

Voor een Vredevol omgaan met conflicten

Inleiding

De meeste onder ons verkiezen in Vrede met iedereen te leven. Niettemin zit onze mensheid vol conflicten die heel moeizaam of niet opgelost raken en nog jarenlang, en in collectief verband decennia lang, doorwegen. Onopgeloste conflicten veroorzaken lijden, psychische en in geval van fysieke kwetsuren door fysiek geweld ook fysieke pijn, en trauma's die jaren- of zelfs levenslang mee het leven van de betrokkene bepalen of domineren. Soms gaan conflicten over op de volgende generaties. Dit terwijl in wezen niemand graag in onmin leeft met de anderen en de meeste onder ons een hekel hebben aan ruzies. Sommigen voelen zich zelfs onbehaaglijk bij een oprisping, ook al gaat het om een zogenaamde futiliteit. Daarom is het aangewezen elk conflict op te lossen en oprispingen te herstellen op een wijze waarop niemand zich nog in de mindere positie voelt en waarbij iedere partij in het conflict zich tevreden voelt of waarop de tegenstellingen in harmonie naast elkaar kunnen blijven bestaan. Een conflict is een verschil in standpunten, tussen 2 partijen, een meningsverschil. Er zijn methodes ontwikkeld om conflicten zo om te zetten in situaties waarin iedereen tot zijn/haar recht komt. In dit handboek heb ik de methodes samen gebracht voor verbindende communicatie van Marshall Rosenberg en Pat Patfoort, en voor een verbindende besluitvorming dat uitgewerkt werd door Kees Boeke en Gerard Endenburg.

Om tot een beter begrip te komen van het verschil tussen onze wens om Vredevol met iedereen samen te leven en de hoeveelheid onopgeloste conflicten die er in onze wereld zijn, beschrijft :

deel I hoe we al voor zich conflictsituaties voordoen een gevoel van verbondenheid kunnen creëren;

deel II van waaruit de conflicten komen en hoe ons instinct voor zelfbehoud met conflicten omgaat in het meerdere - mindere model;

deel III wat de vormen zijn van geweld;

deel IV wat de mechanismen zijn waarmee de geproduceerde energie voor zelfbehoud zich een uitweg zoekt in conflicten;

Om u ertoe te brengen de conflicten zo te hanteren dat iedereen tot zijn/haar recht komt, vertelt deel 5 hoe we door verbindende communicatie, de tegenstellingen of polariteiten met een uiterlijke én een innerlijke vreedzaamheid bij alle partijen in een spanningsveld, naast elkaar harmonieus kunnen laten bestaan of kunnen transformeren naar oplossingen waarbij ieder tot zijn/haar recht komt en hoe ons instinct voor zelfbehoud met conflicten omgaat in het Evenwaardigheidsmodel;

De uiteenzetting is gestoffeerd met voorbeelden. Deze zijn in het *cursief* weergegeven.

Hoe leest u Voor een Vredevol omgaan met Conflicten ?

Wij geven er de voorkeur aan dat u telkens de inhoud van een net gelezen deel dieper tot u laat doordringen, voor u het volgende deel leest. Als u niettemin uw nieuwsgierigheid moeilijk kan bedwingen om meteen al het volgend deel aan te pakken, zeg ik, doe wat u niet laten kan. In dit geval neem ik de

basisoptie dat u dit volledige thema doorgenomen te hebben, opnieuw begint bij deel 1 en telkens grondig het volgende opnieuw doorneemt.

Van waaruit opteer ik ervoor om dit thema in stappen te doorgronden ?

Naast het belang dat ik hecht aan het doorgeven van informatie, geef ik graag ruimte de gekregen informatie ook te kunnen laten doordringen. Ik maakte workshops van meerdere opleiders mee die zich inzetten om de boodschap voor de toepassing van de verbindende communicatie over te brengen. Telkens hoorde ik daarbij zowel een nood aan meer tijd voor de begeleid(st)er om alle facetten van deze opleiding in enkele uren door te geven, als een nood aan meer ruimte om de ganse uiteenzetting te kunnen verwerken voor de ontvanger ervan.

Bijlage 1 bevat een opsomming van mogelijke gevoelens.

Bijlage 2 beschrijft hoe u kunt omgaan met woede

Bijlage 3 stelt, voor wie zich graag ruimer maatschappelijk engageert, de organisatie voor van gesprekken tussen twee sprekers met tegengestelde waarden en standpunten, om tot een verbindende communicatie te komen in een zaal met publiek.

Deel 1 : Hoe kunnen we al een basis van verbondenheid met onszelf en met de andere creëren voor er zich conflicten voordoen ?

1. In verbinding leven met onze eigen gevoelens, noden en behoeften.

We veroordelen vaak onze eigen gevoelens, noden en behoeften vanuit de opvattingen die we van anderen hoorden in onze opvoeding of onze verdere levensloop. We schamen ons voor onze gevoelens of onze behoeften, we vinden ze overdreven of we vinden ze fout. Of we zijn bang onze gevoelens, noden en behoeften te uiten, omwille van de (mogelijke) reactie van de anderen. Of we zijn gewoon om eerst de andere te dienen, waardoor we geen ruimte meer overhouden aan onze eigen gevoelens, noden en behoeften te voldoen. We handelen uit gewoonte of uit plichtsgevoel en we voelen ons steeds meer afgestompt. Het proces naar Evenwaardigheid begint met het aanvaarden van onze eigen gevoelens, noden en behoeften en onze bereidheid onze eigen gevoelens, noden en behoeften te verbinden met de gevoelens, noden en behoeften van de anderen. Eens we onze eigen gevoelens, noden en behoeften ten volle aanvaard hebben bij onszelf staan we sterker in onze kracht om zowel ons eigen innerlijke toestand te benoemen als de innerlijke toestand van de andere te aanvaarden. Alle gevoelens, noden en behoeften mogen er zijn !

2. In verbinding komen met de anderen

- luistervaardigheid ontwikkelen en toepassen.
- De positieve eigenschappen die je in de andere ziet concreet met hen persoonlijk delen.

Niet : *'Je bent zo intelligent.'* Dit is een oordeel (Marshall Rosenberg noemt het in zijn boek een nieuwe etikettering)

Wel *'Ik waardeer het dat jij mijn gedachten hielp ordenen. Mijn gemoedsrust kwam daardoor weer in harmonische toestand.'* = een feitelijke weergave van de bron van waardering.

Zo kunnen de ontvanger en de geveer samen die waardering vieren.

- De positieve eigenschappen die je in een derde ziet concreet met de gesprekspartner delen.

Niet : *'Jan is een goede man.'* Dit is een oordeel en kan de gesprekspartner wrevelig maken als hij met Jan minder goede ervaringen heeft.

Wel : *'Ik heb Jan graag', of 'ik heb goede ervaringen met Jan' of 'Jan heeft voor mij die muren geschilderd, en ik ben daarover heel tevreden.'* Dit is een feitelijke weergave van de eigen gevoelens en ervaringen. De gesprekspartner neemt er nota van dat ik tevreden ben over Jan en heeft de ruimte om uit te drukken wat zijn ervaringen zijn met Jan of hoe hij zich voelt tegenover Jan. De kans bestaat dat de concrete benoeming van mijn tevredenheid over Jan mijn gesprekspartner in een mildere stemming brengt tegenover Jan.

- De anderen uitnodigen te vertellen en open luisteren naar hoe ze jou ervaren, wat ze waarderen, waarmee ze het moeilijk hebben. Zo bouwen we aan onze innerlijke sterkte waardoor we ons minder snel aangevallen voelen en minder de behoefte voelen ons boven de ander te plaatsen. We leren beter onze kwaliteiten en vervormingen (kwaliteiten die te sterk naar voren komen) kennen en aanvaarden ook de kwaliteiten en vervormingen bij de anderen.
- Deugddoende contacten onderhouden met medemensen en vooral aandacht laten uitgaan naar

de mensen die je waarderen. In periodes van tegenwind wordt vaak vergeten dat er mensen zijn bij wie je het vandaag goed hebt en bij wie je het gisteren en eergisteren ook goed had.

- Een band vormen met de groepen die je ontmoet in functie van je beroep, bv. als politieagent of leerkracht jongerengroepen in de straatcultuur die je ontmoet.
- Onze gevoelens, noden en behoeften te verbinden met de gevoelens, noden en behoeften van de anderen. Ons persoonlijk geluk groeit in die mate dat wij onze behoeften en noden aanvaarden en weten te verbinden met de gevoelens, noden en behoeften van de anderen zodat we zowel aan ons eigen gemoed als aan het gemoed van de anderen kunnen tegemoet komen.

Laat uit de Evenwaardige relaties die hieruit ontstaan, een patroon ontstaan dat op dynamische wijze de Evenwaardige positie continue in stand houdt. Deze kunnen bestaan uit afspraken of gewoonten die zich ontwikkelen, of wetten op grote schaal, waardoor iedereen begunstigd en niemand geschaad wordt.

Een voorbeeld van een afspraak : een echtpaar belooft niet te gaan slapen voordat conflict situaties of opgelost zijn, of ze hebben een tijd afgesproken waar zij erop terug zullen komen.

Een voorbeeld van wetten: De universele verklaring van de rechten van de mens dat omschrijft hoe ieder mens tot zijn recht kan komen zonder anderen daarbij te schaden.

Deel 2 : Vanwaar komen de conflicten en hoe gaat ons instinct voor zelfbehoud om in het meerdere - mindere model ?

1. Vanuit onze noden en behoeften.

Al onze handelingen en gedragingen zijn door een behoefte ingegeven. Omdat niet wetenschappelijk niet bewezen is dat de behoeften hiërarchisch zijn, neem ik de behoeftendriehoek van Maslow niet over, maar hou ik het bij een Evenwaardige opsomming van behoeften.

Onze behoeften zijn: fysiologische behoeften zoals honger, dorst, slaap, warmte of verkoeling al naargelang, seks al dan voor voortplanting, rust, gezondheid; veiligheid, bescherming, zekerheid dat zich onder meer uit in de behoefte aan woning, werk, veilige wegen, goede verkeersafspraken; affectie door liefde, genegenheid, waardering, aandacht; kennis; schoonheid door kunst en esthetica; kunnen handelen en een leefwijze leiden op een manier dat we niemand en niets beschadigen en los van oordelen van anderen en jezelf.

Vaak komen onze eigen behoeften in conflict met de behoeften van de anderen.

Voor wie onvoldoende te eten en te drinken heeft komt zijn fysiologische behoefte is boos op wie vanuit zijn/haar behoefte aan achting, waardering en er bij te horen, en als referentiepunt de groep van mensen neemt die regelmatig een nieuwe auto aankoopt, eveneens elke vijf jaar een nieuwe auto aankoopt.

