

INLEIDING

We hebben behoefte aan meer vrede op aarde.
Deze vrede wordt geboren
in gezinnen, buurten en gemeenschappen
waar meer vrede heerst.
Om ons van een dergelijke vrede
te verzekeren en haar te bewaken,
dienen we van andere mensen te houden –
zowel van onze vijanden als van onze vrienden.
Howard W. Hunter

Ik ben dankbaar voor de kans om het doel en de principes van Geweldloze Communicatie met je te delen en voorbeelden te geven van de manier waarop Geweldloze Communicatie overal ter wereld wordt toegepast. Ik laat zien hoe we Geweldloze Communicatie op onszelf kunnen toepassen en hoe deze methode wordt gebruikt om mooie contacten met mensen thuis en op het werk te krijgen. Verder beschrijf ik hoe deze methode kan worden toegepast om maatschappelijke veranderingen te bewerkstelligen.

Als je de taal van de vrede spreekt, communiceer je zonder agressie. Dit is mogelijk door het toepassen van de principes van Geweldloze Communicatie in de praktijk. Je geeft en ontvangt boodschappen die gebaseerd zijn op de antwoorden op twee bijzonder belangrijke vragen: *Wat leeft er in ons?* en *Wat kunnen we doen om het leven mooier te maken?*

De taal van de vrede spreken, helpt ons om op zo'n manier in contact te treden met andere mensen dat ons aangeboren mededogen vrijelijk gaat stromen. Dit is de meest effectieve manier die ik overal ter wereld – in gezinnen met grote problemen, in disfunctionele bureaucratieën en in door oorlog verwoeste landen – heb gevonden

om tot een vreedzame oplossing van een conflict te komen. De taal van de vrede spreken door Geweldloze Communicatie toe te passen, biedt ons de kans om de ernst van conflicten te verminderen of ze op te lossen.

Het bewerkstelligen van vreedzame veranderingen begint met het veranderen van onze eigen gedachten.

Meestal is het zo, dat het bewerkstelligen van vreedzame veranderingen begint met het werken aan onze eigen gedachten, aan de manier waarop we onszelf en anderen zien, en aan de manier waarop we onze behoeftes vervullen. Dit is de basis van Geweldloze Communicatie en tevens een van de meest uitdagende aspecten van het spreken van de taal van de vrede, want deze methode vraagt van ons dat we eerlijk en open zijn, dat we zaken op een bepaalde manier leren verwoorden en dat we vastgeroeste ideeën loslaten die te maken hebben met oordelen, angst, verplichtingen, plichtsbesef, schuld en schaamte, straf en beloning. Dat is niet altijd even makkelijk, maar het is zeker de moeite waard. In deel I van dit boek zien we hoe Geweldloze Communicatie werkt door twee basisvragen te stellen. De antwoorden op deze vragen geven niet alleen een uitstekend overzicht van wat Geweldloze Communicatie inhoudt, ze geven je ook een idee van het verschil tussen je huidige opvattingen en Geweldloze Communicatie. Als je Geweldloze Communicatie toepast in je dagelijks leven, je relaties en tijdens inspanningen om vrede te bewerkstelligen in grotere gemeenschappen, zul je vrijwel zeker enkele aanzienlijke veranderingen aanbrengen in je wereldbeeld en in je gedrag.

Een van de uitgangspunten van Geweldloze Communicatie – *alles wat we doen, doen we om tegemoet te komen aan onze behoeftes* – wijkt af van de manier waarop hier doorgaans over wordt gedacht. Als we alleen al dit concept toepassen op de manier waarop we naar andere mensen kijken, beseffen we dat we in werkelijkheid geen vijanden hebben en dat wat andere mensen doen, de beste manier is die zij kennen om aan hun behoeftes tegemoet te komen.

*Alles wat we doen,
doen we om tege-
moet te komen aan
onze behoeftes.*

We kunnen ze helpen om dit op een effectievere, onschadelijke manier te doen, maar we geven ze niet de schuld, we zadelen ze niet op met schaamte en we haten ze niet omdat ze anders zijn dan wij graag zouden willen. De taal van de vrede spreken door Geweldloze Communicatie toe te passen, maakt ons zeker niet machteloos en dwingt ons niet om andere mensen te overheersen, maar maakt gebruik van een tactiek die we *samen machtig zijn* noemen.

