

BLIKVANGER



Hester Macrander: 'Ik heb het naar buiten treden in de wereld en de zorgzame aandacht voor het kwetsbare in mij verenigd'

# Next level in beschaving

Op het jaarlijkse Christelijk-Sociaal Congres eind augustus gaf ze, met een collega-trainer, een workshop Verbindende Communicatie. Ze maakt zich, zei ze daar, grote zorgen over de polarisatie in de samenleving. De workshop maakte nieuwsgierig, ik wilde meer weten over Verbindende Communicatie én over de carrièreswitch van cabaretière naar VC-trainer – die niet eens zo'n grote ommezwaai bleek te zijn. Voor Hester Macrander (1960) grijpt nu alles in elkaar: taal, theater, gedrag en communicatie.

## Nelleke de Jong-van den Berg

Op de middelbare school kon Hester Macrander niet kiezen tussen de theaterschool of Nederlands. In haar examenjaar deed ze mee met de selectiecurcus voor de kleinkunstacademie. 'Maar die opleiding vond ik niet leuk. Dus werd het Nederlands; taal was mijn andere grote liefde, al volgde ik ondertussen de toelatingsprocedure voor de toneelschool en de opleiding tot docent dramatische vorming/regisseur (DDV-Regie). Ik vond Nederlands heel interessant, maar wetenschap stond voor mij te ver af van de werkelijkheid. Het klopte dat ik werd aangenomen bij de opleiding DDV-Regie: ik ben een maker.' Ze kwam van de opleiding als theaterregisseur en theaterdocent.

'Pas begin 2000 ben ik alsnog de lerarenopleiding Nederlands gaan doen. Omdat je daarmee altijd een boterham kunt verdienen, én uit liefde voor de taal.' Toen was ze dus ook docent Nederlands.

### Het aspect humor

Had ze die twee interesses van huis uit meegekregen? 'Mijn vader hield veel van

kunst. Hij sleepte ons door musea en kerken, had een enorme collectie klassieke muziek en een boekenkast vol literatuur. Dus ja, daar pak je dan weleens wat uit. Het was ook de tijd dat veel mensen uit mijn milieu de kunst in gingen. Daar schrokken de ouders dan weer van. Mijn moeder riep: "Kínd, je veroordeelt jezelf tot armoede!"

Dat viel gelukkig mee, van 1991 tot 2004 tourde ze langs de theaters met in totaal zeven cabaretprogramma's. 'Ik merkte na

**'Mijn moeder riep: "Kínd, je veroordeelt jezelf tot armoede!"'**

mijn opleiding, als ik iets aan het regisseren was, dat het kriebelde. Ik was natuurlijk ooit op de kleinkunstacademie begonnen, met liefde voor taal én muziek. Dat allemaal bij elkaar brengen in brechtiaans theater, rechtstreeks naar het publiek... Dus ik maakte zelf een programmaatje en dacht: ik doe mee aan zo'n cabaretfestival, wie weet krijg ik er tien optredens uit. En toen stond ik in de finale.

Ik won niet, maar had wel ineens een impresariaat, was ineens cabaretier.' Zelf had ze het liever solo-muziektheater genoemd. 'Als je wordt verkocht onder de noemer cabaret, verwachten mensen dat er wat te lachen valt. Toen heb ik het aspect humor uitgediept en dat bleek heel interessant. Humor is de hoogste vorm van wijsheid.'

In 2003 meldde ze haar publiek dat het programma dat ze toen speelde haar laatste was. 'Ik werd steeds vaker gevraagd

om als cabaretier iets op congressen te doen. Dan zei ik: "Laat mij maar het dagvoorzitterschap doen, dan krijgt u het entertainment erbij." Heerlijk, in een tijd dat er in het cabaret een sfeer heerste van "boodschappen haal je bij de supermarkt", wilde ik gráág met inhoud bezig zijn. Bovendien, als je 13, 14 jaar door het land hebt gereisd... Naast de dagvoorzitterschappen deed ik ook steeds meer

journalistiek werk, schreef columns en artikelen. Dat kon dichterbij huis, ook prettig.’

