

De taal van geweldloosheid in het contact met jonge mensen

Een manier van communiceren die rust en helderheid in je hoofd brengt is een verademing.

Op 2 juli rijd ik naar boerderij Veld&Beek in de buurt van Doorwerth. Een groep enthousiaste jongeren heeft mij uitgenodigd daar een workshop over *Geweldloos Communiceren* te komen geven tijdens de Midzomerviering van de Antroposofische Jongerenbeweging. In de eerste email van het gesprek dat hieraan voorafging schreef Floor van der Geest:

Ik voel mij onderdeel van een generatie die de wereld opnieuw wil vormgeven. Ik, en velen met mij, dragen een diepe zorg over de huidige staat van de wereld waarin zo vele conflicten zijn ontstaan tussen mensen (oorlogen en 'wij-vs.-zij-denken'), maar ook in onszelf (psychische problematiek) en met de natuurlijke wereld (ecologische crisis). Om deze zorg om te zetten in positieve handelingen, hebben we handvaten nodig om deze omslag te maken.

Ik zei onmiddellijk ja op de uitnodiging omdat ik vermoedde met de taal van geweldloosheid deze jonge mensen te kunnen inspireren hun licht te werpen op wat er leefde aan gevoelens en behoeften ten aanzien van wat zij waarnamen in zichzelf en de wereld om hen heen. Handelen dat gericht is op de vervulling van deze behoeften kan niet anders dan positief handelen zijn.

Verwachtingen

Op 2 juli rijd ik een beetje gespannen het erf van de boerderij op. Ik weet niet of wat ik aantref zal aansluiten bij mijn verwachtingen. Ik denk een groep jonge mensen te zullen ontmoeten tussen de 15 en 25 jaar, die op de vrijeschool zitten of gezeten hebben. De leeftijd blijkt 10 jaar hoger te liggen en ongeveer de helft heeft geen vrijeschoolachtergrond. Mijn veronderstelling was gebaseerd op een aanname die ik niet heb gecheckt. In dit geval is dat geen enkel probleem. Ik pas mijn verhaal hier en daar aan. Ik heb het niet over een ouder die blijft herhalen dat jij je kamer moet opruimen, maar over een huisgenoot die voortdurend vraagt of je de keuken netjes wilt achterlaten. Ik geniet van het respect dat ik proef voor mijn grijze haren, of vergis ik me en zijn het de hoge verwachtingen die Floor bij hen gewekt heeft. Ik hoef maar te kicken over een luidruchtig klapperend raam in de koeienstal waar we werken of de stoelen en tafels worden naar een andere ruimte gedragen. Niemand moppert als daar om het kwartier een machine aanslaat om de aardappelvoorraad droog te

houden. Ik praat gewoon een beetje harder en zij spitsen hun oren want ze willen niets missen.

Deze jonge mensen willen zo graag iets van me leren dat mijn kennis en wijsheid als vanzelf uit mij vloeit. Want zo werkt het toch. De kwaliteit van luisteren beïnvloedt de helderheid en de consistentie waarmee gesproken wordt. Hun enthousiasme wordt niet gehinderd door verplichtingen. Ze hebben er zelf voor gekozen dit weekend naar deze plek en deze workshop te komen. Niemand heeft hen gestuurd of verwachtte van hen (wat soms nagenoeg hetzelfde is) dat ze zouden gaan.

Hoe anders is het als je iedere dag naar school moet. Het begint al met op tijd moeten komen, en als je te laat komt moet je nablijven en het schoolplein vegen. Ik denk wel eens: hoeveel schoner en aangenamer zou het schoolplein ogen, als het mooi en netjes werd gehouden door leerlingen die even uit de les waren gelopen om met de bezem in de hand of al onkruidjes trekkend tot zichzelf wilden komen.

Zowel leerlingen als leerkrachten moeten veel, vanwege de afspraken binnen de school, de eisen van de overheid, en vooral ook van zichzelf. En dan is er nog de sociale druk en de enorme berg activiteiten die georganiseerd worden om ons te helpen ontspannen of aangenaam bezig te houden.

Een manier van communiceren die rust en helderheid in je hoofd brengt is dan een verademing. Dat is wellicht een van de redenen waarom de jongeren in Doorwerth naar mij toe kwamen.

