

Van polarisatie naar verbinding door geweldloos communiceren

In de verbindende communicatie staat de giraffe symbool voor de taal van empathie en mededogen.

In dit artikel deel ik hoe geweldloze (ook wel verbindende) communicatie mij helpt om voorbij de mening te luisteren naar waar het echt om gaat, zodat mensen weer een stukje dichterbij elkaar komen. Zelfs in deze turbulente tijden ben ik getuige van de manier waarop, in de ogenschijnlijk meest tegengestelde situaties, verbindende communicatie harten opent en tot meer begrip leidt.

AUTEUR SUZANNE NEDERLOF

Suzanne heeft 'EmpaTilya – social change starts with connection' opgericht om het gedachtegoed van geweldloze communicatie te verspreiden en zo bij te dragen aan duurzame verandering in de wereld. Zij geeft onder andere trainingen. www.empatilya.nl

Polarisatie: ik heb gelijk!

In mijn dagelijks leven en in mijn rol als docent maak ik dagelijks schrijnende situaties mee en merk ik de toenemende polarisatie; iedereen weet zeker dat-ie gelijk heeft. Van onderwerpen als vaccineren en vluchtelingenbeleid tot de beste oplossingen voor klimaatverandering en woningnood, en van duurzaamheid tot racisme. Om me heen hoor en lees ik hoe mensen elkaar proberen over te halen de mening te delen die zij hebben. Al snel lijkt de discussie op een pingpongspel waarbij de een de ander wil overtuigen van het eigen gelijk en andersom. Beide partijen verwijzen naar feiten en publicaties. Beide zijn ervan overtuigd dat zij de beste strategie gekozen hebben om bij te dragen aan veiligheid en welzijn in de wereld. Beide gebruiken oordelen als 'goed' of 'slecht', en labels als 'egoïst' of 'meeloper'. En soms kiezen mensen ervoor om helemaal niet meer te delen, wellicht omdat de oordelen te pijnlijk zijn. Deze dynamiek ontstaat zelfs tussen vrienden, partners, familieleden – mensen die om elkaar geven en van elkaar houden.

Wat er echt toe doet

Meer verbinding met elkaar krijgen kan door empathie, door naar elkaar te luisteren voorbij de meningen. Veel mensen vragen mij: dat klinkt mooi, maar hoe dan? Onze gevoelens zijn signalen van onze behoeften, waarbij een 'positief' gevoel verwijst naar een vervulde en een 'negatief' gevoel naar een onvervulde behoefte. Voorbeelden zijn harmonie, veiligheid, groei, ontspanning, erbij horen, ertoe doen, samenwerking, vrijheid of vrede. Alle mensen zijn geboren met diezelfde set aan behoeften. Gebaseerd op je opvoeding, je cultuur, je opleiding, je ervaringen et cetera, heb je strategieën ontwikkeld om die te vervullen. Die strategieën zijn uniek – en daar kunnen we ruzie over krijgen. Zo was er laatst een deelnemster aan mijn training die naar Frankrijk wilde met haar man, en hij wilde zich niet laten vaccineren. De spanningen liepen hoog op: we gaan het een doen of we gaan het ander doen. De een verliest, de ander wint. Door in gesprek te gaan kregen we samen helderheid over wat er zo belangrijk voor haar was (ontspanning) en wat er voor hem echt toe deed (keuzevrijheid). Toen beiden zich gehoord wisten in waar het hen écht om ging, was het ineens helemaal niet meer belangrijk waar ze naartoe zouden gaan en kon de creativiteit gaan stromen. Uiteindelijk kozen ze voor een alternatieve vakantie, gewoon in eigen land.

Geweldloze communicatie: luisteren voorbij de mening

Marshall Rosenberg (1934-2015), de grondlegger van 'Geweldloze Communicatie' heeft voor de term 'geweldloos' gekozen omdat deze aansluit bij de ideeën van Martin Luther King en Mahatma Gandhi. Gandhi vertaalde *ahimsa*, het ontbreken van geweld in taal en actie, de onvoorwaardelijke liefde, als *nonviolence*, geweldloosheid.

