

Gepubliceerd in Ode, voorjaar 2006

Yoeke Nagel©

Geweldloze communicatie

Ik ben een redelijk mens. Vriendelijk waar mogelijk, duidelijk waar nodig. Ik respecteer de persoonlijke ruimte van de mensen om me heen, help hen waar ik kan... Op het saaie af fatsoenlijk eigenlijk.

Maar die zaterdagavond had mijn veertienjarige dochter toch echt beloofd dat ze om twaalf uur thuisgebracht zou worden. Om half twee 's nachts nam ze nog steeds haar mobieltje niet op, was die feestzaal donker en verlaten en vertelde een onredelijk kalme politieagent me dat ik maar rustig moest blijven wachten. Om kwart over twee hoorde ik de voordeur pas.

Jazeker, ik zie mezelf graag als een redelijk mens. Maar tot mijn spijt moet ik erkennen dat er een bloeddorstig en scherpgetand monster in mij woont. De ene keer slaapt hij rustig verder als iemand me tergt met onredelijk gedrag, onrecht pleegt tegen mij of een dierbare, of me op een andere manier provoceert. Deze zaterdagavond sprong het woeste monster bijtend en grommend door mijn lichaam heen en weer en hoorde ik zijn wrokkige vuilspuiterij via mijn eigen stem naar buiten denderen.

“Rotmeid! Jij komt de eerstkomende maand de deur niet meer uit!” slingerde ik mijn dochter naar haar hoofd. Ik geef toe, dat was een van de minst pijnlijke van de eindeloze vloed verwijten en beledigingen die ik over haar uitstortte.

Waardoor zij, om het allemaal nog erger te maken, beledigd ging doen en zich ging verdedigen terwijl er helemaal niks te verdedigen viel en ze eigenlijk alleen maar ‘sorry mama’ zou mogen lispelen, heel zachtjes, heel schuld bewust.

Zij ging dat niet doen.

En ik kan mezelf alleen maar gelukkig prijzen dat ik zo’n redelijke moeder ben, want alleen daardoor kon ik de zelfbeheersing opbrengen, met grote moeite, om mijn handen rustig in mijn zij te houden en niet, eventjes maar, voor haar eigen bestwil, alleen uit pedagogische overwegingen natuurlijk, die rottige pubergriet gewoon een lel te verkopen.

Geweld is niks voor mij, denk ik in mijn betere momenten. Maar met het schaamrood op de kaken moet ik toegeven dat het grommende monster zich maar met moeite laat temmen.

“Ik heb een groot rechtvaardigheidsgevoel,” vandaar. “Soms moet je nu eenmaal van je afbijten om niet over je heen te laten lopen,” zie je? “Je hoeft niet alles te pikken van je partner,” namelijk. “Grenzen stellen scheidt alleen maar duidelijkheid,” immers.

Al die koeienwaarheden geven mij het recht om af en toe vreselijk onredelijk te zijn. Terwijl het niks oplost, niks duidelijk maakt, zelfs niet echt oplucht...

En dan heb ik het nog gemakkelijk. Het was mijn eigen dochter, van wie ik, in essentie dan, gewoon vreselijk veel hou. Maar ik moet er niet aan denken dat ik een Tutsi was, zij een Hutu. Ik een Amerikaanse soldaat en zij een Irakese.

Dat ik een wapen onder handbereik zou hebben op het moment dat het monster van de onredelijkheid in me ontwaakt en zijn tanden laat blinken.

Mijn omstandigheden, die van de meeste westerlingen, zijn zoveel gunstiger om te oefenen met geweldloze communicatie. Want als het daar al niet lukt om geweld te vermijden, hoe moet de wereldvrede dan dichterbij komen?

1- "Zeg gewoon wat je voelt," is de eerste regel van geweldloze communicatie. Vergeet het therapeutische jargon, de opvoedkundige ingrepen, de rationalisering, de verwijten en de conclusies. Zeggen wat je voelt voelt ongemakkelijk en kwetsbaar. Toch is gevoel het meest persoonlijke dat we hebben en daardoor ook het meest universele en dus herkenbare.

"Meid, ik ben zo afschuwelijk ongerust geweest! Ik was zo bang dat je iets overkomen was!" had mij meer opluchting gegeven (en wat tranen) en mijn dochter meer duidelijk gemaakt over mijn heftige reactie op haar thuiskomst.

2- "Luister naar wat de ander zegt," is de tweede regel. Als ik vraag: "Waarom ben je zo laat?" moet ik ook bereid zijn het antwoord te horen en te begrijpen: "Oh, het was zooooo leuk, ik heb

10 things we can do to contribute to internal, interpersonal, and organizational peace

(1) Spend some time each day quietly reflecting on how we would like to relate to ourselves and others.

(2) Remember that all human beings have the same needs.

(3) Check our intention to see if we are as interested in others getting their needs met as our own.

(4) When asking someone to do something, check first to see if we are making a request or a demand.

(5) Instead of saying what we DON'T want someone to do, say what we DO want the person to do.

(6) Instead of saying what we want someone to BE, say what action we'd like the person to take that we hope will help the person be that way.

(7) Before agreeing or disagreeing with anyone's opinions, try to tune in to what the person is feeling and needing.

(8) Instead of saying "No," say what need of ours prevents us from saying "Yes."

(9) If we are feeling upset, think about what need of ours is not being met, and what we could do to meet it, instead of thinking about what's wrong with others or ourselves.

(10) Instead of praising someone who did something we like, express our gratitude by telling the person what need of ours that action met.

The Center for Nonviolent Communication (CNVC) would like there to be a critical mass of people using Nonviolent Communications language so all people will get their needs met and resolve their conflicts peacefully.

© 2001, revised 2004 Gary Baran & CNVC

The right to freely duplicate this document is hereby granted.

[to top of page](#)