



**Introductie Geweldloze Communicatie  
29 maart 2017  
Scheepvaart en transportcollege**

**Zodra je een ander de schuld geeft van je ongenoegen,  
geef je de sleutel naar geluk weg.**

(naar Isaac Shapiro)



## Inhoudsopgave

Intenties van Geweldloze Communicatie	4
Aannames van Geweldloze Communicatie	5
Geweld in de taal	7
Het proces van Geweldloze Communicatie	8
4 manieren om naar een boodschap te luisteren	10
Literatuurlijst en hulpmiddelen	11



## Intenties van Verbindende, Geweldloze Communicatie

Met dank aan Miki Kashtan, NVC Bay area, vertaald door Susana Rusch

### 1 **Verbinding**

In de dagelijkse omgang is het onze intentie om verbonden te zijn met de behoeften die op dat moment het meeste leven bij onze gesprekspartner (en tegelijk contact te houden met onszelf). We zijn meer geïnteresseerd in een hoge kwaliteit van verbinding dan in het vinden van oplossingen.

### 2 **Voorbij 'goed' of 'fout'**

Wanneer we waarnemen of ervaren, laten we onze gehechtheid aan moralistische oordelen los. We kiezen ervoor om niet te focussen op concepten, als goed of fout. Liever focussen we op datgene wat onze behoeften vervult en wat niet. Dit houdt ook in dat we onszelf met compassie bejegenen, elke vorm van zelfverwijt laten varen en verzinsels als moeten of niet mogen, loslaten.

### 3 **Geven en ontvangen vanuit het hart**

Wanneer we iets zeggen, leggen we de nadruk op onze gevoelens en behoeften, liever dan op gedachten en oordelen. Op eenzelfde manier horen we de gevoelens en behoeften achter de woorden van onze gesprekspartner, zelfs als die zich uit in oordelen, verwijten of aannames.

### 4 **Verantwoordelijkheid aanvaarden**

We nemen verantwoordelijkheid voor onze gevoelens en realiseren ons dat een observatie wel stimulus, maar nooit oorzaak kan zijn van wat we voelen, want dat is onze behoefte. Ook nemen we verantwoordelijkheid voor onze acties en beseffen we dat wij zelf kiezen wat we doen of zeggen, dat niemand anders dan wijzelf ons kan dwingen te kiezen voor iets wat wij niet willen.

### 5 **In vrede leven met niet vervulde behoeften**

Wanneer we ervaren dat onze behoeften niet vervuld zijn, richten we onze aandacht op de energie van die niet vervulde behoefte. We gebruiken onze gevoelens als richtingwijzers in dit proces. In dankbaarheid leven is niet afhankelijk van externe omstandigheden. We kunnen ieder moment kiezen voor dankbaarheid, ongeacht hoe vaak ons het tegenovergestelde wordt verteld.

### 6 **Het vergroten van capaciteiten om behoeften te vervullen**

We pogen vaardiger en beschouwender te worden in hoe we verkiezen ons te relateren aan onszelf en anderen, zodanig dat wij toenemend in staat zijn het leven te dienen (door behoeften te vervullen) in onszelf en anderen.

### 7 **Iedereen doet ertoe**

We beschouwen alle behoeften als even waardevol, ongeacht bij wie ze leven. Als we een NEE horen en zelfs als we geweld ervaren, kunnen we ervoor kiezen om ons te verbinden met de schoonheid en waarde achter de keuze tot die daad en ons verbinden met de levende energie van hun behoefte.

### 8 **Beschermend gebruik van macht**

Bij gevaar kan het zijn dat we krachtdadig, eventueel met fysieke kracht, ingrijpen in het gedrag van iemand anders, om onszelf en anderen te beschermen. Echter, we gebruiken kracht of macht nooit om te straffen, op te voeden, te bedreigen, manipuleren, etc.



## Aannames van Verbindende, Geweldloze Communicatie

Dank aan Miki Kashtan, NVC Bay area, vertaald door Susana Rusch

### 1 Het universele karakter van behoeften

Alle mensen delen dezelfde behoeften. Wij kiezen allemaal eigen (soms onverenigbare) strategieën om ze te vervullen. Conflicten spelen tussen onverenigbare strategieën, nooit tussen behoeften.

### 2 Al onze acties zijn pogingen om behoeften te vervullen.

Alles wat we (niet) doen en zeggen, doen we om behoeftes te vervullen & het leven te dienen. Soms dienen onze strategieën inderdaad het leven, soms zijn ze tragisch ineffectief: zonder uitzondering zijn het de beste strategieën die we dan kennen om onze behoefte te vervullen. Zelfs bij kwetsing.

