

# VREDESSPIRITUALITEIT IN HET LEVEN VAN ELKE DAG

Binnen de werkgroep Vredesspiritualiteit ontstond de idee om op het einde van dit “Decennium voor een Cultuur van Vrede en Geweldloosheid” een instrument aan te reiken om de lezer van Vierend en Bezinnend te helpen zowel *achteruit* als *vooruit* te kijken: waar sta ik op het einde van dit voorbije decennium, en wat kan ik beter aanpakken? Het werd een boeiende zoektocht, waarvan we je hier het resultaat aanbieden.

We focussen in deze bijdrage op onze omgang met de mensen met wie we dagelijks te doen hebben – kinderen, leerlingen, partners, huisgenoten, burens, collega’s, zowel in het gewone leven van elke dag als in conflictsituaties. Werken aan een ‘cultuur van vrede en geweldloosheid’ omvat uiteraard veel meer – daarvoor verwijzen we naar de visietekst en de acht domeinen die daarin vermeld staan – maar dit vermindert niet het belang van deze invalshoek, die te maken heeft met de diepste ingesteldheid van waaruit we handelen, ook op die andere domeinen.

Het resultaat bestaat uit vier delen: een theoretische inleiding, een ‘spiegel’ en een ‘zelftest’ i.v.m. onze gewone omgang met mensen, en een ‘vragenlijst’ i.v.m. onze manier van omgaan met conflicten. Werkten hieraan mee: Hilde Vangheluwe, Anicq Baston en Godelieve Bultinck, Rik Beernaert, Jan Steel en Jan Vanden Berghe.

## Basisideeën

### Inleiding

Vredesspiritualiteit is in essentie erop gericht mensen te helpen groeien in hun diepste waarde en waardigheid, in ‘menschelijkheid’. Mens-wording is een levenslang proces, een avontuur dat begint bij de geboorte en pas tot een einde komt met de dood. Mens-wording leert men gaandeweg.

Wie in zijn kindertijd het geluk heeft gekend omringd te zijn door mensen die van hun eigen mens-wording bewust werk hebben gemaakt, heeft werkelijk geluk: hij zal niet alleen omringd geweest zijn door goede voorbeelden, mensen naar wie hij kan opkijken, maar zal van hen ook ongetwijfeld het voedsel hebben gekregen dat een mens nodig heeft om echt te kunnen groeien in menselijkheid.

### Een mens leeft echt niet van brood alleen...

Welk voedsel heeft een mens daarvoor nodig? Het antwoord is duidelijk: zich bemind weten, gezien worden, bevestigd worden in het beste wat in een mens leeft, aanvaard worden met

wat onaf is, in één woord: mogen zijn wie hij is, en het vertrouwen meekrijgen dat hij als 'mens', in de diepste zin van het woord, kan 'groeien', méér mens kan worden. Naar dit voedsel hunkert de ziel van elke mens, van in den beginne, en zolang hij leven mag. Daarom zijn we ook ons leven lang op zoek naar mensen die ons dit willen geven. Op zoek naar liefde die ongeveinsd is, en "niet op zichzelf bedacht", naar een plaats waar we "gezien, aanvaard" zijn.

Kom naar ons toe, leer ons te leven,  
help ons te zien wat ieder vraagt.  
Tijd om te leven, kans om te zijn,  
een plek om nu en ooit, gezien, aanvaard te zijn.  
*(Jan van Opbergen)*

### **Wie stilt mijn diepste honger?**

Tegelijk is het een honger die medemensen nooit volledig en voorgoed kunnen stillen. Altijd opnieuw botst onze hunkering naar liefde op een zelfde hunkering aan de andere kant van de weg. Onze hunkering naar liefde is nu eenmaal altijd "op onszelf bedacht". Pijn en ontgoocheling zijn dan ook telkens ons deel als we – eenmaal volwassen geworden – niet in staat zijn te aanvaarden dat die ander, net als wij, ook 'vragende partij' is, en nooit 100 % kan geven van datgene waar hij zelf om vraagt. Gelukkig daarom de mens die durft vertrouwen dat er een Bron is die zijn dorst naar 'onvoorwaardelijke liefde' volledig kan stillen! Zoals de psalmist:

God, ik ben niet hooghartig  
ik kijk niet op anderen neer

beeld mij niet in dat ik groot ben  
droom geen geweldige dromen

ik heb mijn verlangens getemd  
mijn ziel is tot rust gekomen

als een kind dat gedronken heeft  
en rust aan de borst van zijn moeder

een kind dat gedronken heeft  
zo is mijn ziel in mij

alles verwachten van Hem  
nu en in eeuwigheid

*psalm 131 - uit 'Vijftig psalmen' van Gabriël Smit en Huub Oosterhuis*

Gelukkig de mens die durft vertrouwen dat de Eeuwige, de Onnoembare, de Aanwezige niets anders is dan Liefde en Vrede – zoals die aan het licht kwam in de Mens bij uitstek, Jezus van Nazaret. Gelukkig de mens die leerde leven vanuit een innerlijk fundament, een reële Aanwezigheid waarop hij elk moment kan steunen, de Bron van Vrede, die hem vertrouwen, kracht en moed schenkt om in eender welke situatie rechtop te blijven of van waaruit hij steeds weer opgericht kan worden.

