

## Gelijk hebben of **gelukkig** zijn ?



### **Wat is geweldloze communicatie?**

*Wat wil je liever: gelijk hebben of gelukkig zijn? Het kan niet allebei.*

Je werkt veel met mensen die nog nooit van deze methode gehoord hebben. *Hoe begin je? Hoe leg je uit waar het bij Geweldloze Communicatie om gaat?*

Ik word vaak uitgenodigd op scholen. Meestal zijn dat scholen waar problemen bestaan tussen leraren en leerlingen, bijvoorbeeld omdat het huiswerk niet wordt gemaakt of omdat de leerlingen niet meewerken tijdens de les. Als ik voor de klas sta, zeg ik meestal: **'Ik heet Marshall Rosenberg. Ik stel voor dat we ons vandaag gaan bezighouden met het onderwerp dat jullie het meest interesseert.'** De leerlingen zijn dan altijd even van hun stuk. Sinds wanneer gaat het op school over wat zij interessant vinden? Meestal vragen ze dan: 'Wie bent u eigenlijk?' Ik zeg dan maar drie woorden: **'Ik tem wolven.'** De leerlingen zeggen dan: 'He? Wat is dat nou weer?' Ik bedoel geen echte wolven, **ik bedoel mensen met communicatieproblemen.** Ik noem zulke mensen 'wolven' en ik laat hen zien hoe je beter met elkaar kunt praten. Snap je wat ik bedoel? Een meisje zei laatst: 'Ja natuurlijk! Mijn zus is een wolf.' Een andere leerling zei: 'De leraar die voor de klas staat is een wolf.' Iedereen kent wolven. Soms is het een chef, soms een kind. Het kan ook zijn dat de partner wolventaal gebruikt. Het kan iemand zijn op wie je erg gesteld bent, maar die je soms razend maakt. Tenslotte vraag ik de leerlingen: 'Is dit een antwoord op jullie vraag? Zo niet, zeg dan maar wat jullie willen weten. 'Zo raken we in gesprek.

*Ik kan me voorstellen dat jullie eerst een lijst van 'boze wolven' opstellen. Hoe ga je dan verder?*

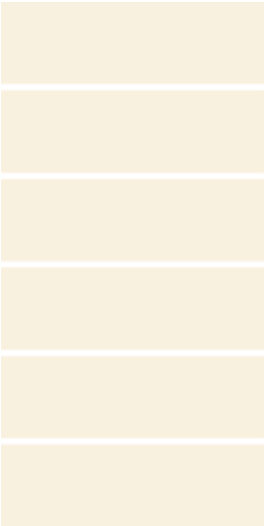
Ik vraag de mensen met wie ik werk om het gedrag van de wolven te beschrijven en te benoemen welk gedrag van de ander afbreuk doet aan hun kwaliteit van leven.

Bij **geweldloze communicatie** gaat het erom een empathisch contact te hebben met onszelf en anderen. **Het gaat om het inlevingsvermogen, dat waardevolle en diep menselijke vermogen.** Helaas vervreemdt de taal, zoals wij die geleerd hebben, ons van onze menselijke aard. Geweldloze communicatie helpt ons contact te maken met ons natuurlijke inlevingsvermogen. Ik geloof echt dat wij mensen nog het meest genieten van het leveren van een bijdrage aan het welzijn van andere mensen.

Als ik de krant opensla, krijg ik de indruk dat dit niet erg wil lukken. Ik zie dat geweld ook wel. Ik kom er in mijn werk voortdurend mee in aanraking. Maar dat weerhoudt me er niet van om te geloven dat juist het plezier in het mededogend geven en nemen past bij onze natuurlijke aard.

