

THOMAS
D'ANSEMBOURG

**STOP
MET
AARDIG
ZIJN**

ten have

*Word jezelf door grenzen
te stellen*

Ik vlieg van stokje naar stokje in een kooitje dat steeds kleiner wordt en waarvan het deurtje openstaat, wijd open.

– Gyula Illyes –
(Hongaars dichter, 1902-1983)

Mijn geschiedenis begint met de dag waarop ik besloot mijn leven niet meer te leven zoals men een roltrap opgaat die naar beneden gaat.

– Pascal de Duve –
(Belgisch dichter, 1964-1993)

Inleiding

Ik koester niet de hoop zelf mijn eenzaamheid te kunnen overstijgen. De steen heeft niet de hoop iets anders te zijn dan een steen. Maar al samenwerkend verenigen de stenen zich en worden ze een Tempel.

– Antoine de Saint-Exupéry –

Ik was advocaat en op een aardige en zeer beleefde manier depressief en gedemotiveerd. Nu geef ik met veel enthousiasme trainingen, workshops en gesprekstherapieën. Ik was *single*, doodsbang om me emotioneel te binden en ik overstemde mijn eenzaamheid met een grote hoeveelheid aan activiteiten. Nu ben ik getrouwd, heb kinderen en leid ik een bevredigend leven.

Vroeger had ik een constant maar goed weggestopt gevoel van verdriet. Nu ben ik vol vertrouwen en geniet ik van het leven.

Wat is er gebeurd?

Ik werd me ervan *bewust* dat ik door voortdurend – en gedurende lange tijd – mijn eigen behoeften te negeren mezelf geweld aandeed en dat ik de neiging had mijn frustraties op anderen af te reageren. Ik heb *aanvaard* dat ik behoeften heb en ik weet nu dat ik naar mijn behoeften kan luisteren, ze van elkaar kan onderscheiden en kan afwegen welk belang ze hebben. Ik ben me ervan bewust geworden dat *ik me om mijn eigen behoeften moet bekommeren* in plaats van te klagen dat niemand zich om mij bekommert. Alle energie die ik voorheen stopte in klagen, verzet en droefgeestigheid ging ik gaandeweg investeren in verande-

ring, creativiteit en in de kwaliteit van mijn relaties. Ik ben gaan inzien en heb aanvaard dat anderen eveneens behoeften hebben en dat ik niet noodzakelijk de enige geschikte en beschikbare persoon ben om ze te vervullen.

In dit veranderingsproces was en is het proces van Geweldloze Communicatie een gids die helderheid en vertrouwen geeft. En ik hoop dat het de lezer eveneens vertrouwen en inzicht geeft in zijn relaties, om te beginnen de relatie die hij met zichzelf heeft.

Met dit boek wil ik het model toelichten dat Marshall Rosenberg¹ heeft ontwikkeld in de geest en lijn van het werk van Carl Rogers (grondlegger van de *client-centered* psychotherapie). Zij die bekend zijn met het werk van Thomas Gordon zullen eveneens bekende begrippen tegenkomen. Ik ben ervan overtuigd dat we geweld kunnen stoppen en ontcrachten als we bereid zijn inzicht te krijgen in het ontstaan ervan en als we bereid zijn het geweld van onszelf, dat we meestal onbewust, heel subtiel en vaak met de beste bedoelingen op onszelf en anderen uitoefenen, waar te nemen. Iedereen kan zo bijdragen aan het ontwikkelen van bevredigender relaties tussen vrije en verantwoordelijke individuen.

Marshall Rosenberg noemt dit het proces van Geweldloze Communicatie. Ik spreek over *bewuste* en Geweldloze Communicatie, want geweld is het gevolg van een tekort aan inzicht en bewustzijn. Als we ons meer bewust zijn van wat we werkelijk voelen, dan kunnen we met meer gemak onze kracht uitdrukken zonder elkaar aan te vallen. Ik denk dat er sprake is van geweld als we onze kracht niet gebruiken om te creëren, te stimuleren of te beschermen, maar om onszelf en anderen te dwingen. Deze dwang kan emotioneel, moreel en autoritair zijn of door instituten of organisaties worden uitgevoerd. En zo komt subtiel geweld, geweld dat is gestoken in fluwelen handschoenen, en in het bijzonder emotioneel geweld oneindig veel meer voor dan geweld dat zich uit in knokpartijen, misdaad of beledigingen. En omdat

dit subtiele geweld niet wordt benoemd is het nog gevaarlijker.

Omdat deze vorm van geweld is binnengeslopen in de taal die we iedere dag gebruiken, benoemen we het niet en wordt het zo via ons dagelijks taalgebruik doorgegeven. We geven onze gedachten en ons bewustzijn immers voornamelijk in woorden weer. We kunnen er daarom voor kiezen onze gedachten en ons bewustzijn over te brengen met woorden die scheiden, splitsen, vergelijken, categoriseren en oordelen óf met woorden die bijeenbrengen, uitnodigen, verzoenen en stimuleren. We kunnen onze taal en ons bewustzijn ontdoen van alles wat een goede communicatie verstoort en wat alle-daags geweld uitlokt.

