

# **Geweldloze communicatie: Een methode voor de humanisticus?**

*Een vergelijkende literatuurstudie tussen het gedachtegoed  
en de methode van Marshall Rosenberg en het werk in het  
kader van geestelijke weerbaarheid van Jaap Van Praag*



**Jeannette Bakker**

**Universiteit voor Humanistiek**

# **Geweldloze communicatie: Een methode voor de humanisticus?**

*Een vergelijkende literatuurstudie tussen  
het gedachtegoed en de methode van Marshall Rosenberg  
en het werk in het kader van geestelijke weerbaarheid  
van Jaap Van Praag*

Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek  
Afstudeerrichtingen: Geestelijke Begeleiding & Educatie

## **Student**

Jeannette Bakker

## **Begeleider**

Dr. Carmen Schuhmann

## **Meelezer**

Prof.dr. Hans Alma

## **Afstudeercoördinator**

Dr. Wander van der Vaart

Mei 2014 Utrecht

*We are becoming fluid and many-sided. Without quite realizing it, we have been evolving a sense of self appropriate to the restlessness and flux of our time. This mode of being differs radically from that of the past, and enables us to engage in continuous exploration and personal experiment*

Robert Jay Lifton, *The Protean Self*, 1999

*Be the change that you wish to see in the world*

Mahatma Gandhi<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Dit citaat wordt toegeschreven aan Mahatma Gandhi

# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b> .....	7
<b>Voorwoord</b> .....	8
<b>Inleiding</b> .....	10
Begripsomschrijvingen .....	12
Verantwoording methode .....	13
Opbouw onderzoek.....	14
<b>1. Geweldloze communicatie</b> .....	16
De grondlegger .....	16
De methode en het doel .....	18
<i>Waarnemen en oordelen</i> .....	19
<i>Gevoelens herkennen en uiten</i> .....	20
<i>De bron van gevoelens: behoeften</i> .....	21
<i>Een verzoek doen om het leven te verrijken</i> .....	21
Wetenschappelijke ontvangst .....	24
<i>Geweldloze communicatie in het onderwijs</i> .....	26
<i>Geweldloze communicatie en (levensbeschouwelijk) counselen</i> .....	27
<i>Analyse van en kritiek op geweldloze communicatie</i> .....	28
Conclusie .....	31
<b>2. Geestelijke weerbaarheid</b> .....	33
Jaap van Praag en zijn strijd tegen nihilisme.....	33
Een humanisme dat leidt tot geestelijke weerbaarheid.....	35
Tien postulaten .....	37

<i>De mens</i> .....	37
<i>De wereld</i> .....	38
Kernbegrippen .....	40
<i>Mythe &amp; rede</i> .....	41
<i>Scheppingskracht &amp; verbondenheid</i> .....	41
<i>Trouw &amp; moed</i> .....	42
<i>Kiezen &amp; verantwoordelijkheid</i> .....	43
(Geestelijke) Weerbaarheid in kaart .....	44
<i>Weerbaarheid</i> .....	44
<i>Resilience</i> .....	45
<i>Geestelijke weerbaarheid in de humanistiek</i> .....	47
<i>Conclusie</i> .....	48
<b>3. De morele visie</b> .....	51
Geestelijke weerbaarheid & geweldloze communicatie.....	51
Wat is een morele visie? .....	52
De menselijke natuur – wat is een persoon?.....	52
<i>Het leven verrijken of van het leven vervreemden</i> .....	55
Goed en kwaad bestaan (niet) ! – de rol van het morele .....	56
<i>Hoe oordeelt een persoon?</i> .....	57
Verantwoordelijkheid of vrijblijvendheid? .....	59
Compassie & empathie .....	60
Denken en voelen .....	61
Macht en geweld.....	63
Tragiek.....	64
Zelfkennis, zelfacceptatie, zelfontplooiing.....	65
Conclusie .....	65

<b>4. Het methodisch handelen</b> .....	69
De invoering van humanistische geestelijke verzorging .....	70
<i>Humanistisch &amp; geestelijk( /existentieel)</i> .....	70
<i>Een definitie van humanistische geestelijke verzorging</i> .....	71
<i>Grondhouding</i> .....	72
<i>Het gesprek</i> .....	74
<i>Groepswork</i> .....	75
Geweldloze communicatie in begeleiding.....	76
<i>Empathie</i> .....	77
<i>Een geweldloos gesprek</i> .....	78
<i>Geweldloze communicatie in humanistisch geestelijk raadswerk?</i> .....	79
Conclusie .....	82
<b>Conclusie &amp; aanbevelingen</b> .....	84
<i>De spanningsvolle verhouding tussen Rosenberg en Van Praag</i> .....	85
<i>Geweldloze communicatie &amp; geestelijke weerbaarheid</i> .....	87
<i>Geweldloze communicatie, een methode voor de humanisticus?</i> .....	88
Aanbevelingen voor vervolgonderzoek:.....	90
<b>Literatuur</b> .....	91

## Samenvatting

De methode *geweldloze communicatie* heeft veel raakvlakken met de humanistiek, maar heeft in dit veld tot op heden geen duidelijke positie verworven. En dat terwijl humanistici vaak verlegen zitten om methodes en zoeken naar praktische handvatten in het werk dat zij doen. Deze literatuurstudie heeft daarom tot doel te exploreren of geweldloze communicatie passend zou kunnen zijn als praktisch tool voor de humanisticus. Er is voor gekozen dit te doen middels een vergelijking tussen de *morele visie* en het *methodisch handelen* van Jaap van Praag, ‘vader van het modern Nederlands humanisme’, en Marshall Rosenberg; grondlegger van de geweldloze communicatie. Het werk van Van Praag staat grotendeels in het teken van de bevordering van geestelijke weerbaarheid, een proces waarin geweldloze communicatie van waarde kan zijn. Uit de vergelijking komt naar voren dat geweldloze communicatie op vele aspecten een praktisering is van humanistische waarden en een aanvulling in humanistische begeleiding, maar ook dat het gedachtegoed van Rosenberg zich op spanningsvolle wijze tot het humanisme van Van Praag verhoudt. Een belangrijk verschil zit in de visie op de menselijke natuur, die volgens Rosenberg bestaat uit mededogen terwijl Van Praag ook het kwade onmiskenbaar in de mens terugziet. Andere verschillen zitten onder andere in de rol die beide auteurs aan het denken toekennen, en de manier waarop een moreel oordeel geveld wordt. Het inzetten van geweldloze communicatie vraagt daarom van de humanisticus om een open, kritische en ondogmatische omgang ermee, met oog voor de mogelijke theoretische bezwaren en praktische valkuilen, en vooral: de bewuste verhouding tot en inbedding van de methode in het bredere verband van zijn humanistische morele visie.

## Voorwoord

‘Communicatie is toch altijd zonder geweld?’

‘Geweldloos? Dat bestaat niet!’

Tja die term: geweldloze communicatie. Wat roept dat op als je er nog nooit van gehoord hebt? Uit de reacties die ik kreeg bleek dat vaak iets anders te zijn dan de reden waarom ik het interessant vond. Na een bachelor Humanistiek had ik heel wat mooie dingen geleerd over de mens en het leven. Maar ik merkte ook dat ik persoonlijk vaak met heel veel nadenken niet verder kwam en er al helemaal niet gelukkiger van werd. Toen ik in aanraking kwam met geweldloze communicatie kreeg ik ineens iets helders en concreets in handen waarmee ik zicht kon krijgen op mezelf en relaties met anderen. Tegelijkertijd riep het meteen veel vragen bij me op, zoals: wat is geweld eigenlijk en kunnen mensen zonder? Is het mogelijk voorbij goed en kwaad te denken, zonder oordelen? En is dat wenselijk? Doet geweldloze communicatie wel recht aan de complexiteit van de werkelijkheid? Kun je weerbaarder worden door geweldloze communicatie? Ik had niet direct een antwoord op deze vragen en voelde de uitdaging dit uit te zoeken om zo voor mezelf en misschien ook voor anderen een antwoord te formuleren.

Het werd een lang scriptieproces waarin ik uitgedaagd ben om zelf geestelijk weerbaar te zijn en geweldloze communicatie bij mezelf toe te passen. Hoewel de strijd me in eerste instantie verder van de humanistiek deed afdrijven, ben ik gaandeweg weer helemaal teruggekomen op het humanistische pad. Met verwondering en groeiend vertrouwen heb ik gezien hoe ik van een creatief nulpunt tot hernieuwde zin en inspiratie kwam om hiermee verder te gaan op mijn eigen manier. Ik ben blij dat ik daarbij aan het einde van deze lange studie de denker Jaap van Praag nog goed heb leren kennen. Van Praag, de man zonder wie er geen Universiteit voor Humanistiek zou zijn geweest; zijn humanisme is niet alleen open, kritisch en genuanceerd, maar ook inspirerend en kleurrijk. Het onderzoek heeft me daarmee ook geholpen om mijn eigen humanistische visie verder vorm te geven.

Met het schrijven van het voorwoord bij deze scriptie, realiseer ik me (bevatten doe ik het nog niet!) dat ik hiermee ook een lange en boeiende studieperiode afsluit. Daarin zijn vele mensen op talloze manieren belangrijk voor me geweest. Een proces is soms zo kwetsbaar dat een welwillend gebaar van iemand op de weg het verschil tussen dag en nacht kan maken. Ik wil hier graag de ruimte nemen om mijn dankbaarheid te uiten naar enkele personen. Ik hoop dat de mensen die er wel waren maar die ik hier niet noem zelf weten dat ze waardevol voor me zijn (geweest). Allereerst dank ik mijn begeleidster Carmen Schuhmann die op het goede moment kwam en met haar enthousiasme, humor en energie de spirit volledig wist terug te brengen bij mij en op lichtvoetige wijze wist bij te sturen waar nodig. Ook het enthousiasme en de positieve feedback van mee-lezer Hans Alma lieten mij zien dat er geen ‘maar’ hoeft te zijn, soms is het gewoon goed zoals het is. Ik ben dankbaar dat ik mijn studie met deze inspirerende vrouwen heb kunnen afsluiten, en hoop dat ze nog lang de humanistiek zullen



verrijken met hun kennis en wijsheid. Dank aan Wander van der Vaart, de afstudeercoördinator, voor ondersteuning op belangrijke momenten. Veel dank aan trainster Monie Doodeman voor het vrijwillig geven van lessen geweldloze communicatie aan jongeren, en docente levensbeschouwelijke vorming Ineke Klos, voor het mogelijk maken hiervan. Er zijn ook een aantal mensen in en om de UvH die bereidwillig waren om gesprekken met mij te voeren over bijvoorbeeld Van Praag en geestelijke weerbaarheid, waaronder Bert Gasenbeek, Joachim Duyndam en Peter Derkx. Deze gesprekken hebben me geïnspireerd en verder geholpen, waarvoor dank. Annemarie Geelhoed van het HVO dank ik voor de gastvrijheid om mij mee te laten lopen met een lesdag over communiceren met pubers, wat ik erg leuk vond.

Dan mijn familie en in het bijzonder mijn allerliefste en ontzettend dierbare moeder Kirsten. Mam, ik heb eigenlijk geen woorden voor hoe liefdevol, betrokken, bemoedigend, accepterend en soms streng je bent geweest. Je weet overal een draai aan te geven en levert een onmisbare bijdrage aan mijn geestelijke weerbaarheid. Ik dank mijn lieve vrienden, en in het bijzonder ‘partner in crime’, ‘zusje’ en iemand die echt weet wat vriendschap is: Sanne. Met jou heb ik het humanistiekavontuur van begin tot eind beleefd. Samen hebben we ervan genoten, het doorgeworsteld en de strijd gewonnen! Heel veel dank ook voor je nooit aflatende steun in het scriptieproces en daarbuiten. Ik kijk uit naar het verder samen bewandelen van onze paden. Edda. Je was als een baken. In jouw huis was de concentratie hoger. Wekelijks hebben we samen gewerkt en dat is ontzettend belangrijk en fijn voor me geweest. Bedankt voor je hulp, bemoediging en je vriendschap. Tenslotte dank ik Divina. Van Praag heeft mij doen inzien dat de creativiteit en verbondenheid die ik hier ervaar een grote bron van zingeving zijn. Het zingen met elkaar elke maandagavond gaf mij letterlijk en figuurlijk lucht, en de borrels daarna ook!

Ik hoop dat deze scriptie ook anderen van dienst kan zijn en wens de lezer plezier met lezen.

Jeannette Bakker

21 mei 2014

## Inleiding

*No one is born hating another person because of the color of his skin, or his background, or his religion. People must learn to hate, and if they can learn to hate, they can be taught to love, for love comes more naturally to the human heart than its opposite*

Nelson Mandela, *Long walk to freedom*, 1995

De onlangs overleden Nelson Mandela kan gezien worden als iemand die zoveel mogelijk volgens geweldloze principes handelde. Zo heeft hij grotendeels met geweldloze middelen het apartheidsregime in zijn land omvergeworpen. Dit handelen hing samen met een bepaalde visie en mensbeeld, dat uit bovenstaand citaat spreekt. Geweldloosheid kennen we verder van Gandhi, Martin Luther King, de Dalai Lama en van alle grote wereldreligies. Voor de ‘vader van het moderne Nederlandse humanisme’ (Gasenbeek, 2011, p. 48) Jaap van Praag, was geweldloosheid één van de kernthema’s in zijn werk en hoorde het volgens hem onlosmakelijk bij het humanisme. Binnen het humanistische denken is het thema echter lange tijd sterk naar de achtergrond verschoven en pas recentelijk weer op de agenda gezet. Verschillende auteurs wijzen in het Tijdschrift voor Humanistiek (2012, nr. 49) op het grote belang van het ontwikkelen van ‘geweldloze competenties’ in onze huidige wereldsituatie, en daarnaast op het onderzoeken en actualiseren van de geweldloze wortels van het humanisme.

Geweldloosheid is een term die vooral lijkt te verwijzen naar iets dat er niet is, namelijk geweld. Dat roept de vraag op wat er dan wél is als we over geweldloosheid spreken. Wie zich erin verdiept komt erachter dat er een wereld van denken en handelen schuilgaat achter de term, een wereld met een lange historie. In die traditie, is Gandhi de meest bekende figuur. Hij heeft geweldloosheid op systematische wijze doordacht en ingezet als instrument voor socio-politieke veranderingen (Schuhmann & Van Goelst Meijer, 2012). Enkele basisprincipes uit zijn visie zijn: *satyagraha*: “de stevigheid die voortkomt uit vasthouden aan waarheid”, *Ahimsa*: “de afwezigheid van de intentie schade toe te brengen” en *sarvodaya*: “welzijn voor allen” (idem, p. 98). Een eigentijdse invulling wordt gegeven door Michael Nagler, die dertig jaar onderzoek heeft gedaan naar de dynamiek van geweld en geweldloosheid. Volgens hem is geweldloosheid niet alleen een methode om conflicten op te lossen maar ook een levensvisie (idem).

Iemand die zich ook met geweldloosheid heeft beziggehouden is de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg. Hij ontwikkelde een communicatiemodel waarmee mensen volgens hem geweldloos kunnen communiceren met elkaar. *Geweldloze communicatie*, of *Nonviolent Communication* (NVC), is een methode die verwant is aan de traditie van geweldloosheid, maar ook aan humanistische psychologie, voortbouwend op theorieën van Rogers, Fromm en Maslow. Deze methode is niet primair gericht op fysiek geweld, maar op het geweld dat in taal en onze manieren van communiceren verborgen zit. Dit is een vorm die vaak minder direct te herkennen is als geweld, maar net zo schadelijk (of schadelijker) kan

zijn en bovendien de kiem kan leggen voor fysiek geweld. Geweldloze communicatie is al enkele decennia wereldwijd een gevierde methode die wordt ingezet bij politieke conflicten, in gevangenissen, op scholen en in het bedrijfsleven, maar ook in individuele begeleiding en persoonlijke relaties. De Verenigde Naties werken met de methode (Matthijsen & Remkes, 2011; Martin, O., 2003) en in de wetenschap groeit het aantal onderzoeken en artikelen over geweldloze communicatie.

Hoewel geweldloze communicatie veel aanknopingspunten met de humanistiek lijkt te hebben, heeft de methode in dit veld nooit een duidelijke positie verworven. En dat terwijl humanistici vaak verlegen zitten om methodes en zoeken naar praktische handvatten in het werk dat zij doen. De vraag die dan ook aan dit onderzoek ten grondslag ligt is of deze populaire methode iets te bieden zou kunnen hebben aan de humanisticus; zou het een praktische tool kunnen zijn voor de professional? Die vraag is via verschillende wegen te beantwoorden. In dit literatuuronderzoek is ervoor gekozen om de morele visie, waaronder het mensbeeld, te bestuderen die onderliggend is aan geweldloze communicatie en deze te vergelijken met kernideeën over de mens die ten grondslag liggen aan het hedendaags humanisme en de humanistiek, namelijk die van Jaap van Praag. Op deze manier kan onderzocht worden in hoeverre de uitgangspunten en doelen van geweldloze communicatie in de basis humanistisch te noemen zijn.

Van Praags gedachtegoed staat grotendeels in het teken van het bevorderen van geestelijke weerbaarheid, een thema dat evenals geweldloosheid terug van weggeweest is aan de Universiteit voor Humanistiek. In het onderzoeksproject ‘Geestelijke weerbaarheid & Humanisme’ (2010-2013) definieert men geestelijke weerbaarheid als volgt: “het vermogen om in de confrontatie met tegenkrachten, zowel in het persoonlijke leven als in de maatschappij en de cultuur, de gerichtheid op menswaardigheid van zichzelf en van anderen te behouden, te versterken en verder te ontwikkelen” (Duyndam, 2011a, p. 10). Geweldloze communicatie belooft in optima forma een manier te zijn om in een situatie van tegenkrachten de gerichtheid op menswaardigheid te behouden: “NVC is founded on language and communication skills that strengthen our ability to remain human, even under trying conditions” (Rosenberg, 2005, p. 3). In dit onderzoek is om deze reden dan ook gekozen voor een afbakening naar dit thema, geestelijke weerbaarheid, binnen het denken van Van Praag.

Hierbij wordt de volgende hoofdvraag gehanteerd:

*Hoe verhoudt de geweldloze communicatie van Marshall Rosenberg zich tot het gedachtegoed over geestelijke weerbaarheid van Jaap van Praag, met betrekking tot de morele visie en het methodische handelen?*

De hoofdvraag is te verdelen in de volgende deelvragen:

*1. Wat is geweldloze communicatie volgens Marshall Rosenberg?*

2. *Wat is geestelijke weerbaarheid volgens Jaap van Praag?*

3. *Wat zijn de overeenkomsten en verschillen wat betreft de morele visie tussen geweldloze communicatie en de opvattingen van Van Praag over geestelijke weerbaarheid?*

4. *Wat zijn de overeenkomsten en verschillen wat betreft het methodisch handelen tussen geweldloze communicatie en de opvattingen van Van Praag over geestelijke weerbaarheid?*

Dit onderzoek heeft de volgende doelstellingen:

- *Het onderzoek vormt een startpunt om te evalueren of de methode geweldloze communicatie aansluit bij humanistiek.*
- *Het onderzoek wil bijdragen aan een kritische wetenschappelijke bespreking van de methode geweldloze communicatie.*
- *Het onderzoek wil bijdragen aan het denken over geestelijke weerbaarheid en de manieren om dit te bevorderen.*

## *Begripsomschrijvingen*

*Geweldloze communicatie* behelst de methode zoals uiteengezet door Marshall Rosenberg in het boek *Non-Violent Communication, A Language of Life* (2005). In spreken en schrijven worden ook wel de afkortingen GC en NVC gehanteerd.

*Geestelijke weerbaarheid* is een breed begrip dat alleen al door de auteurs verbonden aan het project Geestelijke weerbaarheid & Humanisme op verschillende wijzen gehanteerd en ingevuld wordt. Ook wordt geestelijke weerbaarheid wel gelinkt aan de Engelse term *resilience* (veerkracht). In hoofdstuk 2 worden de verschillende invullingen besproken. In deze studie wordt toegespitst op het gedachtegoed van Jaap van Praag. Bij Van Praag was geestelijke weerbaarheid verbonden aan het bewust ontwikkelen van een levensbeschouwing, die inspiratie en oriëntatie moet bieden om mensen weerbaar te maken tegen schadelijke tendensen en de kracht van massale bewegingen in de samenleving.

*Morele visie* is de vertaling van het begrip ‘moral vision’ zoals gehanteerd door John Chambers Christopher (1996), hoogleraar counselingspsychologie. Volgens Christopher is elke methode van begeleiding – meer of minder expliciet – gebaseerd op onderliggende drijvende visies, waaronder een mens- en wereldbeeld en ideeën over wat een goed leven is en hoe we dat kunnen nastreven. Deze ‘morele visie’ (een concept dat hij onder andere aan filosoof Charles Taylor ontleent) is geen bijkomstigheid, maar komt voort uit onze cultuur en ligt ten grondslag aan hoe we denken, handelen, betekenisgeven en dus ook hoe we methodes

ontwikkelen. De morele visie geeft volgens Christopher antwoord op de vragen: *wat is een persoon?* en *wat zou een persoon moeten zijn of worden?*. Een begeleider zou zich volgens hem kritisch bewust moeten zijn van de morele visie die zijn handelen stuurt (Christopher, 1996).

*Methodisch handelen* betreft alle richtlijnen voor concreet handelen in het licht van geestelijke weerbaarheid danwel geweldloze communicatie. Dit is een iets ruimer begrip dan ‘methode’, zodat ook opvattingen en aanwijzingen over gedrag en attitude meegenomen kunnen worden.

### *Verantwoording methode*

In deze literatuurstudie wordt een vergelijking getrokken tussen het werk van Rosenberg en Van Praag. In het werk van Rosenberg en Van Praag ligt het zwaartepunt ergens anders. Bij geweldloze communicatie ligt dat bij de praktijk van de methode, Van Praag richt zich op het inhoudelijk en theoretisch ontwikkelen van een levensbeschouwing. Hoe kan een zinnige vergelijking tussen beiden getrokken worden? De brug wordt gezocht in de morele visie en het methodisch handelen die beide auteurs voorstaan (zie de begripsomschrijvingen). Geweldloze communicatie wordt in dit onderzoek opgevat als methode van begeleiding<sup>2</sup> die onvermijdelijk berust op een morele visie. Van Praag heeft minder duidelijk een methode, maar geeft wel praktische aanwijzingen op het gebied van geestelijke verzorging en vorming. In het bestudeerde werk gaat Van Praag vooral in op de praktijk van geestelijke verzorging, waardoor de vergelijking van het methodisch handelen in hoofdstuk 4 voornamelijk dit werkveld betreft.

Wat betreft geweldloze communicatie wordt gefocust op de basisuitgangspunten van de methode en het gedachtegoed zoals beschreven in *Non-Violent Communication, A Language of Life* (Rosenberg, 2005). Geweldloze communicatie kan niet als wetenschappelijk aangemerkt worden en pretendeert dat ook niet te zijn. Wel zijn er wetenschappelijke studies en artikelen gepubliceerd over (de effecten van) geweldloze communicatie in verschillende settingen. Er is naar gestreefd in hoofdstuk 1 een zo compleet mogelijk overzicht te bieden van wat er wetenschappelijk gepubliceerd is. Bij de bespreking van de artikelen is gelet op: recentheid, betrouwbaarheid, variatie van positieve en negatieve beoordeling, belichting van verschillende aspecten van de methode en verschillende settingen. Onderwijs en (levensbeschouwelijke) counseling zullen uitgelicht worden aangezien deze scriptie dient ter afronding van de mastervarianten Educatie en Geestelijke begeleiding. Er is gebruik gemaakt van verschillende zoekmachines, waaronder GoogleScholar, Uucatalogus, Omega, Picarta en WorldCat. Zoektermen waren onder andere: “geweldloze communicatie”/“nonviolent

---

<sup>2</sup> Het model wordt onder andere ingezet in conflicthantering, counseling en onderwijs.

communication”, in combinatie met “humanis\*”, (geestelijke) weerbaarheid, “resilience”, “review”, “moral”, “education” en “counseling”.

Tijdens de onderzoeksperiode zijn vier lessen over geweldloze communicatie bijgewoond, gegeven door een gecertificeerd trainster aan een 4 vwo klas op een middelbare school in Zeist. In 4 lessen waarin anderszins lessen levensbeschouwelijke vorming zouden plaatsvinden maakten de jongeren nu kennis met geweldloze communicatie door erover te praten en oefeningen te doen. Vijf jongeren zijn daarna kort geïnterviewd en enkele van hun uitspraken komen in het eerste hoofdstuk over geweldloze communicatie terug. Zij dienen enkel ter illustratie en zijn in die zin geen onderdeel van het onderzoek van deze scriptie.

Wat betreft geestelijke weerbaarheid vormt de bloemlezing *J.P. van Praag. Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten* (Derkx, 2009) het startpunt en de kern van de opvattingen die onderzocht worden. Dit verzameld werk geeft een beeld van de ontwikkeling in het denken van Van Praag in het kader van geestelijke weerbaarheid. Daarnaast is voor een systematische uitwerking van het humanisme het werk *Grondslagen van humanisme* (Van Praag, 1978) bestudeerd, waarin onder andere het mensbeeld van Van Praag uiteengezet wordt. Ook ander werk van Van Praag in verband met geestelijke weerbaarheid en/of geweldloosheid is geraadpleegd. Voor het vinden van deze bronnen is gebruik gemaakt van voorgenoemde zoekmachines, maar ook van tips van Van Praag-kenners en de ‘sneeuwbal methode’, dat wil zeggen: het vinden van nieuwe wetenschappelijke artikelen en bronnen via literatuurverwijzingen uit de verzamelde data (Maso & Smaling, 2004). Binnen het gegeven tijdsbestek is het niet mogelijk al het werk van Van Praag en van Rosenberg grondig te bestuderen, deze scriptie pretendeert daarom geen volledigheid.

## *Opbouw onderzoek*

In het eerste hoofdstuk wordt een inleiding gegeven op geweldloze communicatie en worden de vier stappen van het model toegelicht. Vervolgens krijgen verschillende wetenschappers het woord over hun bevindingen met geweldloze communicatie. Hoofdstuk 2 gaat over geestelijke weerbaarheid. Hoe kwam Van Praag tot dit begrip en wat zijn de kernthema’s in zijn werk dat in het teken stond van het ontwikkelen van geestelijke weerbaarheid? Daarna wordt het concept van geestelijke weerbaarheid in een breder en actueel kader getrokken. Wat zeggen anderen over weerbaarheid en wat is *resilience*? Het derde hoofdstuk is een vergelijking en analyse van de twee auteurs met betrekking tot de morele visie. Hoe geven Van Praag en Rosenberg antwoord op de vragen *wat is een persoon* en *wat moet een persoon worden*? Het vierde hoofdstuk vergelijkt het methodische handelen dat Rosenberg en Van Praag in het kader van hun visie voorstellen. Tenslotte wordt in de conclusie de balans opgemaakt: wat valt er op basis van dit onderzoek te zeggen over de relatie tussen geweldloze communicatie, humanisme en geestelijke weerbaarheid? Kunnen er al uitspraken worden gedaan over de bruikbaarheid van geweldloze communicatie als methode voor de humanisticus om geestelijke weerbaarheid te bevorderen?

*Alleen in helder water zie je diepte*

Rutger Kopland

## **1. Geweldloze communicatie**

# 1. Geweldloze communicatie

Dit hoofdstuk gaat over de methode geweldloze communicatie, zoals uiteengezet door Marshall Rosenberg in het boek *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2005). Eerst zal ingegaan worden op de biografie van Rosenberg die heeft geleid tot zijn werk. Vervolgens zullen de methode en het doel ervan toegelicht worden. Tenslotte wordt besproken hoe geweldloze communicatie wetenschappelijk ontvangen is, met extra aandacht voor educatie en (levensbeschouwelijke) begeleiding. De methode wordt overwegend positief ontvangen, maar er is ook kritiek.

Door het hele hoofdstuk heen zijn tekstvakjes te vinden met daarin uitspraken van jongeren uit 4 vwo over hun bevindingen na 4 lessen met een trainster geweldloze communicatie in de klas. De uitspraken komen uit korte interviews die achteraf gedaan zijn en dienen in dit onderzoek enkel ter illustratie<sup>3</sup>.

## *De grondlegger*

Psycholoog Marshall Rosenberg werd op 6 oktober 1934 in Ohio, de Verenigde Staten, geboren. Hij groeide op midden in Detroit ten tijden van de rassenrellen en werd dagelijks geconfronteerd met geweld en discriminatie. Zelf is hij in elkaar geslagen vanwege zijn joodse afkomst. Sindsdien hield het thema geweld hem bezig en begon zijn zoektocht naar de oorzaken ervan en wat er tegen gedaan kan worden. Hij werd daarbij van het begin af aan geïntrigeerd door twee vragen: hoe komt het dat sommige mensen plezier beleven aan geweld en hoe komt het dat andere mensen juist onder de meest barre omstandigheden mededogend blijven? Vanuit deze motivatie ging hij psychologie studeren. Vanaf de jaren '60 werkte Rosenberg samen met burgerrechtenactivisten en trok hij de wereld rond om mensen te ondersteunen in de communicatie en te bemiddelen bij conflicten. Gevangenissen, scholen, bedrijven, getto's, politieke conflictgebieden; Rosenberg begaf zich in allerlei settingen. Hij bemiddelde tussen landen, groepen, partners, kind en volwassene, de mens en zichzelf (Rosenberg, 2012, [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)).

Zijn zoektocht - waarbij de studie psychologie hem naar eigen zeggen niet verder hielp - bracht Rosenberg tot de conclusie dat het verschil tussen deze mensen zit in de taal en communicatie die ze gebruiken. Rosenberg kwam aan de hand van het werk van wetenschappers als sociologe Riane Eisler en theoloog Walter Wink tot de verklaring dat we in een 'dominantiecultuur' leven waarin ons van generatie op generatie bepaalde taal, communicatie en ideeën worden aangeleerd die bijdragen aan gewelddadigheid en het verheerlijken ervan. En volgens Rosenberg vervreemdt dit ons van onze 'natuurlijke staat van mededogen'. Onze 'statische' taal zit boordevol oordelen, eisen, manipulaties en

---

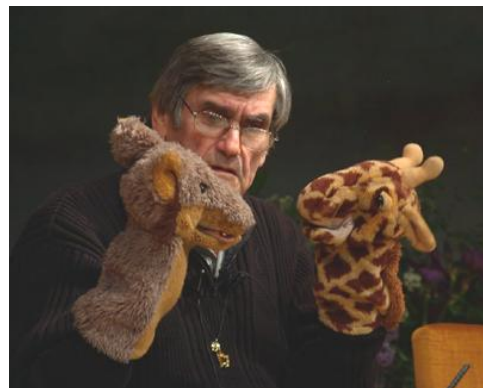
<sup>3</sup> Voor verdere toelichting: zie Verantwoording methode



vergelijkingen die in meer of mindere mate geweld in zich dragen. Niet alleen kwetsen mensen elkaar en zichzelf hiermee en doet het daarmee af aan de kwaliteit van leven, dit soort (soms onschuldig ogende) uitspraken kunnen uiteindelijk aanzetten tot andere gewelddadige praktijken. Daarmee is deze vorm van geweld eigenlijk verraderlijker dan de fysieke vorm, omdat het minder direct te herkennen is als geweld (Rosenberg & Seils, 2007; Rosenberg, 2012).

Omdat onze manier van communiceren ons is aangeleerd, kunnen we die volgens Rosenberg ook weer afleren. We kunnen een ‘andere taal’ gaan spreken. Een taal van compassie<sup>4</sup>, of zoals Rosenberg het ook wel noemt ‘de taal van het hart’. Hiertoe ontwikkelde hij een ‘dynamisch communicatiemodel’ dat onder andere beoogt bij te dragen aan authenticiteit in de communicatie, wederzijds begrip, diepgaande verbinding en conflictoplossing ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)). Het model richt de aandacht grotendeels op achterliggende gevoelens en behoeften bij menselijk gedrag. Ons menselijk functioneren wordt immers grotendeels gestuurd door behoeften en de bevrediging daarvan, een inzicht dat ook binnen de humanistiek door onder andere voormalig praktijkdocent Denijs Bru werd onderstreept (Bru, 2008). Door de aandacht hierop te richten zouden we ons zelfbewustzijn vergroten, verantwoordelijkheid nemen voor onszelf, heldere communicatie bevorderen en beter in staat zijn tot het vervullen van eigen behoeften en die van de ander (Rosenberg & Seils, 2007; Rosenberg, 2012). Rosenberg kiest voor de term *nonviolence* vanwege het gebruik ervan door Gandhi. Gandhi verwees met de term naar “onze natuurlijke staat van compassie, wanneer geweld in ons hart geluwd is” (Rosenberg, 2005, p. 2). De term *compassionate communication* wordt ook wel gebruikt om deze methode mee aan te duiden.

Rosenberg onderscheidt zijn vorm van communicatie met de gangbare manier van communiceren in het Westen. Om het verschil uit te beelden gebruikt hij het symbool van de giraf (het landdier met het grootste hart) voor de geweldloze manier van communiceren, en dat van de jakhals voor aangeleerde en geaccepteerde manieren van denken en communiceren waarin geweld verborgen zit. In zijn workshops liet<sup>5</sup> hij vaak door middel van handpoppen de jakhals en de giraf met elkaar in gesprek gaan, om zo gespreksalternatieven te oefenen. De jakhals en de giraf worden ook wel opgevat als delen van onszelf die we allemaal hebben.



---

<sup>4</sup> De termen compassie en mededogen worden in dit onderzoek door elkaar gebruikt in dezelfde betekenis.

<sup>5</sup> Rosenberg is niet meer werkzaam als trainer.

