

Geweldloos omgaan met elkaar

Pat Patfoort

Het Meerdere-mindere model (zie fig.1)

Mensen, zoals andere dieren, hebben een instinct dat hen ertoe aanzet zich te verdedigen en te beschermen : **het instinct voor zelfbehoud**. Als we ons bedreigd of aangevallen voelen, produceert dat instinct energie zodat we daar iets tegen zouden doen. Eigenlijk is dit : om te overleven. En dit kan zowel gaan om fysieke als psychische overleving.

Die energie zou zich theoretisch op verschillende manieren kunnen ontplooiën. Maar te vaak wordt die energie verwerkt volgens het denkschema van Meerdere-mindere. Dit is een denkschema dat ons van kindsaf aan wordt meegegeven, via verschillende kanalen. Het wordt ons zo vroeg al meegegeven, dat regelmatig zelfs wordt gedacht dat dit schema inherent is aan de menselijke natuur.

Het Meerdere-mindere model of **M-m model** houdt in dat een individu of groep zich in een Meerdere-positie plaatst of geplaatst wordt ten opzichte van een ander individu of groep, waardoor deze laatste in een mindere-positie terecht komt. Dit kan best ongewild of zelfs onbewust plaatsvinden. Het gebeurt op basis van **verschillende kenmerken** b.v. heeft diegene die in de mindere-positie belandt een andere huidskleur, of beheerst bepaalde vaardigheden niet die de Meerdere wel beheerst, of de mindere heeft een andere sexuele geaardheid, of ziet er 'minder' knap uit of is 'minder' modieus gekleed. We bekritisieren hoe anderen anders zijn dan wij of wat anderen op een verschillende manier doen dan wij, en plaatsen ze aldus in een mindere-positie. Het M-m model is ook aanwezig in gesprekken, discussies en conflictsituaties. Men probeert het eigen standpunt boven dat van de ander te plaatsen. Men streeft ernaar gelijk te hebben tegenover de ander, d.i. zelf het juiste standpunt te hebben, en de ander het verkeerde te geven. Om zich goed te voelen, probeert men boven anderen uit te steken. Om zijn zin te krijgen, stelt men het eigen belang boven dat van anderen. Of in een groep wordt iemand minder beluisterd dan anderen, krijgt minder aandacht, heeft minder inspraak.

Of het nu op basis van **kenmerken of standpunten** gebeurt, iedere keer opnieuw streeft de Meerdere ernaar zichzelf als de betere voor te stellen, als de juiste, de goede, de superieure, diegene die gelijk heeft -of wordt zo voorgesteld door derden-, en de ander komt over als de verkeerde, de minderwaardige, de slechte, diegene die ongelijk heeft.

De escalatie

Maar niemand voelt zich goed in een mindere-positie : wijzelf niet, maar ook de ander niet. Niemand wil daar graag in zitten. Daarom komt bij diegene die in de mindere-positie zit, het instinct voor zelfbehoud op om uit deze mindere-positie te komen. Dat is absoluut normaal en zelfs gezond. En daar is ook op zich geen probleem, geen geweld aan verbonden. Maar wat is het alternatief voor de mindere-positie? Met het Meerdere-mindere schema is daar slechts één alternatief voor : de Meerdere-positie. Daarom zal diegene die uit de mindere-positie wil komen, 'gewoonweg' op zijn of haar beurt de ander in de mindere-positie (proberen te) plaatsen en zelf de Meerdere-positie veroveren : wie bekritiseerd werd, bekritiseert op zijn beurt; wie uitgesloten werd, scheldt terug uit; wie belachelijk werd gemaakt, doet het terug; wie geslagen werd, 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.

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 nonverbale taal (gebaren, houding, ironische glimlach, negeren, e.d.m.) en de woorden (afbrekende kritiek, spot, 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, een fles, een Engelse sleutel; of voorwerpen die hier speciaal voor vervaardigd zijn, namelijk wapens). Vaak worden de middelen in deze rangorde aangegrepen (dus eerst nonverbale 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.

