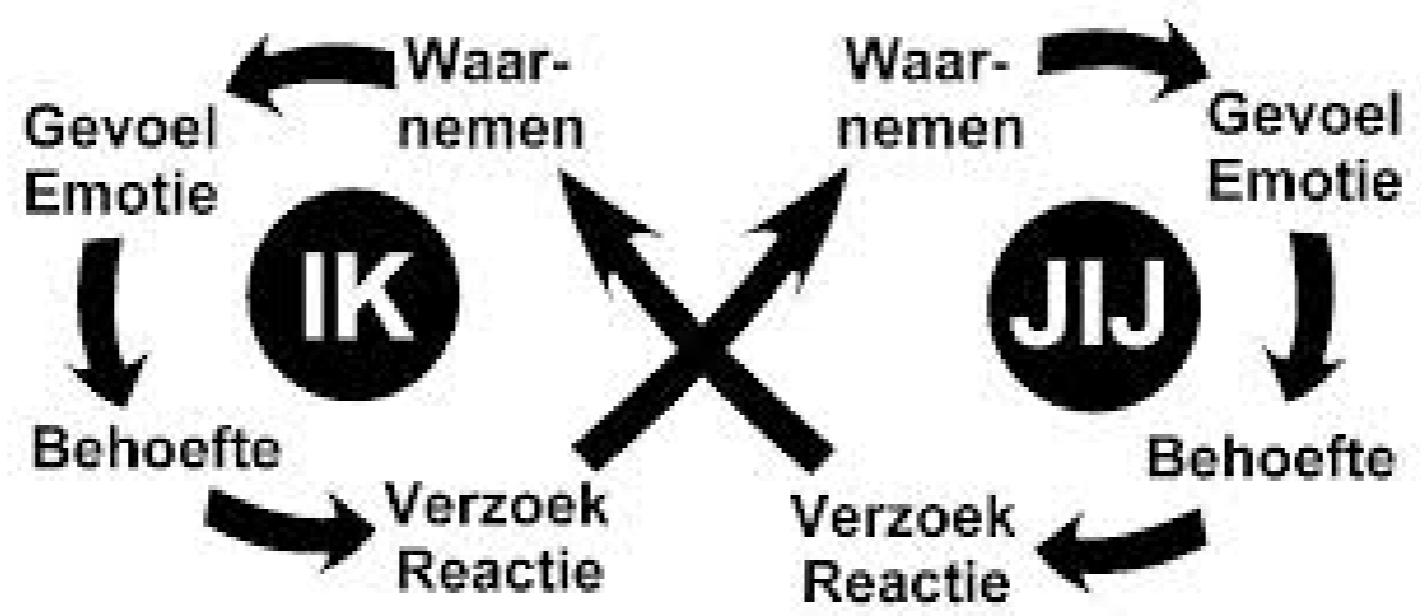




GEWELDLOZE COMMUNICATIE

Geweldloze communicatie:

Andere manier van luisteren en spreken. Bedachtzaam reageren vanuit bewust waarnemen, voelen en willen in plaats van routinematige en automatische reacties.



Proces:

1. Waarnemen
2. Gevoel
3. Behoefte
4. Verzoek

Gevolg is andere wijze van communiceren met natuurlijke compassie met elkaar, zonder aanval en verdedigen!

Hoe vaak heb je nu al niet gevraagd om extra leefgeld terwijl je weet dat het er niet is!

Hoe vaak moet ik je nog vertellen.....?



PROCES IETS SPECIFIEKER:

1. Concrete acties waarnemen + beïnvloeden van ons welzijn.
2. Het „voelen” bij waarnemen.
3. Behoeften, waarden, verlangens die gevoel oproepen
4. Concrete actie in verzoek tot uitdrukking brengen.

Communicatievormen kunnen vervreemden door:

- * **Moralistische oordelen** (wie is wat?, hokjes).
- * Komt vaak voort uit angst, schuld en schaamte die leiden tot wrok en een verminderd gevoel van eigenwaarde.
- * O.J. Harvey (psycholoog) ontdekte dat in cultuur waarin uitgegaan wordt van „ behoefte” minder geweld is dan in cultuur met oordelen / etiketten van goed en slecht. Uit zich vooral in taal.
- * **Vergelijkingen** (vorm van oordeel). Dan Greenberg in „ How to make yourself miserable”: foto van schoonheidssymbool en vervolgens je eigen maten opmeten.....
- * **Verantwoordelijkheid ontkennen.** Moeten!
Dienststopdracht, „ zo is de wet”!