*“Met ‘geweldloze’ communicatie denk je veel meer aan schoppen en slaan enzo maar dat hoeft helemaal niet, want je kunt mensen ook heel boos maken met woorden. En dat is veel moeilijker af te leren volgens mij dan slaan en schoppen denk ik. Dus daarom is het ook.. ja. en als je dat niet meer doet, als iedereen aardig tegen elkaar is dan leidt dat natuurlijk tot minder gedoe en ruzie enzo en als iedereen elkaar begrijpt al helemaal natuurlijk . Maar ja ik denk dat dat nog een heel ver te zoeken doel is eigenlijk, wereldvrede. Maar ja je moet ergens beginnen. En als je nu gewoon een beetje op scholen, basisscholen of middelbare scholen lesgeeft aan kinderen erover dan zullen die dat natuurlijk ook wel een beetje meenemen”*

### *De methode en het doel*

*If our objective is only to change people and their behavior or to get our way, then NVC is not an appropriate tool (...) The objective of NVC is to establish a relationship based on honesty and empathy (Rosenberg, 2005, p. 81)*

Het doel van geweldloze communicatie is dat mensen op open en compassievolle wijze met elkaar communiceren. Compassie wordt door Rosenberg onder andere uitgelegd als een wederzijds geven vanuit het hart. “When we give from the heart, we do so out of a joy that springs forth whenever we willingly enrich another person’s life. This kind of giving benefits both the giver and the receiver” (Rosenberg, 2005, p. 5). Het is dus een geven zonder iets terug te verwachten en een ontvangen zonder in het krijt te staan bij de ander, vanuit de overtuiging dat mensen ten diepste niets liever willen dan bij te dragen aan elkaars welzijn. Geweldloze communicatie bevat niets nieuws, het berust op oude wijsheden, aldus Rosenberg. Zo baseert hij zich naast Rogers, Gandhi en (sociale) wetenschapstheoriën, veelal op het boeddhisme. Ook verwijst hij in zijn basiswerk naar meer mystieke auteurs zoals Martin Buber, Etty Hillesum, Simone Weil, Rumi en Krishnamurti. De intentie van de methode is volgens Rosenberg om ons aan deze oude wijsheden te herinneren en ons te ondersteunen om deze kennis in de praktijk vorm te geven. Rosenberg beschrijft geweldloze communicatie als “ongoing reminder to keep our attention focused on a place where we are more likely to get what we are seeking” (idem, p.4). Om tot een open en verbonden contact en een wederzijds ‘geven vanuit het hart’ te komen, focust het geweldloze communicatie model op de volgende vier gebieden:

1. Waarneming (observation)
2. Gevoel (feeling)
3. Behoefte (needs)
4. Verzoek (request)

Beginpunt voor het inzetten van dit model is een situatie die het welbevinden beïnvloedt, meestal op een negatieve manier. Het eindpunt moet zijn tot een verandering in de situatie te komen waardoor ‘het leven verrijkt’ wordt, in de vorm van het vervullen van behoeften, wensen en verwachtingen. Deze vier stappen kunnen concreet als leidraad gebruikt worden in een gesprek, maar ook als voorbereiding op een gesprek of reflectie achteraf.

Een voorbeeld: A zegt tegen B ‘je zeurt’. B zegt terug: ‘Je zeurt zelf’, er volgt een stilte waarin A en B zich allebei onbegrepen voelen. Een geweldloos antwoord van B zou kunnen zijn: “Als je zegt dat ik zeur (waarneming), voel ik me onzeker (gevoel) omdat ik graag begrepen wil worden (behoefte), wil je me vertellen waarom je vindt dat ik zeur (verzoek)?”

Hoewel dit communicatie-model een concreet middel tot spreken met elkaar is, geeft Rosenberg aan dat de essentie van geweldloze communicatie in het bewust ervaren van de vier elementen zit: “The essence of NVC is to be found in our consciousness of these four components, not in the actual words that are exchanged” (2005, p. 8). Daarmee is geweldloze communicatie ook een paradigma dat je kunt aannemen. Rosenberg zegt: “NVC is not simply a language or a set of techniques for using words; the consciousness and intent that it embraces may be expressed through silence, a quality of presence, as well as through facial expressions and body language” (2005, p.12). In de communicatie met de ander hoeven ook niet altijd de vier elementen betrokken te worden, maar het vergroot volgens Rosenberg wel de effectiviteit van de communicatie als dat wel gedaan wordt. Hieronder zal stapsgewijs ingegaan worden op de vier gebieden van de methode.

*“Ik denk niet dat het realistisch is dat iedereen geweldloos met elkaar communiceert. Ik denk niet dat dat lukt. Het is gewoon menselijk dat je af en toe iets anders doet dan hoort weetjewel. Mij lijkt het ook dat als je altijd maar aardig en geweldloos bent dat het zich ook ophoopt en dan krijg je juist ergere uitspattingen”*

*“Ja op zich vond ik het wel interessant, om te leren hoe je ook op een andere manier kan communiceren”*

### **Waarnemen en oordelen**

De eerste stap van het model is het observeren van dat wat er feitelijk gebeurt in een situatie. De beschrijving is objectief in die zin dat anderen hetzelfde hebben moeten kunnen observeren. In plaats van te zeggen ‘je keek boos’, kun je zeggen ‘je fronste je voorhoofd’. Het gaat om de scheiding tussen waarnemen en oordelen. Geweldloze communicatie zegt niet

dat oordelen niet mag, maar dat het belangrijk is het onderscheid te kunnen maken. Als we feiten en evaluatie mixen zullen anderen eerder geneigd zijn kritiek te horen. Dit kan een verdedigingsreactie oproepen die compassie in de weg staat. Rosenberg geeft eigenlijk een dubbel belang aan van deze manier van communiceren: niet alleen is het compassievol, het is ook effectief omdat de boodschap helderder overkomt en je daarmee sneller je doel bereikt.

### ***Gevoelens herkennen en uiten***

*Our repertoire of words for calling people names is often larger than our vocabulary of words that allow us to clearly describe our emotional states* (Rosenberg, 2005, p. 37)

De tweede stap is het verwoorden van het gevoel dat gepaard gaat met deze waarneming. Hierbij maakt Rosenberg onderscheid tussen gevoelens en gedachten: “A common confusion generated by the English language is our use of the word feel without actually expressing a feeling. For example, in the sentence, “I feel I didn’t get a fair deal,” the words “I feel” could be more accurately replaced with “I think”<sup>6</sup> (idem, p.41). Rosenberg geeft verschillende soorten onderscheiden aan, zoals het onderscheid tussen wat we voelen en wat we denken te zijn: ‘ik voel me een ondermaatse gitaarspeler’ is een uitspraak die niet zozeer een gevoel als wel een oordeel weergeeft. Dit oordeel zou bijvoorbeeld gepaard kunnen gaan met een verdrietig gevoel. Daarnaast is er het onderscheid tussen wat we voelen en hoe we denken dat anderen zich ten opzichte van ons

opstellen: ik voel me genegeerd. Dit is meer een interpretatie van hoe de ander zich gedraagt ten opzichte van mij dan een weergave van hoe ik me voel.

Genegeerd worden kan namelijk frustrerend voelen maar iemand kan het ook als prettig en rustig ervaren om genegeerd te worden. Rosenberg geeft een rijtje met wat hij noemt

‘pseudogevoelens’: aangevallen,

gemanipuleerd, in de steek gelaten, misbruikt, niet gezien, verraden etc. Om zo goed mogelijk de eigen gevoelens weer te kunnen geven of die van de ander te raden, helpt het volgens Rosenberg om een zo rijk en genuanceerd mogelijke woordenschat voor gevoelens te ontwikkelen. Rosenberg biedt daartoe lijsten met gevoelens bij vervulde en onvervulde behoeften.<sup>7</sup>

*“Van de 4 stappen van het model, welke vindt je het meest interessant?”*

*“Het verzoek denk ik. Omdat toch heel veel mensen, zonder dat ze dat bedoelen, eisen in plaats van vragen (...) maar ook dat gevoel, dat mensen daar de behoefte niet achter zien. Dat ze alleen maar naar de emotie kijken en niet verder van waardoor het dan komt”*

<sup>6</sup> Rosenbergs taalanalyses gaan ook op voor de Nederlandse taal.

<sup>7</sup> Zie voor de lijsten van gevoelens en behoeften de bijlagen.

## ***De bron van gevoelens: behoeften***

Ten derde wordt onderzocht welke behoefte aan dit gevoel gekoppeld zit. Volgens Rosenberg zijn gevoelens een uiting van onze behoeften. Wanneer we ons niet goed voelen, is er altijd sprake van een onvervulde behoefte. Dit kan ook een onvervulde waarde of verlangen zijn. Verantwoordelijkheid nemen voor eigen gevoelens en behoeften behoort tot de essentie van geweldloze communicatie. Volgens Rosenberg hebben we niet geleerd te denken in termen van behoeften. Hij meent dat het gedrag van de ander weliswaar de aanleiding maar nooit de oorzaak voor ons gevoel kan zijn. Veroordeling, kritiek, interpretatie en het stellen van diagnoses zijn volgens Rosenberg allemaal vervreemde uitingen van onze eigen behoeften en waarden. En wanneer iemand anders kritiek hoort, is de neiging tot zelfverdediging of tegenaanval groot. Dus hoe directer we onze gevoelens aan de behoeften kunnen verbinden, hoe makkelijker het wordt om op compassievolle wijze te communiceren voor onszelf en de ander. Rosenberg plaatst de kanttekening dat het in onze cultuur best eng kan zijn om voor je behoeften uit te komen, omdat we er vaak hard voor veroordeeld worden.

*“Eerst denk je alleen maar: ik ben boos, ik ben boos. Dan denk je alleen aan het boos zijn. Als je dan gaat nadenken over welke behoefte daaronder zit dan vergeet je je boosheid al een beetje dus dan wordt je al minder boos. En dan snap je ook waarom je boos bent geworden dus dan kun je het de volgende keer voorkomen misschien”*

## ***Een verzoek doen om het leven te verrijken***

Na het richten van de aandacht op waarneming(en), gevoel(ens) en behoefte(n), is het vierde element van het geweldloze communicatie-proces het actief doen van een verzoek. Hiermee wordt verantwoordelijkheid genomen voor het vervullen van de behoefte. Wat zouden we de ander – of onszelf - willen verzoeken om ons leven te verrijken? Rosenberg onderscheidt het verzoek van een eis. Wanneer we de ander een vraag stellen, maar we accepteren geen ‘nee’ als antwoord, dan hebben we eigenlijk een eis gesteld. Op een verzoek kan de ander ook ‘nee’ zeggen. Geweldloze communicatie gaat uit van compassievol geven en nemen; dwingen en moeten passen daar zagezegd niet in. Na een ‘nee’ op ons verzoek zouden we een andere strategie kunnen proberen om onze behoefte te vervullen, maar het kan ook zijn dat we moeten accepteren dat een bepaalde behoefte, verlangen of wens niet vervuld wordt. Het inleven in de behoeften en gevoelens van de ander kan helpen om de ‘nee’ van de ander te begrijpen en het niet persoonlijk op te vatten.

*“Als je iets wilt van een ander, dus niet iets opleggen maar gewoon een verzoek doen en ja niet met een.. niet dwingend zijn.. dat is lastig want ja volgens mij is iedereen wel eens een keertje dwingend tegenover een ander”*

Hoe kun je de ander een verzoek doen waarbij je de meeste kans hebt dat de ander daarbij compassievol op je onvervulde behoefte reageert? Rosenberg draagt het gebruik van ‘positieve actietaal’ aan en daarnaast het belang van het noemen van zowel het gevoel als de behoefte. Rosenberg wijst erop dat we in het contact met anderen doorlopend verzoeken doen, maar ons daar vaak niet bewust van zijn. Als we bijvoorbeeld iets tegen een ander zeggen, willen we meestal een reactie, verbaal of nonverbaal. Misschien enkel een blijk van begrip, of een eerlijke reactie op wat we zeggen. Wanneer we ons hier zelf meer bewust van worden kunnen we het duidelijker overbrengen aan de ander. En wanneer we het duidelijker kunnen overbrengen naar de ander, hebben we meer kans dat de ander empatisch en welwillend reageert en hebben we dus ook meer kans dat we krijgen wat we willen of nodig hebben.

*“Dat hoef je iemand niet te leren dat je, dat eisen en dwingen eigenlijk slechte eigenschappen zijn van een mens. Dat weet iedereen wel. Niet iedereen past het toe in de praktijk, maar iedereen weet wel dat als ik iemand iets opleg of ik dwing iemand iets, dat je slecht bezig bent”*

Hieronder staat een voorbeeld dat Rosenberg geeft van een van zijn ervaringen met geweldloze communicatie in de praktijk (Rosenberg, 2005, p.13-14):

*I was presenting Nonviolent Communication in a mosque at Deheisha Refugee Camp in Bethlehem to about 170 Palestinian Moslem men. Attitudes toward Americans at that time were not favorable. As I was speaking, I suddenly noticed a wave of muffled commotion fluttering through the audience. "They're whispering that you are American!" my translator alerted me, just as a gentleman in the audience leapt to his feet. Facing me squarely, he hollered at the top of his lungs, "Murderer!" Immediately a dozen other voices joined him in chorus: "Assassin!" "Child-killer!" "Murderer!" Fortunately, I was able to focus my attention on what the man was feeling and needing. In this case, I had some cues. On the way into the refugee camp, I had seen several empty tear gas canisters that had been shot into the camp the night before. Clearly marked on each canister were the words "Made in U.S.A." I knew that the refugees harboured a lot of anger toward the U.S. for supplying tear gas and other weapons to Israel. I addressed the man who had called me a murderer:*

*I: Are you angry because you would like my government to use its resources differently? (I didn't know whether my guess was correct, but what is critical is my sincere effort to connect with his feeling and need.)*

*He: Damn right I'm angry! You think we need tear gas? We need sewers, not your tear gas! We need housing! We need to have our own country!*

*I: So you're furious and would appreciate some support in improving your living conditions and gaining political independence?*

*He: Do you know what it's like to live here for twentyseven years the way I have with my family—children and all? Have you got the faintest idea what that's been like for us?*

*I: Sounds like you're feeling very desperate and you're wondering whether I or anybody else can really understand what it's like to be living under these conditions. Am I hearing you right?*

*He: You want to understand? Tell me, do you have children? Do they go to school? Do they have playgrounds? My son is sick! He plays in open sewage! His classroom has no books! Have you seen a school that has no books?*

*I: I hear how painful it is for you to raise your children here; you'd like me to know that what you want is what all parents want for their children—a good education, opportunity to play and grow in a healthy environment . . .*

*He: That's right, the basics! Human rights—isn't that what you Americans call it? Why don't more of you come here and see what kind of human rights you're bringing here!*

*I: You'd like more Americans to be aware of the enormity of the suffering here and to look more deeply at the consequences of our political actions?*

*Our dialogue continued, with him expressing his pain for nearly twenty more minutes, and I listening for the feeling and need behind each statement. I didn't agree or disagree. I received his words, not as attacks, but as gifts from a fellow human willing to share his soul and deep vulnerabilities with me. Once the gentleman felt understood, he was able to hear me as I explained my purpose for being at the camp. An hour later, the same man who had called me a murderer was inviting me to his home for a Ramadan dinner.*

Na deze uitleg en het voorbeeld van geweldloze communicatie gaat de volgende paragraaf in op de bevindingen van (andere) mensen die deze methode in verschillende settingen hebben uitprobeerde of onderzocht.

### ***Wetenschappelijke ontvangst***

Deze paragraaf geeft eerst een overzicht van het wetenschappelijk onderzoek dat gedaan is naar geweldloze communicatie. Daarna zal iets dieper ingegaan worden op de toepassing van geweldloze communicatie in onderwijs en counseling. Tenslotte zal kritiek die er op de methode gekomen is in ogenschouw worden genomen.

De zoekterm “nonviolent communication” levert op GoogleScholar al gauw zo’n 1620 hits op. Wetenschappelijke zoekmachines als Scopus, Web of Science en PsycInfo zijn zuiniger, met gemiddeld 12 treffers. WorldCat echter komt met 318, waarvan 71 artikelen uit wetenschappelijke tijdschriften (een aantal hiervan staat dubbel in de lijst) en 7 theses/dissertaties (in het veld van: communicatie, sociologie, counseling, psychotherapie, filosofie, psychologie, ‘public health’, ‘dispute resolution’, ‘Educational Psychology and Leadership Studies’). Van de artikelen vormt bij een klein gedeelte geweldloze communicatie het hoofdonderwerp, bij de meesten wordt er aan gerefereerd of maakt het bijvoorbeeld onderdeel uit van een programma ter verbetering van een praktijk. Op de website van het Center for Nonviolent Communication<sup>8</sup> staat een lijst van NVC research met opgeteld 21 bronnen (artikelen, dissertations, essays), veelal dezelfde als bij WorldCat. Er is een ‘NVC Research Workgroup’ bestaande uit 23 personen, waarin veel van de auteurs van deze artikelen opgenomen zijn. Buiten het artikel van Vosselman (2012) in het Tijdschrift voor Humanistiek zijn er geen Nederlandse wetenschappelijke artikelen gevonden over geweldloze communicatie. Verder dan een boekbespreking (Kleen, 2008) of referentie (Gerritsen & Vosselman, 2012; Pleysier & Deklerck, 2006) in een wetenschappelijk of beroepsgroepgericht tijdschrift, lijkt het tot op heden niet te gaan. In enkele praktijkonderzoeken wordt de term geweldloze communicatie gebruikt zonder verwijzing naar de methode van Rosenberg (Klaassen, Vreugdenhil & Veugelers, 2013; Stroobants, Vanderfaellie & Andries, 2013). Wel zijn er niet-wetenschappelijke Nederlandse boeken, of hoofdstukken in boeken, geschreven over geweldloze communicatie.

De meeste artikelen en theses zijn afkomstig uit Noord-Amerika. Dit zal te maken hebben met de herkomst van de methode, de populariteit daar en de grootte van het continent met veel universiteiten. De onderzoeksvelden voor geweldloze communicatie zijn onder andere: onderwijs (Baesler & Lauricella, 2013; Wang, 2013; Agnew, 2012; Tippett, 2012; Hao, 2011; Jones, 2009; Kasumagic, 2008; Blake, 2002), justitie (Marlow et al., 2012; Dougan, 2010; Nash, 2007), zorg (o.a. Nosek, 2012), politiek (Kuriansky, J. [Ed], 2007; Kasumagic, 2008), kinderen/jongeren met problemen (Little, 2008; Rose, 2006),

---

<sup>8</sup> <https://www.cnvc.org/about-us/projects/nvc-research>



psychotherapie (Juncadella, 2013), counseling (Hulley, 2006; Cox & Dannahy, 2005; Baran, 2000) en theologie (Van Deusen Hunsinger, 2009; Latini, 2009). Soms wordt geweldloze communicatie in verband gebracht met organisatietheorie (Dhir, 2006) en/of (duurzaam) leiderschap (Hill, 2010). De artikelen zijn overwegend positief over het effect danwel de intentie van het inzetten van geweldloze communicatie. De thema's die worden onderzocht in verband met geweldloze communicatie zijn onder andere: empathie, (zelf)compassie, conflicthantering, vrede (peace education), communicatie, (kansarme) jongeren, geweld. Opvallend is dat veel auteurs geweldloze communicatie niet zozeer als aanvulling op, maar tegenover de gebruikelijke vormen van communicatie lijken te plaatsen. Geweldloze communicatie lijkt dan een revolutionair karakter te krijgen. Een veelgebruikte opzet van empirisch onderzoek is het interviewen van deelnemers na een training NVC. Er zijn maar enkele artikelen gevonden (Flack, 2006; Barry, 2011) die de onderliggende visie van de methode kritisch bespreken. In de meeste onderzoeken wordt er wel kritisch gekeken naar het effect dat geweldloze communicatie in de praktijk heeft, maar lijken er bij de onderliggende morele visie weinig vragen te worden gesteld.

Volgens Young (2011), klinisch psychologe, zijn de onderwerpen van geweldloosheid en geweldloze communicatie enorm 'onderbestudeerd' en bestaan er in de literatuur hierover allerlei inconsistenties en gebreken. Het bestuderen van geweldloosheid binnen de psychologie heeft volgens haar en andere onderzoekers de potentie om bij te dragen aan het ontwikkelen van theoretische en klinische interventies bij conflicten op kleine en grote schaal. In haar promotieonderzoek onderzocht Young de uitingen van geweldloosheid in communicatie en de relatie daarvan met fysieke en geestelijke gezondheid. Geweldloze communicatie wordt gezien als een belangrijk element van geweldloosheid. Een interessante bevinding van Young is dat er tussen 1990 en 2001 voor elke 100 onderzoeken naar geweld, slechts 1 naar geweldloosheid werd verricht. Twee hoofdredenen die zij noemt waardoor het onderwerp weinig interesse of wetenschappelijke opbrengst heeft, zijn onenigheid over de definitie van het concept en daarnaast een gebrek aan methoden en instrumenten om het te onderzoeken. Ze omschrijft geweldloosheid als een complexe, multi-dimensionale constructie die verwijst naar meer dan alleen maar het afzien van fysiek agressief gedrag. Geweldloosheid ontstaat vanuit een moreel standpunt van rechtvaardigheid, en behelst pro sociaal en proactief handelen, vanuit zorg en compassie, met welzijn voor allen als oogmerk.

*“als mensen ruzie hebben, als zij dat willen, dan mag dat van mij. Als ik er maar niet in ehh... Voor mezelf, ik probeer nooit echt ruzie te maken”*

## ***Geweldloze communicatie in het onderwijs***

Geweldloze communicatie wordt veruit het meeste toegepast en onderzocht in het onderwijs. Marshall Rosenberg zelf heeft ook een groot deel van zijn werk in het kader van educatie gesteld. Dit past bij zijn visie op hoe geweld ontstaat (het wordt aangeleerd) en hoe we dus richting een geweldloze wereld kunnen bewegen middels het opvoeden en onderwijzen volgens zijn methode.

Verschillende empirische studies zijn gedaan naar geweldloze communicatie, bijvoorbeeld in verband met empathie of conflicthantering. Zo onderzocht Little (2008) de impact van een training geweldloze communicatie bij 16-19jarigen die te maken hadden met armoede, geweld en marginalisatie. De cursus had een transformatieve impact, en vooral het toenemen van zelfempathie bevorderde conflicthantering en gezonde relaties in het algemeen. Tippett (2012) bespreekt de ervaringen van onderwijzers die vanuit het paradigma van geweldloze communicatie werken. Baesler & Lauricella (2013) onderzochten de effectiviteit van een onderwijscursus getiteld Geweldloze Communicatie en Vrede en ondervonden een bescheiden ontwikkeling naar meer vreedzaam denken en handelen bij de deelnemers. In het onderzoek van Blake (2002) onder studenten die een tweedaagse communicatietraining volgden, was er sprake van toename van empathie. Maar Blake plaatst de kanttekening dat het bij alle soorten communicatietrainingen te verwachten is dat er op korte termijn toename van empathie is. Zij verwacht echter ook dat geweldloze communicatie op lange termijn empathie bevordert en denkt dat het invoeren van geweldloze communicatie in het curriculum een ideale keuze is. Blake benadert geweldloze communicatie, evenals Jones (2009), als tegenwicht tegen de hiërarchische structuren in school en samenleving die volgens haar geweld in stand houden. Zij pleit voor het aanmoedigen van kritisch denken en het aanleren van geweldloze manieren van communiceren in de klas. Jones (2009) benadert geweldloze communicatie als een model van *partnership education* tegenover de *traditional education*. Zij onderzocht geweldloze communicatie als onderdeel van een onderwijsproject en ondervond verhoogde empathie zowel bij studenten als docenten. Jones maakt onderscheid tussen *Power-Over*, *Power-To*, en *Power-With* relaties met studenten, waarbij geweldloze communicatie een *Power-With* relatie ondersteunt. Ze benadert empathie in haar onderzoek onder andere als *Tool to Connect*.

Andere (niet empirische) onderzoeken zijn eveneens positief over het inzetten van geweldloze communicatie in het onderwijs. Wang (2013) pleit voor een geweldloze benadering van social justice education. Hao (2011) moedigt onderwijzers aan zelfreflectief en compassievol te zijn en daarnaast kritisch naar de institutionele onderwijspraktijken te zijn die leerlingen in ondergeschikte posities plaatsen. Agnew (2012) betoogt dat communicatie gericht op gezamenlijke behoeften, zoals respect, veiligheid en erbij horen, een vruchtbaar antwoord is op risico's van stilzwijgen en onderling conflict bij het bespreken van kwetsbare en existentiële thema's in de godsdienstles. Zij ziet het godsdienstklaslokaal als microkosmos van het publieke domein, en vindt geweldloze communicatie een geschikte praktijk die naast het aanleren van effectieve gespreksvoering ook constructieve betrokkenheid in de

macrokosmos van een maatschappij voorleeft. Vosselman (2012) bespreekt geweldloze communicatie als alternatief voor het systeem van regels en straf dat in het onderwijs zo fundamenteel wordt gehandhaafd.

### ***Geweldloze communicatie en (levensbeschouwelijk) counselen***

Hoewel Nonviolent Communication veel wordt gebruikt in counselings- en therapie-instellingen, is het lastig om wetenschappelijke artikelen te vinden die hier expliciet over gaan. Veel toepassingen van geweldloze communicatie, bijvoorbeeld in het onderwijs en bij justitie, kunnen echter gezien worden als vorm van counseling of vertonen er raakvlakken mee. Counselor Baran (2000) publiceert een samenvattend artikel in *The Acorn, The Journal of the Gandhi-King Society*, een tijdschrift dat geheel is toegewijd aan nonviolence. In *Working for peace: a handbook of practical psychology and other tools* (Manning & Marantz Connor; 2006) zit een hoofdstuk dat geheel over Nonviolent communication gaat. In het *International Handbook of Cross-Cultural Counseling* (Gerstein, Heppner, Aegisdottir, Leung & Norsworthy, 2009) wordt nonviolent communication als een belangrijke vaardigheid van een counselor gezien: “We also view counseling as peace work (...) As counseling professionals, we have specialized knowledge and skills in advocacy, social justice, nonviolent communication, conflict resolution, problem solving, negotiation, and other elements of peace building and social change” (idem, p. 8). Cox & Dannahy (2005) deden een kwalitatief onderzoek naar het gebruik van geweldloze communicatie bij virtuele coaching en mentorschap bij studenten. De uitkomst hiervan is dat geweldloze communicatie de potentie heeft om vertrouwensrelaties, gekarakteriseerd door openheid, aan te moedigen. Daarnaast zou het aanzetten tot het oplossen van eigen problemen.

Geweldloze communicatie wordt ook met verschillende levensbeschouwingen en daaraan gekoppelde vormen van counseling in verband gebracht. Hulley (2006) baseert een gehele methode van boeddhistisch counselen op geweldloze communicatie, die hij ‘mindful counseling’ noemt. Pastoraal counselen zit volgens hem tussen presentie en psychotherapie in, en helpt de cliënt zich te verhouden tot de wereld zoals die is in plaats van zoals hij/zij vindt dat die moet zijn. Hulley herkent in het hart van ieder gesprek (onbewuste) verlangens naar of verzoeken om betekenis, waardering, empathie en verbinding; thema’s die allen worden geadresseerd in geweldloze communicatie. De normatieve visie van geweldloze communicatie komt volgens hem overeen met het Mahayana begrip rondom de menselijke aard, verandering en lijden. De methode kan volgens hem behulpzaam zijn bij het verlichten van lijden van de cliënt. Latini (2009) en Van Deusen Hunsinger (2009) zien geweldloze communicatie als een manier om christelijke waarden te praktiseren en tevens om geestelijken te helpen in het uitdagende en zware werk dat zij doen. Latini ziet geweldloze communicatie als een humaniserende kerkelijke en educatieve praktijk. De methode zou helpen een leven te leiden naar het beeld van

God, en is volgens haar erg geschikt voor het

*“Als altijd alles goed/perfect gaat, dan wordt het saai”*

curriculum van het seminarie. Haar bevindingen zijn onder andere dat geweldloze

communicatie de vijandsbeelden die we van anderen hebben uitdaagt en een concrete manier biedt om die beelden te transformeren. Daarnaast creëert het openheid temidden van misverstand en conflict. Gemeenschap, ‘koinōnia’, is volgens Van Deusen Hunsinger de oorsprong, de weg en de bestemming van het Christendom. Geweldloze communicatie biedt volgens haar een verhoogd bewustzijn, vaardigheden en praktijken die koinōnia bevorderen. Een ander punt dat zij maakt heeft betrekking op de manier waarop er doorgaans naar behoeften gekeken wordt. Het spreken over behoeften heeft vaak een connotatie van zwakte (behoefte zijn, het niet zelf kunnen oplossen of juist egoïstisch ingesteld zijn etc.). In plaats van de behoeften als gebrek te zien kunnen we de behoeften volgens haar juist zien als schoonheid, als kwaliteiten van menszijn: ‘To be connected to our needs is to be connected to our deep motivations, to the qualities of being that make life worth living. They do not point to a deficit, but rather to abundance’ (idem, p. 351).

*“Tedereen heeft wel eens z’n ups en z’n downs. Dat is gewoon zo. Als je dat niet uit, dan denk ik: je hebt toch wel meer gevoelens dan alleen maar blij. Je kunt toch ook wel een keer chagrijnig zijn, het mág”*

### ***Analyse van en kritiek op geweldloze communicatie***

*Something in me is not fed by the notion of people in monotonous search of a few unchanging needs, whose curious preference to view themselves, their fellows, and the achievements of culture as something more magnificent than that only makes everything more complicated* (Flack, 2006, p. 315)

In zijn artikel *The subtle violence of nonviolent language* werpt Flack (2006), IT professional, een kritische blik op het geweldloze communicatie-model. Grotendeels focust hij zich op de ondergeschikte rol van het denken in het gedachtegoed van Rosenberg. Volgens Flack is het denken juist precies wat ons mens maakt en ons in staat stelt menselijk te zijn. We zijn volgens hem gezegend met *moral reasoning* juist om te voorkomen dat we gewelddadige acties naar anderen nemen. Daarnaast is het volgens Flack een grote behoefte onder velen van ons om juist in onze gedachten begrepen te worden. Paradoxaal genoeg, zo zegt Flack, is geweldloze communicatie bij uitstek een cognitief proces. Flack vergelijkt het met de stroming van het kritische denken waarin ook aandachtig luisteren, onderscheid maken tussen observatie en evaluatie, onbevooroordeeld zijn en het helder en respectvol uiten kernelementen zijn. Rosenberg demonstreert volgens Flack juist wat goed kritisch denken is, maar doet vervolgens alsof het denken bijna geen rol speelt bij geweldloze communicatie. Een ander punt van kritiek dat Flack maakt betreft het onderscheid dat Rosenberg maakt tussen mensen die gewelddadig communiceren (jakhalzen) en mensen die geweldloos communiceren (giraffen), Flack vindt dat zelf een gewelddadig onderscheid dat het wij-zij

denken vergroot.

Flack is van mening dat geweldloze communicatie de zoveelste toren is die we bouwen, in de hoop dat we nu iets vinden dat alleen maar positieve kanten heeft en niet zoveel zorg en aandacht nodig heeft in het gebruik. Maar, zegt Flack, het punt is dat het juist draait om die zorg en aandacht, om de intentie. Bij elke methode is er een zwakke en een sterke versie en dit is het cruciale verschil. Rosenberg demonstreert zelf een sterke versie van zijn methode, maar in zijn zwakke versie heeft geweldloze communicatie de valkuil te verworden tot gewelddadige gespreksregel waarin belangrijke zaken uitgesloten worden. Als het aankomt op het verbinden van denken en voelen, ziet Flack meer heil in andere methoden zoals Rationeel Emotieve Therapie van Ellis en de emotionele intelligentie van Goleman, methoden die volgens hem op dit punt meer holistisch ingesteld zijn.

*“Hoe weet je dan wat je goed en niet goed vindt?”*

*“Dat zit in je. Je weet gewoon bij elke handeling of het goed of slecht is. Daar heb je je verstand voor en dat is gewoon goed ontwikkeld bij de mens. Er zijn ook mensen die dat dus blijkbaar niet weten en dan heb ik het vooral over mensen in oorlogssituaties waarvan ik zeg die zitten fout maar die dus blijkbaar zelf denken: ik zit goed door geweld te gebruiken. Daar zit voor mij nog een groot vraagteken. Hoe het zit bij die mensen. Ik zelf weet wat goed en fout is heb ik het idee. En daar zijn verschillende meningen over nog, maar er is toch wel een norm voor het goede en het slechte. En in mijn ogen weet iedereen dat oorlog slecht is, en vrede goed. En dat krijg je gewoon mee in je opvoeding en de maatschappij waarin je leeft”*

Barry (2011), schrijfster en coach, vergelijkt het geweldloze communicatie-model met een ander communicatiemodel dat ook uit vier stappen bestaat, genaamd *Clean talk*. De stappen in dit model zijn: *data, feeling, judgment* en *want*. Volgens Barry zijn de modellen op behoorlijk verschillende mensbeelden gebaseerd, namelijk die van Rogers en Jung. Elementen die de beide methoden gemeen hebben zijn het onderscheiden van waarneming en interpretatie, verantwoordelijkheid nemen voor eigen gevoelens en keuzes en het doen van een concreet verzoek in positieve, heldere taal. Daarnaast willen beide methoden communicatie bevorderen gebaseerd op compassie, respect, vertrouwen en connectie. De grootste verschillen tussen de modellen zitten volgens Barry op het gebied van grenzen. Barry vindt dat geweldloze communicatie bepaalde noodzakelijke grenzen verzuimt en tegelijkertijd andere grenzen zet op ongezonde plekken. Dit veroorzaakt volgens haar een gebrek aan

*“Ik denk dat als je mét geweld communiceert dat je eerder inziet waar je grenzen liggen”*

helderheid en kracht en leidt soms zelfs tot misleiding, manipulatie en andere vormen van geweld.