Aan de manier waarop behoeften ingevuld worden, wordt vaak een waardeoordeel toegekend.

De buurman van de man die elke 5 jaar een nieuwe auto koopt is vanuit zijn behoefte aan rechtvaardigheid en uit meevoelen met de mensen die honger hebben en dus niet in de fysiologische nood voldaan worden hebben.

2. Vanuit onze waardebeoordeling van onze uiterlijke en innerlijke eigenschappen.

✓ Verschillen in uiterlijke eigenschappen.

- ✓ Ras, taal, land, huidskleur, klasse
- ✓ Geld, woning, vervoermiddel, kledij
- ✓ Beroep, genoten onderwijs, diploma, klas, intelligentie, vaardigheden
- ✓ Geslacht, leeftijd, seksuele geaardheid
- ✓ Uiterlijk, stem
- ✓ Karakter

- ✓ Naam
- ✓ Verschillen in innerlijke eigenschappen of standpunten :
 - ✓ Overtuigingen
 - ✓ Godsdiensten
 - ✓ Wensen
 - ✓ Keuzes
 - ✓ Gewoontes
 - ✓ Voorkeuren

Al die verschillen tussen mensen hebben we zo vaak gekoppeld aan waardeoordelen. Ons denkpatroon heeft zich zo ontwikkeld dat aan die eigenschappen gradueel waarden worden toegekend. Het ene kenmerk wordt waardevoller geacht dan het andere, die vaak het tegenovergestelde kenmerk is.

Een puntenscore op school van 90 % ⇔ een score van 69 of 49 %, blank ⇔ zwart, groot gestalte ⇔ klein gestalte, intellectuele ⇔ handenarbeid, etnie ⇔ etnie,.... (uiterlijke eigenschappen).

Nationalisme ⇔ anti-nationalisme, multiculturalisme ⇔ homogene staat, metafysisch geloof ⇔ het atheïsme, het Katholicisme ⇔ het Protestantisme in de Middeleeuwen en ⇔ de Islam in de Middeleeuwen en in de huidige tijd,.....

De combinatie van al deze factoren zorgt ervoor dat geen enkel mens volkomen gelijk is aan de ander. Toch worden groepen gevormd die bepaalde van deze eigenschappen of standpunten vertegenwoordigen. Al naargelang de omstandigheden en de wending in de geschiedenis kan de klemtoon bijvoorbeeld liggen op het behoren tot een bepaalde klasse (dan speelt of we blank of zwart zijn een minder belangrijke rol) of kan de klemtoon liggen op de huidskleur (dan speelt of we tot de financieel hogere of lagere klasse behoren een minder belangrijke rol).

3. Vanuit de interpretatie van een situatie of een gebeurtenis.

Eén of meerdere personen in het conflict hebben zich een eigen beeld gevormd van de intenties van de andere, dat niet overeenstemt met de werkelijke intenties van de andere. Vanuit die interpretatie vloeit een reactie voort die de andere niet begrijpt, gezien de intentie anders is dan de inhoud van de interpretatie. Als de andere er zich niet van bewust is dat reactie komt vanuit een interpretatie reageert hij/zij terug op een destructieve manier (PISAR-communicatie : Perception, Imagination, Sentiment, Action, Reaction).

Het eerste wat verpleegster A die voor het gebruik van de tilmachine is, denkt over verpleegster B die tegen het gebruik van de tilmachine is, is dat ze tegen is om verder lol te kunnen maken als ze met zijn tweeën

de bejaarden handmatig uit hun bed halen. Het eerste wat de tegenstandster van de tilmachine denkt over de voorstandster, is dat ze lui is.

Collega A vliegt een aantal keer uit naar Collega B omwille van fouten in de uitvoering van taken of omdat hij/zij niet akkoord gaat met de wijze waarop collega B zijn/haar taken uitvoert. Collega B denkt dat hij niets verkeerd doet of vindt zijn/haar wijze de beste manier van uitvoeren, ziet niet de werkelijke behoeften van collega A en denkt dat collega A tegen hem/haar is en hem/haar pest.

Deze beeldvorming loopt vaak uit op misverstanden en conflicten. De conflictueuze reacties kunnen verder escaleren en blijven duren, soms voor jaren (familiale, nationale, internationale conflicten).

4. Vanuit ons biologisch instinct voor zelfbehoud.

De energie die door dit instinct geproduceerd wordt behoort tot het vermogen en tot de noodzakelijke vermogens om in leven te blijven. Dit vermogen stelt de mens in staat zich te verzetten tegen gevaar en inbreuk op het eigen fysieke, materiële en mentale leven en tot de verovering van de middelen die hij/zij nodig heeft om te overleven. Om te overleven wordt, om tot de daad over te gaan, de nodige energie geproduceerd vanuit ons instinct voor zelfbehoud. Dit is de werking van het instinct op zelfbehoud op het overlevingsniveau. Om te kunnen overleven zijn noodzakelijkerwijs groepen van mensen gevormd tot samenwerkingsverbanden om het gevaar te bezweren of om in de nodige materiële middelen te voorzien.

Naarmate mensen de situatie van overlevingsstrijd overstegen kwamen er andere behoeften bij op materieel en immaterieel niveau. Vaak situeert de verovering zich niet meer op het overlevingsniveau, maar op het belangen-, eigenschappen- en waardenniveau. Ook dan werkt het instinct tot zelfbehoud. Dit is dan de werking van het instinct tot zelfbehoud op het belangen- eigenschappen- en waardenniveau. De mens brengt zijn/haar waarden naar voor in het sociale gebeuren. Mensen met dezelfde belangen, eigenschappen en waarden vormen groepen om zo hun belangen en hun waarden in vervulling te kunnen brengen. Vaak zijn materiële behoeften en waarden met elkaar verweven. Als belangen en waarden in conflict met elkaar komen treden we in een conflictsituatie.

Hoe gaat ons instinct voor zelfbehoud om in het meerdere - mindere model ?

We vallen in belangen- waardentegenstellingen de andere bewust of onbewust aan om in onze eigen behoeften, noden, belangen en waarden voldaan te worden, vanuit de overtuiging dat we alleen op deze manier onze eigen zaak winnen of door gebrek aan kennis van het andere model. Of we vallen vanuit onze angst voor het andere een bepaalde persoon of een bepaalde groep personen aan. We richten onze aanval naar de persoon van wie we iets willen gedaan krijgen, van wie we een angst hebben, op wie we wraak willen nemen, of we richten onze aanval naar een derde persoon of naar onszelf (zie deel 3 : wat zijn de mechanismen waarmee de geproduceerde energie voor zelfbehoud zich in het Meerdere - mindere model een uitweg zoekt ?) en plegen daartoe één of andere vorm van geweld (zie deel 4 : wat zijn de

vormen van geweld waarmee de geproduceerde energie voor zelfbehoud zich in het Meerdere - mindere model een uitweg zoekt ?) Pat Patfoort noemt dit het Meerdere - mindere model.

De Meerdere - mindere heeft niets te maken met welke functie men uitoefent (fabrieksdirecteur - fabrieksarbeider) of in welke bestaanstoestand men op dat moment verkeert (moeder - dochter). Een directeur kan zich evengoed in de mindere positie gezet voelen als bv. zijn werknemers in staking gaan en de moeder kan zich in de mindere positie voelen als de dochter zegt dat de soep 'slecht' is en niet wil opeten die zij heeft klaar gemaakt. De Meerdere is de persoon die een ander persoon bewust of onbewust heeft aangevallen of bewust of onbewust een houding heeft aangenomen waardoor de andere zich in de mindere positie gezet voelt. De mindere is dus de persoon die zich aangevallen, zich onderdrukt voelt.

De kenmerken van het Meerdere - mindere systeem zijn :

- ✓ De aanvaller streeft er naar zich in de meerdere-positie te brengen en te blijven.
- ✓ De aangevallene streeft ernaar uit de mindere-positie te komen door in de meerdere-positie te willen komen.
- ✓ De partijen in het spanningsveld belichten de eigen standpunten positief én belichten deze van de ander negatief.
- ✓ De partijen stellen zich op die manier weerbaar op zonder ruimte te laten aan de ander.
- ✓ De partijen ondernemen geen poging zich op de hoogte te stellen van elkaars noden en behoeften. Dit is vaak bij gebrek aan kennis hoe in dialoog te gaan volgens het Evenwaardigheidsprincipe.
- ✓ De communicatie of non-communicatie kent een gewelddadig proces.

Zo is onze wereld vol interpersoonlijke, intercollectieve, interstatelijke, interreligieuze conflicten.

Samenvatting : Conflicten komen voort uit de combinatie van onze noden en behoeften die we allen hebben, de waarden die we aan de uiterlijke en innerlijke eigenschappen toekennen, onze interpretaties van de gebeurtenissen en ons instinct (geproduceerde energie) voor zelfbehoud waarmee we voor onszelf opkomen.

Deel 3 : Wat zijn de mechanismen waarmee de geproduceerde energie voor zelfbehoud zich in het Meerdere - mindere model een uitweg zoekt ?

1. De escalatie : de persoon die zich in de mindere positie gezet voelt streeft er op zijn/haar beurt naar in de Meerdere-positie te komen. De persoon die zich in de mindere positie gezet voelt wordt op zijn/haar beurt gewelddadig. De persoon die zich oorspronkelijk in de Meerdere positie bevond en nu in de mindere positie streeft er weer naar op zijn/haar oorspronkelijke Meerdere positie te komen. Zo gaat het beurtelings verder. Vaak neemt de heftigheid in geweld toe. Bv. van verbaal geweld over fysiek naar gewapend geweld.

Soms bereikt degene die zich in de M-positie gezet heeft wel zijn/haar doel, maar wordt later in de m-positie gezet door degene die eerder in de m-positie werd gezet. Omdat daar vaak een tijd overheen gaat ziet degene die zich eerst in de M-positie zette geen verband tussen zijn/haar daad en de daad van degene die zich later in de M-positie zet.

De ouders zijn er tegen dat hun zoon lange haren heeft dat in een staartje geknoopt is en snijden tijdens zijn slaap het staartje er van af. Hun doel is bereikt. Hij heeft nu kort haar. Hij staat op en zegt niets. Zijn ouders denken "Het is beklonken, we moesten dat vroeger al gedaan hebben, voortaan zal hij zijn haar wel zelf kort laten snijden". Enkele weken later echter zijn alle broekspijpen van de vader op kniehoogte doorgeknipt.

