

**ONDERWIJSCOÖRDINATIE VAN DE ZUSTERS VAN  
BERLAAR**  
BOEKBESPREKINGEN BIJ **46**ste NIEUWSBRIEF van JULI 2021  
Deel 2

Thomas d'Ansenbourg en David Van Reybrouck, *La paix ça s' apprend!*, Actes Sud, Arles, 2018, 87 pp.

De coronapandemie verhindert ons al een hele tijd om de gekende halfjaarlijkse bijeenkomsten te organiseren met onze directieleden.

Eén van de sprekers die we beluisterden op 8 november 2018 was Hilde Van Gool over *Verbindend communiceren*. Het viel danig in de smaak bij de deelnemers en een uitvoerig verslag van deze workshop is te lezen in de 41<sup>ste</sup> Nieuwsbrief van januari 2019.

Hilde had een hele rits materiaal uiteen gespreid op enkele tafels. Eén boek, *La paix ça s' apprend!* raadde ze met overtuiging aan. Haar enthousiasme is terecht en ziehier enkele impressies van dit kostbaar kleinood, niet eens 100 bladzijden lang.

Het boekje is opgevat als een gesprek van beide auteurs – de ene een goede gekende in het Vlaamse landsgedeelte (denk aan *Congo. Een geschiedenis*), de andere psychotherapeut gespecialiseerd in geweldloze communicatie en voorheen advocaat aan de balie te Brussel. Hun uitgangspunt is helder: niet vrede staat vandaag centraal, maar *terrorisme, migrations, xenophobie, polarisation* (pag. 15). Ik schrijf deze recensie op het moment dat een broos staakt het vuren weer eens een voorlopig einde maakt aan de dodelijke vijandelijkheden tussen Israël en de Palestijnen. We zien noch begrijpen de band die er is tussen politieke vrede en de inwendige vrede, aldus de auteurs, en dus zijn we vaak veel meer onderlegd om in termen van (voorbereiding van) oorlog te denken. Er is zelfs een minister voor, en een heel apparaat aan mensen en middelen, maar waar is de minister van vrede? Vorming, aldus

de auteurs, is noodzakelijk – zowel op school als levenslang. Vrede kan je namelijk leren, juist zoals je een taal leert. Trouwens, voor heel wat hobby's gaan we heel ver, we hebben er heel wat geld voor over en maken er een bijna sacraal doel van. Voor het aanleren van vrede zouden we dezelfde begeestering moeten hebben. In al wat volgt zetten de auteurs hun zienswijze uiteen in drie duidelijke hoofdstukken:

- *L'individu en paix*
- *Une société d'individus en paix*
- *Une société en paix.*

U hebt de draad al beet: van het 'ik' gaan we naar 'een verzameling ikken' om dan het 'wij' te bereiken.

Vrede valt niet zomaar uit de lucht, maar mag aanzien worden als een echte wetenschap. De auteurs schrijven zich hierbij in in de benadering van de 'positieve psychologie'. Hiermee bedoelen ze dat ieder mens op zoek is naar een gelukkig leven. Denk aan de Dalai Lama. Het gaat hier om vrede als innerlijke toestand, niet om geluk, want dat hangt samen met omstandigheden. En dus noteren beide auteurs deze definitie van vrede:

*Alors, c'est quoi la paix? Pour nous, elle commence par un état de profonde tranquillité intérieure que nous pouvons apprendre à nourrir et à ressentir dans notre relation à nous-même, dans la relation à l'autre et dans la relation à la vie, quelles que soient les circonstances. (pag. 22)*

En ja, er bestaan wel degelijk technieken, zelfs heel wat, performant, doorgaans onbekend bij het grote publiek en vaak weggezet als 'flauw'. In het eerste hoofdstuk (pp. 18 – 46) worden er

drie nader toegelicht: mindfulness, verbindende communicatie en 'compassion'.

