

Een geweldloos hulpverleningsmodel

van Pat Patfoort

Een situatie waar **verschillen** aanwezig zijn tussen mensen, komt constant voor. We verschillen van elkaar enerzijds door allerlei kenmerken (huidskleur, geslacht, leeftijd, grootte, gewoontes, activiteiten, smaak, enz.) en anderzijds door onze standpunten.

Tussen ouderen en de mensen in hun omgeving zijn er ook verschillen in kenmerken : mogelijkheden om bepaalde zaken te doen zoals zich bewegen (eventueel met of zonder pijn), zich concentreren, zaken onthouden, nieuwe dingen aanleren; verschillende noden; invulling van wat veel of weinig tijd betekent, wat luid is of niet, wat vroeg of laat is. Zo ontstaan daar dan ook verschillende standpunten rond.

Op zich is een situatie waarbij verschillen aanwezig zijn, helemaal niets speciaals. En het is ook geen probleem, tenminste zolang men er niet mee naar **het Meerdere-mindere model** overstapt (zie fig.1) : ieder vindt dat hij/zij zelf gelijk heeft, de goede en juiste is, en de ander ongelijk heeft, de slechte en verkeerde is.

Tussen ouderen en de mensen in hun omgeving wordt dat uitgedrukt door het woordgebruik, maar ook door de lichaamstaal, de intonatie, enz. Zo bijvoorbeeld zeggen mensen vaak dat bepaalde ouderen 'moeilijk' zijn, 'zagen', 'egoïstisch' zijn. Of ze zuchten, of wenden hun ogen ten hemel, of grijnzen als ze het over een bepaalde bejaarde hebben, of tegenover hem of haar staan. Omgekeerd spreken ouderen kwaad over hun familieleden, hun verzorg(st)ers of gewoon mensen op straat. Bijvoorbeeld zeggen ze "dat hun zoon ondankbaar is", omdat hij niet zo vaak op bezoek komt als ze dat zouden willen. Of dat de verpleegster 'onvriendelijk' is, omdat ze niet naar hen luisterde zoals ze dat graag hadden gehad. Ofwel vinden ze dat de buurvrouw 'een moeial' is, of onbeleefd, omdat ze hen een vraag stelde waar ze geen antwoord wisten op te geven. Of ze laten jongeren/kinderen niet spreken, omdat ze vinden dat die niets belangrijks te vertellen hebben.

Dan wordt de situatie **een conflict**. Diegene die namelijk in de mindere-positie komt te zitten (=die de 'verkeerde' is, diegene die 'ongelijk' heeft, op wie wordt neergekeken) voelt zich daar niet prettig bij, en wil uit die mindere-positie. Dat komt door **het instinct voor zelfbehoud**. Dit instinct zet mensen ertoe aan zich te verdedigen en te beschermen. Als we ons bedreigd of aangevallen voelen, produceert ons instinct **energie** zodat we iets tegen die bedreiging of aanval zouden doen. Eigenlijk is dit : om te overleven. En dit kan zowel gaan om fysieke als psychische overleving. De reactie uit de mindere-positie te willen is dus gezond en normaal.

Volgens het Meerdere-mindere model is het enig alternatief om niet in de mindere-positie te zitten, zelf de Meerdere-positie te proberen te bemachtigen. Dan ontpopt de energie die voortspruit uit het instinct voor zelfbehoud, zich tot **agressie**. Die energie, die eigenlijk héél gezond is en geen problemen met zich hoeft mee te brengen, wordt omgevormd tot een schadelijke energie. Dit leidt tot de verscheidene mechanismen van het geweld (zie fig.1).

De escalatie

Diegene die uit de mindere-positie wil komen, probeert 'gewoonweg' op zijn of haar beurt de ander in de mindere-positie te plaatsen en zelf de Meerdere-positie te veroveren : wie bekritiseerd, of uitgescholden, of belachelijk gemaakt, of geslagen werd, bekritiseert zelf, scheldt terug uit, lacht op zijn beurt de ander uit, slaat terug. Men handelt dus op een gelijkaardige manier als men zelf behandeld is geweest.

