

De giraf en de jakhals in ons

Over geweldloos communiceren

Justine Mol

Beter Leven

De eerste druk (2007) tot en met de vijfde druk (2011) zijn verschenen onder ISBN 978 90 6665 828 8

Zesde gewijzigde druk 2012 tot en met veertiende druk (2023) zijn verschenen onder ISBN 978 90 8850 387 0

Vijftiende vernieuwde druk 2025

De giraf en de jakhals in ons
Over geweldloos communiceren
Justine Mol

ISBN 978 90 8560 390 0

NUR 847

THEMA JMHC / VFJR4

© 2025 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

Inhoud

Voorwoord	6
Bij de 15 ^e vernieuwde druk	7
Inleiding	9
1 Kennismaking met de jakhals en de giraf	14
2 Marshall Rosenberg en Geweldloos Communiceren	21
3 Kunnen we de jakhals niet wegdoen en gewoon giraf worden?	36
4 Het verschil tussen giraf <i>zijn</i> en doen alsof	48
5 Luisteren met giraffen- of met jakhalzenoren	62
6 Ook jij kunt wonderen verrichten	70
7 Jakhalzen over een ander, wat zegt dat over jezelf?	80
8 Jakhalzen- en giraffentaal	88
9 Maatschappelijke verandering	100
10 De jakhals en de giraf bij andere auteurs	110
Nawoord	119
Literatuur	123
Over de schrijver	126

Voorwoord

Voor mijn werk reis ik de wereld rond met een jakhalzen- en een giraffenhandpop. Ik gebruik ze in mijn werk. Ik gebruik het symbool van de giraf als een symbool voor Nonviolent Communication (Geweldloze Communicatie), omdat giraffen het grootste hart hebben van alle landdieren en Nonviolent Communication de taal van het hart is.

Ik gebruik de jakhals als symbool voor een taal die ons van elkaar scheidt en die geweld maakt tot iets waar je van kunt genieten. Ik heb geen andere reden om de jakhals te kiezen dan dat veel van de mensen met wie ik werk het woord 'jakhals' een leuk woord schijnen te vinden en dat dit woord het plezier verhoogt in het leren van Nonviolent Communication.

In dit boek is Justine Mol er in mijn ogen in geslaagd een overzicht te geven van de verschillende aspecten van de giraf en de jakhals in ieder van ons op een manier die het leren van het proces van Nonviolent Communication tot iets leuks maakt.

Marshall Rosenberg (1934-2015)

Bij de 15^e vernieuwde druk

Het is alweer vijftien jaar geleden dat ik aan dit boek werkte. Nu ik teruglees wat ik toen schreef, valt het me op dat ik uit puur enthousiasme over de werkzame potentie van gewelddoos communiceren nogal boute uitspraken deed. Zoals deze:

Dus ik kan kiezen wie ik wil zijn: jakhals of giraf.

Inmiddels weet ik dat dit niet zo eenvoudig is. Als iets mij overrompelt, heb ik geen controle over mijn gedachten en weet ik nog niet wat ik voel, laat staan dat ik een bewuste keuze kan maken over hoe ik wil reageren. Ik denk aan een modderige sloot. Als de bodem wordt omgewoeld, ontstaat een soort troebele soep. Het duurt een tijdje voordat die weer helder is.

Er zijn ook momenten dat ik op routine drijf. Ik laat me dan gewoon meedobberen op de stroom en mijn hoofd is niet bezig met bewust en verantwoord zijn. En ja... dan ben ik soms een flapuit of reageer ik niet adequaat. Niet expres, maar gewoon... uit onhandigheid. Het is nooit mijn intentie mensen te kwetsen, of liever zo geformuleerd: dingen te zeggen of te doen waarbij mensen zich gekwetst voelen. Ik ga ervan uit dat de meeste mensen meestal de intentie hebben om in harmonie met elkaar het beste van het leven te maken.

Ik heb aan de tekst van dit boek gesleuteld. Het heeft gewonnen aan helderheid. Dat hoop ik tenminste. Het is genuanceerder, milder geworden. Ik ben genuanceerder, milder geworden.

