

Psycho-educatie: Geweldloze Communicatie

Wat is Geweldloze Communicatie?

Geweldloze Communicatie (GC) is een methode ontwikkeld door Marshall Rosenberg die helpt om op een respectvolle en empathische manier te communiceren. Het doel is om verbinding te maken met jezelf en anderen, zonder oordelen of verwijten. Dit helpt om conflicten te verminderen en relaties te versterken.

De Vier Stappen van Geweldloze Communicatie

Geweldloze Communicatie bestaat uit vier belangrijke stappen:



1. Waarneming:

Beschrijf objectief wat er gebeurt, zonder interpretaties of oordelen. Zeg wat je letterlijk hoort of ziet. *Voorbeeld:* "Ik zie dat je je afspraak niet bent nagekomen." Of "Als ik je onderuitgezakt zie zitten op de bank en geen reactie van jou krijg op mijn vraag ..." In plaats van: "Je begrijpt me niet en luistert niet."

2. Gevoelens:

Benoem je gevoelens zonder de ander te beschuldigen. *Voorbeeld:* "Ik voel me teleurgesteld en onzeker."

Ga na wat je gevoel is bij die observatie. Maak er zelf geen verhaal van en vorm geen gedachten over wat anderen doen of bedoelen. Zeg wat je voelt.

Geweldloos is: "... dan voel ik me alleen." In plaats van: "Ik voel dat jij geen interesse hebt." Dit laatste is interpretatie.

Om gemakkelijker contact te maken met je gevoelens, is het handig om je gevoelswoordenschat uit te breiden. Onze woordenschat neigt vaak naar "Ik voel me goed." of "Ik voel me slecht."

Opgelet! Het is zeker niet altijd vanzelfsprekend om te voelen wat er te voelen valt, en het gevaar voor pseudogevoelens die meer zeggen over je oordeel over de ander loert om de hoek.

3. **Behoeften:**

Geef aan welke behoefte er achter je gevoel schuilt. *Voorbeeld:* "Ik heb behoefte aan betrouwbaarheid en duidelijkheid."

Als je je bewust bent van je gevoelens is de volgende stap om de achterliggende behoefte te onderkennen. Elk ongemakkelijk gevoel maakt je duidelijk dat één of meerdere behoeften niet vervuld zijn.

Neem verantwoordelijkheid voor jouw deel. Zeg welke behoeften aan de basis van jouw gevoel liggen.

Geweldloos is: "... want ik heb nood aan jouw ondersteuning en kijk op de zaak."

4. **Verzoek:**

Doe een concreet, haalbaar en positief geformuleerd verzoek. *Voorbeeld:* "Zou je me voortaan willen laten weten als je een afspraak niet kunt nakomen?"

Ga na met welke actie je je behoefte kan vervullen en formuleer dit in een verzoek. Gebruik daarbij positieve termen. Zeg wat je wilt, niet wat je niet wilt.

Geef de andere vervolgens de ruimte om al dan niet in te gaan op je verzoek. Een verzoek is immers geen eis of opdracht.

Geweldloos is: "Wil je tijd maken voor mij en jouw visie geven?" In plaats van: "Zorg dat je wat meer interesse toont."

Let op:

- Een verzoek is specifiek en concreet, niet algemeen.
- Een verzoek is realistisch en uitvoerbaar: afgestemd op de mogelijkheden en deskundigheid van de ander.
- Gebruik positieve actietaal.
- Maak je intentie tot verbinding duidelijk.
- Formuleer je verzoek als een vraag en geef keuzevrijheid.
- Sta open voor elke reactie van de ander en toon empathie.
- Tracht te horen wat de ander nodig heeft om te kunnen ingaan op je verzoek.

Waarom is Geweldloze Communicatie Belangrijk?

- **Vermindert conflicten:** Door gevoelens en behoeften helder te communiceren, voorkom je misverstanden en escalaties.
- **Vergroot empathie:** Je leert luisteren naar de behoeften van jezelf en de ander zonder direct te oordelen.
- **Versterkt relaties:** Open en eerlijke communicatie leidt tot meer begrip en vertrouwen.

Praktische Oefening

Om GC in de praktijk te brengen, probeer de volgende oefening:

- Denk aan een recente situatie waarin communicatie moeilijk was.
- Schrijf de vier stappen uit voor deze situatie.
- Bespreek dit met iemand en oefen het gesprek opnieuw, volgens de principes van GC.