



SPREKEN

(EN ZWIJGEN) *in het openbaar*

Doodsbenauwd of eigenlijk nog erger: veel mensen zijn bang voor spreken in het openbaar dan voor de dood, blijkt uit onderzoek. Zens is dapper en volgt een cursus. TEKST PIERRE DE WINTER BEELD MARIUS BASSIE

We zitten met z'n achten – vier vrouwen, vier mannen – op onze stoelen. Voor ons staat Stef de Beurs. Hij kijkt ons beurtelings aan, vriendelijk glimlachend. Hij zegt niets, rekt zijn armen eens uit, slaakt een diepe zucht en kijkt ons nog eens aan. Dan begint hij te praten. “Waar we hier vandaag mee aan de slag gaan, is misschien wel de grootste paradox die mensen bezighoudt. Onze grootste behoefte is ons verbonden te voelen met anderen, maar tegelijkertijd is dat ook onze grootste angst.” Ik denk aan mijn mislukte pogingen van de afgelopen jaren om een relatie te hebben die langer duurt dan drie maanden en kan niet anders dan Stefs woorden beamen.

Locatie is het mooi gerestaureerde gebouwtje van Centrum Integrale Zorg in de Vogelbuurt in Amsterdam-Noord, op deze zondag beschikbaar gesteld voor de workshop van vandaag, Speaking Circles. We gaan hier leren spreken in het openbaar. Bij Speaking Circles gaat dat anders dan je zou verwachten. Het enige wat je leert, is contact maken met je publiek en vervolgens te vertrouwen op wat er uit je mond komt.

Stef is een van de ongeveer dertig gecertificeerde facilitators in ons land. ‘In Speaking Circles ga je een relatie aan met je publiek,’ schrijft hij in zijn boekje *Bijzondere ontmoetingen*. ‘Belangrijkste prioriteit daarbij is dat je in de ogen van je publiek kijkt. Je bent steeds bij één persoon tegelijk.’ En: ‘Die ervaring en het zien van de anderen, stimuleert je te leren vanuit jezelf, zonder dat anderen je vertellen hoe je moet handelen.’

WARM BAD

We beginnen met het onderdeel 'Zwijgen in het openbaar'. Twee minuten staat elke deelnemer voor de groep om te ervaren hoe dat is. Opdracht voor de zittenblijvers is om aandachtig en beschikbaar te zijn voor degene die staat. Die vriendelijke aandacht van acht mensen tegelijk voelt als een warm bad. Je moet je er wél aan durven overgeven. Niet voor iedereen is dat even gemakkelijk, blijkt uit de soms bange, vertrokken gezichten.

Tijdens het tweede rondje 'voor de groep staan' mogen we praten, maar ook stil blijven. Lastig dilemma. Ik merk dat ik zin heb om m'n mond te houden, want ik heb geen idee wat ik deze wildvreemden wil zeggen. Tegelijkertijd wil iets in mij doen wat sociaal wenselijk is; praten.

Het is mijn beurt. Terwijl ik de anderen aankijk, vertel ik hun mijn dilemma. Iets wat ik normaal nooit doe. Ik communiceer het liefst pas als ik iets zeker weet. Nu ik m'n dilemma heb gedeeld, voel ik me onmiddellijk op mijn gemak. Ik begin een verhaal over de papegaai die ik tijdelijk in huis heb: Bennie. Ik vertel hoe leuk Bennie is; over de onwaarschijnlijke geluiden die hij maakt en hoe fijn het is als hij op m'n schouder zit. Plots realiseer ik me – nu ik lekker op gang ben – dat ik de neiging heb om op de automatische piloot verder te kletsen, zonder nog veel acht te slaan op mijn publiek. Snel kijk ik iemand aan. En dan zijn de drie minuten om.

Tijd voor feedback. Ze vinden me een goede verteller; een open boek; ik ben rustig; ik heb humor en iemand heeft warmte ervaren. Zeer tevreden over mezelf ga ik weer zitten.

LEVENS LUST

Ik ben niet de enige die positieve feedback krijgt. Feedback heet bij Speaking Circles 'waardering' en is altijd positief. Niemand krijgt te horen dat hij iets anders moet doen of gesloten overkomt. Ook Umüt niet. Umüt is een negentienjarige jongen die in Amerika wil gaan werken als dolfjinentrainer. In april gaat hij naar San Diego voor een sollicitatiegesprek en dan moet hij in het Engels twee orka's kunnen presenteren aan het publiek.

Umüt geeft z'n Engeltale orka-presentatie en ik denk: Waarom grijpt de trainer niet in? Dit gaat niet werken voor die jongen. Maar Stef blijft stoïcijns en laat Umüt zijn gang gaan. Na afloop waarderen de overige deelnemers hem voor zijn levenslust.

Frans is investeringsbankier in Londen. Hij is naar de cursus gekomen omdat hij een hekel heeft aan zijn eigen stem, zegt hij. En als hij presentaties moet houden, hindert hem dat. Hij vertelt een hartverscheurend verhaal. Over zijn geweldige dochter, maar ook over zijn scheiding, cokeverslaving en over keuzes waarvan hij spijt heeft. Hij werkt heihard, maar slapen is zijn favoriete hobby. We waarderen hem voor zijn kwetsbaarheid en authenticiteit.

Het was de eerste keer dat hij zo over zichzelf sprak, vertelt Frans later, tijdens de middagpauze. "Ik had gedacht dat ik hier tussen een stel losers terecht zou komen. Maar nu vraag ik me af wie eigenlijk de echte loser is." Frans heeft al besloten verder te gaan met de cursus, want met z'n stem is hij nog altijd niet blij.

Het einde van de middag. Allemaal krijgen we nog een beurt. Voor ik het weet, sta ik te vertellen hoe ik in m'n eentje best prettig leef, maar daar uiteindelijk toch geen vrede mee heb. Het vertellen over dit thema doet me goed. Het is authentiek en ik merk dat ik het alweer lange tijd heb gemeden als de pest.

Umüt, die na zijn orka-presentatie minutenlang in pijnlijke stilte voor de groep heeft gestaan, vertelt dit keer over zijn vakantie en straalt veel meer rust uit. Nu beseft ik waarom trainer Stef eerder niet ingreep: het proces heeft gewerkt. **DE NAAM FRANS IS UIT PRIVACY-OVERWEGINGEN GEFINGEERD. ZXS**

'Ik wil
m'n mond
houden,
want ik heb
geen idee wat
ik deze
wildvreemden,
wil zeggen'

SPEAKING CIRCLES

De Amerikaan Lee Glickstein, die zelf erg worstelde met spreken in het openbaar, introduceerde de methode Speaking Circles in 1993. Stef de Beurs is sinds 2001 gecertificeerd Speaking Circles Facilitator. De methode is geschikt voor iedereen die beter wil leren spreken in het openbaar. **MEER INFO: STEF DE BEURS (0229) 27 56 88 / (06) 225 176 97 WWW.DEBEURS.COM.**