Soms gaat die tijd erover heen omdat degene die in de m-positie werd geplaatst niet onmiddellijk het inzicht, de gemoedsgesteltenis, de energie, de middelen of de bondgenoten ervoor heeft. Dit betekent niet dat de persoon in de m-positie er niet meer aan denkt. Misschien realiseert de wraak zich jaren later. In geval van een collectieve onderdrukking concretiseert de wraak zich zelfs eeuwen later. Hoe langer de reactie op zich heeft laten wachten, hoe sterker ze vaak is. Soms is de wraak afgewogen "Op welke manier zal ik er minst aan verliezen ?" In andere gevallen vindt de reactie plaats vanuit een impulsiviteit vanuit een opeenhoping van emoties, waardoor de persoon zich niet meer kan beheersen.

Een zogenoemde 'moeilijke' of 'opstandige' tiener is vaak iemand die zich wrekt voor alle situaties waarin hij tijdens zijn kinderjaren in een m-positie geplaatst voelde. Hoe dieper het kind zich in een m-positie geplaatst heeft gevoeld, hoe gewelddadiger hij/zij zich riskeert te gedragen. De ouders leggen heel vaak niet het verband van dit gewelddadig gedrag met hun autoritaire opvoeding.

2. De kettingreactie : de persoon die zich in de mindere positie gezet voelt richt zich met zijn/haar kwaadheid naar derden omdat hij/zij zich niet kan, wil of durft te uiten naar de persoon door wie hij zich in de minder positie gezet voelt. Dit uit zich eveneens in één of meerdere vormen van geweld. De derde is hier een nieuwe aangevallene geworden, wat weer kan uitmonden in een escalatie of een nieuwe ketting.

Een vrouw krijgt van haar baas een berisping op haar werk omdat haar taak niet af is. Ze komt thuis, ziet dat het eten niet klaar is en berispt haar man. De zoon komt thuis en wordt berispt als zijn vader omdat hij een zucht slaakt door de zware boekentas die hij moest dragen. De zoon haalt uit naar zijn zusje die met zijn auto's aan het spelen is. Zusje loopt de tuin in en geeft de kat die voor haar voeten komt een trap.

3. De opkropping : de persoon die zich in de mindere positie gezet voelt, richt zich noch naar de aanvaller, noch naar derden omdat :

- ✓ hij/zij eerst een middel wil vinden of de gepaste situatie om tegen de aanvaller uit te halen -> mondt later mogelijks dan toch uit in een escalatie
- ✓ hij/zij niet wil dat het escaleert of derden slachtoffer worden. Het opkroppen wordt dan een vast patroon. Dit heeft gevolgen voor de persoon zelf die zich in de mindere positie voelde, omdat de energie die geproduceerd wordt door ons instinct voor zelfbehoud niet verwerkt is. Mogelijke gevolgen zijn depressie, psychosomatische ziekte, verslaving aan verdovende middelen, zelfverminking, zelfmoord. De persoon die zich in de mindere positie gezet voelde doet zichzelf opnieuw geweld aan en zet zichzelf verder in de mindere positie.

Samenvatting : De geproduceerde energie om zich in de eigen eigenschappen te handhaven en zich in de eigen noden en behoeften te kunnen voldoen zoekt een uitweg via de escalatie, de ketting (keten) of de opkropping.

Deel 4 : Wat zijn de vormen van geweld waarmee de geproduceerde energie voor zelfbehoud zich in het Meerdere - mindere model een uitweg zoekt ?

Geweld wordt heel vaak geassocieerd met inbreuken op de fysische integriteit en het materiële bezit, waarbij fysieke en materiële middelen gebruikt worden. Dit is het :

a. Zichtbaar geweld

- ✓ Fysiek geweld -> slaan, vuistslag, schoppen, gevecht, gebruik van materiële middelen als messen, geweer, bommen, om mensen fysiek te beschadigen.
- ✓ Materieel geweld -> afnemen van goederen.

Er zijn daarnaast onzichtbare en zelfs heel subtiele vormen van geweld, waarbij de opponent zelfs niet onmiddellijk de handeling aanvoelt als een geweldpleging. Het gaat om het gebruik van woorden, het aannemen van een bepaalde intonatie, lichaamshouding of mimiek of een combinatie daarvan, het geven van geschenken om iets te bekomen, een persoon of een plaats controleren, en het negeren. Dit zijn niet-tastbare middelen van geweld. Ze veroorzaken in eerste instantie geen fysieke pijn of neemt niets materieels weg. Met de niet-tastbare middelen wordt een inbreuk gepleegd op de psychische integriteit.

b. Onzichtbaar geweld

- ✓ Niet-woordelijke taal :

1. Een lichaamshouding die zich stelt.

Pal voor de persoon gaan staan met de buik vooruit,

2. Ostentatief handelen.

Een vrouw die met haar zakdoek zwaait om de rook van haar buurman te ventileren en op die manier haar ontevredenheid over het rookgedrag van die man te tonen.

3. Bruuske gebaren.

De vuist tonen.

4. Een mimiek die zich stelt.

Een ironische glimlach.

5. Negeren.

Zich verwijderen van de persoon die iets zegt of vraagt, zonder verbaal antwoord. Weigeren een brief te beantwoorden.

We horen vaak zeggen 'Het beste is dat je zwijgt als een persoon kwaad staat te roepen of met zijn opvattingen komt aandraven.' Achter elke handeling en achter elke opvatting staat echter een behoefte. Geen antwoord krijgen doet de frustratie nog oplopen en vaak uit die frustratie zich dan op een ander moment en hardere middelen.

De noden en behoeften die van een bepaalde gezindheid genegeerd wordt door de overheid, waarop een bomaanslag uitgevoerd wordt.

Het achteloos omgaan met de gevoelens, noden en behoeften van een kind, waardoor het kind trauma's opdoet en op een latere leeftijd, de puberteit naar drugs grijpt of zich aansluit bij een gewelddadige groepering.

6. Een hoger oplopende intonatie. Eenzelfde zin of vraag kan totaal verschillend overkomen als ze uitgesproken wordt met een gelijklopende, een zachter oplopende of een hoger oplopende intonatie met meer nadrukken en sprongen.

'Wat zijn jullie aan het doen ?' Op een zachter oplopende toon is de kans groot dat de vraag beantwoord wordt met de vermelding wat ze effectief aan het doen zijn, wat de bedoeling is van wat ze aan het doen zijn. Op een hoger oplopende toon zal eerder geantwoord worden 'k ben het niet hoor.'

7. Geven van geschenken om bij de ander in de gunst te komen.

door politici bij verkiezingen. In meer persoonlijke relaties, bv. uit behoefte aan aandacht, veroorzaakt dit dan vaak een schuldgevoel bij de ontvanger.

8. Ongevraagd of ongedelegeerd taken overnemen.

een in het gezin van haar zoon opgenomen moeder begint ongevraagd de vaat te doen, gaat geleidelijk verder tot ze het hele huis schoonmaakt. Dit doet ze eerst uit verveling, later merkt ze dat ze zo de controle krijgt over het ganse huis, dat ze de gebruiksvoorwerpen en de aanwezige beeldjes kan plaatsen zoals het h  r bevalt, en geeft geen taken terug.

9. De ander controleren.

uit angst de partner te verliezen.

- Woordelijke taal (verbaal, brief, tekst, boek, mail) :

10. Stellingen verkondigen = zo is het en niet anders.

Het waardeoordeel vertaalt zich in een stelling.

'Een nationaal gevoel hebben is nodig, om als mens optimaal te kunnen functioneren.' ⇔ *'Een nationaal gevoel hebben is niet nodig, om als mens optimaal te kunnen functioneren'*

'Jij kan nooit een diploma hogere opleiding behalen.'

'Het zou economisch en moreel veel beter gaan in ons land als alle zwarten naar hun land van oorsprong uitgewezen worden.' ⇔ *'Het zou economisch slechter gaan en het zou maar saai worden in ons land als alle zwarten naar hun land van oorsprong uitgewezen worden.'*

'Ho, een tilmachine, dat is wat ons bejaardentehuis nodig heeft' ⇔ 'Die tilmachine, daar zijn we niks mee'.

'Die muur zal mooi zijn in dat kleur.' ⇔ *'Die muur zal lelijk zijn in dat kleur.'*

11. Positief argumenteren = positieve aspecten aanhalen van het eigen standpunt om het eigen standpunt op te tillen. Het waardeoordeel wordt gekoppeld aan positieve gebeurtenissen, wat dan moet gelden als een bewijs van zijn/haar gelijk.

'Kijk maar eens wat er allemaal verwezenlijkt is vanuit de liefde voor het vaderland, liefdadigheidswerk, kunstwerken, het bewaren van het patrimonium, enz.' ⇔ *'Een leefmilieu-*

en gezondheidsbewustzijn is een grotere en een zuiverder bron van algemeen plichtsbewustzijn en bereidheid tot algemene liefdadigheid.'

'Iedereen die een universitair diploma behaald heeft, heeft op zijn minst humaniorastudies gedaan met onderscheiding.'

'Die Marokkaan die hier professor geworden is en naar Marokko is terug gegaan, kijk dat is een man. Al die Noord-Afrikanen kunnen best hun land van oorsprong een grote dienst bewijzen door ginder hun hier opgedane kennis te gebruiken en over te brengen.' ⇔ *'Laat hen maar hier, hun muziek, hun gastronomie, hun jovialiteit, we kunnen er nog wat van leren.'*

'Die tilmachine bespaart onze rug' ⇔ *'Samen handmatig een patiënte optillen met een collega is leuker.'*

'Er wordt in Spanje al eeuwenlang aan stierengevechten gedaan' (= iemand een traditie voorhouden).

'We weten dat u sociaal voelend bent met een daadwerkelijke belangstelling voor het welzijn van bejaarden. Daarom schreven wij u in als vrijwilligster in het bejaardentehuis' (= de ander positief definiëren om zich naar de eigen wensen te schikken).

'Ik ben nu eenmaal iemand voor wie waarheid heilig is' of *'Ik ben van nature zeer temperamentvol, ik kan daar niets aan doen dat ik mij zo vlug kwaad maak'* (= zichzelf definiëren om begrip bij de ander los te krijgen).

12. Negatief argumenteren = negatieve aspecten aanhalen van het standpunt van de ander om het standpunt van de ander naar beneden te halen.

Het waardeoordeel wordt gekoppeld aan negatieve gebeurtenissen, wat dan moet gelden als een bewijs van zijn/haar gelijk.

'We zien het aan dat groepje langharige jongens die er vorige week in de krant nog prat op gingen geen nationaal gevoel te hebben. Ze zijn allemaal aan drugs verslaafd en lummelen wat rond in het station. Ze zeiden zelf nooit te zullen werken.' ⇔ *'Nationalisme brengt alleen maar oorlogen voort'.*

'Heb je die rellen gezien in de hoofdstad. Zie je wel, dat komt er van als je twee culturen bijeenzet die zo van elkaar verschillen.' ⇔ *'Tja, als er nog veel racisten zijn die de bewoners van een andere afkomst ons land uit willen, dan komt dat ervan, die rellen'.*

'Er heeft nog nooit iemand een universitair diploma behaald die uit het beroepsonderwijs komt.'