Helderheid over wat we waarnemen, openheid over wat we daarbij voelen en nodig hebben, en een concreet verzoek waarin we een bijdrage vragen aan de vervulling van onze behoeften, kunnen ons helpen lastige situaties op te klaren en zorgen voor rust. Het volgende hoofdstuk uit mijn boek 'Geweldig Communiceren met jongeren' geeft invulling aan deze volzin. Als ik het hoofdstuk nog eens doorlees, voel ik een lichte twijfel. Is het meeste dat ik hier schrijf geen gesneden koek voor vrijeschoolouders en -leerkrachten? Ik denk terug aan de oprechte belangstelling van de volwassenen in de vrijeschooltijd van mijn kinderen voor de jonge mensen die aan hen waren toevertrouwd. Dan herinner ik me het onbegrip, de onvrede en het blijven hangen in vaagheid die er ook waren. Dus hier dan toch.

Hoofdstuk 5 (ingekorte versie).

Eerst de feiten, dan gevoelens en behoeften

Als we een gesprek voeren over, noem eens wat, het wel of niet sluiten van een deur, dan lijkt het me handig als we allebei van dezelfde feiten uitgaan. Wat ik in hoofdstuk 3 de waarneming noem, is dan het uitgangspunt, een soort stabiele factor, in het gesprek. Feiten zijn dat wat je met je zintuigen kunt waarnemen. Feiten zijn kaal, dus ontdaan van interpretaties en oordelen.

‘De deur staat open,’ is een feit. Je kunt zien dat de deur openstaat. Het is pas een feit als je in je denken én je toon je oordeel eruit kunt laten.

‘Jij hebt de deur open laten staan,’ voegt een interpretatie toe (dat jij de deur open hebt laten staan, terwijl de mogelijkheid bestaat dat iemand anders het gedaan heeft of dat hij open gewaaid is).

‘De deur staat alweer open,’ bevat een oordeel door het woordje ‘alweer’. Ik erger mij eraan, omdat het vaker gebeurt dan mij lief is.

Beginnen we een gesprek met de zin ‘De deur staat open,’ dan is dat een neutraal feit. Daarmee vergroten we de kans op contact, want er is geen sprake van sluikfrustratie waardoor iemand op zijn teentjes getrapt kan worden. Hebben we eenmaal contact gemaakt, iemands aandacht gevangen, dan kunnen we altijd nog kijken of we over onze frustratie beginnen of dat we die beter voor onszelf kunnen houden.

Is onze openingszin ‘Jij hebt de deur open laten staan,’ dan kunnen we weerstand verwachten in de vorm van een verdediging, ‘Ik ga zo weer naar buiten,’ of tegenaanval, ‘Ach, zit niet zo te zeiken.’

Ik vind het een uitdaging me bewust te zijn van wat er uit mijn mond komt (en wat dus daarvóór in mijn gedachten ontstaan is): een feit of een interpretatie?

Hoe meer ruimte ik in mezelf maak door mijn frustraties en traumatische ervaringen serieus te nemen en een plek te geven, des te meer ruimte is er voor feiten. Ik ben hier graag mee bezig, omdat ik zo geniet van de kwaliteit van verbinding die het oplevert. Vooral met mijn kinderen (en dan heb ik het nu over de tijd dat zij nog thuis woonden) vond ik dat heel fijn. De gesprekken waren geen welles/nietes-gevechten. Ze gingen ergens over. Ze vertelden mij openlijk wat ze meemaakten met vrienden, op school en op hun werk. Toen ik dit foefje net geleerd had, ging mijn oor erop vallen. Als je net ontdekt hebt dat je zwanger bent, zie je ineens overal zwangere

vrouwen, zoiets. Je gelooft het misschien niet, maar ik kon precies voorspellen hoe er gereageerd zou worden.

Op 'Jij bent lui,' kwam 'En jij dan? Jij zit de hele middag op de bank met een boek.' Na 'Jij bent om 9 uur van huis gegaan, terwijl, voor zover ik weet, de les om vijf voor 9 begon,' volgde 'Ja, ik was inderdaad te laat op school. Ik had mazzel. De leraar was ook te laat.'