## Hoe voedt de een de ander?

Misschien, ooit, als de tijd er rijp voor is, en als we er zelf uit leven, kunnen we een ander voeden met een woord dat naar die Uiteindelijke Werkelijkheid verwijst, met hem of haar naar een plaats gaan waar hij die Bron kan ontdekken. Maar nooit zonder iets anders, iets essentieels dat eraan voorafgaat!

Wij worden geacht elkaar het voedsel te geven dat we voor onze ‘menswording’ nodig hebben. Aan de kinderen op de eerste plaats, en allen die uitdrukkelijk aan onze zorg zijn toevertrouwd: in het gezin en de familie, in kindercrèches en op scholen, in zorginstellingen en centra voor dienstverlening; als partners in een relatie of als collega’s op het werk, als leden van een gemeenschap, bewoners van een zelfde buurt... Als mens met en tussen mensen.

We hebben onze diepste overtuigingen, die we graag doorgeven. We noemen *liefde* en *respect* als belangrijke waarden, *vrede* en *geweldloosheid*, *kunnen vergeven* en *vergeving kunnen vragen*, enz. Aan deze fundamentele ingesteldheid kunnen we elkaar herinneren. Maar nog veel belangrijker is onze praktijk. De concrete manier waarop we met mensen omgaan brengt onze feitelijke grondhoudingen en diepste attitudes aan het licht. Ieder van ons heeft in zijn leven een weg af te leggen van ‘denken’ naar ‘doen’, van ‘denken’ naar ‘zijn’. Willen we niet als blinden door het leven gaan, overtuigd dat onze ‘overtuigingen’ vanzelf vlees en bloed worden en in concrete daden worden omgezet, dan moeten we daar bewust onze aandacht op richten.

Vredesspiritualiteit is op groei gericht, op groei in menselijkheid. Willen we aan anderen kwaliteitsvoedsel aanreiken, dan kunnen we er niet omheen: dan moeten we bewust aandacht en zorg besteden aan onze eigen groei. Aan onze gewone manier van omgaan met elkaar in het leven van elke dag, en aan ons gedrag in conflictsituaties, waarin het soms bijzonder moeilijk is om trouw te blijven aan onze diepste overtuigingen.

## Waar sta ik?

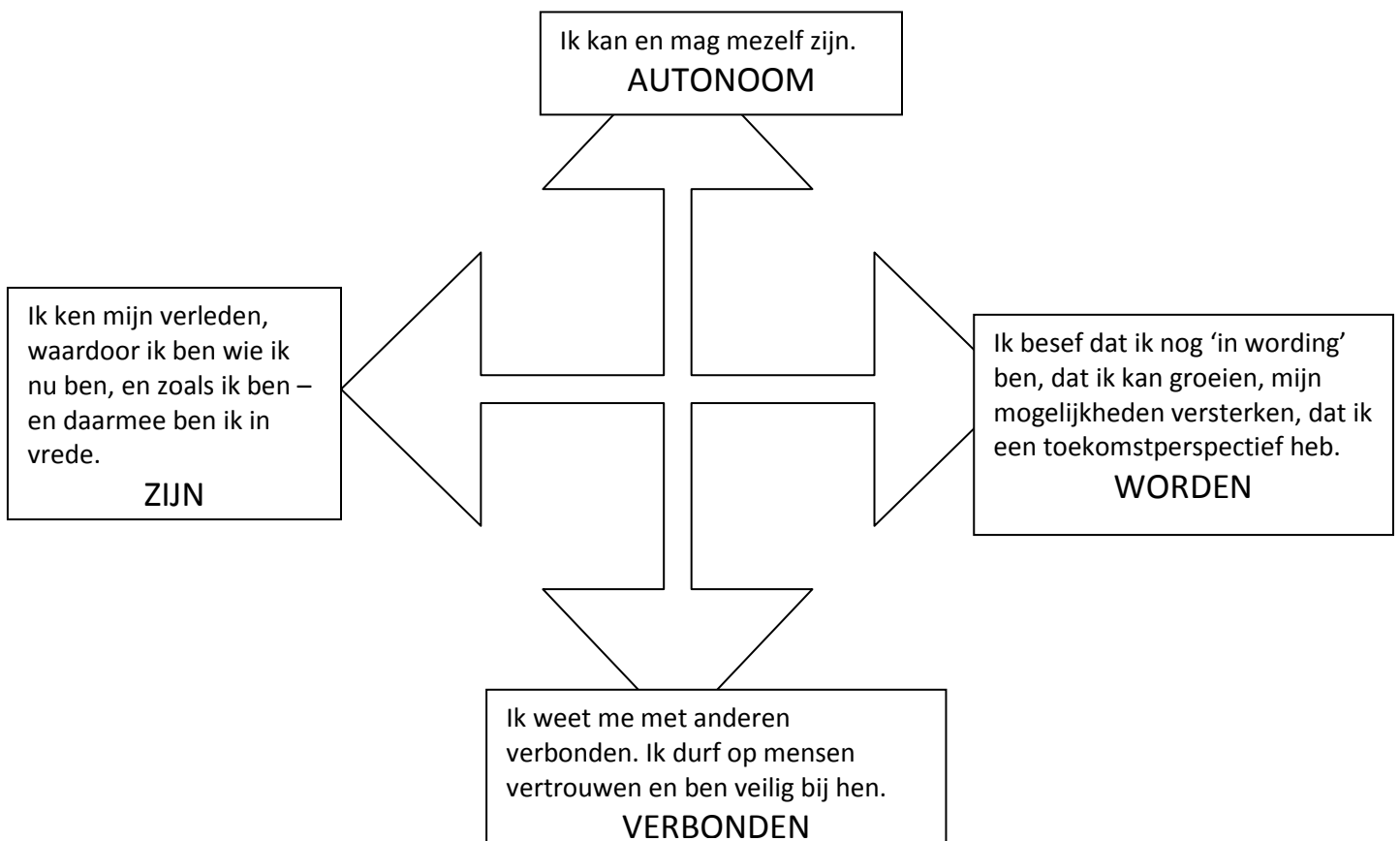
Om personeelsleden in zorginstellingen bij te staan dienen ‘functioneringsgesprekken’. Daarin wordt, in een veilige omgeving, o.a. stilgestaan bij specifieke attitudes van een werknemer ten aanzien van zijn collega’s en van de cliënten in de instelling. Soms heeft men het in die context over ‘kwaliteitseisen’, de eisen die het zorgwerk stelt. Het woord ‘kwaliteitseisen’ mag ons echter niet doen vergeten dat het om menselijke kwaliteiten gaat, die men van een mens niet kan ‘eisen’, die men m.a.w. niet kan bekomen langs de weg van

