

GEWELDLOOSHEID



“Zij laat zich niet kwaad maken.”



Verontwaardiging is gezond als het ons doet reageren op zwaar onrecht, maar het is schadelijk wanneer we anderen beginnen te zien als lastige vijanden die men moet vermijden. Als we onze verborgen ergernis voeden en ruimte geven, wordt ze een bron van innerlijk geweld die af en toe uitbarst en ons uiteindelijk laat belanden in isolement. Het Evangelie nodigt ons eerder uit om naar onze eigen onvolkomenheden te kijken in plaats van anderen af te rekenen op wat zij doen (AL 103-104).



Je kent het verhaal uit Lc 15 wellicht wel. Jezus vertelt er het verhaal over iemand die honderd schapen heeft. Eén van de schapen is achtergebleven en Jezus vertelt hoe die persoon reageert. Als je de bijbelse afloop niet kent, kan je verschillende reacties bedenken. De herder zou zich kunnen ergeren over dat ene schaap dat niet in het gareel loopt en zou kunnen denken: “Trek je plan, ik investeer geen tijd meer in jou”. Of de herder zou boos kunnen worden op zichzelf, dat hij er alweer niet in geslaagd is om alle schapen veilig binnen te loodsen. Misschien wordt hij wel boos op zijn werkgever die hem met een veel te grote kudde opzadelt. We zien niets van dit alles. De herder laat zijn 99 andere schapen achter om dat ene schaap te zoeken. Als hij het gevonden heeft, neemt hij het vol blijdschap op zijn schouders. De liefde blijkt groter te zijn dan de ergernis. De blijdschap wil hij meteen delen met zijn vrienden en bureu.

Wissel uit over de volgende vragen:

- Waar en wanneer ben ik die herder die op zoek gaat? Waar en wanneer heb ik niet toegegeven aan mijn ergernis, maar heb ik een liefdevol gebaar gesteld?
- Waarin voel ik mezelf verloren? Waar liggen mijn eigen onvolkomenheden? Heb ik al mogen ervaren dat iemand mij zoekt en voel ik me al door iemand gevonden?



Waarnemen is het eerste element van Geweldloze Communicatie. Het gaat er om dat we een scheiding aanbrenge tussen waarnemen en oordelen of evalueren. Als we onze waarneming combineren met een oordeel, dan verkleinen we de kans dat anderen de bedoeling horen van onze boodschap. In plaats daarvan zullen zij geneigd zijn kritiek te horen.

Voorbeelden:

‘Ik heb de burenen die een paar huizen verderop wonen, nog nooit hun stoep zien vegen’ in plaats van ‘De burenen houden de boel niet schoon’.

‘Ik zie dat je al een paar uur op Facebook zit’ in plaats van ‘Heb je niets nuttigers te doen dan alleen maar op Facebook te zitten?’

Lees samen de liedtekst van **Ruth Bebermeyer**. Zij laat het verschil zien tussen oordelen en waarnemen. Zij laat zien wat de gevolgen van negatieve kwalificaties als ‘stom’ of ‘lui’ zijn. Zij maakt ook duidelijk dat zelfs een ogenschijnlijk neutrale kwalificatie als ‘kok’ ons verhindert om de andere persoon in zijn totaliteit te zien.

“Ik heb nog nooit een luie man gezien;
wel een man die nooit hard liep
als ik hem zag; en wel een man
die soms een middagdutje deed
en thuis bleef als het regende,
maar het was geen luie man.
Voordat je me voor gek verklaart,
denk even na: was die man wel lui,
of is het ons eigen etiket?

Ik heb nog nooit een stom kind gezien;
wel een kind dat soms dingen deed
die ik niet begreep,
of ze anders deed dan ik had verwacht.
Ik heb een kind gezien dat de plekken
niet kende waar ik was geweest,
maar het was geen stom kind.
Voordat je het stom noemt,
denk even na was het een stom kind
of wist het misschien weer andere dingen dan jij?

Overall heb ik gekeken,
maar nergens heb ik een kok gezien.
Ik zag iemand die ingrediënten
combineerde tot gerechten,
iemand die het vuur hoog zette
en het vlees braadde;
dat heb ik gezien, maar geen kok.
Vertel me, als je kijkt,
zie je dan een kok of iemand
die iets doet wat wij koken noemen?

Wat sommigen van ons lui noemen,
noemen anderen moe of ontspannen,
wat sommigen van ons stom noemen,
noemen anderen een verschil van inzicht.
Daarom is mijn conclusie
dat het ons veel verwarring bespaart
als we wat we zien
niet verwarren met wat we ervan vinden.
En om je niet te verwarren zeg ik nog:
dit is slechts wat ik ervan vind.”

Bron: Marschall B. Rosenberg, *Geweldloze Communicatie. Ontwapenend, doeltreffend en verbindend*, Lemniscaat, Rotterdam, 2014, p. 41-42.

Wissel uit rond volgende vragen:

- Wat is er herkenbaar?
- Betrap je jezelf al eens op oordelend spreken? Doe eens de oefening om jouw ‘oordelend spreken’ in deze situatie(s) om te zetten in ‘waarnemend spreken’.



Veel mensen zijn graag in de natuur omdat de natuur hen niet veroordeelt. Dat geeft rust. Omgekeerd blijft een mens vaak oordelen, ook terwijl hij of zij in de natuur is. Die boom is mooi en die boom is minder mooi. Die bloem is prachtig en dat onkruid zouden ze beter uittrekken. Die zonsondergang is oké, maar ik heb er al betere gezien. Die niet oordelende natuur is een goede plaats om te leren zelf niet te oordelen. Maak een wandeling waarbij je waarneemt zonder een oordeel te vellen. Je neemt enkel waar en laat alle gedachten rond 'mooi, lelijk, beter zus, of beter zo' helemaal los. Net zoals de natuur ook geen oordeel velt over de grootte, breedte of het wandeltempo en de wandelkledij van haar bezoekers.