Toen ik dit boek schreef, was ik actief als trainer en coach. De laatste jaren ging het geven van trainingen meer energie van me vragen dan me lief was. Dus als ik nu over mijn werk als trainer schrijf, doe ik dat in de verleden tijd. Ik noem mezelf nog wel coach, soms in officiële één-op-éénsessies en soms

in een toevallige of geplande ontmoeting, als de omstandigheden daarom vragen.

Een aantal voorbeelden in het boek gaat over de relatie tussen René en mij. Geweldloos Communiceren biedt geen garantie voor eeuwige trouw. In 2008 zijn wij uit elkaar gegaan. Onze giraffenvaardigheden kwamen hierbij goed van pas. Ik heb besloten de voorbeelden over René en mij te laten staan. Al teruglezend voel ik dankbaarheid voor wat ons samenzijn mij heeft gebracht.

Ik nodig je uit net als ik te blijven leren en groeien. Dank je wel dat je je daarbij door dit boek wilt laten inspireren.

Justine Mol

Inleiding

Zo trots als een pauw. Zo slim als een vos. Wij dichten dieren bepaalde eigenschappen toe. Je zou ook kunnen zeggen dat dieren eenzijdig en daarmee heel krachtig bepaalde eigenschappen duidelijk laten zien, terwijl we in mensen een combinatie van deze eigenschappen kunnen herkennen. Op het ene moment treedt het schichtige van een muisje op de voorgrond en dan weer zijn we zo traag als een slak.

Dit gegeven wordt in menig kinderboek, tekenfilm of kunstwerk gebruikt. De associatie met een dier kan zo kernachtig zijn, dat woorden overbodig worden. Bij het gebruik van het dier als beeld kunnen we spreken van een universele, grensoverschrijdende taal.

In de traditie van de Native Americans (ofwel indianen) komen dieren als totems voor. De symboliek die dieren vertegenwoordigen helpt mensen het mysterie van het leven te doorgronden. Je kunt hier baat bij hebben door je af te stemmen op de eigenschappen en kwaliteiten van een dier dat op je pad komt en je af te vragen wat dit over jou zegt of wat je hiervan kunt leren.

Marshall Rosenberg, de grondlegger van Nonviolent Communication ofwel Geweldloze Communicatie, koos twee dieren om zijn ideeën krachtig en duidelijk over te brengen: de jakhals en de giraf. Zij staan voor twee neigingen in ons, verwijderen en verbinden. De jakhals staat symbool voor het ontkennen van angst en pijn en het grijpen naar middelen als macht, agressie en manipulatie om te overleven. Dit wegglopen voor wat er werkelijk in je leeft hoeft niet altijd op een agressieve of negatieve manier te gebeuren. Dat kan ook door iemand te zeggen hoe geweldig hij is of door onecht aardig te doen, wat ik ook een vorm van manipulatie noem.

Als ik in de huid van de jakhals kruip, ben ik resultaatgericht. Ik zie daarbij de ander of mezelf niet als een kwetsbaar mens maar als een middel om mijn doel te bereiken. Ik heb oordelen, maak verwijten, ben dwingend en autoritair. Marshall noemde zijn kinderen wel eens jakhalsjes toen ze klein waren. Hij gebruikte het woord als troetelnaam en zij vonden het leuk. Eens gaf een vrouw hem een lift naar een workshop. Zij vroeg hem of hij met haar aan de relatie met haar man wilde werken. Zij hadden hier tijdens eerdere ritjes ook aan gewerkt en Marshall zei: 'Ben je het niet beu om aan die jakhals te werken?' Zij wist direct wat hij bedoelde. Hij besloot het woord jakhals die avond tijdens zijn workshop te introduceren om te kijken hoe anderen daarop zouden reageren. Hij dacht dat niemand zou weten waar hij het over had maar iedereen bleek wel een jakhals te kennen.

