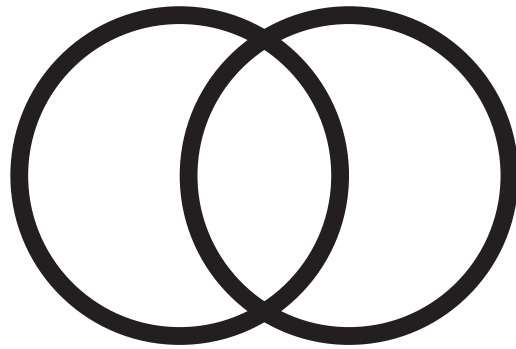


Mediation met Geweldloze Communicatie



Liv Larsson

# MEDIATION



*met Geweldloze  
Communicatie*

Vertaling: Mark Brouwers en Hester Macrander  
(Met redactionele ondersteuning van Justine Mol)

LEMNISCAAT

Eerste druk, 2018

© Copyright Liv Larsson, 2010

Oorspronkelijke titel: *Skapa möten och kontakt genom medling, att agera tredje part med hjälp av Nonviolent*

*Communication*. Vertaald uit het Engels, *A Helping Hand, Mediation with Nonviolent Communication*.

Oorspronkelijke uitgever: Friare Liv AB, Svensbyn, Sweden

Nederlandse rechten: Lemniscaat b.v., Rotterdam, 2018

© Nederlandse vertaling: Hester Macrander & Mark Brouwers

Vormgeving: Marc Suvaal

ISBN: 978 90 477 1046 2

NUR: 740

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Druk/ en bindwerk: Drukkerij Wilco, Amersfoort

*Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk, chloorvrij gebleekt en verouderingsbestendig papier en geproduceerd in de Benelux, waardoor onnodig milieuverontreinigend transport is vermeden.*

# Mediation met Geweldloze Communicatie

## **Over *Mediation met Geweldloze Communicatie* en het werk van Liv Larsson**

In april-mei 2010 hadden we een ernstig politiek conflict in onze samenleving. Zoals vaker gebruikten mijn collega's en ik mediation om als derde partij te bemiddelen. Bij een incident kwamen een vriend en ik klem te zitten tussen een groep anti-regeringsdemonstranten en een groep soldaten die met getrokken geweren in de aanslag klaar stonden om te schieten. We renden tussen de twee groepen op en neer en hielpen hen met elkaar te communiceren. Uiteindelijk werd het probleem vreedzaam opgelost en raakte niemand gewond. Ik gebruikte mijn beste bemiddelingsvaardigheden om niet alleen de levens van anderen te redden, maar ook dat van mijzelf.

Op persoonlijk niveau hielpen de bemiddelingsvaardigheden die ik leerde van Liv en Kay om bij mezelf te blijven als ik getuige was van conflicten. Ik gebruikte deze vaardigheden in de omgang met mensen uit alle geledingen van de bevolking, die vol woede, angst en verdriet zaten. Doordat ik heb ervaren hoe de mediation van Liv en Kay werkt in ernstige conflicten, waardoor levens gered zijn, kan ik het aan iedereen aanbevelen.

– Pairin Jotisakulratana, vredesactivist in Thailand

Ik waardeer de aandacht in dit boek voor de onderliggende gedachten waardoor conflicten verergeren. Ook waardeer ik de verandering van het bewustzijn, die uitnodigt om conflicten te zien als een manier om ons wederzijds begrip en onze verbinding te verdiepen.

– Jori Manske, herstelrecht-mediator en CNVC-gecertificeerde trainer

6 Ik heb een diepe waardering gekregen voor Livs integratie van Geweldloze Communicatie in haar leven. Toen ik hoorde dat ze een boek had geschreven over Mediation met Geweldloze Communicatie, gebaseerd op alles wat ze heeft geleerd, was ik verheugd, omdat het aansluit bij mijn persoonlijke droom: dat trainers NVC-mediation-trainingen aanbieden. Ik ben ervan overtuigd dat dit boek van Liv op veel plaatsen voor trainers en bemiddelaars een wegwijzer kan zijn.

– Ike Lasater, mede-eigenaar van *‘Mediate your Life’* en medeauteur van onder andere *Conflict of verbinding, wat kies jij? (Choosing Peace)* en *From Conflict to Connection*.

