

Andere boeken van dezelfde auteur:
Feel Good-werkschriften:

- Meer aandacht voor jezelf
- Assertief leren zijn
- Genieten van het leven
- De genezende kracht van liefde

'Waarom wandelen als je ook kunt dansen'
is een zin uit een lied van Marshall Rosenberg, *Never walk if you can dance*.
Hij werd hier gebruikt met de uitdrukkelijke toestemming van de auteur.

Originele titel: *Ne marche pas si tu peux danser* (Dr. Anne van Stappen)
© Éditions Jouvence MMIX.
Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Case 143, CH-1233 Bernex,
<http://www.editions-jouvence.com>, info@editions-jouvence.com
All rights reserved.
© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7,
B-2630 Aartselaar, België, MMXVIII.
Alle rechten voorbehouden.
Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland
Nederlandse vertaling: Anouk Holsters

D-MMXVII-0001-93
NUR 770

Dr. Anne van Stappen

WAAROM WANDELEN ALS JE OOK KUNT DANSEN?

Een roman over
**Geweldloze
Communicatie**

DELTA

Pierre Rabhi aan het woord

We bevinden ons vandaag op een keerpunt: ons bewustzijn moet veranderen, evolueren, zich openstellen. En verhalen zullen ons daartoe inspireren! Dit verhaal is van fundamenteel belang om elkaar te begrijpen, elkaar te respecteren en samen te werken.

Om het leven en de planeet in stand te houden, moeten we de kunst van het samenleven ontwikkelen en cultiveren en onze ethische, culturele, religieuze... verschillen overbruggen.

De Geweldloze Communicatie®, een relationele ecologie die grotendeels wordt belichaamd door de personages van deze roman, leert ons een nieuwe manier van denken en uitdrukken. Dankzij de harmonie en het medeleven die eruit voortvloeien, vormt ze een belangrijk onderdeel van de integrale ecologie.

Dit grappige en ontroerende verhaal verbindt ons met ons potentieel voor liefde.

En liefde is de krachtigste creatieve energie die er is!

In onze samenleving is er echter een groot gebrek aan liefde. Maar met haar avonturen en denkwijzen opent het hoofdpersonage Sophia ons bewustzijn en ons hart beetje bij beetje op een luchtige manier!

PIERRE RABHI,
schrijver en biolandbouwer

Lara Fabian aan het woord

Wat me het meest raakt in dit verhaal is het vuur en het charisma van Sophia, het hoofdpersonage, en dan vooral het naturel waarmee ze de Geweldloze Communicatie® of GC® vrij snel lijkt te belichamen. En hoewel ze een gids heeft die haar op de achtergrond welwillende strategieën om haar 'onstuimigheid' af te remmen toespeelt, lijkt Sophia vervuld te zijn van een innerlijk vuur, een diep verlangen om bij te dragen aan het welzijn van de ander. Je zou zeggen dat het genetisch is!

In het hart van de humanistische benadering van de GC®, de hoeksteen van deze roman, centraal op deze weg naar universele welwillendheid die bedoeld is om ons meer authentiek en meer empathisch te maken, met onszelf en met anderen, ligt er voor mij een magnifieke hoop. De hoop dat, voorbij iedere gids, iedere blessure, ieder conflict, het mooiste ligt van wat we intrinsiek zijn en het beste van wat we kunnen zijn: echte mensen, vol liefde en doordrongen van respect voor het leven! Dit inspirerende en tegelijk ontroerende boek helpt ons, in alle lichtheid, om onze goedheid te voelen en te onthullen.

LARA FABIAN,
zangeres

Isabelle Padovani aan het woord

Mijn kennismaking met het proces van de Geweldloze Communicatie® in 2002 lag aan de oorsprong van een radicale verandering van de manier waarop ik mijn leven leidde. Ik werd me namelijk bewust van de tragische gevolgen van mijn gebruikelijke manier van functioneren, die was gebaseerd op oordelen over mezelf of anderen.

Ik werd zo 'verliefd' op dit proces dat ik een opleiding volgde tot gecertificeerd trainer en nu besteed ik het grootste deel van mijn tijd aan het zoeken van de meest doeltreffende manieren om de voordelen ervan te delen met anderen.

De romanvorm die Anne van Stappen heeft gekozen voor dit boek lijkt me een heerlijke manier om de Geweldloze Communicatie® te ontdekken. Ik heb ervan genoten om de fundamenten van dit proces te proeven aan de hand van een verhaal doorspekt met humor en diepgang dat me van de eerste tot de laatste letter in spanning heeft gehouden!