Als hier het woordje ‘gewoonweg’ gebruikt wordt, in verband met de ander in de mindere-positie te plaatsen, dan komt dit overeen met wat doorgaans vooraf gedacht wordt, namelijk dat dit gemakkelijk zal verlopen. Maar de praktijk is meestal héél wat anders. Doordat beide partijen zichzelf in de Meerdere-positie proberen te plaatsen en de ander in de mindere, ontstaat er een spanning : er breekt ruzie uit, een strijd, oorlog. Iedere keer als men zelf in de mindere-positie geplaatst wordt, tracht men de ander iets terug te doen, zoekt men zich te wreken. Dit loopt uit in **een escalatie**.

Een voorbeeld hiervan is het volgende voorval tussen twee bejaarden in een bejaardentehuis.

Roger, een forse man, die zich regelmatig agressief gedraagt tegenover andere bewoners, is T.V. aan het kijken in de woonkamer. Op een bepaald ogenblik komt Ahmed, van Marokkaanse afkomst, de woonkamer binnen. Hij neemt de afstandsbediening vast en verandert het programma. Roger begint te roepen en te schelden tegen Ahmed. Ahmed roept en scheldt terug. Roger probeert uit zijn zetel overeind te komen, maar als hij er bijna uit is, duwt Ahmed hem met een ruk er terug in. Roger kan niet uit zijn zetel, en voelt zich machteloos. Ahmed glundert, want nu kan hij zich wreken voor andere keren als Roger recht stond, en dan sterker was dan hij.

Een voorbeeld tussen een bejaarde mevrouw en haar dochter, in verband met de telefoon.

Iedere keer als de dochter de moeder opbelt, heeft zij het er moeilijk mee dat haar moeder haar erg lang aan de lijn houdt. Daarom belt de dochter haar minder vaak. De moeder voelt zich daar slecht bij, en probeert daarom nog langer haar dochter aan de praat te houden iedere keer als zij haar eindelijk hoort. Zo belt de dochter nog minder vaak, probeert de moeder nog langer haar dochter aan de lijn te houden, enz. Ieder voelt zich in de mindere-positie geplaatst door de andere, en plaatst zich om beurten in de Meerdere-positie.

In de loop van een escalatie kunnen verscheidene middelen gebruikt worden om zichzelf in een Meerdere-positie te verheffen. Er zijn enerzijds de onzichtbare middelen die psychische pijn veroorzaken. Daaronder horen de non-verbale taal (gebaren, houding, ironische glimlach, negeren, e.d.m.) en de woorden (zoals afbrekende kritiek, spot, bevelen, betuttelende of moraliserende taal, scheldwoorden). En anderzijds zijn er de zichtbare middelen die fysieke pijn met zich meebrengen. Daarbij kan het lichaam aangewend worden (hand, vuist, elleboog, voet) of zelfs voorwerpen (gebruiksvoorwerpen zoals een boek, een tas, een paraplu; of voorwerpen die hier speciaal voor vervaardigd zijn, namelijk wapens). Vaak worden de middelen in deze rangorde aangegrepen (dus eerst non-verbale taal, dan woorden erbij, vervolgens geklop en gestamp daar bovenop, en tenslotte ook nog gebruiksvoorwerpen of wapens). Soms loopt het minder systematisch.

Het mechanisme van de escalatie vindt men terug bij alle leeftijden, en zowel op micro-, meso- als macrovlak. In de loop van de opvoeding probeert men meestal wel geleidelijk aan kinderen en jongeren te leren zoveel mogelijk onder de drempel tussen de onzichtbare en de zichtbare fase te blijven, dus om geleidelijk aan geen zichtbare, fysieke middelen meer te gebruiken. De bedoeling hiervan is dat volwassenen geen zichtbare middelen meer zouden hanteren, dat in de maatschappij geen fysieke middelen zouden aangewend worden om zich in de Meerdere-positie te plaatsen. Maar dat lost dus niets op, mindert het geweld en de pijn niet, maar maakt deze alleen minder zichtbaar, en daarom vaak moeilijker hanteerbaar.

