

# Kenmerken van helende gemeenschappen Deel 3

## Richtlijnen voor de communicatie

*In and through community lies the salvation of the world*  
Scott Peck – The different drum

In de twee voorgaande nummers van PM schreef ik over de kenmerken van helende gemeenschappen zoals Scott Peck deze heeft beschreven in zijn boek *The different Drum*. Maar hoe komen we daar, hoe bereiken we ze?

AUTEUR CAROLINE SIEPMAN

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

### Het einde voor ogen

Het begint voor mij met het diepe vertrouwen en het inzicht dat het mogelijk is. Scott Peck geeft met zijn uitspraak bovenaan dit artikel bovendien aan dat gemeenschappen noodzakelijk zijn voor het behoud van de wereld. Gezonde gemeenschappen, samenwerkingen en organisaties zijn niet alleen instrumenten waarmee je verandering inzet; het bouwen aan deze gemeenschappen verandert de wereld al. Als je dat voor ogen houdt, heb je al een heel belangrijke stap gezet.

Je moet echter wel geduld hebben, en aandacht voor het proces. Dat gaat met horten en stoten. Soms ga je drie stappen vooruit om er vervolgens twee achteruit te doen. Als je duwt en trekt (oftewel: stuurt), loop je de kans dat het proces misloopt. In plaats van te sturen, schep je liever de voorwaarden voor zelforganisatie en ontwikkeling. Dan kun je loslaten en vertrouwen op het emergente proces van samenwerking.

### Communicatie

Heel belangrijk bij het opbouwen van gemeenschappen is communicatie. Door te luisteren, te voelen en te kijken, krijg je informatie die je in je opneemt en verwerkt. Je reageert hierop met taal, gezichtsuitdrukking, houding en gedrag. Zo word je de hele dag beïnvloed door je omgeving en beïnvloed je zelf je omgeving. Het is dus belangrijk stil te staan bij je manier van communiceren. Luister je goed, hoor je de ander voldoende, doe je moeite om de ander beter te begrijpen, begrijpen anderen

↑ Beeldengroep Dialoog van Jan Snoeck in Deventer

jou, weet je hoe jouw woorden op anderen overkomen, wat straal je uit met je houding en je gedrag? Samen bouwen aan gemeenschap vergt persoonlijke ontwikkeling. Maar dat kan dus niet zonder de anderen. In een helende gemeenschap leer je van elkaar, ondersteun je elkaar, zodat ieder heel kan worden.

### Oude wonden

Mensen zijn ten diepste sociale wezens en we hunkeren naar vrede en harmonie. De meesten van ons hebben echter ook ervaring met afwijzing en pijnlijke relaties. Daardoor zijn we bang geworden. We willen niet nog eens gekwetst worden, we trekken een harnas aan en nemen een schild ter hand. Het is eng geworden om jezelf bloot te geven, je kwetsbaar op te stellen. Het is moeilijk om te vertrouwen. Door deze angst doen we de droom van een authentieke gemeenschap af als onhaalbaar. Zelfs hoor ik regelmatig de uitspraak dat de mensheid maar beter uit kan sterven. Niets is minder waar, juist door het vormen van gemeenschappen en de daarmee gepaard gaande heling, helen we de wereld!

### Richtlijnen

Er is geen standaardrecept voor het ontwikkelen van een gezonde gemeenschap. Het proces van gemeenschapsvorming is niet lineair, er is dus geen stappenplan dat je volgt. Scott Peck geeft wel richtlijnen voor de communicatie, waardoor mensen veilig samen kunnen komen en oude wonden geneeld kunnen worden.

Foto: Caroline Siepmann

**Wees op tijd bij elke bijeenkomst.** Op tijd komen toont dat je het belangrijk vindt om aanwezig te zijn, je voelt je betrokken bij de groep en de groep is niet compleet zonder jou.

**Draag naamkaartjes.** Deze zijn vooral van belang als je elkaars namen nog niet kent, en dus ook heel fijn op momenten dat er nieuwe mensen aansluiten bij je groep.

**Zeg je naam voordat je gaat spreken.** Dit helpt bij het leren kennen van elkaars namen. Bovendien vertraag je door het zeggen van je naam het gesprek en dwing je jezelf om eigenaar van je woorden te zijn.

**Spreek persoonlijk en specifiek, gebruik ik-uitingen.** Dit betekent dat je niet generaliseert en dat je spreekt vanuit eigen ervaring. Op deze manier is wat je zegt, altijd waar en beledigt je niemand.

**Wees inclusief, vermijd buitensluiting.** Dit houdt in dat je open bent voor anderen en het andere. Je parkeert de neiging om de ander te willen veranderen of te overtuigen. Sluit ook jezelf niet buiten. Juist de diversiteit helpt ons om onszelf dieper te leren kennen en dichter bij onze kern te komen.

**Uit onbehagen in de groep, niet buiten de groep.** Dit is een zeer belangrijk uitgangspunt waarmee je gedoe boven tafel houdt, zodat dit makkelijk en snel aangepakt kan worden en niet gaat broeien.

**Blijf aanwezig, ook als het moeilijk wordt.** Er kunnen pijnlijke situaties ontstaan. Om terug bij jezelf te komen en de ergste lading eraf te halen, helpt het om een stilte in te laten voor de hele groep.

**Spreek wanneer je je bewogen voelt om te spreken en spreek niet wanneer je je niet bewogen voelt.** Het gevolg van deze manier van spreken is dat wat je wilt zeggen, uit je hart komt, waardoor mensen makkelijker verbinden met jou en jij met hen.

Het betekent ook dat er momenten kunnen zijn waarop er niemand spreekt.

**Neem verantwoordelijkheid voor je eigen welbevinden.** Het groepsproces wordt gevormd door de deelnemers van die groep. Hoe dit proces verloopt, heeft ook invloed op hoe jij je voelt. Andersom geldt ook dat hoe jij je voelt, invloed heeft op het proces. Neem dus je verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in het proces.

**Neem verbaal of non-verbaal deel.** Je hoeft niet altijd iets te zeggen om 'erbij' te zijn. Alleen je aanwezigheid al kan een heleboel doen. Daarmee kun je een groep 'dragen'.

**Wees emotioneel aanwezig in de groep.** Luister met je hart: opmerkzaam en met respect.

**Respecteer vertrouwelijkheid.** Het is goed om af te spreken dat alles wat in de groep gezegd wordt, binnen de groep blijft, en om te bepalen hoe mensen die er een keer niet bij waren, geïnformeerd worden.

### Start een gemeenschap

Iedereen kan een gemeenschap starten of zich er bij een aansluiten. Denk daarbij aan initiatieven om samen te wonen of te werken. Wees niet bang om te falen. Echte gemeenschappen zijn een avontuur, je weet van te voren niet hoe ze af zullen lopen, maar ze brengen wel veel plezier en nieuwe ontdekkingen met zich mee. En je bent niet alleen. Anderen, die net zo bang zijn als jij, doen met je mee. Je deelt je angsten met elkaar, maar ook je kwaliteiten. En daardoor ontstaan er dingen die je niet voor mogelijk had gehouden.

Peck, S. M. & Peck, M. (2015). *The Different Drum: Community-making and peace*. Cornerstone Digital.

Je vindt de richtlijnen voor community terug op de website van de *Foundation for Community Encouragement (FCE)*: [fce-community.org](http://fce-community.org)

Foto: Yggdrasil

