

METHODE · VIER STAPPEN · OEFENEN IN DAGELIJKSE SITUATIES

Verbindende communicatie

Geweldloze communicatie volgens Marshall Rosenberg

zeg wat er in jou gebeurt, en nodig de ander uit om je tegemoet te komen.

De Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg ontwikkelde een manier van spreken waarmee je respectvol je grenzen aangeeft en je behoeften uit. Je laat zien wat er in jou gebeurt: wat je waarneemt, voelt en nodig hebt. Daar is geen discussie over mogelijk. Daarna nodig je de ander uit om je tegemoet te komen.



Een voorbeeld. Je komt thuis na een lange werkdag en bent toe aan rust. Je partner heeft echter de tv aan, vrij hard. Het stoort je, maar je zegt niets: hij of zij heeft er zin in en je wilt geen conflict.

Twee reacties liggen voor de hand, en allebei verbreken ze de verbinding: zwijgen en je stillerjes ergeren, of iets zeggen als ‘Waarom zet je die tv altijd zo hard?’ Dat is kritiek, en waarschijnlijk niet eens waar: doet hij dat echt ‘altijd’? Verbindende communicatie biedt een derde weg, in vier stappen.

In gesprekken worden vaak **onderliggende pijnpunten** geraakt, en dan reageren we uit verdediging. Wie die pijnpunten kent, kan kiezen om anders te reageren: niet uit afweer, maar uit zelfzorg. Kijk hier eventueel samen met je behandelaar naar.

DE GRONDLEGGER

Marshall Rosenberg (1934–2015)

Amerikaans klinisch psycholoog. Vroeg zich al jong af waarom mensen elkaar pijn doen, en hoe anderen mild blijven.

Richtte in 1984 het Center for Nonviolent Communication op. Zijn boek *Geweldloze communicatie* (1999) wordt wereldwijd gebruikt, van gezinnen tot conflictbemiddeling.

Zijn kernidee: achter elk verwijt zit een onvervulde behoefte.

DE VIER STAPPEN

toegepast op de harde tv

1

Waarneming

Beschrijf de situatie zonder oordeel, zoals een camera het ziet.

“Ik merk dat de tv nogal hard staat.”

2

Jouw gevoel

Zeg wat dit met je doet. Een gevoel, geen verkapt verwijt.

“Ik merk dat ik hier gespannen door raak.”

3

Behoefte

Benoem de behoefte die onder dit gevoel ligt.

“Ik heb behoefte aan rust na mijn werk.”

4

Verzoek

Doe een concreet, haalbaar verzoek.

“Kun je de tv wat zachter zetten, of misschien een koptelefoon opzetten?”

ACHTERGROND

Waarom werkt dit eigenlijk?

Een verwijt zet de ander in de verdediging: hij hoort de aanval, niet de inhoud, en slaat terug of trekt zich terug. Een ik-boodschap over wat jij waarneemt, voelt en nodig hebt, valt niets aan. Er is niets tegen te spreken, dus ontstaat er ruimte om te luisteren. De vier stappen houden bovendien vier dingen uit elkaar die in het dagelijks spreken door elkaar lopen.

Waarneming is geen oordeel

'Je bent altijd te laat' is een oordeel.
'Je kwam twintig minuten later dan afgesproken' is een waarneming; daar valt niet over te twisten. *Altijd, nooit en weer* verraden meestal een oordeel.

Gevoel is geen interpretatie

'Ik voel me genegeerd' klinkt als een gevoel, maar zegt wat de ander volgens jou doet. Het gevoel eronder is bijvoorbeeld eenzaamheid of onzekerheid. *Dát* spreek je uit.

Behoefte is geen strategie

Rust, waardering, veiligheid: behoeften heeft iedereen. 'Dat jij de tv uitzet' is geen behoefte, maar één manier om rust te krijgen. Wie de behoefte benoemt, laat ruimte voor meer oplossingen.

Verzoek is geen eis

Het verschil blijkt als de ander nee zegt. Volgt er verwijt of een koude schouder, dan was het een eis. Een verzoek laat de ander vrij, en juist daardoor zegt hij vaker ja.

WOORDEN VINDEN

Gevoelens en behoeften

een greep, om mee te beginnen

GEVOELEN ALS EEN BEHOEFTE NIET VERVULD IS

gespannen · onrustig · teleurgesteld · moe · geïrriteerd · bezorgd · verdrietig · eenzaam · onzeker · overweldigd · machteloos · gekwetst

GEVOELEN ALS EEN BEHOEFTE WÉL VERVULD IS

rustig · opgelucht · blij · dankbaar · verbonden · ontspannen · trots · nieuwsgierig · hoopvol · warm · gezien · vrij

BEHOEFTE

rust · orde · duidelijkheid · waardering · erkenning · steun · verbinding · veiligheid · autonomie · eerlijkheid · respect · betrokkenheid · ruimte · gezien worden · zinvol bezig zijn · ontspanning

“ OOK ANDERSOM

De vier stappen werken ook om te luisteren: wat neemt de ander waar, wat voelt hij, wat heeft hij nodig, wat vraagt hij eigenlijk? Achter *'Wat heb je er weer een zootje van gemaakt'* zit meestal een behoefte aan orde. Wie die hoort in plaats van het verwijt, hoeft zich niet te verdedigen.

