



De giraf als symbool van geweldloze communicatie

Volgens Marshall B. Rosenberg, de grondlegger van de geweldloze communicatie, moeten we ons in ons dagelijks leven laten inspireren door de giraf. Waarom? Omdat de giraf met haar lange nek ver kan zien! Enkel door een situatie vanop afstand te bekijken, kan je creatieve en evenwichtige oplossingen bedenken. Maar de giraf heeft nóg een troef, die al even cruciaal is om gewelddoos te communiceren: een groot hart – van maar liefst 12 kilo, geen enkel dier doet beter – dat symbool staat voor mededogen en openheid.

Geweldloos communiceren kan je leren

Wanneer emoties de bovenhand halen, komt het al eens tot hoge woorden. Geweldloze communicatie is gebaseerd op een handvol eenvoudige principes die inzetten op de bereidwilligheid om goede relaties te onderhouden.

JULIE LUONG

Anne van Stappen is arts maar organiseert al 20 jaar lezingen en stages rond geweldloze communicatie. In ziekenhuizen, gevangenissen, scholen en voor iedereen die er oor naar heeft. Deze vorm van communicatie werd ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Rosenberg en is gebaseerd op Gandhi's principes van geweldloosheid. Maar ook op de aanpak van psycholoog Carl Rogers, die stelt dat je moet luisteren zonder te oordelen. Luisteren naar je eigen behoeften én naar die van anderen.

Plus Magazine: Vanwaar je interesse voor geweldloze communicatie?

Anne van Stappen: Een beroep kies je naar mijn gevoel altijd een beetje om een familiegeschiedenis, zelfs een transgenerationale situatie recht te trekken. Mijn familie werd getekend door emotioneel lijden. Dus ging ik geneeskunde studeren om psychoanalytica te worden. Maar na zeven jaar studeren werd ik uiteindelijk boerin! 's Winters bestudeerde ik de psychologie, de menselijke inborst. Tot ik de geweldloze communicatie ontdekte. Ik was meteen in de ban van die benadering. Ze is gebaseerd op een heel eenvoudig proces: jezelf afvragen hoe je je voelt en wat je wilt, maar ook hoe je gesprekspartner zich voelt en wat hij/zij wilt. En je vervolgens de vraag stellen wat je kan doen om aan je eigen behoeften én aan die van je gesprekspartner tegemoet te komen.



Anne van Stappen

Geweldloze communicatie is spiritueel, emotioneel, maar tegelijk erg praktisch en down-to-earth. Ik heb toen de hemel geprezen dat ik boerin ben geworden en geen psychoanalytica!

Waarop stoelt geweldloze communicatie?

Anne van Stappen: Op empathisch luisteren, zonder een oordeel te vellen. En vervolgens op assertiviteit, in staat zijn om *ik* te zeggen in plaats van *jij*, want *jij* is aanvallend en beschuldigend. Je kan beter uiting geven aan je eigen emoties en verlangens dan de andere verwijten te maken. Het is een praktische invulling van *Heb je naaste lief zoals jezelf*.

Welke veranderingen kan geweldloze communicatie teweegbrengen?

Anne van Stappen: Het gaat niet om een techniek op zich, maar om een traject van innerlijke veranderingen waardoor je dag na dag kan groeien als mens. Neem nu een erg opvliegender vader. Op een avond komt hij thuis van zijn werk en ziet zijn kinderen op de vensterbank zitten, hun benen buiten. Hij begint tegen hen te roepen en dus denken ze dat hun vader weer boos op hen is. Wanneer hij hen nadien uitlegt wat hij voelde (*Ik was bang*) en waarom (*Ik wil jullie niet verliezen*) zal het conflict luwen, omdat hij zijn angst heeft geuit en niet zijn woede. Ze zullen samen praten en de kinderen zullen dergelijk risico niet meer nemen. Licht →

→ de vader zijn behoefte niet toe, dan kan de situatie escaleren en kan het tot een breuk komen. Het oudste kind kan dan bijvoorbeeld denken dat hij in de ogen van zijn vader niets goed kan doen, dat hij hem teleurstelt – en dat gevoel de rest van zijn leven meedragen. En zo raakt de wachtkamer van de psychiater vol.

Kan iedereen dit leren?