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 boven ons.

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 dus 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 b.v. kan een werknemer die zich op een vernederende

wijze behandeld voelt door zijn baas, zich niet in het bedrijf op iemand anders afreageren. Maar hij kan dat wel enkele uren later aan het stuur van zijn snel optrekkende en vinnige auto ten opzichte van een bestuurder van een minder krachtige wagen. Als deze laatste zich daardoor in een mindere-positie gedrukt heeft gevoeld, reageert deze zich af op zijn vrouw die naast hem zit. Zij reageert dan niet terug naar hem toe, maar snauwt die avond tegen haar zoon.

Dergelijke ketens kunnen natuurlijk eindeloos blijven lopen. 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 constant opmerkingen te maken als deze iets niet kan. Dit tweede kind pest een derde b.v. door onophoudelijk 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 snijden, 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 ethnische 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 ethnische 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, omwille van principes. Met het Meerdere-mindere model blijven we dan zitten in de mindere-positie. Dan gebeurt er niets met de energie geproduceerd door ons instinct voor zelfbehoud : ze blijft gevangen en keert zich tegen ons. Dan hebben we te maken met een opkropping.

Dit 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 hiermee 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 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.

Geweld

Mensen hebben een instinct voor zelfbehoud dat energie produceert zodanig dat ze zich zouden verdedigen en beschermen wanneer ze zich bedreigd of aangevallen voelen. Als mensen in een dergelijke situatie zitten ten opzichte van anderen, dan kan dat doorgaans bij middel van het Meerdere-mindere model worden weergegeven : diegene die zich bedreigd of aangevallen voelt, bevindt zich in de mindere-positie.

Meestal ontwikkelt de energie opgeleverd door het instinct voor zelfbehoud zich tot **agressie**, d.w.z. dat die energie **tegen** iemand wordt gekeerd, **ten koste van** iemand wordt besteed. Dit kan ten koste van de aanvaller (in een escalatie), ten koste van iemand die niets met het gebeuren te maken heeft (in een keten), of zelfs ten koste van de persoon die aangevallen is (bij de opkropping).

Hier komt **pijn** bij te pas. Eerst is er pijn omdat men aangevallen is, of angst voor pijn als men bedreigd is. En dan is er weer pijn, gepaard gaande met de verdediging, bij diegene tegen wie de agressie wordt gekeerd.

In sommige gevallen noemt men die pijn **geweld** : in de zichtbare, fysieke fase van de escalatie, en als het zichtbare, fysieke schakels van de keten betreffen. De andere vormen van pijn, inclusief de zichtbare vormen van opkropping, worden doorgaans niet als geweld beschouwd.

Om geweld te vermijden zal men daarom gewoonlijk ernaar streven **niet** in de zichtbare, fysieke delen van de escalatie en de keten terecht te komen, dus geen zichtbare, fysieke middelen tegen anderen te gebruiken. In de opvoeding wordt bijgebracht dat men zich niet op een zichtbare, fysieke wijze tegenover anderen mag verdedigen of beschermen : dit wordt gestraft. Aan kinderen en jongeren wordt aangeleerd onder de drempel tussen de onzichtbare en de zichtbare fase te blijven. Over de verdediging volgens het Meerdere-mindere model op zich wordt weinig of niets gezegd. Dit betekent dat er niet echt problemen worden gezien in het feit van zich op een onzichtbare wijze in een Meerdere-positie te plaatsen tegenover anderen, of van zelf met de energie te blijven zitten.

Men stelt dan ook vast dat in de loop van het groeiproces van kinderen en jongeren naar volwassenheid toe, ze geleidelijk aan zich minder op een zichtbare wijze zullen verdedigen, en meer en meer op een onzichtbare. Ze zullen meer en meer de onzichtbare middelen ontwikkelen en verfijnen. Dit is toegelaten. Dit noemt men zich 'beschaafd' gedragen. De volwassenen die zich met zichtbare middelen in een Meerdere-positie plaatsen, worden als gewelddadig en gevaarlijk beschouwd, en opgepakt en geïsoleerd van de rest van de maatschappij.

