

Geweldloze Communicatie

PRAKTISCH TOEPASSEN

Nathalie Achard



DELTA

Inhoud

Inleiding 7

**DEEL 1 EEN EERSTE KENNISMAKING MET
GEWELDLOZE COMMUNICATIE 13**

Hoofdstuk 1 Wat is Geweldloze Communicatie? 15

Hoofdstuk 2 Emoties en gevoelens: weten hoe je ze moet
benoemen, ernaar moet luisteren en ze moet uiten 29

Hoofdstuk 3 Behoeften: een universeel gemeenschappelijk goed 36

Hoofdstuk 4 Onenigheid en ongehoorzaamheid ten dienste van
verandering 42

DEEL 2 EEN ANDERE BLIK, EEN ANDERE WERELD 51

Hoofdstuk 1 Is het redelijk om van geweld af te willen? 53

‘Mooi hoor, al die verhalen over geweldloosheid, maar vergis je niet. Als je wil dat er naar je geluisterd wordt, als je wil dat mensen zich voor je interesseren, moet je met je vuist op de tafel slaan... Kijk maar eens: alle veranderingen zijn met geweld tot stand gekomen. We zijn geen Troetelbeertjes!’

Hoofdstuk 2 Van de frustratie van het onbegrepen zijn
tot de vreugde van het ontmoeten van de ander 65

‘Heb je echt zo’n bord voor je kop?! Je doet het opzettelijk! Maar we zullen het blijven herhalen, in alle toonaarden! Het is immers zo duidelijk! De IPCC-rapporten bewijzen dat de klimaatverandering bezig is, dat het catastrofaal is en dat de mens verantwoordelijk is. Hoe kan je dat niet begrijpen!’

Hoofdstuk 3	Van de tirannie van het goede voorbeeld naar inspirerende eigenheid	75
	‘Je zegt dat je bezorgd bent om het welzijn van dieren, maar je eet nog steeds vlees? Zelfs nadat je beelden uit de slachthuizen hebt gezien! Dat slaat nergens op! We komen er nooit als we niet het goede voorbeeld geven!’	
Hoofdstuk 4	Van zelfopofferend slachtoffer naar verantwoordelijk individu	86
	‘Ik ontzeg mezelf vakanties aan de andere kant van de wereld om het klimaat te redden en jij gaat deze zomer naar Bali?! Belachelijk!’	
Hoofdstuk 5	Van onheilsvogel naar welwillende wachter	98
	‘Nou, ik zeg het je, als een kerncentrale ontploft, zal dat je eigen schuld zijn! En dan kan je je kinderen vertellen dat je niets hebt gedaan om hen te beschermen. Onmogelijk om vol te houden dat je van niets wist!’	
Hoofdstuk 6	Van dwingend oordeel tot onvoorwaardelijke aanvaarding	110
	‘In de zomer is het strand een grote vuilnisbelt. Mensen gedragen zich als varkens. Ze hebben geen respect. Ze doen alsof ze alleen zijn op de wereld en alsof alles van hen is.’	
Hoofdstuk 7	Van dwingend schuldgevoel naar verlichte instemming	123
	‘Hoe kan je feestvieren als je weet dat er op hetzelfde moment zoveel mensen in de wereld verhongeren?’	
DEEL 3	OP ZOEK NAAR ONZE ONUITPUTTELIJKE INNERLIJKE BRONNEN	133
Hoofdstuk 1	Omgaan met het geweld van de ander	134
	‘Als mensen me psychisch verstart noemen omdat ik altijd het licht uitdoe in lege kantoren en vergaderruimtes, moet ik dat dan zomaar laten gebeuren?’	

Hoofdstuk 2	Waarneming, bewustwording en zelfreflectie	143
	‘Het is sterker dan mezelf: zodra ik ze zie rondrijden in hun grote auto, wil ik gewoon hun spiegels vernielen. Het is dit soort mensen dat de wereld naar de kloten helpt.’	
Hoofdstuk 3	De kracht van ‘en’ en de herformulering	155
	‘Ja, ja, ik hoor wat je zegt, je hebt er geen tijd voor, maar toch! Koken met pesticidevrije producten is van vitaal belang, denk aan de gezondheid van je kinderen. Je zou er tien minuten per dag tijd voor kunnen nemen!’	
Hoofdstuk 4	Dankbaarheid en viering, oneindige bronnen van energie	163
	‘We zullen pas blij zijn als er geen hongersnood meer is in de wereld, als er geen kinderen meer worden mishandeld, als er geen vervuiling meer is, als...’	
Conclusie		171
Woord van dank		173
Bibliografie		174