Marshall ging vervolgens op zoek naar een tweede dier dat symbool zou kunnen staan voor het omarmen van de angst en de pijn. De kant in ons die belangstelling heeft voor wat er leeft en daar liefdevolle aandacht aan geeft. Aanvankelijk kwam hij met een eendje op de proppen, maar dat was het nog niet helemaal. Een eend is te zwak, kan zo door de jakhals worden doodgebeten. Het moest een dier zijn dat zowel zachttaardig als sterk was. Zo kwam hij bij de giraf. Als ik in de huid van de giraf kruip, is het mijn intentie in verbinding te blijven met wat er leeft in mezelf en de ander. Ik blijf in het nu, kijk met mildheid naar wat zich aandient. Ik verdwijn niet in patronen en ellende uit het verleden en houd me ook niet bezig met hoe het nou verder moet, met oplossingen. De giraf is een landdier met een groot hart en staat daarmee symbool voor communiceren vanuit je hart.

In 1998 maakte ik kennis met de giraf en de jakhals in een artikel over Geweldloos Communiceren van Marshall Rosenberg in het tijdschrift *The Optimist* (het vroegere *Ode*). Bij Geweldloos Communiceren gaat het niet om winnen en gelijk krijgen, wel om naar elkaar luisteren en leven met verschillen. René en ik

hadden toen anderhalf jaar een relatie. We hadden beiden een huwelijk achter de rug en hadden ons voorgenomen het deze keer anders te doen. Helaas wisten we niet hoe. Dus als ons iets dwars zat gaven we, net als vroeger, elkaar de schuld. Hij werd boos en ik verdrietig. Ik beklagde me bij mijn vriendinnen en hij verwerkte het in stilte. Onze verliefdheid won het altijd weer en dan was het weer gezellig. Het vertrouwen in elkaar kreeg keer op keer een deuk en we stevenden rechtstreeks af op een breekpunt.

Je zou kunnen zeggen dat Geweldloos Communiceren onze relatie redde. We kochten het boek van Rosenberg en gingen een training volgen. Ik zei mijn logopediepraktijk vaarwel en werd internationaal gecertificeerd trainer Nonviolent Communication. We zijn ruim elf jaar samen geweest. We kregen de harmonie, het plezier samen en de diepe verbinding niet cadeau.

Inmiddels hebben we onze relatie omgezet in een vriendschap. Ook in dit proces van verandering was Geweldloos Communiceren ons tot steun. Als we verhardden in onze gesprekken, namen we een time-out en kwamen we altijd weer uit bij ons verlangen in verbinding te blijven. We blijven oefenen in het accepteren en respecteren van de verschillen. We nemen verantwoordelijkheid voor wat we voelen en nodig hebben. We genieten van elkaars kwaliteiten en stimuleren elkaar om die in te zetten en te ontwikkelen. We delen een diep verlangen te leven in heelheid en liefde, met de aarde, en iedereen en alles wat zich daarop bevindt en met de geestelijke wereld die dit alles doordringt.

In deze voortdurende zoektocht naar verbinding vind ik steun bij de giraf en de jakhals. Ik heb een paar handpoppen en twee stel oren die ik met een soort diadeem op mijn hoofd kan zetten. In het begin stapte ik, als het volume waarop René en ik spraken steeg en de toon grimmiger werd, uit het gesprek en trok ik me terug op mijn kamer. Ik zette de giraffenoren op en luisterde met mildheid en begrip naar de jakhals in mij die René veroordeelde en de jakhals in René die

mij veroordeelde. Daarna zocht ik René weer op en richtte me op de gevoelens en behoeften die schuilgingen achter zijn jakhals. Soms zat ik na twee minuten weer op mijn kamer met de oren op. Ach ja, alle begin is moeilijk.

