

Zitten in onderlinge verbondenheid: maart 2026

Geweld doet iets met ons en de ander

Elsbeth Wolf

Sinds de tweede wereldoorlog was er vrede; oorlog bestond ver weg of aan de randen van Europa. In de jaren zestig zaten we wel een periode in de alert stand vanwege de atoomwapenwedloop. Via pamfletten werden mensen opgeroepen om in geval van nood zich in gangkasten onder trappen te verschansen of onder tafels te gaan zitten. De oproep voor aanschaf van een noodpakket deed me eraan denken. Ik had het eerder meegemaakt. Het START-verdrag tussen Amerika en Rusland maakte een einde aan die dreiging.ⁱ Het zijn turbulente tijden. Afspraken over mensenrechten, veiligheid en vrede neergelegd in het Handvest van de Verenigde Naties, staan onder druk. De problemen zijn vele malen complexer laat de brief zien die secretaris-generaal van de Verenigde Naties António Guterres op 31 januari jl de wereld instuurde. Hij wijst daarin op het risicoⁱⁱ van de 'dreigende financiële ineenstorting' van de VN rond juni dit jaar.

De wereld verandert steeds meer in een autocratie waarin macht en geweld de plaats innemen van waarden en ethisch handelen.ⁱⁱⁱ In zijn boek *Morele Revolutie* legt historicus Rutger Bregman^{iv} de morele crisis bloot waarin de westerse wereld verkeert; autoritaire leiders pakken wereldwijd de macht en passieve elites laten dit gebeuren. Hij trekt vergelijkingen met de nadagen van het Romeinse Rijk en van de stadstaat Venetië. Geweld sijpelt door in de haarvaten van de samenleving. In de nieuwjaarsnacht waren we er weer getuige van hoe woede in een explosie van geweld tot uitbarsting kwam. Wat op macroniveau gebeurt heeft effect op alle niveau's van de samenleving. De taal, die in de Tweede Kamer wordt gebruikt, resoneert in de straten en online, blijkt uit een onderzoek^v. Om inzicht in geweld te krijgen, moeten we bij onszelf te rade te gaan. Hoe zit het bij ons?

In zijn boek *Geweldloze Communicatie* uit 2010 laat Rosenberg zien hoe houding, taal en communicatie cruciaal zijn om wel of niet in een geweldsconflict verzeild te raken. Het voorwoord is van Arun Gandhi^{vi}, de kleinzoon van Mahatma Gandhi, bekend als voorvechter van geweldloosheid in de strijd voor onafhankelijkheid van de Britten^{vii}. Arun vertelt over zijn jeugd in Zuid Afrika tijdens het apartheidsregime, waar hij van twee kanten te maken kreeg met discriminatie: het witte deel van de bevolking vond hem te zwart door zijn donkere huid, het zwarte deel vond hem te wit. Het was een buitengewoon vernederende ervaring voor hem geweest, die tot wraak en geweld hadden kunnen leiden. Zijn ouders lieten hun zoon van twaalf daarom een aantal jaren bij zijn grootvader wonen in India. Twee jaar verbleef hij daar. Van hem leerde hij hoe geweld ontstaat en hoe dat kan ontaarden in spiralen van geweld. Iedere avond namen ze er de tijd voor om het geweld van die dag te analyseren. Ze deelden het geweld onder in fysiek en psychisch geweld en tekenden dat in de geweldsstamboom in die op de muur van zijn kamer was afgebeeld. Het maakte de uitwaaiering van het geweld zichtbaar die zich in

steeds grotere cirkels uitspreidde over de muur. De vormen van geweld werden zichtbaar, wat buitengewoon confronterend was. Psychische geweld zoals: pesten, kwetsend taalgebruik, kleineren, discrimineren, of laatlunkende gebaren maken is structureler en subtieler dan fysiek geweld. Het laat diepe sporen na in onze ziel, dieper dan we bewust zijn. We worden gekwetst en kwetsen anderen. Als wij zelf kwetsend naar de ander zijn, is dat ook kwetsend voor onszelf! Het komt als een boemerang terug en er volgt een spiraal van gewelddadige acties en reacties. Welke rol we ook hebben of we nu slachtoffer of dader zijn: psychisch geweld voedt de woede in ieder van ons. Woede doet iets met ons.

