

ELKE REIS BEGINT MET DE EERSTE STAP

Geweldloze communicatie begint bij jezelf

Geweldloze communicatie is een manier van communiceren waarbij je wordt uitgedaagd vriendelijk te zijn. Alle grote religieuze stromingen kennen hier vormen van. Zo zijn christendom, boeddhisme en islamitische stromingen gefundeerd op compassie.

Grote voorbeelden in de afgelopen eeuw zijn natuurlijk Gandhi, Martin Luther King en Nelson Mandela. Je kunt rustig stellen dat geweldloze communicatie is ontstaan in een omgeving waar geweld gangbaar is. Marshall Rosenberg (1934 - 2015), psycholoog die deze manier van communiceren verfijnde, was joods en vanaf zijn vroege jeugd getuige van veel geweld. Zo zegt hij: 'Hoewel we onze manier van communiceren gewoonlijk niet als geweldvol beschouwen, leiden woorden vaak tot kwetsing en pijn, zowel naar anderen als naar onszelf.' (Rosenberg, 2015, p 16)

Daoud Nassar, van Tent of Nations in Bethlehem, heeft in de familietraditie gekozen om op een geweldloze manier verzet te bieden tegen wat hen overkomt. Het motto van Tent of Nations: 'We refuse to be enemies' is een antwoord op wat zij dagelijks tegenkomen.



Geweldloosheid is reageren door geweld niet te herhalen. Je wordt niet machteloos, je blijft geen slachtoffer. 'Slachtoffers maken geen keuzes. Het kwaad overkomt ze en hun onschuld verheft ze boven goed en kwaad. Wie een slachtoffercomplex koestert, plaatst zichzelf op een voetstuk en dicht anderen gemakkelijk kwade trouw toe.' (in: Ekke Overbeek, Letter & Geest, 22 december 2018, in een essay: Vermoorde onschuld - Wij hebben het nooit gedaan, over Oost-Europa, p. 34-37)

'Weigeren vijanden te zijn' doorbreekt de cirkel van geweld en is iets wat je zelf kunt doen, je bent niet afhankelijk van hoe de ander reageert. Zeg je 'zullen we vrienden zijn', dan ben je afhankelijk van de ander en moet er toch ook sympathie zijn. Geweldloosheid gaat uit van het erkennen van de behoeften van de ander en jezelf. Er is erkenning voor angst of boosheid en het gaat uit van compassie. Geweldloos communiceren begint met het erkennen van de gevoelens bij de ander en bij jezelf. En het vraagt om een stap terugdoen,

niet direct reageren.



Oordelen is niet nodig, niet over de ander of over jouw reactie. 'Zelfveroordelingen zijn zoals alle veroordelingen een onfortuinlijke uiting van onvervulde behoeften', zegt Rosenberg (boek 2015, p. 139).

Geweldloos communiceren vergt oefening, je moet jezelf en de ander waarnemen, je erkent gevoelens en behoeften bij de ander en jezelf, en je spreekt in verzoeken, je kunt geen eisen stellen. Over de praktijk van geweldloze communicatie is veel geschreven, zie hieronder bij 'Verder lezen'.

Het is zoals Daoud Nassar zegt: 'kalm blijven onder de druk in het dagelijks leven.' Voor de een is die realiteit het dagelijks leven onder militaire gezag op de Westbank, voor de ander het feit dat je te horen krijgt dat je ernstig ziek bent of dat je je baan kwijtraakt. Het is: onder ogen zien van de realiteit, met erkenning van de grenzen van het bestaan, met compassie voor de ander en jezelf. En alle gevoelens die daarbij horen, want wie gevoel serieus neemt bij zichzelf, schept daardoor ook ruimte voor de ander. Dat is het begin van compassie, medegevoel hebben met de ander. Wie dat ziet, is al begonnen aan die reis.

Verder lezen:

Geweldloze communicatie – ontwapenend, doeltreffend en verbindend – Marshall Rosenberg (Rotterdam, 2011, 5^{de} druk 2015) is hét basisboek over de techniek van GC.

Het boek van wijsheid, 11 levenslessen van mijn grootvader Mahatma Gandhi - Arun Gandhi (Amsterdam, 2017)

Het leven van vredesapostel Harcourt Klinefelter – Globalisering van de droom van Dr Martin Luther King - Katrien Ruitenbergh (Gorinchem, 2018)

De prijs van vrede – Geweldloosheid in een gewelddadige wereld - Manuela Kalsky en Heleen Murre - van den Berg (red.) (Heeswijk, 2017)

Sterk door de liefde – Preken die het hart raken - Martin Luther King jr (Utrecht, 2018)

www.geweldlozecomunicatie.org De site van geweldloze communicatie in ons land.

www.tentofnations.nl De Nederlandstalige website over Tent of Nations in Bethlehem.

Op Youtube zijn veel **filmpjes** te vinden van **Marshall Rosenberg** die uitlegt hoe geweldloze communicatie werkt. Ook veel filmpjes over de jakhals en de giraffe, beelden die Marshall gebruikt om uit te leggen wat voor taal je gebruikt (alle in het Engels)

In ons land houden de Zen-peacemakers trainingen:

www.zenpeacemakers.nl.

Door-Elske Cazemier, bewerking van een workshop op de Vriendenmiddag van Tent of Nations (9 februari 2019)