MOETEN



Iets doen omdat het moet.
Dat komt doordat ik ADHD heb.
Ik deed dat doordat ik schrok.
Ik moest dat doen van de kantonrechter.
Zo doen ze dat allemaal.
Dat zijn nu eenmaal de regels.
Dat wordt van mij verwacht als
Ik kan dat niet onderdrukken.

Verstoorders:

Eisen (beter is laten wensen).

Verdiene (bv een straf).

Allemaal gebaseerd op hiërarchie
en op dominantie gebaseerde
samenlevingen!

stap 1 van proces: WAARNEMEN

* Scheiding tussen waarnemen en oordeel over waarneming. Combinatie van waarneming met oordeel er in, zorgt dat de ander de bedoeling niet oppikt / meekrijgt. Verdedigende reactie is gegarandeerd.

J. Krishnamurti: „waarnemen zonder te oordelen is de hoogste vorm van menselijke intelligentie”.

- * Werkwoord „ zijn” met oordeel: „Je bent gierig”.
- * Werkwoord met oordeel: „Je loopt de kantjes er van af”.
- * Conclusie trekken: „Dat lukt hem nooit”.
- * Voorspelling met zekerheid verwarren: „Als je dat doet, hou je geld over”.
- * Generaliseren: „Alle klanten bedonderen ons”.
- * Spreken over capaciteiten met een oordeel: „Hij kan niet met geld omgaan” .
- * Gebruik van bijwoorden: „Hij is dom”.

Stap 2: GEVOELENS HERKENNEN EN UITEN

- * Steeds meer in de ratio zitten. Gevoel tonen wordt gezien als teken van zwakte.
- * „Ik heb het gevoel dat” , is een mening en geen gevoel!
- * „Ik heb het gevoel dat ik tegen een muur praat” , is een selffulfilling prophecy. Het is een verwijt en de persoon die het hoort zal zich als een muur opstellen.
- * Gevoel tonen, levert een minder rationele en emotioneloze reactie op.
- * Gevoel tonen, helpt conflicten op te lossen.

GEVOEL ↔ GEDACHTE

Gevoelens zijn (meestal) niet duidelijk geformuleerd als ze gevolgd worden door:

1. Woorden van het type *als, alsof, zoals*. „Ik voel me als een mislukkeling”.

2. Het woord *dat* gevolgd door:

- * voornaamwoorden *ik, jij, je, hij, zij, het*
- * persoonsnamen
- * zelfstandige naamwoorden die verwijzen naar een persoon (*mijn baas*).

onduidelijk!

„Ik heb het gevoel dat je dat eigenlijk wel weet”.

„Ik heb het gevoel dat ik altijd alles moet doen”.

„Ik heb het gevoel dat Peter zich heel verantwoordelijk heeft gedragen”.

„Ik heb het gevoel dat mijn baas manipuleert”.



„Ik voel me een ondermaatse gitarist”, is meer een oordeel over vaardigheden dan een oordeel.

„Ik ben teleurgesteld in mezelf als gitarist”, is wel een uiting van een gevoel.

Veel voorkomend:
gevoel in combinatie met wat we over
anderen denken

„Ik voel me onbelangrijk voor mijn klanten”.
Invulling voor anderen.

„Ik voel me niet begrepen”. *Ook een
inschatting!*

„Ik voel me genegeerd”. *Interpretatie van
andermans gedrag.*

Interpretaties van gedrag van anderen + gevoel

aangevallen, afgewezen, bedreigd, bedrogen, gebruikt, gedwongen, gehinderd, geïntimideerd, gekleineerd, gekoeioneerd, gemanipuleerd, gepasseerd, geprovoceerd, gewantrouwd, in de steek gelaten, in een hoek gedrukt, klemgezet, misbruikt, miskend, neerbuigend behandeld, niet gehoord, niet gesteund, niet gezien, onder druk gezet, ongewenst, over het hoofd gezien, overvraagd, platgewalst, verkeerd verstaan, verlaten, vernederd, verraden, verwaarloosd enz.