**Mindfulness** is afkomstig uit het Oosten en leert de beoefenaars wat het effect is van meditatie op de menselijke geest<sup>1</sup>. We weten dat dit niet langer weggelegd is voor een select groepje, maar bij velen, ook in het Westen, populair is. Meditatie leidt tot activering van die zones in de hersenen die de positieve emoties leiden. Regelmatige beoefening leidt tot zogenaamd *prosociaal gedrag*, d.w.z. men wordt aanzet om anderen gratis te helpen, terwijl men er zelf ook gelukkig van wordt. Kan dit iets betekenen voor de opvoeding van kinderen en jongeren? JA! Studies tonen aan dat mindfulness leidt tot een verscherpte aandacht van kinderen, dat ze beter gewapend zijn tegen stress en dat hun cognitieve prestaties verbeteren. Leerkrachten die weet hebben van leerlingen in hun klas die mindfulness beoefenen, kunnen dit maar beter aanmoedigen...



**Verbindende communicatie** zal bij velen een belletje doen rinkelen: de theorie komt van Marshall Rosenberg (1934 – 2015). Hiermee wordt vaak in scholen gewerkt, doch meestal op het niveau van leerkrachten. Rosenberg ging ervan uit dat geweld geen fataliteit hoeft te zijn. Samenwerking komt in

<sup>1</sup> De term komt van moleculair bioloog Karbat-Zinn.

de plaats van de negatieve positie 'heerser/ondergeschikte' en dat vraagt om andere communicatiegewoontes. Echt en diep luisteren, niet routineus, is nodig. Op pagina's 30 – 31 van het boek lees je wat dit kan doen met kinderen van het basisonderwijs. De lijst van organisaties, scholen, ziekenhuizen, bedrijven en zelfs monastieke gemeenschappen die ermee hebben gewerkt is eindeloos. Het boek van Thomas d'Ansembourg *Cessez d'être gentil, soyez vrai*<sup>2</sup> is ondertussen een klassieker geworden. Hier gaat het om straatjongens die al snel in conflict gaan en 'ontploffen'. Maar ook in onze scholen is men er al meermaals mee aan de slag gegaan. Een ervaringsbericht vanuit het Mater Salvatoris Instituut te Kapellen waar de meeste leraren een HERGO opleiding genoten.

*Sociale media is als communicatiemiddel vrij nieuw. Zeker de jongeren in de eerste graad hebben het moeilijk om dit middel adequaat in te zetten. Dat leidt dan ook geregeld tot conflicten. Ook op zulke momenten zetten wij verbindende communicatie of HERGO, herstelgericht werken, in. Enkele eerstejaars leerlingen kwamen mijn hulp vragen bij een uit de hand gelopen conflict. Eén moeder was al in de hoogoplopende discussie betrokken en ik wilde voorkomen dat nog meer ouders lijnrecht tegenover elkaar kwamen te staan in de verdediging van hun kind.*

*Herstelgerichte vragen, waarbij ook het aandeel van henzelf in het verhaal belangrijk is, herstelde de onderlinge band van de meisjes. Daarna vroegen ze me om de hele klas mee te betrekken. Samen met de klastitularis hielden we een cirkelgesprek. De klas maakte uiteindelijk onderlinge afspraken over mediagebruik.*

Walter De Raedt, directeur

**Compassion** wordt omschreven als *cette profonde sympathie pour ce que l'autre vit ou éprouve dans la conscience d'une humanité commune et partagée. Elle inclut aussi la*

<sup>2</sup> Uitgegeven in 2001 en ook in het Nederlands beschikbaar.

*bienveillance envers soi-même (self-compassion)*. (pag. 35)

Compassion of 'welwillendheid' is een centrale deugd in alle grote religies, omdat je de andere persoon in het centrum plaatst. Karen Armstrong<sup>3</sup> lanceerde in 2009 het '**Charter van compassion**', geschreven samen met leidinggevendenden van de hele wereld en ondertussen al door meer dan drie miljoen mensen onderschreven.

Het principe van compassie of mededogen ligt ten grondslag aan alle religieuze, ethische en spirituele tradities; steeds opnieuw wordt daarmee een beroep op ons gedaan alle anderen te behandelen zoals wij zélf behandeld willen worden. Compassie is onze drijfveer om ons onvermoeibaar in te zetten voor het verzachten van het leed van onze medeschepselen, om terug te treden uit het middelpunt van onze wereld en een ander voor het voetlicht te plaatsen, en om recht te doen aan de onschendbare heiligheid van ieder mens en een ieder, zonder enige uitzondering, te behandelen met volstrekte waardigheid, billijkheid en respect.