Het eerste verschil dat Barry aangeeft gaat over wanneer de methode ingezet wordt. Rosenberg suggereert dat geweldloze communicatie in iedere situatie geschikt is, ook wanneer de gesprekspartner niet geweldloos

communiceert. Dit veroorzaakt volgens Barry uitputting bij de gebruikers en het kan de natuurlijke flow in contacten in de weg zitten. Clean talk is alleen bedoeld in situaties waarin emoties hoog oplopen, wanneer er een conflict is of dreigt, of wanneer iemand iets wil bespreken dat voor de ander moeilijk is om te horen. Er wordt eerst toestemming gevraagd aan de ander om iets te bespreken.

Communicatie is volgens Barry niet effectief wanneer de luisteraar om wat voor reden dan ook niet in staat is te luisteren. Een belangrijk verschil zit ook in het omgaan met boosheid. Boosheid verwijst

*“In het normale leven denk je daar niet aan, praten gaat altijd sneller. Ik denk niet dat je de tijd hebt om er aan te denken hoe het bij anderen overkomt als je een gesprek hebt. Of dan duurt het heel lang en dan zit die ander ook te denken van wat is die nou aan het doen”*

volgens Rosenberg altijd naar een onvervulde behoefte en is volgens hem een vorm van levensvervreemdend, veroordelend denken. Wanneer we verbonden zijn aan onze behoeften, kunnen we sterke gevoelens hebben maar zijn we niet boos, aldus Rosenberg. Barry ziet het als een vorm van misleiding wanneer we boosheid niet gewoon mogen laten zien en uitspreken.

Het grootste punt dat Barry lijkt te maken sluit aan bij Flack en komt erop neer dat geweldloze communicatie in het basisrecept het uiten van opinies, oordelen en dergelijke uitsluit. Rosenberg zegt dat oordelen verwijzen naar onvervulde behoeften, Barry zegt dat behoeften eigenlijk oordelen zijn zonder dat ze zo genoemd worden. Behoeften die niet gerelateerd zijn aan overleving kunnen volgens haar het beste benoemd worden als een oordeel: niet als iets dat je automatisch nodig hebt, maar iets dat je graag wilt of denkt nodig te hebben. Barry betwijfelt daarnaast de universaliteit van sommige van de behoeften op de lijst van Rosenberg, zoals intimiteit. Bovendien zit volgens Barry iets dwingend in het woord ‘need’, we kunnen het vaak beter vervangen door ‘want’.

Volgens Barry hekelt Rosenberg ‘moralistic judgments’ zonder een manier te geven om die consistent en geweldloos te communiceren. De Clean talk-benadering is om het oordeel de ruimte te geven maar wel door het ook een label te geven, zoals: mening, overtuiging, geloof, oordeel of veronderstelling. Volgens Barry stelt Rosenberg een oordeel gelijk aan een veroordeling terwijl er een spectrum aan verschillende soorten oordelen bestaat. Oordelen maken het volgens Barry juist mogelijk om emotioneel en spiritueel te groeien doordat ze ons toestaan een onderscheid te maken tussen hoe we ons gedragen en hoe we ons wensen te gedragen. Clean talk neemt oordelen in het basisrecept mee vanuit de overtuiging dat mensen doorlopend oordelen en dat ze dat ook moeten om te kunnen overleven. We kunnen het niet stoppen en dat als we dat proberen, verliezen we alleen maar de controle over onze oordelen en dat is gevaarlijker dan ze te kanaliseren. Hoewel Barry de kwaliteit van het oordelen wil ‘terugclaimen’ wordt niet geheel duidelijk of ze onderscheid wil maken tussen schadelijke en niet schadelijke vormen van oordelen en of ze er op uit is een minder veroordelend denken en spreken te kweken.

*“Voor mijn gevoel wordt het heel ingewikkeld als je over alles na gaat denken”*

Barry is van mening dat sommige dingen heel moeilijk uit te drukken worden middels

het geweldloze communicatiemodel, en daarmee verliezen we volgens haar ook helderheid in het contact. Iedere mens en iedere methode heeft volgens Barry schaduwkanten en de kritiek die ze op haar eigen methode geeft is dat het pogen om perfect te communiceren de natuurlijke flow in de communicatie kan doorbreken en het risico in zich draagt relaties te beschadigen. Ze geeft in haar artikel niet aan wat het doel is van Clean talk, bijvoorbeeld of zij naast het klaarblijkelijke streven helder te leren communiceren ook een ideëel streven heeft naar een betere wereld met meer vrede, zoals bij Rosenberg het geval is.

*“stel je behoeften botsen echt ontzettend hard en je kunt geen compromis vinden, wat doe je dan? Dat weet ik niet”*

## *Conclusie*

In dit hoofdstuk is naar voren gekomen hoe Rosenberg kwam tot de ontwikkeling van geweldloze communicatie, een methode die mensen in staat moet stellen op een open en liefdevolle wijze te verbinden. In de wetenschap is een nog bescheiden aantal artikelen gepubliceerd waarin de methode vaak positief ontvangen wordt omdat het empathie, openheid en zelfbewustzijn zou bevorderen. Daarnaast wordt geweldloze communicatie vaak gewaardeerd als vernieuwend paradigma dat tegenwicht biedt aan dominante denkbeelden en hiërarchische structuren die geweld in stand houden. Ook worden er verbanden gelegd tussen verschillende levensbeschouwingen, hier besproken: boeddhisme en christendom, en geweldloze communicatie. Kritiek op de methode bestaat er grotendeels uit dat Rosenberg de rol van het denken geen duidelijke plek geeft in zijn methode, maar ook dat geweldloze communicatie in de praktijk juist gewelddadig kan uitpakken in de communicatie. Hoe verhoudt geweldloze communicatie zich nu tot het humanistische gedachtengoed van Van Praag, en zou geweldloze communicatie ook kunnen bijdragen aan het bevorderen van geestelijke weerbaarheid? In het volgende hoofdstuk wordt ingegaan op de visie van Van Praag op het ontwikkelen van geestelijke weerbaarheid en de rol van humanisme daarin.



*Reeds lange tijd scheen het mij toe, dat de vreugde zeldzamer, moeilijker en mooier was dan de droefheid. En toen ik eenmaal deze ontdekking gedaan had, die de belangrijkste is, welke men in zijn leven doen kan, werd de vreugde voor mij een zedelijke verplichting..... Er bestaan op aarde zulke onpeilbaarheden van ellende, nood, ontbering en verschrikking, dat een gelukkig mens er niet aan denken kan zonder zich over zijn geluk te schamen. En toch kan niemand een ander geluk brengen, die niet zelf gelukkig te zijn weet*

André Gide (Van Praag, 1946)

## **2. Geestelijke weerbaarheid**



## 2. Geestelijke weerbaarheid

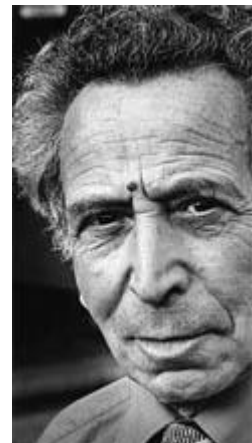
In dit hoofdstuk worden de persoon en het werk van Jaap van Praag geïntroduceerd. Voor Van Praag geldt evenals voor Rosenberg dat zijn levensloop sterk verbonden is aan zijn werk. Er wordt een context geschetst waarbinnen hij tot zijn visie op *geestelijke weerbaarheid* kwam. De humanistische levensbeschouwing moest dienen om de buitenkerkelijke mens weerbaarder te maken. In dit hoofdstuk wordt daarom onderzocht hoe dit humanisme van Van Praag eruit zag. Daarna wordt het begrip geestelijke weerbaarheid in een breder verband getrokken. Hoe wordt er vandaag de dag nagedacht over een begrip als (geestelijke) weerbaarheid en hoe verhoudt dit zich tot de visie van Van Praag?

### *Jaap van Praag en zijn strijd tegen nihilisme*

Jacob Philip van Praag werd geboren op 11 mei 1911 in Amsterdam. Hij groeide op samen met zijn jongere zusje in een eenvoudig niet-godsdienstig joods gezin in een socialistisch milieu. Op de basisschool een introvert en gepest jongetje dat matig presteerde, op de middelbare school boekte Van Praag steeds meer resultaat, en groeiden zijn zelfvertrouwen en populariteit. Hij las Couperus, Van Schendel, Lao-tse, Confucius en Emerson en was op zijn vijftiende erg geïnspireerd door het atheïsme van Multatuli en de ethiek van eerbied voor het leven van Albert Schweitzer (Derkx, 2009).

Van Praag werd dus aan de vooravond van de eerste wereldoorlog geboren en groeide grotendeels op in het Interbellum. Naast de internationale sociaal-economische crisis heerste er in die tijd ook een politieke en geestelijke crisis, waarin er weinig vertrouwen was in de parlementaire democratie en überhaupt in de mens als redelijk wezen. Tegelijkertijd was er een bloei aan idealistische jeugdbewegingen die verlangden naar een nieuwe mens en een nieuwe gemeenschap. Van Praag was zeer actief in socialistische bewegingen en vredesorganisaties en schreef over actuele internationale politieke vraagstukken, zoals het opkomende fascisme in Duitsland. Hij hield zich met name bezig met de geestelijke achtergrond van het fascisme: de vraag hoe het mogelijk is dat mensen vatbaar waren voor deze beweging. Vervolgens was het de vraag hoe het geweld tegen te gaan en ‘een samenleving van algemeen menselijke solidariteit en toewijding’ te vestigen (Gasenbeek, 2011).

In de oorlogstijd moest Van Praag een tijd onderduiken. In die jaren schreef hij een dissertatie over Henriëtte Roland Holst en begon aan zijn eerste belangrijke werk over het humanisme: *Modern Humanisme: een renaissance?* dat in 1947 werd uitgegeven. Het boek was ‘uit nood geboren’, de verschrikkingen van de oorlog maakten het voor Van Praag nog noodzakelijker een fundament te bieden voor een moreel verantwoorde levensbeschouwing op niet-



godsdienstige basis. Pas wanneer voldoende mensen een goed doordachte levensbeschouwing hadden zouden fascisme en racisme volgens Van Praag geen kans meer hebben. Ook het feit dat hij de oorlog overleefd heeft (Van Praag verloor veel familie en vrienden door de Jodenvervolging), gaf hem extra motivatie om iets te creëren dat het voortbestaan rechtvaardigde (Derkx, 2009; <http://www.humanistischverbond.nl/Wie-was-jaap-van-praag>).

In het artikel *De val van het nationaal-socialisme. Waar leven wij voor?* uit 1945 formuleert Van Praag een antwoord op de vraag waarom het nazisme zo'n invloed heeft gekregen. De nazi's hadden iets dat de enkeling en het volk misten. Zij wisten waarvoor zij leefden, hadden krachtige idealen en pakkende leuzen. De eigen beschaving miste bezieling, stond machteloos tegenover de politieke, economische en sociale crisis en schoot vooral tekort op het gebied van de belangrijkste levensvragen. Het enige tegenwicht aan het nazisme was dan ook om net zulke krachtige en pakkende idealen te hebben om voor te leven. Niet alleen het morele fundament was dus belangrijk, maar ook het verenigen van die waardevolle visie in pakkende beelden (Derkx & Gasenbeek, 1997).

Direct na de oorlog richtte Van Praag het Humanistisch Verbond op. Hier begonnen voor hem de zogenaamde kleine en grote strijd. De 'kleine strijd' ging om de emancipatie van buitenkerkelijken in de samenleving ten opzichte van godsdienstigen. Deze strijd werd met succes gevoerd: het humanisme kreeg net als de godsdiensten eigen organisaties en activiteiten. Steeds meer kwam de focus van het Humanistisch Verbond te liggen op de 'grote strijd': het bieden van geestelijk onderdak aan de grote groep buitenkerkelijken die dreigde af te glijden naar het nihilisme. Van Praag schreef:

Een (..) zwaardere strijd doemt nu op: de strijd om de geest van de buitenkerkelijke mens. Zal dat zijn een kleurloze, opportunistische of nihilistische geest, of een geest van zelfbewustzijn, doelbewustheid en creativiteit? Die geest te wekken en vruchtbaar te doen zijn was en is het doel van het Humanistisch Verbond. Alle activiteiten moeten begrepen worden als middelen om dat doel te verwerkelijken (...) Het gaat in één woord om de weerbaarheid van de buitenkerkelijke mens" (zoals geciteerd in Derkx, 2009, p. 128).

Het sociaal nihilisme (onderscheiden van het principiële nihilisme) waar Van Praag tegen streed, vertegenwoordigt voor hem een gebrek aan bewustwording. Het is een levenshouding waarin geen enkele overtuiging als waardevol erkend wordt. Van Praag onderscheidt drie vormen van sociaal nihilisme. De eerste verwijst naar een levenshouding die berust op volstrekte impulsiviteit en ongebondenheid. Deze mens laat zich zonder enige geestelijke binding drijven door de impulsen van het driftleven. Bij de tweede vorm heeft de levenshouding een strikt conventioneel en kleurloos karakter. Het leven speelt zich af in de sfeer van innerlijke leegte, terwijl het er aan de buitenkant volstrekt acceptabel uitziet. De derde vorm van sociaal nihilisme betreft een levenshouding die gebaseerd is op deelovertuigingen. Het leven wordt wel bewust geleefd maar eenmaal geconfronteerd met bepaalde levensvragen schieten de deelovertuigingen tekort en laten de mens dan hulpeloos achter. Er mist in dit geval een geestelijke achtergrond bij het menselijk bestaan.

Deze vormen van nihilisme representeren volgens Van Praag een onvolledig menszijn en maken de mens vatbaar voor de waan van de dag en massale bewegingen in de maatschappij. Deze vatbaarheid voor krachten en verleidingen kan gevaarlijk uitpakken en zodoende moeten mensen hiertegen weerbaar worden. Jaap van Praag gebruikte de term *geestelijke weerbaarheid* al in een artikel dat in 1932 gepubliceerd werd. In dat artikel ‘Revolutie... Ja!’ staat het probleem van geweld en de vraag hoe dat te bestrijden centraal. Gasenbeek zegt: ‘Van Praag dacht een antwoord hiervoor te vinden in de mentaliteit van mensen en persoonlijke verantwoordelijkheid’ (2011, p. 48). Hij ontleende de term geestelijke weerbaarheid aan de internationaal bekende antimilitarist, religieus-anarchist en humanist Bart de Ligt. De Ligt verstond onder geestelijke weerbaarheid het volgende:

Het duidt die kracht in mensen aan, die diep gewortelde morele overtuiging, die geestkracht, waardoor mensen niet meer kunnen en willen doden. Het betekent afzien van fysieke overmacht. Kenmerkend is dat door de geestelijke kracht die men bezit, men een beroep doet op het beste van hen, die men bestrijdt (Gasenbeek & Hietland, 2012, p. 118).

Geestelijke weerbaarheid stond bij Bart de Ligt in het teken van pacifisme, geweldloosheid dus.

Uit dit verhaal komt naar voren dat politiek en levensbeschouwing samen komen in het begrip geestelijke weerbaarheid. Voor en in de oorlog lijkt het begrip meer een politieke of humaniserende lading te hebben en na de oorlog meer een levensbeschouwelijke en zingevende. Of, volgens Derkx (persoonlijke communicatie, 25 februari 2014): de aanleiding ligt meer maatschappelijk en het antwoord van Van Praag daarop zit in individuele zingeving. Feit is dat Van Praag de grote strijd om de weerbaarheid tot zijn dood in 1981 is blijven voeren en dat dit begrip niets aan actualiteit verliest. Juist vandaag de dag is de meerderheid ‘buitenkerkelijk’ en is er steeds minder ruimte voor levensbeschouwelijke vorming. In een wereld waarin de markt, media en hypes veelbepalend zijn en waarin we ieder moment geconfronteerd (kunnen) worden met wat er in de rest van de wereld gebeurt, is geestelijke weerbaarheid geen overbodige luxe (Duyndam, 2011a).

### *Een humanisme dat leidt tot geestelijke weerbaarheid*

*Humanisme is een levensovertuiging, gekenmerkt door het pogen leven en wereld te verstaan en er in te handelen met een uitsluitend beroep op menselijke vermogens en gericht op ieders zelfbestemming in een gezamenlijk menszijn (Van Praag, 1978, p. 78).*

Er zijn meerdere wegen naar geestelijke weerbaarheid, het geloof/godsdienst biedt vaak een sterk kader dat geestelijke weerbaarheid voedt en ondersteunt. Maar in de periode voor de oorlog schoot ook de kerk daarin tekort volgens Van Praag. Hij zag bij nazi’s eigenlijk grotere weerbaarheid, in die zin dat zij een sterke overtuiging hadden en vanuit die overtuiging handelden. Echter in de meeste definities wordt ook een component van menswaardigheid

opgenomen waardoor geestelijke weerbaarheid een zaak wordt van zingeving én humanisering.

Humanisme was volgens Van Praag de beste weg naar deze menswaardige en geweldloze vorm van geestelijke weerbaarheid (Derkx, persoonlijke communicatie, 25 februari 2014). De weerbaarmaking van de buitenkerkelijke mens was ook het doel van (alle activiteiten van) het Humanistisch Verbond. Daarom is het van belang hoofdthema's uit de humanistische visie van Van Praag uit te lichten, om te weten hoe die weg naar geestelijke weerbaarheid er volgens hem uitziet. Wanneer hij spreekt over het humanisme, geeft Van Praag de voorkeur aan het woord 'levensovertuiging' boven andere termen als 'levensbeschouwing', '-filosofie' of '-houding'. Het woord overtuiging kan associaties van starheid en onveranderlijkheid oproepen, maar Van Praag brengt hier tegenin dat openheid en ruimheid net zo goed onderdeel van een overtuiging kunnen zijn, en dat het hebben van een overtuiging niet betekent dat deze niet voor kritiek of verandering vatbaar is. Een levensovertuiging staat voor waar je in gelooft en wat je motiveert. Van Praag legt uit: "een levensovertuiging berust op een geesteshouding, waaruit een oriëntatiepatroon voortvloeit; zij heeft een motiverend karakter. Op die grondslag kan een levensbeschouwing worden opgebouwd, die, zoals het woord al zegt, van beschouwelijke aard is" (Van Praag, 1978, p.77-78). Met geesteshouding bedoelt Van Praag "een oorspronkelijke gerichtheid van de geest, waarmee alle ervaring benaderd wordt" (idem, p. 76). Deze berust op aanleg, opvoeding, ervaringen en cultuur en wordt dus voor een groot deel onbewust gevormd. Het is als het ware de bril waardoor iemand naar de werkelijkheid kijkt, die wel kan veranderen maar niet zomaar afgezet kan worden: "De mens leeft – niet heeft – zijn geesteshouding" (idem, p. 78). Maar op deze grondslag kan iemand een min of meer bewuste levensbeschouwing bouwen. Van Praag onderscheidt zo levensovertuiging als geloof van levensbeschouwing als leer.

Het ingewikkelde aan deze uitleg is dat wanneer we het humanisme opvatten als overtuiging (zoals Van Praag doet), deze dus veelal door omstandigheden gevormd zou worden en in mindere mate zelf bewust opgebouwd. Dat lijkt in tegenspraak met de manier waarop van Praag het humanisme vaak benadert, als zijnde iets dat bewust ontwikkeld moet worden<sup>9</sup>. Daarnaast maakte Van Praag zelf nog steeds vaak gebruik van de term 'levensbeschouwing' en wordt die term tot op heden door de meeste auteurs gebruikt in verband met humanisme. Het is hierom dat ook in deze scriptie de term levensbeschouwing gehandhaafd blijft. Het punt dat Van Praag wil maken, is echter duidelijk: humanisme is geen passief beschouwen van leven en wereld, maar een actief in het leven staan met richtinggevende waarden en idealen die het handelen vormgeven.

---

<sup>9</sup> Hoewel bijvoorbeeld humanistische vorming ook kan worden gezien als deel van de omstandigheden en cultuur waarin iemand opgroeit en zodoende tot een 'overtuiging' kan leiden.

## *Tien postulaten*

In Grondslagen verwoordt Van Praag zijn mens- en wereldbeeld (antropologie en ontologie) aan de hand van tien postulaten. Die postulaten geven de interpretatie van de werkelijkheid weer die nog voorafgaat aan hypothesen over die werkelijkheid. Deze fundamentele noties of ‘vereisten voor het denken’ vormen de basis van de humanistische levensovertuiging.<sup>10</sup> Maar, merkt Van Praag op: hoewel deze noties het humanisme volledig karakteriseren, kan het humanisme hieruit niet in zijn volheid van beleven, denken en doen kenbaar worden. Theorie is geen werkelijkheid, maar kan een steun zijn voor de bezinning en de ervaring (Van Praag, 1978, p.85-86). Het Humanistisch Verbond<sup>11</sup> zet de postulaten als volgt op een rij:

De mens is:

- *natuurlijk* (in plaats van bovennatuurlijk)
- *verbonden* (in plaats van geïsoleerd)
- *gelijk* (in plaats van ongelijk)
- *vrij* (in plaats van onvrij)
- *redelijk* (in plaats van onredelijk)

De wereld is:

- *ervaarbaar* (in plaats van gedacht)
- *bestaand* (in plaats van een verschijning)
- *volledig* (in plaats van onvolledig of verwijzend naar iets anders)
- *toevallig* (in plaats van bedoeld)
- *dynamisch* (in plaats van onveranderlijk)

### ***De mens***

De *natuurlijkheid* is volgens Van Praag (1978) de meest fundamentele notie omtrent de mens. De mens is deel van de natuur en “schakel in een wordingsproces”. “De natuur is de mensen tegelijk vertrouwd en vreemd, levenwekkend en beangstigend” (p.88). Mensen kunnen de natuur onderwerpen maar zijn er ook aan onderworpen. Zij zijn in en met de natuur. Zij zijn afhankelijk van de natuur maar zijn er ook hoeders van. Natuur en cultuur zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden: “Het is de menselijke natuur die de cultuur schept”. Het bewustzijn stelt de mens in staat om de wereld “niet alleen vitaal te ondergaan, maar er ook afstand van te nemen en zich er naar terug te buigen”, dit geeft de mens een bijzondere positie in de natuur. Het bewustzijn is volgens Van Praag overigens onlosmakelijk verbonden met het lichaam, ze vormen een niet te scheiden twee-eenheid.

---

<sup>10</sup> Ook deze postulaten presenteert Van Praag niet als onaantastbare waarheden, men moet ze telkens opnieuw kritisch doordenken.

<sup>11</sup> <http://www.humanistischverbond.nl/Wie-was-jaap-van-praag>

Mensen zijn “met elkaar aan de wereld ontsproten” (idem, p. 89), daarin ligt hun *verbondenheid* besloten. Ook voor hun ontplooiing zijn ze op elkaar aangewezen. De mens ontdekt en wordt zichzelf door de ander. “De enkeling kan niet anders dan samenleving vormen, hoe onvolmaakt ook” (idem, p.90) Van Praag bedoelt dit alles dan ook niet idyllisch; de mensen doen elkaar van alles aan, de cultuur moet zorgen voor (enige mate van) beschaving. Het wij-gevoel kan zich verdiepen tot een gevoel van saamhorigheid en wederzijdse verantwoordelijkheid. Gemeenschappelijke belangen en verlangens zijn een belangrijke steun hiervoor, maar niet de enige drijfveer.

Mensen zijn niet gelijk, zegt Van Praag, ze verschillen in alles waarin ze maar verschillen kunnen. Ook de term gelijkwaardigheid dekt niet de lading, want “er is geen waardemaatstaf te bedenken waaraan alle mensen gelijkelijk zouden voldoen” (idem, p.91). De *gelijkheid* verwijst naar het inzicht dat alle mensen als mensen herkenbaar zijn. Er is een fundamentele verwantschap. Het is juist de overeenstemming die maakt dat verschillen zichtbaar worden. Het feit dat mensen met elkaar in discussie kunnen gaan geeft hun gemeenschappelijke wereld en verstandhouding aan. Op basis hiervan kunnen we spreken over gelijkwaardigheid en gelijkgerechtigheid.

*Vrijheid* is ook een kenmerkend aspect aan de mens. We weten niet in hoeverre de mens een vrije wil heeft of gedetermineerd is. Dat kunnen we ook niet weten en we hebben er volgens Van Praag niets aan; kiezen moeten we toch. Een meer vruchtbare benadering vindt hij de vergelijking met andere diersoorten. Dan vertoont de mens een betrekkelijk onbepaald levenspatroon; “zij moeten hun bestaan én hun wereld vorm geven door beslissingen te nemen, door te kiezen uit mogelijkheden” (idem, p.94). Hoe vrij of gedetermineerd onze keuze ook is, niemand kan de praktische keuzevrijheid ontlopen, de mens is ertoe veroordeeld.

Mensen zijn niet altijd redelijk, maar de mens wordt wel gekenmerkt door *redelijkheid*. Hij wordt ertoe in staat geacht. De rede is meer dan de ratio alleen en de ‘dorheid van redeneren’: “redelijkheid wordt veeleer begrepen als de taalvorm, waarin innerlijke en uiterlijke gegevens verwoord worden, teneinde daardoor verstandhouding tussen mensen mogelijk te maken”(idem, p.95). Van Praag duidt de redelijkheid van de mens aan met de begrippen verwoording, rekenschap en verstandhouding. “Redelijkheid vergt de bereidheid tot verantwoording van denken en doen; zij is in staat een maatstaf te verschaffen voor oordelen en handelen, doordat zij het mensbeeld met het menselijk handelen in verband brengt” (idem, p.95). Non-verbale communicatie kan een grote rol spelen in het menselijk contact, maar “echt menselijk samenleven is in zijn totaliteit pas mogelijk door de bereidheid tot redelijke verantwoording” (idem, p.95).

## ***De wereld***

Van Praag (1978) ziet de mensen niet als centrum van de wereld. Maar de wereld is wel een door mensen geïnterpreteerde wereld. De ontologische postulaten komen dus uit deze interpretatie voort.

Via de zintuigen *ervaren* we de wereld. Wanneer we ons bewust worden van zintuiglijke indrukken spreekt Van Praag van gewaarwordingen. Gewaarwordingen krijgen in het bewustzijn samenhang. Van Praag maakt onderscheid tussen twee verschillende ervaringswijzen: beleving en beschouwing. “In de beleving vereenzelvigd de mens zich met zijn gewaarwordingen, die als een eenheid ondergaan worden; in de beschouwing zijn de waarnemingen meer afstandelijk en worden zij doelbewust met elkaar in verband gebracht” (idem, p. 96). De beleving geeft emotionele ondervinding, de beschouwing inter-subjectieve kennis. “Beleving en beschouwing doordringen elkaar voortdurend, maar zij kunnen niet in elkaar overgaan” (idem), het zijn complementaire begrippen: ze vullen elkaar aan<sup>12</sup>. Als het gaat om existentiële zaken is volgens Van Praag de beleving de primaire ervaringswijze, zij levert de grondslag voor de beschouwing. De beleving van samenhang in al het zijnde kan verwondering, ontzag en gegrepenheid opleveren die we als religieus kunnen aanmerken. Op die wijze kan er gesproken worden van een religieus (ongodsdienstig) humanisme.

Deikbaarheid hangt nauw samen met het *bestaan* van de wereld. De mens kent de wereld en zichzelf via de eigen ervaring. Het primaat binnen deze mens-wereld opvatting ligt daarom bij de ervaring van mensen, en niet bij bijvoorbeeld machten buiten de mens (zoals binnen een magisch wereldbeeld) of bij structuren (zoals bij structuralisme). De vraag naar de ‘echte’ werkelijkheid is volgens Van Praag geen zinnige vraag. Werkelijkheid is de existentiële ervaring van door de mensen geïnterpreteerde wereld. De werkelijkheid komt door middel van ervaring tot stand en het bewustzijn is een functie van het zijn. Het gaat binnen het humanisme van Van Praag dus niet om alleen de mens (de mens centraal) of alleen de wereld (los van de mens) maar juist om de samenhang van mens en wereld.

Van Praag noemt die werkelijkheid of wereld *volledig*, niet omdat de mens alles al ontdekt en doorzien heeft, dat kan ook niet, maar omdat we als mens leven met de werkelijkheid die we kennen. De wereld is zoals ze is en verwijst niet naar iets erbuiten of erachter. De werkelijkheid is steeds zo groot als dat wat de mens op dat moment kan ervaren en verklaren: “De mensen kunnen wel steeds meer wereld ontdekken, maar zij moeten leven met die ontdekte wereld, die voor hen de werkelijkheid is” (idem, p.99). Met het vergaren van meer kennis wordt de werkelijkheid volgens Van Praag dus ook daadwerkelijk groter. “Na Columbus was de wereld groter dan ervoor”(idem). De term volledigheid verwijst hiernaast ook niet naar volmaaktheid, maar “het wil zeggen dat de wereld niet wordt opgevat als afhankelijk van iets of iemand, een macht of een schepper, die er een buitenwereldse afronding aan verleent” (idem, p 100).

“De wereld is *toevallig*. Dat wil zeggen: zij is er zonder aanwijsbare oorzaak, en zij functioneert zonder aanwijsbaar doel. Zij openbaart uit zichzelf geen zin” (idem, p. 100). De wereld en de natuur vertonen volgens Van Praag ook geen harmonie of orde, dat idee komt voort uit menselijke interpretatie. En zelfs als het (los van eigen gedachten) wel zo zou zijn, helpt het ons volgens hem niet verder aangezien de kosmische orde “weinig opwekkend” is,

---

<sup>12</sup> Het beschouwen van de beleving is mogelijk en beschouwing kan ook de beleving ondersteunen, maar zij kan de beleving niet opwekken. Omgekeerd kan beleving wel aanzetten tot beschouwing en kan er in het beschouwen iets beleefd worden, maar beleving alleen levert geen kennis op (Van Praag, 1978, pp. 96-97).

“het levert nauwelijks een grondslag voor menselijke zingeving” (idem). Het beeld dat Van Praag in deze uitleg van de wereld schetst is niet erg optimistisch, hij ziet een weerbarstige plek waarin veel vernietiging, bedreiging en leed voorkomen. “Mensen kunnen sectoren van de wereld materieel en ideëel enigszins bewoonbaar maken, cultiveren; maar de wereld als geheel is eerder schrikwekkend dan idyllisch, eerder overweldigend dan bemoedigend, eerder ongerijmd dan geruststellend. Daarin ontvouwt zich menselijk leven als een experiment, een schijnbaar onmogelijk avontuur om iets te verwerkelijken dat de moeite waard is” (idem). Het antwoord op dit experiment zit in het zelf zin geven, zich verzoenen met de menselijke situatie, temidden van het weerbarstige geheel eigen krachten activeren en tot verwerkelijking van menszijn komen.

Tenslotte benoemt Van Praag de wereld als *dynamisch*. “De wereld wordt beleefd als zich afspelend in een voortdurende natuurlijke wording” (idem, p. 101). Het menselijke denken en beleven in termen van tegenstellingen, voortzetting, evolutie, causaliteit en dialectiek biedt wetmatigheden die samenhang verlenen en die de mensen in staat stellen te leven en handelen in een dynamische wereld. De dingen zijn zoals ze zijn, we kunnen wel erachter komen hoe ze functioneren, maar de vraag waarom de dingen juist zo zijn blijft staan. En in die (causale) verklaringen gaat het dan vaak om waarschijnlijkheden, tendenties en mogelijkheden.

Er zijn in dit mens- en wereldbeeld al elementen te vinden die verwijzen naar geestelijke weerbaarheid. De vrijheid en redelijkheid van de mens verwijzen naar autonomie in het maken van keuzes. Het uitgangspunt van verbondenheid en gelijkheid tussen mensen zal de humanist bewegen tot een streven naar menswaardigheid in het samenleven. In zijn blik op de wereld gaat de humanist uit van de menselijke ervaring, niet van een waarheid of macht die buiten hem ligt. Deze overtuiging heeft een weerbaar karakter tegenover alomvattende waarheden en dogmatische wereldbeelden die tot fundamentalisme kunnen leiden. Wat opvalt is het element van niet-weten dat Van Praag in het wereldbeeld inbouwt. De mens kan niet alles verklaren en dat hoeft ook niet; hij wordt geacht zelf zin te geven aan het leven en dus verantwoordelijkheid voor zichzelf te nemen. Ook veronderstelt de omgang met de voortdurende dynamiek en weerbarstigheid van de wereld een creatieve flexibiliteit, een eigenschap die Van Praag eerder noemde in het kader van weerbaarheid.

### *Kernbegrippen*

De door Van Praag gegeven postulaten vormen een grondbeginsel, dat weliswaar vrij breed en algemeen is, maar ook bepaalde afbakeningen vertoont die het humanisme onderscheiden van andere levensbeschouwingen (of : overtuigingen). Met de kernbegrippen mythe, rede, scheppingskracht, verbondenheid, kiezen en verantwoordelijkheid wordt hieronder verder invulling gegeven aan het mensbeeld van Van Praag dat op deze grondbeginselen gebouwd is. Gesteld zou kunnen worden dat het rechtdoen aan deze eigenschappen aan de mens, de geestelijke weerbaarheid bevordert.