### 3 Onze gevoelens zijn richtingwijzers, die wijzen naar onze behoeften.

Vaak is de 'buitenwereld' stimulus voor onze emoties, maar nooit oorzaak. Emoties komen van binnenuit en worden vinden hun oorzaak in onze behoeften, nooit in 'de ander'. Onze emoties zeggen twee dingen: Alsjeblieft? als behoeften niet vervuld zijn, en Dank je! als behoeften wel vervuld zijn.

### 4 Onze diepste natuur is compassievol.

Alle mensen hebben een natuurlijke neiging tot compassie, hoewel we daar vaak van vervreemden als we opgroeien. Als we bejegend worden vanuit compassie, wordt onze geneigdheid om compassievol met onszelf en anderen om te gaan groter. Als deze kwaliteit doordringt in onze relaties, voelen we ons vaak ook meer op ons gemak om meer in staat behoeften te vervullen.

### 5 Wij mensen genieten ervan om te geven.

Een van de meest bevredigende dingen om te doen, en een van onze meest basale behoeften, is om bij te dragen aan het vervullen van (andermans) behoeften. Wanneer we onvoorwaardelijk geven (vanuit intentie en niet omdat we er iets voor terug willen hebben), is dat enorm vervullend.

### 6 Onze menselijkheid is alleen te vinden in onze onderlinge afhankelijkheid. \*

Hoewel sommige behoeften te maken hebben met de relatie met onszelf (of de geest), worden onze meeste behoeften vervuld in relatie met anderen. Er is een gevoeligheid die impliceert dat onze behoeften niet ten volle vervuld zijn, zolang er nog een medemens is met een onvervulde behoefte.

### 7 We hebben altijd een keuze.

Ongeacht de omstandigheden, we hebben een innerlijke keuze in hoe we daarmee omgaan. Soms zijn de consequenties van onze keuzes 'extreem', maar de keuze voor autonomie blijft overeind.

### 8 De kunst van vrede begint bij jezelf.

Wij zijn in staat om te kiezen voor vrede, zelfs onder omstandigheden waarin onze behoeften niet vervuld zijn. We bereiken dit door contact te blijven maken met wat er leeft van binnen.

### 9 Er zijn voldoende bronnen in de wereld om onze behoefte te vervullen.

De behoeften van alle voelende wezens kunnen ieder moment vervuld worden als we bereid zijn te zoeken naar duurzame en vredelievende oplossingen.



**10 Mensen veranderen, leven is verandering.**

Het is onze natuur om te veranderen als we ons ontwikkelen. Daarom hebben aannames - gebaseerd op vroegere waarnemingen- over hoe mensen zullen denken, handelen of antwoorden weinig nut.

\* Het Afrikaanse ubuntu, vat de filosofie samen van onze gemeenschapszin en collectieve onderlinge afhankelijkheid. Ubuntu wordt grofweg vertaald als: ik ben wie ik ben, omdat wij zijn wie wij zijn.



## Geweld in de taal

Bepaalde vormen van taalgebruik en communicatie zorgen eerder voor verwijdering t.o.v. de ander dan dat ze tot verbinding en begrip bijdragen. Je kunt denken aan:

- **(Ver)oordelen.**

De oordelen impliceren dat anderen niet handelen in overeenstemming met je waarde of dat ze slecht zijn, of verkeerd zijn. Je oordeelt over anderen en hun gedrag. Alle beschuldigingen, etiketteringen en beledigingen zijn oordelen. De oordelen kunnen zowel 'positief' als 'negatief' zijn (wat alweer een oordeel is).

Voorbeelden van zinnen met oordelen:

'Mijn collega loopt de kantjes er vanaf.'

'Je bent fantastisch.'

Bij oordelen kom je ook vaak het gebruik van 'altijd' en 'nooit' tegen.

- **Vergelijken.**

Vergelijkingen zijn een vorm van oordelen. Wanneer je vergelijkt, kom je gauw in termen van goed en beter of slechter. Daarmee kijk je niet meer naar wat er op dat moment is.

- **Verantwoordelijkheid ontkennen.**

Je bent altijd zelf verantwoordelijk voor je gedrag en je gedachten. Je hebt altijd zelf een keuze.