het 'eisen'! Met kwaliteitseisen kan men een minimum garanderen, een soort 'ondergrens' vastleggen, ontoelaatbaar gedrag definiëren. Maar de goede wil van de zorgverstreker wordt op die manier natuurlijk niet gestimuleerd! Goede wil en groei stimuleren vraagt meer dan het meten, toetsen en in kaart brengen van grondhoudingen en attitudes.

Waar sta ik? Het is natuurlijk niet alleen in professioneel verband dat de vraag gesteld kan worden. Ze geldt ook voor mij als partner in een relatie, als vader of moeder, als zoon of dochter van bejaarde ouders, als buur, als lid van een organisatie of een gemeenschap... Ook daar is een 'ondergrens' vastgelegd: de 'rechten van het kind', de 'rechten van de mens'. De wetgever en de rechtspraak garanderen een minimum en maken dat al te erge overtredingen niet ongestraft kunnen gebeuren. Onze 'groei', onze 'mens-wording' positief stimuleren, dat kunnen ze echter niet.

Wat kan ik dan doen? Ik kan in alle eerlijkheid voor de spiegel gaan staan en mezelf observeren. Ik kan daarna naar iemand gaan die me vrij goed kent, en om feedback vragen: kloppen mijn observaties met de werkelijkheid? Zo kan ik ontdekken waar ik sta, op welke domeinen mijn diepste overtuigingen ook verworvenheden geworden zijn in mijn dagelijkse praktijk, en op welke andere domeinen groei wenselijk en mogelijk is. Het is daarbij heel belangrijk niet alleen oog te hebben voor "wat nog niet is"! Alleen als ik voldoende het goede zie dat in en door mij gebeurt, zal ik in staat zijn ook het minder goede onder ogen te zien zonder mezelf te veroordelen of af te schrijven.