## ***Mythe & rede***

*Tegenover de 'rede' staat niet het 'gevoel', maar het concentratiekamp*  
(Van Praag zoals geciteerd in Derkx, 2009, p.20)

In bovenstaande is al duidelijk geworden dat Van Praag erg gesteld was op de redelijkheid van de mens. Dit is wat de mens menselijk maakt en hem in staat stelt het goede te doen. De rede is het ordenend principe in de geest van de mens, waarzonder hij een speelbal zou zijn van driften en instincten. Daarnaast is de rede het vermogen om iets persoonlijks onder woorden te brengen, dat wil zeggen: algemeen te maken. Redelijkheid is het vermogen “dat de mens doet opklimmen van onhoudbare subjectiviteit naar houdbare algemeengeldigheid op de gebieden van waarheid en schoonheid, goedheid en werkelijkheid” (idem, p. 20). Van Praag vergelijkt zijn opvatting van rede zelfs met wat sommige anderen God noemen, verwijzend naar die verbinding tussen het lagere, tijdelijke en het hogere, blijvende en de macht van het oneindige. Uit waarneming, beleving, ervaring en werkelijkheidsbesef scheidt de rede: meningen, overtuigingen, oordelen en bewustzijn.

Maar de rede karakteriseert de mens niet volledig. De rede heeft een complementair begrip en dat is mythe. Mythe en rede vullen elkaar aan en de verbinding tussen beide is zelfs noodzakelijk. De mythe is dat wat de nihilist niet heeft. Het is het symbool dat uitdrukking geeft aan het geheel van wensen, willen en streven. De mythe is het bezielende element, het ideaal, de inspiratie en de beleving van kameraadschap en liefde. “In de levensbeschouwing is de mythe de uitdrukking van onze diepste verlangens en verwachtingen en daarom ook staat haar zekerheid verheven boven de twijfel en de wisselvalligheden van de dag. De mythe heeft een absolute waarde, haar dienden we, omdat en zolang we ons zelf trouw zijn” (idem, p.20). Van Praag geeft aan dat er altijd een spanning is tussen mythe en rede, een begrippenpaar dat hij ook wel aanduidt als beleving en beschouwing, ideaal en werkelijkheid of droom en daad.

## ***Scheppingskracht & verbondenheid***

De mens is in de basis een scheppend wezen en daarnaast wezenlijk verbonden met andere mensen. Dit zijn de twee basiszingevingen die Van Praag ook wel aanduidt met de termen creativiteit en gemeenschap of arbeid en makerschap. Van Praag zegt:

Alle organisatie kan machteloos worden, iedere daad kan doelloos blijken, elke leer kan ontoereikend zijn, ja de goede wil kan in de dure werkelijkheid onrijpe vruchten dragen, maar het geluk van de arbeid en de rijkdom van de liefde zijn zichzelf genoeg. Hun zekerheid in ieder uur van twijfel en hun noodzakelijke ontplooiing, is het volstrekte moeten dat ons voortdrijft, waaraan wij niet anders dan gehoorzamen kunnen, omdat dit moeten een waarlijk moeten is, dat uit de behoefte aan levensontplooiing onmiddellijk voortkomt (Derkx, 2009, p.23).

Als alles wegvalt blijven deze waarden van arbeid en liefde dus staan, en drijven ons voort als een innerlijk moeten, dat volgens Van Praag een volstrekt onvoorwaardelijk – van alle resultaat afziend – moeten is.

De scheppende kracht in de mens verwijst naar materiële creativiteit en het verrichten van werk, maar ook naar het vormgeven aan het normgevoel. Dit scheppen is niet willekeurig, maar valt onder het ethische, esthetische en theoretische oordelen. En dit oordelen veronderstelt een waardebesef dat bovenpersoonlijk is maar niet buitenmenselijk. Dit scheppend vermogen is volgens Van Praag een ‘spontane openbaring’ en is niet te herleiden tot een bron/god. Waarden bestaan in de mens en hebben betrekking op de mens. De mens heeft het in zich het ware, goede en mooie tot stand te brengen en zo ook zijn geschiedenis te ‘maken’: “als de mensen niet redelijk-menselijk meer kunnen wezen en onredelijk ageren (...) zodra hun scheppende krachten tegenover de wereldproblemen tekort schieten – dan vervalt hun geschiedenis tot barbaarse onmenselijkheid” (Van Praag zoals geciteerd in Derkx, 2009, p.23).

De basisgeving gemeenschap verwijst naar de postulaten van gelijkheid en verbondenheid. De ander is medegeworpen in het bestaan en mededragers van het bovenpersoonlijke waardebesef. Van Praag: “De enkeling kan niet anders dan samenleving vormen, hoe onvolmaakt ook, en de samenleving stempelt de enkeling, ook als deze daartegen in verzet komt (...) Enkelingen zijn altijd al gezamenlijke enkelingen; hun gemeenschappelijkheid is hun lot” (Van Praag, 1978, p.90). Het is de gelijkheid op basis van de wezenlijke natuur die de mensen gemeen hebben. Dit klinkt misschien voor de hand liggend, maar Van Praag wijst erop dat dit kenmerk juist stelselmatig wordt verdrongen en miskend en leidt tot onmenselijkheid en geweld. “En zolang het humanisme humanisme blijft, zal het vasthouden aan deze wezensgelijkheid van alle mensen” (idem, p.36).

### ***Trouw & moed***

Naast de zingevingen arbeid en gemeenschap, geeft Van Praag de motieven trouw en moed. Allevier de begrippen kunnen de mens in moeilijke tijden steunen en in beweging brengen, we kunnen ze dus zien als begrippen die aanzetten tot geestelijke weerbaarheid. Trouw is het erkennen van en rechtdoen aan de eigen situatie precies zoals deze is, zonder te vluchten in ‘als dit of dat nu eens anders was’. Het houdt in: uitgaan van de gegeven situatie en het eigen aandeel daarin, en met de volle persoon daarop antwoord geven. Moed is de noodzakelijke aanvulling op trouw, het is de actieve kant ervan. Het is de erkenning van de opdracht om als vormgever van de menselijke mogelijkheden naar voren te treden, temidden van de afhankelijkheden van het bestaan. De mens heeft deel aan de ontplooiing van het leven door het verwerkelijken van levenswaarden, zijn taak ligt in het mens-zijn zelf.

## ***Kiezen & verantwoordelijkheid***

Verantwoordelijkheid is het thema dat door alle zinnen heen speelt bij Van Praag. Van Praag is zelf door zijn socialistisch engagement zeer maatschappelijk verantwoordelijk ingesteld. Maar met zijn streven naar de geestelijke weerbaarheid van mensen is het hem vooral te doen om de zelfverantwoordelijkheid. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor alles wat je denkt, wilt, voelt en doet, en geen verantwoordelijkheid buiten jezelf leggen, bij de ander of bij god. Dat is typisch humanistisch en bovendien volgens Van Praag een belangrijke factor in de strijd tegen geweld en nihilisme. Verantwoordelijkheid staat niet tussen zijn vijf postulaten die de mens kenmerken: natuurlijkheid, verbondenheid, gelijkheid, vrijheid en redelijkheid. Concepten als vrijheid en gelijkheid lijken bij Van Praag dus tot een voormorele categorie te behoren, terwijl verantwoordelijkheid blijkbaar van een andere orde is.

Vrijheid, kiezen en verantwoordelijkheid zijn voor Van Praag sterk met elkaar verbonden. Zoals besproken bij de postulaten, zit vrijheid niet zozeer in de mate van gedetermineerd zijn en het hebben van een vrije wil. Ook betekent vrijheid niet dat je niets zou hoeven; “Zijn vrijheid betekent geen vrijheid van de voorwaarden van zijn bestaan, maar de vrijheid óm die voorwaarden te hanteren” (Van Praag, 1978. p.233). De vrijheid zit in het kiezen, de keuzevrijheid waaraan de mens – hoe gedetermineerd ook- niet kan ontkomen. “Geen mens kan ontkomen aan de keuze. en als dan iets of iemand hem verhindert die keuze te verwerkelijken, dán voelt hij zich in waarheid ónvrij. Uit de ervaring van díe onvrijheid is het idee van de vrijheid geboren, en terwillen van de weerbaarheid tegen die onvrijheid moet men de keuzevrijheid ten volle ernstig nemen. Daarin bestaat ook ieders onontkoombare verantwoordelijkheid” (idem, p.190).

Van Praag verdiept zijn gedachten over kiezen en verantwoordelijkheid aan de hand van een kritische bespreking van het existentialisme van Sartre. Een interessant inzicht dat Sartre ons volgens Van Praag biedt is dat ieder zijn eigen keuze kiest. Nog voorafgaand aan de keuze of iets goed of slecht is, is er “het kiezen dat zelfs daaraan nog vooraf gaat en bestaat in het organiseren van de situatie waarin de eigenlijke keus gedaan moet worden. Zonder dat doet de keus zich niet eens voor” (Van Praag zoals geciteerd in Derkx, 2009, p.137). Niet alleen zitten we dus met de verantwoordelijkheid voor het maken van de keuze, maar ook voor het creëren van de keuze. Echter de willekeurigheid die Sartre aan elke keuze toedicht wil Van Praag niet overnemen. We hebben volgens hem een filosofie nodig die de mensheid ondersteunt en niet ondermijnt. Van Praag komt tot een ‘zijn’ dat verantwoordelijkheid in verbondenheid inhoudt: ‘Dat soort zijn is dienen: mijzelf zijn als de ander. Het stelt een concrete verantwoordelijkheid aan de orde, omdat het be-antwoordt aan de uitdaging van het zijn met en tegen de ander. Dit zijn laat zich alleen uitleggen als in de aanvang de navelstreng, die de enkeling verbindt met de wereld, niet doorgeknipt wordt. Dat is een zaak van keuze: Het kiezen van de keuze” (idem, p.149-150). Deze omschrijvingen van verantwoordelijkheid in verbondenheid en zijn met en tegen de ander verwijzen sterk naar geestelijke weerbaarheid.

Tot besluit bij deze weergave van Van Praag, het volgende citaat van Van Praag dat een samenvattend beeld schetst van de weerbare humanist:

De Humanist nu 'ontdekt' zichzelf als 'geworpen' in het bestaan. In dit bestaan roept het kosmische zijn een gevoel van onuitputtelijke verwondering op, waarmee een fundamenteel ontzag nauw verbonden is. En tegelijk daarmee ervaart de daarvoor ontvankelijke mens het besef van een eigen plaats en taak te hebben in het geheel der werkelijkheid, wat hem met een diepe vreugde bezielen kan. Van dit levensgevoel uit aanvaardt hij het bestaan als een organische verbinding van orde in chaos, van bouw ondanks vernietiging, van vreugde in leed. En dit beleven opent de mogelijkheid van een verzoening met het leven, ook in kritieke fasen, en verleent aan het verantwoordelijkheidsbesef een machtige impuls.(...) Het is intussen dit gevoel van positieve aanvaarding -wat iets geheel anders is dan berusting in het kwaad- dat de humanist de kracht verleent om staande te blijven, als alles valt. Voor de primitieve mens - Christen of humanist- betekent dit een naïef vertrouwen in de overwinning van het goede, voor hem die dieper schouwt wil het zeggen: in alle ondoorgrondeijkheid de zin van het bestaan ervaren (Derkx, 2009, p. 34).

### *(Geestelijke) Weerbaarheid in kaart*

‘Geestelijke weerbaarheid’ is een begrip dat voornamelijk teruggevonden wordt in de humanistische traditie. Het begrip heeft echter veel raakvlak met algemener gehanteerde concepten, zoals weerbaarheid en resilience (veerkracht). In deze paragraaf wordt met de bespreking van deze actuele en veel onderzochte begrippen een context geschetst van het begrip ‘geestelijke weerbaarheid’. Aan het einde worden actuele humanistische invullingen van geestelijke weerbaarheid aangestipt en wordt een korte vergelijking getrokken tussen de resilience-benadering en die van Van Praag.

### **Weerbaarheid**

Weerbaarheid is een begrip dat vandaag de dag op vele manieren gebruikt wordt. We spreken bijvoorbeeld van fysieke, mentale en emotionele weerbaarheid. Het begrip wordt meestal in verband gebracht met thema’s als pesten, geweld, machtsmisbruik en seksuele intimidatie en verwijst naar vormen van zelfverdediging en assertiviteit. Op internet worden tal van weerbaarheidstrainingen in Nederland aangeboden. Een voorbeeld is de website [weerbaarheid.nu](http://weerbaarheid.nu), opgezet door MOVISIE; het landelijk kennisinstituut en adviesbureau voor

maatschappelijke ontwikkeling<sup>13</sup>. Op deze website verstaat men onder weerbaarheid het volgende:

Als je weerbaar bent kun je op een passende manier opkomen voor jezelf. Je kunt dan met respect voor de ander je grenzen trekken. Weerbaarheid werkt preventief. Het voorkomt machtsmisbruik of geweldservaringen en de kans is groter dat het geweld stopt als je effectief reageert. Een belangrijke voorwaarde voor weerbaarheid is een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Hierdoor zul je beter voor jezelf opkomen en zonnig hulp halen<sup>14</sup>

Opvallend is de gerichtheid op situaties van grensoverschrijdend gedrag, waaronder machtsmisbruik en geweld, in direct contact met de (vreemde) ander. Dit kunnen eenmalige situaties zijn, zoals een onveilige situatie op straat, maar ook langdurige situaties zoals pesten in de klas. Kenmerkend aan de weerbaarheidstraining die aangeboden wordt is het gebruik van een combinatie van verbale, mentale en fysieke oefeningen. Het blijkt dat juist deze combinatie zo werkzaam is, ook andere organisaties die weerbaarheidstrainingen aanbieden onderstrepen dit.<sup>15</sup>

## ***Resilience***

Het begrip *resilience* (dat doorgaans wordt vertaald met 'veerkracht') wordt in verschillende contexten gebruikt. Zo heeft het begrip in de fysica betrekking op de eigenschap van een materiaal om in de oorspronkelijke staat terug te keren na vervorming en bestaat er ook een ecologische variant waarbij een ecosysteem het vermogen heeft te herstellen na verstoringen. Het begrip *ecologie* wordt ook in de sociale wetenschappen in verband met *resilience* gehanteerd, als het gaat om het samenspel tussen mensen en hun omgeving. In alle gevallen gaat *resilience* om herstel en buigzaamheid na het optreden van negatieve of versturende factoren.<sup>16</sup> In de menswetenschappen kwam *resilience* of *resiliency* als begrip op in de jaren '70 onder psychologen. Sindsdien wordt er (psychologisch) wetenschappelijk onderzoek naar gedaan waarbij er gaandeweg een shift is geweest van de nadruk op de capaciteit van het individu naar een meer gelaagd ecologisch perspectief waarbij de omgeving een grotere rol speelt. *Resilience* wordt meestal psychologisch benaderd waarbij sociale factoren een grote rol spelen en onderzoek is vaak gericht op kinderen en jongeren omdat zij in een cruciale fase zitten wat betreft de ontwikkeling van *resilience*. Over het algemeen wordt de opkomst van het onderwerp *resilience* ook gezien als een verschuiving van probleemgericht naar meer positief gerichte benaderingen van menselijke ontwikkeling. De termen *risk* en *protective*

---

<sup>13</sup> De website is bedoeld voor scholen en andere instellingen die geïnteresseerd zijn in een weerbaarheidstraining, daarnaast is er de mogelijkheid opgeleid te worden tot 'docent weerbaarheid'.

<sup>14</sup> <http://www.weerbaarheid.nu/weerbaarheid/watishet>

<sup>15</sup> [http://www.weerbaarheid.nu/weerbaarheid/training\\_inhoud](http://www.weerbaarheid.nu/weerbaarheid/training_inhoud) en <http://weerbaarder.nl/>

<sup>16</sup> onder andere: <http://www.thefreedictionary.com/resilience> en *Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language*. (1994). New York/Avenel: Gramercy books.

*factors* blijven een centrale rol spelen in het spreken over resilience (Short & Russell-Mayhew, 2009; Ungar, 2009; Ungar, 2012; Masten, 2010; <http://resilienceresearch.org>).

Een van de pioniers op dit moment in het onderzoek naar resilience is het Resilience Research Centre (RRC) in Canada<sup>17</sup>. Dit centrum werkt wereldwijd samen met onderzoekers uit diverse velden, waaronder sociologie, maatschappelijk werk, psychiatrie, psychologie, medische antropologie, educatie, geneeskunde, theologie, pedagogiek en epidemiologie. Het centrum richt zich voornamelijk op kinderen, jongeren en families en op hoe zij omgaan met tegenslag en de sociale en fysieke omstandigheden die resilience bevorderen. Resilience wordt door het RRC opgevat als een sociaal construct en er wordt nadrukkelijk voorbij individuele factoren gekeken naar aspecten als familie, school, wijk, de grotere gemeenschap en de politieke en economische krachten die van invloed zijn op de ontwikkeling van kinderen in moeilijke situaties. Het centrum is naast het onderzoeken van resilience ook gericht op het ontwikkelen van interventies om kinderen en jongeren in risicovolle omstandigheden te helpen.

Resilience wordt op de website van het RRC als volgt gedefinieerd:

In the context of exposure to significant adversity, resilience is both the capacity of individuals to navigate their way to the psychological, social, cultural, and physical resources that sustain their well-being, and their capacity individually and collectively to negotiate for these resources to be provided in culturally meaningful ways.<sup>18</sup>

Het belangrijkste blijkt dus het vermogen tot het vinden en aanboren van bronnen die het welbevinden bevorderen. Daarnaast het vermogen om te kunnen onderhandelen met anderen over het beschikbaar maken van deze bronnen op een manier die betekenisvol is binnen de cultuur. De bronnen kunnen van zeer verschillende aard zijn. Beide vermogens vragen om een zekere mate van autonomie.

Michael Ungar (2009), hoogleraar maatschappelijk werk en mededirecteur van het RRC, noemt vijf principes die van belang zijn voor interventies ter bevordering van resilience. Ten eerste geldt resilience bij een *ecologische, multi level benadering*. Resilience is een complex samenspel van verschillende dimensies. In moeilijke situaties spelen vaak meerdere behoeften een rol, dat vraagt om inzet van verschillende bronnen variërend van emotionele steun tot materiele hulpmiddelen. Ten tweede houdt het ontwikkelen van resilience een *gerichtheid op krachten, vermogens en positieve verandering* in en niet alleen het wijzen op risico's. Ten derde zijn er *vele wegen die naar resilience leiden*, iedereen definieert en ervaart succes op een andere manier. Van belang is het aanmoedigen en uitnodigen om tot een eigen betekenis van succes en welbevinden te komen en tot individueel maatwerk te kunnen komen. Ten vierde is het van belang bij al deze interventies een gerichtheid *op sociale rechtvaardigheid* te hebben. Dat betekent zorgen dat de rechten van het kind gewaarborgd worden en dat er ruimte wordt gegeven aan de stem van het kind. Als vijfde principe is er de *diversiteit van cultuur en context*. Hier wordt niet alleen bedoeld op het oog hebben voor

---

<sup>17</sup> Het centrum is verbonden aan Dalhousie University's School of Social Work in Halifax, Nova Scotia.

<sup>18</sup> <http://resilienceresearch.org/>

verschillen en vloeibare betekenissen maar ook op het grote belang van cultuur en gemeenschap voor resilience van het individu. Er is steeds meer oog voor de kracht van gezonde gemeenschappen met cultureel erfgoed en beheer van een eigen collectieve toekomst. De aspecten die het meeste invloed hebben op onze resilience hebben te maken met hoe deze aspecten gewaardeerd worden in de cultuur. Het is dus van belang de interventies te laten aansluiten bij de cultuur en daarnaast de jongeren te stimuleren tot engagement met eigen culturele bronnen.

Ook de American Psychological Association (APA) heeft aandacht voor resilience en hanteert de volgende definitie:

Resilience is the process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats or significant sources of stress — such as family and relationship problems, serious health problems or workplace and financial stressors. It means "bouncing back" from difficult experiences<sup>19</sup>

Resilience wordt niet opgevat als een eigenschap die iemand wel of niet heeft, maar als betrekking hebbend op gedachten en gedrag die bij iedereen ontwikkeld kunnen worden. Veel van wat in het artikel *The road to resilience*<sup>20</sup> beschreven wordt komt overeen met de inzichten van het RRC. Zo benoemt ook de APA de persoonlijke en culturele verschillen op de weg naar resilience en het grote belang van zorgzame en ondersteunende relaties binnen en buiten de familie. Het is een combinatie van factoren die resilience bevordert en de relaties die liefde, vertrouwen, bemoediging en bevestiging geven en rolmodellen bieden worden hierbij gezien als de primaire bron. Als aanvullende factoren noemt APA het vermogen realistische plannen te maken en ze uit te voeren, een positief zelfbeeld en vertrouwen in eigen krachten en mogelijkheden, communicatievaardigheden en conflictoplossend vermogen en het vermogen sterke emoties en impulsen te hanteren. Al deze factoren kunnen ontwikkeld en aangeleerd worden. De APA biedt een lijst van tien wegen om resilience te ‘bouwen’ waarin de volgende thema’s naar voren komen: relaties, relativeren, acceptatie, doelgerichtheid, besluitvaardigheid, persoonlijke groei/zelfkennis, positief zelfbeeld, hoop, zelfzorg. Welke factoren en op wat voor manier de factoren een rol spelen is een persoonlijke individuele kwestie. Bij het ontwikkelen van de persoonlijke strategie wordt geadviseerd stil te staan bij moeilijke ervaringen uit het verleden en welke strategieën toen behulpzaam waren om daaroverheen te komen.<sup>21</sup>

### ***Geestelijke weerbaarheid in de humanistiek***

In 2010 is op de Universiteit voor Humanistiek het onderzoeksproject ‘Geestelijke weerbaarheid & Humanisme’ gestart. In dit project is teruggegrepen op de visie en missie van Jaap van Praag met de bedoeling deze te actualiseren. Centrale onderzoeksvraag van het

---

<sup>19</sup> <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

<sup>20</sup> idem

<sup>21</sup> idem

project is “hoe kan humanisme bijdragen aan geestelijke weerbaarheid, en wat betekent dit voor actuele opvattingen van zowel humanisme als geestelijke weerbaarheid?”. Naast de eerder genoemde definitie, wordt het begrip door Duyndam (2011a) nog verder uitgelegd als: ‘niet alleen het vermogen weerstand of bescherming te bieden tegen invloeden, druk en inmenging van buitenaf (negatieve vrijheid), maar ook het kunnen creëren, openhouden en invullen van ruimte voor ontplooiing, zingeving en levenskunst (positieve vrijheid). (...) van passieve buigzaamheid en uithoudingsvermogen, via creatieve flexibiliteit en veerkracht, tot proactieve aanwezigheid en deelname’ (p. 15). Het concept is door verschillende auteurs verbonden aan het project doordacht en onderzocht. Door de verschillende benaderingen wordt (duidelijker) zichtbaar dat het begrip onder andere sociale, morele en existentiële dimensies heeft. Zo benadrukt Duyndam (2011) het gevaar van kuddegedrag met zijn mimetische theorie aan de hand van filosoof Girard. Hij geeft een antwoord hierop in de vorm van inspiratie door voorbeeldfiguren, om zo positief gebruik te maken van de mimetische begeerte. Mooren (2012) licht de morele dimensie uit de geestelijke weerbaarheid en noemt de verbeelding en intuïtie als belangrijke bronnen om morele competentie te versterken. Voor Jorna (2011) is met de term geestelijke weerbaarheid het verhaal niet compleet. Hij maakt een onderscheid tussen de buitenkant van het bestaan en de binnenkant, het innerlijk. Hij zet het concept ‘geestelijke weerbaarheid’ naast het concept ‘overgave’, en richt zich hiermee met name op de praktijk van geestelijke verzorging. Ook andere auteurs komen met aanvullende inzichten en aanbevelingen met betrekking tot geestelijke weerbaarheid. ‘Geestelijke weerbaarheid’ wordt wel gezien als de opvolger van ‘empowerment’, die weer het ‘emancipatie’-discours opvolgde. Empowerment en geestelijke weerbaarheid willen beide de eigen kracht en autonomie aanspreken, maar empowerment wordt meer met strijd en opstand vergeleken en geestelijke weerbaarheid (en resilience) met veerkracht en meebuigen (Duyndam, 2010; <http://www.isvw.nl/activiteit/2013-122/> -gevonden op 21 maart 2014).

## ***Conclusie***

De levensbeschouwelijke benadering van Van Praag en de daarna besproken benaderingen van weerbaarheid en resilience verschillen van elkaar in de manier waarop zij weerbaarheid definiëren, maar ook in het soort tegenslagen waarop gedoeld wordt, factoren waarin weerbaarheid gezocht wordt en de oplossingen die aangereikt worden. Zo gaan definities van fysieke en mentale weerbaarheid vaak uit van zelfverdediging en geweldspreventie in concrete situaties van intermenselijk contact waarin agressie en/of machtsmisbruik een rol spelen. Het concept resilience gaat over het persoonlijk omgaan met tegenslagen in het leven (van allerlei aard) en alle factoren die dit vermogen bevorderen, waarbij meer psychologische en meer gelaagde sociaal-culturele benaderingen te onderscheiden zijn. Het Resilience Research Centre duidt resilience aan als vermogen tot het aanboren van en onderhandelen over bronnen in de cultuur die het welbevinden bevorderen.



Voor Van Praag is geestelijke weerbaarheid een geestelijke kracht om te midden van schadelijke krachtenvelden het 'goede' te blijven doen, een individuele kracht die noodzakelijk is voor een geweldloze en menswaardige samenleving. Deze kracht, volgens Van Praag voortkomend uit de inspiratie en oriëntatie van een bewuste levensbeschouwing, is ook nauw verbonden aan de menselijke behoefte aan zingeving en maakt tevens weerbaar tegenover persoonlijke tegenslag. Om deze kracht te ontwikkelen stelt van Praag het humanisme voor als leidraad, waarin de mens wordt benaderd als een vrij, redelijk en verantwoordelijk wezen, dat zelf zin geeft aan het leven in een complexe wereld. Belangrijke elementen om zin te kunnen geven zijn het hebben van een *mythe*, het rechtdoen aan de basiszingevingen creativiteit en gemeenschap, en het opbrengen van trouw en moed om de realiteit aan te gaan zoals die is.

De benaderingen van Van Praag en Ungar lijken grofweg een omgekeerde beweging te maken: van Praag ziet problemen in de maatschappij en zoekt het antwoord in het individu. Ungar ziet problemen bij individuen en zoekt dat in maatschappelijke factoren. In hoeverre ze elkaar tegenspreken is de vraag, een heleboel van de elementen in de visie van Van Praag zijn te verbinden aan de visie van Ungar. Enkele principes die volgens Ungar resilience bevorderen, zoals de gerichtheid op menselijke vermogens en sociale rechtvaardigheid komen overeen met Van Praags visie. En hoewel Van Praag insteekt op een individuele levensbeschouwing, onderstreept hij in die levensbeschouwing het grote belang van liefde en verbondenheid met de medemens en kiest hij in de praktische bevordering van geestelijke weerbaarheid voor sociaal-culturele praktijken (de activiteiten van het Humanistisch Verbond). Bovendien noemt Van Praag belangrijke zingevingen van de mens die we zouden kunnen zien als de *resources that sustain well-being* uit de definitie van Ungar. Vanuit de samenwerking die gezocht wordt tussen het project aan de UvH en het onderzoek aan het RRC blijkt tevens dat men op zoek is naar het aanvullen van elkaars inzichten.

Hoewel deze benaderingen dus enerzijds behoorlijke verschillen vertonen, zijn er ook veel verbanden te leggen en draaien zij allen in de kern om het bevorderen van: autonomie, kracht, eigenwaarde, geestelijke gezondheid, gerichtheid op menswaardigheid en rechtvaardigheid, en het tegengaan van factoren die menswaardigheid bedreigen. Ook hebben alle benaderingen een preventieve inslag: het voorkomen van (escalatie van) geweld of het ontwikkelen van een weerbaar vermogen nog voordat er een situatie van tegenslag is. Geen van de benaderingen doet resilience of geestelijke weerbaarheid af als iets dat je nu eenmaal hebt of niet. Hoewel de ene persoon van zichzelf beter in staat zal zijn zichzelf weerbaar op te stellen dan de ander, bepleiten al deze benaderingen dat interventies en vorming een grote invloed hebben en dus van belang zijn. APA en RRC benadrukken dat de weg naar resilience voor iedereen anders is. De verschillende benaderingen binnen het humanistische project dragen deze of soortgelijke verschillen van inzicht en overeenkomsten ook in zich.

*Wellicht zijn alle draken in ons leven  
uiteindelijk wel prinsessen  
die er in angst en beven slechts naar haken  
ons allemaal dapper en schoon te zien ontwaken*

*Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft  
in diepste wezen wel niets anders dan iets  
dat onze liefde nodig heeft*

Rainer Maria Rilke

### **3. De morele visie**

### 3. De morele visie

In dit hoofdstuk worden de morele visie van Van Praag en Rosenberg vergeleken. De twee vragen die volgens Christopher (1996) samen een morele visie vormen: *wat is een persoon* en *wat zou een persoon moeten zijn of worden*, zijn hierbij leidraad. Voor een groot deel zullen deze vragen beantwoord worden via de waarden die Rosenberg en Van Praag beiden nastreven en de kernthema's die oplichten met betrekking tot geweldloze communicatie en geestelijke weerbaarheid. Deze waarden en kernthema's zeggen veel over het mensbeeld en het menselijk ontwikkelingsideaal dat nagestreefd wordt.

#### Geestelijke weerbaarheid & geweldloze communicatie

Geestelijke weerbaarheid en geweldloze communicatie hebben een direct verband met elkaar. Van Praag wil de mens weerbaar maken om tot een menswaardige en geweldloze samenleving te komen. Omgekeerd pleit Rosenberg met zijn geweldloze communicatie voor meer authenticiteit en het naleven en uitdrukken van eigen waarden en behoeften, op een manier die respectvol en niet schadelijk is voor de ander en jezelf; een vorm van geestelijke weerbaarheid dus. Rosenberg en Van Praag streven beiden hetzelfde na: een samenleving die gebaseerd is op medemenselijkheid, met voor ieder een leven waarin zelfontplooiing mogelijk is. Op het eerste gezicht lijken de twee begrippen geweldloze communicatie en geestelijke weerbaarheid dan ook volledig hand in hand te gaan en zijn beide denkers het met elkaar eens over een heleboel zaken. Echter, in hoeverre verschillen Rosenberg en Van Praag in de fundamentele uitgangspunten over wat een mens is en moet zijn, en in de weg die ze willen bewandelen om hun streven te verwerkelijken? Hoe moeten we in het leven staan om geestelijk weerbaar te worden volgens Van Praag of geweldloos volgens Rosenberg? En als die uitgangspunten en wegen anders zijn, is het doel dan eigenlijk nog steeds wel hetzelfde? Om hier inzicht in te krijgen worden in dit hoofdstuk de morele opvattingen rondom de mens van beide denkers naast elkaar gelegd.

Een interessante kanttekening vooraf bij deze vergelijking, is het feit dat Van Praag en Rosenberg bepaalde dingen gemeen hebben in de levensloop. Rosenberg en Van Praag zijn beiden joods en op jonge leeftijd geconfronteerd met pesten, discriminatie en geweld. Voor beide denkers staan sindsdien geweldsvraagstukken centraal. De wegen die zij vervolgens bewandeld hebben zijn verschillend. Rosenberg ging psychologie studeren en trok de wereld rond om mensen te begeleiden in het communiceren met elkaar. Van Praag studeerde Nederlands en daarnaast Letteren en Wijsbegeerte, ging werken als leraar en in de politiek, en richtte een levensbeschouwelijk genootschap op: het Humanistisch Verbond. Beiden zijn geïnspireerd door denkers uit de humanistische psychologie, zoals Fromm en Rogers. Volgens Van Praag is de verwantschap tussen humanistische psychologie en humanisme als levensovertuiging onmiskenbaar (Van Praag, 1978). Rosenberg is in de leer geweest bij

Rogers, wiens werk een sleutelrol heeft gespeeld bij het ontwikkelen van geweldloze communicatie (Rosenberg, 2005; Derkx, 2009).

### *Wat is een morele visie?*

Christopher (1996) wijst erop dat elke vorm van counselen gebaseerd is op bepaalde visies rondom de mens, en dat de counselor zich hiervan bewust moet zijn. Mensen leven noodzakelijkerwijs met morele visies die draaien om de vragen: wat is een mens? en wat zou een persoon moeten zijn en worden? De antwoorden op deze vragen komen voort uit de cultuur waarin we leven. Cultuur, als ‘webben van betekenis’ waarin aannames en waarden over de menselijke natuur impliciet zijn, geeft samenhang en zin aan onze levens. Al onze sociale praktijken, instituties, structuren en het dagelijks leven hangen samen door deze webben. Ze vormen ons, nog voordat we een *sense of I* ontwikkeld hebben, en we geven ze door.

Een morele visie werkt als interpretatief kader, met beschrijvende en voorschrijvende functies, dat ons leven structureert en oriënteert door een begrip van ‘het goede leven’ en ‘de goede persoon’ te geven. Impliciet of expliciet vertelt onze morele visie ons waar te gaan, of hoe bepaalde zaken op het spoor te komen die we als hoger, dieper of meer betekenisvol achten, daarmee dus ook wat we moeten vermijden, weerstaan, bestrijden etcetera. Aan de hand van filosoof Taylor zegt Christopher dat moraal niet alleen over rechtvaardigheid en goedheid gaat, maar over ons diepste gevoel van wat leven is, het diepste begrijpen van wat goed, waardig en wenselijk is. De vragen over wat goed en kwaad is zijn volgens Christopher geen apart filosofisch gebied, ieder van ons heeft die vragen onbewust al beantwoord.