Als je dat in de taal ontkent door bijvoorbeeld 'moeten' te gebruiken geef je je zelfstandigheid uit handen en ontken je dat je kunt kiezen.

Zinnen en woorden die hierbij passen zijn:

'Moeten' – 'mogen'

'Orders van boven.'

'Ik kon niet anders.'

- **Verlangens of verzoeken uiten in de vorm van eisen.**

Als een ander niet aan de eis voldoet, houdt dit impliciet in dat hij bestraft wordt. Daarmee is de vrijheid en eigen verantwoording weg. En dus ook de verbinding.

- **Verwijten.**

Als je verwijten uit naar de ander is er sprake van een ongelijke situatie. Je hebt het idee dat je iets te zeggen hebt over de ander. Dan sta je niet meer open om echt contact te maken met de ander.

- **Verdiene.**

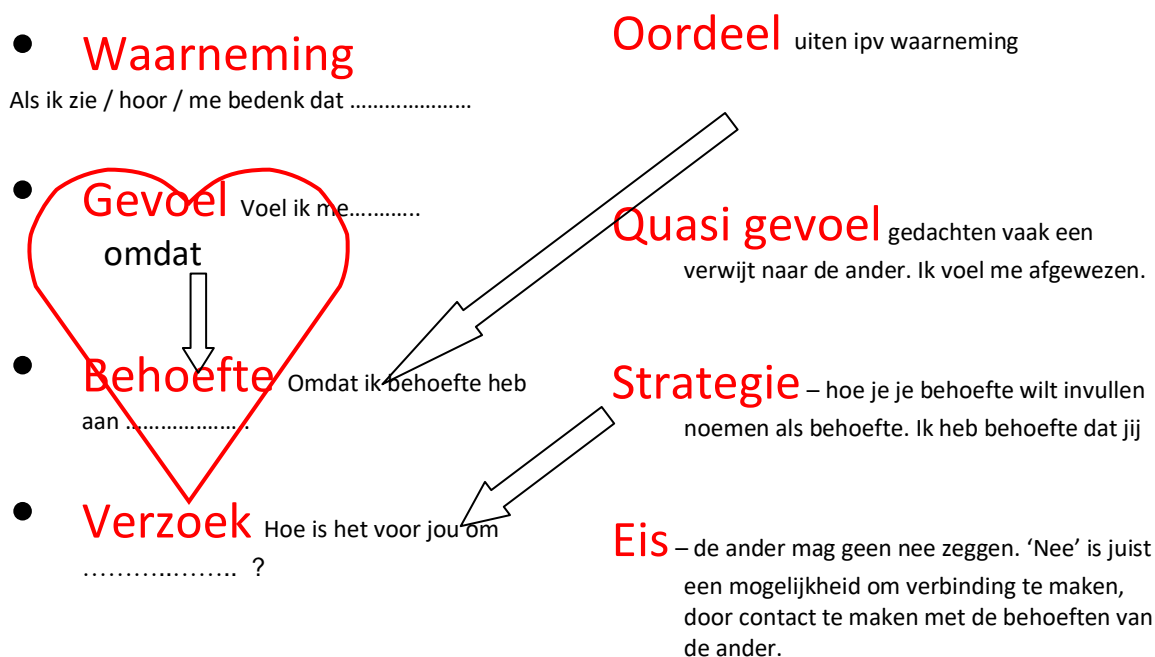
Bij het denken in termen van verdienen, kom je in het gebied van straffen en belonen. Iemand verdient dan straf, zodat hij leert dat zijn gedrag niet gewenst is, of krijgt een beloning als aanmoediging. Wanneer mensen de motivatie uit zichzelf halen en zich verbinden met hun behoefte, zal deze langer stand houden.

- **Emotie.**

Wanneer je alleen spreekt vanuit de emotie, is wat je zegt door die emotie gekleurd. Daardoor geef je jouw invulling eraan, wat zeker niet de invulling van de ander hoeft te zijn.



# Het proces van Geweldloze Communicatie



## Het proces van Geweldloze Communicatie

Het proces van GC bestaat uit 4 elementen en kan je vergelijken met een dans, waarbij je voorwaarts en achterwaarts door de stappen kan gaan.

### Het eerste element: Waarnemen.

*Krishnamurti: 'waarnemen zonder te oordelen is de hoogste vorm van menselijke intelligentie.'*  
Waarnemen is niets anders dan het feitelijk beschrijven van de situatie. Het vraagt oefening om daar alle interpretatie uit achterwege te laten. Als mijn interpretatie niet overeenkomt met die van jou kan het zijn dat we hier strijd over krijgen.

