

INNERLIJKE KRACHT: EEN FUNDAMENTEEL WAPEN TEGEN GEWELD.

door Pat Patfoort

1. De relatie tussen Innerlijk Kracht en Geweldloosheid

We onderscheiden twee systemen, elk gebaseerd op respectievelijk twee modellen : Het Meerdere – mindere model ligt aan de basis van het systeem van geweld, en het Evenwaardigheidsmodel, dat ligt aan de basis van het systeem van geweldloosheid.

In het Meerdere-mindere model zijn de instrumenten de argumenten: om te overtuigen, te domineren, anderen te overweldigen, om mensen het zwijgen op te leggen. In het Evenwaardigheidssysteem zijn de instrumenten funderingen: het zijn antwoorden op de vraag “Waarom?” iemand een bepaalde opinie heeft.

Het zijn noden, gevoelens, waarden, gewoonten, doelen, belangen van deze persoon of groep.

Innerlijke Kracht is een zeer belangrijk element om te denken, te handelen en te reageren op een Evenwaardige manier, die aan de basis ligt van geweldloosheid. Innerlijke Kracht laat ons toe ons niet in een mindere positie te laten brengen óf door onszelf, óf door anderen. Het stelt ons ook in staat aan de verleiding te weerstaan om ons in de Meerdere positie te plaatsen.

1.1 Ons niet laten belanden in een mindere positie:

Hoe meer Innerlijke Kracht we hebben:

1. Hoe meer we onszelf kunnen leren kennen en aanvaarden zoals we zijn
2. Hoe meer zelf-bewustzijn we ontwikkelen
3. Hoe beter we in staat zijn onze behoeften, emoties, waarden, gewoonten, doelen en belangen (onze funderingen) te kennen en te aanvaarden
4. Hoe meer zelfvertrouwen we hebben
5. Hoe minder we afhankelijk van wat anderen over ons denken
6. Hoe minder we ons beoordeeld of negatief bekritiseerd voelen door anderen
7. Hoe minder we ons beschuldigd, beledigd, bedreigd, aangevallen voelen
8. Hoe minder wij ons slecht, fout of schuldig voelen
9. Hoe minder we ons zelf beoordelen
10. Hoe minder we denken dat onze behoeften en gevoelens verkeerd zijn
11. Hoe meer we in onszelf geloven, in onze mogelijkheden en krachten
12. Hoe meer we onze krachten ontwikkelen
13. Hoe meer we onze krachten gebruiken, en ze geraken nooit versleten

1.2 Onszelf niet toelaten in de Meerdere positie te stappen:

Hoe meer Innerlijke kracht wij hebben:

1. Hoe minder we onze kracht gebruiken door macht over anderen te gebruiken
2. Hoe beter we kunnen luisteren naar anderen en empathie ontwikkelen

3. Hoe meer we anderen kunnen aanvaarden zoals ze zijn, met hun behoeften, emoties, waarden, gewoonten, doelen en belangen (hun “funderingen”)
4. Hoe meer we de funderingen van anderen kunnen beschouwen als gelegitimeerd in plaats van verkeerd, stom, onnozel, abnormaal, ziekelijk, gek, dat wil zeggen: hoe beter we in staat zijn de “funderingen” van anderen niet te transformeren in negatieve argumenten.
5. Hoe meer we geneigd zijn onze funderingen niet te gebruiken om te overtuigen, te domineren, anderen te overweldigen om diegene te zijn die juist is of normaal terwijl de andere fout is of abnormaal, dit betekent: hoe meer we er in slagen onze eigen “funderingen” niet om te zetten in positieve argumenten.
6. Hoe minder waarschijnlijk het zal zijn dat we de destructieve benadering zullen gebruiken van onze tegenstander lelijk te noemen, vuil, lui, ongeleefd, ongemanierd, enzovoort, dat betekent: hoe minder we destructieve argumenten gaan gebruiken.
7. Hoe minder we er nood aan hebben om te dreigen of te straffen.