Morele visies worden volgens Christopher echter meestal niet erkend vanwege het feit/waardedualisme en het ideaal van neutraliteit die zo sterk een rol spelen in het westen. En zo opereren morele visies vaak als vermomde ideologieën in counseling. Met het concept *moral vision* wil Christopher zich van het feit/waardedualisme distantiëren en de centraliteit van de morele dimensie van ons bestaan herpakken in counseling. Waarden zijn volgens Christopher geen subjectieve labels die iemand op feiten plakt. Waarden zijn intersubjectief en onlosmakelijk verbonden met feiten. Het is daarom volgens Christopher van groot belang deze morele visies meer helder en zichtbaar te maken in counseling, en daarmee de schade van het onbewust opdringen van een morele visie aan een cliënt te voorkomen of te minimaliseren.

### *De menselijke natuur – wat is een persoon?*

*NVC begins by assuming that we are all compassionate by nature and that violent strategies—whether verbal or physical—are learned behaviors taught and supported by the prevailing culture. NVC also assumes that we all share the same, basic human needs, and that each of our actions are a strategy to meet one or more of these needs* (www.cnvc.org)

*Wij zouden dwazen zijn, indien wij meenden dat de aanleg tot het goede, waarover wij spraken, iets meer was dan een mogelijkheid alleen. Wij behoeven elkaar niet te vertellen hoe sterk de demonische krachten zijn, die in elk van ons en in ons allen tezamen werken en ons dreigen te voeren naar een hel van zelfzucht, haat en barbarij* (Van Praag, 1946, p.5)

De toon is gezet. Met deze twee uitspraken naast elkaar lijkt er direct een groots en onoverkomelijk verschil te bestaan tussen de denkbeelden van Rosenberg en Van Praag. Wat hebben beide auteurs nog meer te zeggen over hoe de mens in elkaar zit, staan de visies lijnrecht tegenover elkaar of komen ze ook ergens samen?

Anders dan bovenstaand citaat misschien doet vermoeden, wil Van Praag eigenlijk geen harde uitspraken doen over de menselijke natuur<sup>22</sup>. Opvallend in zijn werk is de combinatie van de zekerheid waarmee hij zijn overtuigingen presenteert en daarnaast de openheid vanuit zijn principe de waarheid niet te willen vastleggen of in pacht te kunnen hebben. Volgens Van Praag valt er van alles te zeggen over de potenties in de mens, die verwijzen naar een menselijke natuur. Hij noemt hierbij voorbeelden zoals het vermogen tot zelfbewustzijn en samenleving, vermogen tot ordening in ruimte en tijd en tot waardering. Een ontwerp van deze structuur van potenties verwijst echter volgens Van Praag niet naar een humanistisch mensbeeld, maar karakteriseert het daaraan voorafgaand menselijk bestaan. Van Praag maakt in zijn werk dus een onderscheid tussen uitspraken over de werkelijkheid (voor zover we die kunnen kennen) en levensbeschouwelijke uitspraken. In de vele uitspraken die hij doet over de mens is het echter moeilijk deze uit elkaar te houden. Zo lijkt hij te illustreren wat Christopher bedoelt wanneer hij zegt dat feiten en waarden niet van elkaar te scheiden zijn.

De tien humanistische postulaten die Van Praag opstelt over mens en wereld moeten een basis geven - want zonder basis kunnen we niet leven, aldus Van Praag - maar ze hebben een open karakter. Zo is de mens volgens Van Praag (zoals besproken in hoofdstuk 2) in de basis: natuurlijk, verbonden, gelijk, vrij en redelijk. Uit zijn visie komen nog andere kenmerken naar voren. De mens is in staat is tot het goede en het kwade, en bezit een bovenpersoonlijk waarderend vermogen om onderscheid tussen beide te maken. De mens is menselijk door de rede. De rede is het ordenend principe in zijn geest, waardoor hij niet enkel is aangewezen op driften en instincten. Daarnaast is de rede het vermogen om het persoonlijke algemeen te maken en stelt het de mens zo in staat hierover te communiceren

---

<sup>22</sup> Van Praag zegt met betrekking tot de menselijke natuur het volgende: "Hier kan de vraag opgeworpen worden of men eigenlijk wel kan spreken van een menselijke natuur (...) De tegenzin tegen het begrip menselijke natuur of het wezen van de mens vindt waarschijnlijk zijn oorsprong in de opvatting dat dit tevens zou inhouden de erkenning van een heel stelsel van (eeuwige) waarheden en waarden, waarover de mens dan van nature zou beschikken. Maar dat is in het moderne humanisme zeker niet de bedoeling. Sociale en historische onderzoeken hebben ons wel geleerd, dat daarvan geen sprake kan zijn. Aan de andere kant hoeft dat niet te betekenen, kan het zelfs niet betekenen, dat de mens van nature 'niets' is" (Van Praag, 1978, p. 113). Van Praag heeft bij de termen mens- en wereldbeeld hetzelfde bezwaar als bij 'levensbeschouwing': zij duiden volgens hem meer op inzichten dan op motivaties. Ook hier geeft hij de voorkeur aan de term 'overtuiging' (idem, p. 74-75).

met de medemens. De mens is volgens Van Praag in de basis een creatief, scheppend wezen in materiële en immateriële zin. Hij is verantwoordelijk voor de keuzes die hij maakt en voor het kiezen van de keuze<sup>23</sup>.

Rosenberg maakt er geen geheim van dat zijn gehele methodiek steunt op een aantal aannames over hoe de mens in elkaar zit. Basisaannames die niet voor iedereen vanzelfsprekend zijn. Zo gaat hij ervan uit dat de mens van nature mededogend is en dat geweld is aangeleerd. We delen allemaal dezelfde behoeften en dit is wat ons als mensen kenmerkt en verbindt. Wat opvalt is dat al deze behoeften positief zijn, waarschijnlijk omdat Rosenberg gelooft dat we in wezen allen willen bijdragen aan het welzijn van onszelf en anderen. De lijst met needs<sup>24</sup> die hij voorstelt bestaat uit de categorieën ‘connection’, ‘physical wellbeing’, ‘honesty’, ‘play’, ‘peace’, ‘autonomy’ en ‘meaning’. Behoeften aan macht en agressie zul je er niet tegenkomen, deze zou Rosenberg als oneigenlijk zien. Hij ziet ze als tragische strategieën om een andere behoefte te vervullen.

Zijn er volgens Van Praag ook humanisten die geloven dat de mens van nature goed is en zich bij Rosenberg kunnen aansluiten? Van Praag zegt hierover:

Daarop is geen ondubbelzinnig antwoord te geven. Er zijn zeker perioden in de geschiedenis geweest, waarin humanisten geneigd waren daarop positief te antwoorden. Ook zij zagen wel, dat mensen in feite niet handelden, zoals het behoorde, maar men schreef dat toe aan de omstandigheden: de verdorven cultuur of de maatschappelijke verhoudingen. Die mening komt ook nu nog veel voor. Maar meer bij anderen dan bij humanisten. Zij vloeit ook niet voort uit de humanistische overtuiging, en wordt niet gesteund door de ervaring. Ook onder gunstige omstandigheden kunnen mensen zelfzuchtig, wreed, machtsbelust en eigenmachtig handelen. Er laat zich eigenlijk ook geen maatschappijvorm denken, waarin geen enkele aanleiding zou bestaan tot zelfzucht, overheersing of eigenmachtigheid; in ieder geval niet binnen afzienbare toekomst (Van Praag, 1978, pp.124-125).

Het verschil blijft bestaan. We zouden kunnen zeggen dat de menselijke natuur volgens Rosenberg een goede is, ook al wil hij niet denken in termen van goed en slecht. Volgens Van Praag is de mens van nature goed én slecht; hij wil het eerste maar is niet zelden geneigd tot het laatste. Rosenberg kenmerkt de mens door zijn behoeften en waarden die onderliggend en bepalend zijn voor alles wat hij doet. Van Praag typeert de mens door de rede, zijn waarderend vermogen en zijn scheppend vermogen. Toch zijn er ook overeenkomsten. Van Praag en Rosenberg wijzen beiden op een fundamentele verbondenheid en gelijkheid tussen mensen op basis van de gedeelde wezenlijke natuur, hoewel zij dus van mening verschillen over wat die wezenlijke natuur inhoudt. Rosenberg en Van Praag zien beiden de mens als vrij. Rosenberg zegt: “human beings were not meant to be slaves” (2005, p. 131), waarmee hij

---

<sup>23</sup> Vanuit het idee van Sartre dat we voorafgaand aan het maken van een keuze zelf de voorwaarden hebben geschapen waardoor we deze keuze moeten maken. Wat voor de één een keuze is is dat voor de ander niet.

<sup>24</sup> Deze lijst is niet definitief of uitputtend maar bedoeld als startpunt. Gevonden 21/02/2014 op: <http://www.cnvc.org/Training/needs-inventory>. In *Nonviolent Communication: A Language of Life* (Rosenberg, 2005) bestaat de lijst uit de categorieën: autonomy, integrity, celebration, interdependence, play, spiritual communion en physical nurturance.

wil zeggen dat we niet bedoeld zijn om te leven volgens wat ‘zo hoort’ of ‘zou moeten’, of deze boodschap nu van binnen of buiten onszelf komt. Volgens Van Praag zijn er door de ethiek wél bepaalde dingen die we behoren te doen. De vrijheid bestaat er volgens hem in dat de mens zijn bestaan zelf kan vormgeven door de beslissingen die hij neemt, vrijheid gaat samen met kiezen en verantwoordelijkheid. Hoewel deze vormen van vrijheid van elkaar lijken te verschillen, moet uit het hiernavolgende blijken of dat echt zo is.

### ***Het leven verrijken of van het leven vervreemden***

*we want whatever we do to lead to the enrichment of life* (Rosenberg, 2005, p.130)

*Als een waarheid beschouwt de humanist zijn eerbied voor het leven: goed is wat het leven dient, slecht is wat het leven schaadt’* (van Praag, 1946, p.5)

Ondanks het verschil in visie op de menselijke aard, zijn Rosenberg en Van Praag het erover eens dat mensen kunnen leven en handelen op manieren waarbij ze van zichzelf of het leven vervreemd raken en op manieren die het leven dienen. Rosenberg spreekt over *levensvervreemdende* (‘life-alienating’) en *levensverrijkende* (‘life-enriching’) vormen van communicatie. Hij benoemt vormen van taal en communicatie die volgens hem ons vermogen tot mededogen blokkeren, ons daardoor van onze natuur zouden vervreemden en daarmee bijdragen aan geweld. Een voorbeeld van levensvervreemdende communicatie is het denken in termen van goed/slecht, normaal/abnormaal, slim/dom, verantwoordelijk/onverantwoordelijk enzovoorts. Andere voorbeelden zijn het afschuiven van verantwoordelijkheid, eisen en beschuldigen. Het leven verrijken betekent: het vrijwillig bijdragen aan de vervulling van behoeften/verlangens/waarden van jezelf en de ander. Rosenberg gelooft ook dat het mogelijk is dat ieders behoeften tegelijkertijd vervuld worden. De manier waarop is echter voor iedereen anders. De behoeften worden gezien als iets universeels, de strategie om die behoeften te vervullen beschouwt Rosenberg als persoonlijk en cultureel. Hoewel Rosenberg meestal over ‘needs’ spreekt, gebruikt hij in de plaats daarvan ook wel ‘values’ of ‘desires’. Van Praag zou hem hier mooi kunnen aanvullen met zijn uitspraak: “Waarden zijn (..) een uiting van menselijke aard. Ze komen tot uitdrukking in menselijke behoeften”(1978, p.15).

Van Praag bespreekt verschillende manieren waarop de mens vervreemd kan raken van zichzelf, bijvoorbeeld in de verhouding tussen mens en staat of tussen mens en technologie. Hoewel de vormen van vervreemding die beide denkers beschrijven erg verschillend lijken, verwijzen ze beiden naar situaties waarin de menselijkheid in het geding is. Voor Van Praag komt het willen dienen van het leven voort uit eerbied voor het leven. Bij Rosenberg lijkt dit het hoofddoel te zijn: alles wat we doen staat in het kader van het verrijken van het leven. Het leven mooier maken is volgens hem simpelweg wat we het liefste willen doen.

## *Goed en kwaad bestaan (niet) ! – de rol van het morele*

*Heeft men eenmaal het bestaan ten volle aanvaard, dan wil men ook dat het de moeite waard zal zijn. Dat wordt dan de basis van de beslissingen die men neemt. Het gaat om bevrediging van onze behoeften van lichaam en bewustzijn, om voedsel voor onze verwondering, om vervulling van ons in de wereld zijn. De daartoe nodige beslissingen worden getoetst op hun doeltreffendheid om de gestelde doelen te bereiken. Maar de meeste beslissingen vertonen ook nog een andere kant: zij hebben te maken met moraal. Het is de morele kant van beslissingen, die in het humanistische spreken een grote rol speelt (Van Praag, 1978, p.118)*

In dit citaat lijkt Van Praag prachtig weer te geven waar hij met Rosenberg oploopt, maar ook waar het humanisme een andere weg inslaat. Vervulling en het bevredigen van behoeften zijn één kant van beslissingen, moraal is de andere kant. Het humanisme legt de nadruk op het morele. Het dilemma van de humanist met betrekking tot moraal is volgens Van Praag dat hij niet in vaststaande normen gelooft, maar ook niet in subjectieve voorkeuren waardoor alles geoorloofd schijnt. De ethiek moet opheldering verschaffen, waarbij de termen ‘goed’, ‘kwaad’ en ‘behoren’ een belangrijke rol spelen. Van Praag bespreekt het probleem van deze begrippen. In onze werkelijkheid wordt niet gegeven wat goed en slecht is. Hoe bepalen we wat goed en slecht is? Dat kan bijna niet zonder in cirkelredeneringen te vervallen. Want als je stelt dat iets ‘goed’ is bijvoorbeeld omdat het bijdraagt aan geluk, kun je vervolgens de vraag stellen wat geluk is en waarom geluk dan belangrijk of goed is enzovoorts.

Het waardebesef is volgens Van Praag een ‘spontane openbaring’, een gegeven waarvan de herkomst moeilijk kan worden aangegeven<sup>25</sup>. Het is een dwingende kracht in de mens die onafhankelijk is van historische of psychologische beschouwingen. “er is geen moraal, wanneer of waar ook, die leugen, zelfzucht, harteloosheid, op zichzelf goed acht” (2009, p.35). Het goede, schone en ware dringt zich volgens Van Praag ieder moment onontkoombaar aan ons op en in de gehoorzaamheid hieraan ligt de zin van ons bestaan. Zo zijn goed en kwaad geen vaste gegevens, maar ze bestaan wel en zijn universeel.

De rol van het morele binnen geweldloze communicatie is lastig te bepalen. Rosenberg lijkt zich buiten het taalveld van het morele te willen begeven, door niet te spreken in termen van ‘goed’, ‘kwaad’ en ‘behoren’. Het is duidelijk dat hij zich verre wil houden van ‘moraliseren’ en dat zijn ‘taal van het hart’ niet bedoeld is als morele of ethische discussie. Wel zegt Rosenberg dat geweldloze communicatie de morele ontwikkeling bevordert: “NVC, however, fosters a level of moral development based on autonomy and interdependence, whereby we acknowledge responsibility for our own actions and are aware that our own well-being and that of others are one and the same” (2005, p. 165). Gebaseerd op autonomie, wederzijdse afhankelijkheid, verantwoordelijkheid en gedeeld welzijn, lijkt het morele handelen vooral te zitten in de gerichtheid op het rechtdoen aan waarden, die net als de

---

<sup>25</sup> De herkomst van dit waardebesef bij God leggen, geeft volgens Van Praag net zomin verheldering of verdieping.



behoefden universeel in de mens tot uiting komen. De inwisselbaarheid van de termen behoeften, waarden, verlangens en wensen maken het niet makkelijker. Ziet Rosenberg waarden, behoeften en verlangens als dezelfde soort krachten die in de mens werkzaam zijn en van gelijke waarde?

De in hoofdstuk 1 besproken Young (2011) stelt dat geweldloosheid vertrekt vanuit een moreel standpunt van rechtvaardigheid. Rosenberg geeft geen uitleg van wat de term rechtvaardigheid voor hem of zijn methode betekent. Maar in een van zijn uitspraken wordt duidelijk dat de methode wel gericht is op het voorkomen van onrechtvaardigheid. Misschien dat de term weinig voorkomt omdat die voor Rosenberg te dicht tegen het taalspel van moraliseren aanzit. In zijn visie zal rechtvaardigheid wellicht verwijzen naar zijn basisrecept: rechtdoen aan menselijkheid door erkenning van ieders behoeften en waarden. Een waarde als 'rechtvaardigheid' zal bij Rosenberg niet snel als externe categorie worden genomen waaraan een situatie getoetst wordt. Wanneer rechtvaardigheid in het geding is komt dit in de situatie zelf naar boven doordat de behoefte aan rechtvaardigheid wordt getriggerd.

### ***Hoe oordeelt een persoon?***

*A basic premise of NVC is that whenever we imply that someone is wrong or bad, what we are really saying is that he or she is not acting in harmony with our needs*  
(Rosenberg, 2005, p. 132)

*Het zeer bijzondere van de mens is echter, dat hem het besef gegeven is van waar en onwaar, van mooi en lelijk, van goed en kwaad, zonder dat dit van zijn willekeur afhankelijk is. Ik kan, als ik dit wens, niet werkelijk menen dat één plus één nu eens géén twee zou zijn, of dat opofferende toewijding aan anderen niet goed zou wezen; en het is de roeping van de mens zich naar dit normbesef, zo zullen wij het noemen, te richten* (Van Praag, 1946, p. 4)

Rosenberg wil niet oordelen in 'goed' en 'slecht', maar hij schetst wel een beeld van wat wel en niet wenselijk is. Het criterium dat hij daarbij hanteert is: of een handeling het leven wel of niet 'verrijkt'. Dat is in elke situatie anders en niet terug te voeren in een categorie goed of slecht. Rosenberg is niet geheel tegen het vellen van een oordeel, hij maakt een onderscheid tussen moralistische oordelen en waarde-oordelen. Moralistisch oordelen is het denken in goed en fout. We plaatsen dan anderen in hokjes en classificeren elkaar door te beschuldigen, vernederen, bekritisieren, vergelijken en veroordelen. In de wereld van (moralistische) veroordelingen houden we ons bezig met "wie 'is' wat". Analyses van anderen zijn volgens Rosenberg eigenlijk uitingen van onze eigen behoeften en waarden. Waarde-oordelen weerspiegelen wat we belangrijk vinden in het leven: "Value judgments reflect our beliefs of how life can best be served. We make moralistic judgments of people and behaviors that fail to support our value judgments" (2005, p. 17). Rosenberg heeft blijkbaar een groot vertrouwen in de natuurlijke behoeften en waarden van de mens die voortkomen uit zijn mededogende natuur, hij durft daar volledig op te varen.

Welke grond bestaat er volgens Van Praag voor het vellen van een moreel oordeel? “Vele humanisten veronderstellen daartoe een fundamenteel waarderend vermogen, ook wel waardebesef genoemd” (Van Praag, 1978, p.120). Dit is niet een besef van kant-en-klare waarden of een systeem daarvan, maar een functie in relatie tot de omstandigheden. Volgens Van Praag worden morele oordelen niet in een abstracte ruimte gegeven, maar zijn ze altijd verbonden aan een concrete werkelijkheid. Daarnaast gaat het, zo blijkt, om de functie of het vermogen van het morele redeneren/oordelen, niet de moraal zelf. “Die functie houdt in dat mensen waarde kunnen toekennen en dat ze dat zelfs niet laten kunnen” (idem). Aan moreel oordelen zit volgens Van Praag een intersubjectief, niet-willekeurig element, dat dwars door cultuurpatronen en belangen heengaat, en waarop we elkaar kunnen aanspreken.<sup>26</sup>

In hoeverre geeft het humanisme inhoud aan morele oordelen? Het humanistisch mensbeeld biedt een uitgangspunt om te beoordelen en te verantwoorden. Het neemt het keuze-element niet weg uit de morele oordeelsvorming<sup>27</sup>, maar plaatst het in de samenhang van de levensovertuiging. De kernideeën over de mens – natuurlijkheid, verbondenheid, gelijkwaardigheid, vrijheid en redelijkheid - gelden als toetssteen; niet als recept, maar als beginsel. “Het is het zelf (autos) van de mens, dat deze wet (nomos) openbaart; vandaar het spreken over autonome moraal.” (1978, p.124). Volgens Van Praag gaat hier een manier van leven mee gepaard die “vervulling in zichzelf” draagt en “intersubjectieve zin” aan het menselijk bestaan geeft.

Ook de methode van Rosenberg blijkt inhoud te geven aan het oordelen. Zoals eerder uit de uitspraak van Rosenberg bleek, is de moraal van geweldloze communicatie gebaseerd op: autonomie, wederzijdse afhankelijkheid, erkenning van verantwoordelijkheid voor eigen daden en het bewustzijn dat het welzijn van onszelf en dat van de anderen één en dezelfde is. Daarnaast streeft de methode bepaalde idealen na, zoals verbinding, compassie en vrede. Blijkbaar hebben deze waarden voor Rosenberg een zwaarder gewicht dan de andere uit de lijst van behoeften die hij aanbiedt. Gebruik van geweldloze communicatie betekent de intentie hebben deze waarden te bevorderen .

Hoewel Van Praag in eerste instantie een stuk minder relativistisch<sup>28</sup> ingesteld lijkt dan Rosenberg, blijkt ook hij te varen op een spontaan geopenbaard innerlijk vermogen in plaats van een gegeven richtlijn van wat goed en kwaad zou zijn. Bedoelen Rosenberg en Van Praag dan hetzelfde maar leggen ze het in andere woorden uit? De waarden als

---

<sup>26</sup> Van Praag spreekt hier over ‘vele humanisten’, maar het lijkt erop dat hij hiermee ook zijn eigen visie presenteert.

<sup>27</sup> Waarden vormen volgens Van Praag het hoogste niveau en de kern van morele oordelen. Op het niveau van gewoonten, rolpatronen, zeden en normen, vinden steeds veranderingen plaats. Waarden zijn echter tijdloos, ‘wat hier verandert betreft meer de toepassing en de onderlinge verhoudingen dan de inhoud’ (1978, p. 120). Hoe universeel of juist cultureel bepaald is het morele oordeel dan volgens Van Praag? Wat betreft de lagere niveaus van moraal, zoals de gewoonten en zeden, is er sprake van culturele bepaaldheid. De meeste oordelen hebben we aangeleerd, maar we zijn ook in staat ze te bekritisieren. Dit getuigt van een eigen waardebesef, als we dat niet van onszelf zouden hebben, zouden we niet eens weten waar het over ging. “men kan alleen dat aanleren, waarop men aangelegd is” (idem, p. 122).

<sup>28</sup> Met relativisme wordt hier bedoeld de opvatting dat alle uitspraken over de werkelijkheid betrekkelijk zijn en we dus geen beroep kunnen doen op bovenpersoonlijk waarden of waarheden.

rechtvaardigheid, schoonheid en liefde die van Praag ziet als onontkoombare eis die zich aan ons opdringt, zien we bij Rosenberg terug als de menselijke behoeften die we van nature hebben. Van Praag ziet het waardenbesef als bovenpersoonlijk, Rosenberg ziet de behoeften als universeel. Theoretisch gezien is er bij Rosenberg meer ruimte voor subjectiviteit, egoïsme en eigenbelang door het uitgangspunt van de eigen behoeften, dan bij Van Praag, wiens waardebesef boven het eigenbelang uit moet stijgen. Dit brengt ons terug bij het geloof in die menselijke natuur waar beiden in verschillen; Rosenberg houdt vast aan de mededogende aard, Van Praag houdt rekening met het kwade in de mens.

Een goed ontwikkeld waardebesef is voor Van Praag ook geen garantie voor goed gedrag. “Het is duidelijk, dat leven voor de mens niet mogelijk is zonder voortdurend tegen de zin van het leven te zondigen. De schuld hoort bij het bestaan, evenals het leed, waarzonder vreugde noch bevrijding denkbaar zijn” (2009, p.37). Bovendien verwacht Van Praag van de mensen dat zij eerder zullen kiezen voor eigenbelang dan een moreel verantwoorde keuze: “Het is wel zo dat de meeste mensen niet bereid zijn een moreel dilemma onder ogen te zien, als het strijdig is met hun belang: het kiezen van de keuzel!” (1978, p. 121). Voor Van Praag hoort schuld dus bij het bestaan, schuld en leed zijn zelfs voorwaarden voor vreugde en bevrijding, terwijl Rosenberg eigenlijk van het hele denken in termen van schuld af wil en daarin de bevrijding van de mens ziet. Voor Rosenberg vallen waarden en behoeften samen, terwijl Van Praag een strijd lijkt te zien tussen behoeften die het eigen belang dienen en waarden die algemeen geldend zijn.

### *Verantwoordelijkheid of vrijblijvendheid?*

Rosenberg stelt ons het beeld voor van een leven waarin alles wat we doen uit vrije wil gebeurt en niets moet. Een leven met elkaar waarin ieders behoeften vervuld kunnen worden. Vrijwilligheid is belangrijk binnen geweldloze communicatie. Doe nooit iets voor geld, voor liefde, voor erkenning, om straf te vermijden, uit schuldgevoel of uit plichtsbesef. ‘Never to do anything that isn’t play’ (Rosenberg & Seils, 2007, p.37). Dingen uit plichtsbesef doen is niet natuurlijk. Zelfs regels die opgelegd zijn of de zogenaamde plichten in het leven, ‘moet’ een mens niet doen. ‘Welke regel je ook noemt; ieder mens kan besluiten om er geen gehoor aan te geven. Zeggen dat wetten nageleefd moeten worden is een verkeerde voorstelling van zaken. De mensen die de wet hebben uitgevaardigd zouden graag willen dat hij wordt nageleefd’ (idem, p.101).

Veel mensen vinden het niet volgen van regels en wetten wellicht een beangstigend idee, Rosenberg vindt juist het opdringen van iets aan elkaar gevaarlijk. Blind gehoorzamen en dus verantwoordelijkheid buiten jezelf leggen kan zeer gewelddadig uitpakken. Als voorbeeld geeft hij het proces van nazi officier Eichmann<sup>29</sup>, die aangaf een taal met zijn collega’s te spreken, ‘Amtssprache’, die het mogelijk en makkelijk maakte om te gehoorzamen aan bevelen en verantwoordelijkheid te ontkennen. Zo gingen zij over tot

---

<sup>29</sup> Dit proces is beschreven door Hannah Arendt in haar boek *Eichmann in Jerusalem*

bepaalde acties omdat ‘het moest’, en het moest ‘omdat het de wet is’ of het waren ‘superiors’ orders’. Het punt dat Rosenberg hier maakt is direct te verbinden aan de zorg die Van Praag had over het nihilisme en de afschuiving van verantwoordelijkheid die daarmee gepaard gaat. Beiden wijzen op de sluipende gewelddadigheid van de brave burger die keurig doet wat van hem gevraagd wordt zonder bij zichzelf te rade te gaan.

Niets moeten betekent dus niet: alles mogen. Althans, alles mag maar niet alles is geweldloos. Wat houdt deze vorm van verantwoordelijkheid bij Rosenberg in, als een mens niets moet? Die komt overeen met de zelfverantwoordelijkheid van Van Praag: ieder mens is verantwoordelijk voor alle gevoelens, gedachten, behoeften, verlangens en daden die hij zelf heeft. Geweldloze communicatie lijkt een methode te zijn waar iedereen persoonlijk invulling aan kan geven met iedere willekeurige subjectieve waarde en behoefte. Maar de methode zelf heeft onderliggende waarden, zoals verbinding, liefde, mededogen en autonomie. Deze waarden zijn ook meteen het doel van de methode. Het gebruiken van de methode houdt dus in: het verbinden met die waarden. En eigenlijk ook: het verbinden met het bijbehorende mensbeeld waar behoeften aan macht en agressie niet bij horen en dus ook niet ingevuld kunnen worden in het stappenplan. Zo vrijblijvend is geweldloze communicatie dus ook weer niet.

### *Compassie & empathie*

Compassie en empathie zijn bij geweldloze communicatie belangrijke waarden, hoe spelen ze een rol, en zijn ze voor Van Praag ook belangrijk?

De begrippen empathie en compassie lijken soms haast inwisselbaar in het spreken van Rosenberg. Zo spreekt hij het ene moment van “connecting compassionately” en het volgende over “to connect empathically”. Empathie maakt een groot deel uit van geweldloze communicatie.<sup>30</sup> Hoewel beide begrippen zowel doel als middel zijn in de methode, lijkt empathie meer als mogelijksvoorwaarde voor compassie gezien te worden. Empathie maakt onderdeel uit van het proces van geweldloze communicatie dat leidt naar het doel: compassie. Empathie definieert Rosenberg als “a respectful understanding of what others are experiencing” (2005, p. 91). Daarvoor hebben we vaak eerst zelf empathie nodig voor wat er bij onszelf speelt. Compassie beschrijft Rosenberg als ‘a flow between myself and others based on a mutual giving from the heart’ (2005, p.4) en ‘geven vanuit het hart’ gebeurt wanneer mensen gewillig het leven van anderen verrijken en de vreugde die daarbij ontstaat.

De meest cruciale toepassing van geweldloze communicatie ligt misschien wel in de manier waarop we met onszelf omgaan, aldus Rosenberg. Als we gewelddadig naar onszelf zijn, wordt het lastig om oprecht compassievol naar de ander te zijn. Rosenberg spreekt van een destructieve energie wanneer we onszelf veroordelen. Ook wanneer we wel leren van ‘fouten’ en onze veroordeling daarover, dan maakt hij zich zorgen over de energie van waaruit we dat leren. Als onze zelfevaluatie tot schaamte of schuldgevoel leidt, gaat ons leerproces volgens

---

<sup>30</sup> Het thema empathie wordt ook nog besproken in Hoofdstuk 4 over methodisch handelen.

hem gepaard met zelfhaat. Schuld, schaamte en depressie verbreken de verbinding met onze natuur. “We are compassionate with ourselves when we are able to embrace all parts of ourselves and recognize the needs and values expressed by each part” (2005, p. 135).

Volgens Rosenberg bevordert geweldloze communicatie zelfgroei in plaats van zelfhaat.

Van Praag spreekt vooral over empathie in het kader van geestelijke begeleiding, als zijnde een wezenlijk onderdeel hiervan. “Empathie of invoelend verstaan is het vermogen om te treden in de wereld van de ander”(1978, p.222). Voor Van Praag gaat empathie samen met het werkelijk ontmoeten van elkaar. “als voor een korte spanne tijds de werelden van twee mensen voor elkaar open gaan, doordat ze proberen in elkaars belevings sfeer door te dringen, dan is er sprake van een werkelijke ontmoeting” (idem. P.222). Dit lijkt precies op dat waar Rosenberg op uit is wanneer hij spreekt over een open, empathisch contact en het werkelijk verbinden met elkaar. Het woord compassie of mededogen komt in de bestudeerde werken van Van Praag niet tot nauwelijks voor. Het kan zijn dat Van Praag gebruik maakt van andere begrippen die op hetzelfde principe wijzen, zoals medemenselijkheid, aanvaarding en solidariteit. Maar het kan er ook op wijzen dat Van Praag minder op heeft met concept compassie, dat, anders dan hoe Rosenberg het definieert, vaak in verband wordt gebracht met medelijden.

Het begrip empathie speelt dus voor beide auteurs een belangrijke rol, bij Van Praag voornamelijk in het kader van begeleiding en bij Rosenberg in het mensbeeld en de methode. Empathie vormt een voorwaarde voor of verdieping van de verbondenheid tussen mensen en daarnaast voor de persoonlijke ontwikkeling. Compassie is voor Rosenberg een kernbegrip, maar lijkt bij Van Praag geen duidelijke rol te spelen.

## *Denken en voelen*

*I've learned that I enjoy human beings more if I don't hear what they think (...) I've learned to savor life much more by only hearing what's going on in their hearts and not getting caught up with the stuff in their heads* (Rosenberg, 2005, p.151).

*We mogen ons niet laten verblinden door het schijnbare eerherstel van het 'gevoel'- dat immers tot de rede in geen tegenspraak staat, doch eerst in en door de rede zijn algemene, d.i. voor de samenleving productieve vorm krijgt* (Van Praag, 2009,p. 21).

Rosenberg wordt verweten dat hij het denken niet in zijn methode incorporeert; betekent dat dat hij van het denken afwil? Van Praag heeft de rede hoog in het vaandel, maar in hoeverre betreft hij het voelen en willen in zijn verhaal?

Rosenberg stimuleert tot het focussen op de behoeften en gevoelens van mensen in plaats van op hun gedachten. Het delen van en inleven in gevoelens en behoeften van elkaar is volgens hem de manier om diepgaand contact met de ander te krijgen. De rol van het denken heeft geen aparte stap gekregen in zijn communicatiemodel. Flack (2006) heeft ons er in hoofdstuk 1 op gewezen dat geweldloze communicatie bij uitstek een cognitief proces is. Het doorlopen van de stappen, de onderscheiden die gemaakt moeten worden, het maken van

‘value judgments’ en alleen al het gebruiken van taal vergen onmiskenbaar denkwerk. Dit is iets dat Rosenberg niet expliciteert in zijn boek. Ook geeft hij geen uitleg van wat de functie van het denken volgens hem inhoudt, en wat de positie ervan is ten opzichte van gevoelens en behoeften. Het vierstappenmodel begint met een waarneming. De nadruk ligt daarbij op iets dat buiten jezelf plaatsvindt: een situatie die voor iedereen feitelijk waarneembaar is. Maar de waarneming kan ook die van een gedachte zijn. Dit komt niet sterk naar voren in het boek. Van Deusen Hunsinger (2009) ziet het bewustzijn op onze gedachten en de verbinding tussen gedachten en emoties echter wel als een ‘key skill’ binnen geweldloze communicatie.