*Waar komt geweld dan vandaan?* Ik heb me mijn hele leven met deze vraag bezig gehouden. Dat begon al toen ik nog klein was en mijn familie in 1943 verhuisde naar Detroit, Michigan - precies op tijd om de rassenrellen mee te maken die in onze buurt uitbraken. We hebben ons huis dagenlang niet verlaten, terwijl om ons heen de rassenoorlog woedde. Dat drukte een stempel op mij als achtjarig jongetje. Ik heb geleerd dat mensen elkaar verwonden en om het leven brengen vanwege hun huidskleur. Toen ik naar school ging, kwam ik tot de ontdekking dat mijn joodse achternaam agressie oproep. Ik ben opgegroeid met de vraag: **wat brengt mensen ertoe om andere te kwetsen?** Wat levert het hen op om iemand te zien lijden? Gelukkig maakte ik in mijn familie precies het tegenovergestelde mee. Toen mijn grootmoeder ernstig ziek was - haar hele lichaam raakte verlamd - kwam mijn oom mijn moeder iedere avond helpen om voor grootmoeder te zorgen. Ik kon zien dat hij dan straalde, hij raakte vervuld van diepe vreugde, ik dacht: waarom is dit zo; **waarom bestaan er mensen zoals mijn oom en zijn er ook mensen die in staat zijn om anderen te doden?** Deze vragen bleven bij me toen ik ouder werd. Ik heb psychologie gestudeerd, omdat ik dacht dat ik dan misschien te weten zou komen hoe de vork in de steel zat. Ik heb mijn studie afgerond zonder een bevredigend antwoord op mijn vraag te krijgen. Uit de psychologie begreep ik dat gewelddadige mensen een stoornis hebben. Ik geloof dat het een simplistisch, gevaarlijk uitgangspunt is om te denken dat gewelddadigheid een ziekte is. Ik zou willen dat het zo eenvoudig was.

**Inmiddels ben ik ervan overtuigd geraakt dat het in werkelijkheid om taal en communicatie gaat.** Het antwoord op de vraag naar de oorzaak van geweld is te vinden in **de manier waarop wij geleerd hebben te denken, te communiceren en met macht om te gaan.** Toen ik de universiteit verliet, zag ik dit verband nog niet duidelijk? Ik startte een eigen praktijk als psychotherapeut. Ik had behoorlijk veel succes: op een gegeven moment bezat ik een groot huis, mijn drie kinderen gingen naar een privéschool en ik had een fijn leven. De meeste mensen die naar me toe kwamen waren depressieve vrouwen. Ik ging steeds duidelijker merken dat ik me als therapeut uitsluitend bezig hield met symptoombestrijding. Ik was van mening dat de oorzaak van klachten lag in de structuur van de maatschappij, in de taal, in de **machts-verhoudingen.**



Deze vrouwen waren niet depressief omdat ze ziek waren. Ik bedoel te zeggen dat bijna iedereen depressief zou worden van de rol van vrouwen in die tijd. Was het dan beter om de destructieve aard van de maatschappij te veranderen? Mijn werk met die vrouwelijke, depressieve cliënten was succesvol omdat ik naar hen luisterde. Ik had natuurlijk een diagnose kunnen stellen en ze antidepressiva kunnen geven, maar wat hen geholpen heeft, was dat ik me in hen heb ingeleefd met hun ongelooflijk grote pijn en vertwijfeling. Dat heeft hen geholpen, dat heeft ze de kracht gegeven om iets te veranderen aan hun situatie. Uiteindelijk kon ik me steeds minder vinden in mijn rol van therapeut. Ik heb mijn praktijk opgegeven en ben op zoek gegaan naar manieren om het denken de machtsstructuur te veranderen, en naar een methode die ons helpt om onszelf opnieuw op te voeden. Daaruit is op een gegeven moment **Geweldloze Communicatie** ontstaan.

*Geweldloze communicatie wordt ook 'giraffetaal' genoemd. In je workshops gebruik je niet alleen de wolf als symbool van taal die ons uit elkaar drijft, maar ook de giraf als symbool van de taal van het hart. Giraffen hebben een reusachtig hart, waarmee ze het bloed door hun lange halzen naar hun kop pompen; ze hebben geen natuurlijke vijanden en lenen zich er prachtig voor om met positieve eigenschappen in verband gebracht te worden. Inmiddels worden in sommige trainingen giraffen en wovon wereldwijd ingezet in de vorm van handpoppen. Wat maakt Geweldloze Communicatie nu eigenlijk tot een succesvolle methode om conflicten mee op te lossen?*

In het begin zijn mensen altijd **blij** dat Geweldloze communicatie zo **eenvoudig** is. Vervolgens ontdekken **ze hoe ingewikkeld deze methode in werkelijkheid is**. Het basisprincipe van het model is inderdaad heel eenvoudig.