Stap 3: verantwoordelijkheid nemen voor gevoelens = uiten van een behoefte.

Spreken en handelen van anderen kan de aanleiding voor een gevoel zijn, nooit de oorzaak, 4 opties:

onszelf de schuld geven

anderen de schuld geven

gewaar worden van eigen gevoelens en behoeften

richten op gevoelens en behoeften van anderen

Neiging tot maskeren / afzwakken van gevoelens

Gebruik van woorden als *het*, *dat*. „Dat zit me dwars”.
Wat is *dat*?

„Ik voel me een...”. Effectiever is „ik voel me.....”.

Uitspraken die het handelen van anderen betreft, „als je nog eens extra leefgeld vraag, voel ik me teleurgesteld”.

Maak een onderscheid tussen handelen uit intentie en handelen op basis van schuldgevoel (bij jezelf of de ander).

Oordelen, kritiek en interpretaties zijn onbewuste uitingen van behoeften.

„Jij bent altijd aan het werk”. Behoeftte is meer tijd samen doorbrengen. Reactie is „Ja, maar.....”.

Direct communiceren van behoefte is veel effectiever.

Geleerd om aan te passen aan de ander?

Behoeften van een mens:

Autonomie,
integriteit,
vieren en rouwen,
onderlinge afhankelijkheid,
welzijn,
spel,
fysieke behoeften.

Als aan basisbehoeften is voldaan, gaan mensen niet over elkaars grenzen.....

Van emotionele slavernij naar emotionele bevrijding

Fase 1: ons verantwoordelijk beschouwen voor gevoelens van anderen.

Fase 2: onhebbelijke fase, boosheid omdat je je niet langer verantwoordelijk wil voelen voor gevoelens van anderen.

Fase 3: emotionele bevrijding, verantwoordelijk voor eigen intenties en daden.

Stap 4: Doen van een verzoek

Kies voor positieve actietaal, gericht **wel**.

Hoe duidelijker, hoe groter de kans dat verzoek wordt gehonoreerd.

Vraag om een reactie om te checken of boodschap is overgekomen.

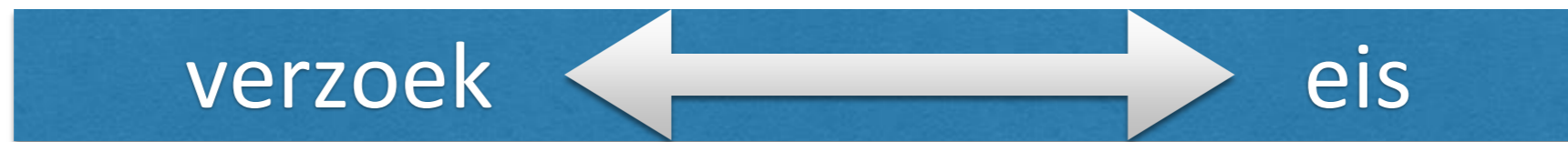
Wil de ander niet luisteren, herhaal boodschap en hou het bij eigen aandeel (bv, „ik ben niet duidelijk geweest”).

EERLIJK DUURT HET LANGST!

Vraag naar wat de ander denkt over verzoek.

Vraag naar gevoel daarbij.

Vraag of de ander in actie wil komen.



Eisen: onderwerpen of rebelleren.

Kritiek of veroordeling = eis.

De ander schuldig laten voelen = eis.

Empathie? Dan is er een verzoek.



Luisteren

Stel vragen voor je een advies of geruststelling geeft.

„Het wordt toch nooit wat met mij”.

„Vast wel als je doet” of „ben je niet tevreden over....”?

Obstakels zijn adviseren, overtreffen, beleren, troosten, met eigen verhaal komen, afbreken, mede-lijden, ondervragen, uitleg geven, corrigeren of intellectuele benadering kiezen.

Parafraseren (samenvatting met opmerking over de beleving) is belangrijke reactievorm die veel tijdwinst oplevert.

Uitstapje naar communicatieblokkades: een kennis komt stoom afblazen en wat doe je

Dirigeren: opdracht meegeven.

