



de Vuurbloem

verschillend-zijn waarderen
preventie en geweldloze hantering van conflicten

www.devuurbloem.be

--

info@devuurbloem.be

Generaal Lemanlaan 126, 8310 Brugge

Nieuwjaarsnieuwsbrief

Nieuwsbrief nummer 13, januari 2014



Inhoud:



- Getuigenis: een vijfjarentraject van een groep, samen op weg naar Evenwaardigheid
- De vernieuwde bibliotheek van De Vuurbloem
- Reactie na een vormingsdag
- Traject en verdiepingstraject in het najaar
- Agenda voorjaar 2014

Getuigenis: een vijfjarentraject van een groep, samen op weg naar Evenwaardigheid

Iedereen maakt gebruik van geweld tegenover anderen, wel te verstaan van de ene of andere vorm van geweld:

mon-verbaal: een blik, mimiek, een (glim)lach, een gebaar, een houding

verbaal: beledigende of vernederende opmerkingen, afbrekende kritiek, agressieve moppen

tegen het lichaam: slaan, stampen, forceren, in bedwang houden, spuwen, verkrachten

tegen het voorwerpen: een voorwerp van een ander stukmaken, slaan met een kwetsend gebruiksvoorwerp, het hanteren van een wapen.

De een doet het al meer dan de ander naargelang de opvoeding en ervaringen die men heeft gehad, de omstandigheden waarin men zich bevindt, de kennis en het bewustzijn die men hierrond heeft, de training die men heeft gehad.

En iedereen doet zichzelf geweld aan; de ene persoon ook weer al vaker dan de ander, en ieder op zijn of haar manier.

Dit alles gebeurt bewust of onbewust, gewild of ongewild.

Niemand is perfect geweldloos. Maar hoe meer inzichten men in geweld en geweldloosheid heeft, en in de transformatie van het ene naar het andere, hoe meer men zich hierin oefent, op basis van feedback van anderen, hoe vaker en hoe dieper men tot geweldloosheid komt, hoe geweldlozer men wordt, hoe minder men kwetst en pijn doet, aan zichzelf en aan anderen.

In het boek 'Verdediging zonder aanval. De kracht van de Geweldloosheid' (bij De Vuurbloem verkrijgbaar) staan achteraan 45 oefeningen. Met deze oefeningen kan de lezer de inhoud van het boek in de praktijk omzetten, concreet maken, en het gedachtegoed werkelijk integreren. Voor een dergelijke materie zijn lezen en begrijpen, erover nadenken, discussiëren of mediteren de eerste stappen. Om de betekenis en de inhoud van de tekst echt in zich op te nemen, is het ook nodig de dingen te voelen, uit te proberen, te luisteren naar anderen op een open manier, de theorie met zichzelf en met de eigen ervaringen te confronteren.

De 45 oefeningen zijn zo opgemaakt dat de mensen die ze uitvoeren werkelijk naar elkaar luisteren, dat ze bewuster worden van hun manieren van denken en handelen, dat ze zich open stellen voor nieuwe ideeën en houdingen, en dat ze aldus elkaar kunnen ondersteunen om een geweldloze houding te ontwikkelen.

Er zijn reeds verschillende groepen gestart met die reeks oefeningen, zowel in België als in het buitenland (het boek is in verschillende talen verschenen). Zeker één groep heeft de volledige reeks van oefeningen tot het einde doorlopen; dit is een groep van veertien mensen in Vicenza (Italië).

Hieronder vind je een beknopte weergave van wat dit traject van studie en toepassing van Geweldloosheid en Evenwaardigheid voor hen opbracht, zowel op individueel als op groepsniveau. Ze kwamen regelmatig samen gedurende 5 jaar en zijn gestart in juni 2008. Ik ondersteunde hen door een jaarlijkse supervisie.

De veertien deelnemers kregen op het einde een persoonlijk attest van deelname.

Dit attest is volgens mij een heel waardevol 'diploma' voor wie aan anderen Geweldloosheid en Evenwaardigheid wil overbrengen, voor wie anderen wil trainen in Geweldloosheid. Het getuigt ervan dat men niet alleen theorieën kent en technieken weet te gebruiken, maar gedurende een vrij lange periode aan zichzelf heeft gewerkt, de eigen manieren van handelen en zelfs denken in vraag heeft gesteld en getransformeerd, en dit op basis van observaties en feedback van een groep van zeer verscheiden mensen. Dit vergt openheid, durf, kracht, moed, doorzetting, discipline, allemaal kenmerken van Geweldloosheid.