In deel II van het boek worden veranderingen besproken die plaatsvinden in onszelf, in onze kijk op andere mensen en in ons wereldbeeld, als we de intentie hebben om het leven te verrijken.

Deel III gaat over het toepassen van Geweldloze Communicatie bij het bewerkstelligen van maatschappelijke verandering. Ik geef voorbeelden van steun en feedback bij pogingen om hierbij de taal van de vrede te spreken. Ik spoor je aan om samen te werken met mensen die dezelfde waarden hebben, om te bespreken hoe je maatschappelijke veranderingen kunt doorvoeren en om ideeën uit te wisselen over de manier waarop je ervoor kunt zorgen dat je behoeftes worden vervuld als je te maken krijgt met mensen die minder opstaan voor wat je wilt bereiken.

Naast wat je *politieke verandering* zou kunnen noemen, besteden we ook aandacht aan het toepassen van Geweldloze Communicatie op andere gebieden van de samenleving, zoals in bedrijven en scholen. Het is niet toevallig dat het basisproces van Geweldloze Communicatie – empathisch contact leggen – effectief is bij elke maatschappelijke verandering die we willen doorvoeren. Dit basisproces houdt in dat we observeren, gevoelens en behoeftes onderkennen en uiten, opstaan voor de gevoelens en behoeftes van andere mensen en duidelijke verzoeken doen.

HET BEGIN VAN GEWELDLOZE COMMUNICATIE

*Ik ben tegen het toepassen van geweld,
want zelfs als het een gunstig resultaat lijkt te hebben,
is dit resultaat altijd tijdelijk,
terwijl de schade die wordt aangericht permanent is.
Mahatma Gandhi*

Ik ben op zoek gegaan naar een nieuwe manier van communiceren omdat ik sinds mijn jeugd met een aantal vragen rondliep. We verhuisden destijds naar Detroit in Michigan, precies op tijd voor de rassenrellen van 1943. In vier dagen tijd werden er in onze wijk dertig mensen vermoord. We moesten thuis blijven tijdens die vier dagen, we *konden* niet naar buiten. Dit was een bijzonder belangrijke les voor mij als jongetje – maar ook een harde les, die me leerde dat mensen je soms kwaad willen doen om je huidskleur.

Toen ik voor het eerst naar school ging, ontdekte ik dat sommige mensen agressief werden als ze mijn achternaam hoorden. Terwijl ik opgroeide, bleef ik me afvragen waarom mensen andere mensen schade wilden berokkenen, alleen omdat ze een bepaalde naam, godsdienstige overtuiging, achtergrond of huidskleur hadden.

Waarom willen mensen andere mensen nu eigenlijk schade berokkenen?

Gelukkig kwam ik ook in aanraking met een andere kant van mensen. Mijn grootmoeder was geheel verlamd en mijn moeder zorgde voor haar. Elke avond kwam een oom bij ons om mijn moeder te helpen met de zorg voor oma. Als hij haar waste en voerde, glimlachte hij altijd prachtig.

Als kind vroeg ik me daarom af waarom mensen als mijn oom er plezier in leken te scheppen om een bijdrage te leveren aan het welzijn van andere mensen, terwijl er ook mensen zijn die anderen schade willen berokkenen. Toen het moment gekomen was om te besluiten welk werk ik zou gaan doen, besloot ik daarom om op deze vraag te gaan studeren. Om hier zoveel mogelijk over te weten te komen, besloot ik klinische psychologie te gaan studeren. Ik heb

mijn studie voltooid, maar helaas werden mijn vragen tijdens mijn studie niet zo volledig beantwoord als ik wilde. Ik was vooral geïnteresseerd in hoe we dienen te leven en hoe we mensen ervan kunnen weerhouden om toe te geven aan hun gewelddadige neigingen. Na mijn afstuderen studeerde ik verder om zoveel mogelijk antwoorden te vinden op de vraag waarom mensen als mijn oom er plezier in lijken te scheppen om een bijdrage te leveren aan het welzijn van andere mensen, terwijl er ook mensen zijn die er een genoegen in lijken te scheppen om anderen schade te berokkenen.

