

Verbondenheid

Leven in verbondenheid

Verbondenheid oefenen door Community Building

Dit is liefde,

opwieken naar de hemel

elk moment

een honderdtal sluiers

stukrijten.

Rumi Verlangen naar verbondenheid Veel mensen verlangen naar echte verbondenheid in hun leven. Dat verlangen ziet er voor verschillende mensen verschillend uit. Sommigen verlangen naar meer diepgang in hun huwelijk of partnerrelatie, naar de mogelijkheid meer van zichzelf te kunnen delen in die relatie en meer te kunnen delen in het leven van de ander. Anderen hebben een verlangen naar betere relaties met hun ouders of met hun kinderen, een relatie waarin er wederzijds vertrouwen en openheid is. Weer anderen zouden met vrienden of met collega's op het werk tot diepgaander contacten willen komen, waarin je niet alleen over koetjes en kalfjes praat, maar ook over dingen die je na aan het hart liggen. Er zijn ook mensen die ernaar verlangen meer gemeenschap met God te kunnen ervaren. Sommige mensen voelen zich eenzaam en slagen er niet in contacten op te bouwen, die werkelijk bevredigend voor hen zijn. Mensen die verlangen naar meer echte gemeenschap in hun leven hebben daar vaak al veel moeite voor gedaan, maar zonder dat het hen echt gebracht heeft waar ze naar verlangden. En ze weten soms niet wat ze er nog meer aan kunnen doen. Community building neemt al deze verlangens serieus. Het zijn oprechte, authentieke verlangens, die er mogen zijn. Barbara Streisand zong het al: 'People who need people are the luckiest people in the world'. En Malidoma Patrice Somé uit Burkina Fasso zegt: 'Zonder een gemeenschap kan niemand zichzelf zijn'. Maar het blijft een feit dat deze verlangens voor veel mensen onvervuld blijven.

Verantwoordelijkheid nemen voor je verlangens Wie verantwoordelijkheid wil nemen voor zijn of haar verlangens op dit gebied en wil leren De deelnemers ontdekken daarbij welke valkuilen ze allemaal tegenkomen, die het ontstaan van een echte gemeenschap in de weg staan. Ze komen er ook achter waarom die valkuilen zo verleidelijk zijn, dat je er keer op keer weer intrapt. En gaandeweg ontdekt zo'n groep welke andere manieren er zijn om tot gemeenschap te komen, om authentiek contact met elkaar te hebben.

Het proces is iedere keer anders; iedere groep moet z'n eigen weg naar verbinding, naar community vinden. Gewoonlijk zijn er veel spannende momenten in zo'n proces. In iedere community building workshop moeten vroeg of laat de verschillen in de groep aan het licht komen. Het kan gaan om verschillen in karakter, verschillen tussen mannen en vrouwen, verschillen tussen generaties, verschillen tussen rationele en emotionele stijlen van communiceren, verschillen in seksuele voorkeur, en zo meer. De verschillen moeten zichtbaar worden, want een echte gemeenschap kan alleen maar ontstaan als de eigenheid van ieder groepslid gezien en gerespecteerd kan worden. Maar omdat we allemaal gekwetst en afgewezen zijn in onze eigenheid voelt het ook riskant die te laten zien. Er is al een belangrijke stap gezet als groepsleden dat risico durven te gaan nemen. Valkuilen en uitdagingen Een van de valkuilen die in groepen vaak naar voren komen is dat we denken, dat het wel beter zou gaan als de ander maar anders was. Als Peter zijn gevoelens maar eens wat meer zou uiten Als Anja maar eens rustig zou zeggen, wat ze wil Als mijn moeder me maar wat meer zou kunnen loslaten Als mijn zoon maar iets meer rekening met mij zou willen houden.

In feite ligt de sleutel om tot meer verbondenheid te komen nooit bij de ander maar bij jezelf. Zolang je vasthoudt aan het idee dat de ander zou moeten veranderen, verandert er niets. Een van de dingen die kan helpen is jezelf vragen te stellen als: 'Welke verwachtingen moet ik loslaten om de ander te kunnen zien en te kunnen accepteren zoals die is?', 'Wat staat me in de weg om dat te doen?' Als je deze en soortgelijke vragen gaat stellen wordt de botsing met anderen een uitdaging om dichterbij jezelf te komen. Om een laagje dieper te gaan in jezelf, jezelf beter te leren kennen en accepteren. De weg naar acceptatie van anderen gaat via zelf-acceptatie. Een lastige weg, maar wel een rijke weg. Een weg waarop je de ander en jezelf kunt gaan zien met jouw en zijn en haar eigen gezicht. Kees Voorburg