In een tijd waarin we meer dan ooit behoefte hebben aan het vinden van nieuwe manieren om samen te leven, zie ik dit boek als een kostbaar zaadje van bewustmaking dat daarbij kan helpen. Dat het zaadje in zo veel mogelijk harten en geesten mag ontkiemen!

ISABELLE PADOVANI,
expert in de Geweldloze Communicatie®

Madeleine Chapsal aan het woord

Ik heb genoten van dit verhaal, omdat het bovenal een levensles is.

Het is in de eerste plaats belangrijk om onze ware gevoelens te communiceren, om in onszelf ons fundamenteel verlangen te herkennen en om onszelf te DURVEN zijn. De rest komt nagenoeg vanzelf...

Alles kan zelfs goed aflopen, zoals voor de personages in dit boek! En hoe meer we lezen, hoe meer we beseffen dat we wat er gezegd wordt ook op onszelf kunnen toepassen, bijna splenderwijs...

Beetje bij beetje ontdekken we de kracht en de rijkdom van een benadering die ons leert hoe we conflicten met elkaar of met onszelf moeten oplossen: de Geweldloze Communicatie®.

De ander begrijpen en verwelkomen zonder onszelf te kort te doen, onszelf verstaanbaar maken zonder aan te vallen, observeren zonder te beoordelen...

Een nieuwe wereld opent zich voor ons, in een benadering met de ander en met tederheid... Eerst verwelkomen, dan reageren...

Dat kost enige moeite, maar we zijn ertoe in staat! En waar kiezen we eigenlijk voor: gelijk hebben of gelukkig zijn?

Dit meeslepende verhaal is doorspekt met wijze boodschappen en tussen de regels door is er heel wat humor en diepgang te lezen. Het geheel ademt een denkwijze uit die recht uit het hart en de ziel komt.

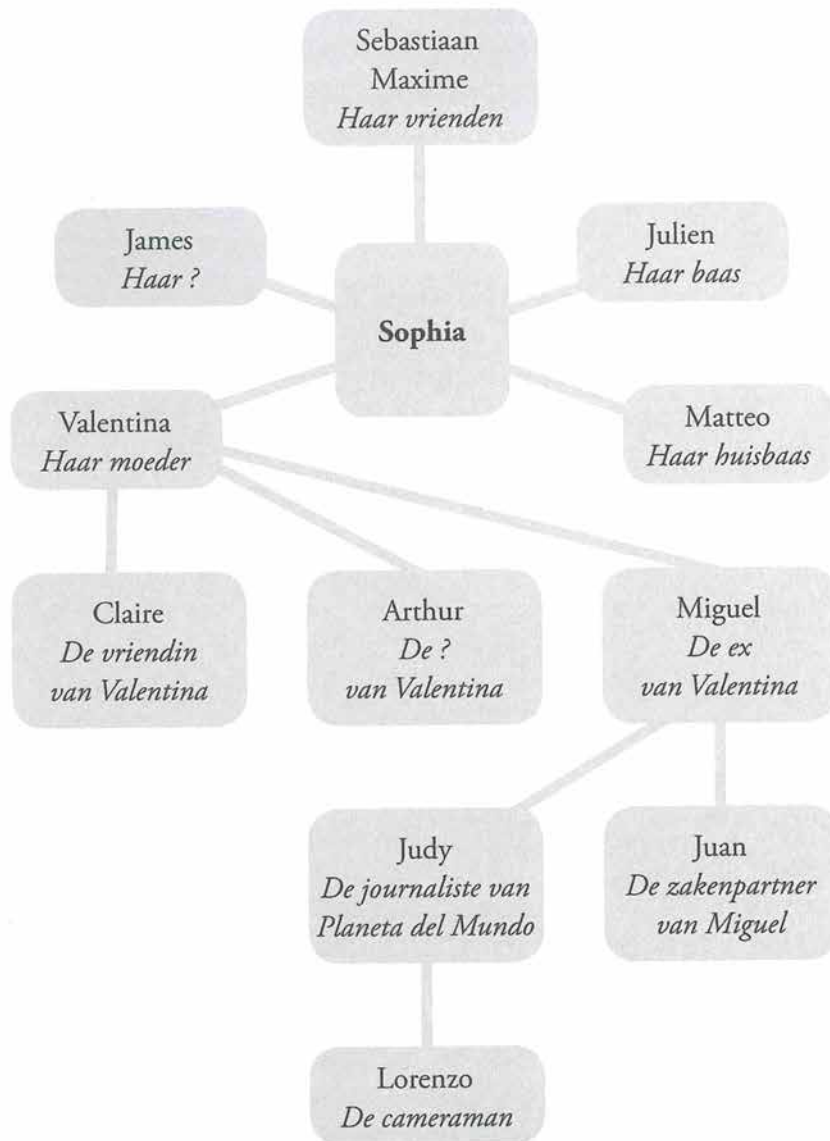
Een echt plezier!