'Het is tijdverlies met zijn tweeën een bejaarde uit bed moeten optillen.' ⇔ *'De tilmachine is niet steeds beschikbaar waardoor kostbare tijd verloren gaat.'*

'Er zijn veel mensen die een grote mond opzetten over de grote behoefte aan meer werken voor liefdadigheid maar zelf niet thuis zijn als men komt aankloppen voor een bijdrage' = (derden vooraf al negatief definiëren om een negatieve respons van de andere te vermijden).

13. Verheerlijkend argumenteren = positieve aspecten aanhalen over zichzelf.

'Ik heb heel veel gedaan voor je.'

'Ik heb alles er aan gedaan om op tijd te zijn.'

14. Vernietigend argumenteren = negatieve aspecten aanhalen van de persoon die drager is van het kenmerk of van het standpunt. Dit kan bestaan uit afbrekende kritiek, vernedering, spot, scheldwoorden, bij de ander proberen een schuldgevoel op te wekken (schuldinductie), refereren aan vroegere gunsten of giften verleend aan de ander, om te demonstreren hoe ondankebaar die ander wel zou zijn, veroordelen.

'Jij hebt geen hart, je bent tegen je eigen volk, zulke mensen zoals jij brengen alleen maar verloedering in onze samenleving' ⇔ *'Je bent een fascist.'*

'Je bent gewoon een dommerik. Je kon niet eens een diploma Hoger Onderwijs Boekhouden halen, wat zou je dan een universitair diploma Psychologie behaald hebben.'

'Jij bent gewoon blind man voor de realiteit van twee totaal verschillende culturen. Een naïeveling ben je, een linkse dwaas' ⇔ *'Jij bent een racist, een slecht mens.'*

'Je neemt de tijd af van anderen door met zijn tweeën een patiënt op te tillen, je bent een egoïst, het enige wat je wil is lol maken onder elkaar.' ⇔ *'Jij bent te lui om de bejaarden zelf op te tillen, je denkt alleen aan jezelf, niet aan de patiënt die daar maar hangt te bengelen aan dat kruis.'*

15. Eisen stellen of het bevel = zo moet het en zo moet ik het van je gedaan krijgen.

'Je moet eten wat de pot kookt !'

'Ik wil dat je me meehelpt !'

'Open de auto !'

'Gedraag je !'

'Alsjeblieft !' (al roepend voor hou er mee op).

'We eisen meer centen !' ⇔ 'Er moet een loonstop komen !'

'België moet splitsen !' ⇔ 'België moet blijven bestaan !'

16. De verborgen druk = via een argument proberen iets gedaan te krijgen.

De moeder tot haar dochter : 'dat meisje van jouw leeftijd bij de burens is haar mama weer aan het helpen, kijk hoe ijverig ze is en hoe gelukkig ze is om huishoudelijk werk te leren verrichten.'

17. Klagen en jammeren om iets te bekomen van de andere of om iets te vermijden.

Een vrouw die geopereerd is blijft zich aan haar man ziek melden om de agressie die ze vroeger van hem ervaren heeft te vermijden. Die angst voor nieuwe gewelddaden gaat zo diep dat ze ervan overtuigd is dat ze niet meer geneest, waardoor zij de symptomen van de ziekte blijft vertonen.

18. Vleien en verleiden. (manipulatie) = het werk van de ander ophemelen zonder er eigenlijk inzicht in te hebben, zich geïnteresseerd tonen in het onderwerp van de ander, zonder er geïnteresseerd te zijn, of de persoon heel gediensig zijn, of vrolijk met de persoon omgaan, of vrijgevig met de persoon omgaan om van die persoon dat te verkrijgen dat hij/zij beoogt.

19. De andere voorstellen alsof hij veel meer verschilt dan hij/zij/zij is/zijn. Vaak worden ganse bevolkingsgroepen of religies gestigmatiseerd.

20. De raad = zeggen wat en hoe het moet, zonder hiertoe de toestemming van de andere te hebben gekregen. Achter die raad zitten heel vaak goede bedoelingen, vanuit een gevoel van verbondenheid met die persoon of omdat hij/zij die persoon het beste toewenst.

'Ik vind dat je zou moeten met de auto leren rijden.'

'Als je je kinderen streng opvoedt zullen ze er komen.'

'Je zou beter die studierichting volgen om later zeker te zijn van een job.'

Niettemin kan de andere persoon zich daar slecht bij voelen omdat hij/zij niet graag doet wat hem/haar aanbevolen wordt, omdat hij een andere visie heeft, of omdat hij/zij zich in zijn wil zelf de beslissingen te nemen die alleen hem/haar zelf aangaan, geraakt voelt.

Soms liggen eigen behoeften en noden aan de basis van de raad die gegeven wordt. O.a. de behoefte aan fierheid over de eigen kinderen of de behoefte minder vaak in te staan voor de bejaarde ouders.

'Volg maar het ASO in plaats van het TSO, zodat je een diploma behaalt en vrij beroep kunt uitoefenen, waar we fier kunnen op zijn.'

'We zullen je in een rusthuis plaatsen. Daar wordt je heel goed verzorgd en daar heb je sociaal contact met mensen van jouw leeftijd. Daar zal je gelukkig zijn.'

21. Een oplossing tot herstel forceren zonder de andere te vragen of dat voor hem/haar een goede oplossing is, of hij/zich daarbij goed voelt.

'We praten er niet meer over en dan is alles voorbij.'

22. Het lesje = in de plaats van een ander bepalen wat belangrijk is.

'Jan, roken is slecht voor je gezondheid.'

23. De voorspelling = op voorhand zeggen wat de uitkomst zal zijn van een handeling.

'Je zal geen werk vinden als je niet studeert en geen diploma behaalt.'

24. Het voorbeeld van zichzelf = het eigen standpunt boven dat van de ander plaatsen.

'Als je was zoals ik, was je veel verder gekomen.'

25. De opschepperij = het benadrukken van wat men beter kan dan de ander.

'Ik had meer punten indertijd op school dan jij.'

'Ik ben veel gedisciplineerder dan jij.'

26. Het oordeel (of de negatieve kritiek)

'Je bent te dom om dat te doen.'

'Ik dacht echt dat je dit wist, allée jij die alles weet, weet je dat nu niet?'

27. De veralgemening (of de versterkte negatieve kritiek)

'Je doet nooit goed.'

'Je bent altijd nerveus.'

'In jullie land zijn het allemaal profiteurs.'

28. De beschuldiging

'Het is jouw schuld dat het verkeerd is gelopen.'

29. De bedreiging

'Als je niet ophoudt met mij te contacteren, dien ik klacht in.'

30. De kwetsende opmerking

'Je hoeft niet zo te klagen. Je hebt een auto.'

31. Het beschuldigend gejammer

'Het is nooit goed wat ik doe.'

'Ik word nooit gehoord.'

'Je komt altijd te laat.'

32. De ironie

'Je zal honderd jaar worden met je biologische voeding.'

33. De leugen = verdraaien van de feiten of van wat je van binnen aan het denken bent :

- Met de mond meepraten uit behoefte aan rust en dus gevrijwaard te worden van discussie of uit behoefte aan aandacht, aanzien en geliefd worden, waarbij het met de mond meepraten een gewoontepatroon wordt.

'Ik stem ook altijd voor die partij.' (ook al is het in praktijk anders)

'Ik heb ook niet graag dat die persoon komt.' (terwijl het in de realiteit anders is)

'Ik geloof dat ook.' (terwijl hij/zij in realiteit er niet eens notie van heeft)

- om zijn/haar eigen zin te kunnen doen, zonder dat de andere zich in de mindere positie gaat voelen of er op zijn minst moeilijk over doet.

'Ik moet overwerken'. (in werkelijkheid gaat hij/zij naar zijn/haar minnares/minnaar).

- om iets te bekomen.

'Als jij dat doet voor mij zal ik dit voor jou doen' (als zijn/haar intentie is om het beloofde uiteindelijk niet te doen).

- uit angst de andere in de mindere positie te zetten.

De dochter zegt tot haar moeder die bang is dat haar dochter het ziekenhuisbacterie zou opdoen en overzetten als ze op ziekenhuisbezoek gaat bij haar vriendin : 'Nee ik bezoek haar niet in het ziekenhuis.'

34. De verstikking van het antwoord = zelf al vooraf weerleggen waarvoor men vreest dat de ander ons nadien zal zeggen om ons aan te vallen.

'Ik ben geen racist, maar men moet toch toegeven dat.....' In het algemeen is deze inleiding een manier om zich te beschutten om daarna net een racistische opmerking te maken.

'Je zal misschien zeggen dat ik er niks van ken, maar.....' Bij deze probeert de gesprekspartner zich zelfs vaak te verontschuldigen *'Maar nee, ik denk niet dat je er niks van kent....'*

35. De lawine. Een hoop woorden op hetzelfde moment kunnen de andere persoon doen overdonderd voelen, de adem afsnijden. De herhaling van eenzelfde boodschap op verschillende tijdstippen kan een gelijkaardige uitwerking hebben.
36. De stilte. Als we geen woord tot de persoon zeggen die bij ons is, kan deze persoon in twijfel komen over hoe we tegenover hem/haar staan, over onze innerlijke toestand tegenover hem/haar, kan deze persoon uiteindelijk in wanhoop brengen en machteloos doen voelen.
37. De dubbelzinnige boodschap. Onze woorden stemmen niet overeen met onze intonatie, onze blik, onze houding (met de verpakking).

Ik antwoord verbaal 'ja' op de vraag of ik bereid ben iets te doen voor hem/haar terwijl ik mijn hoofd schud, een zucht slaak en mijn ogen van hem/haar afwend.

38. De slordige boodschap

Ik articuleer onvoldoende, waardoor de ander niet (volledig) verstaat wat ik zeg.

39. De omgeleide boodschap. We vertellen wat er op onze maag ligt aan een ander persoon dan aan de persoon zelf waarover we ons eigenlijk ergeren.
40. Het nemen van beslissingen waarbij niet elke betrokkene inspraak krijgt of bij stemming meerderheid tegenover minderheid. Wie geen inspraak krijgt in een kwestie die hem/haar aanbelangt en de beslissing hem/haar niet bevalt, voelt zich in de mindere positie. Ook bij stemming meerderheid tegenover minderheid voelen de personen die zich in de minderheid bevinden in min of meerdere mate, naargelang hun het thema waarover gestemd werd hem/haar gevoelig ligt, zich ook letterlijk in de mindere positie. Ook al is de stemming meerderheid tegenover minderheid een algemeen aanvaarde besluitvorming.