Ik ben op verschillende manieren tot de inzichten gekomen die ik hier met je wil delen. Ik heb vooral veel geleerd door mensen te bestuderen die ik bewonderde, want ik wilde weten waarin ze verschilden van andere mensen. Waarom genoten zij ervan om een bijdrage te leveren aan het welzijn van andere mensen terwijl ze zelf te maken hadden met conflictsituaties of daar middenin zaten en mensen in hun omgeving zich destructief gedroegen?

Het is de ware aard van mensen om bij te willen dragen aan het welzijn van elkaar.

Ik heb met zulke mensen gesproken, ik heb ze bestudeerd en ik ben zoveel mogelijk te weten gekomen over wat zij geleerd hadden. Ik vroeg me af wat ze in staat stelde om trouw te blijven aan wat ik als de ware aard van mensen zie, namelijk om bij te willen dragen aan het welzijn van elkaar. Ik bestudeerde verschillende godsdiensten omdat ik wilde weten of ik iets kon leren van hun belangrijkste gebruiken. Deze godsdiensten leken het grotendeels met elkaar eens te zijn over de vraag hoe we dienen te leven. Sommige onderzoeken – zoals dat van Carl Rogers over de eigenschappen van helende relaties – hebben me duidelijk verder geholpen.

Deze bronnen hielpen me om een proces te bedenken dat gebaseerd is op de manier waarop ik graag zie dat mensen zich gedragen. Als ik het *doel* van dit proces voor je kan verduidelijken, begrijp je ook beter hoe het werkt, want Geweldloze Communicatie houdt in dat een vorm van spiritualiteit in ons dagelijks leven, onze relaties en onze politieke activiteiten wordt geïntegreerd. Bovendien reikt

Geweldloze Communicatie concreet gereedschap aan om deze spiritualiteit tot uitdrukking te brengen. Ik wil daarom graag beginnen met de beschrijving van het spirituele bewustzijn dat ik tot uitdrukking wil laten komen door naar de vaardigheden te kijken waar ik later nog dieper op zal ingaan.

HET DOEL VAN GEWELDLOZE COMMUNICATIE

*Leer iedereen deze drievoudige wijsheid:
een gul hart, vriendelijke woorden
en een dienstbaar leven vol mededogen
vernieuwen de mensheid
De Boeddha*

De spiritualiteit die in het model van Geweldloze Communicatie ligt besloten, heeft niet zozeer ten doel om mensen te helpen in contact te komen met het goddelijke, maar om te leven vanuit de goddelijke energie waaruit we bestaan, de natuurlijke, het leven dienende energie. Dit proces, dat ons in contact brengt met het leven in onszelf en anderen, kan ons hele leven doorgaan.

Milton Rokeach, een psycholoog en onderzoeker van Michigan State University, heeft acht wereldgodsdiensten bestudeerd om na te gaan of de mensen die een bepaalde godsdienstige overtuiging in praktijk brachten, meer mededogen hadden dan mensen met een andere godsdienstige overtuiging. Hij ontdekte dat deze mensen ongeveer evenveel mededogen hadden.

Toen vergeleek hij hen met mensen zonder godsdienstige overtuiging – waarbij bleek dat de mensen zonder godsdienstige overtuiging veel meer mededogen hadden! Hij waarschuwt de lezer om voorzichtig te zijn met de interpretatie van zijn bevindingen, omdat er binnen een godsdienst sprake is van twee duidelijk van elkaar te onderscheiden populaties. Een minderheid (ongeveer 12% geloof ik), had veel meer mededogen dan de meerderheid die niet naar de kerk ging.

Ik heb bijvoorbeeld eens gewerkt in een dorp in Palestina. Toen de bijeenkomst ten einde was, zei een jongeman tegen me: ‘Marshall, ik heb echt genoten van je workshop, maar weet je, dit is niets nieuws en dat bedoel ik niet als kritiek: het is eigenlijk toegepaste islam’.

Hij zag dat ik glimlachte en vroeg: ‘Waarom glimlach je?’

Ik zei: ‘Gisteren was ik in Jeruzalem en toen zei een orthodoxe rabbi tegen me dat het toegepast Judaïsme was. Het hoofd van onze instelling op Sri Lanka is een jezuïet en hij vindt dit toegepast christendom’.