**Ten eerste:** neem jezelf waar. Wat gaat er in je om?

**Ten tweede:** Wat kan de kwaliteit van je leven verbeteren, wat maakt je leven rijker? ... **Leer dit eerlijk**, zonder enige vorm van kritiek te communiceren. Eigenlijk zijn alleen deze twee zaken belangrijk.

Het gaat erom dat je dit naar buiten brengt en dit soort informatie van de ander empathisch in je opneemt. Om deze twee vragen te kunnen beantwoorden, moet je over **enige taalvaardigheid** beschikken. Als ons iets stoort in het gedrag van een ander, is het belangrijk dat **we dit correct onder woorden brengen**.

Er zijn **vier tips** die ik bijzonder bruikbaar vind.

- **Ten eerste: neem waar, zonder te oordelen.**  
De eerste stap in Geweldloze Communicatie is de ander meedelen wat ons niet bevalt, zonder te oordelen over zijn gedrag. Je neemt waar, wat betekent dat je je aan de feiten houdt. Een man zegt bijvoorbeeld tegen zijn vrouw: 'jij kunt niet met geld omgaan.' Zij zegt: 'je tiranniseert me.' Dit zijn geen waarnemingen, dat zijn interpretaties van en oordelen over gedrag. De Indiase filosoof Krishnamurti stelt dat waarnemen zonder te oordelen **de hoogste vorm van intelligentie** is. Uit studies over racisme en seksisme blijkt dat mensen met discriminerende opvattingen dit onderscheid niet maken. Ze denken dat hun vooroordelen in overeenstemming zijn met de feiten.

*Dat betekent dat met Geweldloze Communicatie alle vooroordelen uit de wereld zijn. Hoe kunnen we nu door het leven gaan zonder te oordelen? Oordelen is toch van groot belang voor het overleven?*

Ja, het is heel belangrijk dat we dingen kunnen beoordelen. Mij gaat het erom dat we **een vorm van oordelen vinden die het leven dient**. Als ik bijvoorbeeld het gedrag van iemand beoordeel, kan ik dat doen zonder mij boven de ander te plaatsen. Het gaat erom hoe ik mijn macht gebruik. **Ik wil zo met andere mensen omgaan, dat we gelijkwaardig zijn.**

Meestal gaat men anders met macht om en wil men macht over andere uitoefenen. **Een geliefde vorm van machtsmisbruik is bijvoorbeeld iemand anders de schuld geven**. We gaan er dan vanuit dat iemand anders onze gevoelens bepaalt. **Het gaat slecht met mij en ik stel de ander daar verantwoordelijk voor**. Ik zeg bijvoorbeeld: 'Je kwetst me.' Of: 'Ik ben teleurgesteld in je', 'je maakt me woedend.'

Bijzonder belangrijk voor Geweldloze Communicatie is het besef dat iemand **anders niet** voor onze gevoelens verantwoordelijk is. **Het enige wat onze gevoelens beïnvloedt is de houding waarmee we reageren**.

Als ik geloof dat een bepaalde opmerking van iemand waar is en haar op mezelf betrek, dan voel ik me slecht, dan schaam ik me. **Schaamte is ook een vorm van machtsmisbruik**. Wie zich slecht wil voelen, stel ik het volgende voor: gebruik zo vaak mogelijk het woord '**slecht**'. Ga na hoe je bent, ga na wanneer je je slecht gedragen hebt en wanneer voorbeeldig. Stel jezelf de vraag: ben ik aantrekkelijk? Ben ik competent? Als je je humeur wilt verpesten, denk er dan eens uitgebreid over na hoe andere mensen zijn, of ze normaal zijn of abnormaal, of hun gedrag gepast is of niet. Als dat nog niet afdoende is, kun je je nog met de vraag bezighouden hoe andere mensen over je denken. Bijvoorbeeld of ze je aardig vinden. Gebruik als het even kan ook het werkwoord '**behoren**'. Wat behoort ik eigenlijk te doen, wat behoort die persoon eigenlijk te doen? Wat vinden anderen dat ik behoort te doen?