Vaak gaat het onzichtbare geweld over in zichtbaar geweld. Dit is als er zich zoveel onzichtbaar aangedaan geweld opgehoopt heeft dat er geen andere uitweg meer gevonden wordt dan die energie in zichtbaar geweld om te zetten. Het wordt dan gezien als een laatste mogelijkheid tot zelfverdediging. Dit gebeurt zowel op persoonlijk als op politiek-maatschappelijk (de ene staat tegen de andere of de ene regio tegen de andere) vlak.

Een aantal van deze vormen van geweld komen ook in het derde geweldsmechanisme, de opkropping voor : zichzelf bespotten of beschuldigen, klagen en jammeren over de situatie, negeren van zijn/haar eigen noden en behoeften en gevoelens in plaats van er creatief mee om te gaan, fysiek geweld door zelfverminking, zelfmoord.

Zo is onze wereld vol interpersoonlijke, intercollectieve, interstatelijke, interreligieuze conflicten. Toch kan het anders, er is een alternatief. Belangen- en waardentegenstellingen kunnen geharmoniseerd worden, waarbij de tegenstellingen of polariteiten vreedzaam naast elkaar blijven bestaan of reëel

opgelost raken en leiden tot een goed gevoel voor de beide partijen. Dit alternatief zien we in het volgende hoofdstuk.

Samenvatting : Om aan onze behoeften en noden te voldoen of onze waarden uit te dragen gebruiken we diverse vormen van geweld, zelfs als we het beste voor hebben met de andere. Daarbij zijn we er ons niet steeds van bewust dat we de andere in de mindere positie zetten.

Deel 5 : Hoe komen we tot het Evenwaardigheidsmodel en hoe gaan we om met ons instinct voor zelfbehoud in het Evenwaardigheidsmodel ?

Om tot oplossingen in conflicten te komen die iedereen tevreden stelt of deze in harmonie naast elkaar kan laten bestaan, passen we een verbindende communicatie toe. Hier volgen eerst de voorwaarden die er zijn om de verbindende communicatie optimaal te kunnen laten verlopen. Dan volgen de stappen in de verbindende communicatie naar het model van Marshall Rosenberg, aangevuld met het model van Pat Patfoort die werkt met de opmaak van wat zij funderingslijsten noemt. De term funderingslijsten verander ik hier zelf naar de term 'innerlijke toestandslijsten'

1. Voorwaarden om de verbindende communicatie optimaal te kunnen laten verlopen.

- ✓ We herkennen en erkennen het geweld dat in onszelf zit (zit in ieder van ons). De herkenning en erkenning van het geweld in ons kan bevorderd worden door :
 - ✓ de evaluatie van de conflicten die zich in ons leven hebben voorgedaan, samen met het overlopen van de lijst van de vormen van geweld. Hoe handelde ik in deze conflicten ? Wat was mijn aandeel van geweld ? Was de vorm van geweld die ik gebruikte een constante of gebruikte ik meerdere vormen van geweld al naargelang de aard van het conflict ?
 - ✓ de evaluatie van hoe we dingen verkregen hebben. We bekijken de lijst van de vormen van geweld. Dwong ik mijn doel af door fysiek geweld of door chantage ? Verleidde en vleide ik mensen om mijn object te verkrijgen ? Of hebben mensen ons echt vanuit vrije wil gegeven wat we graag kregen ?
 - ✓ de evaluatie van onze handelingen en intenties tot handelen in huidige conflicten. Hoe ga ik op dit moment om met het spanningsveld of als het al uitgebarsten is, met het conflict.
- ✓ We maken onderscheid tussen wat we werkelijk waargenomen hebben met onze zintuigen, en de interpretatie. We noteren de waarneming en vertrekken van de waarneming bij de onderhandeling in een conflict.
- ✓ We aanvaarden dat het conflict en de spanning er is. Dit is een eerste stap tot het vermijden van een onevenwichtige relatie of een breuk tussen de partijen in het conflict. Niet aanvaarden van het conflict leidt tot opkropping, waardoor de andere partij tot overheersing komt, of tot agressie wat in de gekende mechanismen resulteert of tot het ontvluchten van de andere partij waardoor de relatie ophoudt te bestaan.
- ✓ We verlaten het pad van de stellingen, vooroordelen en argumenten. Ieder heeft een andere beleving van eenzelfde realiteit. Niemand bezit de waarheid. Ieder bezit er een stukje van, een ander stukje, vanuit de eigen ervaring die voor ieder verschillend is. Als we er ons bewust van worden dat ieder een andere ervaring opdoet, vergemakkelijkt dit ons van onze stellingen,

vooroordelen en argumenten te ontdoen. We kunnen dit doen door onze discussies uit het verleden en in het heden voor onze geest te halen en te herkennen en erkennen waar we stelling innamen, waar we vooroordelen uitten en argumenten gebruikten. Dit betekent niet dat we voortaan niet meer opkomen voor onze standpunten. Er is een andere manier om ons uit te drukken, m.n. het uit drukken wat in onszelf omgaat (zie volgend punt).

- ✓ We drukken onze eigen gevoelens, noden, behoeften, waarden, belangen, overtuigingen, voorkeuren, ervaringen, indrukken uit.
- ✓ We identificeren onze eigen gevoelens, noden, behoeften, waarden, belangen, overtuigingen en voorkeuren, en luisteren naar alle gevoelens, noden, behoeften, waarden, belangen, ervaringen, indrukken en voorkeuren van de ander.
- ✓ We accepteren alle eigen gevoelens, noden, behoeften, waarden, belangen, overtuigingen en voorkeuren, en accepteren alle gevoelens, noden, behoeften, waarden, belangen, overtuigingen en voorkeuren, van de andere. Alle gevoelens, noden, behoeften, waarden, belangen, overtuigingen en voorkeuren mogen er zijn.
- ✓ We kennen de gevoelens, noden, behoeften, waarden, belangen, overtuigingen en voorkeuren van de andere evenveel waarde toe als deze van onszelf. Dit is waardering van verschillen.
- ✓ Het conflict wordt zo gehanteerd dat tegelijk de weerbaarheid blijft voor onszelf én ruimte gegeven wordt aan de ander.

Zorgen voor verbinding en Evenwaardigheid staat niet synoniem met àltijd toegeeflijk zijn, of zijn/haar boosheid onderdrukken. Want door toe te geven of boosheid te onderdrukken zetten we onszelf in de mindere positie. Men pleegt dan geen geweld tegen de andere, maar tegen zichzelf. Dit voedt evengoed het geweld als zich in de Meerdere positie zetten. Essentieel is dat men zijn/haar boosheid uitdrukt. Dit kan door de term boos of kwaad op een kalme manier woordelijk te uit te drukken.

‘Jan, ik heb jou dit zien doen. Ik ben boos’.

Zorgen voor verbinding en Evenwaardigheid staat ook niet synoniem met balanceren, 'een beetje voor de ene, een beetje voor de andere'. Verbinding is bij elke situatie opnieuw er zorg voor dragen dat elk van de partijen zich telkens volstrekt bevredigd voelen. De compromissenpolitiek in België heeft misschien erger voorkomen en tijdelijk soelaas bezorgd, maar telkens na een nieuwe staatshervorming horen we opnieuw communautaire spanningen. Hooguit kan men zeggen dat een compromis een geweldloze oplossing in een embryonaal stadium is.

2. De 4 stappen om in het proces van Evenwaardigheid te treden en elke partij in het conflict tot zijn/haar recht te laten komen :

1. We noteren alle feiten van alle partijen
2. We drukken uit HOE we ons precies voelen bij een situatie die emoties oproepen.
3. We verbinden onze gevoelens zoveel mogelijk met onze behoeften. Dit wordt dan de uitdrukking van WAAROM we ons zo voelden.
4. We drukken concreet uit wat we graag zien gebeuren in de betreffende situatie.

Stap 1 We noteren alle feiten bij de gebeurtenis, vanuit onze waarneming.

We letten bij de gebeurtenissen in ons persoonlijke en politiek-maatschappelijke leven op de waarneming. We nemen de waarneming in ons op zonder er meteen op te reageren. In plaats van op de inbeelding vanuit de eerste impuls in te gaan, situeren we het gedrag van de ander, sommen we de mogelijkheden op van waaruit het gedrag zou kunnen komen en bekijken we de omstandigheden waarin het gedrag zich voordeed (PESAR-communicatie : Perception, Evaluation, Sentiment, Action, Reaction). We maken onderscheid tussen waarnemen en oordelen.

'Gisteren was Jan boos op mij' = een oordeel.

'De deur sloeg gisteren hard achter Jan dicht' = een waarneming. Jan kon inderdaad boos geweest zijn, hij kon echter ook gehaast geweest zijn of de deur kon uit zijn hand gegleden zijn.

Dit geeft een aangepast beeld en van daaruit een genuanceerd gevoel en een mogelijkheid tot inleven. Dit kan leiden naar een aangepaste reactie van de ander.

'Jan, ik hoorde en zag gisteren de deur hard achter jou dicht slaan. Wat gebeurde er ?'

Stap 2 We drukken uit HOE we ons precies voelen bij een situatie die emoties oproepen.

'Ik was kwaad toen Jan de deur hard achter zich dicht sloeg.'

'Ik werd boos toen Jean mij voor de derde keer zijn vraag stelde.'

'Ik hoor jou dat vertellen. Ik heb echt moeite om dit te geloven.'

'Je hebt de gewoonte om zomaar mijn kamer binnen te rennen.' Dit komt hier aan als een verwijt. Het gevoel is : *'Ik voel me leeggezogen als je me wakker maakt.'*

Stap 3 We verbinden onze gevoelens zoveel mogelijk met onze behoeften. Dit wordt dan de uitdrukking van WAAROM we ons zo voelden.

'Ik was kwaad toen de deur hard achter Jan dicht sloeg, want ik had op dit moment rust nodig of ik had nood aan duidelijkheid waarom die deur zo hard dichtsloeg.'

Bij het onszelf bewust laten worden van de eigen emoties ontdekken we dat deze :

- ✓ niet steeds met de werkelijkheid van de ander te maken hebben. Vaak is de eigen behoefte of waarde oorzaak van negatieve gevoelens tegenover de ander.

'Jean deed lastig', = een oordeel. -> 'Ik kon er niet tegen dat hij zijn vraag drie keer opnieuw stelde, omdat ik er behoefte aan had mijn boek verder te lezen' of 'ik had nood aan rust' = het eigen gemoed.

- ✓ soms komen vanuit vroegere traumatische ervaringen, waardoor ze wege op de actuele objectieve situatie.

Wie overvallen is aan een bankautomaat door een persoon die gekleed was in het zwart, heeft grote kans de volgende keer bang te worden aan het bankautomaat bij het naderbij komen van een persoon die gekleed is in het zwart.

