

Geweldloze communicatie (GC),

of Verbindende communicatie (VC), of Nonviolent Communication (NVC)

door Marshall Rosenberg ontwikkelt

Het boek van Marshall Rosenberg : <https://www.bol.com/nl/p/geweldloze-communicatie/1001004010930167/?country=BE>

De "GC Kring" : wij zijn er voor iedereen die Geweldloze Communicatie* wil ervaren, oefenen en leren in het Nederlandse taalgebied. <http://www.geweldlozecommunicatie.org/>

*

Uit : <http://www.yourcoach.be/blog/index.php/de-4-stappen-naar-geweldloze-communicatie> :

Geweld in communicatie is overal. In het verkeer, tussen partners, op het werk. Het komt voor in allerlei vormen. Van de herkenbare agressieve uitbarstingen tot sociale uitsluiting, stiltes en roddels. Overloop eens voor jezelf: **in welke situatie(s) ben jij soms agressief, manipulatief, negatief... in je communicatie?**



In deze post overloop ik de 4 stappen van geweldloze communicatie. Als afsluiter vermeld ik de twee gouden regels die erachter zitten.

Geweldloze Communicatie Stap 1 – Beschrijf de feiten

Deze eerste stap is al onmiddellijk de moeilijkste. Hoe scheid je feiten van perceptie? Wat is het verschil tussen 'Je bent duidelijk kwaad' en 'Het lijkt me dat je kwaad bent?'; tussen 'Je doet je best niet voor mij' en 'Je was voor de derde keer deze week te laat'.

Vaak lijken onze interpretaties van feiten onweerlegbaar, en toch zit er vaak een andere verklaring achter. Iemand die er kwaad uit ziet heeft misschien gewoon een slechte dag en kan even niet meeleven met jou; iemand die steeds te laat is heeft misschien veel pech, of kan zich niet goed focussen op een schema. Dat heeft niet noodzakelijk iets met jou te maken.

De feiten van jouw perceptie erop scheiden, is een eerste stap. Zo geef je de andere persoon ruimte om duidelijk te maken wat hun standpunt is, zonder zich te moeten verdedigen. 'Je lijkt me kwaad, klopt dat?' of 'Het is niet de eerste keer dat je te laat bent, is het moeilijk voor jou om je aan een vast tijdstip te houden?'. **Geef ruimte, en ontvang informatie.**



Is dit een pijp? Probeer er dan eens mee te roken!

Geweldloze Communicatie Stap 2 – Beschrijf jouw gevoel

Dat je de ander ruimte geeft om zijn/haar standpunt uit te leggen, betekent niet dat jij daar niks bij mag voelen! Vaak wordt geweldloze communicatie verward met een of andere ongevoelige, zweverige vergevingsgezindheid. Dat is helemaal niet de bedoeling!

Je mag gerust kwaad, ongerust, teleurgesteld, verdrietig, jaloers zijn. Maar **schuif de schuld niet in de schoenen van de ander!** Je ervaart deze dingen door jouw interpretatie, neem dat mee in je communicatie. *'Je bent voor de derde keer te laat deze week, ik ben eigenlijk een beetje teleurgesteld.'* Daarmee geef je de ander ook ruimte om mee te leven met jou, in plaats van zich onmiddellijk te moeten verdedigen. **Toon hoe jij de situatie ervaart**, en je zal in de meerderheid van de gevallen begrip en respect krijgen.



Veelzeggend zwijgen is NIET hetzelfde als communiceren hoe je iets ervaart

Geweldloze Communicatie Stap 3 – Vermeld jouw noden

Achter een gevoel zit een nood. Je wil veiligheid, waardering, respect, samenhang, orde, zelfexpressie... Druk ook deze nood uit, zodat de ander weet waarom je je vervuild voelt bij de situatie. Dan ontstaat ook de mogelijkheid dat de ander zijn of haar noden uit. Pas dan wordt een gesprek mogelijk over het vervullen van elkaars noden, en het oplossen van het conflict.

Geweldloze Communicatie Stap 4 – Suggereer iets

Stel iets voor dat jouw noden zou vervullen. Maak het **concreet**, en zorg dat er met **ja of nee** op geantwoord kan worden. *'Ik wil graag hebben dat je vanaf nu op tijd komt'* is geen suggestie, het is een eis! Bovendien klinkt het niet erg aantrekkelijk. Beter zou zijn *'Zou je in het vervolg op tijd kunnen komen?'*



'Kan je íets meer naar me luisteren alsjeblieft, of zal ik je gewoon onmiddellijk de kop inslaan?'

Gouden regels van geweldloze communicatie

Verantwoordelijkheid nemen. Geweldloze communicatie begint bij het inzien dat jijzelf reageert op een interpretatie van feiten. Jij bent degene die uit de kringloop van agressie stapt en aangeeft wat deze situatie met je doet en welke noden jij hebt.

Authenticiteit. Geweldloze communicatie gaat niet om regeltjes, maar om je intentie het gesprek op een positieve manier te voeren! Je kan de 4 stappen letterlijk volgen en nog heel agressief overkomen. Belangrijk is dat je toont wie je bent en wat er werkelijk in je omgaat, zodat de ander je menselijkheid kan zien. Iedereen is vanbinnen ook mens, en het is op dat niveau dat je echt met elkaar kan communiceren. Speel geen spelletjes. Je zal uiteindelijk vaker krijgen wat je wil met geweldloze communicatie dan met manipulatie.