Ik geniet enorm van Liv and Kay's mediation-training. Ze hebben een kunstvorm opgedeeld in specifieke, uitvoerbare stappen, die ik kan volgen en oefenen. Mij bevalt vooral hun gemakkelijk te onthouden 'hand-vaardigheids'-overzicht, waarbij elke vinger een bemiddelingsvaardigheid vertegenwoordigt. Eerst oefenen we met een vaardigheid door middel van schriftelijke oefeningen, zodat we enige tijd hebben om erover na te denken. Vervolgens oefenen we elke vaardigheid van de bemiddeling in een drietal en ontwikkelen we ons verder door dingen samen te voegen in meer complexe vaardigheden. Dus Liv en Kay hebben mediation, van iets dat ik ontzagwekkend en moeilijk vind,

veranderd in een leuke, snelle leerervaring. Mijn diepe waardering voor jullie beiden!

– Kanya, vredeswerker en NVC-leraar in Thailand

Dit boek is als een GPS-systeem, dat je gemakkelijk door het proces van het leren van mediation heen navigeert, ongeacht of je een alleenstaande ouder bent wiens kinderen elke dag vechten, of een professionele relatietherapeut. Met elke oefening die je voltooit, zul je vertrouwen krijgen in je bemiddelingsvaardigheden. Je zult ontdekken waar je sterke punten en je leerpunten liggen en dus in staat zijn om efficiënter te oefenen. De zelfreflectieoefeningen zullen je uitnodigen jouw motivatie om te bemiddelen diepgaand te onderzoeken, zodat je weet waar bijvoorbeeld jouw passie voor keuzevrijheid kan veranderen in een blinde vlek. Met de gereedschapskist die dit boek biedt, heb je duidelijke aandachtspunten waar je aan kunt werken, en hoef je niet te hopen dat je weet wat je moet doen als anderen vechten en er allerlei dingen tegelijkertijd gebeuren.

7

Vroeger dacht ik aan mediation als aan iets waaraan alleen mensen met jarenlange professionele opleiding en ervaring konden doen en voelde ik me overdonderd wanneer anderen begonnen te ruziën. Tegenwoordig leid ik workshops, waarin ik gevorderde NVC-beoefenaars help om hun mediation-vaardigheden te verfijnen. *Mediation met Geweldloze Communicatie* heeft me geholpen om van een juichende waarnemer van de internationale mediation-successen van Marshall Rosenberg te veranderen in iemand die hartstochtelijk anderen onderwijst en begeleidt.

– Ariane Korth, Undefined Yourself-trainer, deelnemer aan het BayNVC-leiderschapsprogramma van 2010 en assistent-trainer van dit programma in 2011





# Inhoud

Voorwoord	11
Mediation	15
De droom: een wereld zonder conflicten?	27
Je met andermans zaken bemoeien	38
Zoete wraak en gezichtsverlies	49
Mediation met Geweldloze Communicatie	64
Het gereedschap van de mediator	111
Oefenen, oefenen, oefenen	134
De formele mediation	174
Uitdagingen en kansen	205
Mediation tussen kinderen	251
Opleidingsplan	280
Referenties en literatuur	287
Dankjewel	290
Over de auteur	293



# Voorwoord

Ik ben opgegroeid in Norrbotten, in Noord-Zweden, waar het heel gewoon is dat je direct of indirect verwant bent met de mensen die je ontmoet. Tijdens mijn jeugd was ik regelmatig geïrriteerd en verlegen tegelijk als mijn ouders bij elke nieuwe ontmoeting probeerden te achterhalen in hoeverre we familie van elkaar waren. Toen ik geïnteresseerd raakte in conflictbemiddeling en mediation realiseerde ik me dat er redenen waren om deze interesse in verwantschap juist te waarderen. Ik zag in dat deze zoektocht een constructieve bijdrage kan leveren aan conflictbemiddeling, doordat deze laat zien dat we allemaal met elkaar verbonden zijn en dat ons handelen invloed heeft op anderen. Ik besepte dat er culturen zijn, bijvoorbeeld in Nieuw-Guinea, die in conflicten een derde partij erbij betrekken om betrokkenen te helpen begrijpen hoe ze met elkaar verwant zijn. Op deze manier wordt duidelijk hoe hun daden effect kunnen hebben op zowel hun naaste als verre familie, en hoe dit zelfs hun eigen leven kan beïnvloeden.