Waarschuwen: wijzen op gevolgen.

Vermanen: vertellen wat niet goed gaat.

Adviseren: vertellen hoe het moet.

Argumenteren: komen met feiten en logica.

Oordelen: vaak over onmacht.

Prijzen: aangeven dat je iets goedkeurt.

Belachelijk maken: bagatelliseren.

Analyseren: oordeel over motieven, drive etc.

Geruststellen: troost, ondersteunen, „valt mee”.

Ondervragen: zoeken naar redenen voor de ander.

Uit de weg gaan: afleiden door bv over iets leuks te beginnen.

Reacties die laten zien dat je niet op zoek bent naar de behoeften of emoties van anderen.

Effect parafraseren: de ander gaat nadenken.

Goed geluisterd? De ander toont opluchting of valt stil.

Contact wordt er beter door!

Veel „zeggen” door te luisteren.

Bij (boze) mensen geen „maar” gebruiken. Luisteren naar gevoelens en behoeften zorgt er voor dat boze mensen geen monsters (meer) zijn.

Wanneer gaan mensen over grenzen? Als aan bepaalde behoeften niet is voldaan. Wat zie je op die momenten?

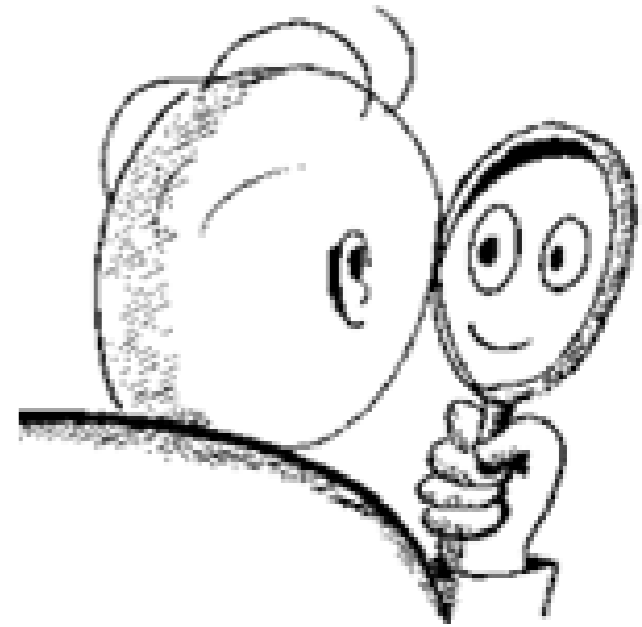
Bedroefd, boos, gefrustreerd, geïrriteerd, hopeloos, teleurgesteld, onrustig, aarzelend, verward, bezorgd, eenzaam, geërgerd, hulpeloos, ongeduldig, onzeker.

Wat zie je bij mensen van wie de behoeften vervuld zijn?

Blij, energiek, geïnspireerd, gelukkig, geraakt, opgelucht,
verwonderd, vredig, ontroerd, aangenaam, dankbaar,
betrokken, hoopvol, trots, enthousiast.

ZELFBEELD:

Zelf-vergeving voor niet perfect zijn.



„*had moeten*”, heeft geen zin en is destructief! Zorg daarom allereerst voor voldoen aan je eigen behoeften.

„Moeten” duidt op bezig zijn met het vervullen van de behoeften van een ander.

Moeten  „ik kies er voor omdat

Belangrijkste drijfveren:

- * Geld (middel om behoefte te bevredigen).
- * Goedkeuring (liefde kopen vs leven van een ander verrijken).
- * Voorkomen van straf (belasting betalen).
- * Vermijden schaamte (duidt op tegenzin).
- * Vermijden schuld (moreel oordeel of iets doen om anderen geluk te bieden).
- * Plichtsbesef (gevaarlijk en schadelijk voor jezelf).



Boosheid uiten

Oorzaak voor boosheid wordt veelvuldig buiten zichzelf gelegd.

Oorzaak ligt doorgaans in ons veroordelend en beschuldigend handelen. Blijkt uit toon, mimiek, regels etc.

Onder boosheid ligt altijd een eigen behoefte.