In interpersoonlijke relaties (zowel bij kinderen als bij volwassenen) wordt meestal niet veel aandacht geschonken aan de onzichtbare fase, alleen aan het laatste stuk ervan (als er geroepen wordt b.v.). Dat heet ruzie. Het fysiek, zichtbaar gedeelte wordt vechten genoemd.

Op meso- en macrovlak wordt voornamelijk belang gehecht aan het bovenste gedeelte van de zichtbare fase, wanneer er wapens bij te pas komen. Dat heet criminaliteit en oorlog. Aan de voorafgaande delen wordt véél minder aandacht geschonken.

De keten

Het gebeurt regelmatig dat iemand in een mindere-positie niets durft/kan/wil ondernemen tegen diegene die zich tegenover hem/haar in een Meerdere-positie geplaatst heeft. Misschien omdat deze veel sterker is. Of omdat die ander toch altijd het laatste woord heeft. Of omdat deze gesteund wordt door de groep, en dat men er zelf alleen tegenover staat. Ofwel is men afhankelijk van die persoon. Ofwel staat die persoon hiërarchisch hoger.

Er zijn zoveel mogelijke redenen waarom we niets zullen ondernemen om ons in een Meerdere-positie te plaatsen tegenover diegene die ons in die lastige mindere-positie drukte.

Wat gebeurt er dan met de energie geleverd door ons instinct voor zelfbehoud? Deze zal ons toch weer in een Meerdere-positie proberen te krijgen. Maar deze keer is het niet tegenover dezelfde persoon -die ons in een mindere-positie drukte-, maar wel tegenover een andere, een derde persoon of partij. We zoeken een slachtoffer, een zwart schaap, een zondebok, die we in een mindere-positie kunnen drukken, zodanig dat wij ons toch in een Meerdere-positie kunnen plaatsen, waardoor ons instinct voor zelfbehoud voldoening krijgt. Soms kan dit niet onmiddellijk gebeuren, of niet op dezelfde plek.

Zo bijvoorbeeld is er een bejaarde vrouw in een bejaardentehuis, die met maaginfuus en kunstmatige ademhaling in leven wordt gehouden. Ze is nog volledig bewust. Toen de beslissing moest genomen worden haar wel of niet in leven te houden, was zij in coma, en van haar zes kinderen was er slechts één van haar dochters die haar niet wou laten gaan, en dus vroeg om maaginfuus en kunstmatige ademhaling aan te brengen. Het is ook deze dochter die haar nu dagelijks komt bezoeken, terwijl de andere kinderen niet meer gekomen zijn sedert toen. Telkens haar dochter komt, gedraagt zij zich zéér agressief tegenover haar, vanaf de eerste minuut tot de allerlaatste. Ze brult tegen haar, scheldt haar uit, klopt op haar (=stuk escalatie). De dochter gedraagt zich op haar beurt héél agressief tegenover, reageert zich af op alle verzorgenden : de verzorgenden kunnen volgens haar niets goed doen (=stuk keten).

In een ander bejaardentehuis komt een man dagelijks van 2 tot 8u zijn vrouw bezoeken. Zij is totaal afhankelijk. Hij praat constant door, en zij kan niet anders doen dan luisteren, en accepteert alles. Als hij weg is, reageert zij zich iedere keer af op de verzorgenden : ze vraagt de hele tijd iets te doen voor haar, klaagt over alles en nog wat, bekritiseert, verwijt. Daar er te weinig personeel is, kunnen de verzorgenden haar niet genoeg aandacht schenken. En zij lopen er dan gestresseerd rond, en antwoorden bot of niet als een andere bewoner hen vriendelijk iets vraagt.

Zoals dat het geval is in de escalatie zijn er ook in de loop van een keten onzichtbare en zichtbare schakels. Dit betekent dat in een keten, dus ten opzichte van een derde persoon, men zich ofwel in een Meerdere-positie kan plaatsen via non-verbale taal of woorden, met psychische pijn als gevolg, ofwel door te kloppen of te stampen, uitsluitend bij middel van het lichaam of met behulp van een voorwerp, waardoor fysieke pijn wordt berokkend.