MADELEINE CHAPSAL,
schrijfster en journaliste

Voor Marshall en Valentina Rosenberg

Voor Alia en Antoine, mijn kinderen

De wereld van Sophia



een

De vonk van het leven

Papa ligt in het ziekenhuis... Papa is op reis... Papa is dood. Een kind kan jou deze woorden toevertrouwen, in de geheime hoop dat het zich minder alleen voelt. Maar *papa zit in de gevangenis...* Hoe spreek je die woorden uit? Hoe durf je dat soort vertrouwen aan dat je tot in je binnenste beschaamd maakt? Is er een andere uitweg dan stilte als je niet beoordeeld, verworpen, buitengesloten wilt worden omdat je het kind bent van een crimineel?

En de boekentas is al zwaar genoeg onder het gewicht van de verborgen schaamte...

Sophia kijkt lief in de doffe ogen van het meisje dat weigert te praten. In het register heeft de jonge vrouw een voornaam, een foto en enkele aantekeningen gevonden. *'Lucie. Vader acht maanden in de gevangenis. Slagen en verwondingen die bijna tot de dood hebben geleid.'*

Vanaf de dag waarop haar hondje werd meegenomen door de dierenbescherming, lijdt het meisje aan een soort afasie.

– Lucie... wat een mooie naam! Ik heet Sophia, dat betekent wijsheid. Maar zo wijs ben ik niet hoor!

Lucie blijft terneergeslagen. De minuten gaan voorbij. Sophia bukt zich tot de hoogte van het kind en streelt de haren van het meisje.

– Ik heb een idee! Ik ga James halen, zegt ze ineens. Hij is mijn beste vriend. Ik weet zeker dat je hem leuk zult vinden.

Geen reactie. Sophia zou zo graag een teken van leven zien in de blik van het meisje. Zo jong en al zo uitgeblust.

– Aarzel je? Ben je zo verdrietig dat je niet weet wat je wilt? Wacht even! Ik kom terug!

Was er echt instemming? Heeft ze geknikt of was een trilling van de oogleden van het kind genoeg om de jonge vrouw een vonkje in haar ogen te laten zien?

Terwijl ze het opvangcentrum verlaat, slaat de twijfel toe. Wat als het een fout was, een onverstandige belofte? Haar hand ligt op de deurlink, ze staat stil. Ze ademt diep in en uit en hijst zich in haar dikke zwarte jas, die haar kwetsbaarheid trouw beschermt tegen de schokken van het leven. Ze vertrekt. Haar blonde haren, speels door de wind, waaien tegen haar wangen aan. Ze sluit de poort achter zich, en heeft het gevoel op de vlucht te slaan of een beschutting te verlaten ondanks de kletterende regen die haar tot het bot zal doorweken.

Beetje bij beetje stellen het lawaai van de straat, het geruis van de voorbijgangers, het getoeter van auto's, de geluiden van de stad haar gerust. Ze komt weer tot zichzelf, probeert haar geschokte hart en verwarde haren weer in bedwang te krijgen. Ze moet opschieten en haar auto staat ver weg. Om zes uur verlaten de kinderen de speelzaal. En als ze niet op tijd terug is, zal ze de zoveelste volwassene zijn die zich niet aan haar woord hield. Dan zal Lucie nog dieper wegzinken in haar stilzwijgen, als in drijfzand...

Sophia zou het meisje op zijn minst uit haar apathie willen halen. Haar lege blik betrappen op een vonkje licht. Ze weet heel goed wat het meisje kwelt: schaamte, onbegrip, angst, verlating... IJzige woorden. Volwassen woorden die geen plaats hebben in het leven van een kind. Nee! Daar kunnen ze slechts transformeren in verwoestende stormen, donkere wouden, bevroren wegen.