Op maatschappelijk vlak bekijkt men de zaken op een gelijkaardige wijze als op persoonlijk vlak. Feiten gelegen boven de drempel beschouwt men ernstig en komen in het nieuws : men noemt ze rellen of oorlog. Feiten die onder de drempel horen, zoals onderdrukking of discriminatie, komen meestal niet op het nieuws. Vaak krijgen ze jammer genoeg slechts aandacht, als de onderdrukten of gediscrimineerden zich uiteindelijk op een zichtbare wijze beginnen te verzetten : dan worden ze rebellen of terroristen genoemd.

Waarom noemt men de zichtbare vormen van pijn geweld, en de andere niet? Omdat ze gemakkelijker waarneembaar en classificeerbaar zijn, en daardoor als ernstigere, ergere pijn worden beschouwd. Dit strookt nochtans niet met de werkelijkheid. Pijn onder de drempel kan erger zijn dan deze erboven. Zo b.v. is het mogelijk dat men meer lijdt door genegeerd of uitgestoten of bekritiseerd of vernederd te worden, dan door meppen of kloppen te krijgen. Bepaalde volkeren verkiezen oorlog boven discriminatie en sociale onderdrukking. Naargelang de situatie

kunnen zichtbare of onzichtbare middelen als pijnlijker worden ervaren.

Er is dus geen enkele reden om alleen de pijn boven de drempel geweld te noemen. Geweld is er niet alleen als iemand zich met zichtbare middelen tegenover iemand anders in een Meerdere-positie plaatst, maar ook als deze dat op een onzichtbare wijze doet. In het eerste geval hebben we te maken met zichtbaar of fysiek geweld, in het tweede met onzichtbaar of emotioneel (verbaal of nonverbaal) geweld. De geweldsescalatie begint dus niet aan de drempel, maar helemaal onderaan. De volledige escalatie is een geweldsescalatie. En het is geen escalatie (in intensiteit of hevigheid) van pijn, maar een escalatie van middelen. Onderaan zijn er namelijk de non-verbale middelen, waaraan daarna verbale aan toegevoegd worden, vervolgens lichamelijke aanraking; en tenslotte bekroont het gebruik van voorwerpen het geheel.

Op analoge wijze kunnen we besluiten dat de keten een geweldsketen is, en de opkropping een geweldsopkropping. Zo komen we tot de vaststelling dat het Meerdere-mindere model, dat aan de basis, aan de wortel is van deze drie geweldsmechanismen, **de wortel van het geweld** uitmaakt.

De omgang met geweld

We voelen ons geweld aangedaan als iemand zich tegenover ons in een Meerdere-positie plaatst en ons in een mindere-positie drukt, of het nu op een onzichtbare of op een zichtbare manier plaatsvindt. Het kan zijn dat die ander dat ongewild doet, of zelfs onbewust.

De energie voortgebracht door ons instinct voor zelfbehoud zet er ons toe aan uit deze mindere-positie te proberen te komen. Zo vaak hebben we de indruk dat dit niet anders kan dan door onszelf in een Meerdere-positie te verheffen, tegenover diezelfde persoon of ten opzichte van iemand anders. Dat komt doordat we meestal geen andere omgangswijze tussen mensen kennen en gewoon zijn dan het Meerdere-mindere model.

Het feit van uit de mindere-positie te willen en te proberen te komen is zeer positief en gezond, zeker voor onszelf, maar ook voor onze omgeving. **Daar is geen enkel probleem, geen geweld aan verbonden. Maar het feit van ons daartoe in de Meerdere-positie te plaatsen, dat brengt wél problemen en geweld met zich mee.**

Door het M-m systeem wordt dus onze energie, die voortspruit uit ons instinct voor zelfbehoud, en die dus héél gezond is en geen probleem met zich hoeft mee te brengen, omgevormd tot schadelijke energie. Ze wordt aanvallend en ten koste van iemand ontwikkeld.