Tegelijkertijd duikt het woord denken regelmatig in het spraakgebruik van Rosenberg op. Een van zijn belangrijke punten is juist dat de manier waarop we denken bijdraagt aan geweld, en zijn streven is om middels zijn methode op een andere manier te gaan denken: “At the root of much, if not all, violence (...) is a kind of thinking that attributes the cause of conflict to wrongness in one’s adversaries, and a corresponding inability to think of oneself or others in terms of vulnerability—what one might be feeling, fearing, yearning for, missing, etc.” (Rosenberg, 2005, p.18).

Het lijkt vruchtbaar hier een onderscheid te maken tussen denken als activiteit en gedachten als object. Rosenberg wil de manier waarop we denken veranderen in een denken in termen van behoeften, verlangens, gevoelens en kwetsbaarheid. Daarnaast wil hij de veel voorkomende gerichtheid op (de inhoud van) onze gedachten verleggen naar gerichtheid op wat we voelen en willen. In onze gedachten kunnen we verstrikt raken en ze kunnen ons de verkeerde kant op sturen. Rosenberg pleit ervoor niet alle gedachten serieus te nemen, maar ons bewust te worden van de onderliggende behoeften. Dat laatste brengt ons volgens hem bij wat we werkelijk willen in het leven. Toch blijkt uit de volgende uitspraak dat hij het wel van belang vindt dat we ons bewust zijn van onze gedachten: “We are dangerous when we are not conscious of our responsibility for how we behave, think, and feel” (Rosenberg, 2005, p.21).

De rede staat bij Van Praag niet gelijk aan het verstand, het is een breder begrip dat niet tegenover het gevoel staat maar er onlosmakelijk mee verbonden is (zie hoofdstuk 2 ‘mythe en rede’). Het delen van gevoelens kan volgens Van Praag zelfs alleen via de rede: “Het gevoelsleven van de ander is voor ons slechts na te voelen naar analogie van ons eigen gevoelsleven; en het is de rede die ons in staat stelt de uitdrukkingwijze van de ander op de eigen gevoelservaringen te betrekken” (1947, p.32). Voor Van Praag is het de rede die de toenadering van mens tot mens mogelijk maakt: “De rede stelt ter discussie. Daarbij gaat veel van de directe warmte der beleving verloren, maar de onschatbare winst is de toenadering van mens tot mens, die daarzonder op onbegrepen gebaren zou afstuiten” (Derks, 2009, p.20-21). De woorden van Van Praag roepen de vraag op of mensen niet ook iets van beleving kunnen delen of tot toenadering kunnen komen zonder bemiddeling door de rede. De rede is volgens Van Praag ook nodig om de driften en instincten te kanaliseren. Rosenberg spreekt niet over het driftmatige in de mens. Of driften en instincten tot de natuurlijke behoeften behoren is onduidelijk en of ze geweldloos of gewelddadig zijn ook.

Waar Rosenberg gericht is op de concrete situaties in ons alledaagse leven, geeft Van Praag weinig concrete aanwijzingen voor wat we met onze alledaagse gevoelens en behoeften

en interacties aanmoeten. Hij lijkt dat over te laten aan geestelijk verzorgers, die kunnen putten uit methoden uit de psychologie en (psycho)therapie. Het is lastig een vergelijking te trekken in de twee visies op denken en voelen. Beide auteurs geven (allicht) geen uitputtend beeld van hoe de mens in elkaar zit, sommige vragen blijven daardoor onbeantwoord. Hoe denkt Rosenberg over driften en instincten en ziet Van Praag ook manieren van denken die geweld in zich dragen? Van Praag maakt gebruik van het begrip rede, dat niet samenvalt met dat wat Rosenberg bespreekt. Het onderscheid dat bij Rosenberg terug te zien is tussen verschillende manieren van denken en gerichtheid op gedachten, lijkt bij Van Praag niet voor te komen. In het delen van gevoelens tussen mensen zien beiden de rol van communicatie en denken terug. Hoewel beiden het denken en voelen samen zien gaan, blijft Van Praag de nadruk leggen op de rede als het kenmerk van menselijkheid en Rosenberg op de behoeften en gevoelens.

### *Macht en geweld*

*Een strikt persoonlijke opvatting van de verbondenheid – hoe belangrijk ook op zichzelf – miskent de faktor macht in de maatschappelijke werkelijkheid en de onvermijdelijke conflicten die daaruit voortvloeien. Machtverhoudingen beïnvloeden de persoonlijke groei en kunnen niet zonder vuile handen veranderd worden (Van Praag, 1975a, p. 59).*

*We can never make people do anything (Rosenberg, 2005, p.22)*

De maatschappijvorm waarin wij leven weerspiegelt volgens Rosenberg een cultuur van dominantie en hiërarchie die lang geleden is begonnen in de tijd dat mensen van een jagers-verzamelaars-bestaan overgingen naar het leven in nederzettingen en het bezitten en verdedigen van grond<sup>31</sup>. Er ontstonden samenlevingen waarin sommige mensen de macht en superioriteit over anderen kregen en de taal en communicatie moesten in dienst staan van deze machtshebbers. Zo ontstond een manier van denken en communiceren in termen van hoog/laag, sterk/zwak, goed/slecht, gehoorzaam/ongehoorzaam, straf/beloning enzovoorts. Volgens Rosenberg zijn we in onze evolutie vast komen te zitten in deze dehumaniserende taal die we simpelweg met de paplepel ingegoten krijgen. Hij meent dat we terug kunnen naar een 'meer natuurlijke' manier van leven waarin we macht niet tegen elkaar gebruiken maar met elkaar.<sup>32</sup> Rosenberg ontkent dus niet het bestaan van machtsstructuren en dwangmiddelen, maar hij ziet ze als onnatuurlijk, onwenselijk en als af te leren. We kunnen eisen dat iemand iets voor ons doet, maar de ander kan altijd nee zeggen, en in die zin hebben we geen macht over de ander.

Volgens Van Praag behoort het streven naar macht evenals wreedheid en eigenbelang helaas tot de aanleg van de mens. Het is iets onontkoombars en we mogen de invloed van deze factor niet miskennen. En niet alleen moeten we deze factor erkennen en meenemen in

---

<sup>31</sup> Hij ontleent deze visie aan verschillende wetenschappers, zoals Riane Eisler en Walter Wink.

<sup>32</sup> Rosenberg geeft toelichting op zijn methode in dit fragment op youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=-dpk5Z7GIFs> Gevonden 19 september 2013.

ons denken en handelen, ook in de aanpak van macht ontkomen we er volgens Van Praag niet aan zelf 'vuile handen' te krijgen. Hoewel Van Praag dus geweldloos ingesteld is, lijkt hij een grens aan de geweldloze aanpak te zien. Van Praag ziet ook geen maatschappij voor zich waarin zelfzucht en overheersing niet voorkomen, "in ieder geval niet binnen afzienbare toekomst" (1978, p.124-125).

De grens van een geweldloze aanpak is een lastig vraagstuk wanneer we denken aan gewelddadige situaties waarin geen communicatie mogelijk is, omdat er geen tijd is of omdat iemand er echt niet voor open staat. Denk bijvoorbeeld aan dictators die nietsontziend dood en verderf zaaien, of aan iemand die onder invloed is en een gevaar voor zijn omgeving vormt. Rosenberg pleit dan voor een *protective use of force*: ingrijpen met kracht en/of macht, met de bedoeling om te beschermen en onrechtvaardigheid te voorkomen. Hij onderscheidt deze vorm van kracht gebruiken, van een vorm waarin het straffen, laten lijden of dwingen tot berouw van de ander een rol spelen. Deze laatste vorm werkt volgens Rosenberg averechts. Zo lijkt ook Rosenberg niet geheel afwijzend tegen fysiek en/of militair ingrijpen te staan.

### *Tragiek*

De methode van Rosenberg lijkt vrij optimistisch: als we allemaal geweldloos leren communiceren krijgen we een wereld met vrede en vervulling. Wat is de plek van het tragische in de visie van Rosenberg? Hoe kijkt hij aan tegen dat wat ons overkomt waarin we weinig zeggenschap hebben? Rosenberg bespreekt in het bestudeerde werk niet zijn visie op deze vorm van tragiek. De tragiek die hij bespreekt is telkens verbonden aan menselijke communicatie en daarin is volgens hem veel te veranderen en te verbeteren. Hij noemt het 'tragisch' wanneer we onszelf en anderen veroordelen en overgaan tot zelfhaat en vijandschap in plaats van groei en verrijking. Zijn methode wordt toegepast op plekken waar doden vallen, maar hij schetst telkens een maakbaar perspectief van situaties.

Van Praag heeft veel oog voor leed en tragiek in het bestaan, die onontkoombaar zijn en zelfs voorwaarden voor vreugde, zoals dood voorwaarde is voor leven. "Men kan het leed niet tegemoet treden als een toevallig incident; het heeft zijn plaats in het bestaan van de mens die er mee klaar moet komen, als met iets dat mede zijn bestaan inhoud verleent, en waarin zijn menselijkheid zich evenzeer verwerkelijken kan als in de vreugde" (Van Praag, 2009, p.75). We kunnen dus niet ontkomen aan pijn, maar kunnen wel een zinvolle omgang vinden ermee. Die omgang moeten we vinden in zelfaanvaarding, verzoening met het leven en geestelijke weerbaarheid. Daarin zit bij Van Praag ook een stukje 'maakbaarheid', maar niet om het leed weg te halen, maar om ermee te verzoenen. De bezinning op de dood verleent volgens Van Praag pas volle intensiteit aan het leven, doordat het leven dan aanvaard en geleefd wordt in het besef van tijdelijkheid. De humanistische levensvisie wil de mens niet alleen voorhouden hoe hij eigenlijk moet leven; "dat is allerminst onbelangrijk, maar het laatste woord is het niet" (idem). Het gaat er Van Praag ook om ons te verzoenen met onze gebreken, falen, leed, wanhoop en de tijdelijkheid van ons bestaan. Verbonden zijn met de totaliteit van het zijnde. De verzoening van tegendelen in het bestaan waar van Van Praag over spreekt, is niet zodanig terug te herkennen in filosofie van Rosenberg.



## *Zelfkennis, zelfacceptatie, zelfontplooiing*

Een thema dat bij beide auteurs niet op de voorgrond staat maar toch een grote rol speelt is zelfkennis. Het ontwikkelen van zelfkennis speelt een belangrijke rol op de weg naar geestelijke weerbaarheid, maar ook in het geweldloze communicatie-proces. En die zelfkennis is meestal verbonden aan het komen tot zelfacceptatie en zelfontplooiing. Die zijn niet alleen van belang voor de eigen zingeving, maar hebben ook een humaniserende functie, omdat mensen die zichzelf kennen en aanvaarden volgens Van Praag weerbaarder zijn en volgens Rosenberg geweldlozer.

In geweldloze communicatie spelen het zelf en de ander een even grote rol. Het toepassen van het model brengt een zelfonderzoek met zich mee waarbij je in ieder geval zicht krijgt op eigen gevoelens, behoeften en strategiën om die behoeften te vervullen. Eerlijk hiernaar kijken is een voorwaarde om geweldloos te kunnen communiceren. Met deze zelfkennis wordt op een milde, niet-veroordelende manier omgegaan. Rosenberg streeft naar zelfcompassie en bevordering van zelfrespect en eigenwaarde. De zelfcompassie leidt tot compassie voor anderen. Maar de zelfkennis leidt ook tot authenticiteit en autonomie. Weten wat je wilt zorgt ervoor dat je verantwoordelijke keuzes kunt maken. En die zelfverantwoordelijkheid speelt, zoals eerder duidelijk is geworden, een grote rol bij geestelijke weerbaarheid.

Van Praag ziet het verwerven van zelfkennis als belangrijke factor in het tegengaan van nihilisme en het bevorderen van geestelijke weerbaarheid. Geestelijke verzorging heeft als taak mensen tot ware zelfkennis te begeleiden. Van Praag spreekt van twee soorten zelfkennis: psychologische en fenomenologische. De psychologische zelfkennis heeft betrekking op onze persoonlijke aanleg en ons levenslot. De fenomenologische gaat over wat het betekent om mens te zijn. Beide vormen van zelfkennis vragen moed om waarachtig zichzelf te zien. De fenomenologische zelfkennis vormt in het bijzonder het werkterrein van de geestelijk begeleider (Van Praag, 1960, in Derx 2009).

Zelfonderzoek, zelfkennis, zelfaanvaarding en zelfontplooiing zijn belangrijke onderdelen van zingeving, een proces dat door Van Praag met name in het kader van geestelijke begeleiding besproken wordt. In het volgende hoofdstuk worden deze begrippen verder besproken.

## *Conclusie*

Er zijn veel thema's besproken, en er zijn ook een aantal thema's niet aan bod gekomen, zoals bijvoorbeeld de visie op spiritualiteit en geloof, waar beide auteurs ook uitspraken over doen. Het is misschien niet helemaal eerlijk om een vergelijking te trekken tussen de morele visie van iemand die zo helder en concreet mogelijk een methode probeert aan te bieden en iemand die boeken vol geschreven heeft met beschouwingen over de mens, met betrekking tot uiteenlopende levensgebieden. Toch is duidelijk geworden dat, ook al gaat om een methode, geweldloze communicatie berust op een eigen morele visie. Rosenberg spreekt zich niet over

alle onderwerpen uit, maar geeft in de dingen die hij zegt blijk van een weldoordachte levensbeschouwing. Een ontmoeting tussen beide denkers zou interessant zijn geweest. Hebben we in dit alles een antwoord gekregen op de twee vragen die Christopher stelde: *wat is een persoon* en *wat zou een persoon moeten zijn*? De bespreking van de verschillende onderwerpen; van de menselijke natuur, via de moraal, het menselijk vermogen tot waarderen en empathie, de rol van het denken en voelen, zelfkennis, verantwoordelijkheid en macht, tot de verhouding met de tragiek in het bestaan, levert een veelzijdig beeld en een levendige discussie op van wat een mens allemaal is en kan zijn. Rosenberg en Van Praag zijn het daarin lang niet altijd met elkaar eens.

Zij lijken vooral van mening te verschillen over wat een persoon is. Dat begint bij de menselijke natuur, die volgens Rosenberg in wezen mededogend is maar volgens Van Praag onvermijdelijk ook het kwade in zich draagt. Wel zijn de mensen volgens beiden fundamenteel verbonden en gelijk door hun gedeelde wezenlijke natuur. Volgens Van Praag is de mens menselijk door de rede, en bezit hij een fundamenteel waarderend vermogen waarmee hij kan oordelen tot goed en slecht. Rosenberg ziet de menselijkheid in de behoeften en stelt een manier van denken voor die buiten de categoriën goed en slecht gaat. Het is een denken in termen van verlangens, behoeften, waarden, kwetsbaarheid en openheid die volgens hem beter past bij onze wezenlijke natuur. Hoewel Rosenberg vaart op de behoeften en Van Praag op het redelijke oordeel, streven zij dezelfde waarden na. We zien de waarden die Van Praag nastreeft terugkomen in de lijst met behoeften van Rosenberg. Ook gaan beiden uit van een innerlijk vermogen, in plaats van een gegeven kader, dat in elke situatie volgens deze waarden of behoeften oordeelt. Dit oordelen doet Van Praag in termen van *goed* en *slecht*, en Rosenberg in termen van *levensverrijkend* en *levensvervreemdend*, begrippen die bij hem verbonden zijn aan het wel/niet vervullen van behoeften. Volgens Rosenberg kunnen ieders behoeften tegelijkertijd vervuld worden, terwijl Van Praag een strijd ziet tussen behoeften die het eigenbelang dienen en waarden die algemeen geldend zijn. Mensen kiezen volgens hem vaak voor het eerste. Deze punten hebben allemaal te maken met het morele, iets dat bij Van Praag duidelijk een grote rol speelt en bij geweldloze communicatie op vrij onduidelijke impliciete wijze toch meespeelt. Daarom ontstaat bij geweldloze communicatie ook de vraag hoe vrijblijvend de methode is - kan iedereen elke behoefte naar believen in het model invullen? - en wat verantwoordelijkheid inhoudt bij Rosenberg, volgens wie 'niets moet'. Hier blijkt dat het inzetten van de methode wel samengaat met het onderschrijven en nastreven van de onderliggende waarden, zoals mededogen, verbinding en autonomie. Daarmee komen we bij de tweede vraag: wat moet een persoon zijn?

In beide verhalen komt toch een gelijksoortig beeld naar boven dat de ideale persoon schetst: authentiek en zelfbewust, iemand die zichzelf kent en aanvaardt, die verbonden is met de ander, empathisch en medemenselijk ingesteld, niet veroordelend, zelfverantwoordelijk en actief vormgevend aan het leven en de omgeving. Voor Van Praag komt daar nog bij dat hij zich verzoend weet met het leven en de tragische kanten eraan, iets dat in de visie van Rosenberg niet duidelijk naar voren komt, maar geen ondenkbare overtuiging zou zijn. De geestelijke weerbare persoon komt aardig overeen met de geweldloze persoon. Ook zijn beide

auteurs het eens dat de mens zichzelf tot deze idealen kan ontwikkelen via het opdoen van zelfkennis en het ontwikkelen van zelfacceptatie.

Rosenberg en Van Praag verhouden zich dus op spanningsvolle wijze tot elkaar. Van Praag zou waarschijnlijk zeggen dat Rosenberg niet door de humanistische test heenkomt: hij is te optimistisch en maakbaar ingesteld. Maar Rosenberg biedt wel praktische tools die, zo blijkt uit de wetenschappelijke ontvangst in hoofdstuk 1, bijdragen aan waarden die Van Praag belangrijk vindt. In zekere zin drijft Rosenberg juist in het extreme door wat Van Praag graag wil met zijn geestelijke weerbaarheid: zelf denken, autonoom handelen door los te laten wat 'zo hoort', wat als waar en onwaar, goed of slecht wordt gezien. Dit, terwijl Van Praag vooral in de beschouwing blijft en zelf ook aangeeft dat een groot deel van de concrete methoden voor geestelijk begeleiders bij humanistisch psychologen en anderen vandaan moeten komen.

Is het ondenkbaar het praktische van geweldloze communicatie te verzoenen met het mensbeeld van Van Praag en geweldloze communicatie in te zetten in een humanistische praktijk? De methode lijkt kracht te verliezen wanneer we het mensbeeld van Rosenberg niet onderschrijven. Tegelijkertijd lijkt het zonde om geestelijke begeleiding te onthouden van de mogelijkheden die de methode biedt om tot inzicht in innerlijke processen en menselijke interactie te komen, en de aansprekendheid en helderheid die het voor veel mensen heeft.

Voor zover we deze vraag nog niet kunnen beantwoorden, moet het volgende hoofdstuk ons verder helpen. Daarin wordt gekeken of de methodische elementen uit geweldloze communicatie aansluiten bij de praktijk van de geestelijke begeleiding.

*I've also come to realize more and more that it's only when we open our arms, minds and hearts to the full spectrum of human experience, that we can we tap into our innate reserves of resilience, courage and strength most fully*

Margie Warrell<sup>33</sup>

## 4. Het methodisch handelen

---

<sup>33</sup> *A Lesson From Cambodia: Never Underestimate Your Resilience*, gevonden 21 maart 2014:  
<http://www.forbes.com/sites/margiewarrell/2013/07/17/a-lesson-from-cambodia-never-underestimate-your-resilience/>

## 4. Het methodisch handelen

In dit hoofdstuk staat de vergelijking tussen het methodisch handelen van Rosenberg en dat van Van Praag centraal. Van Praag is van mening dat wanneer de humanistische denkwereld te zeer verstandelijk blijft, het weinig effectief is. De humanistische stroming wil ook een kader verschaffen waarbinnen zich het handelen zinvol kan voltrekken. Geestelijke vorming en verzorging waren bij aanvang al belangrijke activiteiten van het Humanistisch Verbond die moesten bijdragen aan zingeving en humanisering<sup>34</sup> van mens en maatschappij. Een belangrijk motief daarin was de vergroting van de weerbaarheid van de buitenkerkelijke mens. In dit hoofdstuk wordt hoofdzakelijk ingegaan op het vak geestelijke verzorging, aangezien Van Praag in het bestudeerde werk vooral daarvoor methodische aanwijzingen geeft.

Een vergelijking tussen het methodisch handelen van de humanistisch geestelijk begeleider en de methode geweldloze communicatie is een wat scheve vergelijking. Het handelen van de geestelijk begeleider wordt namelijk gekaderd door het vak met een eigen achtergrond, beroepscode en contexten waarin het uitgeoefend wordt. Hierdoor wordt het raadswerk vormgegeven, maar ook begrensd. Een voorbeeld is de ‘vrijplaatsfunctie’, ofwel het beroepsgeheim, waar een geestelijk begeleider zich aan houdt. Ook binnen het vak staan volgens Van Praag de methoden van de raadswerker niet op zichzelf, maar is het methodisch handelen altijd verbonden aan en voortvloeiend uit een bepaalde grondhouding van de geestelijk verzorger. De methode van geweldloze communicatie kan volgens Rosenberg vrijwel overal door iedereen toegepast worden: “an approach that can be effectively applied at all levels of communication and in diverse situations” (Rosenberg, 2005, p.8).

De vraag in dit hoofdstuk is dan ook: hoe verhoudt de methode van Rosenberg zich tot het kader dat Van Praag voor humanistische begeleiding schetst? Zodoende wordt eerst de visie van Van Praag op de theorie en praktijk van HGB (humanistisch geestelijke begeleiding) geschetst. Er zal worden ingegaan op de oorspronkelijke insteek van het vak, een definitie ervan en aanwijzingen van Van Praag omtrent het methodisch handelen van de humanistisch geestelijke begeleider. Daarna zal de methode van geweldloze communicatie opnieuw aangehaald worden, waarbij de omschrijving van de vier stappen uit hoofdstuk 1 hier aangevuld wordt met praktische aanwijzingen van Rosenberg om een empathische houding te kunnen aannemen. Dan zal worden gekeken hoe de toepassing van geweldloze communicatie zich verhoudt tot de praktijk van de humanistisch geestelijk begeleider. In het vorige hoofdstuk is besproken hoe de morele visie van Rosenberg zich tot de morele visie in het humanisme van Van Praag zich verhoudt. Het is in beide gevallen lastig om de morele visie

---

<sup>34</sup> Zingeving en humanisering vormen de kernbegrippen van de opleiding Humanistiek. Zingeving wordt op de website van de UvH gedefinieerd als ‘de manier waarop mensen hun houding tegenover het leven en hun omgeving bepalen’. Humanisering richt zich op maatschappelijke, politieke en morele vraagstukken en is gericht op het bevorderen van menswaardige maatschappelijke verhoudingen (<http://www.uvh.nl/humanistiek/wat-is-humanistiek>, gevonden 2 mei 2014).

en het methodisch handelen van elkaar te scheiden. In dit hoofdstuk wordt toch getracht deze wat uit elkaar te trekken, ten behoeve van de vergelijking.

### *De invoering van humanistische geestelijke verzorging*

*Evenals de godsdiensten heeft het humanisme een boodschap voor de worstelende mens: het geloof in de mogelijkheid van een menswaardig leven* (Van Praag, 2009, p. 68).

Geestelijke verzorging is er voor de individuele nood en voor de culturele bedreiging, die Van Praag destijds mede zag ontstaan als gevolg van de moderne tijd met daarin massalisering, technologisering, ontkerkelijking en door dit alles: geestelijke vervlakking. Humanistische geestelijke verzorging werd in de jaren '50 geïntroduceerd door het Humanistisch Verbond als tegenhanger van godsdienstige geestelijke verzorging. Godsdienstige geestelijke verzorging bestond oorspronkelijk uit woordverkondiging en liturgie. Het antwoord op menselijk lijden kwam uit de bijbel en de voorgeschreven rituelen. Met deze aspecten had de humanistische variant niets van doen, en men was in het begin dan ook zoekend naar de grond waarop deze geestelijke zorg kon bestaan (Derx & Gasenbeek, 1997).

Volgens Van Praag wortelt de godsdienstige GV in het begrip *caritas*: de liefde voor God - in de eerste plaats- en de medemens, en de humanistische GV in het begrip *humanitas*: menselijkheid. Beide zijn op te vatten als 'zielzorg', maar dan wel met een andere opvatting van het begrip 'ziel'. Humanistische geestelijke verzorging had bij aanvang een meer persoonlijke benadering en maakte als eerste gebruik van inzichten en methoden uit de opkomende humanistische psychologie en het maatschappelijk werk. Rond deze periode na de oorlog raakte echter ook de godsdienstige GV steeds meer gepsychologiseerd. Van Praag wilde na enige tijd loskomen van de vergelijking met godsdienstige geestelijke verzorging, en begon de termen 'humanistische begeleiding', 'raadswerk' en 'groepswerk'<sup>35</sup> op te gooien, ter vervanging van de term 'geestelijke verzorging'<sup>36</sup> (idem).

### ***Humanistisch & geestelijk( /existentieel)***

De identiteit van het vak heeft twee kanten: het humanistische karakter en het geestelijk gerichte aan de begeleiding. Bij aanvang was er zoals besproken een groot verschil tussen humanistische en godsdienstige geestelijke verzorging, wat tegenwoordig vaak minder het geval is. In een interview uit 1976 voorzag Van Praag al de mogelijkheid dat geestelijke verzorging op den duur uitgroeit tot algemene geestelijke verzorging, waarbij het vak vanuit allerlei kanten kan worden beoefend en niet meer als 'humanistisch' aangeduid wordt. Deze discussie wordt ook vandaag de dag nog/weer gevoerd. Maar Van Praag was van mening dat het vak altijd een duidelijk geestelijk fundament moet houden, gebaseerd op een mensbeeld.

---

<sup>35</sup> Deze begrippen zullen afwisselend gebruikt worden in dit hoofdstuk, omdat ze allen een andere kwaliteit aan het vak benadrukken. Bovendien worden de termen tot op heden allen nog gebruikt, in theorie en praktijk.

<sup>36</sup> Deze term was vooral nodig geweest voor de gelijkberechtiging met de godsdienstige gv in de wet.

“Er is een tendentie om tot een gezamenlijk mensbeeld te komen in de moderne tijd. Maar je moet dat niet overdrijven. Je verkrijgt je daar gauw op” (Derkx & Gasenbeek, 1997, p.95). Een moeilijke taak voor de geestelijk begeleider is om de humanistische beschouwingwijze niet alleen toegankelijk te maken door het in zijn eenvoudigste vorm te herleiden, maar vooral ook om humanisme in de beleving voelbaar te maken als een klimaat waarin de mens leven en werken kan. Humanistische begeleiding heeft volgens Van Praag dan ook alleen zin voor hen die bewust of onbewust openstaan voor een humanistische levensvisie (2009, p. 47 en 68).

Van Praag weet het eigen karakter van het vak geestelijke verzorging duidelijk te maken door het te onderscheiden van therapie en maatschappelijke dienstverlening, specialismen die het dichtst tegen geestelijke verzorging aanliggen. Therapie is volgens hem gericht op het ontdekken en veranderen van diepliggende innerlijke structuren. Symptomen, diagnose en prognose zijn de kenmerken van het therapeutisch model. Maatschappelijke dienstverlening richt zich op een bevredigende deelname aan de samenleving, en werkt met een model van situaties, relaties en doelstellingen. Geestelijke verzorging richt zich op existentiële zelfbestemming, gebruikmakend van de noties zingeving, oriëntatie en identiteit. Het onderscheiden van deze velden en begrippen betekent niet dat ze volledig gescheiden van elkaar kunnen worden. Ze houden allen verband met elkaar en het is volgens Van Praag ook wenselijk dat de verschillende specialismen met elkaar samenwerken<sup>37</sup>. Dat neemt echter niet weg dat de expertise van de geestelijk verzorger op zichzelf onvervangbaar is en van onmisbaar belang: “op geen enkel levensgebied vinden we het vanzelfsprekend dat mensen zonder enige hulp hun weg vinden. Waarom zou dat dan op het existentiële terrein wel het geval zijn?” (Van Praag, 1975b, p. 148). Hij verwachtte juist dat de behoefte aan geestelijke verzorging alleen maar zou toenemen (Van Praag, 1975b; Derkx & Gasenbeek, 1997).

De humanistisch geestelijk begeleider wil de medemens helpen helderheid en samenhang te vinden in zijn situatie: “Het eigene van zijn ambt berust op de verheldering van de menselijke situatie op grond van zijn humanistische overtuiging” (Van Praag, 1978, p.220). Hiertoe moet een humanistisch geestelijk begeleider kennis hebben van de mogelijkheden van menselijke problematiek. Die verwerft hij door psychologische scholing, humanistische bezinning en levenservaring (Van Praag, 1978).

### ***Een definitie van humanistische geestelijke verzorging***

Van Praag geeft in zijn artikel *Geestelijke verzorging op humanistische grondslag* (1953) een definitie die tot op heden in gebruik is:

Humanistische begeleiding is de ambtshalve, systematische benadering van mensen in hun situatie in een sfeer van veiligheid en empathie, zodanig dat hun vermogen geactiveerd wordt tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming, mede door confrontatie

---

<sup>37</sup> Ook benadrukt Van Praag in verschillende bronnen dat de geestelijk verzorger goed moet weten wanneer hij moet doorverwijzen naar een psycholoog, psychiater of ander specialisme, om te voorkomen dat hij verzandt in kwakzalverij.

met de mogelijkheden van het menszijn naar humanistisch inzicht, waardoor zij zelfstandig een levensvisie kunnen ontwerpen en hanteren (2009, p. 44).

‘Ambtshalve’ wil zeggen dat de verhouding tot de cliënt gebaseerd is op beroepsmatigheid en deskundigheid, en niet op sympathie of vriendschappelijkheid. De term ‘systematisch’ wijst erop dat de uitoefening van het vak niet op toevalligheid of ‘goed geluk’ gebaseerd is, maar op een ‘organisatorische en methodische bemoeienis met de medemens’ (Derkx, p.44). Met deze professionele inkadering blijft het vak wel gebaseerd op een betrokkenheid van mens tot mens waarbij een sfeer van veiligheid en empathie onontbeerlijk is. Veiligheid en empathie worden in de definitie in één adem genoemd. Het gevoel van veiligheid, dat aan beide kanten moet bestaan, ontstaat doordat de client weet dat de geestelijke verzorger er niet is om hem te veroordelen ‘al zal hij aan een oordeel niet altijd kunnen ontkomen’ (1978, p. 223). De raadswerker aanvaardt de ander in zijn anders-zijn maar laat tegelijkertijd zichzelf ook zien. Het gevoel van veiligheid dat de cliënt nodig heeft om zichzelf te kunnen zijn in het contact, berust daarnaast op de vertrouwelijkheid van de relatie. Het beroepsgeheim is één van de hoekstenen van humanistische begeleiding.

Het activeren van bepaalde vermogens verwijst naar het uitgangspunt van raadswerk om mensen te ‘helpen zichzelf te helpen’. Het humanistisch inzicht verwijst niet naar het uitdragen van een humanistische leer maar naar het bieden van een kader om de ander tot ontdekking van zichzelf, autonomie en zelfverantwoordelijkheid te stimuleren. In deze definitie komen tevens de begrippen zingeving, oriëntatie en zelfbestemming naar voren die een belangrijke rol spelen in het gedachtegoed van Van Praag. Zingeving is volgens Van Praag de meest fundamentele behoefte van het menselijk bestaan. Zin gaat over het aanbrengen en ervaren van samenhang, ordening en betekenis. Zingeving is de sleutel tot menswaardig leven, de mens moet zichzelf op persoonlijke wijze zin en doel veroveren in het leven. Het vermogen om samenhang en ordening aan te brengen in afzonderlijke ervaringen verwijst naar het begrip oriëntatie. Om in een veranderlijke, complexe wereld met dit oriëntatievermogen door middel van beslissingen richting te kunnen geven aan het eigen leven verwijst naar zelfbestemming. Oriëntatie en zelfbestemming, maar ook begrippen als identiteit, zelfbewustzijn en zelfaanvaarding spelen een belangrijke rol in de uitleg die Van Praag geeft over het zingevinsproces van de mens (Van Praag, 1975b).

### ***Grondhouding***

*Begeleiders zijn geen bet-weters, maar pad-vinders, in letterlijke zin* (Van Praag, 1978, p.195).

Het merendeel van wat Van Praag te zeggen heeft over het handelen van de humanistische begeleider valt terug te voeren op de grondhouding. De grondhouding van de begeleider is de basis van waaruit hij zijn vak beoefent en waar het methodisch handelen mee in overeenstemming is of uit voortvloeit. De houding wordt onder andere gekenmerkt door: acceptatie, beschikbaarheid, gelijkwaardigheid, eerbiediging, openheid, verwondering en bespreekbaarheid (Van Praag, 1978, p. 194). Van de geestelijk verzorger verwacht Van Praag



dat: “zijn oog, oor en hart belangeloos open staan voor de eigen gevoels- en denkwereld van zijn medemensen. Hij heeft een warme en rustige aandacht voor hun houding en problemen, zonder dat hij ze tot elke prijs gelukkig wil maken” (1978, p. 221).