## Mens van vrede zijn



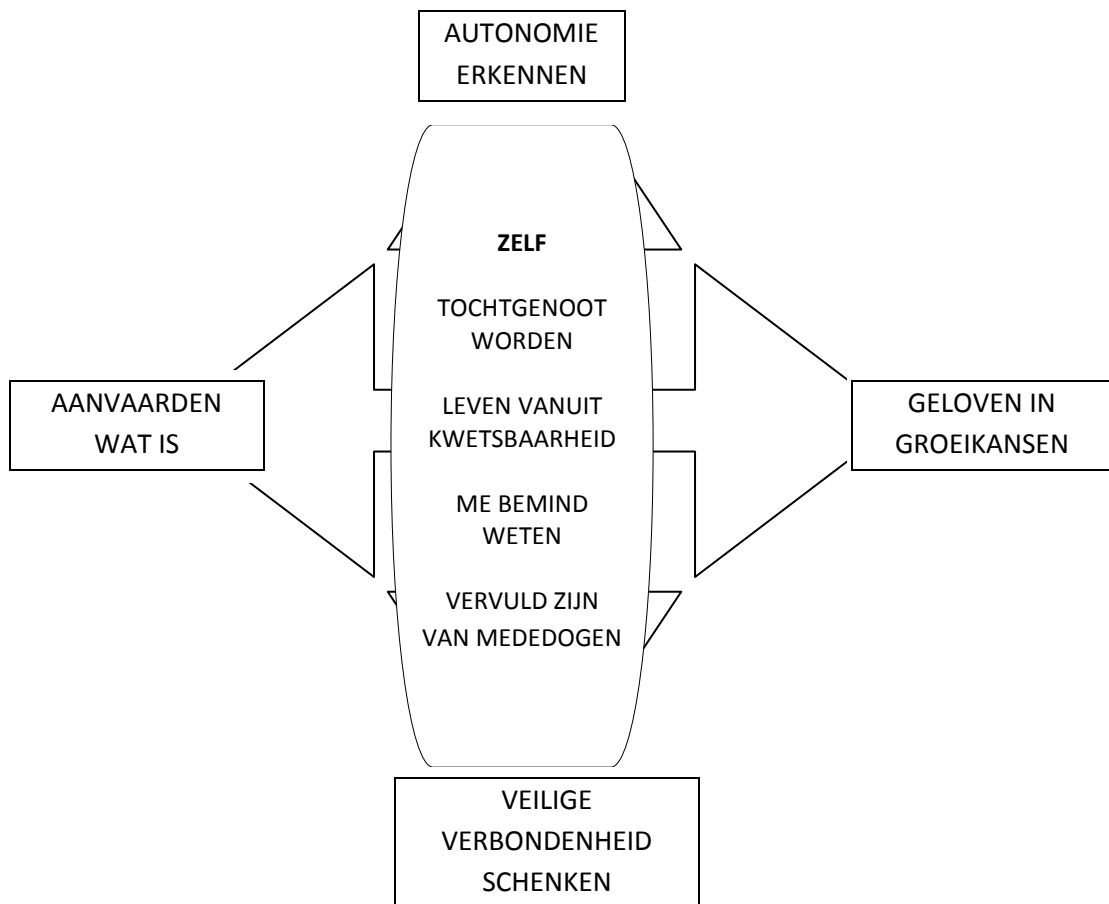
Mens-zijn is mede-mens zijn, je verbonden weten met anderen – een familie, een groep, een gemeenschap, goede relaties: plaatsen waar je veiligheid en vertrouwen kan putten.

Mens zijn is beseffen dat men geroepen is om 'iemand' te worden, om 'jezelf' te worden: een autonoom, zelfstandig wezen, met een eigen, unieke opdracht, die niemand anders in jouw plaats kan waarmaken.

Mens-zijn heeft te maken met het aanvaarden van je verleden, het verleden waardoor je op dit ogenblik bent wie je bent, en zoals je bent. Een verleden dat jou gemaakt heeft, en dat jij gemaakt hebt. Een verleden dat nooit ongedaan gemaakt kan worden, hoe graag je dat ook zou willen soms. Mens-zijn is leven vanuit het diepe vertrouwen dat je nu de mens mag zijn die je nu bent.

Mens-zijn is tenslotte geloven dat je kan groeien, dat je méér mens kan worden, dat je kan opstaan als je gevallen bent; dat je je mogelijkheden kan versterken, dat je een toekomstperspectief hebt. Mens-zijn is leven vanuit het diepe vertrouwen dat je altijd meer mens kan worden.

## Menswording bevorderen bij mensen om ons heen



Menswording bevorderen is een veilige omgeving bieden, echte verbondenheid laten ervaren, betrouwbaar zijn.

Menswording bevorderen is aanvaarden wat is. Nooit iemand vastpinnen op zijn verleden. Het verleden van iemand leren kennen, begrijpen – en van daaruit echt aanvaarden.

Menswording bevorderen kan ik slechts als ik iemands autonomie erken; als ik duidelijk voor ogen houd dat de ander zichzelf moet worden, en niet iemand ‘naar mijn beeld en gelijkenis’; als ik voldoende vertrouwen heb om hem los te laten, en de touwtjes uit handen kan geven.

Menswording bevorderen kan ik slechts als ik geloof in de groeimogelijkheden van de ander. Als ik hem de kans geef om “by trial and error” – met vallen en opstaan – te leren, ervaring en ondervinding op te doen.

## **Wat vraagt dit van ons?**

De drive van waaruit we iemand ten volle in zijn waardigheid eerbiedigen en zijn menswording kunnen bevorderen, komt van dieper. Daarom staan vier woorden centraal in dit schema: ‘tochtgenoot worden’, ‘leven vanuit kwetsbaarheid’, ‘me bemind weten’ en ‘vervuld zijn van mededogen’. Deze woorden zeggen iets over een diepere inspiratiebron.

‘Tochtgenoot worden’ is ‘meegaan met een ander’, naast hem of haar. Maar het betekent ook: leven vanuit het besef dat we zelf nog op doortocht zijn, onderweg, nog niet aangekomen!