### Geweldloos

Maar het bloed kroop... Op YouTube staat een compilatie van een kleine voorstelling waarmee ze, samen met pianiste en zangeres Elke Jansen, weer de vloer opging. In de voice-over hoor je, heel laconiek: ‘In 2004 ben ik gestopt met cabaret. De bedoeling was voor altijd, maar dat is niet gelukt. Ik stopte eigenlijk om mijn relatie te redden en het gezin bij elkaar te houden. Dat is ook niet gelukt. Dus ben ik maar weer begonnen.’

Ondertussen had ze zich ook verdiept in het gedachtegoed van de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg, die vanaf de jaren zestig de *Nonviolent Communication* introduceerde en ontwikkelde.

‘In eerste instantie om mijn relatie te redden, maar in tweede instantie raakte het ook een enorme interesse. Als theatermaker fascineert mij de vraag waarom mensen doen wat ze doen. Ik observeer, ook bij mezelf, taal en gedrag, ga op zoek naar motieven. Wat maakt dat mensen soms zulk tragisch gedrag vertonen? Bij mijn eerste training Geweldloze Communicatie dacht ik meteen: o eindelijk, hier kan ik me verdiepen in die drijfveren, dat gedrag. Superinteressant, die hele innerlijke wereld, waar mensen vaak ook zelf aan lijden. Ze bedoelen het meestal goed, maar toch zeggen of doen ze rottige dingen.’

Inmiddels is ze internationaal gecertificeerd trainer en mediator Verbindende Communicatie. De kern ervan definieert ze als: verantwoordelijkheid nemen om te leven in harmonie met en respect voor

jezelf en van daaruit in harmonie met en respect voor de ander en je omgeving.

‘Het begint met zelf-verbinding: welke waarden, drijfveren, behoeften zijn voor mij levend en wil ik niet negeren? Ik wil mezelf geen geweld aandoen en van daaruit wil ik kijken welke behoeften, drijfveren, waarden jij hebt. Daar wil ik me mee verbinden, want ik wil ook jou geen geweld aandoen. Rosenberg sprak ook over het sociale aspect: hoe zorgen we er in een gemeenschap voor dat ieders behoeften ertoe doen?’

Iedereen is persoonlijk verantwoordelijk, in wederkerigheid. We moeten erkennen dat we van elkaar afhankelijk zijn, en van de planeet, en de planeet van ons. Het is een filosofie, een levenshouding.

### ‘Het begint met zelf-verbinding’

Voor mij zijn autonomie en authenticiteit belangrijke behoeften. Die bepalen mede hoe ik met Verbindende Communicatie omga. Anders dan mensen die uit zorg voor het gedachtegoed van Rosenberg in mijn beleving wat dogmatisch worden, “leef” ik verbindende communicatie. Ik ben voortdurend aan het onderzoeken. Het model van Rosenberg is uiterst behulpzaam en tevens werk ik met mijn eigen toevoegingen.’

### Inspiratie

‘Mijn vader was huisarts, en zeer door het christendom geïnspireerd. Hij wilde iets voor de wereld betekenen. Ik ben katholiek opgevoed en heb mijn eerste communie gedaan. Na het vormsel op mijn twaalfde nam ik er steeds meer afstand van. Van de kerk en de regels dan, níet

van de essentie. Die heb ik van mijn vader meegekregen.

Mijn moeder heb ik, toen mijn oudere broer en zus al naar school gingen, vier jaar lang voor mezelf gehad. Wat een geluk, die zorgzaamheid! Zodra ik kon lopen was ik het submoedertje. Ik bracht bijvoorbeeld, als ik op donderdag met mijn moeder naar de markt was geweest, mijn vader, die praktijk aan huis had, een peertje, op een schotelletje. Die zorg voor de basis van het leven vind ik belangrijk. Ik ben zelf ook moeder, heb dat gecombineerd met mijn werk. Zorg wordt ondergewaardeerd. De liefde en zorg waarmee mensen hun tuintjes onderhouden, de oprechte aandacht en zorg die je voor de ontwikkeling van je

kinderen hebt, dat waardeer ik zeer. Ik heb ermee geworsteld, maar de zorg voor mijn kinderen was altijd keuze één. Die waarde heeft mijn moeder mij bijgebracht.