„Ik ben boos omdat zij..... „ of „ik ben boos omdat ik behoefte heb aan.....”

Boosheid uiten

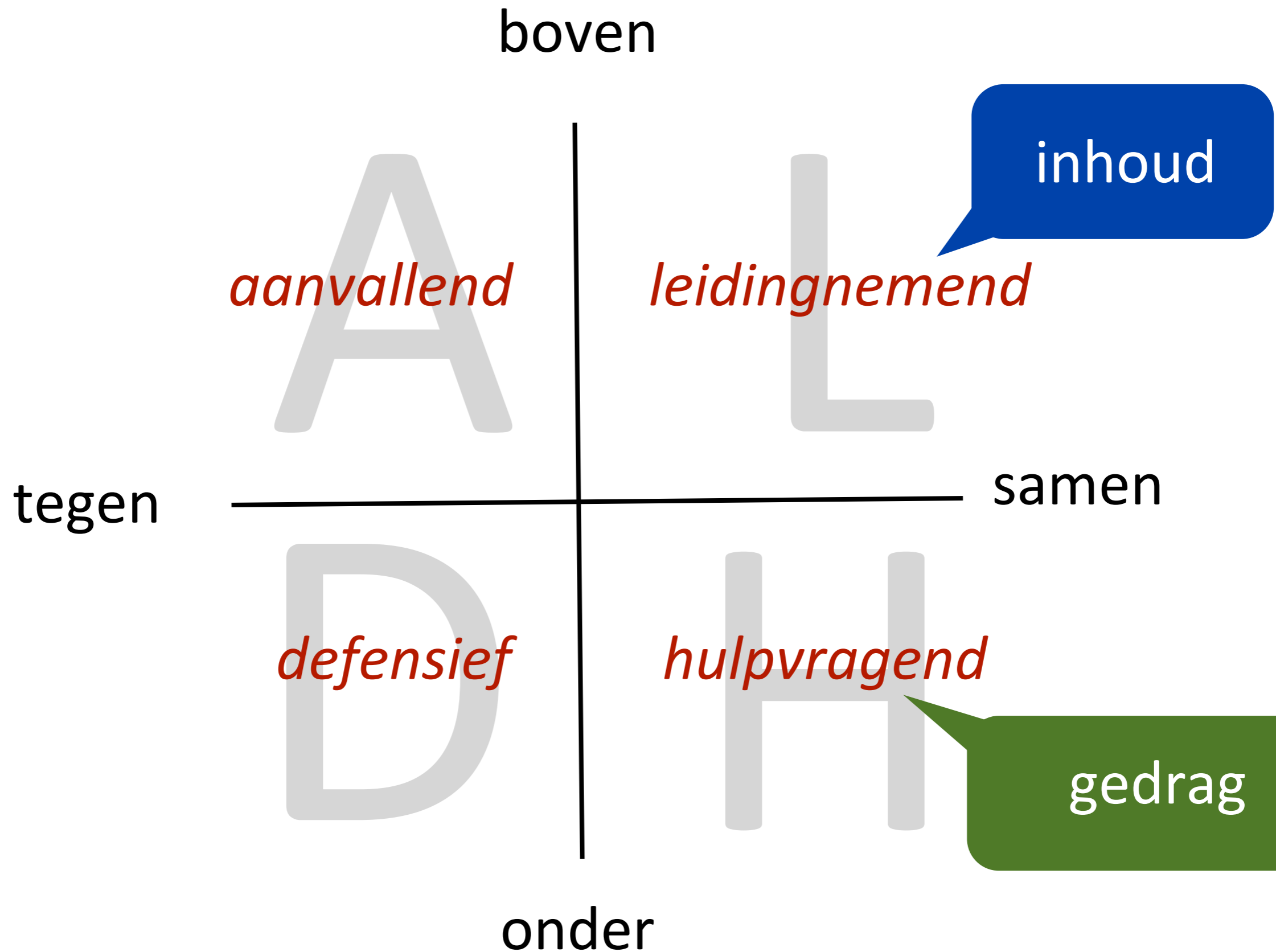
1. Stop, haal adem.
2. Identificeer veroordelende gedachten.
3. Formuleer onderliggende behoefte.
4. Uit gevoel en onvervulde behoefte.