*Dat klinkt me inderdaad bekend in de oren. Hoe kunnen we zinvoller met onze macht omgaan?*

Door op empathisch wijze met onszelf en anderen in contact te treden. Door steeds oog te hebben **voor behoeftes** van iedereen. Door ons in ons handelen niet **door schaamte of schuldgevoelens** te laten leiden. Als we een taal leren die ons in staat stelt om duidelijk te maken hoe het op iedere moment met ons gaat, welke gevoelens en behoeftes er in ons leven, is het niet moeilijk om een empathisch contact met andere mensen te onderhouden. Binnen elke mij bekende cultuur wordt op een eigen manier die ene, steeds terugkerende vraag gesteld: '**Hoe gaat het met je?**' Het is heel natuurlijk, zelf voor de hand liggend, om dit te vragen. Als we in harmonie met elkaar willen leven, als we betrokken zijn bij het leven van andere mensen in onze omgeving. Dat bedoel ik met de voor mij zo belangrijke vraag: '**wat gaat er in je om?**' Hoewel deze vraag een universeel betekenis heeft, is ze reeds lang een **holle frase**. Mensen weten niet meer hoe je die vraag kunt stellen en ze weten niet hoe je haar kunt beantwoorden, omdat ze de taal van het leven niet hebben geleerd.

*De vraag naar wat er in ons omgaat is inderdaad heel ongebruikelijk. Meestal is het toch zo dat we - juist wanneer er conflicten zijn - al onze energie steken in het zoeken naar de schuldige, naar wie er gelijk heeft en wie niet.*

Gelijk hebben of gelukkig zijn

11-03-2013 pag. 4

In het boek, een cursus in wonderen, staat: **‘Wat wil je liever: gelijk hebben of gelukkig zijn?’** Dit is een belangrijke beslissing, die we op ieder moment van ons leven moeten nemen. Het kan niet allebei.

Toen ik wat meer had nagedacht over de vraag **‘Wat gaat er in je om?’**, heb ik de eerste element van het model voor Geweldloze Communicatie **“de waarneming”** genoemd. **Wat is de oorzaak? Wat heeft de ander gedaan dat afbreuk doet aan jouw kwaliteit van leven?**

- **Het tweede element:** bestaat uit **het gevoel**. Hoe voel je je, als die persoon zich zo gedraagt?
- **Het derde deel** bestaat uit **de behoeftes**, die met gevoelens verbonden zijn.

**Als onze behoeftes vervuld zijn**, hebben we een aangenaam gevoel en als ze niet vervuld zijn, voelen we ons niet goed.

Hoe meer we ons bewust zijn van onze behoeftes, hoe onafhankelijker we in het leven staan en hoe beter we andere mensen kunnen begrijpen.

Alle mensen hebben **dezelfde behoeftes**. Ik bedoel het volgende: **als we kunnen duidelijk maken waar we behoefte aan hebben, is de kans veel groter dat iemand bereid is om bij te dragen aan de vervulling van die behoefte**, dan wanneer we hem of haar aanvallen en bekritisieren.

Wanneer behoeftes niet vervuld zijn, komt de volgende vraag die ik genoemd heb naar voren: **wat kan de kwaliteit van je leven verbeteren?**

- **Hiervoor heb ik het vierde element** van het model voor Geweldloze Communicatie ontwikkeld: **Het verzoek**.

Bij dit vierde element is het de bedoeling om **een duidelijk verzoek te doen**. Dit houdt in dat ik **positieve woorden** gebruik om mee aan te geven wat ik wil voor de vervulling van mijn behoefte (*ik zeg dus niet wat ik niet wil*) en dat ik duidelijke voorstellen doe over gewenst gedrag: wat vraag ik van de ander, wat wil ik dat de ander doet? **Het gaat er dus niet om wat de ander moet denken, hoe hij zich moet voelen of hoe hij moet zijn.**

Het gaat om **concrete handelingen** die ik van de ander vraag - handelingen die mijn leven verrijken.