Wel heb ik me afgezet tegen de patriarchale rol van mijn vader en het gebrek aan waardering voor mijn moeders rol – die machtsongelijkheid! Maar ik ben nu jaren verder, heb het naar buiten treden in de wereld en de zorgzame aandacht voor het kwetsbare in mij verenigd.’

### Levend gedachtegoed

‘Rosenberg betrok ook vergelijkende godsdienstwetenschap in zijn werk. Alle religies hebben één aspect gemeen: ze streven allemaal naar empathie – wat gij niet wilt dat u geschiedt... Het probleem



Hester Macrander is voorzitter van de Geweldloze Communicatiekring Nederland en Vlaanderen ([www.geweldlozecomunicatie.org](http://www.geweldlozecomunicatie.org)). Met collega-mediator Mark Brouwers vertaalde zij vorig jaar een boek over geweldloze/verbindende communicatie, *Mediation met Geweldloze Communicatie* (Liv Larsson, Lemniscaat 2018). Zie voor al Macranders andere activiteiten [www.hestermacrander.nl](http://www.hestermacrander.nl).

is dat bovenop de mooie waarden vaak te strakke normen komen. Voor mij is ieder gedachtegoed fluïde. Verbindende Communicatie raakt ook aan *Deep Democracy*, aan Theorie U, aan het boeddhisme en het christendom. Het moet geen systeem worden, het moet blijven leven.

## ‘Wie het eerst zijn pijn kan parkeren en kan luisteren, die doorbreekt de strijd’

Ik maak me grote zorgen over de polarisering in de samenleving. De enorme emoties in de Zwarte Piet-discussie, de emoties die Greta Thunberg losmaakt –

welke behoeftes zitten daar onder? Als we elkaar nou eens op dat niveau zouden kunnen begrijpen. We moeten openstaan voor wat we niet willen horen, alleen dán kun je de lont uit het kruitvat halen. Verbindende Communicatie biedt daar een methode voor die je kunt toepassen op

elke vorm van ruzie of strijd, thuis en in het groot.

Als iets je raakt, is er een belangrijke behoefte in het geding. Probeer die even te

parkeren en vraag de ander oprecht geïnteresseerd naar zijn of haar behoefte, naar wat er voor hem of haar zo belangrijk is. Dat is moeilijk, want je bent bang dat je, als je écht luistert, misschien je eigen behoefte moet loslaten. Dus ga je tot halverwege de brug, zegt “Ja, nu snap ik het wel ongeveer”. Nee, je moet de brug helemaal over. Pas als je een echte “Ja!” krijgt op de vraag “Begrijp ik het goed dat jij...?” neem je die ander mee terug over de brug, naar jou. Dan is de kans dat jij ook gehoord wordt vele malen groter. Dus: hoor eerst de ander.’

## Erkennen

‘Ik doe dit ook als mediator. Het is mensen volledig horen, erkennen en weer als mens zichtbaar maken, zodat de ander ziet: o, zit dát eronder. Onder lelijk gedrag zit altijd een behoefte, bijvoorbeeld aan erkenning, aan waardering, aan respect. Weer de mens zien in de ander, dat is het in essentie. Niet makkelijk, want ruzie is een strijd om de pijn. Wie het eerst zijn pijn kan parkeren en kan luisteren, die doorbreekt de strijd en de polarisatie. Rosenberg deed dat geweldig. Altijd erkende hij. Erkennen is niet begrijpen, niet sympathiseren. Het is zeggen: “Oké, dus dat leeft in jou.” Het is honderd procent accepteren dat er is wat er is. Deed de Christus dat niet ook? Die veroordeelde ook niet. Verbindende Communicatie is het oordeel voorbij, het is zelfs een andere vorm van moraal, want het gaat niet over goed of fout. Het gaat over ieders behoefte. Ik vind het *next level* in beschaving.’

Nelleke de Jong-van den Berg  
([www.bergindepolder.nl](http://www.bergindepolder.nl))