

# Van oorlog naar vrede: laten we eens concreet zijn.

van de trainersgroep 'Percorso Equivalenza', training voor trainers in  
Evenwaardigheid in Italië, begeleid door Pat Patfoort

Als we oorlog door vrede willen vervangen, als we geweld door geweldloosheid willen vervangen, dan moeten we overstappen van het Meerdere-mindere systeem naar het systeem van de Evenwaardigheid.

Daarvoor is het nodig om **geen** gebruik meer te maken van argumenten, oordelen, negatieve kritiek, beledigingen, en de schuld aan de ander te geven.

**Het alternatief** is: luisteren, mensen respecteren, proberen hun **funderingen** te begrijpen.

**Dit betekent absoluut niet dat we** hun daden aanvaarden of goedkeuren en/of akkoord gaan met wat ze doen.

Funderingen zijn de elementen waarom mensen hun standpunt hebben. Er zijn heel veel soorten funderingen: gevoelens, behoeftes, noden, waarden, gewoontes, doelstellingen, belangen, angsten, patronen waarin mensen zijn opgevoed, enz. Het zijn alle (onderliggende) elementen **waarom** ze hun standpunt hebben ([zie figuur 3](#)).

Omdat we wilden werken rond de oorlog tussen Rusland en Oekraïne, hebben we – om te proberen onze bijdrage te leveren in de overgang naar Vrede – twee zo'n lijsten van parallelle funderingen gemaakt voor deze situatie.

We zijn vooraf gestart met een (meer) persoonlijke situatie, om het werken met funderingen te oefenen. In feite kan een dergelijk werk met funderingen verricht worden op eender welk niveau van menselijke relaties: volwassene-kind, kinderen onderling, in een koppel, tussen collega's, tussen groepen in de maatschappij, tussen naties.

Wanneer we zo'n lijst funderingen voor iemand anders maken – deze funderingen staan in de rechter kolom – dan zijn dit uiteraard **mogelijke funderingen**. We weten immers niet zeker dat dit de **wékelijke** funderingen zijn. Maar we kunnen enkel proberen te begrijpen wat de funderingen van de ander zouden kunnen zijn.

Hoe lees en begrijp je nu het best de lijsten met funderingen?

– Lees de funderingen **per kolom**

– Begin met de **linkerkolom**

– Lees **van boven naar onder**, zeker niet links-rechts-links...

– Zet je **innerlijke commentator even op stil**: m.a.w. beoordeel niet, bekritiseer niet, lach er niet mee, denk niet 'goed' en 'slecht' of 'juist' en 'fout', want dat brengt je terug in het Meerdere-mindere systeem

– Lees met de ingesteldheid dat alle funderingen er kunnen en mogen toe doen in een cultuur van Evenwaardigheid, op een mogelijke weg naar Vrede toe.