De principes van Geweldloze Communicatie zijn niet nieuw. Al eeuwen maken ze deel uit van diverse filosofieën die wereldwijd zijn bedacht, maar die weinig in praktijk worden gebracht omdat ze misschien moeilijk toepasbaar lijken. Wat er volgens mij wel nieuw aan is, is de manier waarop Marshall Rosenberg deze wijsheden heeft samengebracht in het door hem ontwikkelde model en waarvan ik de praktische uitvoerbaarheid dagelijks in de praktijk test.

Zo worden twee bekende begrippen aan elkaar gekoppeld: communicatie en geweldloosheid. Deze twee noties en de waarden die ze vertegenwoordigen geven ons, hoe aantrekkelijk ze ook zijn, dikwijls een gevoel van onmacht: hoe is het mogelijk om altijd zonder geweld te communiceren? Hoe kunnen we in onze ontmoetingen de waarden die iedereen in gedachten aanhangt, concreet, tastbaar en werkzaam maken: respect, vrijheid, wederzijdse welwillendheid en verantwoordelijkheid?

Ten tweede worden elementen en doelen van communicatie aan elkaar gekoppeld in ons bewustzijn. Dit proces omvat vier stappen en stimuleert ons ervan bewust te worden dat we altijd reageren op iets, op een situatie (dat is stap 1: de waarneming). En dat deze waarneming altijd een gevoel

bij ons oproept (stap 2: gevoel). Dat dit gevoel verbonden is met een behoefte (stap 3: behoefte) die ons aanzet een vraag of verzoek te formuleren (stap 4: verzoek).

Dit model van Geweldloze Communicatie is gebaseerd op de waarneming dat we ons beter voelen als we duidelijk weten waarop we reageren, als we onze gevoelens en behoeften beter herkennen en erkennen en als we in staat zijn bespreekbare verzoeken te formuleren, terwijl we zeker genoeg zijn van onszelf om open te staan voor de reacties van de ander, hoe die dan ook zijn. Dit model is eveneens gebaseerd op de waarneming dat we ons beter voelen als we duidelijk zien waar de ander zich op baseert of op reageert, als we zijn gevoelens en behoeften herkennen en erkennen, en als we hem een bespreekbaar verzoek horen doen dat ons de vrijheid laat om er niet mee in te stemmen en samen te zoeken naar een oplossing die de behoeften van beiden bevredigt. Niet de behoeften van de een ten koste van de ander, niet de behoeften van de ander ten koste van de een. Behalve dat Geweldloze Communicatie een communicatiemodel is, stelt ze ons ook in staat om relaties te hebben waarbij we onszelf, de ander en de omgeving respecteren.

In het huidige informatietijdperk communiceren steeds meer mensen steeds sneller en steeds slechter! Steeds meer mensen voelen zich eenzaam of onbegrepen, hebben geen houvast en twijfelen aan de zin en betekenis van hun leven. We besteden meer zorg en aandacht aan organisatie en functioneren dan aan de kwaliteit van onze relaties. Het is van het allergrootste belang om te onderzoeken hoe we op een andere manier met elkaar kunnen omgaan.

Veel mensen zijn er moe van zich niet goed te kunnen uitdrukken en echt gehoord en begrepen te worden. Al kunnen we met behulp van alle moderne communicatiemiddelen veel informatie uitwisselen, we zijn beperkt in het authentiek uiten van onze gevoelens en behoeften en het naar elkaar luisteren. Uit het onvermogen dat hiervan het resul-

taat is komen veel angsten voort waardoor we ons in onszelf terugtrekken of voor anderen afsluiten. Dit zijn de oude reacties van fundamentalisme, nationalisme en racisme.

In de overweldigende technologische vooruitgang, met name op het gebied van communicatie, en in de alleszins nieuwe context van vermenging en verweving van culturen, rassen, religies, modes en politieke en economische modellen, wat door deze technologische middelen wordt mogelijk gemaakt, lopen we stilaan de kans iets dieps en authentieks mis te lopen. Iets wat waardevoller is dan iedere andere zoektocht: de werkelijke ontmoeting van de ene mens met de andere, zonder spel, zonder masker, niet besmet door onze angsten, gewoonten en cliché's, die niet de last draagt van onze conditioneringen en oude reacties en die ons uit het isolement van onze televisieschermen en onze virtuele beelden haalt.

Het is alsof we een nieuw continent moeten veroveren, dat tot nu toe slecht onderzocht is en waar veel mensen bang voor zijn: *de authentieke relatie tussen vrije en verantwoordelijke individuen.*

Deze verkenning boezemt angst in, omdat we dikwijls bang zijn ons te verliezen in een relatie. We hebben immers geleerd ons van onszelf af te sluiten om met de ander te kunnen zijn.