We denken dat de oorzaak van woede buiten ons ligt; uiterlijke omstandigheden zijn slechts aanleiding. Die zaadjes van woede zijn ooit in onze vroege jeugd in ons geplant toen we afhankelijk waren, weerloos en onvoldoende werden beschermd. De oorzaak van woede ligt in ons. Gevoelens van verdriet, pijn en angst zijn ontstaan door eerdere ervaringen van psychisch geweld, zoals: het afgewezen zijn, niet gewenst zijn geweest, niet gezien of gehoord zijn als kind, door seksueel misbruik, discriminatie, seksisme en vernedering, buitengesloten worden, er niet bij mogen horen, niet mee mogen doen. Het slaat diepe, diepe wonden in ons. Zowel psychisch als fysiek geweld leiden tot opeenhopingen van woede in ons opslagbewustzijn. Zodra die woede wordt getriggerd door iets van buitenaf, komt het tot een explosie. Als we geen zelfbeheersing hebben of de discipline om dit tijdig te stoppen, komt er een keten van geweld op gang.

Schematisch verloopt het als volgt: er gebeurt iets, we reageren daarop, ervaren pijn, die raakt aan de sluimerende pijn in het opslagbewustzijn. We reageren met een krachtige emotionele reactie. Tegelijk wordt het reptielenbrein, gelokaliseerd in de amygdala^{viii} geactiveerd. In een split second volgt een instinctieve reactie met als resultaat dat woede kan ontsporen in fysiek en verbaal geweld. Alleen discipline en zelfbeheersing kunnen zo'n buiten proportionele reactie nog corrigeren. Maar als we daar niet toe in staat zijn, lopen we gevaar speelbal van onze driften te worden met alle consequenties van dien. Menigeen die zich heeft laten gaan, zou de tijd willen terugdraaien om het ongedaan te maken. In de snelrechtzaken van januari die plaatsvonden vanwege het geweld rond oud en nieuw, betuigden meerdere mensen hun spijt over het gebeurde. Ze hadden zich mee laten slepen.

Ik besluit met een simpel maar concreet voorbeeld van communicatie uit het dagelijks leven. Vroeger had ik een buurman, hij heette Eddy. Ik mocht hem graag. Hij was een driftkikker, had al eens in de bak gezeten. Het was een aardige jongen met een klein hartje dat hij camoufleerde door uiterlijk vertoon. Hij werkte in de offshore, olieboorplatforms, havens dat soort werk. Om de haverklap had hij een conflict en kon ie weer opstappen, zat ie weer thuis duimen te draaien. Hij vond dat vreselijk, het knaagde aan zijn zelfrespect. Z'n baas wist het altijd beter en hij zou dan weleens vertellen hoe het zat. Hij ging er altijd vol in. Dit is een voorbeeld van hoe je in een afhankelijkheidsrelatie kunt reageren, maar het is heel goed om voor jezelf na te gaan hoe je daarmee omgaat. Wat doe jij?

Zo af en toe zaten we een biertje te drinken bij de vijver in de tuin en op een keer vertelde hij zijn verhaal. En ik vroeg: Als je dat één keer hebt meegemaakt hoe komt het dan dat je steeds weer in dezelfde valkuil loopt? Hij knipperde met zijn ogen. Waarom verzeil je altijd weer in conflicten en verlies je je werk? Hoeft niet man. Nou ben je zo slim. En we begonnen zijn probleem te analyseren, uit elkaar te rafelen en vragen te stellen. Ik vroeg wat belangrijk voor hem was. Gelijk krijgen of gelijk hebben? Ik vroeg hem welke waarden belangrijk waren in relatie tot de consequenties van zijn gedrag? Verlies van inkomen, was dat 't waard? Als je beseft welke waarden cruciaal voor jou zijn om een goed leven te leven, dan kun je daar je strategie en je gedrag op afstemmen. Het kwartje viel en hij zag in dat zijn eigen gedrag maakte dat hij steeds weer aan het kortste eind trok. Het is sindsdien nooit meer gebeurd. Zijn emoties waren hem niet meer de baas, hij was baas geworden over zijn emoties. We wonen niet meer bij elkaar, maar sturen ieder jaar een kerstkaart!

In het verhaal over Eddy zitten alle ingrediënten van geweldloze communicatie:

Het begint met afstand nemen en de situatie in kaart brengen. Je benoemt de waarden die voor jou van belang zijn en wat jouw behoeften zijn in deze situatie. Dat zet je om in een concrete vraag of actie met respect voor de ander met ruimte voor de gevoelens en positie van de ander. Door de situatie te zien en erkennen en waarden en behoeften van zichzelf én zijn baas te zien, was Eddy in staat zijn strategie aan te passen. Zijn motto: "ik laat me niks zeggen" boog hij om in "als de situatie dat vereist, respecteer ik mijn baas ongeacht of hij gelijk heeft of niet".