**Ik wil niet dat je ook op een  
'agressieve' manier communiceert**

- Ik voel me niet gehoord

**Ik wil ook op een 'agressieve'  
manier kunnen communiceren**

- Ik heb er hard aan gewerkt om in staat te

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ik ben bang van agressie</li> <li>- Ik voel me kwetsbaar/zwak</li> <li>- Ik vind het moeilijk te communiceren wanneer ik me aangevallen voel</li> <li>- Ik ben bang</li> <li>- Ik voel me goed als we rustig praten</li> <li>- Ik ben het gewoon op een 'beleefde' manier te praten</li> <li>- Ik ben zo opgevoed niet te veel sterke emoties te tonen gedurende de communicatie (teveel vreugde, tranen, boosheid,...)</li> <li>- Ik heb geleerd dat men zich moet inhouden</li> <li>- Ik denk dat vóór men spreekt het noodzakelijk is rustig te zijn</li> <li>- Ik denk dat om efficiënt te zijn het nodig is is kalm te zijn</li> <li>- Ik ben niet in staat me te concentreren op de onderwerpen van de discussie</li> <li>- Ik kan jou geen aandacht geven</li> <li>- Ik voel me onderdrukt</li> <li>- Ik voel me fysiek bedreigd</li> <li>- Ik ben bang van fysiek geweld van jou</li> <li>- Ik heb het nodig me aanvaard te voelen</li> <li>- Ik geloof niet dat een agressieve manier een geweldloze manier is om te communiceren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>zijn te zeggen wat ik voel</li> <li>- Ik heb het nodig al mijn emoties uit te drukken hoe intens ze ook zijn</li> <li>- Ik denk dat ik in de geweldloze communicatie bezig ben</li> <li>- Ik vind het moeilijk te communiceren als ik mezelf moet inhouden</li> <li>- Ik voel me authentiek</li> <li>- Ik kan mezelf niet inhouden</li> <li>- Ik denk niet dat het nodig is gematigd te zijn</li> <li>- Ik voel me goed wanneer ik aanvaard word zoals ik ben</li> <li>- Ik heb het nodig niet geforceerd te worden in mijn manier van zijn</li> <li>- Ik hou van diversiteit</li> <li>- Ik denk dat ik niet bang ben van geweld</li> <li>- Ik ben bang niet te worden gehoord/beluisterd</li> <li>- Ik heb geleerd en ben het gewoon geweest mijn emoties in te houden en ik zou dat liever niet meer doen</li> <li>- Ik voel me vrij wanneer ik weg kan lopen</li> <li>- Ik heb het nodig al mijn energie uit te drukken</li> <li>- Ik voel me sterk</li> <li>- Ik voel me oprecht wanneer ik mezelf uitdruk zoals ik ben</li> </ul> |
|--|---|

## **Ik wou dat je deze oorlog niet zou hebben gestart (Europeaan)**

- Ik ben bang mijn dagelijkse privileges te verliezen
- Ik ben bang van een escalatie die het begin zou kunnen zijn van een derde wereldoorlog
- Ik ben bang voor wat daarna zal gebeuren
- Voor mij is het leven heilig
- Ik ben niet gewoon conflicten met geweld op te lossen
- Ik ben bang te sterven of dat mensen die me dierbaar zijn zouden sterven
- Voor mij is het onvoorstelbaar dat er vandaag nog altijd deze manier van denken is
- Het lijkt me dat we ons de effecten van de voorbije oorlogen niet herinneren en dat doet

## **Ik wou deze oorlog starten**

- Ik voel me slecht met de levensstijl van anderen
- Ik voel me niet goed/niet gerespecteerd in de huidige wereldorde
- Ik voel me bedreigd binnen mijn grenzen, in mijn idealen
- Ik ken geen strategieën die geen geweld gebruiken
- Ik ben bang mijn dagelijkse privileges te verliezen
- Ik ben het gewoon conflicten met geweld opgelost te zien
- Ik voel me sterk/zwak
- Ik voel me verplicht de zwakkeren en de

me pijn

- Ik heb de indruk dat we niet geleerd hebben van de fouten in het verleden
- Ik voel me machteloos
- Ik vrees voor de toekomst van mijn kinderen
- Ik heb het er moeilijk mee geconfronteerd te worden met mijn angsten
- Ik heb het nodig mijn rechten te behouden zonder ze ontkend te zien
- Ik ben bang mijn vrijheid te verliezen
- Ik heb het er heel erg moeilijk mee Oekraïense kinderen te zien lijden
- Ik ben bang dat mijn kinderen zouden lijden zoals deze Oekraïense kinderen aan het lijden zijn

onderdrukten van mijn volk te helpen

- Ik ben ervan overtuigd dat nadien alles in orde zal zijn
- Voor mij is het verlangen om dingen te veranderen sterker dan de angst voor de weerslagen
- Ik ben ervan overtuigd dat oorlog in een gemeenschappelijk ideaal verenigt
- Ik haat/minacht wie niet denkt zoals ik
- Ik ben het niet gewoon met mensen te zijn die niet denken zoals ik
- Ik heb het nodig dat mijn kracht wordt erkend
- Ik ben ervan overtuigd dat mijn vrijheid boven elke prijs staat
- Ik denk dat ik helemaal gelijk heb
- Ik ben ervan overtuigd dat mijn volk onrechtvaardigheid/vernedering heeft geleden
- Ik heb me belachelijk gemaakt gevoeld
- Ik heb de overtuiging dat beloftes die aan mij werden gemaakt niet werden gehouden
- Ik kan niet aanvaarden dat de beloftes die werden gemaakt niet werden gehouden
- Ik heb het gevoel dat ik in het verleden over lange tijd heel veel geweld heb geleden
- Ik heb me niet gehoord/beluisterd gevoeld