Ik ben de 'Gruppo Equivalenza' van Vicenza heel dankbaar dat ze gedurende die 5 jaar, naast heel actieve, professionele en familiale levens, regelmatig samenkwamen en tussen de ontmoetingen in de oefeningen deden, om samen hieraan te kunnen werken en zo in de Geweldloosheid te groeien.

Inleiding

Dit traject toont nog maar eens aan dat Geweldloosheid een ernstige keuze is, waarvan je niet alles kan voorzien, en die je verplicht jezelf in vraag te stellen en je eigen gewoontes en handelwijzen te herbekijken, omdat ze ingebed zijn in een model dat veel pijn en verdriet met zich meebrengt, en dat verhindert dat men zich echt goed voelt. Hier bewust van worden en met nederigheid maar ook met moed en vastberadenheid proberen in het dagdagelijkse en samen met de reisgenoten een andere manier van omgaan met elkaar en van zich te verdedigen uit te proberen, is een manier om bij te dragen aan de vorming van een cultuur van constructieve conflicthantering.

De steun om na te denken en de aanmoediging om door te zetten op deze weg gedurende 5 jaren vloeiden voort uit de kracht en de energie gedragen in de groep door ieder: het geeft inderdaad veel steun te weten dat je samen met de anderen een engagement opbouwt om Evenwaardigheid na te streven in de conflicten van iedere dag. En dan is het ook heel mooi dat 'tweelings'groepen, met dezelfde doelstellingen, dit jaar in Milaan, in Firenze en in Rome zijn gestart: dit maakt dat de Geweldloosheid zich geleidelijk aan verspreidt en dat we samen deel uitmaken van de opbouw van iets nieuws.

Hieronder de evaluatie en de beschouwingen op het einde van het traject van elkeen van onze groep (juli 2013).

Chiara

Met dit groepstraject ben ik gaan zoeken om te begrijpen van waaruit de ander vertrekt, wat de funderingen zijn van wat die mij zegt, hoe we samen iets kunnen vinden dat ik kan aanvaarden zonder mezelf te verraden en dat de ander ook voldoening geeft. Het is voor mij nuttig geweest om zoveel zaken die me pijn doen anders te bekijken, het heeft mij middelen gegeven om machteloosheid te overstijgen. En tenslotte heb ik begrepen dat de dynamieken van een conflict tijd vragen en dat er ook tijd nodig is om oplossingen te vinden, maar dat zoveel stappen, die zo simpel zijn dat het bijna lijkt dat ze niks voorstellen, geleidelijk aan de voorwaarden opbouwen om de relaties in stand te houden, te doen bloeien en ze om te zetten in iets anders.

Daniela

Dit traject heeft in de diepte de manier veranderd waarop ik naar relaties keek. De belangrijkste aspecten van die verandering zijn de eerlijkheid die ik heb ontwikkeld in het erkennen van de motivaties die mij bewegen, de coherentie en de standvastigheid die ik heb leren in de praktijk brengen ten opzichte van mijn funderingen, de erkenning van de strategieën die ik gebruik om me in een Meerderepositie te plaatsen. Een ander resultaat is dat een diepe angst die in mij zat is verdwenen, namelijk de angst om in een conflict terecht te komen: ik voel me meer in staat om die te vermijden wanneer mogelijk, om die te hanteren wanneer die toch komt, maar ook om die bij mezelf te laten naar boven komen wanneer dat voor mij nodig is.

Massimo

Het belangrijkste aspect dat dit traject in mij heeft veranderd is een grotere helderheid en bewustzijn van de kracht en de mogelijkheden van de methode van de

Evenwaardigheid. Dit vloeit voort uit het feit dat ik dit in eigen persoon heb geëxperimenteerd en samen met de groep.

Op persoonlijk vlak heb ik onder andere begrepen dat respect vragen voor het eigen standpunt om te streven naar een oplossing, die niet alleen aan mijn funderingen maar ook aan die van de ander voldoet, dat dit een houding is niet van zwakte maar van extreme sterkte, en die moed vereist.

Luciana

Het traject met de groep liep parallel met andere trajecten in mijn leven. Een betekenisvol moment is geweest wanneer ik begrepen heb dat veel conflicten die ik doormaak eigenlijk innerlijke conflicten zijn. Een ander moment was wanneer ik begrepen heb dat, als ik ertoe kom mezelf te respecteren op een dusdanige wijze dat ik mezelf het gun altijd mijn redenen uit te drukken, ik ook de ander zal kunnen respecteren en hem of haar toelaten zijn of haar redenen uit te drukken.