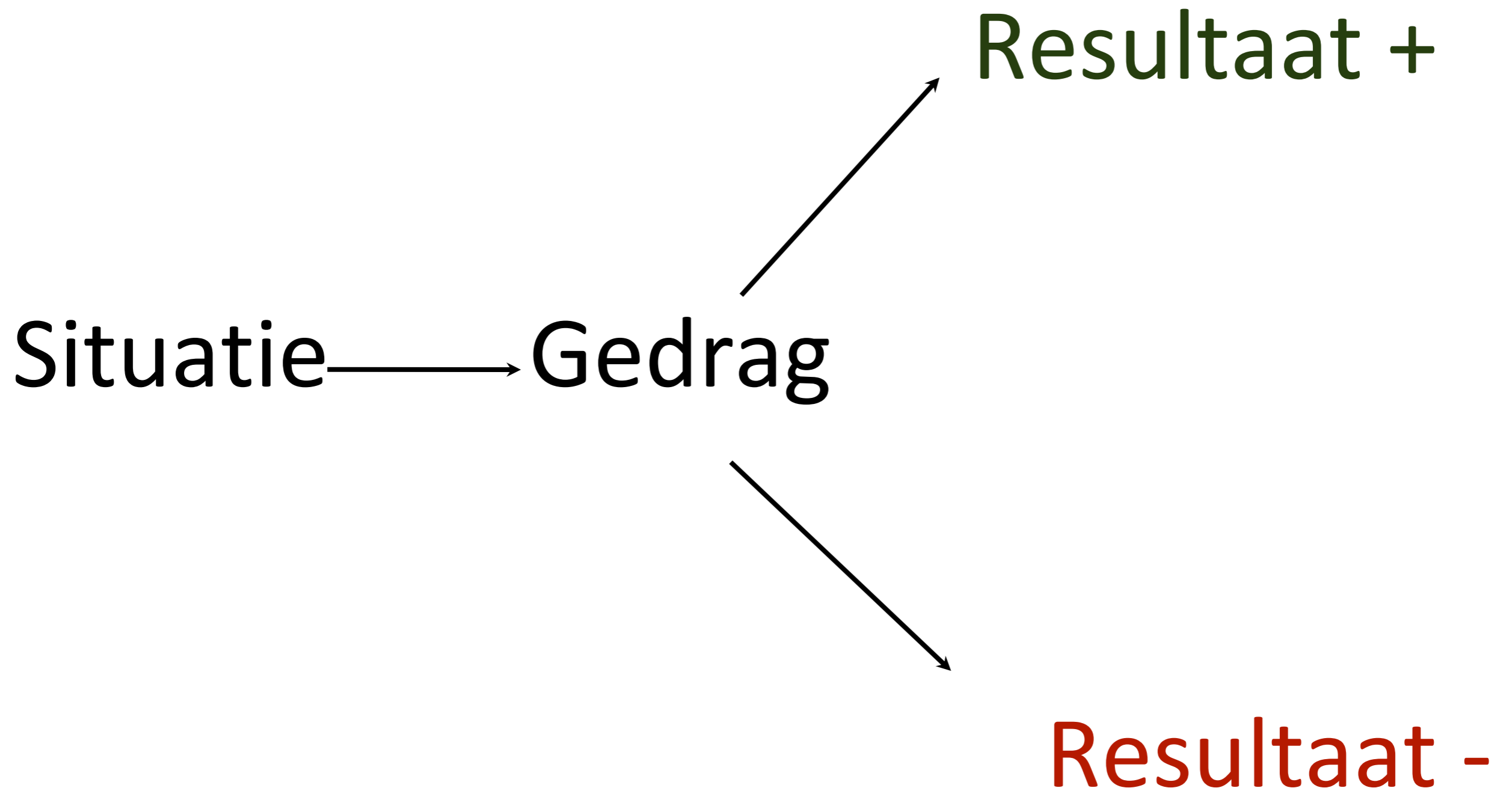
Straffen? Krachtdadig ingrijpen?

- Ingrijpen om erger te voorkomen kan altijd.
- Angst voor straf vermindert zelfrespect en welwillendheid.
- Verwijten en straf motiveren niet.
- Cruciale vraag: „wat wil ik dat de ander doet”?