## **Ik wou dat je deze oorlog niet zou hebben gestart (Oekraïner)**

- Ik geloof niet dat dit helpt om de open conflicten tussen ons op te lossen
- Ik geloof in andere vormen van conflictoplossing, geweldloze vormen, die het leven van mensen aan beide kanten niet in gevaar brengen
- Ik heb het gevoel dat onze mensen broeders en zusters zijn en het doet me pijn hen in posities tegen elkaar te zien
- Ik ben bang dat eens de oorlog begonnen is het moeilijk zal zijn er een einde aan te maken
- Ik ben bang dat met de oorlog de controle verloren geraakt en het een opeenvolging van steeds slechter wordende gebeurtenissen wordt

## **Ik wou deze oorlog starten**

- Ik voel me bedreigd door het feit dat de NAVO dichterbij mijn grenzen komt
- Ik heb het gevoel dat het gewicht van de NAVO op onze natie drukt en ons land beïnvloedt
- Ik heb het gevoel dat de uitbreiding van de NAVO tegen ons is gekeerd en dat het een bedreiging vormt tegen ons land
- Ik voel me bedrogen en onderdrukt
- Ik voelde me niet beluisterd en gehoord
- Ik voel de nood de balansen/de evenwichten op wereldvlak te herdefiniëren
- Ik heb het nodig de macht van de Russische natie te herbevestigen
- Ik ben ervan overtuigd en ik heb het gevoel dat de Russen in Oekraïne worden

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ik ben bang dat met de oorlog het de meest kwetsbare mensen zijn die onder de ergste gevolgen te lijden hebben</li> <li>- Ik ben ervan overtuigd dat met oorlog iedereen lijdt</li> <li>- Voor mij zijn de vernietiging en het lijden die we al hebben meegemaakt sinds de start van de oorlog reeds genoeg ondraaglijk</li> <li>- Ik zou eronder lijden mijn land vernietigd en met slachtoffers te zien</li> <li>- We hebben al in de laatste jaren geleden omwille van onze conflicten</li> <li>- Ik geloof en voel dat oorlog 'een avontuur zonder terugkeer' is</li> <li>- Ik herken mezelf niet in de motivaties die jullie aanbrachten om de oorlog te starten</li> <li>- Ik heb het gevoel dat ik een verschillende positie/een andere kennis heb bij wat mij overkomt</li> <li>- Ik ben ervan overtuigd dat de richting en doelen van de internationale politiek van ons land door ons volk moeten gekozen worden</li> <li>- Ik geloof in de soevereiniteit van ieder land op zich</li> <li>- Ik geloof dat ieder volk vrij zou moeten zijn de taal te kiezen in dewelke het zich het meest herkent</li> <li>- Ik heb de indruk dat ik met de relaties met de Russisch sprekende minderheid omga op een juiste manier</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>gediscrimineerd</li> <li>- Ik vind dat ik de Russisch sprekende bevolking die in Oekraïne leeft, moet beschermen</li> <li>- Ik voel het als mijn plicht die regio's te ondersteunen die zich willen afscheiden van Oekraïne en die volgens mij deel van Rusland willen uitmaken</li> <li>- Ik heb het gevoel dat al wat Rusland heeft gedaan voor Oekraïne niet erkend wordt</li> <li>- Ik ben ervan overtuigd dat Oekraïne doorheen de geschiedenis en cultuur tot de invloedssfeer van ons land behoort</li> <li>- Ik geloof dat de mensen van Oekraïne beïnvloed zijn geweest en corrupt zijn geworden door de Westerse cultuur</li> <li>- Ik ben ervan overtuigd dat bepaalde conflicten met oorlog kunnen worden opgelost</li> </ul> |
|--|--|
-