Dat weet ze. Ze kent het. Opgelet! Dit is niet het moment om overspoeld te worden door zulke gevoelens.



In de file ergert ze zich aan alles. Kon ze de Mini maar transformeren tot een helikopter, zodat ze aan dit verdomde verkeer zou kunnen ontsnappen! Ongeduld verslindt haar. Snel James naar het meisje brengen, om haar eindelijk te zien lachen. Na een slalom tussen enkele auto's die te traag zijn naar haar zin, rijdt ze door een oranje licht, versnelt ze langs het politiebureau in de Livornostraat en rijdt ze bijna een politieman omver. Een fluitsignaal. Ze werpt een blik in de achteruitkijkspiegel. Ze is de pineut. Vloekend parkeert ze. Klaar om haar stem te verheffen om zich te verdedigen. Zoals altijd wanneer ze fout is. Ze kan het niet laten. Het schijnt zelfs normaal te zijn! Het wordt een 'limbische reactie' genoemd. *Fight or fly* of zoiets. Pff! Maar het zou slecht kunnen aflopen... Haar ongecontroleerde tirades zullen haar uiteindelijk duur komen te staan. Een dezer dagen moet ze aan Matteo, haar huisbaas, vragen om het geheim van zijn eeuwige kalmte te ontsluiëren. Ze draait het raampje open, is op haar hoede en in een oogwenk zet ze haar stekels op, klaar om van zich af te bijten. Ze heeft geen geluk: een indrukwekkende agent met een moordende blik duikt voor haar op, even boos als zij. Hij spreekt harde woorden en haalt vijandig zijn notitieboekje tevoorschijn, klaar om een sappige boete te schrijven waarmee hij zich zal wreken.

– Mevrouw, beseft u dat u me net bijna omver hebt gereden? Uw rijbewijs alstublieft, schreeuwt hij zo minachtend dat Sophia onmiddellijk door het lint gaat.

– Alles is toch goed afgelopen! Er is u niets overkomen. Laat me doorrijden, ik moet dringend aan het werk!

– Ik heb ook werk, en geen klein beetje ook, en dan vooral door mensen zoals u!

– Ik ben raketings langs u gereden, dat geef ik toe. Maar maak er toch geen drama van! Als u nu op het voetpad had gestaan...

Nu is het nog zijn eigen schuld!

– Daar gaat u niet mee weggkomen, mevrouw. Uw papieren alstublieft. U rijdt onverantwoordelijk en bovendien bent u helemaal over uw toeren.

De spanning stijgt tot een hoogtepunt. Sophia is zo woedend dat het haar nauwelijks lukt zich te beheersen. Gelukkig schiet haar net op het nippertje een uitdrukking van Matteo te binnen: *'Begrijpen zonder druk uit te oefenen lost veel op'*.

Ze denkt aan haar huisbaas, een gepensioneerd psycholoog die het leven goed heeft begrepen en die ze aanbidt, en het lukt haar net op tijd om op haar gezond verstand te vertrouwen. Toch vindt ze psychologie maar iets raars, ontwikkeld voor mensen *met wie er iets aan de hand is*.

En met haar is helemaal niets aan de hand! Op enkele kleine meningsverschillen met haar vriend Sebastiaan na lacht het leven haar toe. Ze voelt zich bijna altijd *pico bello!* Dat gezegd zijnde, houdt ze van haar gesprekken met Matteo! Elke keer dat ze hem ziet, voelt ze zich een beter mens. Slimmer ook. Niet in haar hoofd, nee, in haar hart. Ze luistert geboeid naar de oude man wanneer hij haar leert hoe hij naar het leven kijkt. Soms wanneer ze zich zorgen maakt, kan hij haar kalmeren door te zeggen dat hij begrijpt wat ze meemaakt. In de psychologie heet dat *empathie*, proberen te begrijpen wat er in de ander leeft zodat die zich begrepen voelt.

Matteo beweert dat je empathisch kunt zijn met maakt niet uit wie, zelfs met je grootste vijand. Je moet gewoon welwillend luisteren naar elkaar. Maar dat is allesbehalve eenvoudig! Als het niet lukt, is het al goed om neutraal te blijven. Ze moet hem niet goedkeuren of zelfs sympathiek vinden. Gelukkig maar! Want deze agent is ronduit antipathiek.