Als we ons willen beschermen en verdedigen zonder geweld, dan moeten we uit de mindere-positie komen zónder onszelf op ons beurt in de Meerdere-positie te plaatsen. Dit kan door een derde positie, **de Evenwaardigheid**, in te nemen (zie fig.2). Op die manier buigen we geweld om zonder zelf geweld te hanteren.

De Evenwaardige positie is er **geen tussen** Meerdere en mindere in. Dit is een **derde dimensie**, **naast** de twee posities van Meerdere en mindere. Ze wordt trouwens ook bereikt via een totaal verschillend proces dan datgene dat ons tot het Meerdere-mindere model leidt.

Het Evenwaardigheidsmodel

De linker kolom is deze van het geweld : de drie verschillende geweldsmechanismen, en de wortel van het geweld die aan hun oorsprong ligt.

De rechter kolom is deze van de geweldloosheid : ze moet dus volledig in tegenstelling zijn met de linker kolom. Geweldloosheid is namelijk een situatie waar absoluut geen geweld in aanwezig is.

Het alternatief model, dat staat tegenover het Meerdere-mindere model, kan geen mindere-

positie bevatten. Dit zou in strijd zijn met het instinct voor zelfbehoud van die persoon. Maar zo kan natuurlijk ook geen Meerdere-positie in het model aanwezig zijn. Men kan nooit Meerdere zijn, als niet iemand anders mindere is. Dus is het alternatief model voor het Meerdere-mindere model een model dat geen schuine lijn bevat, maar een horizontale.

Waarom noemt dit model Evenwaardigheid, en niet Gelijkheid? Evenwaardigheid is begrepen in Gelijkheid. Maar het begrip Gelijkheid betekent daarnaast ook nog 'hetzelfde, dezelfde'. En deze inhoud is in strijd met de startsituatie, deze van verschillen (in kenmerken of standpunten). Als men mensen met verschillende kenmerken of standpunten probeert dezelfde te maken, dan zal men minstens één van de twee proberen te veranderen of overtuigen. Zo plaatst men deze persoon dan weer in de mindere-positie.

De instrumenten van de geweldloosheid

Ten opzichte van iemand die zich in een Meerdere-positie probeert te plaatsen tegenover ons, kunnen we ons op twee verschillende wijzen verdedigen : door (ook) naar de Meerdere- of door naar de Evenwaardige-positie te streven.

Om naar de Meerdere-positie te grijpen, gebruiken we **argumenten**. Dit zijn middelen, zoals b.v. woorden, die we naar voren schuiven om onszelf naar omhoog op te tillen of de ander naar beneden te drukken.

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 ander;
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 vooral aan hun efficiëntie om ons tot de Meerdere-positie te helpen.

Diametraal daartegenover staan de instrumenten die nodig zijn willen we ons op een Evenwaardige wijze verdedigen : dan hebben we met **funderingen** te maken. Deze zijn **diepte-instrumenten** (zie fig.3). De funderingen zijn de elementen die de standpunten onderbouwen, ondersteunen. Ze zijn de redenen waarom wij en onze tegenstander onze standpunten hebben. Het kunnen gevoelens zijn, of noden, of waarden, of belangen, of doelstellingen, of zelfs gewoonten : al wat beantwoordt aan de vraag waarom dat standpunt er is.