‘Leven vanuit kwetsbaarheid’ houdt het besef in dat we zelf kwetsbaar zijn, en onze kwetsuren kennen; het besef dat we anderen kunnen kwetsen met onze onhebbelijkheden, onze zwakheden en fouten.

‘Me bemind weten’... betekent voor een christen dat hij zichzelf mag zien als een kind van God, dat Hij onvoorwaardelijk liefheeft, door dik en dun. Dit vertrouwen biedt ons de rustige zekerheid te mogen zijn wie we zijn, te mogen leven voor het aanschijn van een God die in ons gelooft, die ons oproept om onszelf te worden – en niet iemand anders.

‘Vervuld zijn van mededogen’. Het is doordrongen zijn van het besef vanuit mededogen te mogen leven, en daardoor bekwaam zijn om het goddelijke mededogen dat op ons toekomt door ons heen te laten stromen naar de mensen die ons gegeven zijn.

Zo kunnen wij zelf een levenlang groeien in de bekwaamheid om te tonen en te zeggen “Ik zal er zijn voor jou” – als mens naar Zijn beeld.

## **Spiegeltje aan de wand**

*Zie aparte bijlage.*

# Test jezelf!

## Test

Hoe reageer je op de mensen die je omringen tijdens de kleine en minder kleine situaties van elke dag? Welke woorden passen meer bij jou: 'zijn' of 'worden', 'autonoom' of 'verbonden'? Doe hier de test!

1. Kennet komt thuis met heel slechte punten voor Frans. Hoe is je eerste spontane reactie?
  - a. 'Hoe komt het dat die punten zo slecht zijn? Wat is er gebeurd?'
  - b. 'Je hebt weer niet geleerd! Hoe kun je nu zo dom zijn?'
  - c. 'Begrijp je de leerstof misschien niet?'
  
2. Op de vergadering trekt Ann steeds het gesprek naar zich toe. Hoe ga je daar mee om?
  - a. Gewoonlijk heb ik daar geen oog voor, ik concentreer me op de vergadering.
  - b. Ik onderbreek Ann en vraag de mening van Koen die steeds stil is.
  - c. 'Iedereen is volwassen genoeg om ook het woord te vragen' vind ik.
  
3. Met een aantal vrienden doe je een bergwandeling. s' Middags wil Fons afhaken.
  - a. Ik moedig hem aan om verder mee te stappen. Samen uit, samen thuis. Ik neem zijn rugzak over.
  - b. Ik luister naar Fons en begrijp hem. Hij keert terug. De groep gaat verder.
  - c. Fons is creatief aangelegd. In het gesprek met hem verneem ik dat hij liever bij de berghut blijft en bij onze terugkomst voor iets leuks zal zorgen.
  
4. De poes van Thijs is dood. Samen begraven we de poes en praten er nog wat over. De week erop is Thijs stil.
  - a. Ik zet hem aan het werk zodat hij z'n gedachten wat kan verzetten.
  - b. Ik laat hem met rust. 'De tijd zal wel z'n werk doen' denk ik.
  - c. Ik probeer hem aan de praat te krijgen over zijn poes.
  
5. Aan tafel!
  - a. We zitten lang aan tafel. Er wordt over alles en nog wat gepraat. Ik geniet ervan.
  - b. Iedereen heeft het druk. We houden de maaltijden kort.
  - c. Het eten staat klaar in de koelkast. Iedereen kan zich bedienen wanneer het past.
  
6. Ik ben vandaag jarig.
  - a. Op het werk is het een dag zoals altijd. Niemand weet er iets van.
  - b. Van de collega's krijg ik een kaartje. Er wordt gezongen. Ik trakteer met pralines.
  - c. Ik kom binnen op het werk en trakteer met pralines.

7. Marcel is wat raar en zondert zich af van de groep.
- Ik praat erover met Marcel.
  - Ik praat erover met de groep.
  - Ik heb respect voor zijn keuze en laat hem gerust.
8. Sinds het overlijden van onze ouders vlot het niet meer met mijn zus. Er zijn woorden gevallen. De pijn zindert na. Het water is diep.
- Ik vraag mijn zus of ze erover wil praten.
  - Ik ben nog blij dat we ver van mekaar wonen.
  - Het blijft knagen. Ik neem de telefoon en lucht mijn hart bij een vriendin.
9. Sonja, de secretaresse, heeft het verslag van de vergadering uitgetypt. Ik lees het door. Er staan wat fouten in.
- Ik wijs haar op de fouten zodat ze die kan verbeteren.
  - Ik wijs haar op de fouten. Ook op het feit dat het een moeilijk verslag is en dat ze dit heel overzichtelijk opgemaakt heeft.
  - Ik laat het zo. Iedereen maakt wel eens een foutje.
10. Oma werd opgenomen in het ziekenhuis. Het is erg gesteld ermee.
- Ik vertel mijn kinderen iets, maar niet te veel, om ze niet ongerust te maken.
  - Ik bespreek dit uitvoerig met de kinderen, ze zijn best op het ergste voorbereid.
  - Als ze daarover vragen stellen ga ik er op in, anders niet.
11. Vandaag gaan we een paard tekenen. Karel zit wat te prutsen. Ik moedig hem aan. 'Ik kan dat niet' zegt hij.
- Ik moedig hem verder aan en zet hem op weg.
  - Via kleine vraagjes probeer ik te polsen waarom hij denkt dat hij het niet kan.
  - Ik laat hem een ander onderwerp kiezen om te tekenen.
12. Bea werkt als bediende in mijn zaak. Ze vraagt om op woensdagnamiddag vrij te krijgen zodat ze de kinderen kan opvangen. Hoe reageer ik?
- Ik vraag haar het ter sprake te brengen bij haar collega's en samen met hen naar een oplossing te zoeken.
  - 'Geen probleem' zeg ik, 'we verdelen wel het werk!'
  - Ik leg uit waarom we echt niemand kunnen missen: er is veel werk en we zitten reeds krap in personeel.