Deze voorwaarden komen overeen met het ‘mensentype’ dat Van Praag omschrijft wanneer hij spreekt over zelfverwerkelijking<sup>38</sup>. Het zijn van een humanistisch begeleider vereist dat de raadswerker zelf al een weg gegaan is waarin hij is gekomen tot zelfliefde, zelfaanvaarding en zelfbestemming. Dit maakt dat hij ruimte heeft voor de ander. Werktuig van de geestelijk verzorger is dan ook de eigen persoonlijkheid: “In de voorbereiding op het raadsmanschap gaat het er vooral om die eigen persoonlijkheid te leren doorgronden en hanteren. Hij zal inzicht moeten verwerven in zijn eigen onopgeloste problemen, zijn individuele voorkeuren en onbewuste behoeften, bij voorbeeld aan erkenning, om werkelijk dienstbaar te kunnen zijn” (1978, p. 223). De beroepsmatige benadering vergt een gelijkmatige toewijding. Die berust op een systematische ontwikkeling van een beroepsmatig ik, dat in staat is de eigen problematiek tijdelijk tussen haakjes te zetten. Op deze wijze is de geestelijk verzorger niet afhankelijk van eigen gemoedsgesteldheden. ‘Dat is ook voorwaarde voor het empathisch vermogen van de raadsman’ (2009, p. 155).

Zoals ook besproken in het vorige hoofdstuk verwijst empathie voor Van Praag naar een vermogen te treden in de wereld van de ander en hem invoelend te verstaan. Empathie is een voorwaarde om de ander werkelijk te kunnen ontmoeten is daarom een noodzaak voor het vak. Waar de raadsman voor moet waken bij het treden in de belevingswereld van de ander is het overgaan tot identificatie. Wanneer hij geheel in de wereld van de cliënt zou opgaan, zou hij geen hulpverlener meer kunnen zijn en zou er ook van een ontmoeting geen sprake meer zijn. De raadsman blijft naast empathisch, ook steeds zichzelf; hij leeft in twee werelden tegelijk. Empathie heeft volgens Van Praag als tegenhanger: bezinning na het gesprek. “Steeds zal de raadsman zich de vraag stellen, wat er nu eigenlijk gebeurt, en wat zijn rol daarin is en moet zijn” (1978, p. 229).

In de benadering tot de cliënt stelt de geestelijk verzorger zich ‘dienend behulpzaam’ op, zich baserend op het zelfbeschikkingsrecht van de ander. Hij treedt de ander zo lang mogelijk tegemoet als medemens die, hoe ‘verward of verdorven’ ook, kan worden aangesproken op eigen verantwoordelijkheid. Zijn open houding getuigt van eerbiediging en verwondering voor de ondoordringbaarheid van de werkelijkheid. De vrijheid voor de client om op eigen wijze en met eigen verantwoordelijkheid tot ontplooiing te komen houdt ook in

---

<sup>38</sup> Van Praag geeft na een beschrijving van de ‘zelfbewuste mens’ ook, aan de hand van Maslow, een beschrijving van mensen die gegroeid zijn tot ‘self-actualisation’. Uit de tekst wordt niet geheel duidelijk of hij hiermee alleen de visie van Maslow wil weergeven of ook die van hemzelf: “Mensen die daartoe gegroeid zijn, worden gekenmerkt door zuiverder relaties tot de werkelijkheid, door aanvaarding van zichzelf en anderen, door spontaneïteit en natuurlijkheid, door aandacht voor de wereld buiten zichzelf, door behoefte aan privacy en onafhankelijkheid, door innerlijke zekerheid en openheid voor mystieke ervaringen; zij hebben een sterk gevoel voor gemeenschap, hechte vriendschap en volledige liefde, een echt democratische karakterstructuur, een zuiver besef voor goed en kwaad, en een neiging tot relativiseren. Maar ze zijn niet volmaakt; wat dat ook zou kunnen wezen. Ook zij hebben dwaze gewoonten; ook zij kunnen koppig, vervelend, ergerlijk, ijdel en driftig zijn; ook zij kennen zwakte, schuld, vrees, verdriet en strijd. Daarom kunnen ze sympathiek zijn” (Van Praag, 1978, p. 181).

de mogelijkheid tot dwaling. Dwalingen horen bij het leven en een geestelijk verzorger eerbiedigt de mens mét al zijn dwalingen. Ook de geestelijk verzorger kan fouten maken, dat is menselijk. Hem worden de hoogste eisen gesteld, en tegelijkertijd wordt niet verwacht dat hij daar geheel aan kan voldoen. Fouten maken kan, zolang de echte bekommernis om de medemens maar de grondslag is, aldus Van Praag (1953, in Derkx, 2009).

### ***Het gesprek***

*Methodisch gaat hij niet veel anders te werk dan andere hulpverleners, maar zijn referentiekader is anders: hij vraagt niet zozeer waardoor, als wel waartoe?*  
(Van Praag, 1978, p. 227)

Voor een gesprek is rust nodig; innerlijk bij de geestelijk verzorger, maar ook in de omgeving, zonder gestoord te worden. Van Praag beveelt aan om een gesprek niet langer dan een uur te laten duren en liefst voor alle gesprekken een constante duur aan te houden om het voor beide partijen overzichtelijk te houden. In een gesprek bestaat het aandeel van de raadswerker voornamelijk uit: luisteren, vragen en soms antwoorden. Luisteren is een “inspannende toegewijde aandachtsbepaling bij de innerlijke bewegingen van de cliënt” (1978, p. 224) Vragen zijn spaarzaam en gericht op het komen tot helderheid of het voorzichtig wijzen op mogelijkheden. Antwoorden kan zijn: het reageren vanuit de levensovertuiging, het is “zonder moralisatie of sentimentaliteit levensmogelijkheden uitspreken” (idem).

In hoeverre een geestelijk verzorger directief danwel non-directief te werk moet gaan is niet een gegeven. Hij moet zich realiseren dat hij sowieso invloed uitoefent, en dat dat ook deel is van de reden dat een cliënt naar hem toekomt. Hoewel sommigen het wenselijk vinden slechts spiegelend te werk te gaan, door alleen te spiegelen wat de ander uitstraalt, gelooft Van Praag niet in neutrale spiegeling. Dat hoeft ook niet, zolang men maar niet de illusie heeft neutraal bezig te zijn. Humanistische begeleiding is volgens Van Praag in zoverre non-directief dat hij nooit pasklare antwoorden zal aanbieden. Maar hij zal de uitingen van de ander wel plaatsen volgens een bepaald referentiekader<sup>39</sup>. Als er kortsluiting dreigt te ontstaan bij een client, zal de geestelijk verzorger zich afvragen waar hij misgegrepen heeft in het gesprek. Omdat het de veiligheid in gevaar kan brengen is het belangrijk dat hij zich hier goed van bewust is en het zondig ruitelijk bekent aan de client. Dit kan opnieuw opening bieden (Van Praag, 1978).

De inhoud van de gesprekken zal in het teken staan van de vraag hoe iemand met zijn werkelijkheid kan leven en waartoe dat kan leiden. Thema's die Van Praag noemt zijn: schuld en tekort, zelfaanvaarding en partnerschap, liefde en verdraagzaamheid, angst en trouw, verantwoordelijkheid en vrijheid. De humanistisch geestelijk begeleider zal behoefte hebben

---

<sup>39</sup> Ook dat is iets dat in ieder menselijk contact gebeurt tijdens het verwerken van een boodschap. Maar voor de humanistisch begeleider is zo'n kader van groot belang en behoort hij zich bewust te zijn van de existentiële strekking ervan, aldus Van Praag. De problematiek van de cliënt wordt geordend volgens dit kader van de geestelijk begeleider, en dit kader is gevormd door de drieslag van psychologische scholing, humanistische bezinning en levenservaring, en elders noemt Van Praag ook aanleg.

aan inhoudelijke begrippen die “een directe inspiratie verlenen aan het persoonlijk leven en in staat zijn een mens met zijn bestaan te verzoenen” (Van Praag, 2009, p. 72) . Van Praag geeft hiervoor de motieven trouw en moed en de zingevingen arbeid en gemeenschap. Motieven zijn “voorstellingen die de mens in beweging brengen in de levenspraktijk” (idem) en zingevingen zijn “houdingen die hem zijn bestaan als zinvol doen doorzien” (idem). Motieven en zingevingen kunnen de mens in crisis weer aansporen tot verantwoordelijkheid en bezinning op de eigen situatie. Ze helpen om de mens zijn plaats in het bestaan te doen terugvinden. Deze begrippen worden inhoudelijk besproken in hoofdstuk 2.

Ook de volgende woorden van Van Praag geven een karakterisering van het gesprek: Het feit dat de raadsman met zijn belangstelling er is steunt op zichzelf de cliënt al in het besef, dat hij de moeite waard is. Laat hem vertellen over zichzelf en zijn leven, en hij kan ontdekken, dat hij met alle pogen en falen toch iemand is, die het menselijk avontuur inhoud heeft gegeven. Natuurlijk zal de raadsman zich steeds afvragen, waar nu de knooppunten liggen in het bestaan, dat zich voor hem ontvouwt, en wat de ander eigenlijk behoeft aan zelfbesef, contacten en ontplooiingsmogelijkheden. Dat zal de raadsman er toe brengen het gesprek – behoedzaam – te leiden naar het zelfonderzoek, dat de cliënt zal moeten ondernemen (1978, p. 229).

### ***Groepswork***

Geestelijke vorming is de traditionele term voor (humanistisch) groepswork, waarbij het gaat om het op gang brengen van processen. Van Praag bespreekt verschillende vormen van modern groepswork en noemt Rogers als grote invloed voor het humanistische groepswork, mede omdat er bij hem ‘geen taboe op het intellect’ rust (idem, p.215). In veel groepswork ligt de nadruk op emotionele en relationele processen, terwijl volgens Van Praag ook kennis, bewustzijn en overtuiging een belangrijke rol spelen in het vormingsproces. Geestelijke vorming wil het belevende én het beschouwende aanspreken, beide belangrijke aspecten aan de mens.

Bij veel mensen leeft er volgens Van Praag een behoefte aan meer zelfkennis en meer openheid in relaties, zaken die in groepswork ontwikkeld kunnen worden. Humanistisch groepswork is geen therapiegroep waarin diepliggende frustraties opgespoord en opgeheven worden, Van Praag spreekt van groepen ‘met een lage druk’. De begeleider moet wel in staat zijn tot individuele opvang en zo nodig doorverwijzing naar therapeutische mogelijkheden. Daarnaast moet de begeleider volgens Van Praag vaardigheden in huis hebben die het moderne groepswork vereist, voldoende kennis en inzicht omtrent mens en maatschappij en zelfaanvaarding zodat hij de ander in zijn anders-zijn kan aanvaarden. Hij hoeft geen kant-en-klare oplossingen te hebben maar moet zoveel gedragsalternatieven kunnen bieden dat de deelnemer in staat is zelfstandig een beslissing te nemen (Van Praag, 1978).

De kritische noot die Van Praag in het kader van groepswork plaatst is dat het altijd ten dienste van een breder verband plaatsvindt. Het is geen ‘cultus op zich zelf’, maar een middel tot volwaardig menszijn in de wereld. Daarnaast kan groepswork met het ‘karakter van een retraite uit de dagelijkse beslommeringen’ de deelnemers nieuwe inspiratie verschaffen.

## *Geweldloze communicatie in begeleiding*

*By adopting the skills and consciousness of NVC, we can counsel others in encounters that are genuine, open, and mutual, rather than resorting to professional relationships characterized by emotional distancing, diagnosis, and hierarchy (Rosenberg, 2005, p.179).*

Volgens Rosenberg is geweldloze communicatie geschikt en ook wenselijk om toe te passen in therapie en counseling. Opgeleid als psychotherapeut merkte hij in zijn praktijk grote verschillen toen hij van hoofdzakelijk interpreteren en diagnosticeren overging op empathiseren en laten zien wat er bij hem van binnen gebeurde. Om in contact te staan met de ander op een open, authentieke en ‘verbindende’ manier die volgens Rosenberg kan leiden tot persoonlijke groei en wederzijds mededogen tussen mensen, biedt hij het vierstappenmodel (toegelicht in hoofdstuk 1) als hulpmiddel:

### NVC P r o c e s s

The concrete actions we are  
*observing* that are affecting our well-being

How we *feel* in relation  
to what we are observing

The *needs*, values, desires, etc.  
that are creating our feelings

The concrete actions we *request*  
in order to enrich our lives<sup>40</sup>

Zoals gezegd kunnen de vier stappen van het model nauwgezet gevolgd worden, zodat geweldloze communicatie als concrete leidraad ingezet wordt en een specifiek soort communicatie in gang zet tussen mensen. En dit kan volgens Rosenberg in verschillende contexten, al dan niet met een bemiddelaar. Maar de stappen kunnen ook in gedachten worden genomen of, zoals Rosenberg zegt, in stilte uitgedrukt worden. Het schema werkt in principe twee kanten op: naar jezelf en naar de ander. De methode zet aan tot goed luisteren en helder spreken.

Two parts of NVC:

1. expressing honesty  
through the four components

---

<sup>40</sup> Rosenberg, 2005, p. 7

## 2. receiving empathically through the four components<sup>41</sup>

Rosenberg geeft in zijn basisboek<sup>42</sup> geen concrete aanwijzingen voor een counseler om het model op een bepaalde manier in zijn gesprekken toe te passen. Zo wordt het bijvoorbeeld niet duidelijk in hoeverre een counseler zichzelf uit volgens de vier stappen. Uit zijn beschrijvingen wordt echter wel duidelijk dat een begeleider die geweldloze communicatie toepast, naar het verhaal van de client luistert met als referentiekader de vier stappen. Hij zal dus luisteren naar de gevoelens en behoeften van de ander en hem zonodig helpen het waarnemen van het oordelen te scheiden en te komen tot een verzoek. Daarnaast loopt het begrip empathie als een rode draad door het werk van Rosenberg heen.

### ***Empathie***

De methode van Rosenberg valt of staat met de mate waarin we een empathische houding naar onszelf en de ander kunnen aannemen. Maar is empathie iets dat we volgens Rosenberg kunnen afdwingen? Volgens Rosenberg kunnen we empathie bevorderen en zijn er daarnaast zaken die empathie kunnen blokkeren. Empathie heeft voor Rosenberg alles te maken met een aandachtig in het hier en nu bij de ander zijn. “Empathy (...) requires focusing full attention on the other person’s message. We give to others the time and space they need to express themselves fully and to feel understood” (Rosenberg, 2005, p. 92). Empathie werkt volgens Rosenberg helend, ook als het maar kort duurt. Mensen kunnen in contact kunnen komen met hun pijn en daarmee met een diepere laag in zichzelf (Rosenberg & Seils, 2007).

Een empathische houding vergt steeds te blijven bij de gevoelens en behoeften van de ander en die te spiegelen, totdat de ander alles heeft kunnen uitdrukken wat er (op dat moment) leeft rondom het gespreksonderwerp. Rosenberg (2005) zegt: “We know the speaker has received adequate empathy when *a.* we sense a release of tension, or *b.* the flow of words comes to a halt” (p.102). Elk uitstapje uit het heden naar het denken over verleden of toekomst, onderbreekt volgens Rosenberg de stroom van het empathische contact. Ook het denken dat we de situatie van de ander moeten oplossen, of dat we de ander zich beter moeten laten voelen, weerhoudt ons van aandachtig in het nu zijn. Als we dit toch doen is dat volgens Rosenberg niet erg, er is altijd de gelegenheid om terug te gaan naar het nu en opnieuw contact te maken met de gevoelens en behoeften van de ander. ‘Je hoeft niet perfect te zijn. Het belangrijkste bij empathie is: de ander je onverdeelde aandacht schenken, het tempo langzaam houden, en de gevoelens en behoeften van de ander spiegelen – en niet zijn gedachten’ (Rosenberg & Seils, 2007, p. 106).

In de visie van Rosenberg op empathie lijkt tevens een antwoord besloten te liggen op de vraag waarom hij het denken geen duidelijke plek geeft in zijn methode: “intellectual

---

<sup>41</sup> idem

<sup>42</sup> Deze studie baseert zich grotendeels op *Nonviolent communication, a language of life* (2005), uitspraken die Rosenberg mogelijk elders doet over dit onderwerp zijn hier niet meegenomen.

understanding of a problem blocks the kind of presence that empathy requires” (2005, p.93). Rosenberg wil de focus verleggen van het rationale denken en analyseren van problemen naar het aandachtig en bewust aanwezig zijn bij wat er speelt aan gevoelens en behoeften bij een ander:

When we are thinking about people’s words, listening to how they connect to our theories, we are looking at people—we are not with them. The key ingredient of empathy is presence: we are wholly present with the other party and what they are experiencing. This quality of presence distinguishes empathy from either mental understanding or sympathy. While we may choose at times to sympathize with others by feeling their feelings, it’s helpful to be aware that during the moment we are offering sympathy, we are not empathizing” (2005, p. 93-94).

Ook wordt hieruit duidelijk dat empathie en sympathie volgens Rosenberg echt iets anders zijn. Om empathisch te kunnen zijn naar de ander is het volgens Rosenberg essentieel dat we empathisch met onszelf kunnen omgaan. Voordat we de ruimte hebben om echt bij de ander te zijn moet je volgens Rosenberg soms eerst jezelf helpen met wat hij noemt: “‘emergency first aid’ empathy”, door eerst te luisteren naar wat er in je omgaat, met dezelfde kwaliteit van aandacht die je normaal voor anderen hebt.

Er zijn al enkele zaken benoemd die volgens Rosenberg empathie blokkeren, zoals rationaliseren, oplossingsgericht zijn, sympathiseren en de aandacht laten ontsnappen uit het hier-en-nu en weg van de ander. Hiernaast geeft hij voorbeelden van reacties die volgens hem niet empathisch zijn, zoals: adviseren, met een eigen verhaal komen, de les lezen, interrumpen, corrigeren, meelijden of juist oppoppen. Ook de levensvervreemdende vormen van communicatie die in het vorige hoofdstuk besproken zijn blokkeren empathie: moralistisch oordelen, kritiseren, diagnoses stellen, interpreteren, eisen, beschuldigen of het afschuiven van verantwoordelijkheid. Het empathisch luisteren bestaat bij Rosenberg dus vooral uit het spiegelen en begrijpen van de gevoelens en behoeften van de ander, en niet uit antwoord geven, bevestiging of bemoedigen van de ander, of eigen inbreng.

### ***Een geweldloos gesprek***

Al met al kan er een beeld geschetst worden van een begeleider die te werk gaat volgens de principes en methode van geweldloze communicatie. De empathische houding is de basis. De vier stappen van het model geven de gebieden weer waar de begeleider zich op focust tijdens het luisteren naar de cliënt: waarnemingen, behoeften, gevoelens en verzoeken. Hij kan deze vier stappen op de ander toepassen en op zichzelf, impliciet of expliciet.

Aan de hand van de eerste drie stappen kan de begeleider de cliënt helpen met het onderzoeken van eigen waarnemingen, oordelen, gevoelens, gedachten, behoeften, verlangens en waarden. Om de ander te helpen bij het verhelderen van deze zaken, stelt Rosenberg voor niet teveel open vragen te stellen, hierdoor gaan mensen al gauw te veel nadenken. In plaats daarvan mag de begeleider raden wat er speelt, zodat de cliënt intuïtief ja of nee antwoord en zo steeds dichterbij komt bij wat er echt speelt. Daarnaast vindt Rosenberg het parafraseren van

elkaars woorden een zinvolle manier om in verbinding te blijven met elkaar. Door samen te vatten wat er gezegd is kan worden nagegaan of dit ook helder overgekomen is bij de ander.

De vierde stap, het verzoek, geeft een antwoord op de vraag wat er nu echt nodig is om de situatie beter te maken en vraagt de moed om tot actie over te gaan. Deze stap is volgens Rosenberg essentieel, helemaal wanneer een probleem in relatie tot iemand anders speelt:

Yes, it can be difficult to make clear requests. But think how hard it will be for others to respond to our request if we're not even clear what it is! (...) Even more often, we are simply not conscious of what we are requesting when we speak. We talk *to* others or *at* them without knowing how to engage in a dialogue *with* them. We toss out words, using the presence of others as a wastebasket (Rosenberg, 2005, p. 72-73).

Rosenberg spoort dus aan om het niet alleen bij bewustwording te laten, maar ook in actie te komen (in relatie tot de ander). Voor het doen van een verzoek geeft Rosenberg allerlei aanwijzingen om het zo effectief mogelijk te laten verlopen. Deze kan een begeleider in het gesprek gebruiken om de cliënt te helpen. Allereerst is het volgens Rosenberg belangrijk 'positieve actietaal' te gebruiken. Dit bestaat uit helder zeggen wat je wilt in plaats van wat je niet wilt, op een manier die aanzet tot actie. Zowel negatieve taal als algemene, vage of dubbelzinnige bewoordingen, zorgen voor verwarring en roepen bij anderen vaak weerstand op. Het positief en helder formuleren van een verzoek helpt de cliënt dus om zicht te krijgen op eigen processen en verheldering van eigen verlangens, en daarnaast om buiten de begeleiding stappen te kunnen zetten in de dagelijkse praktijk.

Een ander methodisch handvat om de cliënt te stimuleren tot zelfverantwoordelijkheid is het vervangen van de uitdrukking 'ik moet' door 'ik kies ervoor om': "I choose to \_\_\_\_\_ because I want \_\_\_\_\_" (2005, p. 137). Door deze zin in te vullen kan de cliënt op positieve wijze de waarden van waaruit hij handelt ontdekken en er verantwoordelijkheid voor nemen. Rosenberg zegt dat het hem bovendien bevrijd heeft van een hoop schuld, schaamte en depressie.

Over het werken in groepen zegt Rosenberg dat het heel belangrijk is dat de spreker/leider zich bewust is van wat hij van en met de groep wil. Wat is het doel van de bijeenkomst en wat is het verzoek aan de groep? Anders kan er veel tijd verloren gaan in vruchteloze gesprekken waarin niemands behoeften vervuld raken en er frustratie ontstaat. Wanneer een gesprek niet lekker verloopt, is het volgens Rosenberg tijd om de behoeften van de deelnemers te checken en de verdere invulling van het gesprek daarop aan te passen.

### ***Geweldloze communicatie in humanistisch geestelijk raadswerk?***

In deze paragraaf wordt gekeken hoe het methodisch handelen van geweldloze communicatie past bij dat van de humanistische geestelijk begeleider. Waar verschilt het en waar komt het overeen of bijt het elkaar op zijn minst niet? Naar aanleiding van het voorgaande kan het methodisch handelen onderscheiden worden in: aandachtsgebieden, houding en activiteiten. In onderstaande zal hier stapsgewijs op ingegaan worden.

Humanistische geestelijke begeleiding begeeft zich op het levensbeschouwelijke – specifiek *humanistische* – terrein en op het *existentiële*. In de gesprekken is de begeleider gericht op zingeving, oriëntatie en identiteit. Geweldloze communicatie is gebaseerd op een combinatie van humanistische psychologie, taal- en communicatietheorie, inzichten uit de traditie van geweldloosheid en onder andere het boeddhisme en mystieke filosofie. De methode, die op het eerste oog vooral over communicatie gaat, beslaat onmiskenbaar ook het existentiële terrein. Beide benaderingen zijn in begeleiding gericht op wat er van binnen speelt bij de ander en het vinden van een omgang hiermee.

Zoals al eerder gezegd is Van Praag positief over het gebruik van methoden uit de humanistische psychologie. De humanistische psychologie bevordert volgens hem positieve waarden<sup>43</sup> van het humanisme als een belevingswerkelijkheid die richting geeft aan het bestaan. Van Praag heeft echter ook bezwaren. De grootste eenzijdigheid ziet hij in een optimisme ‘waarin nauwelijks nog plaats is voor onoplosbare problemen en conflicten’ (idem, p.203). Dit bezwaar zal ook voor Rosenberg opgaan, met zijn optimistische kijk op de menselijke natuur en geloof in een manier van samenleven waarbij we uit vrije wil elkaars leven verrijken. Van Praag acht het wegens deze bezwaren van belang om de toepassing van de humanistische psychologie in het ruimere verband van een mens- en maatschappijbeeld te plaatsen. Niet alleen bevordert dit het persoonlijke veranderingsproces, ook kan de persoonlijke groei volgens hem dienstbaar gemaakt worden aan een gemeenschappelijk lot. Hieruit blijkt dat Van Praag ook altijd vanuit de waarde van de samenleving denkt en het individu telkens verbindt aan de samenleving en andersom. In persoonlijke groei die alleen maar op het zelf gericht is ziet hij geen heil. Dit laatste lijkt bij geweldloze communicatie ondervangen te worden omdat de methode inzet op relationele processen op micro-, meso- en macroniveau. Wanneer de methode in begeleiding meer individueel ingezet zou worden om bijvoorbeeld tot zelfcompassie te komen, zou de begeleider het verdere proces van de cliënt volgens de redering van Van Praag wel moeten plaatsen in een breder gemeenschappelijk verband.

Van Praag zegt: “Humanistisch is ook erkenning van samenhang in lichamelijk en psychisch zijn, openheid tegenover zichzelf en anderen, verruiming van gedragskeuzen, echtheid in menselijke relaties, vaardigheid tot samenwerking en rationele konfliktoplossing” (Van Praag, 1978b, p. 157). Alle elementen in deze typering vormen basiselementen van geweldloze communicatie<sup>44</sup>, hoewel het woord ‘rationeel’ opnieuw de discussie oproept die in hoofdstuk 3 gevoerd is. We hebben gezien dat geweldloze communicatie grotendeels ook een cognitief proces is, dat wil bijdragen aan conflictoplossing. Toch verschillen Van Praag en Rosenberg in hun visie op de rol van het denken en dit zal ook een andere gerichtheid in de

---

<sup>43</sup> Van Praag noemt: zelfkennis, openheid, vrijheid, bewustwording van eigen beperkingen en mogelijkheden, persoonlijke verbondenheid en aanvaarding van het eigen zelf en dat van anderen (Van Praag, 1978, p.203).

<sup>44</sup> Hoewel beide auteurs zich nauwelijks uitlaten over de rol van het lichamelijke aan de mens. Van Praag duidt het menselijk bewustzijn aan als eenheid van geest en lichaam en Rosenberg merkt op dat communicatie voor een groot deel nonverbaal verloopt.



begeleiding teweegbrengen<sup>45</sup>. Rosenberg is gericht op het onderzoeken van gevoelens, behoeften, verlangens en waarden. Bij Van Praag speelt het beschouwende een net zo belangrijke rol als de beleving. Hij zal in geestelijke verzorging en vorming ruimte inlassen om kennis, intellect en overtuiging verder te ontwikkelen.

Humanistisch geestelijke begeleiding en geweldloze communicatie geven beide een antwoord op de mens die in een crisis verkeert in relatie tot zichzelf. Volgens Van Praag staat een crisis in de menselijke levensverhouding over het algemeen in het teken van de begrippen schuld en tekort. Rosenberg biedt een heel ander perspectief op schuld dan Van Praag, en ook op andere thema's zoals schaamte, boosheid, straf en beloning. In hoofdstuk 3 is deels ingegaan op de verschillende kijk van de auteurs op deze thema's<sup>46</sup>. In de omgang met de cliënt zouden deze verschillende manieren van kijken naar thema's als schuld, schaamte, tekort, boosheid, straf en beloning voor grote verschillen in benadering kunnen zorgen. De referentiekaders van Van Praag en Rosenberg, voortkomend uit de verschillende mensbeelden, zorgen voor uiteenlopende interpretaties van existentiële thema's in het gesprek.

Wat betreft de houding die de begeleider aanneemt, speelt bij zowel Van Praag als Rosenberg empathie een centrale rol. Op dit onderwerp lijken ze het ook volledig met elkaar eens te zijn: het gaat erom met je aandacht geheel bij (de innerlijke processen van) de ander te zijn. Empathie is voor beiden een voorwaarde voor een werkelijke ontmoeting van mens tot mens, iets dat volgens beiden essentieel is voor een begeleidingsrelatie. Ook het niet-oordelen speelt hierbij een rol. Rosenberg wil de mens geen labels opplakken, Van Praag zegt dat de raadsman er niet is om de ander te veroordelen. Om empathie voor de ander te kunnen hebben is het volgens Rosenberg van belang dat je empathisch naar jezelf kunt zijn. Op dezelfde wijze spreekt hij over compassie en zelfcompassie. Van Praag benoemt zelfaanvaarding als voorwaarde om te komen tot aanvaarding van de ander in zijn anders-zijn.

Rosenberg heeft de traditionele psychotherapie losgelaten en lijkt met zijn benadering meer opgeschoven te zijn naar raadswerk. Hij brengt zichzelf in de begeleidingsrelatie in als gelijkwaardige gesprekspartner die laat zien wat er bij hem van binnen leeft. Dit lijkt voor een deel samen te gaan met wat Van Praag bedoelt als hij zegt dat de persoonlijkheid van de begeleider zijn werktuig is en hij de ander als medemens benadert. Maar volgens Van Praag is het wel van groot belang dat de begeleider zichzelf, of tenminste eigen problematiek, 'tussen haakjes' kan zetten, en een gelijkmatige toewijding naar de ander kan opbrengen. Hierin zit de professionaliteit van de raadswerker. Hierover doet Rosenberg geen uitspraken in het kader van begeleiding.

In een gesprek zijn luisteren en vragen bij Rosenberg en Van Praag beiden belangrijke activiteiten. Rosenberg zal meer raden wat er bij de ander leeft dan dat hij open vragen stelt. Van Praag zegt alleen vragen te stellen als die dienen ter verheldering of om de ander voorzichtig op mogelijkheden te wijzen. Daar waar Van Praag en Rosenberg uit elkaar zullen

---

<sup>45</sup> Zie Denken en voelen, in hoofdstuk 3

<sup>46</sup> Van Praag geeft in het bestudeerde werk niet op al deze thema's zijn visie waardoor een vergelijking niet mogelijk is.

gaan is bij het antwoorden. Rosenberg lijkt zich te houden bij het spiegelen van wat er leeft bij de ander, met de mogelijkheid te uiten wat dat oproept bij hem. Inhoudelijk antwoord geven lijkt niet het belangrijkste onderdeel. Bij Van Praag is het antwoorden een wezenlijk onderdeel van het raadswerk. Het is het uitspreken van levensmogelijkheden, en dit is waar het humanisme verschijnt. Het humanisme speelt bij Van Praag inhoudelijk een rol binnen het raads gesprek, het is het referentiekader van waaruit de raadswerker interpreteert. We hebben gezien dat het referentiekader bij beiden anders is. Zo worden we in het methodisch handelen teruggeworpen op de morele visies, die in hoofdstuk 3 vergeleken is.

## *Conclusie*

Iemand die aan geweldloze communicatie doet is daarmee geen raadswerker. Maar kan iemand die humanistisch raadswerker is wel geweldloze communicatie toepassen? Het wordt duidelijk dat geweldloze communicatie de potentie heeft om vele aspecten van zingeving, maar ook inhoudelijke waarden van humanisme in de praktijk te bevorderen. Van Praag maakt duidelijk dat praktische tools uit onder andere humanistische psychologie nodig zijn om het humanisme in de praktijk vorm te geven. Het inzetten van de methode vraagt echter om een bewuste inbedding van de humanistisch begeleider. Van Praag wijst er, evenals Christopher (1996), op dat het kritiekloos hanteren van schijnbare vanzelfsprekendheden de cliënt onrecht kunnen doen. De therapeut of begeleider moet altijd zijn eigen overtuiging behouden ten aanzien van de inhoud van een therapie of methode. Om een kritische en bewuste omgang met de methode te krijgen, helpt het de begeleider om zich rekenschap te geven van de verhouding tussen de morele visies, zoals besproken in hoofdstuk 3.

Daarnaast moet de begeleider rekening houden met de verhouding tussen een veelbelovende theorie en een weerbarstige praktijk. Het toepassen van geweldloze communicatie in de praktijk lijkt ook spanningen of tegenstrijdigheden met zich mee te brengen. Zo oogt het model eenvoudig voor dat wat het wil bewerkstelligen: openheid, empathie en zorgvuldig nadenken in allerlei situaties, waaronder conflicten. Daarnaast kan het uitdrukken van iets authentieks via een gegeven stappenplan een kunstmatig effect hebben. Flack (2006) waarschuwt er voor dat de methode al snel tot dwingende gespreksregel kan worden en daarmee alsnog gewelddadig is. Ook Barry (2011) heeft (zoals besproken in hoofdstuk 1) een aantal flinke kritiepunten bij de methode. Rosenberg zelf geeft aan dat het belangrijk is het model niet te mechanisch toe te passen maar altijd het doel in het oog te houden: verbinding met de ander. Daarnaast om steeds kritisch je eigen intenties in de gaten te houden. Het is dus van het grootste belang om bij geweldloze communicatie altijd primair op de intenties en het doel gericht te zijn, en niet op het stappenplan. Rosenberg zegt tevens dat wanneer onze intentie niet is om onszelf met de ander te verbinden, geweldloze communicatie niet het juiste middel is.

Een van de aspecten van raadswerk is de ander te wijzen op mogelijkheden en andere perspectieven te openen. Rosenberg wijst er herhaaldelijk op hoe geweldloze communicatie helpt op een andere manier te denken, ons op een andere manier te luisteren en jezelf uit te drukken. Het communicatiemodel doorbreekt volgens Rosenberg oude gedragspatronen van

bijvoorbeeld verdedigen, terugtrekken of aanvallen. Uit de wetenschappelijke ontvangst besproken in hoofdstuk 1 blijkt dat veel mensen geweldloze communicatie ook op deze manier waarderen: als een perspectief tegenover het heersende perspectief. Het is daarom denkbaar dat een raadswerker geweldloze communicatie inzet als ander perspectief op de werkelijkheid of de specifieke situatie van de client. Hij kan het bijvoorbeeld inzetten als iemand vastloopt in gedachten of oordelen. Daarentegen is het misschien niet wijs het in te zetten bij iemand die er een geheel ander mensbeeld dan Rosenberg op nahoudt.

