

# WAT IS GEWELDLOZE COMMUNICATIE?

ik vind haar aardig

ik vind jou een sukkel

ik ben sterker dan jij



## Contact

De kwaliteit van het contact dat mensen met elkaar hebben, wordt niet bepaald door wat ze zeggen maar door de mening die ze over elkaar hebben. In de communicatie theorie van Watzlawick worden de meningen die wij over onszelf en een ander hebben de betrekking - boodschappen genoemd. Deze betrekkingboodschappen worden zelden hardop uitgesproken, vaak zijn we ons ook niet bewust van deze meningen die we over onszelf en over een ander hebben. Ze zijn echter wel voelbaar omdat we ze via onze non-verbale communicatie uitdrukken. Conflicten ontstaan dan ook nooit over wat we zeggen (daar kunnen we het hooguit over eens of oneens zijn) maar over wat we ondertussen van onszelf en de ander vinden.

De mening die we over onszelf en de ander hebben verschilt van moment tot moment. Op dit moment kan ik mijn vrouw lief en aardig vinden terwijl ik over een uur kan denken dat ze arrogant is. Op dit moment kan ik heel tevreden met mezelf zijn terwijl ik over een uur kan denken dat ik een mislukkeling ben.

**De geweldloze communicatie** is een proces waarbij we zoeken naar contact met elkaar. De kwaliteit van dit contact bepaalt of we de dingen die we tegenkomen op kunnen lossen. Dit geldt ook voor het contact dat ik met mijzelf heb. De meningen die ik over mijzelf heb leveren een belangrijk aandeel aan mijn gevoelens. We richten onze aandacht niet op wat er goed of fout gaat, of wat ik ervan vind, maar we richten onze aandacht op de gevoelens

en de behoeften die er in het spel zijn. We maken onderscheid tussen wat we zien (waarneming) en wat we ervan vinden (oordeel). Gevoelens zien wij als signalen van behoeftes : als ik mij angstig voel, heb ik behoefte aan veiligheid, als ik honger voel dan heb ik behoefte aan voedsel, als ik verdriet voel heb ik behoefte aan bijvoorbeeld begrip, enz. Aan de ommezijde vind je een uitgewerkt voorbeeld.

*Je mag me gerust vertellen  
wat ik wel of niet deed,  
en ook wat je ervan vindt,  
maar haal die twee alsjeblieft niet door elkaar.*

*Als je verwarring wilt scheppen,  
dan kan ik je vertellen hoe je dat moet doen:  
maak geen onderscheid tussen wat ik doe  
en hoe jij er op reageert.*

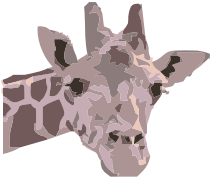
*Vertel me dat je teleurgesteld bent  
over wat ik nog niet heb gedaan,  
maar als je me onverantwoordelijk noemt,  
zal dat me niet motiveren.*

*En vertel me dat jij je gekwetst voelt,  
als ik niet op je avances in ga,  
maar als je me koud en ongevoelig noemt,  
vergroot je niet je toekomstige kansen.*

*Je mag me gerust vertellen  
wat ik wel of niet deed,  
en ook wat je ervan vindt,  
maar haal die twee alsjeblieft niet door elkaar.*

Marshall Rosenberg

[www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)  
[info@kasteeldesxchans.com](mailto:info@kasteeldesxchans.com)  
tel. +32 (0) 89629262



## Het proces van de geweldloze communicatie

Veronderstel dat een moeder en een zoon ruzie krijgen over het opruimen van zijn kamer. Hieronder vind je een beschrijving van hoe moeder dit had kunnen brengen zonder dat er ruzie zou ontstaan. Het uitgangspunt is dat moeder een onvervulde behoefte heeft (orde, netheid, medewerking, respect, en mogelijk nog iets anders) en niet dat de zoon iets fout doet. We gaan er ook van uit dat alles wat mensen doen of niet doen een poging is om een behoefte te vervullen. Dat de zoon zijn kamer niet opruimt zou wel eens een poging kunnen zijn om erkenning te krijgen voor zijn behoefte aan autonomie (het is immers een tiener).

### **MOEDER**

#### **Waarneming::**

Als ik zie dat er vijf boeken, twee onderbroeken en een T-shirt op de grond liggen.

*We geven geen mening. De kans is groot dat de ander een andere mening heeft en onze mening als een oordeel over hem hoort en zich daarom sluit. (rotzooi = oordeel, mening)*

### **ZOON**

#### **Waarneming:**

Als ik hoor dat jij zegt dat het hier een rotzooi is:

#### **Gevoel:**

Dan voel ik irritatie

*Alles wat ik waarneem roept gevoelens bij mij op. Het gevoel verteld mij in welke relatie ik tot het waargenomene staat. Als het belangrijk voor mij is dan zal mijn gevoel sterker zijn*

#### **Gevoel:**

Dan voel ik frustratie

#### **Behoeftes:**

Omdat ik behoefte heb aan, orde, zorg en samenwerking

*Het is belangrijk om te beseffen dat ik mij niet geïrriteerd voel omdat jij iets fout gedaan heb maar omdat mijn behoefte niet vervuld is. (en daar ben jij niet verantwoordelijk voor)*

#### **Behoeften:**

Omdat ik behoefte heb aan autonomie, ik wil de ruimte om een eigen keuzes te maken

#### **Verzoek:**

“Zou je mij willen vertellen hoe dat voor jou is als ik dat zo zeg”.

*Een verzoek is pas een verzoek als de ander voelt dat het okay is om nee te zeggen. Anders is het een eis en daar gaan mensen van in het verzet.*

#### **Verzoek:**

Zou je me willen vertellen hoe dat voor jou is

Als mensen een verzoek weigeren doen ze dat omdat ze op dat moment een andere behoefte hebben. We kunnen dan naar een oplossing gaan zoeken Waar binnen ieders behoeften vervuld is. Omdat het doel van GC contact maken is doe ik een verzoek om eerlijkheid (hoe is het voor jou). Ik had ook om empathie kunnen vragen: “Wil je mij vertellen wat je mij heb horen zeggen over mijn gevoelens en behoeften).

Pas als wij het idee hebben dat er contact is gaan wij over tot een verzoek om actie: “Zou je je kamer willen opruimen?”

Mensen hebben het verlangen gehoord te worden. Je gehoord voelen doe je niet als iemand de woorden na kan zeggen. Je voelt je gehoord als iemand begrepen heeft hoe je je voelt en wat je onvervulde behoefte is. Mensen die oude koeien uit de sloot halen voelen zich niet gehoord. en ze blijven dat doen tot ze gehoord zijn.