## Antwoorden

1.	a=3	b=1	c=2
2.	a=1	b=2	c=1
3.	a=1	b=2	c=3
4.	a=1	b=1	c=2
5.	a=3	b=1	c=1
6.	a=1	b=2	c=3
7.	a=3	b=2	c=1
8.	a=3	b=1	c=2
9.	a=2	b=3	c=1
10.	a=1	b=3	c=2
11.	a=1	b=3	c=2
12.	a=3	b=1	c=2

*Aandacht: Bij de quotering werd niet altijd een reeks 1-2-3 aangehouden. Dit is geen vergissing!*

## Commentaar

0-12 punten:

Het leven moet vooruit gaan. Ofwel neem ik het voortouw, ofwel laat ik het initiatief aan de ander over. Meer 'zijn' dan 'worden', dit wil zeggen: voor 'groei' heb ik niet zoveel aandacht. Ook 'verbonden' leven lijkt niet zo belangrijk.

13-24 punten:

Ik wil de ander begrijpen en ga daarom het gesprek niet uit de weg. Door duidelijkheid te scheppen hoop ik een oplossing te bereiken. Ook hier meer 'zijn' dan 'worden', en dus niet zoveel aandacht voor 'groei'. Maar 'verbonden' leven voed ik wel!

25-36 punten:

Ik heb oog voor de mogelijkheden van de ander, en zowel voor wat hij wil als voor wat ik wil. Ik doe wat ik kan om de band met de mensen rondom me te laten groeien. Meer 'worden' dan 'zijn', en 'verbonden' leven staat centraal.

## Conflict als spirituele kans

Conflicten bieden ons een unieke kans om ons mens-zijn te verdiepen, om te groeien als 'mens'. Waarden die we zonder twijfel belangrijk vinden – eerbied, eerlijke communicatie, samenwerking, verantwoordelijkheid, vergeving – kunnen we dieper integreren in ons eigen leven, als we bereid zijn om bij onszelf en onze conflicten stil te staan. Zo kunnen conflicten ons 'helen', ons meer 'heel' maken, meer tot 'mensen uit één stuk'. We leren de weg gaan van leugen naar waarheid, van kwaadheid naar mededogen, van een verdedigende houding naar openheid. We worden meer 'de mens die we zouden willen zijn', en zijn er ons meer van bewust dat we nog niet 'heel' zijn!

Als we deze spirituele dimensie integreren in de conflicten die we beleven, zal dit onze verbondenheid met elkaar – ook met de 'tegenpartij' – alleen maar ten goede komen. We zullen immers beter beseffen dat we dezelfde fundamentele behoeften kennen, omdat we 'uit dezelfde klei gebakken zijn'. Eerbied, eerlijke communicatie, samenwerking, verantwoordelijkheid, vergeving... zijn waarden waarnaar ook de ander verlangt!

Hier volgt een reeks van vijftien dimensies die we van naderbij kunnen bekijken. Deze reeks werd ontwikkeld door Thomas Jordan, en krijgt ruime aandacht in een bijdrage van Claude Vandevoorde in het nieuwe Pax Christiboek "Gaaf nu allen in vrede. Omgaan met macht en conflicten in pastorale contexten". Het is op basis hiervan dat we deze vereenvoudigde versie maakten.

**Een suggestie. Lees deze reeks van tijd tot tijd, lees ze telkens door tot je op een vraag stuit die jou raakt. Sta die dag bij die ene vraag stil, en noteer in een schriftje welke flarden uit jouw realiteit daarbij naar boven komen. Daarna, als de gelegenheid zich voordoet, kun je iemand die jou goed kent om feedback vragen.**

### 1. De weg gaan van schijn naar realiteit

Ik probeer me bewust te worden van het feit dat er wel eens een kloof zou kunnen bestaan tussen de werkelijkheid, en de manier waarop ik de werkelijkheid zie; tussen het conflict en de manier waarop ik naar het conflict kijk... Ik probeer alle interpretaties weg te halen, en me te beperken tot de feiten die iedereen kan vaststellen.