Om het nog ingewikkelder te maken: het geheugen speelt een belangrijke rol bij het onthouden van feiten. Wij maken iets mee, horen iemand iets zeggen en slaan dat op in ons geheugen. Later trekken we een laagje open en halen dat feit er weer uit. Tenminste dat denken we. In werkelijkheid halen we de herinnering in combinatie met onze interpretaties en oordelen uit het laagje. Dat pakketje blijkt er in de praktijk anders uit te zien dan het pakketje dat een ander van diezelfde gebeurtenis heeft gemaakt. Alle reden om te gaan bakkeleien over wat waar en niet waar is. Daar komen we nooit uit, tenzij we een filmpje gemaakt hebben van de bewuste gebeurtenis dat we kunnen terugdraaien.

Herken je dit soort patstellingen?

'Jij zei dat je dat boek voor 1 maart aan me terug zou geven. Het is 5 maart en ik heb nog geen boek gezien.' 'Dat heb ik helemaal niet gezegd. Ik zei dat ik het terug zou brengen als ik het uit had.'

Ik weet van mezelf dat ik de neiging heb de dingen op een manier te onthouden die in mijn straatje te pas komt. Ik onthoud bijvoorbeeld dat mijn vriendin en ik samen naar de film zullen gaan. Als mijn vriendin dan zegt: 'Ik kan me niet voorstellen dat ik dat heb toegezegd. Ik heb het namelijk heel druk op het moment en ik wist aan het begin van de week nog niet of ik tijd zou hebben om naar de bioscoop te gaan. Ik denk dat ik gezegd heb dat het me heel leuk leek en dat ik het nog zou laten weten,' herinner ik me het ineens weer. Ja, zo is het gegaan. Ik wilde zo graag met haar naar de film, dat ik van mijn verlangen een feit heb gemaakt.

In dit geval kwamen we uit bij een en dezelfde herinnering. Maar wat doen we als dat niet gebeurt? In het voorbeeld van het geleende boek kunnen we boos worden, verwijten maken, eisen dat het boek de volgende dag terugkomt. Als lener van het boek kunnen we ons gaan verdedigen, schuldig voelen of weglopen en het er gewoon bij laten zitten.

We kunnen er ook voor kiezen geen gelijk te willen hebben maar geluk, ofwel kijken of we gelukkig kunnen zijn met de verbinding die we nu kunnen maken. Dan verloopt het gesprek misschien zo:

‘Jij zei dat je dat boek voor 1 maart aan me terug zou geven. Het is 5 maart en ik heb nog geen boek gezien.’ ‘Dat heb ik helemaal niet gezegd. Ik zei dat ik het terug zou brengen als ik het uit had.’ ‘Oh? Is dat wat jij onthouden hebt? En? Heb je het al uit?’ ‘Ik moet nog 40 bladzijden geloof ik.’ ‘Mm, ik heb het boek nodig om mijn lessen van volgende week voor te bereiden. Hoe gaan we dit oplossen?’ ‘Ik kan het vanavond uitlezen en het je morgenochtend geven. Heb je dan genoeg tijd om je voor te bereiden, denk je?’ ‘Ja, dat gaat wel lukken.’ ‘Oké, tot morgen dan.’

Gevoelens en behoeften

Als de feiten eenmaal duidelijk zijn, ontstaat er ruimte om te horen wat er leeft in deze en gene aan gevoelens en behoeften (element 2 en 3 van het model van Marshall Rosenberg). Het noemen van kale feiten creëert een vredige windstilte, een rust waarin alles gezegd en gezien en gehoord kan worden. Reken er niet op dat jonge mensen dan ook alles zullen zeggen. Over bepaalde dingen willen ze niet praten, omdat ze hen te diep raken of zo zeer verwarren dat ze er nog geen woorden aan kunnen geven. Of ze willen iets alleen met hun beste vriend of vriendin delen en zullen het op prijs stellen als we dat respecteren en niet gaan vissen. Als moeder zul je andere dingen van hen te horen krijgen dan als vader, en weer andere dan als moeder van een vriendje, leerkracht, werkgever, barkeeper of favoriete oom of oma. Ik heb ook gemerkt dat verbinding mogelijk is zonder te praten. Of door niet over gevoelens en behoeften te praten, maar over hun muziek, een computerprobleem, hun baantje of hun vakantieplannen. Of door samen onbedaarlijk te lachen over de ringtoon van een mobieltje of een krop verlepte sla. Een intiem gesprek is er niet zomaar. Het heeft ook met timing te maken. Misschien vlak na die onbedaarlijke lachbui of na een fikse ruzie. Ik vind het zelf prettig om tegelijkertijd iets te doen, de was opvouwen, de groente snijden, een stapel kopieën maken. Soms zal de jongen of jongedame in kwestie je spontaan gaan helpen en soms niet. Wat hij of zij wil.