Inleiding

Al meer dan twintig jaar speel ik er een rol in. Al die tijd ben ik getuige van de energieën van engagement en actie die verschillende verenigingen (Greenpeace, Amnesty International, sos mediterrannee, Colibris, Terre & Humanisme...) doorstromen. Gedreven door de woede en verontwaardiging die ik voelde toen ik de confrontatie aanging met iedereen die ik verantwoordelijk achtte voor de situatie (zowel door wat ze deden als door wat ze niet deden), ervoer ik tijdens het grootste deel van die periode het geweld en de onmacht waarin de klassieke posities *voor* of *tegen* me beperkten. Geweld en onmacht – een vruchtbare grond voor minachting en wanhoop, die op geen enkele manier de samenleving vooruithielpen.

Handelen en wanhopen

Het kantelmoment kwam zes jaar geleden. Ik nam deel aan een vergadering bij Greenpeace toen ik hoorde: ‘We zeggen al veertig jaar hetzelfde. Jaar na jaar geven de gebeurtenissen, de deskundigenrapporten en de cijfers ons gelijk, maar er gebeurt niets, niemand luistert naar ons.’ Deze zin sloeg in mijn hoofd in als een bom. Het terugkerende onvermogen om met anderen te delen wat voor sommigen evident lijkt, wijst inderdaad op een ernstig communicatieprobleem. Mensen die gevangenzitten in dit onvermogen om te communiceren hebben echter alle vaardigheden om boodschappen te verzenden en te ontvangen. Dus wat is er aan de hand?

Ook vandaag nog hoor ik de nieuwe generaties die zich vol toewijding voor een bepaalde zaak engageren hetzelfde zeggen: ‘Ik beseft dat ik me al acht jaar bezighoud met deze kwestie, ik zeg altijd hetzelfde en er verandert niets.’ Wat er vandaag gebeurt met het klimaat is veruit het meest

zichtbare voorbeeld van dit fenomeen. Maar evengoed uit het zich in het onvermogen om aan je collega's duidelijk te maken hoe belangrijk het is om afval te sorteren of om je familieleden te wijzen op de noodzaak om groenten en fruit zonder pesticiden te eten.

Hoeveel burn-outs? Hoeveel teleurgestelde en verbijsterde mannen en vrouwen hebben te lijden onder die woede en keren hun energie tegen zichzelf? Hoeveel wonden blijven open, zelfs na tientallen jaren van actie? Hoeveel banale gewelddaden worden dagelijks gepleegd om 'coherent te zijn met hun waarden'? Hoeveel afrekeningen met het leven worden vermomd als engagement en het geven van het goede voorbeeld? Hoeveel oordelen, veroordelingen, bedreigingen en beledigingen worden gebruikt om het respect voor iedereen te verdedigen?

Veel, veel te veel. Natuurlijk te veel, want als ik het voorwerp van het engagement verwar met het engagement zelf, als ik me niet afvraag of wat ik doe bijdraagt tot wat in mij leeft of de transformatie van de ander, als ik mij engageer zonder erbij na te denken en zonder opluchting en rust te voelen, dan ben ik op het verkeerde pad. Als de vreugde moeilijk te voelen is, als het verlangen pijn doet, als de zin om – onbevreesd – in contact te komen met de ander afwezig is, als ik verblind ben door de noodzaak om gelijk te hebben, als ik verpletterd word door de vitale drang om de ander te onderwerpen aan mijn gedachten, dan ben ik op het verkeerde pad.

‘Wat je ook doet, doe het met het verlangen om het leven te dienen. Dien de mensen met mededogen. En als het je doel is om bij te dragen aan hun welzijn en als je dit uit eigen wil doet, dan zal dit je behoefte om bij te dragen vervullen. En als we op deze manier geven, wordt het heel moeilijk en heel subtiel om te zeggen wie geeft en wie ontvangt.’

Marshall B. Rosenberg

En toch, gedreven door de overtuiging om op het juiste pad te zijn, zonder de effecten ervan te voelen, ervaar ik een ondraaglijk lijden, een verdriet dat me overweldigt.

Zou dat niet zijn omdat we altijd kiezen om voor of tegen iets te zijn? Zou dat niet zijn omdat we altijd gelijk willen hebben en de ander aan onze gedachten willen onderwerpen?

