

Geweldloze Communicatie

(Korte samenvatting van “Geweldloze communicatie” van Marshall B. Rosenberg, door Wendela Kloosterman)

Rosenberg kwam als kind in aanraking met geweld. Hij werd in elkaar geslagen op straat omdat hij joods was. Dat bleef hem fascineren omdat hij maar niet kon begrijpen waarom. Later heeft hij onderzoek gedaan onder jeugdbendes in New York. In dit boek beschrijft hij de uitkomst van zijn onderzoek. Hij geeft cursussen en workshops op alle mogelijk plekken waar mensen met geweld te maken krijgen. In Nederland bestaat het centrum voor geweldloze communicatie.

Ieder mens heeft dezelfde natuurlijke behoeftes: eten, drinken, warmte, veiligheid en erkenning. We denken echter niet allemaal hetzelfde.

Door verschillen in achtergrond, leeftijd, opleiding en karakter kijken we allemaal anders naar de wereld en naar elkaar en hebben we onze eigen normen.

En in plaats van ons bezig te houden met het verwezenlijken van hun eigen behoeftes of die van de ander, houden we ons bezig met oordelen, en het aantonen van ons eigen gelijk en het ongelijk van de ander.

Als we verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen behoeftes, werken we aan ons eigen geluk en laten we de ander vrij. Als we in plaats daarvan oordelen en vergelijken, creëren we angst, schuld en schaamte en uiteindelijk afstand en strijd.

Onder elke vorm van strijd zit een manier van denken. Namelijk de gedachte dat er sprake is van goed en fout. De ander moet worden gecorrigeerd en het goed of fout zijn wordt bepaald aan de hand van je eigen normen. Dit gebeurt veelal in de vorm van ‘etiketten’ op mensen plakken, zowel positieve als negatieve. Hierdoor ontstaat afstand tussen mensen. En hoe groter de afstand, des te makkelijker het wordt om geweld te gebruiken. “Die ander is zo fout, dan maakt het niet uit wat je met hem doet”. In de meest extreme vorm leidt dat tot oorlog. In het kleine alledaagse leidt het tot irritatie en weerstand, waardoor de eenvoudigste communicatie niet meer mogelijk lijkt.

“Geweldloze Communicatie” is een manier om dit te voorkomen. Het doel van geweldloze communicatie is het opbouwen van een relatie, die gebaseerd is op openheid en mededogen. Mededogen is een levenshouding. Het houdt in dat je je kan inleven in de ander en respect hebt voor en aandacht kan geven aan je eigen gevoelens en die van de ander. Ongeacht de verschillen die er zijn.

Het model van geweldloze communicatie

Geweldloze communicatie is geen truc, geen woordspelletje. Het is een omgaan met verschillen vanuit respect en mededogen. Hiervoor zijn vijf elementen van belang:

- * **Waarnemen zonder oordeel**
- * **Bewust zijn en uiten van eigen gevoelens**
- * **Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen behoeftes**
- * **Mededogend luisteren**
- * **Verzoeken uitspreken**

Deze manier van communiceren vraagt van mensen zich te bevrijden van oude programmering.

De meesten van ons zijn grootgebracht met communicatie die uitgaat van goed en fout en van strijd. Het kost tijd en energie om dat af te leren. En het vraagt serieuze zelfreflectie. Wat het oplevert is een veilige sfeer waarin iedereen zichzelf kan zijn. In zo'n omgeving kunnen mensen beter functioneren en samenwerken.

Verantwoordelijkheid nemen en proactiviteit

Verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen behoeftes, maakt anderen minder schuldig. Vaak zijn wij reactief, d.w.z. wij leggen de oorzaak voor ons handelen of onze gevoelens bij anderen. "Ik sla mijn kind omdat het ongehoorzaam is" of "Ik deed dat omdat het moest van mijn chef" of "Ik wil wel anders, maar ik kan het niet laten".

Als mensen zelf geen verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gevoelens en behoeften maken ze anderen schuldig. En velen geloven dat schuldigen gestraft moeten worden.

Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen behoeften betekent ook dat je verzoeken moet kunnen uiten. Dat is niet hetzelfde als 'eisen stellen'. Verlangens en verzoeken geuit in de vorm van een eis, zijn een dreiging voor de luisteraar van schuld of straf. Een verzoek laat de ander vrij om "ja" of "nee" te zeggen.

Straffen en belonen zijn pogingen om het gedrag van anderen van buitenaf te beïnvloeden. De enige werkelijke stimulans komt van binnenuit.

Het vraagt een hoge mate van bewustzijn om steeds je eigen gevoelens en behoeften waar te nemen en te luisteren naar de behoefte in de woorden van de ander.

1. Waarnemen zonder oordeel

Etiketten en oordelen leiden tot verwijdering en leggen zo de basis voor geweld.