Daarbij hoort tevens de opdracht om er zowel in het openbare als in het privé-leven voor te waken geen enkele vorm van leed te veroorzaken. Door gewelddadig te handelen, door de kwaliteit van het leven van een ander te verslechteren, door de grondrechten van die ander te misbruiken of te ontkennen, en door haat te zaaien met laatsprekende uitingen over anderen - zelfs over onze vijanden - doen wij de menselijkheid die wij allen met elkaar delen geweld aan. (...)

Daarom roepen wij iedere man en vrouw op om compassie opnieuw te maken tot de kern van moreel handelen en van religie, terug te keren naar het oude principe dat iedere interpretatie van geschriften die aanzet tot geweld, haat of minachting geen enkele legitimiteit heeft, garant te staan voor de verstrekking van correcte en respectvolle informatie over andere tradities, godsdiensten en culturen aan jongeren, positieve waardering van culturele en religieuze verscheidenheid te stimuleren, bij te dragen aan medeleven, gebaseerd op kennis, voor het leed van

alle mensen, ook van hen die wij als onze vijanden zien.

Het is van wezenlijk belang dat wij compassie in onze gepolariseerde wereld maken tot een duidelijke, lichtende en dynamische kracht. Indien compassie is geworteld in principiële vastbeslotenheid om uit te stijgen boven egoïsme, kan zij politieke, dogmatische en religieuze grenzen slechten. Als product van onze wezenlijke afhankelijkheid van elkaar, speelt compassie een fundamentele rol binnen menselijke relaties en bij een volwaardig mensdom. Compassie voert naar verlichting en is onmisbaar voor het realiseren van een eerlijke economie en een harmonieuze wereldgemeenschap die in vrede leeft met elkaar.

Er zijn verschillende mooie websites die aangeven hoe mensen aan de slag gaan met dit charter<sup>4</sup>.

Na een eerder wetenschappelijk hoofdstuk over de vorderingen in de neurowetenschappen (pp. 38 – 43), sluiten enkele bladzijden over de weldaden die mensen ervaren als zij "in vrede zijn" (pp. 43 – 46), dit eerste hoofdstuk af.

En daarmee bereiken we het tweede hoofdstuk, *Une société d'individus en paix* (pp. 48 – 58). Van Reybrouck en d'Alsenbourg stellen hier in alle duidelijkheid dat politici en verantwoordelijken de kracht tot verandering niet kennen en het dus ook niet aanmoedigen. Politiek is eerder *une école de la lutte que de la paix*. (pag. 49), een gegeven dat we moeilijk kunnen tegenspreken als we de politieke uitspraken en stoerdoenerij rond de coronacrisis beluisteren... Maar, en dat zouden we toch verwachten, ook de godsdiensten zijn er niet mee bezig. En dus moeten we niet stilzitten maar actie ondernemen! De beide schrijvers tonen met enkele treffende voorbeelden uit Groot-Brittannië aan hoe het wel kan: relaxatieoefeningen bij kinderen van 7 tot 9 jaar, meer dan 200 parlementsleden die vorming over mindfulness volgden. Ook bij

<sup>3</sup> Karen Armstrong (1944) is een vooraanstaande en veel gelezen schrijver op het gebied van godsdienst. Haar werk is in 40 talen vertaald in en omvat bestsellers als *Een geschiedenis van God* (1995), *De*

*strijd om God* (2000), *Islam* (2001) en *De kwestie God* (2009).

<sup>4</sup> Zie o.a. <https://charterforcompassion.org/dutch>

studenten en scholieren blijkt de belangstelling toe te nemen en dat is natuurlijk een goede zaak – meer nog, de auteurs pleiten ervoor om de praktijken van geweldloze communicatie en mindfulness op te nemen in het curriculum (pag. 56). Met de regelmaat van de klok horen we nog steeds het ontstellend nieuws van jongeren die, zonder enige zichtbare aanleiding, medeleerlingen aftuigen en hun trieste daden delen op (a-)sociale media, bv. bij homobashing. In het vernieuwde opvoedingsproject *Hart van God op aarde zijn in de 21<sup>ste</sup> eeuw*<sup>5</sup> wordt meermaals het belang van vredeseducatie onderstreept, o.a. in het deel ‘Liefde leren’ op pagina 29.