Als we ons op een Evenwaardige wijze willen verdedigen, moeten we

- zo bewust mogelijk zijn van onze eigen funderingen, ze zo goed mogelijk aanvaarden zonder ze negatief te beoordelen of er ons in beoordeeld te voelen (= onszelf naar beneden te drukken), maar ze ook niet als 'de enige ware', 'de normale' te beschouwen (= onszelf naar omhoog op te tillen);
- onze funderingen communiceren aan onze tegenstander op een evenwaardige wijze (dus noch vanuit een Meerdere-, noch vanuit een mindere-positie);
- openstaan voor en luisteren naar de funderingen van de ander, er eerbied en tolerantie voor opbrengen;
- gedurende deze fase van evenwaardige communicatie de gedachte van de oplossing voor

- de situatie loslaten;
- en tenslotte, rekening houdend met alle naar boven gekomen funderingen, samen met de ander, de gepaste oplossing kiezen of creëren.

Laten we dit illustreren bij middel van twee verhalen : beide vertrekken vanuit dezelfde beginsituatie, waarbij een vrouw zich aangevallen voelt door verwijten van haar man. In het eerste geval verdedigt ze zich via het Meerdere-mindere model, in het tweede bij middel van het Evenwaardigheidsmodel.

Marijke heeft boodschappen gedaan met de auto. Ze komt terug thuis. Het is 7u30 's avonds.

Luc, haar man, die ongeduldig op haar heeft staan wachten om van haar de auto over te nemen, staat al aan de voordeur om zo vlug mogelijk te kunnen vertrekken.

Ze heeft nog maar de deur van de auto opengetrokken dat hij al uitschiet : "Is dat nu een uur om thuis te komen?! Je moest hier al lang zijn! Je zal weer zijn blijven babbelen met Jan en alleman, zeker!"

Eerste aanpak.

"Zeg! Wat krijgen we nu?! Je hebt nog alle tijd om naar je vergadering te gaan. Die begint pas om 8u, en 't is maar 10 minuutjes rijden van hier! Je zou zelfs nog met de fiets kunnen gaan, als je wou. Dat zou eigenlijk beter zijn voor je conditie, trouwens!"

"Conditie... Spreek van je eigen conditie! 't Is al zo lang geleden dat je niet meer gefietst hebt, dat je nog nauwelijks weet hoe een fiets er uitziet!"

"Zeg, help je mij nu even de auto uit te laden? Dan kan je vlugger vertrekken!"

Luc trekt boos de koffer open, pakt ruw zoveel mogelijk plasticzakken ineens op, en zet ze brutaal naast de auto op de grond.

"Maar, Luc! Zet die daar toch niet! Dat is toch geen moeite om ze tot in de inkom te brengen. Straks breek je nog iets!"

Maar Luc blijft alles op de grond naast de auto neerzetten.

"Zeg! Als jij een slechte bui hebt! Dan moet iedereen het bekopen! 't Is ook voor jou dat ik boodschappen doe, hoor!"

En zo kan de escalatie nog een tijdje verder lopen, aan de hand van alle mogelijke thema's. En daarna zullen Luc en Marijke zich waarschijnlijk op derden afreageren via een keten, hij op leden van de vergadering en zij op de kinderen.

Tweede aanpak.

"Wat bedoel je, Luc? Je vergadering is toch pas om 8u, dacht ik? En 't is nu toch nog maar 7u30, of niet?"

"Ja, dat klopt. Maar je had toch gezegd dat je er zeker om 7u zou zijn?"

Marijke fronst even bedenkelijk haar wenkbrauwen.

"Hmm...Ja, dat is juist... Dat heb ik gezegd... Maar ik dacht dat je vergadering toch maar pas om 8u was, en dus heb ik er nog van geprofiteerd om nog een paar extra boodschappen te doen. Ik dacht dat als ik hier om 7u30 was, dat ik nog mooi op tijd zou zijn..."

"Ja, maar omdat jij gezegd had dat je hier zeker om 7u zou zijn, had ik gepland om, op weg naar de vergadering, nog een paar boodschappen voor mij te doen. En nu kan ik dat niet allemaal meer doen..."