Er is nog een manier waarop geweldloze communicatie van dienst kan zijn voor het raadswerk. Behalve de mogelijkheid gebruik te maken van de inzichten uit de methode in het raadsgesprek, kan geweldloze communicatie ook betekenis hebben in de persoonlijke weg die de begeleider gaat (alvorens hij begeleider wordt). Van Praag spreekt van het leren doorgronden en hanteren van de eigen persoonlijkheid, inzicht verwerven in eigen onopgeloste problemen, individuele voorkeuren en onbewuste behoeften, en niet te vergeten het komen tot zelfaanvaarding. Geweldloze communicatie biedt onmiskenbaar een mogelijkheid om in alle of sommige van deze aspecten meer inzicht te krijgen, en via de weg van het niet-veroordelen te komen tot zelfaanvaarding. Maar ook in de alledaagse praktijk kunnen de vier stappen een praktisch hulpmiddel zijn voor de raadswerker om zichzelf voor te bereiden op een gesprek of juist om de persoonlijke en professionele reflectie achteraf te ondersteunen.

Het inzetten van de geweldloze communicatiemodel kan, zoals gezegd, op verschillende wijzen gedaan worden. De vier elementen kunnen als stappenplan opgevat worden of bijvoorbeeld impliciet als aandachtsgebieden meespelen in het referentiekader van de begeleider. Het ligt voor de hand dat dit laatste meer past bij de praktijk van het raadswerk. De begeleider is volgens Van Praag in zoverre non-directief dat hij nooit pasklare antwoorden zal aanbieden. Naar aanleiding van Van Praags omschrijvingen zal een raadswerker nooit dogmatisch of rigide te werk gaan, hij zal de cliënt niets opleggen. Hij zal de methode daarom op open en flexibele wijze hanteren, zich bewust van bovenstaande kritische noten.

## Conclusie & aanbevelingen

Dit literatuuronderzoek heeft tot doel bij te dragen aan een antwoord op de vraag of *geweldloze communicatie* een bruikbare praktische tool kan zijn voor een humanisticus. Methodiekontwikkeling is nog altijd van belang voor humanistici, die vaak vooral theoretisch goed onderlegd zijn. Geweldloze communicatie heeft bepaalde aanknopingspunten met de humanistiek, als een methode die bijdraagt aan onder andere zelfbewustzijn, medemenselijkheid, (zelf)empathie, autonomie en heldere communicatie. In deze conclusie zal eerst worden samengevat wat voor onderzoek er gedaan is, waarna de resultaten van samenvattend besproken worden. Vervolgens wordt naar aanleiding van alle bevindingen ingegaan op de verhouding tussen geweldloze communicatie en geestelijke weerbaarheid en wordt getracht op basis van het onderzoek een antwoord te formuleren op de vraag óf en hoe de humanisticus gebruik kan maken van geweldloze communicatie in zijn werk. Ook zullen er enkele aanbevelingen voor vervolgonderzoek worden gedaan.

De vraag naar bruikbaarheid van deze methode is op meerdere manieren te beantwoorden en in dit onderzoek is ervoor gekozen het werk van Rosenberg te vergelijken met het gedachtegoed van Jaap van Praag, vader van het modern Nederlands humanisme. Zijn werk heeft de basis gelegd waarop humanistiek gebouwd is. Het werk van Van Praag staat grotendeels in het teken van de ontwikkeling van *geestelijke weerbaarheid*. Dit thema is in dit onderzoek als focus genomen omdat er bij aanvang een hypothese was dat geweldloze communicatie geestelijke weerbaarheid zou kunnen bevorderen. Geestelijke weerbaarheid bleek niet een makkelijk te pakken begrip te zijn. Het heeft betrekking op het vermogen van mensen om om te gaan met tegenslagen, en daarbij gericht te blijven op menswaardigheid. Van Praags visie houdt in dat geestelijke weerbaarheid bevordert wordt door de oriëntatie en inspiratie van een bewust doordachte levensbeschouwing. Bestudering van zijn visie op geestelijke weerbaarheid mondde uit in het bestuderen van zijn humanisme, als weg naar geestelijke weerbaarheid.

De vergelijking van het werk van Rosenberg en Van Praag vond plaats op twee niveaus: de morele visie en het methodisch handelen. Globaal gezien heeft Van Praag een zeer uitgewerkte theorie, maar geeft hij weinig concrete aanwijzingen voor de beroepspraktijk van humanistici. Omgekeerd geeft Rosenberg concrete handvatten, maar werkt hij zijn levensbeschouwing minder uitgebreid uit in zijn basiswerk. Christopher (1996) laat zien dat elke methode van begeleiding berust op een morele visie rondom de vragen wat een mens is en moet zijn. Voor een begeleider is het essentieel zich bewust te zijn van de drijvende morele visies achter zijn handelen, om te voorkomen dat hij deze onbewust opdringt aan de cliënt en daarmee schade kan doen. Het is daarom van belang de morele visie onderliggend aan de methode geweldloze communicatie goed te onderzoeken en te vergelijken met die van Van Praag. Daarnaast moet de praktische toepassing van geweldloze communicatie natuurlijk niet bijten met het methodisch handelen van een humanisticus. Daarom is de methode ook

vergeleken met het methodisch handelen dat Van Praag voorstaat, in het bijzonder voor het humanistisch raadswerk waarover hij zich het meest heeft uitgelaten.

### ***De spanningsvolle verhouding tussen Rosenberg en Van Praag***

Uit de vergelijking is naar voren gekomen dat geweldloze communicatie op vele aspecten een praktisering kan zijn van humanistische waarden, maar ook dat de methode zich op spanningsvolle wijze tot het humanistische gedachtegoed van Van Praag verhoudt. De spanningen lijken voornamelijk te zitten tussen de verschillende mensbeelden die Rosenberg en Van Praag erop na houden. Het meest opmerkelijke verschil zit in de visie op de menselijke natuur. Mensen zijn volgens beide denkers verbonden met en gelijk aan elkaar door hun gedeelde wezenlijke natuur, maar Rosenberg en Van Praag hebben een wezenlijk andere kijk op die menselijke natuur. Volgens Rosenberg is die in de basis geweldloos en mededogend, maar volgens Van Praag heeft de mens naast het goede ook onmiskenbaar het kwade in zich. Daarnaast ziet Van Praag het menselijke aan de mens in de rede, terwijl Rosenberg de behoeften als het universeel menselijke ziet dat ons allemaal verbindt. Hierdoor leggen Van Praag en Rosenberg met betrekking tot denken en voelen hun focus elders.

Ook moreel oordelen ziet er anders uit bij beiden. Het morele is volgens Van Praag een belangrijk onderdeel van het humanisme, waarbij de termen goed en slecht onmiskenbaar een rol spelen. Rosenberg wil juist buiten de categorieën ‘goed en kwaad’ denken, hij wil niet veroordelen maar denken in termen van het vervullen van elkaars behoeften en waarden. Rosenberg gelooft dan ook dat alles uit vrije wil kan gebeuren en pleit ervoor dat ‘niets moet’, hij vertrouwt erop dat het bevorderen van het welzijn van de één nooit ten koste hoeft te gaan van het welzijn van de ander. Van Praag denkt dat het morele juist vaak in strijd is met het eigenbelang, de zin van het leven zit volgens hem in het gehoorzamen aan het bovenpersoonlijke *goede*. Wel varen beiden op een innerlijk vermogen in relatie tot de omstandigheden - bij Van Praag het waardebeseef en bij Rosenberg de universele behoeften – dat ons oordeel vormgeeft in plaats van een gegeven kader los van de omstandigheden. Er zijn op dit gebied duidelijke verschillen en tegelijkertijd is het op sommige punten lastig te bepalen in hoeverre de auteurs nu werkelijk van mening verschillen of vooral in de uitleg die zij geven en de insteek of focus die ze daarbij hebben.

Ondanks alle verschillen lijken de auteurs toch bij hetzelfde punt uit te komen en het eens te zijn over wat een persoon moet worden. De omschrijvingen die we bij Van Praag aantreffen die verwijzen naar geestelijke weerbaarheid en zelfverwerkelijking komen aardig overeen met de eigenschappen die Rosenberg voorstaat: authenticiteit, zelfbewustzijn, zelfkennis, zelfaanvaarding, verbondenheid met anderen, empathie, medemenselijkheid, niet veroordelen, zelfverantwoordelijkheid en actieve vormgeving aan het leven en de omgeving. Ook zien beiden het ontwikkelen van zelfkennis en zelfacceptatie als belangrijke onderdelen in de weg hiernaartoe.

De vraag is nu of de verschillen groot genoeg zijn om geweldloze communicatie en humanisme als onverenigbaar te beschouwen. In wezen is Rosenberg heel humanistisch door de mens helemaal verantwoordelijk te maken voor zijn eigen doen en laten en daarnaast aan te moedigen tot het zelf vormgeven aan het leven en de omgeving op een menswaardige manier. De kritiek die Van Praag bij Rosenberg (die zich deels baseert op humanistische psychologie) zou hebben zal lijken op de kritiek die hij heeft op humanistische psychologen; namelijk dat ze er een te positief en maakbaar mensbeeld op nahouden. Tegelijkertijd ziet Van Praag de humanistische psychologie als grote bijdrage voor het humanisme omdat het de overgang van beschouwing naar beleving mogelijk maakt, iets dat hij als zwakte van het levensbeschouwelijke humanisme naar voren brengt. Om de eenzijdigheden van de humanistische psychologie te ondervangen moet daarom het toepassen ervan volgens Van Praag in een breder verband van mens- en maatschappijbeeld geplaatst worden.

Dit biedt perspectief voor het inzetten van geweldloze communicatie, echter: sluit het methodisch handelen volgens geweldloze communicatie wel aan bij het werk van een humanisticus? Ondanks dat geweldloze communicatie op het eerste oog vooral een communicatietheorie is, begeeft het zich onmiskienbaar ook op het existentiële terrein, het werkerterrein van de humanistisch geestelijk begeleider. In beide vormen van begeleiding wordt gefocust op innerlijke processen van de cliënt, het verhelderen van de eigen situatie en een menswaardige omgang hiermee, waarbij wordt gewerkt aan het ontwikkelen van zelfbewustzijn en zelfaanvaarding. In het begeleidingscontact zijn overeenkomstige elementen te herkennen, zoals de empathische houding. Van Praag zal zich echter meer richten op de inhoud van gedachten en de ontwikkeling van een levensbeschouwing, Rosenberg meer op de gevoelens en behoeftebevrediging. Bij het geven van antwoorden aan de cliënt lopen Rosenberg en Van Praag wellicht nog verder uit elkaar. Hier verschijnt bij het raadswerk het humanisme als referentiekader: de morele visie. Rosenberg en Van Praag zullen een ander antwoord geven op existentiële thema's als schuld, schaamte, falen, boosheid, straf en beloning. Morele visie en methodisch handelen zijn dus juist in humanistisch werk verstrengeld met elkaar. Een toepassing van geweldloze communicatie vraagt dus sowieso om een bewuste verhouding tot dit humanistische referentiekader, maar ook dat de begeleider zich rekenschap geeft van de mogelijke valkuilen en beperkingen van de methode zoals aangegeven door critici. Een niet dogmatisch gebruik van de methode, waarbij de vier kernelementen niet als te doorlopen stappenplan worden opgevat, maar als behulpzame aandachtsgebieden lijkt een geschikte aanvulling in het raadswerk. De aandacht die er is voor de gevoelens en behoeften maakt de stap van beschouwing naar beleving mogelijk, de stap waarop Van Praag zich minder richt.

In sommige situaties van raadswerk valt te betwijfelen of het inzetten van geweldloze communicatie passend is. De thema's waarop de morele visies van Van Praag en Rosenberg schuren zijn zoals gezegd vooral het kwade in de mens, het morele oordeel, de tragedie in het leven en de rol van macht. De werkvelden waarin deze thema's een grote rol spelen zijn bijvoorbeeld de gevangenis, defensie of het gebied van rouwverwerking en stervensbegeleiding. Hoewel Rosenberg voorbeelden geeft van het gebruik van geweldloze

communicatie in dit soort situaties, zal in het raadswerk de humanistische visie op deze thema's leidend zijn. Dit brengt ons tevens bij het thema geestelijke weerbaarheid. Situaties die zich kenmerken door positieve opbouw en (zelf-) ontwikkeling, waarin gewerkt kan worden aan geestelijke weerbaarheid, lijken meer geschikt voor het gebruiken van geweldloze communicatie dan situaties waarin mensen vooral in het reine moeten komen met moeilijke omstandigheden in het leven.

### ***Geweldloze communicatie & geestelijke weerbaarheid***

Voor hun overeenkomende streven naar een menswaardige, geweldloze samenleving zetten Van Praag en Rosenberg beiden in op het ontwikkelen van het bewustzijn van het individu. Rosenberg wil dat er een radicale verandering van bewustzijn plaatsvindt, die het gangbare denken in termen van hiërarchie en oordelen moet vervangen voor een geweldloos bewustzijn. Van Praag wil dat mensen geestelijk weerbaar worden door het bewust ontwikkelen van een levensbeschouwing, om zo beter in staat te zijn het 'goede' te doen. Rosenberg en Van Praag moedigen allebei aan tot zelf denken en het ontwerpen en hanteren van een eigen levensvisie, maar zetten tegelijkertijd in op het overbrengen en verspreiden van hun eigen visie omdat die tot een betere wereld zou leiden.

*Geestelijke weerbaarheid* gaat over het vermogen van mensen om om te gaan met tegenslagen, en daarbij gericht te blijven op menswaardigheid. Dat geestelijke weerbaarheid grotendeels wordt ontwikkeld door de morele oriëntatie en zingevende inspiratie van een bewust geleefde levensbeschouwing, is het uitgangspunt van Van Praag. Hedendaags onderzoek naar geestelijke weerbaarheid, of *resilience*, richt zich op allerlei andere factoren die veerkracht zouden vergroten, waarbij meer psychologische en meer gelaagde sociaal-culturele benaderingen te onderscheiden zijn. Zo wordt *resilience* ook wel aangeduid als het vermogen tot het aanboren van en onderhandelen over bronnen in de cultuur die het welbevinden bevorderen<sup>47</sup>.

Hoewel de benaderingen van elkaar verschillen, draaien zij allen in de kern om het bevorderen van eigenschappen als autonomie, kracht en eigenwaarde van het individu en gerichtheid op menswaardigheid en rechtvaardigheid. Ook hebben alle benaderingen een preventieve inslag: het voorkomen van (escalatie van) geweld of het ontwikkelen van een weerbaar vermogen nog voordat er een situatie van tegenslag is. Geen van de benaderingen doet *resilience* of geestelijke weerbaarheid af als iets dat je nu eenmaal hebt of niet. Wel wordt duidelijk dat de weg naar *resilience* voor iedereen anders is. Alle benaderingen bepleiten dat interventies en vorming daarin van belang zijn.

In de visie op geestelijke weerbaarheid van Van Praag staat de term *geestelijk* er klaarblijkelijk niet voor niets: hij richt zich op de levensbeschouwelijk existentiële ontwikkeling, waar anderen zich richten op bijvoorbeeld sociale interventies. Toch zijn de benaderingen niet geheel van elkaar te scheiden aangezien de meer sociale benaderingen

---

<sup>47</sup> Door het Resilience Research Centre, zie hoofdstuk 2.

uiteindelijk het vermogen van het individu willen versterken en Van Praag met zijn humanistische vorming en verzorging ook interventies pleegt die sociale, culturele en psychologische elementen hebben. De wisselwerking tussen individu en samenleving, en de rol van *nature* en *nurture* blijven interessante vraagstukken bij dit onderwerp.

Geweldloze communicatie heeft wat dit betreft meerdere gezichten. Is het nu een methode voor communicatie of voor persoonlijke groei? Is het nu meer psychologisch of spiritueel? Staat het in dienst van zingeving of humanisering? Deze aspecten lopen door elkaar waardoor de methode op verschillende niveaus kan aanhaken in de ontwikkeling van geestelijke weerbaarheid. Binnen verschillende levensbeschouwingen, zoals christendom en boeddhisme, wordt geweldloze communicatie wel gebruikt als bevordering en praktisering van belangrijke waarden. Maar de methode wordt ook ingezet bijvoorbeeld op scholen en in gevangenissen, als onderdeel van sociale interventieprogramma's. Zo lijkt het te kunnen aansluiten bij al deze benaderingen van resilience en geestelijke weerbaarheid.

### ***Geweldloze communicatie, een methode voor de humanisticus?***

Zoals iedere methode, zal ook geweldloze communicatie sommigen aanspreken en anderen niet. Dit geldt voor zowel humanistici als de mensen met wie zij werken. De kritiek kan eruit bestaan dat het te maakbaar is, een te eenvoudige of niet juiste weergave van de werkelijkheid, of de vorm waarin het gegoten is spreekt niet aan. Voor anderen zal de methode wel aantrekkelijk zijn om te gebruiken. Naast het in de praktijk brengen van waarden die in het humanisme belangrijk zijn, zoals verbondenheid, medemenselijkheid en autonomie, kunnen de volgende redenen daartoe bijdragen.

De methode is *concreet & helder*. Veel prachtige, genuanceerde en complexe theorieën over de mens geven inzicht en raken ons, maar kunnen ons met een vol hoofd en lege handen achterlaten. Deze methode geeft direct iets in handen. Het model is weliswaar een vereenvoudiging van de werkelijkheid, zoals ieder model. Maar het heeft de kracht op directe wijze zicht te bieden op innerlijke processen. Daarmee kan het in stormachtige emotionele momenten of bij vastlopende gedachtespinsels een houvast bieden, in ieder geval in eerste instantie. Zo'n tool is prettig om in handen te hebben als begeleider.

De methode biedt een *fris perspectief*. Rosenberg geeft een visie op de werkelijkheid die alles in een ander perspectief zet. Het is op zijn minst leerzaam om eens een tijd door die bril te kijken. Geweldloze communicatie confronteert ons bijvoorbeeld met de vraag of we voorbij goed en kwaad kunnen denken. Het bezinnen over deze vraag kan bijdragen aan een open houding en persoonlijke en intellectuele ontwikkeling. Rosenberg daagt uit kritisch naar de morele visie van de eigen cultuur te kijken en laat zien dat er de mogelijkheid is daar tegenin te gaan en een eigen weg te bewandelen.

De methode geeft een hoopvol en *positief* signaal, door het bouwen aan een toekomst met meer vrede. Ook met een gematigd optimistisch mensbeeld kunnen positieve verhalen en methoden ons inspireren en helpen om idealen na te streven en tot actie over te gaan. Van Praag geeft al aan dat de weerbare mens naast de rede niet zonder de inspiratie van een mythe kan. Desalniettemin gaat geweldloze communicatie de moeilijke en pijnlijke kanten van het



leven niet uit de weg: door het thema geweld aan te snijden, worden we ons bewust van de subtiele vormen die geweld kan hebben en het geweld dat in onszelf huist. Dat kan soms ook in eerste instantie een minder rooskleurig beeld van onszelf opleveren, wat wel weer bijdraagt aan realistische zelfkennis.

De methode verbindt *hoofd & hart*. Het herinnert eraan uit de rationele analyse te komen en gevoelens en verlangens een duidelijke plek te geven in een begeleidingsgesprek. Niet alles wordt opgelost door erover na te denken.

Dit alles wil niet zeggen dat het makkelijk is om de methode toe te passen. Hoewel de methode laagdrempelig is en eenvoudig oogt, zijn de uitdagingen die het meebrengt niet gering. Leren onderscheiden van waarnemingen en oordelen, gedachten en gevoelens enzovoorts zijn langzame leerprocessen.

Het inzetten van geweldloze communicatie vraagt van de humanisticus om een bewuste en creatieve omgang ermee, met inachtneming van de kritische bezwaren en praktische valkuilen die er zijn, en vooral: de inbedding in het bredere verband van zijn humanistische morele visie. De complexe werkelijkheid waarin vele factoren in het contact tussen mensen meespelen kan niet vereenvoudigd worden tot een model van vier elementen. Het model kan behulpzaam en verhelderend werken, maar kan geen verklaring geven voor alle gedragingen en psychische processen van een mens. De humanistisch begeleider zal altijd zijn eigen overtuiging behouden ten aanzien van de inhoud van een therapie of methode en deze nooit klakkeloos overnemen. In het geval van humanistisch raadswerk moet de leidraad voor het toepassen van geweldloze communicatie - of welke andere methode dan ook - steeds zijn of het gebruik ervan bijdraagt of samen gaat met alle elementen uit de volgende omschrijving:

*Humanistische begeleiding is de ambtshalve, systematische benadering van mensen in hun situatie in een sfeer van veiligheid en empathie, zodanig dat hun vermogen geactiveerd wordt tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming, mede door confrontatie met de mogelijkheden van het menszijn naar humanistisch inzicht, waardoor zij zelfstandig een levensvisie kunnen ontwerpen en hanteren (Van Praag, 2009, p. 44).*

Zo hangt het gebruik van geweldloze communicatie in humanistisch werk af van meerdere zaken: de voorkeur en de morele visies van humanisticus en cliënt, de situatie waarin het ingezet wordt, en tenslotte de ondogmatische open en kritische omgang met de methode. Geweldloze communicatie heeft een positief, vrij maakbaar perspectief in het kader van ontwikkeling en opbouw. Dit past sterk bij het streven naar geestelijke weerbaarheid. Het is daarom denkbaar dat de toepassing van geweldloze communicatie vooral geschikt is in bijvoorbeeld educatieve settingen die gericht zijn op ontwikkeling en minder bij bepaalde situaties van humanistisch werk waarin mensen meer gebaat zijn bij levensbeschouwelijk bezinning.

### *Aanbevelingen voor vervolgonderzoek:*

- Empirisch onderzoek naar geweldloze communicatie in een beroepspraktijk van de humanisticus, bijvoorbeeld in het Humanistisch Vormingsonderwijs. Het zou waardevol zijn hierdoor meer zicht te krijgen op de praktische beperkingen van de methode, maar ook wat effectieve manieren van toepassen zijn.
- Het verder onderzoeken van bepaalde vraagstukken binnen geweldloze communicatie. Zoals bijvoorbeeld de rol van macht, de verhouding tussen taal en bewustzijn of de vraag naar wat geweld is.
- Voortzetten van de uitwisseling tussen verschillende onderzoeken naar geestelijke weerbaarheid, ten behoeve van een holistische benadering (op gebied van ethiek, bezieling, relationaliteit, verbeelding, lichamelijke en zintuiglijke ervaringen enzovoorts). Naar aanleiding daarvan: het onderzoeken en verkennen van praktijken die geestelijke weerbaarheid kunnen bevorderen binnen het beroepsveld van humanistici.
- Het blijven voortzetten van methodiekontwikkeling voor humanistische begeleiding, met daarbij aandacht voor aspecten aan zingeving die minder beschouwend (talig en rationeel) en meer belevend zijn. Daarbij hoort ook de discussie welke praktijken wel en welke niet bij het werkterrein van de humanisticus passen.

## Literatuur

Agnew, E. (2012). *Needs and Nonviolent communication in the religious studies classroom*. In: *Teaching theology & religion*. Vol.15, afl. 3.

Baran, G. (2000). *Nonviolent Communication. An Important Component In Personal And Nonviolent Social Change*. In: *The Acorn, Journal of the Gandhi-King Society*. Volume 10, Issue 2, Spring, p. 42-48

Baesler, E.J. & S. Lauricella. (2013). *Teach peace!: Assessing instruction of the nonviolent communication and peace course*. In: *Journal of Peace Education*, 1-18

Blake, S. (2002). *A Step Toward Violence Prevention: Non- Violent Communication as Part of a College Curriculum*. Florida Atlantic University. Master thesis.

Bru, D. (2008). *Horen, verstaan en uitwisselen in professionele gespreksvoering*. Amsterdam: SWP.

Christopher, J.C. (1996). *Counseling's inescapable moral visions*. In: *Journal of counseling & development*. Volume 75.

Cox, E., & Dannahy, P. (2005). *The value of openness in e-relationships: Using nonviolent Communication to guide online coaching and mentoring*. *International Journal of Evidence Based Coaching And Mentoring*, 3 (1), 39-51.

Derkx, P. (red.) (2009). *J.P. van Praag. Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten*. Utrecht: Humanistisch archief. Breda: Papieren tijger.

Deusen Hunsinger, van, (2009). *Practicing koinōnia*. In: *Theology today*. Volume 66, nr. 3. Pp. 346-367.

Dougan, D. (2010). *Can you see the beauty? Nonviolent communication as counter narrative in the lives of former prisoners*. Dissertation, Washington state university.

Duyndam, J. (2010). *Onderzoeksproject Geestelijke Weerbaarheid en Humanisme* (projectbeschrijving). Universiteit voor Humanistiek. Gevonden op: [http://www.duyndam.demon.nl/GW&H\\_projectbeschrijving.pdf](http://www.duyndam.demon.nl/GW&H_projectbeschrijving.pdf)

Duyndam, J. (2011). *De liefde van Alcestis, over relationele weerbaarheid en hermeneutische levensbeschouwing*. Amsterdam: SWP.

- Duyndam, J. (2011a). *Geestelijke Weerbaarheid en Humanisme*. In: Tijdschrift voor humanistiek, nr. 46, jaargang 12, p. 9-18.
- Duyndam, J. (2011b). *De grote strijd van Jaap van Praag*. Deel 1 in de serie hoorcolleges 'Laat je niet gek maken', gevonden op: <http://www.human.nl/laatjenietgekmaken>
- Duyndam, J. (2011c). *Inspiratie door voorbeeldfiguren..* Deel 2 in de serie hoorcolleges 'Laat je niet gek maken', gevonden op: <http://www.human.nl/laatjenietgekmaken>
- Duyndam, J. (2011d). *'Echte' empathie*. Deel 3 in de serie hoorcolleges 'Laat je niet gek maken', gevonden op: <http://www.human.nl/laatjenietgekmaken>
- Duyndam, J. (2011e). *Autonomie in een relatie*. Deel 4 in de serie hoorcolleges 'Laat je niet gek maken', gevonden op: <http://www.human.nl/laatjenietgekmaken>
- Flack, C. (2006). *The subtle violence of nonviolent language*. In: *Cross currents*. Vol. 56, afl. 3
- Gasenbeek, B. (1997). *Het humanistisch verbond onder J.P. van Praag: een historisch perspectief*. In: reader studiedag J.P. van Praag.
- Gasenbeek, B. (2011). *De vooroorlogse weg van Jaap van Praag naar het humanisme*. In: Tijdschrift voor Humanistiek, Nr 46., jaargang 12.
- Gasenbeek, B. & C. Hietland. (2012). *Van jeugdig pacifisme naar geestelijke weerbaarheid. De Jongeren Vredes Actie (1924-1940)*. Breda: Uitgeverij Papieren Tijger.
- Gerritsen, M. & M. Vosselman. (2012). *Waarom ik?* In: *Maatwerk* Vol.13, Issue 4 , pp 15-17.
- Gerstein, Heppner, Aegisdottir, Leung & Norsworthy. (2009). *International Handbook of Cross-Cultural Counseling: Cultural Assumptions and Practices Worldwide*. Thousand Oaks, California: SAGE publications Inc.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity, self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press
- Goelst Meijer, van S. (2012). *Geweldloosheid en humanisme*. In: Tijdschrift voor humanistiek nr 49, 13<sup>e</sup> jaargang.

Hao, R.N. (2011). *Critical compassionate pedagogy and the teacher's role in first-generation student success*. In: *New directions for teaching and learning*. No. 127.

Hill, L. (2010). *Forging Inclusive Solutions, Experiential Earth Charter Education*. In: *Journal of Education for Sustainable Development*, 4: nr 2, p. 243-251.

Hulley, W. C. (2006). *Mindful Counseling: Nonviolent Communication as a Mahayana Skillful Means*. Department of Religious Studies. Boulder, Colorado, USA, Naropa University. Master thesis.

Jones, S. (2009). *Traditional education or partnership education: Which educational approach might best prepare students for the future?* Master thesis Communication San Diego State University, San Diego, CA. (gevonden 18-03-2014 op <https://www.cnvc.org/about-us/projects/nvc-research>)

Jorna, A.A.M. (2011). *Geestelijke weerbaarheid en overgave in de geestelijke begeleiding*. In: *Tijdschrift voor humanistiek*, nr. 46, jaargang 12. p. 28-36.

Juncadella, C.M. (2013). *What is the impact of the application of the Nonviolent communication model on the development of empathy? Overview of research and outcomes*. MSc in Psychotherapy Studies, School of Health and Related Research, University of Sheffield.

Kasumagic, L. (2008). *Engaging Youth in Community Development: Post-War Healing and Recovery in Bosnia and Herzegovina*. In: *International Review of Education*. nr 54; p. 375-392.

Klaassen, C., Vreugdenhil, B. & W. Veugelers. (2013). *Maatschappelijke veranderingen en doelen van docenten*. Vakgroep Sociologie Radboud Universiteit. Gevonden 17-02-2014 op: [http://www.kortlopendonderzoek.nl/onderwijs\\_pdf/OS103\\_Maatschappelijke%20veranderingen.pdf](http://www.kortlopendonderzoek.nl/onderwijs_pdf/OS103_Maatschappelijke%20veranderingen.pdf)

Kleen, M. (2008). *Wat een geluk*. In: *Psychologie en Gezondheid*, Vol.36, Issue 5 , p. 304-305

Kuriansky, Judy [Ed].(2007). *Beyond bullets and bombs: Grassroots peacebuilding between Israelis and Palestinians*. Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group; US.

Latini, T.F. (2009). *Nonviolent Communication: A Humanizing Ecclesial and Educational Practice*. In: *Journal of Education & Christian Belief*, vol. 13 nr. 1, p. 19-31.

Little, M. (2008). *Total Honesty/Total Heart: Fostering empathy development and conflict resolution skills. A violence prevention strategy*. MA Thesis, Dispute Resolution, Victoria, B.C. Canada. University of Victoria.

Manning, R. & J. Marantz Connor. (2006). *Nonviolent Communication*. In: Working for peace: a handbook of practical psychology and other tools. Atascadero, California: Impact Publishers, Inc. p.148-155.

Marlow, E. et al. (2012). *Nonviolent communication training and empathy in male parolees*. In: Journal of correctional health care: the official journal of the National Commission on Correctional Health Care, 18 (1), p. 8-19

Martin, O. (2003). *Peace Education in Action: Practices and Agents*. Presentatie bij de Annual DPI/NGO Conference *Human Security and Dignity: Fulfilling the Promise of the United Nations*. 9 September 2003 New York.

Gevonden op: <http://www.un.org/dpi/ngosection/annualconfs/56/martin.pdf>

Maso, I. & A. Smaling. (1998). *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.

Matthijssen, A en Remkes, M. (2011). *De gereedschapskist*. In: *Supervisie en coaching* (tijdschrift) jaargang 27, nummer 2. P. 90

Mooren, J.H.M. (2008). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Utrecht: De Graaff.

Mooren, J.H.M. (2012). *Morele competentie en morele erosie, over moraliteit, geestelijke weerbaarheid en geestelijke verzorging*. In: Naar eer en geweten, Geestelijke verzorging en de morele vorming in de krijgsmacht. Budel: Uitgeverij Damon B.V.

Pleysier, S. & J. Deklerck. (2006). *Over hondenpoep en hangjongeren. Een verkennend onderzoek naar overlastfenomenen in parken en groenzones*. In: Tijdschrift voor veiligheid 2006 (5) 1.

Praag, J.P. van, (1946). *Waarvoor leven wij?* In: *Levend humanisme*. Van Praag, Brandt Corstius & Stuiveling. Humanistisch Verbond.

Rosenberg, M.B. (2012). *Geweldloze communicatie : ontwapenend, doeltreffend en verbindend*. Rotterdam : Lemniscaat.

Rosenberg, M.B. & G. Seils. (2007). *Gelijk hebben of gelukkig zijn? Gabriele Seils in gesprek met de grondlegger van het model voor geweldloze communicatie*. Groningen: de Zaak.

Rosenberg, M.B. (2003). *Non-Violent Communication, A Language of Life*. Encinitas: PuddleDancer Press.

Simons, G. (2003). *Review: Nonviolent Communication*. In : *SIETAR Europa newsletter, november*.

Stroobants, T., Vanderfaellie, J. & C. Andries. (2013). *Kortdurende thuisbegeleiding binnen de Bijzondere Jeugdbijstand (rapport 1): Beschrijvend en praktijkgericht onderzoek naar het aanbod, de aanbieders en het maatschappelijk en juridisch kader*.

Gevonden op 17-02-2014 op: <http://wvg.vlaanderen.be/jongerenwelzijn/assets/docs/ons/studiesonderzoeken/kortdurende-thuisbegeleiding-rapport-1.pdf>

Tippett, G.N. (2012). *Nonviolent communication as reflective practice in education* Thesis (M.A.) Hamline University

Ungar, M. (2009). *Resilience practice in action: Five principles for intervention*. In: *Social Work Now*, 43 (August), 32-38.

Ungar, M. (2012). *Social Ecologies and Their Contribution to Resilience*. In: Ungar, M. (Ed.). *The Social Ecology of Resilience. A Handbook of Theory and Practice*. Springer New York Dordrecht Heidelberg London. (p. 13-32)

Young, L. (2011). *The Expression of Nonviolence in Communication and its Relation to Physical and Mental Health: Development and Validation of a Coding System for Measuring the Expression of Nonviolence in Communication between Intimate Partners in Conflict Situations*. PhD Thesis, Clinical Psychology, University of Massachusetts Boston.

Van Dale. *Handwoordenboek Hedendaags Nederlands*.

Vorst, H.C.M. (1982). *Gids voor literatuuronderzoek in de sociale wetenschappen*. Meppel: Boom.

Wang, H. (2013). *A Nonviolent Approach to Social Justice Education*. In: *Educational Studies: A Journal of the American Educational Studies Association*. 49:6, 485-503

Afbeeldingen:

Marshall Rosenberg: <http://www.arendlandman.nl>

Jaap van Praag: <http://www.humanistischecanon.nl>