- ✓ vaak door associaties gevoed worden. Dat veroorzaakt verwarring.

Ondanks een ouder zich in een precare situatie bevindt waarbij hij/zij niet tot zijn kind kan komen, kan dit kind toch boos zijn op die ouder, dit als gevolg van de vorige keren dat die ouder geen tijd nam voor zijn/haar kind.

Door de emoties helemaal te doorvoelen worden ze van hun angst, boosheid, verdriet en haat ontdaan en kunnen ze geheel bewust worden. Als een emotie geheel bewust doorvoeld is, verliest ze haar macht.

- ✓ vaak voortvloeien uit de onmacht het conflict te harmoniseren of op te lossen.

Gun jezelf de tijd te overdenken welke goede antwoorden kunnen worden geboden. Durf de ander te kennen te geven die tijd nodig te hebben. Uit die onmacht kunnen treden lost al heel

veel van die gevoelens op. We voelen ons opgelucht en er gaat een stroom van begrip door ons lichaam.

- ✓ vaak voortvloeien uit de onmacht soepel op veranderende omstandigheden in te spelen.

Gun jezelf de tijd te overdenken wat de mogelijkheden zijn om uit een schijnbaar onmogelijke toestand te raken. Je kan de ander vragen mee te helpen zoeken naar een alternatief.

Om de oorsprong van de emoties te kunnen bepalen bevelen we aan op een rustige plaats de conflictsituatie voor de geest te halen en de emoties te noteren die naar boven komen. Gebruik de formulering 'Ik voel...., als....' Schrijf tot er niets meer naar boven komt. We worden ons bewust van waar de emoties werkelijk komen, van waaruit we ons aangevallen of tekort gedaan voelen. Door contact te maken met onze gevoelens en behoeften die achter onze emotionele ontladingen schuilen, transformeren we deze emoties naar mededogen. Vaak merken we dat onze emoties hierdoor reeds voor de dialoog met de ander sterk afgezwakt worden.

Stap 4 We drukken concreet uit wat we graag zien gebeuren in de betreffende situatie.

'Jan, ik heb er zin in morgenochtend met jou te praten over wat jou op tafel deed slaan.'

'Ik vind het prettiger als mensen eerst even kijken of het goed is dat ze mijn kamer binnen komen, ik mag je graag. Ik ben nu uitgeput. Als ik de kracht heb kan ik alles uit onze vriendschap halen. Ik wil zo snel mogelijk weer op krachten zijn.'

Pat Patfoort werkte een methode uit om gans ons gemoed dat aan de basis van onze standpunten ligt, in de dialoog bijeen te brengen. Dit zijn onze gevoelens, onze emoties, onze belangen, onze waarden, onze angsten, onze behoeften, onze noden, onze gewoontes, onze voorkeuren, onze principes, onze overtuigingen, onze indrukken, onze ervaringen. We stellen innerlijke toestandslijsten op voor elke partij in het conflict.

Voor de tilmachine : 'Ik heb rugproblemen.'; 'Het gaat mij gemakkelijker af om de bejaarden op te tillen dan handmatig en ik kan de beschikbare tijd beter gebruiken.'; 'Ik hou er niet van bestaande hulpmiddelen ongebruikt te laten staan.'

Voor het handmatig uit bed halen : 'Ik heb graag het directe contact met de bejaarde.'; 'Ik zie het als een kans om mijn collega's beter te leren kennen door nauw samenwerken.'; 'Ik voel me fit en energiek en fier op mijn sterkte om mensen te kunnen dragen.'; 'Ik voel me verbonden als ik samen met een collega zo zorgzaam een bewoner kan bijstaan.'

Bij het opstellen van de innerlijke toestandslijsten komt het vaak voor dat hoe meer van het gemoed op komt van de ander, we ons meer en meer vanzelf gaan invoelen van de ander. We gaan ons vanzelf meer en meer in de ander gaan voelen. Er komt als het ware een gevoel van mededogen over ons heen. We maken contact met de gevoelens en behoeften die achter het standpunt van de ander staan.

'Jan, wat voelde je gisteren ? Ik ben bereid om te herstellen wat jou op tafel deed slaan.' Of : 'ik begrijp jouw behoeften. Ik was op dit moment niet in staat jouw behoeften in te willigen.'

We transformeren onze stellingen, vooroordelen en argumenten ook op politiek-maatschappelijk niveau naar de uitdrukking van ons gemoed. We horen een tegengestelde innerlijke toestand, maar het gaat om een ruimte die elkaar gegeven wordt en door beide partijen benut wordt. De twee partijen kunnen de polariteiten in harmonie laten bestaan.

'Ik heb een nationaal gevoel nodig om optimaal te functioneren in de samenleving.' <> 'Ik heb geen nationaal gevoel nodig om optimaal te functioneren in de samenleving.'

'Mijn eerste bewustzijn was een nationaal bewustzijn.' <> 'Mijn eerste bewustzijn was het milieu- en gezondheidsbewustzijn. Ik ben daar nog altijd heel trots op.'

'Ik ben gehecht aan een etnisch homogeen territorium.' <> 'Ik verveel mij als mijn vrienden van Afrikaanse afkomst niet in mijn buurt zijn tijdens het uitgaan' of 'Ik heb leren djembé spelen en couscous eten dankzij mijn contacten met Noord-Afrikanen en ik voel mij daar mee in mijn nopjes.'

Hoe stellen we een innerlijke toestandslijst op ?

- ✓ Voor elke partij in het conflict, een kolom maken.
- ✓ De tegenstrijdige standpunten in de betiteling van de kolom, definiëren. Dit gebeurt als volgt : 'Ik wil.....' voor de ene partij, 'Ik wil niet.....' voor de andere partij. Het moet om een werkelijke tegenstelling gaan. De ene die wil tv kijken en de andere niet is geen tegenstelling. De ander kan in die tijd iets anders doen. De ene die een bepaald tv-programma wil bekijken en de andere die niet wil dat de ene het programma bekijkt is wel een tegenstelling.
- ✓ De innerlijke stoestand van de ene partij in de ene kolom plaatsen en de innerlijke stoestand van de andere partij in de andere kolom plaatsen.
- ✓ Alle uitingen van de innerlijke toestand zijn ik-boodschappen. Alle zinnen dus beginnen met het woordje 'ik' of een aanverwante (volgens mij).
- ✓ Vermijden van het werkwoord 'willen'.
- ✓ Vermijd verwijzingen naar de andere, hij-boodschappen 'Ik vind/denk/weet dat hij.....'
- ✓ Vermijd oordelen over de ander. *Hij/zij bedreigt mij, ik word bedreigd (niet àlle uitingen die beginnen met ik zijn ik-boodschappen of de uiting van de innerlijke toestand).*

Tot de innerlijke toestand behoort onder meer :

- ✓ 'Ik heb nood aan....'
 - ✓ 'Ik vrees dat....., als....'
 - ✓ 'Ik voel mij.... , als....'
 - ✓ 'Ik heb het moeilijk omwille van...../als....'
 - ✓ 'Ik ben ervan overtuigd dat....'
 - ✓ 'Ik ben gewoon om....'
 - ✓ 'Ik heb graag/Ik zie graag....'
 - ✓ 'Ik ben gedreven om....'
 - ✓ 'Ik heb behoefte aan.....'
 - ✓ 'Ik heb de indruk dat.....'
-
- ✓ Zorg dat de innerlijke toestandslijsten voor de één en voor de ander parallel, Evenwaardig opgesteld zijn.
 - ✓ Ga pas over naar de tweede lijst als de eerste helemaal af is. Dit is om te voorkomen dat we in argumenten/tegenargumenten vervallen.
 - ✓ Als beide innerlijke toestandslijsten klaar zijn, even nakijken of er toch geen argumenten zijn ingeslopen.
 - ✓ Herhalen wat je gehoord hebt en controleren of het goed begrepen is. Het slagen van de communicatie hangt af van de mate waarin de ander zich gehoord en begrepen voelt.
 - ✓ Niet krampachtig willen streven naar een oplossing. Als alle partijen die bij het conflict betrokken zijn zich gehoord of begrepen voelen en alle relevante kanten van de zaak ervaren en begrepen hebben, als iedereen het recht heeft beslissingen te nemen die hem/haar aangaan en op geen enkele wijze het gevoel hebben iets opgedrongen te worden, komen er oplossingen.
 - ✓ Als een oplossing zich aandient erover waken dat ze beantwoordt aan het gemoed van jezelf én van de ander en zowel voor jezelf als voor de ander gunstig is.
 - ✓ De meest duurzame oplossingen zijn deze waarbij beide partijen volstrekt tevreden zijn.
 - ✓ Twee polariteiten staan in harmonie naast elkaar, als alle partijen zich in harmonie met die toestand van polariteit voelen en geen angst hebben van de andere.
 - ✓ Als één van de partijen vindt schade te hebben geleden is het niet waarschijnlijk dat de oplossing duurzaam is.

Bij het volgen van dit stappenplan worden de emoties omgezet in nieuwe energie (transmutatie). Door de erkenning dat emoties komen uit eigen belang, of onmacht, of onwetendheid, verliezen ze aan kracht en zijn we klaar ze om te zetten naar positieve gevoelens.

Een bijkomende troef in dit communicatieproces is onze luistervaardigheid. Een oefening om onze luistervaardigheid op te krikken is een stukje muziek beluisteren tot de allerlaatste klank uitgedoofd is.

Nog een niveau verder is het actieve luisteren. De ene partij herhaalt wat de andere gezegd heeft en benoemt wat hij daaruit begrepen heeft in de vraagvorm.

Om tot een volwaardige innerlijke toestandslijst te komen is het nodig :

- ✓ Ons bewust te zijn van de redenen van onze standpunten en dit bewustzijn ook kunnen verwoorden. In bijlage vinden we een lijstje van gevoelens en behoeften.
- ✓ Onze eigen gemoed en deze van de andere te kunnen aanvaarden zoals ze er is. Al onze gevoelens en behoeften mogen er zijn. Ze zijn niet goed of slecht. Ze zijn er gewoon. Toch hebben sommigen een schaamtegevoel over hun eigen gemoed of vinden hun eigen gemoed of deze van de andere slecht. Als men een bepaald gemoed niet aanvaardt, deze als fout, oppervlakkig, dom, onbenullig, overdreven, verkeerd, een gebrek beoordeelt, als men er beschaamd of zich schuldig door voelt, is de kans groot dat de betrokkene zich in de m-positie voelt als hij/zij dit gemoed formuleert. Het is aangewezen om te werken naar een aanvaarding toe, en dit gemoed niet meer als een zwakte te zien, maar gewoonweg als een persoonlijke eigenschap, zonder enig waardeoordeel. Mogelijks bestaat een deel van dat werk erin ze eerst uit te drukken aan personen bij wie de betrokkene zich op zijn/haar gemak voelt. Als het ongemak om het gemoed blijft is er de neiging deze niet in de innerlijke toestandslijst op te nemen. Toch blijft ze bestaan. Ze wordt dan enkel verstoppt. Ze is niet weg. En ze beïnvloedt nog altijd de gebeurtenissen.