Ik herinner me een zin die ik heb opgenomen tijdens één van de ontmoetingen van onze groep: "Indien de waarheid achter ons is en in mijn bagage zit, dan kan er niet over worden gediscuteerd. Indien de waarheid voor ons is, en op te bouwen, dan bouwen we die samen op."

Wat me nog hoop geeft om met conflicten om te gaan, is dat wat voor ons is, om op te bouwen, samen, dat ik daarmee kan experimenteren, al is het met moeite en met veel onzekerheid.

Maria Laura

De studie van het boek gekoppeld aan onze periodieke ontmoetingen met de groep heeft mij gevoelig gemaakt rond mijn mechanismen van reageren ten opzichte van conflicten, heeft mij



heeft mij Jef en Lien, van P. Patfoort, A. Delmé en P. Delmé

ook meer bewust gemaakt van mijn handwijzen in situaties van moeilijk te hanteren relaties. Het heeft het daarenboven mogelijk gemaakt voor mij te oefenen om niet alleen naar mijn eigen standpunt te kijken, maar me ook in de positie van de tegenpartij in te leven. Dat laatste is een belangrijke strategie die ik heb verworven, die me vaak toelaat diversiteit te valoriseren, alsook de aanhoudende en dynamische zoektocht naar creatieve oplossingen. Het werk dat we samen deden met de groep heeft bij mij een sterke vastberadenheid naar boven gebracht die zich gaandeweg heeft ingenesteld en die mij in staat stelt de inspanningen en de momenten van ontmoediging te boven te komen die ik heb ervaren tijdens deze

jaren van studie.

Patrizia

Tijdens deze 5 jaren heb ik manieren meegekregen om enkele mechanismen te begrijpen, die automatisch waren en zijn, en die me zoveel pijn doen, zoveel pijn binnen in mij.

In het begin zijn die mechanismen alleen duidelijk geworden, een beetje zoals een analyse met een contrasterend middel. Daarna heb ik geprobeerd dingen te veranderen, sommige gedragingen, sommige woorden, sommige gedachten, de stiltes te vermeerderen zodat die mechanismen niet zouden in gang schieten. Dit is de moeilijkste fase. In sommige zeldzame gevallen zijn er onmerkbare maar voor mij enorme veranderingen geweest. Andere keren (in het merendeel van de gevallen) hebben het bewustzijn van hoe ik geneigd ben me te gedragen en te denken, en het trainen in het begrijpen van ook het standpunt van de ander, me zoveel gegeven om enkele relaties te begrijpen die al moeilijk zaten sedert zoveel jaren en te maken dat ze niet zijn verslechterd.

Giorgio

Met de tijd, met het lezen en met het uitwisselen rond de methode met de groep van Vicenza, heb ik het moeilijk gevoel weggewerkt dat ik had met de schijnbare eenvoud met dewelke Pat Patfoort ons de mogelijke gevolgen toont van al onze manieren van omgaan. Ik heb geleerd van beter te luisteren, ook de zaken die niet gezegd zijn. Maar vooral te luisteren met een grotere aandacht naar de funderingen van mijn handelingen. De fouten in de communicatie in een relatie moeten bewust worden nagegaan. Ik ben begonnen het leuk te vinden de partijdige dynamieken op te merken die starten in de relaties, en er evenwaardige alternatieven voor te vinden om ze te verbeteren. Het maakt me gelukkig te denken dat ik de mogelijkheid heb aan mijn kinderen een methode mee te geven om anders te leven. Dit door de aandacht te behouden op het voelen, het luisteren, het begrijpen, het communiceren, het doen, het opnieuw beluisteren, opnieuw denken, samen oplossingen in elkaar steken.

Adelina

Het traject van deze jaren heeft me eerst en vooral de mogelijkheid gegeven op een andere manier conflicten te beschouwen die zich kunnen voordoen in de relaties met andere mensen. Het betreft een andere communicatie die vooral gebaseerd is op andere modaliteiten, open voor dialoog en voor respect van het anders zijn van de ander. Ik geloof dat dit de weg is om op verder te gaan, ik geloof ook dat ik aan het begin van die weg sta. Het is niet altijd makkelijk dat allemaal in praktijk te brengen. We komen daar op het vlak van onze eigen gevoelservaringen, onze eigen persoonlijke geschiedenis en ons eigen verleden. Die kunnen soms hindernissen zijn.