2. Hoe bouwen wij Innerlijke Kracht op?

1. Door minder negatief over anderen te denken en te praten.
2. Door ons bewust te worden van de keren dat we anderen als inferieur beschouwen ten opzichte van onszelf, en er naar streven dat niet meer te doen.
3. Door geen oordeel te vellen over mensen die wij moeilijk vinden.
4. Door moeilijkheden die we hebben met anderen te uiten op een constructieve en bemoedigende manier eerder dan op een destructieve of ontmoedigende manier.
5. Door onze eigen mogelijkheden en talenten te ontdekken, niet alleen deze die traditioneel als gunstig worden beschouwd, maar ook diegene die niet zo goed gekend zijn.
6. Door onszelf te overtuigen dat we die mogelijkheden en talenten hebben, als het nodig is onszelf daar constant aan te herinneren, op verschillende creatieve manieren.
7. Door zoveel mogelijk positieve affirmatie te geven als we kunnen, aan onszelf en anderen, zo helpen we anderen hun zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld op te bouwen terwijl wij het onze opbouwen.
8. Door toe te geven dat we iets niet weten of dat we een fout gemaakt hebben.
9. Door ons bewust te worden van onze eigen noden en gevoelens en ze te aanvaarden, in plaats van ze te beoordelen of ervoor beschaamd te zijn.
10. Door toe te geven dat we ons in een mindere positie geplaatst voelen.
11. Door onze “funderingen” (behoefte, gevoelens, waarden) met zelfvertrouwen uit te drukken, maar zonder te proberen de ander zover te krijgen dat hij het met ons eens is.
12. Door bewust te werken aan opkomen voor onszelf zonder de ander te kwetsen.

13. Door onze krachtmiddelen te ontdekken.
14. Door, met de steun van ons geweten, onze manier van met onze macht om te gaan, te transformeren zodat we die gebruiken, maar niet misbruiken.
15. Door actief te observeren wanneer anderen zich misbruikt of aangevallen voelen, door dan hulp te bieden onder de vorm van creatieve oplossingen die niemand kwetsen.
16. Door te luisteren naar anderen in plaats van te spreken en te proberen ze te overtuigen.
17. Door naar anderen te luisteren als ze zich door ons gekwetst voelen, en door dit los te koppelen van enige negatieve kritiek of oordeel over onszelf.
18. Door creativiteit te ontwikkelen in communicatie, positieve affirmatie en oplossingen.
19. Door onszelf open te stellen en het bewust beleven van situaties waarin onze “waarheid” samen bestaat met de “waarheid” van de anderen.
20. Door open te staan voor de gedachten en “waarheden” van anderen.
21. Door anderen te vragen hoe zich voelen in ons gezelschap en door te luisteren naar hun antwoorden, zodat, als het achteraf nodig is, we ons gedrag kunnen veranderen om meer respect te tonen voor de anderen.
22. Door onze vroegere acties en reacties te evalueren om de nodige concrete veranderingen aan te brengen in onze houding.
23. Door bewust te werken aan het volgen van ons geweten zelfs in situaties waarin we bekritiseerd worden, waarin er met ons gelachen wordt of waar we uitgesloten worden.
24. Door situaties te erkennen waarin we ons gedrag ten opzichte van anderen hebben veranderd door de aanwezigheid van anderen en ons hiervoor te verontschuldigen.
25. Door pauzes te nemen in plaats alsmaar vooruit te lopen en te proberen alles zo vlug mogelijk af te werken.
26. Door tijd te nemen om onze weg naar Innerlijke Kracht met gelijkgestemde mensen of groepen te bespreken.
27. Door bewust te oefenen in stil en bewust ademen.
28. Door periodes van stilte te nemen en hierin te oefenen.
29. Door fysieke oefeningen te doen die evenwicht bevorderen.
30. Door regelmatig tijd te nemen voor meditatie, gebed om moeilijke kwesties te verwerken en om na te denken over hoe we dingen concreet kunnen veranderen.
31. Door stappen te plannen die onze evolutie in de toekomst opbouwen.
32. Door onszelf de nodige tijd te geven om te evolueren en ons niet schuldig te voelen voor de fouten die we maken en voor het feit dat we nog niet sterk genoeg zijn.

3.Hoe stimuleren we Innerlijk Kracht in de opvoeding van kinderen?

De gemakkelijkste en stevigste manier om Innerlijke Kracht op te bouwen is door er zo vroeg mogelijk mee te starten, dit wil zeggen van kinds af aan. Dit betekent dat volwassenen die kinderen omringen – ouders, grootouders, familieleden, vrienden, leraars – een hele belangrijke rol kunnen spelen in hoeveel Innerlijke Kracht deze kinderen zullen opbouwen, en bijgevolg hoe sterk ze zullen zijn als volwassene in de toekomst, en in welke mate ze in staat zullen zijn geweldloosheid en vrede in de wereld op te bouwen.