*Hoe 'denk' ik over degene met wie ik in conflict ben? Zet ik die niet vast in mijn vooroordeel over hem of haar? Ik schrijf het conflict uit – en schrap daarna alles wat geen 'vaststelling' is: veralgemeningen, interpretaties, oordelen...*

### 2. Gevoelens onderscheiden van waardeoordelen.

Ik probeer me bewust te worden van de negatieve invloed die mijn gevoelens kunnen hebben op mijn waardeoordeel over iemand. Soms moet ik me wel een oordeel vormen of een oordeel formuleren over iemand (een leerling, een werknemer, een overste...). Als ik met die persoon een conflict beleef moet ik extra opletten om te verhinderen dat mijn gevoelens me daarbij parten zouden spelen.

*Ben ik in staat om aandachtig te luisteren naar het oordeel van een collega van me, die géén conflict beleeft met de persoon over wie we een beoordeling moeten formuleren?*

### **3. Het individu onderscheiden van de groep waartoe die persoon behoort.**

Vaak zijn wij geneigd om iemand te beoordelen vanuit de 'typische kenmerken' van de groep waartoe die persoon behoort.

*Waarschijnlijk zijn er in mijn ogen groepen die heel uitgesproken kenmerken vertonen: een bepaalde politieke partij, een bepaalde religieuze stroming... Ben ik gemakkelijk geneigd om die groepskenmerken ook toe te dichten aan iedereen die lid is van die partij, van die stroming?*

### **4. De veelzijdigheid van elke mens erkennen.**

In een conflict bestaat de neiging om de ander, de tegenpartij, te herleiden tot het negatieve dat ik van hem of haar leerde kennen.

*Ben ik in staat om het 'goede' dat in die mens steekt te erkennen en te noemen? Zie ik wat er bij mij meespeelt, wat me verhindert om het goede in die ander te zien? Is het angst, kwaadheid? Zijn het morele principes, diepe overtuigingen?*

### **5. Het eigen perspectief verlaten.**

Uiteraard bekijk ik de wereld door mijn eigen bril. Mijn kijk op wat 'juist' en 'redelijk' is, wat 'goed' en wat 'slecht' is, wordt sterk bepaald door mijn opvoeding, mijn cultuur, mijn sociale omgeving.

*Ben ik in staat om mijn perspectief los te laten, en niet te denken dat dit 'het enig mogelijke perspectief' is? Welke overtuigingen kan ik moeilijk loslaten en verhinderen me om ruimte te maken voor een andere manier van kijken?*

### **6. Contact bewaren.**

Bij sommigen bestaat de neiging om in een conflictsituatie tijdelijk het contact te verbreken. Soms motiveren mensen dit: 'om erger te voorkomen', 'om niet in woede uit te barsten', 'om fysiek geweld te vermijden'. Toch ervaart de tegenpartij deze houding vaak als een nieuwe vorm van agressie. Contact is immers een essentiële voorwaarde om een conflict te kunnen oplossen.

*Ben ik in staat om in een conflict het contact te bewaren? Of ben ik geneigd om me dan terug te trekken? Ben ik geneigd om – als de tegenpartij zich terugtrekt – dit direct te interpreteren als een weigering om tot een oplossing te komen?*

### **7. Meervoudige belangen dienen.**

Veel conflicten hebben te maken met het feit dat we uiteenlopende belangen willen dienen. Ofwel wil ik mijn 'eigenbelang' doordrukken, zonder rekening te houden met de belangen van de tegenpartij. Ofwel schuif ik mijn eigenbelang helemaal op de achtergrond, en dien het belang van de ander omwille van 'de lieve vrede' – die op een bepaald moment helemaal niet meer als een lieve vrede wordt ervaren!

*Ben ik in staat om zowel mijn eigen belang als het belang van de ander te zien en te verdedigen? Zoek ik naar uitwegen waar we allebei mee gediend zijn?*

### **8. In de denkwereld van de ander kruipen.**

Ik zet een goede stap vooruit als ik me kan inleven in de denkwereld van de ander: wat is hier belangrijk voor hem? Welke motieven, welke invloeden spelen mee? Waarvoor is hij

misschien bang? Deze houding veronderstelt een oprechte nieuwsgierigheid naar de bekommernissen en de interpretaties – de ‘denkwereld’ – van de tegenpartij.

*Ben ik oprecht nieuwsgierig naar de manier waarop de tegenpartij tegen het conflict aankijkt? Heb ik hem dat al gevraagd?*

### **9. Meevoelen met de ander.**

Ik zet nog een grotere stap vooruit als ik invoelend kan omgaan met wat de ander voelt, als ik tot echte empathie in staat ben en de tegenpartij dit kan laten zien. Het kan dat ik in staat ben te ‘mee te voelen’ met wat hij voelt, maar dat iets in mij me verhindert om dat naar buiten te brengen. In dat geval werkt het natuurlijk niet. Wanneer ik van mening ben dat wat de ander doet ethisch niet kan en dingen doet die volgens mij niet door de beugel kunnen, is het bijzonder moeilijk om mee te voelen met hem.