Het mechanisme van de keten doet zich voor, zoals de escalatie, op alle vlakken :

- Bij kinderen komt dit vaak neer op wat men pesten noemt. Een eerste kind pest een tweede b.v. door opmerkingen te maken als deze iets niet kan. Dit tweede kind pest een derde b.v. door tegen zijn boekentas te stampen.

- Bij volwassenen komt het pesten ook veel voor. B.v. zal in een groep of team iemand die net bekritiseerd en uitgelachen werd, kort daarna een spottende opmerking op iemand anders in de groep maken waardoor deze nu op zijn beurt door de groep uitgelachen wordt. Bij volwassenen of jongeren kan in de loop van een keten ook vandalisme voorkomen. Zo bijvoorbeeld voelt iemand zich in de mindere-positie doordat hij werkloos is, of zich verstoten voelt, of nergens gewaardeerd. En deze reageert zich dan af door een openbare telefooncel af te breken (waardoor volgende gebruikers in de mindere-positie worden geplaatst), of door in banden van gestationeerde fietsen met een mes te steken, of door iemand aan te randen.

- Tussen volkeren vindt men ook het fenomeen van de keten. Als b.v. de bevolking van een bepaalde regio wordt achtergesteld in een land, reageert deze zich af op een etnische minderheid binnen die regio. Of als een economische embargo is gesteld tegenover een land, gedragen de inwoners van dit land zich als superieur ten opzichte van de inwoners van een naburig land dat niet onderworpen is aan een embargo. Ofwel worden homoseksuelen binnen een onderdrukte etnische groep sterk gediscrimineerd.

De opkropping

Soms zitten we in een mindere-positie en komen we er niet toe onszelf in een Meerdere-positie te plaatsen, noch via een escalatie, noch via een keten. Of misschien willen we dat niet, bijvoorbeeld omwille van principes. Met het Meerdere-mindere model blijven we dan zitten in de mindere-positie. Dan wordt de energie geproduceerd door ons instinct voor zelfbehoud niet naar buiten gebracht: ze blijft gevangen en keert zich tegen onszelf. Dan hebben we te maken met **een opkropping**.

Deze gebeurt vaak slechts tijdelijk : vóór we een middel gevonden hebben of de gepaste situatie om toch iets terug te zeggen of te doen tegen diegene die ons in die mindere-positie drukte -dan wordt het een escalatie-, of tegen iemand anders -en dan wordt het een keten.

Maar jammer genoeg voor diegenen bij wie het gebeurt, is dat af en toe niet alleen tijdelijk, maar blijven sommigen hier mee zitten. En dan wordt na verloop van tijd die onzichtbare vorm van opkropping zichtbaar : de persoon wordt depressief, of krijgt één of andere psychosomatische ziekte, of komt tot zelfverminking, of neemt drugs, of pleegt zelfmoord.

Een opkropping kan inhouden dat een verzorgende die de stress niet meer aankan, depressief wordt, of er een psychosomatische ziekte van gaat ontwikkelen. Of een bejaarde die geen bezoek meer krijgt en zich verwaarloosd voelt, pleegt zelfmoord.

Zoals het het geval is bij de escalatie en de keten, komt de opkropping voor op alle niveau's : bij kinderen, bij volwassenen, bij groepen en volkeren.

Het Evenwaardigheidsmodel

Het is wel gezond en eigen aan de mens dat hij/zij uit de mindere-positie wil komen. Maar daartoe naar de Meerdere-positie streven, ligt aan de oorsprong van het geweld. Op die wijze wordt de energie voortspruitend uit het instinct voor zelfbehoud aanvallend, ten koste van iemand ontwikkeld. Deze energie wordt agressie.