Dan komt er zo’n kostbaar moment. Ze luchten hun hart bij ons.

‘Mijn vader zat net zolang te drammen totdat ik beloofde dat ik niet meer dan 3 uur per dag aan mijn laptop zou zitten. Ik snap wel dat hij denkt dat ik me daaraan zal houden, maar ja. Ik heb gewoon “ja” gezegd om van het gezeur af te zijn, dus dan telt die afspraak toch eigenlijk niet?’

‘Voel jij je een beetje onzeker of jij je nu wel of niet aan die afspraak zou moeten

houden?’ ‘Ja, hij is gewoon op een oneerlijke manier gemaakt.’

‘Zou je willen dat er meer naar jou geluisterd wordt, als het gaat om het maken van een afspraak over de computer of iets anders?’

‘Ja, hij heeft allerlei ideeën over wat goed en slecht voor me is. Ik ben al 16, ik kan heus zelf wel bepalen wat ik doe.’

‘Wil je je vrij voelen en de ruimte hebben om zelf je beslissingen te nemen?’

‘Ik wil dat hij mij vertrouwt!’

‘Ja, je wilt dat mensen je vertrouwen en met name je vader. Hoe voel jij je, nu je dat zo zegt?’ ‘Ik voel me moedeloos. Ik heb het hem al zo vaak gezegd en hij blijft me behandelen als een klein kind. Dat frustrert me echt.’

We zouden hier kunnen vragen of er iets is dat dit jonge mens wil doen aan de situatie. Misschien zouden we een advies kunnen geven, als dit gewenst is. Wellicht wordt er om gevraagd zelfs. We kunnen het ook zo laten. Door het hart te luchten komt er helderheid over wat belangrijk gevonden wordt. En deze jongen of dit meisje zal daarmee doen wat hij of zij wil. Zich uitspreken naar de vader, een andere houding aannemen in een volgend gesprek, nieuwsgierig worden naar wat de vader in de weg staat om meer vertrouwen te hebben. Laat het maar los.

Onze luisterhouding was als die van een surfer op de golven. Bij één ‘verkeerd’ woord zouden we van de plank gevallen en de verbinding kwijt geweest zijn. Als onze eerste reactie bijvoorbeeld was geweest: ‘Als je iets hebt afgesproken, moet jij je er ook aan houden,’ hadden we de pareltjes van daarna moeten missen, vrees ik. In het voorbeeld hebben we als luisteraar geen oordeel over het gedrag van de vader of het kind. We horen het aan als informatie. We zien het als inleiding, iets dat ons in vertrouwen verteld wordt. Er wordt ons niet gevraagd er iets van te vinden. In ‘Dus dan telt die afspraak toch eigenlijk niet?’ horen we een vraag. We blijven voorzichtig, want het is niet een rechtstreekse vraag aan ons, zoals: ‘Wat moet ik nou doen?’ We horen meer een vraag aan zichzelf die hardop gesteld wordt en daar haken we op in door die vraag te helpen onderzoeken met: ‘Voel jij je een beetje onzeker?’

Als we kijken naar de gevoelens die de jongere van 16 had naar aanleiding van het gesprek met zijn of haar vader dan komen we op onzeker, vrij, moedeloos en gefrustreerd, en als behoeften vinden we gehoord worden, autonomie en vertrouwen. Een deel komt spontaan en een deel hebben we als luisteraar ingebracht, met een vraagteken wel te verstaan. Dus vragen naar gevoelens en behoeften kan ook betekenen dat je suggesties doet. Is het dit? Is het dat? Pas op dat je niet stellig wordt: ‘Jij hebt vertrouwen nodig natuurlijk.’ Want daar hebben ze een antenne voor en voor je het weet draaien ze de knop om en is de verbinding verbroken.