Volwassenen kunnen bijdragen tot de ontwikkeling en groei van Innerlijke Kracht bij kinderen, door zich te gedragen zoals volgt:

1. Kinderen de ruimte geven hun noden en emoties uit te drukken, en zich ook hiernaar te kunnen gedragen.
2. Luisteren naar kinderen, naar hun gedachten en gevoelens, naar hun opmerkingen, naar hun wijsheid en advies; rekening houden met hen en ervan leren.
3. Kinderen vragen stellen – échte vragen, geen verwijtende vragen, let op intonatie – en luisteren en open staan voor hun antwoorden.
4. Interesse tonen in wat ze doen en wie ze zijn, en daar de tijd voor nemen.
5. Positieve affirmatie geven, niet alleen voor kwaliteiten en talenten die traditioneel als positief worden gezien, en niet alleen voor kwaliteiten en talenten waar wij een zwak voor hebben, maar ook voor andere.
6. Open zijn en op een creatieve manier alle kwaliteiten en talenten van kinderen ontdekken, en onze appreciatie voor deze talenten openlijk, eerlijk en duidelijk uitdrukken.
7. Tijd nemen om positieve affirmatie te geven op een creatieve manier, en ervan genieten om dit te doen.
8. Geen kind vergelijken met andere kinderen of met andere mensen, door te zeggen dat zij “beter” zijn.
9. Kinderen geen etiket opplakken zoals “verkeerd”, “slecht”, “lelijk”, “stom”.
10. Als we een vervelend gevoel willen uitdrukken tegenover een kind, gebruiken we ik-boodschappen in plaats van “je”-boodschappen.
11. Als wij een bepaald gedrag willen veranderen, de nadruk leggen op wanneer ze doen zoals wij het graag zouden hebben (aanmoediging) in plaats van situaties te benadrukken waarin ze niet doen wat wij graag zouden hebben (ontmoediging).
12. Niet zeggen aan kinderen wat er met hen zal gebeuren, maar wat hen zou kunnen overkomen.
13. Kinderen risico's laten nemen, zelfs als dit pijn of verdriet voor hen tot gevolg heeft, en empathie en zorg tonen voor hun pijn en verdriet.
14. Appreciatie tonen als kinderen zichzelf verdedigen.
15. Als ze zich verdedigen op een agressieve manier, het feit appreciëren dat ze zich verdedigen vooraleer je praat over de manier waarop ze dat gedaan hebben; hun kwaadheid aanvaarden.

16. Als ze zichzelf verdedigen op een agressieve manier, hen er doen over nadenken, niet door boos op hen te zijn of door ze te straffen, maar door ze te helpen begrijpen en aanvaarden hoe hun agressieve gedrag pijn en lijden bij de andere heeft veroorzaakt.
17. Samen met hen kijken naar creatieve manieren om zich te verdedigen zonder anderen te kwetsen, ze samen met hen uitproberen. Hierover open met hen praten zonder ze te zeggen hoe zich zouden moeten gedragen, of wat de beste manier is om zich te gedragen.
18. Samen met kinderen kijken naar modellen om zich te verdedigen zonder anderen te kwetsen en met hen zoeken naar geweldloze helden in literatuur, video's, videospelletjes.
19. Gedrag en reacties van opkomen voor jezelf zonder anderen te kwetsen modelleren.
20. Ons geen houdingen of gedrag van kinderen die ons voorbeeld volgen toeëigenen, en geen dergelijke gedachten van toeëigening uitdrukken.
21. Toegeven wanneer we iets niet weten, wanneer we een fout maken, wanneer we denken dat een kind gelijk had en wij ongelijk.
22. Kinderen ondersteunen in het ontdekken van wie ze zijn en het vinden van hun eigen capaciteiten en hun machtsmiddelen.

4. Wat brengt Innerlijke Kracht met zich mee?

Het zal ons versterken, zodat we kunnen

1. Bescheidenheid tonen;
2. Aanvaarden en toegeven dat we bepaalde antwoorden of sommige oplossingen niet weten, zelfs als mensen die van ons verwachten;
3. Ons geen ideeën of gedrag toeëigenen van anderen waarvan we denken dat ze werden beïnvloed door onze eigen ideeën en gedrag, en geen dergelijke toeëigeningen uitdrukken;
4. Toegeven dat iemand zich door ons gekwetst voelt – dat betekent: door ons in een mindere-positie gezet – zonder ons beschuldigd of schuldig te voelen, luisteren naar de ander die zijn of haar pijn uitdrukt;
5. Ons verontschuldigen wanneer we ons onbewust in een Meerdere positie zetten, of wanneer we dat gedaan hebben omdat we boos geworden zijn;
6. Zelfverdediging respecteren als het tegenover ons gebruikt wordt, zelfs door kinderen;
7. Ons bewust zijn van onze emoties en ze accepteren, zelfs zorgen en angsten;
8. Onze emoties uitdrukken eerder dan ze te onderdrukken;
9. Onze noden en gevoelens uitdrukken zonder bang te zijn om bekritiseerd of beoordeeld te worden;
10. Onze emoties, zoals kwaadheid en woede, beheersen, zodat we ze uitdrukken op een manier die de anderen niet kwetst;
11. Ons niet anders te gedragen omdat er bepaalde mensen aanwezig zijn;