De spiritualiteit van de minderheid van elk van deze godsdiensten staat erg dicht bij de doelstelling van Geweldloze Communicatie.

Geweldloze Communicatie staat voor een manier van denken en voor een manier van spreken.

Geweldloze Communicatie staat zowel voor een manier van denken, voor een manier van spreken, als voor een bepaalde manier van het gebruiken van macht om een doel te bereiken. Het doel is een zodanig goed contact te leggen met andere mensen dat we kunnen geven met mededogen. Het enige doel van onze handelingen is het leveren van een vrijwillige bijdrage aan het welzijn van andere mensen en onszelf.

Het belangrijkste doel van Geweldloze Communicatie is dus om op een manier in contact te komen met andere mensen, die mogelijk maakt dat er gegeven wordt – dat er met mededogen gegeven wordt. We hebben het hier over mededogen, omdat het geven vrijwillig is en uit het hart komt. We stellen ons dienstbaar op jegens andere mensen en onszelf – niet omdat we dit als onze taak beschouwen of omdat we ons daartoe verplicht voelen, niet omdat we bang zijn gestraft te zullen worden of omdat we beloofd hopen te worden, niet omdat we ons schuldig voelen of ons schamen, maar om iets waarvan ik geloof dat het deel uitmaakt van ons wezen. Het ligt in onze aard om te genieten van het geven aan elkaar. Geweldloze Communicatie helpt ons om wezenlijk contact te

maken met elkaar, want als wij geven (en wanneer anderen aan ons geven), treedt onze ware aard naar voren.

Er zullen ongetwijfeld mensen zijn die zich afvragen of ik niet een tikkeltje naïef ben en me niet bewust ben van het geweld in de wereld, als ze me horen beweren dat het onze ware aard is om te genieten van het geven. Hoe kun je nu denken dat het in onze aard ligt om te genieten van geven, als je kijkt naar wat er op de wereld gebeurt? Geloof me, dat geweld zie ik heus wel. Ik werk in landen als Rwanda, Israël, Palestina en Sri Lanka.

Ik zie het geweld wel, maar ik vind niet dat het bij onze ware aard hoort. Overal waar ik kom voor dit werk vraag ik aan de mensen of ze iets kunnen bedenken wat ze de afgelopen 24 uur gedaan hebben dat het leven van iemand mooier heeft gemaakt. Als ze daar een minuutje over hebben nagedacht, vraag ik: 'Hoe voel je je als je bedenkt dat jouw handeling het leven van iemand mooier heeft gemaakt?' Dan glimlachen ze allemaal. Dit is iets universeels: de meeste mensen genieten ervan om te geven aan andere mensen.

Er is niets heerlijker dan met onze inspanningen een bijdrage te leveren aan het leven.

Als we ons bewust zijn van onze macht om het leven te verrijken, van ons vermogen om het leven te dienen, krijgen we een goed gevoel. Vervolgens stel ik vaak de vraag: 'Kan iemand iets bedenken dat nog meer vervulling schenkt dan dit?' Ik heb deze vraag op de hele wereld gesteld en iedereen lijkt het met elkaar eens te zijn. Er bestaat niets beters, niets wat beter *voelt*, niets wat heerlijker is dan een bijdrage te leveren aan het leven en het welzijn van andere mensen.

Welnu, als dat zo is, waar komt het geweld dan vandaan? Ik geloof dat *het plegen van geweld het gevolg is van wat we geleerd hebben en niet aangeboren is*. Ik ben het eens met de theoloog Walter Wink, die gelooft dat we, sinds het begin van de beschaving, een periode van tenminste 8000 jaar, geleerd hebben dat geweld iets plezierigs is. Hierdoor staan we niet langer in verbinding met het mededogen dat ons eigen is.

En waarom is ons dit geleerd? Dat is een lang verhaal. Ik zal hier nu niet diep op ingaan, behalve dan dat ik kwijt wil dat dit lang geleden begonnen is met mythes over de menselijke aard, waarin de mens afgeschilderd werd als een slecht en egoïstisch wezen. Deze destructieve mythologie en het bijbehorende taalgebruik, dat mensen ontmenselijkt en tot dingen reduceert, maakt al heel lang deel uit van ons leven.

