

# Zorg voor de boer met kiespijn

## *geweldloze communicatie en humor*

Er is weinig dat zo verbindend werkt als samen lachen. Toch? Humor is iets wonderlijks. Hij kan precies de juiste snaar raken op een moment dat er behoefte is aan ontspanning. Met humor kunnen we soms iets aanklaarten dat we spannend vinden om te bespreken. De andere kant daarvan ken je vast ook: lachen om een grap net wanneer iets wordt benoemd dat gevoelig of belangrijk voor iemand lijkt te zijn. En soms kan een grap zelfs leiden tot verwijdering of pijn.

Valt er wat te lachen met geweldloze communicatie? Hoe kun je bespreekbaar maken wat de impact is van opmerkingen die grappig bedoeld zijn? En als je ervoor kiest het *niet* te benoemen, wat doe je dan wél? De onderstaande tekst diende als een begeleidende handout bij een workshop rondom deze thema's.

hu·mor (de; m) Dat wat grappig is; oog en gevoel voor wat grappig is.

Van Dale woordenboek

humor zn. 'iets wat vrolijkheid opwekt; vatbaarheid voor vrolijkheid'

M. Philippa e.a., Etymologisch Woordenboek van het Nederlands

### **Geweldloze communicatie draait niet om taal**

In het hart van geweldloze communicatie schuilen voor mij de intentie en de moed om met liefde mijn waarheid te delen en met liefde de waarheid van de ander te ontvangen. Als ik daartoe in staat ben, is de kans groter dat we kunnen bijdragen aan een wereld die werkt voor iedereen. Een wereld waarin ieders behoefte telt. Over die verbinding heb ik het, wanneer ik geweldloze communicatie ook wel eens 'verbindende communicatie' noem. Hier zit voor mij geen woord Frans bij. Of Nederlands. Of waarnemingen, gevoelens, behoeften en verzoeken. Ik kan me verbinden met de wereld om me heen in stilte, met een blik of een gebaar, door aanraking, met een glimlach, via muziek, met een dansje, of... met woorden. Met grappen zelfs.

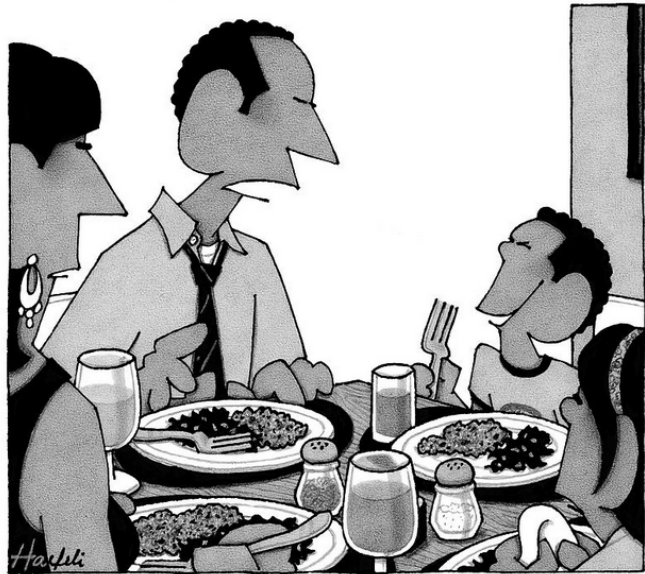
### **Geweldloze communicatie draait om taal**

Ik wil mezelf steeds aan deze intentie van verbinding herinneren, zelfs als ik het hartgrondig oneens ben met grappen en grollen van familieleden, collega's, vrienden en anderen. De *taal* die Marshall Rosenberg ontwikkelde en Nonviolent Communicatie noemde, biedt mij hierbij ondersteuning. Als een procestaal die mijn aandacht richt op waar het mij in de kern, onder al mijn oordelen, op dit moment over gaat. En als een taal die anderen duidelijk maakt waar het mij om gaat en wat ik van hen nodig heb. Zonder dat ik daarvoor oordelen nodig heb of eisen op tafel hoeft te leggen.

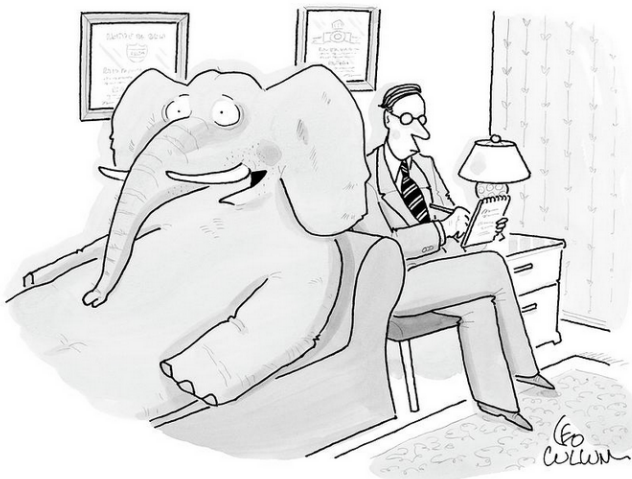
De volgende cartoons kwam ik tegen in *The New Yorker*. Ze lijken te raken aan het thema van deze workshop en ik lach als ik ze zie. Ik deel ze graag met een korte toelichting.