Een van de uitgangspunten van Geweldloze Communicatie, waar dit boek op is gebaseerd, is dat we onderling van elkaar afhankelijk zijn. Het doel van Geweldloze Communicatie is om een verbinding tussen mensen te creëren waarbij we ieders behoeften willen meenemen en zo mogelijk vervullen. Om een dergelijke kwaliteit van verbinding mogelijk te maken is het belangrijk dat we ons realiseren dat ons handelen van invloed kan zijn op ande-

ren. Hoewel we onszelf misschien niet als mediators zien, handelen velen van ons dagelijks als 'derde partij'. Dit kan in situaties zijn waarin we actief proberen begrip op te brengen, en we er misschien ook tussen komen, als anderen lijken te worstelen om op één lijn te komen. Dit kan tussen kinderen, collega's of vrienden zijn.

12

De grondlegger van Geweldloze Communicatie, Marshall Rosenberg, heeft de afgelopen veertig jaar in diverse conflictsituaties over de gehele wereld bemiddeld. Rosenberg ziet behoeften als de gemeenschappelijke drijvende kracht achter alles wat de mens doet. Volgens hem hangen alle emotionele ervaringen ervan af of onze behoeften vervuld worden of niet. Zijn ontdekkingen heb ik in mijn werk als mediator als erg waardevol ervaren. Er zijn veel benaderingen van mediation. Ik heb ervoor gekozen mijn inzicht in Geweldloze Communicatie te verdiepen, omdat deze vorm heel praktische handvatten bevat die mijn vaardigheid om als derde partij te handelen hebben versterkt.

'Genuine cooperation is inspired when participants trust that their own needs and values will be respectfully addressed. The Nonviolent Communication process is based on respectful practices that foster genuine cooperation.'

– Marshall Rosenberg\*

Toen ik voor het eerst met mediation startte, was dat een grote uitdaging voor me. Geleidelijk leerde ik echter hoe verschillende delen van Geweldloze Communicatie samengesmeed konden worden tot een geheel. Dit hielp mij mijn mediation-vaardigheden te ontwikkelen en het werd de basis voor de oefeningen in dit boek. Gedurende een periode van vele jaren heb ik van alles uitgewerkt. Ik hoop dat wat

\* 'Deelnemers worden geïnspireerd tot oprechte samenwerking als zij erop vertrouwen dat hun eigen behoeften en waarden met respect worden behandeld. Het Geweldloze Communicatieproces is gebaseerd op een respectvolle benadering die een oprechte samenwerking mogelijk maakt.'  
– Rosenberg, Marshall (2004), *We Can Work it Out*, PuddleDancer Press.

ik hier deel, kan bijdragen aan jouw vaardigheid in het effectief optreden als derde partij. Met dit doel voor ogen heb ik een hoofdstuk met oefeningen geschreven om je te inspireren bij het actief toepassen van mediation.

## **Samenvatting**

Het boek begint met een overzicht van wat mediation is (hoofdstuk 1 en 2). Hierin worden achtergronden van menselijk gedrag en visies over conflicten en rechtvaardigheid besproken. Hoofdstukken 3 en 4 gaan in op passiviteit, wraak, vergeving, schuld en schaamte. Daarna volgen twee hoofdstukken over hoe Geweldloze Communicatie gebruikt kan worden in mediation (hoofdstuk 5 en 6). Om te kunnen bemiddelen hebben de meesten van ons behoefte aan praktijkervaring. Daarom bevat hoofdstuk 7 oefeningen die je toegang bieden tot diverse handvatten die je tijdens mediation kunt gebruiken. Hoofdstuk 8 behandelt de voorbereiding op – en de uitvoering van – formele mediation.

De mediation-stijl waar dit boek zich vooral op richt is een heel directe stijl. In sommige situaties en in sommige culturen kan deze stijl als té direct worden opgevat. In hoofdstuk 9 behandel ik een aantal andere varianten van mediation waarvan ik hoop dat ze in die betreffende situaties bruikbaar zullen zijn. Verder noem ik ook de mogelijkheden van ‘mediation bij misdrijven’ en ‘herstelrecht’.

In hoofdstuk 10 wordt mediation tussen kinderen toegelicht. In het hele boek heb ik ervoor gekozen om in de verhalen partijen aan te duiden met persoon A en persoon B, of partij A en partij B. Ik hoop dat dit bijdraagt aan het leesgemak, zowel bij het volgen van de theoretische discussies, als bij de voorgestelde oefeningen. Soms zijn meer dan twee mensen of twee groepen bij mediation betrokken. De oefeningen in dit boek kunnen aan deze situaties worden aangepast.

Naast mijn persoonlijke ervaringen gebruik ik ook voorbeelden van anderen. Om deze mensen of groepen te beschermen heb ik enkele wijzigingen aangebracht met betrekking tot persoonlijke informatie en locaties.

Veel succes!