Waarnemen zonder oordeel vraagt van ons om onderscheid te kunnen maken tussen wat wij waarnemen, en onze eigen oordelen en gevoelens daarover. Door je bewust te zijn van de subjectiviteit van je eigen oordeel, kan je er met enige afstand naar kijken. Dan weet je dat jouw oordeel niet "De waarheid" is, maar de uitkomst van jouw manier van kijken. Dit is niet makkelijk. Krishnamurti zegt: "Waarnemen zonder oordeel is de hoogste vorm van menselijke intelligentie."

2. Bewust zijn en uiten van je behoeftes

Gevoelens zijn signalen die aangeven of je behoeftes zijn vervuld of niet. Als een behoefte niet vervuld wordt, geeft dat een onprettig gevoel, als een behoefte wel vervuld wordt geeft dat een prettig gevoel. Mensen die (bewust of onbewust) onze behoeftes vervullen vinden we sympathiek, mensen die dat niet doen vinden we onsympathiek. Maar de ander weet niet wat jouw behoeftes zijn. Die zijn n.l. afhankelijk van het moment en van de persoon. Als je je bewust bent van je eigen behoeftes, kan je er over praten. Maar vaak schenken we geen aandacht aan onze eigen gevoelens en blijven we onbewust rondlopen met niet-vervulde behoeftes. Dan is de kans groot dat we de verantwoordelijkheid ervoor bij anderen leggen. Om in contact te blijven met de mensen om ons heen, is het nodig onze gevoelens te uiten.

3. Verantwoordelijkheid nemen voor gevoelens.

Het gedrag van de ander kan prettige of onprettige gevoelens bij ons oproepen doordat onze Website In Concreto.org 2012

persoonlijke behoeftes er wel of juist niet door worden vervuld. Zo kan het gedrag van de ander een prikkel geven tot bepaalde gevoelens, maar het is niet de oorzaak. Dat zijn namelijk onze eigen behoeftes en de keuzes die we maken.

Bij onprettige gevoelens door het gedrag van de ander heb je altijd de keuze of je:

- het persoonlijk opvat en jezelf verwijten maakt en je schaamt of schuldig voelt;
- de ander de schuld geeft en boos wordt;
- je bewust bent van je gevoelens en behoeftes en deze uitspreekt.
- luistert naar de behoefte achter de woorden van de ander.

Dit vraagt een grote mate van bewustzijn en proactiviteit.

4. Mededogend luisteren

In onze manier van luisteren, horen we vaak datgene wat we verwachten te zullen horen. En we reageren dus ook op datgene wat we denken te horen. Als je luistert met mededogen, luister je niet alleen met je oren, maar ook met je hart. Dan ben je in contact met de ander en kan je horen welke behoeftes van de ander er achter diens woorden zitten. Door zo te luisteren kunnen we een betere relatie opbouwen.

5. Verzoeken uitspreken

Duidelijk gestelde verzoeken die uitdrukken wat je wilt, stellen de ander in staat met jouw behoeftes rekening te houden. In positief gestelde taal, dat wil zeggen: wat je **wel** wil en niet wat je **niet** wil, anders is het niet duidelijk. Hoe exacter geformuleerd, des te kleiner de kans op misverstanden. Dit vraagt oprechtheid en moed. Er bestaat altijd de kans dat een ander een verzoek niet inwilligt en dat kan pijnlijk zijn. Maar het is gemakkelijker over eerder gemaakte afspraken te communiceren, dan over nooit uitgesproken oude gevoelens.

Om geweldloze communicatie toe te kunnen passen, juist wanneer een situatie spanningsvol is of een relatie verstoord, vraagt nogal wat van betrokkenen. Onderstaande aandachtspunten zijn van belang.

Boosheid volledig uiten

Neem boosheid serieus en stop het niet weg.

- ademhalen, rustig en diep. Zolang als nodig is.
- mededogend zijn: gevoelens en behoeften vertellen met mededogen voor de gevoelens van de ander
- de tijd nemen
- bewust vertalen. In plaats van oordelen en kritiek, onbevredigde behoeften uiten.

Waardering uiten

Ook waardering wordt vaak geuit in de vorm van oordelen en etiketten. Het kan in dat geval ook irritatie oproepen en kleinerend overkomen. Voorbeeld: "Goed zo, dat heb je goed gedaan."

Mededogend waarderen is het uiten van het effect dat de ander bij jou teweeg brengt, zodat je daar samen blij om kunt zijn. Voorbeeld: "Dankjewel, het heeft me echt geholpen wat je deed."

Tot slot:

Het verschil tussen straffende macht en beschermende macht

Het effect van straffen is dat de ander hooguit zichtbaar gedrag zal veranderen. Van binnenuit zal de motivatie om destructief gedrag te vertonen alleen groter worden. Het is een noodgreep en een blijk van onmacht. Beschermende macht is gericht op het voorkomen van leed en schade. Dat houdt dus wel in: macht toepassen om grenzen aan te geven en geweld te stoppen. Het houdt niet in: zelf geweld gebruiken.

Voor meer informatie kijk op google, er zijn steeds weer nieuwe sites en boeken.