Alles wat mensen zeggen of doen, is bedoeld om een behoefte in te vullen. We kunnen humor gebruiken omdat we plezier willen maken of verbinding zoeken met anderen.

Het onderscheid tussen *wat* we doen (onze keuzes voor een bepaalde strategie) en *waarom* we dat doen (welke behoeftes we met die keuze invullen), is een van de belangrijke sleutelverschillen in geweldloze communicatie.



“Humor hoort gebruikt te worden om spanning af te leiden, niet om spanning op te roepen.”



“Ik ben gewoon in de kamer, en niemand die ook maar even erkent dat ik er ben.”

Humor kan een *strategie* zijn om iets bespreekbaar te maken wanneer we tegelijkertijd op zoek zijn naar veiligheid.

Of humor verbindend werkt, hangt onder andere samen met taal, cultuur en de ervaring die we hebben. In Nederland kennen we moppen over Belgen, en andersom. Om te kunnen lachen om een grap over ambtenaren, helpt het als je al eens verdwaald geraakt bent in regels en formulieren.





“Genoeg, De Vries! Ik weet dat ik een grappige opmerking maakte, maar naar mijn mening heb je genoeg gelachen.”

Het kan zomaar gebeuren dat wat bijdraagt aan plezier voor de een, schrik of boosheid prikkelt in een ander.

Dan kan het een kunst zijn om verbinding te herstellen – door te gokken vanuit welke behoefte humor wordt bent én door duidelijk te kunnen zijn over onze eigen behoeften.

Humor die ten koste gaat van anderen, knaagt. Uiteindelijk gaat die namelijk ook altijd ten koste van dat wat we zélf nodig hebben. Of, in de woorden van predikant Martin Niemöller (1892–1984):

*Toen de nazi's de communisten arresteerden, heb ik gezwegen;  
ik was immers geen communist.*

*Toen ze de sociaaldemocraten gevangenzetten, heb ik gezwegen;  
ik was immers geen sociaaldemocraat.*

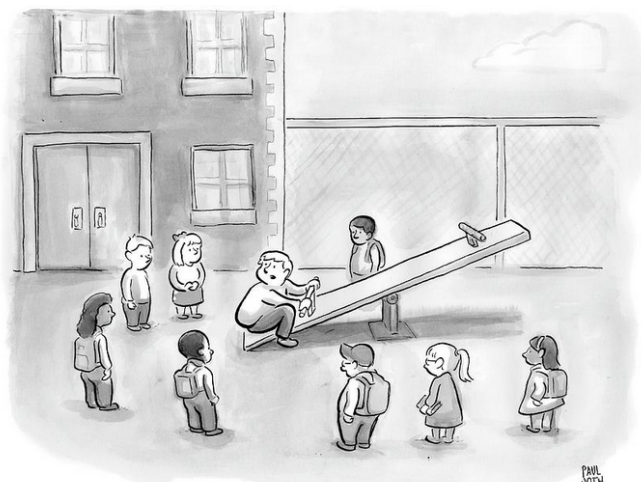
*Toen ze de vakbondsleden kwamen halen, heb ik niet geprotesteerd;  
ik was immers geen vakbondslid.*

*Toen ze de Joden opsloten, heb ik niet geprotesteerd;  
Ik was immers geen Jood.*

*Toen ze mij kwamen halen  
was er niemand meer, die nog protesteren kon.*

Onze verbindende vaardigheden gebruiken, zelfs als we zelf niet geraakt worden, is voor mij een voorbeeld van het beschermend gebruik van onze macht.

Hoe we *reageren* op een grappig bedoelde opmerking hangt af van de behoefte die ons leeft.



“OK, let op, als er een meester of juf aan komt, allemaal omhoog kijken.”



“Ik weet wel dat de koning en koningin niet geamuseerd waren, maar de rest van ons heeft zich bescheurd!”

Ik hoor graag wat de *handout* je gebracht heeft, omdat ik leer van ervaringen van anderen zoals jij. Als je de komende tijd iets meemaakt wat voor jou verbonden is met dit thema, wil je dat dan met me te delen via [christiaan@bisho.nl](mailto:christiaan@bisho.nl)?

### Meer doen, meer weten?

Christiaan Zandt verzorgt sinds 2006 trainingen, praktische gespreksbegeleiding en conflictcoaching op basis van geweldloze communicatie. Centraal daarbij staan mildheid, een vleugje humor, bewustwording en zorg. Én actie: want een wereld die werkt voor iedereen is iets om te kweken!



[cnvc.org](http://cnvc.org)

**The Center for  
Nonviolent  
Communication**

Christiaan is internationaal gecertificeerd bij het *Center for Nonviolent Communication*, is gediplomeerd aikido-leraar, en Somatic Experiencing practitioner (lichaamsgericht traumawerk).

Meer informatie over deze activiteiten vind je op de website [www.bisho.nl](http://www.bisho.nl).



“Goed, nu weer even serieus...”