Om niet in de geweldsmechanismen (escalatie, keten en opkropping) terecht te komen, moeten we niet op een Meerdere-mindere wijze met verschillen omgaan. Dit betekent dat we geen **argumenten** zullen moeten hanteren. Argumenten zijn middelen, zoals woorden, die naar voor geschoven worden om te proberen zelf gelijk te krijgen, en zich dus in de Meerdere-positie te plaatsen, en de andere ongelijk te geven, en dus in de mindere-positie te proberen te krijgen. Enkele courant gebruikte argumenten zijn :

1. positieve argumenten : dit zijn positieve aspecten van ons eigen standpunt;
2. negatieve argumenten : dit zijn negatieve aspecten van het standpunt van de andere;
3. vernietigende argumenten : dit zijn negatieve aspecten van de andere persoon.

Er zijn natuurlijk ook nog bedreigingen, afpersingen, straffen, e.d.m., die kunnen gehanteerd worden om de ander klein te krijgen.

Argumenten zijn oppervlakkige instrumenten, omdat ze uitsluitend bestaan in functie van het te bereiken doel, namelijk de Meerdere-positie behalen. Als we argumenten aanbrengen, denken we meestal niet zozeer aan hun inhoud of hun gevolgen, maar is voor ons vooral belangrijk dat ze efficiënt zijn om ons tot de Meerdere-positie te helpen.

We zullen geen argumenten moeten hanteren, maar wel **funderingen**. Deze staan diametraal tegenover de argumenten : het zijn diepte-instrumenten. Het zijn de instrumenten van het Evenwaardigheidsmodel (zie fig.2). Funderingen zijn de elementen die de standpunten onderbouwen, ondersteunen. Het zijn de redenen waarom men tot een bepaald standpunt komt. Het kunnen gevoelens zijn, of noden, of waarden, of doelstellingen, of belangen, of gewoontes : al wat beantwoordt aan de vraag waarom het standpunt er is (zie fig.3).

Zo bijvoorbeeld in het geval van een meningsverschil tussen enerzijds een hoogbejaarde vrouw, die zelfstandig op een flatje woont, en anderzijds haar dochter en schoonzoon. Zij wil zich laten opereren omdat ze vaak pijn heeft in haar schouder, en daardoor ook allerlei bewegingen niet meer kan uitvoeren. Haar kinderen willen niet dat zij zich laat opereren. Zij zeggen dat een operatie op haar leeftijd 'gevaarlijk' is. Dit is een argument. Als ze zich gaan afvragen waarom ze precies niet willen dat hun moeder zich laat opereren, dan komen ze tot de ontdekking dat de ware reden is dat ze bang zijn dat hun moeder, omwille van haar hoge leeftijd, van zo'n operatie ietsels zou overhouden, waardoor ze niet meer zelfstandig op haar flatje zou kunnen wonen. Ze zijn bang vooreerst voor haar, omdat ze weten hoe belangrijk die zelfstandigheid voor haar is. Maar ook voor wat dat zou betekenen voor hun eigen leven.

Om op een evenwaardige manier met deze situatie om te gaan, is het belangrijk dat ze niet meer zeggen aan hun moeder dat ze liever geen operatie hebben omdat het 'gevaarlijk' is, maar omdat ze denken dat er een risico is dat ze daardoor niet meer zelfstandig zou kunnen leven, met alle gevolgen vandien. Ze kunnen daarover, samen, één of meerdere dokters raadplegen. En dan kan de moeder bewust kiezen tussen de pijn en de handicap van nu, en de risico's verbonden aan een operatie.

Om tot funderingen te komen is het belangrijk 'ik-boodschappen' te gebruiken i.p.v. 'jij-boodschappen' of algemene stellingen of beweringen. Men moet dus iets zeggen over zichzelf, niet over de ander, zoals wat de ander doet of niet doet, zou moeten doen of niet doen, hoe de ander zich zou moeten gedragen, e.d.m. De werkwoorden 'willen' en 'moeten' kunnen ook best vermeden worden : ze brengen ons terug in het Meerdere-mindere stelsel.

Funderingen worden vaak niet uitgedrukt, maar zijn wel altijd aanwezig. Door argumenten te

5

hanteren gaat men op een oppervlakkige wijze om met het conflict. Via funderingen pakt men de situatie aan vanuit de diepte. Volgens het Evenwaardigheidsmodel zal de energie voortspruitend uit het instinct voor zelfbehoud, er voor zorgen dat men niet in de mindere-positie blijft of komt te zitten. Maar ze zal ons niet tot de Meerdere-positie brengen. Ze zal zich niet ontwikkelen ten koste van iemand, maar wel ten goede van iedereen.

