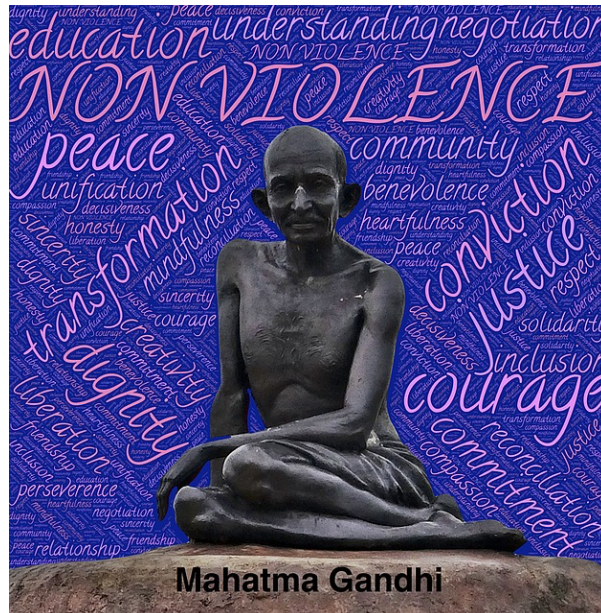


Geweldloze communicatie



Om werkelijk verbinding te maken met onszelf en de ander zouden we een andere taal moeten leren, de taal van het hart.
Marshall Rosenberg ontwikkelde het model voor Geweldloze Communicatie.

Waarom begrijpen we elkaar zo slecht?
Waarom wordt alles wat ik zeg verkeerd opgevat?
We houden toch van elkaar; waarom kwetsen we elkaar dan zo?

Taal is vaak doorspekt met oordelen, kleineringen, beschuldigingen, verwijten.
Marshall noemt dat wolventaal. Het is een taal die manipuleert en uit elkaar drijft.

Tegenover de wolventaal staat de giraffen taal, de taal van het mededogen, van het hart. De giraf heeft een enorm hart, geen natuurlijke vijanden en gedraagt zich doorgaans vredelievend.

Wat ons in de weg staat om werkelijk verbinding te maken met onszelf en met de ander is de taal en ons denken. In onze communicatie oordelen en veroordelen we voortdurend, waardoor we afstand creëren in plaats van verbinding te maken. We oordelen niet alleen over de ander maar ook over onszelf: "Ik ben toch niet interessant genoeg".

In plaats van mededogend met onszelf om te gaan, hebben we geleerd om onszelf verwijten te maken. Dit is een selffulfilling prophecy.
De oorsprong van onze oordelen ligt volgens Rosenberg in ons idee van goed en kwaad, van wat normaal is en wat niet, van wat moet en niet mag.

Rosenberg's model bestaat uit 5 stappen:

Stap 1: Waarnemen.

Waarnemen zonder oordeel is volgens de Indiase spiritueel leider Krishnamurti de hoogste vorm van intelligentie.

Meestal plaatsen we de ander onder ons, of juist boven ons en geven hem of haar de schuld van het feit dat wij ons rot voelen. Maar de enige die verantwoordelijk is voor hoe je je voelt, ben je zelf.

Stap 2. Voelen.

Gevoelens zijn de controlelampjes van de geest: ze vertellen ons waar we behoefte aan hebben. Accepteer alle gevoelens, ook de pijnlijke, dan ook als een geschenk. Het geeft je namelijk informatie over jezelf en brengt je in contact met je behoeftes.

Stap 3. Behoeftes.

Maak contact met je werkelijke behoefte. Hoe meer we ons bewust zijn van onze behoeftes, hoe onafhankelijker we in het leven staan en hoe beter we andere mensen kunnen begrijpen. Alle mensen hebben namelijk dezelfde behoeftes.

Rosenberg onderscheidt een aantal basisbehoeftes: eten, drinken, slapen, lichamelijk welbevinden, veiligheid, begrip, creativiteit, liefde, spel, ontspanning, autonomie en zingeving.

Het is de kunst om je werkelijke behoefte te onderkennen en onder woorden te brengen.

Stap 4: verzoek.

Doe nu een concreet verzoek. Gebruik daarbij positieve woorden en doe duidelijke voorstellen voor gewenst gedrag.

Stap 5 Mededogen.

Mededogen en empathie zijn de smeerolie waardoor het model werkt.

Geweldloze communicatie draait om empathie, je kunnen invoelen, inleven. In de ander, maar ook – en vooral- in jezelf.

Meer lezen:

Marshall B. Rosenberg, 'Geweldloze communicatie'