Pijn van de oudere

We hebben ons nu verdiept in een situatie waarin onze eigen emoties buitenspel bleven. We hebben gezien hoe we ons daarin neutraal en toch betrokken kunnen opstellen. Zouden we dat ook kunnen als een jong mens ongecensureerd tegen ons persoonlijk tekeergaat? ‘Je bent zo dom, hè? Je weet echt niet waar je het over hebt.’ ‘Ik ben jouw bemoeizucht spuugzat. Ik wou dat je net zo was als onze biologiejuf.’ Zullen we eens kijken of we daar geweldloos op kunnen reageren?

Stel dat zo’n opmerking pijn oproept. Dan zijn er dus twee mensen die pijn hebben. Twee mensen die mededogen nodig hebben. Wat mij helpt in zo’n situatie is de pijn te voelen, gewoon van ‘au!’, en dan te denken: dit gaat niet over mij. Wat ik doe en zeg is de aanleiding, niet de oorzaak. Die zit in een samenloop van herinneringen, patronen en gedachten die bepaalde gevoelens oproepen en maken dat bepaalde behoeften niet vervuld zijn. Welke zouden dat zijn?

Het eerste gesprek zou er zo uit kunnen zien:

‘Je bent zo dom, hè? Je weet echt niet waar je het over hebt.’
‘Ben je gefrustreerd omdat ik iets zeg wat volgens jou nergens op slaat?’
‘Natuurlijk ben ik gefrustreerd. Denk je nou echt dat je weet waarom ik rook?’
‘Klopt het dat je het belangrijk vindt dat ik echt zie waarom je dat doet?’
‘Ik heb het al drie keer uitgelegd en nu snap je het nog niet.’
‘Zou je het mij nog een keer uit willen leggen? Ik ben namelijk een beetje dom.’

Het tweede gesprek zou als volgt kunnen gaan:

‘Ik ben jouw bemoeizucht spuugzat. Ik wou dat je net zo was als de biologiejuf.’
‘Hm, wat vind je zo fijn aan de biologiejuf?’
‘Nou, die vraagt mij nooit waarom ik mijn huiswerk niet gemaakt heb.’
‘Bedoel je dat ze jou met rust laat?’
‘Nee, ik bedoel dat ze mijn privacy respecteert. Het gaat haar niks aan waarom ik mijn huiswerk niet gemaakt heb.’
‘Wil je wel dat leerkrachten het belangrijk vinden om te weten óf je je huiswerk gemaakt hebt?’
‘Ja, dat wel. Anders zou je je huiswerk net zo goed niet kunnen maken.’
‘Dus je wilt wel dat ze interesse tonen. Nou, dank je wel. Het is me duidelijk geworden wat voor jou belangrijk is.’

Je zou het hierbij kunnen laten. Tenzij je vermoedt dat deze leerling problemen gaat krijgen met het regelmatig niet maken van huiswerk en je je zorg daarover kenbaar wilt maken. Dan zou je kunnen vervolgen met:

‘Mijn vraag naar het waarom van het niet maken van je huiswerk stelde ik niet zomaar. Wil je weten waar die vandaan komt?’ Pas bij een ‘ja’ op deze vraag is er ruimte in de leerling om jouw zorg te horen en eerlijk te kijken of hij of zij die zorg terecht vindt of niet.

Het boek waarin dit hoofdstuk staat is deel van een duo. Dit deel legt de focus op de oudere. Het andere deel heet ‘Geweldig Communiceren voor jongeren’ en is bedoeld voor jongeren vanaf een jaar of 13. Een respectvolle en heldere communicatie ontstaat zoveel gemakkelijker als je er samen aan werkt. Ik kijk ernaar uit hier opnieuw iets aan te kunnen bijdragen tijdens de Michaëldagen van 22 tot 25 september 2016. Dit is een initiatief van de Vrijeschool Pabo, de Antroposofische Vereniging en de Warmonderhof. Meer informatie vind je op www.michaeldagen.nl