'Ik word boos als', 'Ik voel me vernederd als....', 'Ik voel me bedreigd als....'

'Ik heb een afkeer van zwarten' (als in dit verband een stelling wordt geplaatst zoals 'zwarten zijn lui', dan is dit gewelddadig).

'Ik heb behoefte aan meerdere sexpartners.'

'Ik ben bang van de islamieten' of 'Ik ben bang van het Vlaams Belang'. In dit verband maakte Yves Desmet in zijn commentairstuk 'Ik ben Blokofoob', in De Morgen van 1 december 2005 het onderscheid tussen een stelling en de innerlijke toestand.

- ✓ om elk gemoed Evenwaardig te beoordelen. Als de twee partijen bv. aanspraak maken op een goed en beiden het gevoel hebben er recht op te hebben, niet oordelen dat één van die twee innerlijke toestanden billijker of onaanvaardbaarder is.
- ✓ om het proces in Evenwaardigheid te handhaven. Een oplossing die gekozen is in de diepte laten. Bv. als de oplossing ligt bij het oorspronkelijke voorstel met toevoeging van een middel om het bezwaar van de andere weg te nemen, wordt de oplossing terug naar de oppervlakte gebracht als degene die het oorspronkelijke voorstel deed zegt 'Ik heb gewonnen, het is mijn voorstel dat uitgevoerd wordt'. De andere kan zich nu in de m-positie gaan voelen en die oplossing afwijzen.

Voorbeeld innerlijke toestandslijst ten opzichte van het verloop in het meerdere - mindere model.

In de groep verzorgers geven de ene de voorkeur aan het verplaatsen van verlamde patiënten met de tilmachine. De anderen willen de patiënt manueel verplaatsen, bv. van bed naar rolstoel. In het meerdere - mindere model worden volgende argumenten en vernietigende argumenten gebruikt :

Argumenten :

Voor de tilmachine : deze bespaart de rug, deze maakt het mogelijk de verplaatsing van de patiënt door één verzorger te doen, deze is gemakkelijk in gebruik.

Voor het manueel tillen : er is direct contact met de patiënt, het contact is persoonlijker, het samen tillen met een collega is leuker.

Tegen de tilmachine : deze is niet steeds beschikbaar waardoor kostbare tijd verloren gaat, deze is onpersoonlijk, de patiënt hangt er zo ongelukkig dat hij precies aan het kruis hangt, soms valt de batterij uit en hangt de patiënt daar maar te bengelen.

Tegen het manueel tillen : er is onnodige overbelasting van de rug, het is tijdverlies door het met twee te moeten doen.

Vernietigende argumenten :

Tegenover de voorstanders van de tilmachine : je hebt geen hart voor de mensen, je bent lui en je denkt alleen aan jezelf niet aan de patiënt.

Tegenover de voorstanders van het manueel tillen : je pakt de tijd van anderen af door met twee te werken, jullie zijn egoïsten, het enige wat jullie willen is lol maken onder elkaar, jullie bezorgen ons meer werk.

In het Evenwaardigheidsmodel komen mogelijks volgende innerlijke toestanden tot uiting:

Ik wil de tilmachine gebruiken	Ik wil de tilmachine niet gebruiken
Ik heb rugproblemen;. De tilmachine is een goede hulp voor mij; Ik voel me niet bezorgd over mijn rug als ik de machine gebruik; Dat geeft me een fijn gevoel en energie voor andere dingen;	Ik voel graag direct contact met de patiënt; Ik zie het als een kans om mijn collega's beter te leren kennen door nauw samenwerken; Ik maak ondertussen graag een praatje met de patiënt;

Ik heb de indruk dat ik efficiënt werk lever en de beschikbare tijd goed gebruik; Ik hou ervan de beschikbare middelen te gebruiken; Ik ben gek op techniek; Ik hou er niet van de bestaande hulpmiddelen ongebruikt te laten staan.	Dat geeft me voldoening; Ik werk sneller en gemotiveerder als ik met collega's kan samenwerken; Ik voel me fit en in orde en fier op mijn sterkte om mensen te kunnen dragen samen met een collega; Ik voel me verbonden als ik zo zorgzaam met een collega, een bewoner die zorg nodig heeft, kan bijstaan; Dat geeft me energie om voort te doen.
--	--

Door elk te laten mededelen wat in hem/haar omgaat en te aanvaarden wat in de ander omgaat, komt men gemakkelijker tot oplossingen. Een mogelijke oplossing in deze is 2 verzorgers die graag manueel heffen laten samen werken en op de kamers een tweede taak, bv. het toedienen van medicatie op hetzelfde tijdstip te laten uitvoeren om de tijd te compenseren en de verzorger die liever de machine gebruikt in een ander verdiep te laten werken.

Hoe gaan we om met ons instinct voor zelfbehoud in het Evenwaardigheidsmodel ?

We komen op voor onze gemoed en geven de andere eveneens de ruimte om zijn/haar gemoed te benoemen. We kennen het gemoed van de andere evenveel waarde toe als ons eigen gemoed. We zorgen er voor dat iedereen in het conflict er volstrekt tevreden uitkomt.

Kenmerken van het Evenwaardigheidsmodel :

- ✓ De persoon die iets wil bekomen of zich uit de mindere positie wil halen, streeft er naar dit te bekomen of zich uit de mindere positie te halen zonder de andere in de mindere positie te zetten.
- ✓ De partijen stellen zich weerbaar op en geven tegelijk de andere de ruimte zich weerbaar op te stellen.
- ✓ De partijen luisteren naar elkaars noden en behoeften.
- ✓ De communicatie kent een harmonisch verloop.

Samenvatting : We komen tot het Evenwaardigheidsmodel door naar elkaars gevoelens, behoeften, noden, waarden, belangen, gewoontes, voorkeuren, indrukken en overtuigingen te luisteren en alle

gevoelens, behoeften, noden, waarden, belangen, gewoontes, voorkeuren en overtuigingen van onszelf en van ieder ander te accepteren.

Kernen van een verbindende communicatie zijn :

- ✓ Onderscheid maken tussen wat we werkelijk waarnemen met onze zintuigen, en de interpretatie;
- ✓ Aanvaarden dat het conflict en de spanning er is;
- ✓ Uitdrukken van alle gevoelens en behoeften en luisteren naar alle gevoelens en behoeften van de andere in het conflict;
- ✓ Aanvaarden van alle gevoelens en behoeften. Alle gevoelens en behoeften mogen er zijn;
- ✓ Uitdrukken wat we graag zien gebeuren in de conflictsituatie.

Voor de toepassing van het Evenwaardigheidsmodel in de besluitvorming, zie : Voor een Vredevolle besluitvorming

Bijlage 1

Gevoelens wanneer de behoeften vervuld of in vervulling zijn :

aangemoedigd om verder te doen, aangenaam verrast, begrepen, bevredigd, begeistert, behaaglijk, betoverd, beziel, blij, bruisend, comfortabel, dankbaar, dolblij, energiek, enthousiast, erkend, erkentelijk, euforisch, extatisch, in feeststemming, geamuseerd, geanimeerd, geboeid, gecentreerd, geestdriftig, gefascineerd, gelijkmoedig, gelukkig, gelukzalig, gestimuleerd, gepassioneerd, gerust, gesterkt, gestimuleerd, gewaardeerd, glorieus, goed, hartelijk, hartstochtelijk, helder, hersteld, jolig, jubelend, kalm, levendig, liefdevol, ontroerd, ontspannen, opgebeurd, open, opgelucht, opgetogen, opgewekt, op mijn gemak, optimistisch, rustig, sereen, speels, sprankelend, stralend, teder, tevreden, trots, uitbundig, uitgelaten, uitgerust, vastberaden, veilig, verbluft, verbonden, verdiept, verfrist, vergenoegd, verheugd, verjongd, vernieuwd, verrukt, versterkt, vervuld, verzadigd, voldaan, vol bewondering, vol mededogen, vredig, vreugdevol, vriendelijk, vrolijk, warm, wederkerigheid, zacht, zachtmoedig, zalig, zeker, zelfverzekerd, zelfvoldaan, zelfbewust.

Gevoelens wanneer de behoeften niet vervuld zijn :

afgeremd, afkerig zijn van, afgunstig, alleen, angstig, bang, bedroefd, bedrukt, belemmerd, beschaamd, bevreesd, boos, chagrijnig, doodsbang, eenzaam, explosief, futloos, furieus, geagiteerd, gebroken, gefrustreerd, geïrriteerd, gekweld, gekwetst, geprikkeld, geraakt, geschokt, geschrokken, gespannen, gestimuleerd, gesterkt, haat hebben tegen, hopeloos, hulpeloos, jaloers, koel, koud, kwaad, machteloos, melancholisch, minachtend, miserabel, moe, moedeloos, onaangenaam verrast, onbehaaglijk, ondersteboven, ongelukkig, ongemakkelijk, ongerust, onrustig, ontgoocheld, onthutst, ontmoedigd, ontredderd, ontsteld, ontzet, overstuur, overweldigd, paniekerig, perplex, razend, schuldig, smartelijk, somber, teleurgesteld, terneergeslagen, treurig, triest, uitgeput, verbijsterd, verbouwereerd, verdrietig, verloren, verontrust, verontwaardigd, verschrikt, verslagen, versteend, verveeld, vervreemd, vol afschuw, walging, wanhopig, wantrouwend, weemoedig, woedend, wraakzuchtig, wiebelig, wrevelig

Gevoelens bij een gebeurtenis die op komt is of niet volledig vat hebben op een gebeurtenis :

aarzelend, aandachtig, alert, ademloos, afwachtend, angstig, bang, doodsbang, energiek, enthousiast, gealarmeerd, geboeid, geduldig afwachten, geïnteresseerd, geïntrigeerd, geloof in hebben of geen geloof in hebben, gespannen, gestimuleerd, hunkerend, nieuwsgierig, ongeduldig, ongeïnteresseerd, onrustig, onverschillig (apatisch), opgewonden, op mijn hoede, optimistisch, onzeker, overweldigd, pessimistisch, smachtend, teruggetrokken, twijfelend, vastberaden om er te komen, verdiept, verward, zenuwachtig (nervus), waakzaam, wiebelig

Gevoelens die zich zowel bij positieve als negatieve gebeurtenissen kunnen voordoen :

ademloos, betrokken, geïnteresseerd, geïntrigeerd, geprikkeld, geraakt, gevoelig, nieuwsgierig, onstuimig (in de betekenis van wild speels of in de betekenis van woest, heftig), onder de indruk, opgewonden, verbaasd, verbluft, verwonderd, vurig (flamboyant)

Gevoelens bij vermoeidheid :

futloos, leeg, lusteloos, moe, slaperig, uitgeblust, uitgeput

Sommige gevoelens die hier vernoemd zijn, zijn nauw verwant met elkaar of zijn synoniemen van elkaar.