En zo komen we tot het derde en laatste hoofdstuk, *Une société en paix*. (pp. 60 – 70)

Uiteindelijk komt de persoonlijke groei in dit domein het sociaal weefsel ten goede. Extremistische jongeren en kindsoldaten leren ons dat we allemaal gewelddadig kunnen worden. Vaak wordt men actief lid om aan een project te kunnen deelnemen: *Elle (= la violence) est l'expression tragique d'une manque de discernement en de vocabulaire* luidt het op pag. 62<sup>6</sup>. Inderdaad, het ene project is het andere niet. Hoe komen (beïnvloedbare) jongeren op het spoor van positieve projecten? Groten als Mahatma Gandhi, Maarten Luther King, Nelson Mandela of Vaclav Havel bezaten een diepgaand innerlijk leven en juist dat stelde hen in staat tot grote daden met maatschappelijke relevantie. Beide auteurs gaan ook in op de recente terroristische aanslagen. Het zou natuurlijk over een mentale stoornis kunnen gaan, maar is het niet eerder een zware sociale ‘ontregeling’ (*dérèglement*)? Straffen is dan ook niet genoeg, want het zal enkel leiden tot

<sup>5</sup> Het hele project is te lezen op [www.zusters-berlaar.be](http://www.zusters-berlaar.be), klik op ‘scholen’.

<sup>6</sup> Het doet denken aan het uitermate boeiend artikel van federaal procureur Frédéric Van Leeuw in het boek *De mythe van de ik-dentiteit* (eindredactie Erik Galle, Halewijn, 2016). Van Leeuwen schrijft: *Neem nu al die Abaaouds en Abdeslams... zij zijn geen jihadist geworden na een*

nieuwe represailles, terwijl daden van vrede weer op hun beurt dergelijke daden zullen opwekken. Omdat we als samenleving uitspuwen wie niet meekan, hebben sommige jongeren ook niets meer te verliezen en gaan ze over tot wandaden en bloedige acties. En dus roepen beide schrijvers op de ratrace van onze meritocratie stil te leggen en onze innerlijkheid te voeden en anders te leren denken. De vraag die ieder zich moet stellen is: houd ik, hier en nu, op deze plek waar ik leef, het probleem mee in stand of ben ik een deel van de oplossing?

In *Conclusion* (pp. 72 – 75) wordt alles nog eens samengevat. Steeds groeiende veiligheidsmaatregelen, controles of militaire aanwezigheid zullen niet voldoende zijn. Om een vredescultuur te bekomen hebben we meer nodig. Op school – *de la maternelle à l'université* – dient het aangeleerd te worden, net zoals je een taal leert of leert fietsen. Iedere mens heeft er de capaciteiten voor. Voorwaar een grote en boeiende uitdaging voor elke leerkracht...

***Car si la vraie paix – durable, profonde, collective – commence par la paix personnelle, il est impératif dans l'intérêt public d'investir massivement dans un vraie hygiène de conscience.*** (pag. 74)

Zie ook:

Erwin Tielemans, *Verbindende communicatie werkt*, Garant, 2014, 179 pp.

Jana Barbier e.a., *Samen wijs! Herstelgericht werken op school*, uitgave *Ligand*<sup>7</sup>, Acco, 2019, 172 pp.

Jan Van Deuren  
Pinksteren 2021

*proces van religieuze radicalisering. Neen, ze radicaliseren omdat ze het repertoire van de jihadisten overnemen* (pag. 45).

<sup>7</sup> *Ligand* is een ontwikkelingscentrum gevestigd te Heule, dat preventie en herstel centraal plaatst met als doel uitsluiting te voorkomen. Het centrum biedt heel wat opleidingen en vormingen aan.