Rosa

Tijdens deze vijf werkjaren rond het oplossen van problemen zonder conflicten is het traject dat de oefeningen van het boek volgde fundamenteel geweest en ook het feit van me te confronteren met de groep. Zonder de groep zou het werk, zowel individueel als collectief, voor mij onmogelijk zijn geweest. Ik heb begrepen dat de procedure van de evenwaardige relatie veel afhangt van onze innerlijke ik. Dus ben ik beginnen werken aan een verandering van mezelf. Soms is het eenvoudig, soms lijkt het praktisch onmogelijk deze weg af te leggen.

Wat zeker is is dat dit alles mijn leven heeft veranderd. Nu ben ik veel rustiger om conflicten aan te gaan. Deze manier laat me toe in de diepte te gaan en de authenticiteit van mijn eigen funderingen te lezen. Ik voel me beter met mijn kinderen en met de mensen met wie ik in contact ben iedere dag. Het lukt me de realiteit te lezen met andere ogen en met een ander hart. Het is niet zo makkelijk, maar het is mogelijk.

Cristina

Ik heb Pat leren kennen in 1987 en haar methode beviel me erg. Ik heb haar boeken gelezen en heb ook haar methode naar voor gebracht en gebruikt tijdens een training voor PBI (Peace Brigades International), maar ik had die toen alleen begrepen op intellectueel niveau.

't Is maar in deze vijf werkjaren met de oefeningen met de groep dat ik voel dat ik die echt heb begrepen. Ik ben de groep dankbaar omdat er veel vertrouwen was en de capaciteit om over zichzelf te vertellen. Het heeft me geholpen om beter de anderen te begrijpen en een veel ruimere visie te hebben van de werkelijkheid. Ik ben gegroeid in de praktijk al ben ik niet radicaal veranderd. Ik ben meer bewust van de dynamieken rondom mij en ben meer in staat om ze beter te hanteren.

Fernando

Wanneer ik Pat heb leren kennen was ik gefascineerd door haar methode. Maar mijn persoonlijkheid bracht me ertoe het boek op de nachttafel te laten liggen. De groep heeft me een zachte druk gegeven waar ik voor gekozen heb en die me nooit is opgedrongen, en op het einde van iedere ontmoeting was ik steeds voldaan en verrijkt.

Ik ben bewuster van de dynamieken van de escalatie, van de effecten van de keten, van het leed van anderen dat door mij niet wordt gezien, omdat het wordt uitgedrukt op een manier en voor redenen die verschillend zijn van de mijne.

Door mij te confronteren met de groep heb ik geleerd bepaalde modaliteiten te voorzien en te vermijden, en ook impulsieve oordelen die ik vroeger gebruikte als verdediging. Ik kom ertoe te begrijpen waar ik naartoe ga, en dit beperkt of maakt zelfs echt ongedaan het kwaad dat ik kan geven of krijgen. Een mooi werk! Een werk dat nooit af is, om altijd in praktijk te brengen.

Luigi

Dit traject heeft me geleerd dat 'oplossing' verschillend is van 'alternatief', en dat er altijd een alternatief is om uit te proberen, ook wanneer er geen duidelijke oplossing is. Het is noodzakelijk te leren kijken naar andere zaken dan de onmiddellijke resultaten. Om dat te doen is er een methode nodig. Zolang het menselijk wezen in staat zal zijn te denken, ook op een alternatieve wijze, zullen er altijd creatieve alternatieven bestaan om te experimenteren.

Deze beschouwingen doen me denken dat het feit van dit traject te hebben gedaan mij verantwoordelijkheden geeft ten opzichte van de maatschappij. En om te begrijpen hoe deze ingeving concreet te maken, volstaan de innerlijke en persoonlijke dimensie niet meer. Het collectief niveau is noodzakelijk, dat van de groep.

Angelina

Voor mij zijn deze vijf jaren zeer belangrijk geweest. Wat bij mij nu opkomt om te zeggen is dat dit traject mijn leven heeft veranderd.

De vernieuwde bibliotheek van De Vuurbloem

Zoals je wellicht al weet, heeft De Vuurbloem het huis in de Generaal Lemanlaan in Assebroek-Brugge verlaten. Gezien de meeste activiteiten en ontmoetingen op verplaatsing doorgaan, waren de kosten/baten om het huis te behouden niet meer in evenwicht.

Nu gaan de **praatfora** (de tweede maandag van de even maanden) en de **groeigroep** van De Vuurbloem door in Dienstencentrum 't Werftje in de Werfstraat 88 te 8000 Brugge.