### Het tweede element is het benoemen van je gevoel:

Gevoelens zijn onze graadmeter of een behoefte wel of niet vervuld is. Daarom is het ook belangrijk om je gevoelens te gaan (h)erkennen, zodat je ze kan gebruiken en bij kan sturen waar dat nodig is. Als we ons zo kwetsbaar durven op te stellen kunnen we makkelijker verbinding met elkaar maken. Dit kan bijdragen aan het oplossen van conflicten. Hierbij helpt het als je een onderscheid maakt tussen gedachten en gevoelens. Als ik zeg 'ik voel me een slechte schrijver' zegt dat nog niets over mijn gevoel. Misschien voel ik me onzeker of ongeduldig en zou ik willen dat ik makkelijker onder woorden kan brengen wat er in me omgaat. Als ik dat laatste uit is er meer kans op verbinding dan wanneer ik het oordeel dat ik over mezelf heb uit.

### Het derde element in deze dans is het uiten van je behoefte.

Wat mij zo aanspreekt bij deze stap is dat als ik mijn gevoel echt durf toe te laten ik ook contact krijg met mijn behoefte die onder het gevoel ligt. Op die manier staat mijn gevoel ook los van wat de ander deed. Dat was misschien wel de aanleiding, maar niet de oorzaak van mijn gevoel. Hierbij ben ik weer verantwoordelijk en kan ik creatief worden in de manier waarop mijn behoefte vervuld kan worden. Ook kan ik dan contact maken met de behoefte van de ander en een





strategie kiezen waarbij beiden behoeften vervuld worden. De behoefte is altijd universeel en zal door iedereen herkend worden. Een behoefte kan ook door iedereen ingevuld worden. Je kan ook zelf je behoefte invullen.

### Als laatste element komt het verzoek.

Hoe duidelijker je bent in je vraag wat je wilt van de ander, hoe meer kans je hebt dat je dit ook krijgt. En als je dit niet doet als een eis en echt als een verzoek, kan de ander ook vanuit vrijheid en met plezier geven.

Er zijn verschillende soorten van verzoeken.

1. **actie** - ik vraag om een concrete actie van een ander (of van mezelf)
2. **verbinding** - ik toon interesse in wat mijn woorden bij de ander teweegbrengen  
- ik check of mijn woorden gehoord worden zoals bedoeld
3. **verduidelijking** - ik vraag naar meer duidelijkheid bijvoorbeeld omtrent de waarneming

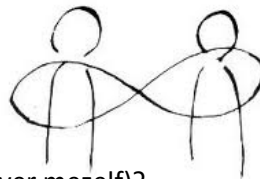
### 1 Verzoek om actie

Je kunt om een concrete actie vragen. Kenmerken hierbij zijn:

- 'Ja' of 'nee' is allebei oké om als antwoord te krijgen. Dat wil niet zeggen dat je met beide even blij hoeft te zijn. Wel dat er geen 'sancties', of het aanpraten van een schuldgevoel volgen bij een 'nee'.
- Het is specifiek en meetbaar. Dus niet 'meer tijd met elkaar doorbrengen', maar 'elke week 2 uur'.
- Het is positief geformuleerd. Zeg dus niet wat je niet wilt, maar wat je wel wilt.
- Het is altijd een vraag en eindigt dus met een?

### 2 Verzoek om verbinding (bruggetje maken)

1. Hoe landt dit bij jou?
2. Hoe is het voor jou om dit zo van mij te horen?
3. Wat gebeurt er bij je, nu je mij dit hoort zeggen?
4. Hoe voelt dit voor jou, als je mij dit zo hoort zeggen?
5. Wat gaat er in je om, nu je mij dit zo hoort zeggen (over mezelf)?
6. Kun jij je hier iets bij voorstellen, bij wat ik nu zeg? (de ander zegt iets, en dan doorgaan) en wat doet dit dan met jou, als je mij dit hoort zeggen?



### Verzoek om de verbinding te checken

1. Zou je mij willen vertellen wat je mij hebt horen zeggen (evt. over mezelf)?
2. Zou je mij willen zeggen wat je hebt gehoord over wat zo belangrijk voor me is?
3. Het is voor mij zo belangrijk dat mijn boodschap overkomt zoals bedoeld:  
Zou je mij willen vertellen wat je mij hebt horen zeggen over wat er bij me leeft?
4. Zou je mij de essentie willen teruggeven van wat je mij net hebt horen zeggen?  
A .... Zodat ik zeker weet dat ik duidelijk ben.  
B ....Zodat ik zeker weet dat mijn boodschap overkomt zoals bedoeld  
C ....Zodat ik zeker weet dat ik helder ben in wat ik zeg?