Ik stel voor de weg op te gaan van authentieke relaties tussen vrije en verantwoordelijke mensen, een weg die we kunnen vinden door de volgende vraag te stellen, een vraag die volgens mij de kern vormt van de levensproblemen van veel mensen: hoe kun je jezelf zijn zonder op te houden met een ander te zijn. Hoe kun je met een ander zijn zonder op te houden jezelf te zijn?

Tijdens het schrijven van dit boek kwam vaak een bepaalde zorg bij me op. Ik weet dat boeken informatie geven en aan onze ontwikkeling kunnen bijdragen. Tegelijkertijd weet ik ook dat een intellectueel begrip alleen het hart niet

kan veranderen. Een verandering van het hart komt voort uit een emotioneel begrip, dat wil zeggen, door ervaring en de praktijk van het leven. Dit boek is daar overigens een goed voorbeeld van. Het is namelijk voor een belangrijk deel gebaseerd op mijn eigen ervaringen in zowel mijn persoonlijk als professionele leven.

Vanaf mijn eerste contact met Geweldloze Communicatie heb ik eraan gehecht deze kennis in de praktijk te integreren, juist omdat ik dat aspect van boekenkennis wantrouw dat ons vaak laat denken dat we alles hebben begrepen – wat vanuit een intellectueel oogpunt waar kan zijn – terwijl we er niets van hebben geïntegreerd in ons leven. Dan is ons begrip een illusie waarmee we een werkelijke en langdurige verandering kunnen vermijden.

Dit verklaart ook dat ik in de bibliografie geen standaardwerken heb opgenomen, behalve dan het boek van Marshall Rosenberg. Ik weet echter wel en ben ook blij met het feit dat de ideeën die ik behandel niet nieuw zijn en dat andere auteurs ze eveneens hebben onderzocht.

In dit boek zet ik op papier wat mensen leren in workshops en trainingen. Wat ze geleerd hebben door de ervaring van rollenspelen, door te luisteren naar gevoelens, doordat ze de tijd hebben genomen om alles tot zich door te laten dringen, door de stiltes die vallen en dankzij de weerklank van de groep waarmee ze de trainingen doen. De woorden en ideeën waarmee ik deze ervaringen weergeef zijn noodzakelijkerwijs gestold. En ik neem het risico dat dit proces op sommige mensen utopisch overkomt. Ik aanvaard dit risico, omdat het gaat om een proces en niet om een trucje. Dat wil zeggen, het gaat om het oefenen van bewustwording, zoals we ook een vreemde taal kunnen oefenen. En iedereen weet dat je door een grammaticaboek Frans te lezen geen concours welsprekendheid in Parijs kan winnen en waarschijnlijk zelfs niet eens een goed gesprek kan voeren! We moeten heel bescheiden onze stappen zet-

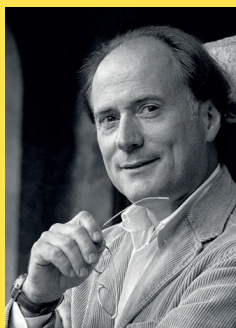
ten. Maar kleeft aan het woord utopie ook niet het reiken naar een andere plaats?

Dit boek richt zich precies op die mensen die op weg zijn naar een andere plaats, een plaats waar mensen elkaar werkelijk ontmoeten. In mijn werk ontmoet ik iedere dag mensen uit de meest uiteenlopende milieus: zakenmensen, maatschappelijk werkers, leraren, echtparen en gezinnen uit alle sociale lagen en mensen in de zorg, van probleemjongeren tot leidinggevenden. En iedere dag zie ik dat die plaats bestaat. Als we het maar willen.

Waarom doen we ons anders voor dan we zijn? Waarom proberen we toch zo aan de verwachtingen van anderen te voldoen? Waarom blijven we altijd aardig en vriendelijk, ten koste van onszelf? Volgens Thomas d'Ansembourg word je hier ongelukkig van. Als je niet aangeeft wat je voelt of wilt, krijg je niet wat je nodig hebt. Hierdoor raak je gevangen in een vicieuze cirkel.

Dit boek helpt je deze cirkel te doorbreken. Je leert meer af te gaan op je eigen gevoelens en behoeften. Het is voor jezelf, voor je partner, vrienden en familie beter als je duidelijk bent: als je zegt wat je denkt, voelt en nodig hebt.

D'Ansembourg laat stap voor stap zien hoe je dit aan de hand van geweldloze communicatie kunt aanpakken. Hij gaat met humor te werk en geeft veel praktische voorbeelden. Deze jubileumeditie bevat een nieuw voorwoord.



Thomas d'Ansembourg heeft na zijn rechtenstudie gewerkt als jurist. Later voltooide hij de studie psychologie en een opleiding tot therapeut met specifieke aandacht voor Geweldloze communicatie. Tegenwoordig werkt hij als therapeut, leerkracht en auteur. Van *Stop met aardig zijn* werden al meer dan 35.000 exemplaren verkocht.

NUR 770
www.uitgeverijtenhave.nl