Anne van Stappen: De eerste stap – de observatiefase – is voor iedereen weggelegd. Elk van ons kan leren om te observeren, zonder meteen een oordeel te vellen. 'Ik zie sportschoenen in het midden van de kamer', 'Ik stel vast dat je om negen uur thuiskomt hoewel je beloofd had om acht uur thuis te zijn': dergelijke zinnen zijn een begin van geweldloze communicatie. Met stap twee – je gevoelens uiten – kunnen sommigen het moeilijker hebben. Wie zichzelf te sterk afschermt – een gevoelig hart heeft –, staat doorgaans niet graag open voor zichzelf. Maar je moet je gevoelens niet kunnen benoemen om stap drie te zetten over je behoeften. Iedereen wilt dat er met zijn behoeften rekening wordt gehouden. En om die van anderen te kennen, volstaat het om vragen te stellen als 'Zie je dat zitten?' of 'Vind je dat een goed idee?'. Uiteraard gaat er achter elke behoefte een andere schuil. Je kan zeggen: 'Ik heb er behoefte aan dat je naar mij luistert', maar daarachter kan een behoefte aan (levens)vreugde schuilgaan. ■

Hoe uit je je dankbaarheid in het dagelijkse leven?

Toon je elke dag opnieuw dankbaar tegen iemand die je een plezier doet (ook jezelf!).

1. Zeg in observerende termen wat hij/zij voor je heeft gedaan.

→ **Voorbeeld:** 'Je hebt het boek meegebracht waarover je hebt verteld'.

2. Zeg welke gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen je ervaart wanneer je aan dat feit denkt.

→ **Voorbeeld:** 'Het doet me plezier dat je eraan gedacht hebt'.

3. Leg uit aan welke behoefte die persoon is tegemoetgekomen.

→ **Voorbeeld:** 'Het is belangrijk voor mij dat jij aan mij denkt/dat je weet hoe dol ik ben op boeken. Dank je wel!'

De basisprincipes van geweldloze communicatie

4 stappen

- 1 Observeer de feiten, op een neutrale manier.
- 2 Herken en uit je gevoelens.
- 3 Achterhaal welke behoeften achter je gevoelens schuilgaan.
- 4 Formuleer een duidelijke vraag, die ruimte laat om te onderhandelen.

→ Concrete situatie

Je hebt met een vriendin afgesproken om te lunchen. Een halfuurtje voor de afspraak laat ze via sms weten dat ze niet komt. Je kan dit incasseren, balen, kwaad worden... of luisteren naar je gevoelens en proberen om je behoeften te benoemen (stap 3).

- A. Ben ik ongerust omdat ik bang ben dat die goede vriendin met een (gezondheids-, familiaal, emotioneel...) probleem zit?
- B. Ben ik teleurgesteld omdat ik erg naar deze lunch uitkeek en mijn vriendin een belangrijke plaats inneemt in mijn leven?
- C. Ben ik misnoegd omdat ik wil meetellen en omdat ik graag tijdig van deze wijziging op de hoogte was gebracht?

Afhankelijk van je behoeften zal je anders reageren (stap 4)

- A. Je wil meer weten over haar afwezigheid en je stuurt haar een sms'je waarin je zegt dat je ongerust bent.
- B. Je laat weten dat je het jammer vindt dat de lunch niet doorgaat en je legt een nieuwe afspraak vast, want daar kijk je nu al naar uit!
- C. Je laat weten dat je de volgende keer graag vroeger verwittigd wilt worden of dat je meer uitleg wilt.

4 vaardigheden

1 Zelfempathie

Noem het *gezond egoïsme*. Enkel wanneer je de tijd neemt om uit te zoeken wat je voelt en wat er precies in je binnenste omgaat, ben je in staat om een vraag te stellen aan de andere en aan jezelf.

2 Eerlijkheid

Je uit wat er door je heen gaat, wat je voelt, waar je naar verlangt en wat je wilt (de vier stappen die we al eerder hebben aangehaald), maar zonder te oordelen, verwijten te maken of je agressief te gedragen.

3 Empathie

Empathie vertrekt van de idee dat de andere een mens is die, ongeacht zijn daden, gedreven wordt door emoties en behoeften. Alleen zo kan je een band creëren en echt luisteren.

4 Dankbaarheid

De kwaliteit van bepaalde relaties en de schoonheid van bepaalde situaties kunnen (h)erkennen. Door het positieve te prijzen, kan je serener omgaan met conflicten.