### 3 Verzoek om verduidelijking (van de waarneming)

Bedoel je met 'te laat' de laatste vergadering waar ik om 10.15 uur binnenkwam?



## Vier manieren om naar een boodschap te luisteren en te reageren .

“Je bent te snel”.

Jakhals	Jakhals naar binnen gericht	Jakhals naar buiten gericht
	<p>Oordeel naar jezelf</p> <p>De schuld bij jezelf zoeken</p> <p>‘Ik ben fout’</p> <p><i>Ik doe het niet goed. Wat stom van me ik had veel meer rekening met jou moeten houden. Ik moet ook niet altijd haantje de voorste zijn.</i></p>	<p>Oordeel naar de ander</p> <p>De schuld bij de ander leggen</p> <p>‘Jij bent fout’</p> <p><i>Kijk naar jezelf. Je hebt het recht niet om dat te zeggen. Jij houdt zelf nooit rekening met iemand anders. Als ik niets doe gebeurt er niets.</i></p>

Giraf	Giraf naar binnen gericht	Giraf naar buiten gericht
	<p>Gevoel en behoefte van mij naar aanleiding van jouw opmerking.</p> <p>Je bewust maken van je eigen gevoelens en behoeften.</p> <p>‘Ik voel me ..... omdat ik....’</p> <p><i>Als ik je hoor zeggen dat ik te snel ben, schrik ik omdat ik graag mijn kwaliteiten geef en zo een bijdrage wil zijn. En ik reageer ook vanuit enthousiasme. Die spontaniteit is belangrijk voor me.</i></p>	<p>Gevoel en behoefte van de ander waardoor hij/zij dit zegt.</p> <p>Je bewust maken van de gevoelens en behoeften van de ander.</p> <p>‘Voel jij je ..... omdat jij....’</p> <p><i>Voel je je verdrietig omdat je graag wilt dat er rekening wordt gehouden met wat voor jou belangrijk is? En dat jij ook wat kan bijdragen?</i></p>

Ik en jij komen niet samen voor in een zin.

Als ik zeg ‘ik voel me.... omdat jij....’ Maak ik de ander verantwoordelijk voor mijn gevoel, terwijl het gevoel vanuit de (on)vervulde behoefte komt.

Als ik zeg ‘voel je je.... omdat ik....’ Maak ik mezelf of mijn actie verantwoordelijk voor het gevoel van de ander, terwijl het gevoel vanuit de (on)vervulde behoefte komt.



## **Literatuurlijst voor als je meer wilt lezen over Geweldloze Communicatie.**

Boeken zijn te koop via mij, [www.geweldlozecommunicatiewebwinkel.nl](http://www.geweldlozecommunicatiewebwinkel.nl) of de boekhandel

### **Geweldloze communicatie ontwapenend, doeltreffend en verbindend**

Marshall B Rosenberg - ISBN 978 90 477 0361 7

### **Geweldloos communiceren, hoe doe je dat?**

Marshall B Rosenberg - ISBN 978 90 477 06038

### **Gelijk hebben of gelukkig zijn? (Gabriele Seils in gesprek met de grondlegger van het model van Geweldloze Communicatie)**

Marshall B Rosenberg - ISBN 978 90 77770 24 5

### **Compassie Leven – 52 wekelijkse inspiraties vanuit Geweldloze Communicatie**

PuddleDancer Press ISBN 978 90 819035 09

### **Werkschrift Geweldloze Communicatie**

Anne van Stappen - ISBN 978 90 447 4531 3

### **Geweldig communiceren met jongeren**

Justine Mol - ISBN 978 90 8850 115 9

### **Geweldig communiceren voor jongeren**

Justine Mol - ISBN 978 90 8850 116 6

### **Stop met aardig zijn**

Thomas d'Ansembourg - ISBN 978 90 77942 16 1

## **Hulpmiddelen**

### **Grok spel .Kaartspel dat woorden geeft aan gevoelens en behoeften Communiceren.**

ISBN/EAN 978 90 79740 01 7

### **De NVC Feedback box Voor gesprek en feedback in werk- en privé situaties.**

Kootsj/Ai-opener