*Kan ik meevoelen met iemand die ik als onsympathiek ervaar? Kan ik meevoelen met iemand wiens handelingen ik afkeur?*

### **10. Met aandacht leven.**

‘Mindfulness’ staat voor een houding van aandacht, van ‘verwijlen bij’, maar ook van ‘afstand nemen van’ en ‘kijken naar’: stilstaan bij de emoties die me overhoop halen, bij de gedachten die rondspoken in mijn hoofd. Conflicten kunnen me heel diep beroeren, en dan is die aandacht meer dan noodzakelijk als ik wil verhinderen dat mijn gedachten en gevoelens me op sleeptouw nemen.

*Kan ik de dwanggedachten en de gevoelens noemen die in een bepaald conflict bij mij voortdurend de kop opsteken? Kan ik ze erkennen, en er daardoor afstand van nemen?*

### **11. Leven in authenticiteit.**

Eerlijke, open en duidelijke communicatie is nodig om een uitweg te vinden uit een conflict. Angst om gekwetst te worden kan maken dat ik moeilijk openlijk uitspreek wat ik voel. Het verlangen om maximaal mijn eigen vooropgesteld doel te bereiken kan me ertoe verleiden om tactische strategieën te gebruiken, en dus niet open te communiceren. En de vrees dat ik misschien geen weerwerk zal kunnen bieden aan de motieven van de tegenstander kan me verhinderen om echt goed te luisteren.

*Durf ik kiezen voor authenticiteit, voor eerlijke, open en duidelijke communicatie – ook als deze houding me op het eerste gezicht nadelig lijkt?*

### **12. Het respect bewaren.**

Elke persoon heeft het recht gerespecteerd te worden in zijn gevoelens, ongeacht wat ik daarbij denk. Elke persoon heeft het recht zijn bekommernissen te uiten, ongeacht wat ik daarvan vind. De overtuiging dat ik zelf ‘voor de goede zaak’ aan het vechten ben ontslaat me niet van de plicht mijn ‘tegenstander’ als mens te respecteren.

*Ben ik het daarmee eens? Kan ik dit fundamentele principe handhaven in conflictsituaties? In mijn omgang met mijn tegenstander? In mijn spreken over hem?*

### **13. Me niet laten leiden door groepsdruk.**

De familie, de gemeenschap, de groep of organisatie waartoe ik behoor is geworteld in een welbepaald geheel van normen en waarden. Het is een hele uitdaging om me in bepaalde conflictsituaties niet te laten overweldigen door de druk van mijn eigen achterban, maar zelf

de situatie te analyseren en te handelen volgens mijn eigen overtuiging, ook als mijn omgeving het er niet mee eens is. Een conflict beslechten vanuit de normen van de groep waartoe ik behoor zal vaak onvoldoende de belangen van de tegenpartij in overweging nemen.

*Ben ik in staat om zelfstandig te handelen, en me niet te laten leiden door de groepsdruk?*

#### **14. Verantwoordelijkheid erkennen en opnemen.**

In een conflictsituatie kan ik mezelf heel vlug als 'slachtoffer' zien. In veel situaties zet ik al een flinke stap vooruit, als ik rekening houd met het feit dat de tegenpartij zich wellicht evengoed als slachtoffer kan beschouwen. Dan weet ik immers dat we allebei niet alleen 'slachtoffer' zijn, maar ook 'oorzaak' van de moeilijkheid die de ander ondervindt. Soms ben ik effectief eenzijdig het 'slachtoffer', de verliezer. Ik word ontslagen op mijn werk, ik krijg een bepaalde job niet... Ook dan is het belangrijk dat ik me niet onderdompel in dat slachtoffergevoel, maar mezelf zie als 'meer' dan alleen maar 'verliezer'. Slechts dan zal ik in staat zijn om langs nieuwe wegen mijn roeping tot 'mensworden' waar te maken.

*Gedraag ik me gemakkelijk als 'slachtoffer'? Als 'enig' slachtoffer? 'Alleen' als slachtoffer?*

#### **15. Fundamentele behoeftes niet uit het oog verliezen.**

In conflictsituaties wordt gewoonlijk gestreden om de 'zogenaamde kwesties', die zich aan de oppervlakte bevinden: geld, posities, werkverdeling... Op een dieper niveau leven mijn fundamentele behoeftes, zoals het verlangen naar respect, erkenning, liefde, vrijheid, gemeenschap, verbondenheid... In de hitte van de strijd durf ik dat wel eens vergeten, en vergeet ik dat dus ook te noemen. Alleen als ik me bewust ben van die dieperliggende 'belangen' zal ik in staat zijn de 'zogenaamde kwesties' te relativeren!

*Ben ik me bewust van de fundamentele behoeftes die aan de basis liggen van het standpunt dat ik inneem in een conflict? Spreek ik die uit? Probeer ik te ontdekken welke fundamentele behoeftes er bij de ander spelen?*