Een vrouw zegt bijvoorbeeld tegen haar man: **‘Ik wil niet dat je zo veel werkt.’** Dat is geen concreet verzoek. Het valt veel mensen zwaar om concrete verzoeken te doen. Je moet je op zo’n moment bewust zijn van wat je precies wilt. Dit vierde element is heel belangrijk: **een eenvoudig verzoek kan de wereld veranderen.**

Veel mensen zijn bang om te vragen om wat ze nu, op dit moment willen en de verantwoordelijkheid te nemen voor het creëren van de wereld waarin ze willen leven.

*Hoe zou een concreet verzoek luiden van de vrouw die niet wil dat haar man zoveel werk?*

Bijvoorbeeld: 'Ik zou graag willen dat je zegt of je bereid bent om één avond in de week met mij door te brengen en één avond met de kinderen.'

De belangrijkste oorzaak van het feit dat onze behoeftes niet zijn vervuld, is dat we **geen duidelijk en concreet verzoek** hebben gedaan.

Eigenlijk is het dus heel eenvoudig. *De vraag is: wat gaat erin mij om, wat gaat er in jou om én hoe kunnen we er samen voor zorgen dat het leven rijker en mooier wordt?*

## De logica van het gevoel

*Het doel van het leven is om altijd te lachen als er wat te lachen valt en om altijd te huilen als er wat te huilen valt.*

*Het basisidee voor het model van Geweldloze Communicatie is dus heel eenvoudig, maar het is nog niet zo makkelijk om het in praktijk te brengen.*

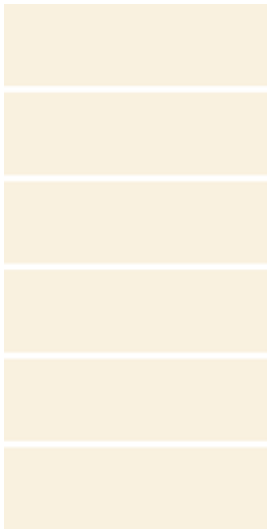
Ja, het is een uitdaging om open te zijn en tegen de ander te zeggen: 'He, als je dat doet, gebeurt er met mij het volgende. Zo voel ik me, ik heb behoefte aan dit of dat. Dit wil ik je verzoeken.' Dit alles zeg je zonder de ander te veroordelen en zonder eisen te stellen.

**Een verzoek is pas geen eis, als we respectvol blijven en begrip opbrengen wanneer de ander om wat voor reden dan ook niet doet waar we om vragen.** Als we Geweldloze Communicatie in praktijk brengen en iemand iets verzoeken, willen we dat hij alleen aan ons verzoek voldoet als hij er werkelijk toe bereid is. Het is belangrijk om te begrijpen dat de meeste mensen er niet aan gewend zijn om vrij te besluiten of ze een verzoek zullen inwilligen of niet. **Wat ze kennen, zijn eisen en hun consequenties.** Daarom is het moeilijk voor de meeste mensen om een verzoek meteen te vertrouwen en horen ze al snel een eis. We betalen een hoge prijs als iemand ons verzoek als eis of als kritiek opvat, want het maakt het empathisch contact stuk en vergalt het plezier in het geven. Dat contact en dat plezier zijn heel waardevol in een relatie, die wil je het liefst behouden. Kort samengevat: **het is zaak om erachter te komen wat je voelt, waar je behoefte aan hebt en wat je wilt. Dat weten de meeste mensen niet.**

Meer lezen? zie dan het boek "gelijk hebben of gelukkig zijn"

Gelijk hebben of  
gelukkig zijn

11-03-2013 pag. 6



Marshall Rosenberg is de uitvinder van de “geweldloze communicatie”

Het boek is uitgegeven bij [www.uitgeverijdezaak.nl](http://www.uitgeverijdezaak.nl)

Gelijk hebben of gelukkig zijn - *Anders bekeken*  
**Nieuwsgierig ?** [klik hier](#)  
Ook een manier om eens naar te kijken ... wie weet ?!

Gelijk hebben of gelukkig zijn

11-03-2013 pag. 7



**Eddy Claesen**

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach  
Family Business Advisor - Mediator  
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk  
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19  
[eddy.claesen@claesens.be](mailto:eddy.claesen@claesens.be) • [www.claesens.be](http://www.claesens.be)