Héél vlug bekijken Marijke en Luc hoe ze een oplossing kunnen vinden voor Luc's boodschappen. Marijke verontschuldigt zich ook en zegt dat ze een volgende keer er beter op zal letten niet meer te verklaren dat ze er op een bepaald uur zal zijn zonder dat dit het geval is. Luc voegt er aan toe dat hij haar daarbij zal helpen door naar bevestiging te vragen. Op een wip hebben ze het misverstand opgeklaard, en hebben ze elkaar weer iets beter leren begrijpen en aanvaarden. Ze zijn een stapje dichterbij elkaar gekomen, en staan samen ook weer wat sterker naar de toekomst toe.

Vergelijkbaar met deze situatie zijn er zoveel andere waarin we onszelf niet in een Meerdere-positie hoeven te verheffen om ons te verdedigen of te beschermen, maar waar we via het innemen van een Evenwaardige positie dat ook kunnen. Zo b.v. als een tiener onbeleefd tegen ons is, als een kleuter ons bijt, als een collega ons bekritiseert, als onze buur ons stoort, als een andere autobestuurder het ons moeilijk maakt in het verkeer, als een groep mensen zich gedraagt op een manier dat we er ons slecht bij voelen, als we bang zijn van iemand of van een groep, als een bevolkingsgroep een standpunt heeft dat niet verenigbaar lijkt met het standpunt van ons eigen volk, als anderen wapens bezitten die wij niet hebben.

Ook kunnen we veel doen om te vermijden dat anderen, om zich te verdedigen, zich in een Meerdere-positie plaatsen tegenover ons. Als we hen zo weinig mogelijk of niet in een mindere-positie drukken, dan zullen ze de neiging niet hebben –of tenminste al veel minder- zich in een Meerdere-positie tegenover ons te plaatsen. Zo b.v. zouden we niet moeten onze kinderen vernederen of onterecht straffen, boven onze collega's uitblinken, over onze buur roddelen, andere autobestuurders in moeilijke situaties brengen, ons op een dergelijke manier gedragen dat anderen er zich ongemakkelijk bij voelen, mensen eenzaam laten zijn, anderen angst inboezemen, bezittingen hebben die anderen afgangstig maken, een andere bevolkingsgroep overheersen, wapens bezitten die anderen niet hebben.

Enkele kenmerken van de Evenwaardige positie.

Een aantal kenmerken van de Evenwaardige positie zijn :

1. De innerlijke kracht : De Meerdere-positie steunt op een vertoon van uiterlijke kracht, die meestal innerlijke zwakte poogt te verbergen. De Evenwaardige positie wordt daarentegen gevoed door innerlijke kracht. Deze groeit vanuit zelfkennis, zelfaanvaarding, zelfvertrouwen, maar ook vertrouwen in de medemens. Gevolgen van deze innerlijke kracht zijn openheid, nederigheid, capaciteit tot zelfkritiek, verdraagzaamheid, geduld, liefde voor de medemens.
2. Weerbare maar niet-agressieve communicatie : In de Evenwaardigheid drukt men de eigen gevoelens, noden, waarden uit, zonder dat men ze als de enige, de beste, de normale voorstelt, en zonder de andere partij aan te vallen, zelfs niet met lichaamstaal. Dit kan alleen als we binnen in onszelf in overeenkomst daarmee denken en voelen. We communiceren wat binnen in ons leeft.
3. Creativiteit : De uitbouw van de Evenwaardigheid brengt met zich mee dat we ons moeten kunnen ontplooiën zodanig dat we ons denken, onze vaardigheden, onze houding meer en meer in overeenkomst brengen met ons geweten. We moeten ons niet laten leiden door bestaande gewoontes en normen, maar wel door ons geweten, in confrontatie en samenhang met dat van onze medemensen. Op basis daarvan zullen we dan creativiteit nodig hebben om nieuwe gedragspatronen en levensvormen te ontwikkelen, die maken dat tegen geen van beide partijen geweld gepleegd wordt, maar dat ze intege-

deel beiden geëerbiedigd worden. Op een dergelijke basis kunnen rechtvaardigheid en vrede werkelijkheid worden.

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.