Behoeften zijn universeel. Alles wat iemand doet of zegt, is een manier om aan deze behoeften te voldoen – Marshall Rosenberg
Geweldloze communicatie is meer dan een communicatiemodel. Het is een manier van kijken naar de wereld voorbij goed en fout. We kunnen geweldloze communicatie toepassen op persoonlijk niveau, als een vorm van zelfzorg, en in dialoog met anderen, maar ook voor sociale verandering. Verbindende communicatie kan ons helpen om de systemen vorm te geven die passen bij de wereld zoals we die willen zien, variërend van onze families en onderwijssystemen, tot en met de wereldeconomie.

Interafhankelijkheid

Marshall Rosenberg ziet een wereld voor zich waarbij onze acties voortkomen uit een beeld van hoe deze acties het leven verrijken. Hoe ondersteunen we de behoeften van de planeet, de natuur, de mensen, de dieren? Bewustzijn van onze behoeften en hoe deze allemaal van elkaar afhankelijk zijn, is de kern van geweldloze communicatie. Hoe kunnen we samen leven in onze wereld zonder dat dit ten koste gaat van alles en iedereen die erin leeft? Als ik deze visie in mijzelf integreer, dan draag ik bij aan een wereld zoals ik zou wensen dat deze eruit ziet – op deze manier kunnen we zelf bijdragen aan een ander verhaal. Geen verhaal van meningen en goed of fout, maar een verhaal van verbinding.

Terug naar de polarisatie

Ergens voorbij goed en kwaad ligt een veld ...

daar wil ik je graag ontmoeten – Rumi

Ik voel me regelmatig verwonderd en geraakt als ik ervaar hoe de magie van verbindende communicatie tot meer begrip en mildheid leidt. Onder de meningen – voor of tegen vaccineren, voor of tegen de QR-code of het 2G-beleid – zit een wonderschone behoefte. De een kiest wellicht voor vaccineren als strategie voor gezondheid, vanuit de gedachte dat het dan minder waarschijnlijk lijkt in het ziekenhuis te belanden of wellicht ook om de dingen te kunnen blijven doen die die persoon graag wil doen – behoefte aan vrijheid misschien? De ander kiest om niet te vaccineren als strategie voor gezondheid, omdat deze persoon angstig is voor de langetermijneffecten of misschien omdat deze persoon zelf wil kiezen wat hem of haar past – autonomie wellicht? Soms zit onder een heel andere strategie precies dezelfde behoefte. Lukt het je om geraakt te worden door waar het de ander echt om gaat? Kun je je verbinden met het persoonlijke verhaal onder de mening? Herken je die behoefte in jezelf? Als de behoeften duidelijk zijn, kan de creativiteit gaan stromen, dan is het niet meer 'of-of' maar wordt het 'en-en'.

Er is tenslotte niemand die met 100% zekerheid kan zeggen hoe de wereld er over tien jaar uit zal zien als we een bepaalde strategie kiezen. Niemand. Luisteren onder de mening naar dat wat er echt toe doet, met de intentie tot verbinding – dat is de kracht van geweldloze communicatie, dat is wat mij hoop geeft op een wereld zonder polarisatie. Een wereld waarin we samen optrekken.

Verder lezen: Rosenberg, M. B. (2022). *The Heart of Social Change, How You Can Make a Difference in Your World*. Puddle Dancer Press.

Kashtan, M., & Nagler, M. (2015). *Reweaving Our Human Fabric: Working Together to Create a Nonviolent Future*. Fearless Heart Publications.



↑ Training verbindende communicatie: we onderzoeken de valkuilen van empathisch luisteren.



↑ Training verbindende communicatie: hoe luister je naar de gevoelens en behoeften onder de oordelen?



↑ Suzanne geeft een training tijdens een team retreat van iCRA, we onderzoeken de behoeften.