Ik gebruik de poppen ook in mijn werk. Ik werk soms met kinderen, maar meestal met volwassenen. Sommigen gaan deze beelden in hun dagelijks leven met zich mee dragen. En dan gebeuren er wondertjes. Een vrouw twijfelde of ze aan mijn workshop mee zou doen. Ze zat midden in een echtscheiding en dat eiste veel van haar krachten. Ze wist niet of ze dit er wel bij kon hebben. Ze besloot het te proberen. Na een week zag ik haar weer. Ze was zo blij met de giraf. Iedere keer als haar man haar verwijten begon te maken, visualiseerde zij twee giraffenoren op haar hoofd. Dit hielp haar om te luisteren naar de diepere boodschap van haar man, naar zijn wanhoop en angst, naar zijn verlangen. Ze volgde nog een aantal workshops bij me. En je raadt het al, de echtscheiding werd afgeblazen.

Nog een voorbeeld. Tijdens een workshop waren de deelnemers en ik al rondlopend in de huid van de jakhals en de giraf gekropen. Een man die in zijn leerproces steun vond bij bewegingsoefeningen vertelde me later het volgende. 'Op kantoor raak ik nogal eens flink geïrriteerd over het gedrag van een collega. Ik voel dan de jakhals in mij tevoorschijn komen. Ik span mijn armen, schouders en nek. Ik trek mijn hoofd een beetje tussen mijn schouders alsof ik me wil verstoppen. Ik sla mijn ogen neer of draai mijn hoofd weg. En het is heel druk in mijn hoofd. De oordelen buitelen over elkaar heen. Als ik me dit realiseer en besluit uit de jakhals en in de giraf te stappen, ontspant mijn lijf zich. Mijn hoofd richt zich op en mijn nek wordt letterlijk langer. Ik kijk mijn collega aan, mijn adem wordt rustig en mijn hart gaat open. Ik ben hier zo blij mee. Ik heb een prettiger contact met mijn collega en doe mijn werk met meer plezier.'

Wie weet wat deze twee dieren jou te bieden hebben? Ik ben er zelf zo mee vertrouwd geraakt dat ik ze voortdurend herken in mijzelf en anderen. Het is mijn intentie ze allebei welkom te heten. Dat lukt me niet altijd. Ik vind het een uitdaging om jakhalzen de ruimte te geven die ze nodig hebben. Wanneer is het genoeg? Wanneer en hoe haal ik mijn giraf erbij? Soms wil ik wel giraf zijn maar kan ik dat nog niet. Dan ben ik nog niet zover.

1 Kennismaking met de jakhals en de giraf

In 2005 schreef ik mijn eerste boek *Opgroeien in vertrouwen. Opvoeden zonder straffen en belonen*. Ik kreeg de ingeving tot het schrijven van dat boek terwijl ik werkte aan een verhaal over een ontmoeting met een jakhals en een giraf. Dit verhaal is toen niet gepubliceerd. Ik wil hier mijn tweede boek graag mee beginnen.

Een bijzondere ontmoeting

Woedend spring ik in de auto en rijd naar het bos. Ik stamp over de paden en geef een trap tegen alles wat me voor de voeten komt. Intussen vervloek ik de leraar die mijn dochter een taak van veertig uur had meegegeven voor de zomervakantie en die vervolgens helemaal niet had nagekeken, het systeem van straffen en belonen waar ons onderwijs op vaart, ja, onze hele maatschappij die op dit systeem gebaseerd is. Begrijpen ze dan niet dat daarmee alle eigen initiatief en plezier in leren kapot wordt gemaakt? Ze hebben niet eens in de gaten dat ze alles in hokjes willen stoppen en controleren, omdat ze bang zijn. Ze willen alles wat er op deze wereld gebeurt beheersen.

Na een tijdje ebt de woede uit me weg. Het heeft geen zin. Ik kan toch niets aan de wereld veranderen. Ik ben een nietig slachtoffer van de rijke machthebbers. Langzaam biggelen de tranen over mijn wangen. Ik geef het op. Vechten heeft geen zin. Het enige wat ik kan doen is mijn dochter troosten en haar iedere dag opnieuw naar die school sturen, waar ze met steeds meer tegenzin naar toe gaat.