12. Eerlijk zijn en consistent;
13. Zorg dragen voor hoe we met woorden communiceren, onze intonatie, gebaren, gezichtsuitdrukking, en hoe we reageren op de context (de omgeving, de aanwezigheid van een derde persoon);
14. Wachten op de juiste tijd en de juiste plaats om te communiceren;
15. Ons open stellen voor de gedachten, noden, emoties, waarden, gewoonten, doelen en belangen van anderen – hun “funderingen”-, luisteren, aanvaarden en anderen niet beoordelen, ons instellen op alle manieren waarop anderen communiceren;
16. Ruimte geven aan anderen, ze aanvaarden zoals ze zijn, door te vermijden ze naar beneden te halen zowel in onze gedachten als in ons gedrag;
17. Vragen stellen in plaats van mensen te zeggen wat ze moeten doen en hoe ze dat moeten doen;
18. Luisteren naar de uitleg of de funderingen van anderen zonder het gevoel te hebben dat ze dingen verbloemen of uitvluchten zoeken;
19. In staat zijn om “veelzijdig partijdig” te zijn als een derde partij bij bemiddeling;
20. Aanvaarden dat zelfs wanneer we overtuigd zijn van ons gelijk, iemand anders daar even zeker kan van zijn, dat we onze waarheid kunnen hebben terwijl iemand anders een even waardige waarheid kan hebben; onze “waarheid” beschouwen als één onder vele;
21. Onze sterk bewaakte opinies herbekijken;
22. Aanvaarden dat als mensen niet doen wat we van hen verwachten, ze dan funderingen hebben voor wat zij doen;
23. Handelen in overeenstemming met ons geweten eerder dan te volgen wat anderen van ons verwachten, zonder angst om bekritiseerd of gestraft te worden;
24. Risico's nemen als we daar bewust voor kiezen;
25. Instructies volgen en gehoorzamen wanneer ons geweten het eens is met aan wie en aan wat we gehoorzamen;
26. Niet alleen het tegengestelde doen dan wat van ons verwacht wordt, omdat het van ons op een Meerdere manier werd gevraagd;
27. Ons niet persoonlijk misbruikt voelen of aangevallen voelen als iemand zichzelf in een Meerdere positie plaatst tegenover ons – dus je niet in een mindere-positie geplaatst voelen,-, maar in plaats daarvan de andere persoon situeren in zijn of haar context waarin hij of zij door ons is neer gehaald;
28. Ons niet bekritiseerd of vernietigd voelen als anderen hun emoties en gevoelens uiten op een agressieve of onbeleefde manier, in staat zijn te luisteren naar deze emoties;
29. Ons niet automatisch de verliezer voelen – in een mindere positie- als we de winnaar niet zijn – in een Meerdere positie;
30. Als we ons aangevallen of misbruikt voelen, onszelf niet toestaan ons te laten verliezen in de escalatie, en het agressieve gedrag ten opzichte van een ander

- niet gaan vertonen, maar in plaats daarvan protesteren en onszelf verdedigen op een geweldloze manier;
31. Onze machtsmiddelen ontdekken en ontwikkelen;
 32. Onze kracht gebruiken, ze niet misbruiken;
 33. Meer creativiteit ontwikkelen;
 34. De nodige tijd nemen voor het proces van evenwaardige of geweldloos conflict management, voor pauzes, voor reflectie, voor het opnemen van de funderingen van anderen, voor meditatie over die funderingen, om erover te “slapen”, om creativiteit te ontwikkelen, om naar een echte oplossing te komen (één die alle noden van alle partijen bevredigt);
 35. Ons gedragen op een geweldloze evenwaardige manier – en dit gedrag behouden- van onze kant, ook al gedraagt de ander zich niet zo;
 36. Niet meer haten;
 37. Vergeven;
 38. Meer handelen in solidariteit
 39. Feiten en problemen niet op een enge egocentrische manier bekijken, maar vanuit een breder perspectief als onderdeel van een relatie, een sociale groep, een gemeenschap;
 40. Vertrouwen in anderen ontwikkelen
 41. Ons zelfverzekerd voelen;
 42. Gemoedsrust ontwikkelen;
 43. Anderen echt en diep beïnvloeden
 44. Echte en diepe autoriteit hebben;
 45. Meer glimlachen en lachen van diep in ons, meer genieten van het leven, tevredener zijn;
 46. Evenwaardigheid uitstralen naar anderen: de natuurlijke wederkerigheid van sociale relaties wordt in beweging gezet.