Bij de gebruikelijke aanpak volgens het Meerdere-mindere model blijft men meestal gecentreerd op de oplossing, terwijl bij het Evenwaardigheidsmodel het proces het belangrijkste is (zie fig.3). Dat betekent dat men in de Evenwaardigheid de gedachte van de oplossing moet kunnen loslaten, om het proces te doorlopen dat een oplossing zal leveren.

De uitbouw van de Evenwaardigheid brengt met zich mee dat we ons op een dusdanige wijze gaan ontplooiën zodat we ons denken, onze vaardigheden, onze houding meer en meer in overeenkomst brengen met ons geweten, en ons niet zozeer meer laten leiden door bestaande gewoontes en normen. Zo zullen we nieuwe gedragspatronen en levensvormen ontwikkelen, die maken dat tegen geen enkele van de betrokken partijen geweld gepleegd wordt, maar dat ze integendeel allen geëerbiedigd worden. Op een dergelijke basis kunnen rechtvaardigheid en vrede werkelijkheid worden (¹).

¹ : Dit ideeëngoed rond het Meerdere-mindere model en het Evenwaardigheidsmodel is meer uitgebreid te vinden in de boeken "Bouwen aan Geweldloosheid" en "Ik wil, jij wilt niet. Geweldloos opvoeden.", beide van Pat Patfoort.

Enkele praktische tips voor een Evenwaardige houding

- 1) Ik verwacht niet dat een ander zich Evenwaardig gedraagt, maar begin er zelf aan, doe het zelf.
 - 2) Ik stap ervan af absoluut een bepaald iets te willen bereiken van een ander.
 - 3) Ik begin aan het proces, zonder (nodig te hebben van) te weten wat de afloop/het resultaat/de oplossing ervan zal zijn.
 - 4) Ik vervang uitspraken over anderen door uitingen over mezelf : ik vervang ‘jij-boodschappen’ ("Dat is goed voor jou!", "Je zou dat zó moeten doen!") door ‘ik-boodschappen’ ("Ik ben gewoon dat zo te doen", "Ik ben bang dat, als je dat zo niet doet, dit zal gebeuren.").
 - 5) Ik vervang algemene ‘waarheden’ (zoals "Het is lekker", "Het is mooi") door ‘ik-boodschappen’ ("Ik lust dat", "Ik vind dat mooi").
 - 6) Ik word beter bewust van mijn eigen gevoelens en noden (funderingen), en aanvaard ze zonder er mij in beoordeeld te voelen, maar ook zonder ze als ‘de enige ware’ of ‘de normale’ te beschouwen.
 - 7) Ik werk eraan mijn eigen gevoelens en noden uit te drukken zonder anderen te kwetsen.
 - 8) Ik roep niet, ik blijf niet herhalen.
 - 9) Ik verwijt niet, maar vraag liever uitleg.
 - 10) Ik probeer mij non-verbaal niet in een Meerdere-positie te plaatsen (bijvoorbeeld grijns ik niet, of haal ik mijn wenkbrauwen niet op, of zucht ik niet als een ander iets doet dat ik niet gewoon ben).
 - 11) Ik luister met aandacht naar de anderen, en laat merken en aanvoelen dat ik dat doe.
 - 12) Ik leef me in in de gevoelens en noden van de ander, en laat merken dat ik dat doe.
 - 13) Ik vervang negatieve kritiek en oordelen door positieve bevestiging.
 - 14) Ik roddel niet.
 - 15) Ik lach niet ten koste van anderen.
 - 16) Ik creëer situaties (‘vergaderingen’) waar problemen kunnen besproken worden op een Evenwaardige wijze.
 - 17) Ik ontwikkel mijn creativiteit, om communicatie, mijn machtsvormen en de mogelijkheden voor oplossingen te verruimen.
-