Bijlage 2 : Hoe omgaan met woede ?

- ✓ Bepaalde denkpatronen veranderen. Volgende ideeën liggen vaak aan de basis van de woedeaanvallen :
 - ✓ Elke opmerking zien als een aanval op hun persoon.
 - ✓ Alles wat er verkeerd loopt beschouwen als iets dat opzettelijk wordt gedaan om te pesten.
 - ✓ Menen dat iedereen tegen (en altijd en alleen tegen) hem/haar is. Als hij/zij om bewijzen vraagt bij mensen, gebeurt dat meestal op zo'n gewelddadige manier dat de 'ondervraagden' niets anders kunnen dan zich van hem/haar afwenden. Dan komt de aanvaller inderdaad in een toestand waardoor hij/zij zijn idee van iedereen tegen hem/haar bevestigd ziet.
 - ✓ Het als normaal beschouwen dat de ander hem/haar onmiddellijk snapt zodra hij ook maar iets vraagt of mededeelt of dat de ander tegen alles kan, of dat de ander hem/haar steeds in zijn behoeften zal voldoen => fixatie.
 - ✓ Menen dat iedereen onbetrouwbaar is.
 - ✓ Menen dat de ander hem/haar als zwak gaat beschouwen als hij toegeeft aan de ander en dat die ander daar misbruik zal van maken.

Deze ideeën veroorzaken vaak een vicieuze cirkel, gezien de ander dan na een aantal woedeaanvallen afhaakt en dit versterkt weer de visie van de geweldenaar dat iedereen tegen hem en dat ze complotten tegen hem/haar opzetten.

- ✓ Werkelijk luisteren naar de ander. Tijdens dit luisteren hoor je misschien een tegenargument of de innerlijke toestand van de ander waardoor je minder zal claimen waarop je eerder dacht alle recht te hebben.
- ✓ Onderscheid maken tussen aanmerkingen op je gedrag en aanmerkingen op je persoon. De meeste aanmerkingen worden gemaakt op je gedrag. Dat betekent dat je niet als persoon afgewezen wordt, maar dat een bepaalde gedraging de ander niet bevalt of nadeel van ondervindt. Dit onderscheid kan je maken door ook hier weer goed te luisteren naar de ander. Vraag waar nodig om verduidelijking. Bv. of de ander vindt dat je die bepaalde gedraging moet veranderen of jouw persoon. Misschien vindt de ander dan dat je een zeur bent. Maar te weten wat de ander precies stoort is net als alle andere behoefte, een behoefte waar je recht op hebt.
- ✓ Erover waken waarop je iets formuleert. Niet in de gebiedende wijs of op een gewelddadige toon. Dit lokt reactie uit bij de ander, en opnieuw reactie bij jou.
- ✓ Bij jezelf nagaan wat je ideeën en verwachtingen zijn en nagaan wat er je specifiek teleurstelt. Want als je uitgaat van ideeën die je nooit aan de werkelijkheid getoetst hebt ga je leven in een droomwereld en liggen teleurstellingen voor de hand. Of je met complottheorieën zit of op fixaties gericht bent of weigert je te informeren is het nodig je ideeën te toetsen aan de werkelijkheid. Zijn je verwachtingen realistisch ? Klopt het wat je denkt over de bedoelingen van de ander ? Als dit niet het geval is, is het noodzakelijk je ideeën en verwachtingen bij te stellen en realistischer te maken.
- ✓ Toetsen of een conflict werkelijk opgelost of verwerkt is. Sommigen denken dat de ruzie over is als de

ander er niet meer op terug komt, en besteden geen aandacht aan de eigen emoties. Als je denkt dat je iets achter je gelaten hebt, maar dat is in werkelijkheid niet zo, dan houdt je een onbestemd gevoel in je lichaam. Je voelt je niet helemaal lekker met de situatie. Of je denkt dat als de ander het er niet meer over heeft, hij/zij je gelijk geeft. Dan ben je even van dat onbehagelijke gevoel af dat je achtervolgde. Tot de ander er toch weer over begint. Dan vindt je die ander flauw en wordt je alsnog woedend.

- ✓ Desgevallend alcoholverbruik verminderen

- ✓ Nagaan of je vroeger al het gevoel had dat anderen misbruik van je maakten als je jezelf kwetsbaar opstelde. Best mogelijk dat je toen met jezelf afsprak om je nooit meer kwetsbaar op te stellen. Hoe vaster dit patroon, hoe moeilijker het is om in te zien dat je overreageert. Je reageert net als vroeger, maar je reactie is in de huidige situatie niet meer geldig of doeltreffend en werkt alleen maar averechts. De meeste mensen menen het goed met jou. Als je dat niet inziet en je blijft denken dat andere met opzet macht over je willen uitoefenen, heb jij en de mensen in je omgeving een probleem met woedeaanvallen.

Bijlage 3 : Organisatie van gesprekken tussen twee sprekers met tegengestelde waarden en standpunten, om tot een verbindende communicatie te komen in een zaal met publiek.

Wat is het principe ?

Principe is niet meer te zien en te horen wie van de sprekers die elk een visie (en een organisatie) vertegenwoordigen, het grote gelijk heeft. Dan noemt het ook geen debat meer, maar een gesprek.

Wat is dan de bedoeling ?

Bedoeling is met de vooraf gegeven toestemming van de sprekers kennis te maken met de onderliggende redenen (de gevoelens, de angsten, de noden, de behoeften, de bekommernissen, de overtuigingen, de waarden, de belangen van de sprekers, wat bij de sprekers gevoelens van boosheid en woede opwekt, wat de sprekers graag hebben of zien gebeuren, wat ze niet graag hebben of zien gebeuren, vanuit welke ervaringen ze die visie dragen).

Hoe transformeren wij gesprekken tussen twee of meer sprekers met tegengestelde waarden, standpunten en belangen in een verbindende communicatie in een openbaar gesprek ?

De moderator die heel sterk vertrouwd is met de verbindende communicatie :

- ✓ Vangt het gesprek aan door heel summier de kwestie en de recente gebeurtenissen die verbonden zijn aan het probleem of van waaruit ze voortvloeiden, te situeren;
- ✓ Benadrukt de sprekers hun onderliggende redenen van hun standpunten uit te drukken;
- ✓ Stelt een vraag naar de sprekers toe die hen uitnodigt hun innerlijke toestand mede te delen;
- ✓ Niet alle sprekers zijn meteen vertrouwd met de verbindende communicatie. Gaat daarom verder niet categoriek in tegen de sprekers die stellingen, argumenten, oordelen en vooroordelen verkondigen *'We zijn decennialang door westerse landen onderdrukt geweest.'*;
- ✓ Noteert zowel het gemoed van de sprekers als hun stellingen, oordelen, argumenten, vooroordelen;
- ✓ Vraagt de stellingnemende, argumenterende, oordelende en/of vooroordelende spreker(s) naar hun ervaringen en waarnemingen van waaruit hij/zij stelling neemt, argumenteert, oordeelt en/of vooroordeelt. Zet vanuit dit antwoord de stellingen, de argumenten, de oordelen en/of de vooroordelen om in de benoeming van de feiten.

'Frankrijk heeft zoveel jaar Algerije bezet, de VS zijn Iran 3 keer binnen gevallen, De firma X uit de VS heeft....., De firma X uit België had hierin dit aandeel.....'

- ✓ Vraagt de spreker hoe hij/zij zich daarbij voelt en komt bij de formulering van zijn/haar innerlijke toestand.
'Ik voel me hierdoor diep teleurgesteld', 'Ik heb hierdoor een haatgevoel tegen het westers samenlevingsmodel, of, tegen de westerse mens.' *'Ik heb een pertinent wantrouwen tegenover het Westen.'*

Hoe verloopt de participatie met het publiek ?

De moderator :

- ✓ geeft het publiek de kans waaromvragen te stellen;
- ✓ voegt evt. bijkomende innerlijke toestanden vanwege sprekers en publiek toe;
- ✓ leest de innerlijke toestandslijsten voor;
- ✓ bekijkt of er een gemeenschappelijke ondergrens is van de deelnemers. Bv. *Alle sprekers hebben graag dat respectvol met het onderwerp waarvoor zij gevoelig zijn, omgegaan wordt. Of, alle sprekers hebben graag een Vredevolle samenleving;*
- ✓ noteert die ondergrens.
- ✓ nodigt de sprekers en het publiek uit tot brainstorming om oplossingen te bedenken. Een sluitende oplossing hoeft niet. Te sterke verwachting kan juist de ruimte voor oplossingen verkleinen in plaats van te vergroten. Ook de tijd is beperkt;
- ✓ kiest al naargelang de inhoud van de innerlijke toestandslijsten uit volgende of gelijkaardige vragen;
- ✓ hoe kunnen we de noden en de behoeften van de sprekers inlossen ?
- ✓ hoe kunnen we de angsten van de sprekers wegnemen ?
- ✓ hoe kunnen we aan de belangen van de sprekers voldoen ?
- ✓ hoe kunnen we aan de waarden en principes van de sprekers voldoen ?
- ✓ hoe kunnen we de bekommernissen van de sprekers wegnemen zonder dat de ander daar schade onder lijdt ?
- ✓ hoe kunnen we de waarden, principes en belangen van sprekers met elkaar verbinden ?
- ✓ welke alternatieven zie je voor wat de ene spreker graag heeft of ziet gebeuren en de andere niet graag heeft of ziet gebeuren ?
- ✓ schrijft al de voorstellen op het bord;
- ✓ vraagt de sprekers hoe ze zich nu voelen;
- ✓ vraagt evt. (naargelang de verstreken tijd en de energie die er aanwezig is) hoe de mensen uit het publiek zich voelen;
- ✓ bedankt de sprekers en het publiek;
- ✓ geeft à l'improviste naargelang de energie die aanwezig is, een weergave van de indrukken die hij/zij heeft opgedaan;
- ✓ brengt evt. een eigen bijdrage in waarvan hij/zij voelt dat deze verbindend kan werken;
- ✓ nodigt iedereen uit evt. verdere voorstellen en oplossingen te mailen naar de organisator van het gesprek als er een opvolging gepland is zoals het versturen van de innerlijke toestanden naar belangstellenden en belanghebbenden.