Ineens hoor ik iets kraken in de struiken. Ik sta stil en kijk recht in de ogen van een jakhals. Ik ben niet eens echt verbaasd en kijk rustig terug. Ik vermoed dat de jakhals mij iets te zeggen heeft. Het is net als in mijn dromen. Alle figuren die in mijn dromen verschijnen hebben iets met mij te maken. Zij zijn een deel van mij dat zich buiten mij manifesteert zodat ik er rustig naar kan kijken. Zou deze jakhals iets te maken hebben met mijn boosheid en verdriet, met de gedachten die daarnet door mijn hoofd raasden?

We staan elkaar enkele ogenblikken zo aan te kijken, totdat de jakhals langzaam in beweging komt. Als hij vlak bij me is, gaat hij midden op het pad liggen. Ik kijk om me heen en vind wat ik zoek, een boomstronk op twee meter afstand. Ik loop erheen en ga zitten.

Op dat moment begint hij te praten. 'Zo, dat werd tijd! Ik volg je al jaren. Net als jij denk ik te weten wat er moet gebeuren om de wereld te verbeteren. Ik heb op allerlei manieren geprobeerd je aandacht te trekken, maar jij zag mij helemaal niet staan. Jij denkt het allemaal in je eentje te kunnen zeker. Je moet eens leren samenwerken.' Dat laatste had hij nou niet moeten zeggen. 'Hoe kom je daarbij! Als jij denkt dat wij samen iets voor elkaar kunnen krijgen, dan had je wel eens duidelijker kunnen laten merken dat je er was. Je had toch gewoon voor mijn neus kunnen gaan staan. Dan had ik je heus wel gezien.' Mijn rust is verdwenen en mijn razernij komt in alle hevigheid terug. Ik ben het zat van anderen te horen te krijgen wat ik zou denken en wat ik moet.

De jakhals neemt een dreigende houding aan en ik kom omhoog van de boomstam waar ik op zit. We zouden elkaar wellicht zijn aangevallen, als er op dat moment niet een enorme schaduw over ons heen was gevallen. Onze bewegingen stokken en we kijken elkaar argwanend aan. Dan draaien we ons hoofd tegelijkertijd in de richting van de schaduw.

Daar staat een rijzig dier, hoog op de poten en met een lange nek. Het is een giraf. Ik ben meteen weer nuchter. Zou

De giraf is het landdier met het grootste hart. Dit hart moet namelijk krachtig genoeg zijn om het bloed door die lange nek heen naar de hersenen te pompen. We kennen ook voor mensen de uitdrukking 'Hij of zij heeft een groot hart'. Daarmee doelen we op een inlevend vermogen en een vergevingsgezindheid zoals ouders die kunnen hebben voor hun kind dat met vallen en opstaan door het leven gaat. Het hart staat voor liefde, voor van harte jezelf iets gunnen en van harte iets geven.

We hebben meer energie, handelen adequater en zijn creatiever, als hart en brein met elkaar in verbinding staan en met elkaar in evenwicht zijn.

Op www.hartfocus.nl vind je wetenschappelijke ondersteuning voor dit uitgangspunt en praktische informatie over hoe je aan dat evenwicht kunt werken.



De jakhals is lange tijd een symbool geweest dat paste in de ideeën die mensen hadden over de dood en over boze geesten. De Egyptische god Anubis wordt afgebeeld met het hoofd van een jakhals. Van hem wordt gezegd dat hij de doden naar de goden toebrengt voor een laatste oordeel. Misschien kwam men op dit idee door de gewoonte van de jakhals om 's nachts te jagen en door zijn indringend gehuil dat van over de duistere vlakten ons ten gehore komt.

Wat me intrigeert is dat Anubis de doden naar hun laatste oordeel toe bracht en dit oordeel niet zelf uitsprak. Hij treedt op als gids. Zo zie ik ook de functie van de jakhals in onszelf. Hij leidt ons via zijn ongekuiste taal en doortastend handelen naar de goddelijke vonk in ons en verwacht een liefdevolle, wijze reactie daarop.