'Goed, dit is het moment om de theorie in de praktijk te brengen. Me in de schoenen van de ander verplaatsen, ook al vind ik hem bloed-irritant...'

– Meneer agent, als u een vrouw afgeleid achter het stuur ziet zitten, maakt u zich dan zorgen? Zou u willen dat chauffeurs zich meer bewust zijn van de gevaren voor de voetgangers?

– Dat is wel het minste, ja!

– We zouden allemaal veiliger zijn als automobilisten beter zouden opletten, is het dat?

– Inderdaad, vooral vrouwen... Verplaatst u zich soms te voet?

– Euh, ja!

– Dat is anders niet aan uw rijstijl te zien...

– Dat komt omdat ik gehaast ben... Ik heb een belangrijke afspraak, met een klein meisje... Haar papa zit in de gevangenis.

– Als u zo verder doet, zult u ook in de gevangenis belanden. En wat hebt u te maken met dat kleine meisje? mompelt hij geïntrigeerd.

– Dat is een lang verhaal... Ze is ingestort en weigert te praten. Ik ben er ziek van. Hier, mijn papieren.

Het beeld van een klein hulpeloos meisje glijdt tussen hen in en doet uniformen, bekeuringen en identiteitspapieren vervagen.

– Oké, oké, rij maar door. Het is goed voor een keer! Maar denk aan de voetgangers en rij niet te snel!

Een vage glimlach. Sophia rijdt onmiddellijk door. Je weet immers nooit of hij nog van gedachten verandert!

'Geweldig, het is gelukt! Dat moet ik aan Matteo vertellen', denkt ze opgewonden terwijl ze haar snelheid onder controle probeert te houden.

Tien minuten later komt ze aan bij het oude herenhuis waar ze al sinds het behalen van haar diploma woont. De deur piept, de trappen kraken. Ze roept James, die onmiddellijk op haar commando reageert en komt aanlopen.

Matteo verschijnt in de gang.

– Ah, Sophia, daar bent u! Ik wilde u waarschuwen dat...

– Ik heb geen tijd, Matteo! De kinderen van een van uw gevangenen wachten op me. Ik wip later bij u binnen! Kom, James!

De labrador begrijpt dat er geen wandeling in zit, stribbelt een beetje tegen en kijkt de oude man smekend aan. Hij sleept zich tot aan de kofferbak, maar doet alsof het hem niet lukt erin te springen. Sophia geeft hem een uitbrander! Met gebogen kop zucht hij, in een poging om medelijden op te wekken, en klimt dan uiteindelijk toch met tegenzin de kofferbak in.

'Daar gaat mijn wandeling!'

Ze is onverbiddelijk, negeert haar schuldgevoel en de smekende snoet, klapt de deur dicht en rijdt met gierende banden weg.



twee

Een ongewone ontmoeting

*Ergens voorbij goed en kwaad ligt een plek,
daar wil ik je graag ontmoeten.*

Rumi

Een dichte mist beperkt het zicht tot enkele meters. Zoals elke woensdag gaat Matteo naar het kerkhof van Elsene, voor een heilige afspraak met zijn geliefden.

Voor elk bezoek stopt hij bij de krantverkoper en voert hij een ander waardevol ritueel uit: de krantenkoppen doornemen en becommentariëren met de krantverkoper. De ene krant kopt over aardverschuivingen in Ecuador, de ander over de overbevolking in de gevangnissen.

Met de kranten in de hand loopt hij met een langzame maar vastberaden tred richting begraafplaats. Zijn afwisselende stramme en golvende bewegingen verraden een ontroerende paradox: de realiteit van de ouderdom heeft zich verzoend met de soepelheid waarmee hij de valkuilen van het leven loslaat. Een beetje buiten adem vertraagt de man zijn pas, zonder te stoppen. Enkele witte slierten haar vallen over de kraag van de groene loden jas die hij al veertig jaar draagt. Haviksneus, een priemende blik die tot in de diepten van de ziel kan lezen: een sterk maar delicaat wezen, zowel gehard als verzacht door het leven. Hij straalt een subtiele combinatie van standvastigheid, welwillendheid en innerlijkheid uit.

De mist neem toe, maar in hem manifesteert zich een helderheid. Hij heeft het verband gevonden tussen twee hoofdstukken van het boek dat hij momenteel aan het schrijven is. Een citaat van de dichter