



# Kenmerken van helende gemeenschappen

Foto: Peltare

**Mensen zijn sociale wezens. Iedereen heeft in meer of mindere mate behoefte aan verbinding met anderen. Als wij die verbinding niet hebben of niet voelen, worden we depressief en krijgen we fysieke klachten. Onze hartslag gaat omhoog en de hoeveelheid van het stresshormoon cortisol neemt toe. Ook het verlies van verbinding met Moeder Aarde is desastreus voor ons welzijn. En als je deze verbinding wel voelt, kijk je soms machteloos toe hoe zij geweld wordt aangedaan.**

AUTEUR CAROLINE SIEPMAN

[carolinesiepman.nl](http://carolinesiepman.nl)

Machteloos. Ja, zo voelt het soms. We hebben het idee dat we er zelf niets tegen kunnen doen. En dat klopt voor een deel ook: in je eentje is er geen beginnen aan. Maar gemeenschappen hebben een enorme kracht. Alleen ga je misschien sneller, maar samen komen we verder.

Gemeenschappen moeten een plek bieden waarin we ons veilig voelen. De Amerikaanse psychiater M. Scott Peck deed onderzoek naar gezonde en veerkrachtige gemeenschappen. Hij noemt verschillende karakteristieken, waarvan de eerste drie nauw met elkaar samenhangen: inclusiviteit, betrokkenheid en consensus.

## Inclusiviteit

Inclusiviteit betekent dat alle leden van de gemeenschap er helemaal mogen zijn, met al hun fijne eigenschappen en vaardigheden, maar ook met hun nukken, grillen en onzekerheden. Frederic Laloux, auteur van *Reinventing Organizations*, noemt dat 'je hele zelf meenemen'. Wat van groot belang is op weg naar echte gemeenschappen is het ontdekken van zowel de overeenkomsten als de verschillen tussen de leden. Dat betekent dat er met elkaar in dialoog wordt gegaan en vooral veel wordt geluisterd. Onder elk gedrag zitten immers gevoelens, behoeften, overtuigingen, filters. Een gemeenschap waarin de leden deze samen onderzoeken en elkaar accepteren, werkt helend omdat mensen zich daardoor gezien en gehoord voelen.

## Betrokkenheid

Alle leden van de gemeenschap zijn betrokken bij elkaar en bij het hogere doel van de gemeenschap. Exclusiviteit is een grote

vijand van gemeenschappen. Dit betreft zowel het uitsluiten van anderen als van jezelf. De diversiteit die bereikt wordt door inclusiviteit leidt tot moeilijkere periodes tijdens het proces van gemeenschapsvorming. Betrokkenheid duidt op de wil erbij te blijven, ook als het moeilijk is.

## Consensus

Er is een zekere mate van overeenstemming tussen de leden van de gemeenschap. Dit wordt bereikt door dialoog en het gezamenlijk nemen van beslissingen, waarbij iedereen wordt gehoord. Om verschillen te overstijgen en diversiteit te verwelkomen, pleit Peck voor besluitvorming met consensus. Daarmee wordt bedoeld dat iedereen met een besluit instemt. Dat is anders dan een democratisch besluit waarbij een meerderheid van stemmen voldoende is voor het nemen van een besluit. Uit de sociocratische besluitvorming is het principe van consent bekend. Hierbij wordt een besluit genomen wanneer er niemand overwegende bezwaren heeft. Niet iedereen hoeft het dan honderd procent met het besluit eens te zijn. Welke methode je ook kiest, het gaat uiteindelijk om het proces dat gebaseerd is op waarden zoals veiligheid, vertrouwen en gelijkwaardigheid.

De andere karakteristieken van gemeenschappen die Peck noemt, zijn realisme, contemplatie, een veilige plek, een laboratorium voor persoonlijke ontwapening, een groep die gracieus kan vechten, een groep van allemaal leiders, een ziel. Hier zal ik in een volgend artikel verder op ingaan.