Ook voor de waardevolle **bibliotheek** van De Vuurbloem vonden we een nieuwe locatie en dit willen we graag even in het zonnetje zetten. Josiane Burrick die in 1991 samen met Pat Patfoort de Vuurbloem oprichtte, voelde zich met enthousiasme bereid om de bibliotheek in Huyze BrigidRhiannon te huisvesten.

Ben je nieuwsgierig om meer te lezen over Evenwaardigheid en Geweldloosheid, om meer te weten over geweldloos opvoeden, omgaan met pesten, geweldloze en opbouwende conflicthantering? Wil je werken/boeken raadplegen of lezen over allerhande vredethema's zoals geweldloze actie, Ghandi, ontwapening, weerbaarheid, vredesopvoeding? Dan ben je in onze vernieuwde bib aan het juiste adres.

De inventaris van alle boeken en werken vind je binnenkort op de website van De Vuurbloem: www.devuurbloem.be. Je kan die nu al krijgen als je mailt naar brigidrhiannon@pandora.be.

Locatie: Rapaertstraat 39 te Assebroek-Brugge.

Contact: 050.37 10 17 – brigidrhiannon@pandora.be.

Voorlopig kan je er terecht op afspraak. Het is de bedoeling dat er vaste openingstijden komen.



Jef en Lien, van P.Patfoort, A.Delmé en P.Delmé

Reactie na een vormingsdag

Ik wil jullie bedanken voor de vormingsdag die ik bij jullie volgde.

Ik heb daarna een afspraak gemaakt met mijn vader, onze band is er beter door geworden. De band was al goed, maar het voelde voor mij alsof het onuitgesproken verleden toch ongemerkt bleef voortleven in de relatie.

Deze week heb ik mijn grootouders terug gecontacteerd, na meer dan 2 jaar geen contact (de ouders van mijn moeder, met wie ik uit eigen beslissing geen contact meer heb). Het gesprek met mijn grootouders verliep moeilijker, maar desondanks maakt het dat ik het verleden beter begrijp.

Beide keren heb ik geprobeerd bewust vast te houden aan de intentie van geweldloosheid.

Frieda

Traject en verdiepingstraject in het najaar

In het najaar start opnieuw een **traject**, met als thema: '**Preventie en geweldloze hantering van conflicten**'.

Dit traject loopt over 6 zaterdagen die afwisselend in Mechelen en Deinze doorgaan.

Data: 11 oktober 2014 - 15 november 2014 - 13 december 2014 - 17 januari 2015 -

7 februari 2015 en 7 maart 2015.

Info en inschrijving: www.devuurbloem.be

Vanuit ervaring in het verleden is er na het volgen van een traject vaak nood aan opvolging of verdieping. Voel je zelf ook die nood en volgde je reeds één of meerdere trajecten bij De Vuurbloem? Dan kan je deelnemen aan een tweedaags **verdiepingstraject**.

Data: 4 oktober 2014 in Mechelen en 22 november 2014 in Deinze.

Info en inschrijving: www.devuurbloem.be



Jef en Lien, van P. Patfoort, A. Delmé en P. Delmé

Agenda voorjaar 2014

- Ma 10-02-2014 Praatforum, in Brugge, 19.30u - 22u
- Za 29-03-2014 Dag 'Preventie en geweldloze hantering van conflicten Mechelen, 9.30u - 17u
- Di 01-04-2014 Voordracht rond Geweldloze Opvoeding, door Pat Patfo
- Ma 14-04-2014 Praatforum, in Brugge, 19.30u - 22u
- Za 10-05-2014 Dag 'Preventie en geweldloze hantering van conflicten i 17u
- Za 04-10-2014 Start tweedaags verdiepingstraject van De Vuurbloem,
- Za 11-10-2014 Start traject 'Preventie en geweldloze hantering van coi

Voor meer inlichtingen: zie www.devuurbloem.be



In naam van het ganse Vuurbloemteam wens ik je een heel boeiend en fijn nieuw jaar toe!

Pat Patfoort

Voorzitster en trainster

Werkten mee aan deze Nieuwsbrief: Frieda, Jean, Josiane, Malik, Marie-Jeanne, Marleen, Massimo, Mayke, Melike, Noore, Pat, Paul.

Vormgeving: Malik Weyns

De Vuurbloem - www.devuurbloem.be / info@devuurbloem.be

[Uitschrijven / Gegevens wijzigen](#)
[Powered door YMLP](#)