Handelen en hopen

Jarenlang hebben we strijd lustige ideeën verkondigd (door over goed en kwaad te oordelen, door de standpunten van mensen die we ‘onze doelwitten’ noemen te veroordelen). Jarenlang hebben we wraakzuchtige slogans gescandeerd op straat en beschuldigende boodschappen op muren gezet. We zijn getuige geweest van latent geweld, van de angst en het verdriet van boze, afgepeigerde, verloren mannen en vrouwen en hebben hun uitputting, hun somberheid, hun teleurstelling en de constante tranen in hun ooghoeken gezien. Daarom wilde ik dit boek schrijven om te getuigen en al mijn lieve vrienden, deze flamboyante geëngageerde mensen, ongeacht de sector, ongeacht de intensiteit van hun betrokkenheid, uit te nodigen om opnieuw na te denken over hun engagement. Om het sterker, vrolijker en levendiger te maken. En om zichzelf te beschermen. Want de ridder die van zijn paard is gevallen, heeft geen kans om de weduwe en de wees te redden. En de boze ridder zal de mensen die hij wil beschermen alleen maar angst aanjagen...

Vastbesloten om verder te gaan, verkende ik verschillende methoden, waaronder de Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg en mindfulness. Ik ontdekte denkers als Miki Kashtan, Erica Chenoweth en geweldloos burgerlijk verzet, Brené Brown en haar werk over schaamte en schuld, de nieuwste ontwikkelingen in de neurowetenschappen en zoveel andere bijdragen die dag na dag een verhaal van vreedzaamheid en welwillendheid in dienst van onze gedeelde mensheid weven. Ik heb er dus voor gekozen om mijn woede en verontwaardiging te uiten (dat wil zeggen: wat belangrijk is voor mij) ten dienste van het leven in een onvoorwaardelijk en welwillend verlangen naar samenleven en inclusie van de ander, van alle anderen, zonder uitzondering.

Dit boek is mijn manier om te blijven handelen en hopen.

Getuigen en delen

De in dit boek voorgestelde houding maakt het mogelijk om geen vijandbeeld meer te hebben. Ik verbind me tot de ander op basis van de gemeenschappelijke grond die ik met hem heb: zijn menselijkheid. Die opent dus de weg van de verzoening voor mij.

Als ik gedreven word door de wens om bij te dragen aan een duurzamere samenleving die meer respect heeft voor levende wezens, zal ik al mijn energie stoppen in het delen van wat voor mij belangrijk is. Ik zal de tijd nemen om te luisteren naar wat er omgaat bij degenen die mijn standpunt niet delen. Ik zal niet meer oordelen, veroordelen of vechten. Ik zal ontmoeten.

Deze convergentie, die iedereen zijn plaats en belang teruggeeft, staat ten dienste van de samenwerking, voorbij de labels en de ideologische confrontaties. Geen bekeringsijver, geen brutale verandering opgelegd in naam van een eenzijdige visie, geen verdraaiing en ontkenning van wat de ander is. Het is een houding van verwelkomen en delen, van bemiddeling en herstel.

Bij een maatschappelijke verandering die zich in deze geweldloosheid voltrekt, zijn alle partijen betrokken. Ze heeft als intentie om personen die tot deze maatschappij blijven behoren, zelfs na de verandering, niet te stigmatiseren. ‘Een overwinning behaald met geweld is een nederlaag, omdat ze kortstondig is’, zei Gandhi. Het geweld van de stigmatisering en de uitsluiting is de kiem van de onenigheid.

Het is dan ook deze houding *waarmee* ik vandaag experimenteer in de verschillende domeinen waarin ik actief ben: in de training in geweldloosheid voor activisten of voor vrouwen en mannen die verantwoordelijk zijn voor moeilijke kinderen, bijvoorbeeld. En ook in de empowermentcursussen die ik geef aan mannen die zijn veroordeeld voor aan gender gerelateerd geweld, tijdens interventies in gevangenissen en tijdens het werken aan hun samenwerkingsvaardigheden. Die houding nodigt ons uit om de moed te hebben om volledig onszelf te zijn in onze verantwoordelijkheid en kwetsbaarheid, en laat ruimte voor de ander in een diepgaand gevoel van onderlinge afhankelijkheid. Een onvoorwaardelijke en moedige solidariteit tussen mannen en vrouwen die ons eraan herinnert dat we allemaal, onge-