Er is een waarde, die veel belangrijker is dan het uitleven in het moment van mijn persoonlijke woede en frustratie, namelijk zelfbeheersing en discipline betrachten Je draagt daarmee bij aan minder geweld in de wereld. In essentie is dit compassievol handelen, je houdt namelijk rekening met de mensen om je heen.

Woede begint als zaadje: als je dat direct opmerkt en je beheerst, laat je het niet tot wasdom komen. Beoefen discipline en geef woede geen kans. Geef het geen water. In een latere fase, als we zitten op het kussen omarm dan je woede met mildheid voor jezelf. Wees mild voor jezelf en wees mild voor het 'verwaarloosde' kind in je, geef het aandacht en geef aandacht aan de pijn die eronder ligt. Durf die pijn te voelen, want alleen dan kun je vrij worden van die heftige emoties.

Mahatma Gandhi gebruikte vaak de volgende regel: "An eye for an eye only ends up making the whole world blind". Oog om oog maakt dat op het eind de hele wereld stekeblind is. Wij kennen die uitdrukking in een andere betekenis. Oog om oog, tand om tand. Het is eerder een aansporing tot vergelding, maar zegt Gandhi, geweld woekert dan eindeloos door en aan het eind zijn er alleen nog verliezers. Zelfbeheersing en discipline, een van de paramita's helpen ons. Haat kan niet door haat worden opgelost, maar enkel door liefde, het is één van de bekendste verzen uit de Dhammapada^{ix}, een regel die je helpt om geweld een halt toe te roepen.

Literatuur:

Marshall B. Rosenberg. *Geweldloze Communicatie*. 2010.

ⁱ [Strategic Arms Reduction Treaty - Wikipedia](#) (START), *Verdrag voor Vermindering van Strategische nucleaire wapens*, waren twee overeenkomsten tussen de Verenigde Staten en de toenmalige Sovjet Unie over gezamenlijke stapsgewijze vermindering van atomaire wapens. Het verdrag is meerdere malen vernieuwd en liep af op 5 februari 2026. De hele dag gonsde het van speculaties als zou een wapenwedloop kunnen ontstaan. In de loop van de avond van 5 februari kwam het bericht dat Rusland en Amerika in overleg zouden gaan.

ⁱⁱ De financiële problemen zijn ontstaan doordat lidstaten hun contributie niet betalen, in het bijzonder Amerika.

ⁱⁱⁱ Een artikel in Trouw van 9 december 2021 hierover citeert het gezaghebbende Zweedse instituut Varieties of Democracy (V-Dem) dat een trend van autocratisering signaleert. Hoewel de wereld volgens V-Dem nog steeds democratischer is dan in de jaren zeventig en tachtig, constateert het instituut een 'steile neergang'. Volgens V-Dem leeft inmiddels ruim twee derde van de wereldbevolking in een autocratie, tegen minder dan de helft in 2010.

^{iv} Rutger Bregman: *Morele Revolutie*; De BBC Reith lezingen, 2026. [BBC Audio | The Reith Lectures | Rutger Bregman - Moral Revolution](#)

^v Bericht van de Staatscommissie tegen discriminatie en racisme op basis van onderzoek van de UVA. *Nos nieuws*, 11 febr. 2026.

^{vi} Arun Gandhi overleed op 89 jarige leeftijd in 2023. In 2017 publiceerde hij *The Gift of Anger: And Other Lessons from My Grandfather Mahatma Gandhi* (New York: Gallery Books/Jeter Publishing 2017).

^{vii} Religieus en politiek leider in de strijd van India voor onafhankelijkheid van de Britten. Wereldwijd wordt 2 oktober, de geboortedag van Gandhi, de dag van Geweldloosheid gevierd.

^{viii} De amygdala liggen aan beide kanten van de hersenen ter hoogte van de slapen. Het is een restant van het reptielenbrein uit de prehistorie, nodig in die periode omdat we toen voortdurend omringd werden door gevaren.

^{ix} De Dhammapada staat voor de weg van de Leer. Het bestaat uit een serie verzen die de gehele dharma beslaan.