Twée avonden, één rommelig huis

Hoe communiceer jij je gevoelens en behoeften? Hieronder staan de pleasende en de verbindende benadering naast elkaar, in dezelfde situatie.

VOORBEELD 1

De pleasende benadering

Je komt thuis en je partner heeft het huis niet opgeruimd. Je voelt teleurstelling: je hebt hard gewerkt en had gehoopt op een opgeruimd huis om in te ontspannen. Maar je zegt niets, want je wilt geen conflict. Je geeft je partner een zuinig kusje. De avond blijf je vriendelijk, maar dezelfde gedachte keert steeds terug: waarom heeft hij of zij dit nou niet opgeruimd, het is elke keer hetzelfde liedje. Je ontspant moeilijk. Zelfs bij het welterusten wensen denk je nog aan die rommel. Je slikt je gevoel in en komt die nacht moeilijk in slaap.

VOORBEELD 2

De verbindende benadering

Je komt thuis en je partner heeft het huis niet opgeruimd. Je voelt teleurstelling opkomen: je hebt hard gewerkt en had gehoopt op een opgeruimd huis. Je merkt hoe sterk dit gevoel is en zegt: *"Ik zie dat er nog wat dingen rondslingeren. Ik merk dat ik daar onrustig van word. Ik heb echt behoefte aan wat meer orde. Zullen we dit zo samen opruimen?"* Je partner knippert met zijn ogen: *"Oké. Ik was nogal druk vandaag, vandaar. Zullen we dit na het eten doen?"* Je knikt en gaat aan tafel. De teleurstelling zakt meteen weg. Na het opruimen kruip je in bed en val je in een diepe, ontspannen slaap.

WAT HIER GEBEURT

In het eerste voorbeeld bewaar je de lieve vrede, maar je betaalt een prijs: je raakt gespannen en slaapt slecht. En de verbinding met je partner staat onder druk, zonder dat hij of zij weet waarom.

In het tweede voorbeeld laat je zien wat er in jou leeft. Geen jij-bak (*"Wat heb je er weer een zootje van gemaakt"*), maar een ik-boodschap. Het vervelende gevoel lost op én de verbinding wordt sterker.

1 · WAARNEMING

"er slingeren nog wat dingen rond" — een feit

2 · GEVOEL

"ik word daar onrustig van" — jouw gevoel

3 · BEHOEFTE

"ik heb behoefte aan meer orde" — wat je nodig hebt

4 · VERZOEK

"zullen we dit samen opruimen?" — concreet en open

OEFENING

Een week lang terugkijken

elke avond
ca. 10 minuten

Experimenteer de komende week met het uiten van je gevoelens en behoeften. Evalueer elke avond één situatie met de vier vragen hieronder. Achteraf, in alle rust, zie je vaak pas wat je had willen zeggen. Dat is geen gemiste kans: zo leer je de stappen, zodat ze een volgende keer op tijd komen.

ik-boodschappen, geen jij-bakken

feiten, geen oordelen

mijn gevoel geuit

mijn behoefte benoemd

een verzoek, geen eis

1 WAARNEMING

Beschrijf de situatie waarin je voor jezelf wilde opkomen.

2 JOUW GEVOEL

Welk gevoel riep deze situatie bij je op? Waar in je lichaam merkte je het?

3 BEHOEFTE

Welke behoefte lag onder dit gevoel? Heb je die geuit?

4 VERZOEK

Heb je een verzoek gedaan? Wat had je willen zeggen?

NA EEN WEEK

Bespreken

neem deze vragen mee
naar je behandelaar

“Hoe voelde ik me na het uiten van mijn gevoel en behoefte? Hoe reageerde de ander?”

“Had ik het anders kunnen doen, en had dat een andere uitkomst gehad?”

“Welke situaties waren uitdagend, en waarom juist die?”

“Heeft deze oefening mijn kijk op mijn eigen gevoelens en behoeften veranderd?”

TOT SLOT

Verbindend communiceren voelt in het begin vaak houderig, als een formule. Dat trekt weg zodra de woorden van jou worden; kies je eigen bewoordingen, zolang de vier stappen erin zitten. Verwacht niet dat de ander meteen meebeweegt: je oefent vooral om zelf helder te krijgen wat je voelt en nodig hebt. Bespreek meerdere situaties met je behandelaar of coach. Meer weten: [gevoelszaken.nl](https://www.gevoelszaken.nl)