We hebben geleerd om op een bepaalde manier te denken waarbij we moralistische oordelen over elkaar vellen. Van ons bewustzijn maken woorden deel uit als *juist, verkeerd, goed, slecht, egoïstisch, altruïstisch, terroristen* en *vrijheidsstrijders*. Deze oordelen hangen samen met een opvatting over rechtvaardigheid die gebaseerd is op ideeën over wat we 'verdienen'. Als je iets slechts doet, verdien je straf. Als je iets goeds doet, verdien je een beloning. Helaas zijn we maar al te lang onderworpen geweest aan deze manier van denken, aan deze onjuiste leerstof. Ik denk dat dit de oorzaak is van het geweld op de wereld.

Geweldloze Communicatie brengt ons dichter bij onze ware aard.

Geweldloze Communicatie daarentegen integreert onze manier van denken, ons taalgebruik en onze wijze van communiceren op een manier die ons volgens mij dichter bij onze ware aard brengt. De manier waarop we contact maken met elkaar, helpt ons om weer op een prettige manier in het leven te staan, waarbij we een bijdrage leveren aan het welzijn van elkaar. Ik laat je zien hoe we het proces van Geweldloze Communicatie kunnen toepassen op onszelf, op onze relaties en bij het aanjagen van maatschappelijke veranderingen. Ik heb in het hele boek oefeningen gezet die je helpen om te wennen aan de ideeën die je hier leert. Je kunt ze zelfs in praktijk brengen voordat je het boek uit hebt.

Denk om te beginnen bijvoorbeeld eens aan een actuele situatie, waarbij iemand zich op een manier gedraagt die afbreuk doet aan je leven. Dit kan een kleine irritatie zijn, maar ook een groot probleem dat je dwarszit en te maken heeft met het gedrag van de

ander. Denk aan een bestaande situatie, dan laat ik je zien hoe Geweldloze Communicatie je kan helpen om op zo'n manier met deze situatie om te gaan dat ieders behoeftes worden bevredigd, waarbij het verrijken van elkaars leven het enige doel is van de handelingen van de betrokkenen – waar het bevredigen van onze eigen behoeftes ook bij hoort. Als je nu aan zo iemand denkt, zullen we zien hoe Geweldloze Communicatie je verder kan helpen.

Als ik ergens ter wereld een workshop geef, is er altijd wel een ouder met een twee- of driejarig kind aan wie hij wil werken. Welk gedrag van dat kind maakt hen gek? Het kind zegt vreselijke dingen, zoals 'Nee' als de ouders willen dat het iets doet.

'Leg alsjeblieft je speelgoed in de doos.'

'Nee.'

Soms vertellen mensen me dat ze een partner hebben die zulke vreselijke dingen zegt als: 'Het doet me pijn als je dit doet'. Sommige mensen met wie ik werk en die willen weten hoe ze Geweldloze Communicatie kunnen toepassen, hebben veel serieuzere problemen. In landen als Rwanda willen mensen soms het volgende weten: 'Hoe kan ik nu met mijn buurman omgaan, terwijl ik weet dat hij iemand uit mijn familie heeft vermoord?'

OEFENING

Als je de praktische toepassing van het proces van Geweldloze Communicatie wilt doorgronden, stel ik voor om de oefeningen te doen die in dit boek voorkomen. Elke oefening bouwt verder op wat je in de vorige oefening hebt gedaan. Om hier je voordeel mee te doen, wil ik je voorstellen om nu aan een interactie met iemand te denken die niet is verlopen zoals je graag had gewild, een situatie waarin je de taal van de vrede wilt leren spreken.

Schrijf deze situatie nu op of denk eraan terug, of het nu om een groot of een klein probleem gaat; het moet gaan om specifiek gedrag dat jouw leven onplezieriger maakt. Het kan gaan om iets wat hij doet, iets wat hij niet doet of om iets wat hij zegt of niet zegt.

Je hebt nu dus gedacht aan iets van iemand wat je vervelend vindt. Houd dit in gedachten, terwijl je leest, hoe je Geweldloze Communicatie kunt toepassen wanneer je met deze persoon communiceert.