Waardering / complimenten

- Dit is wat je gedaan hebt.
- Dit is wat ik voel.
- Dit is de behoefte die vervuld is.

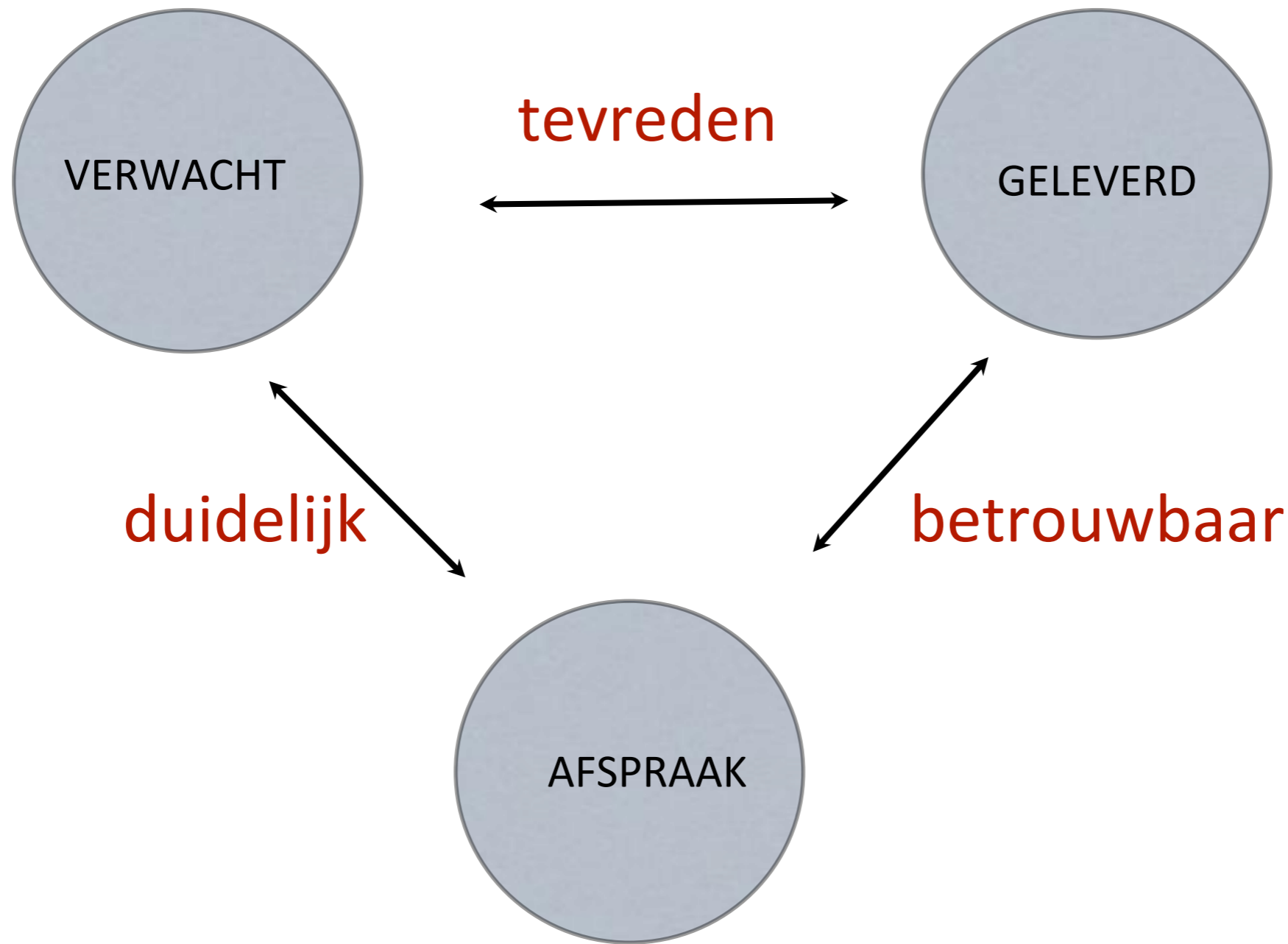






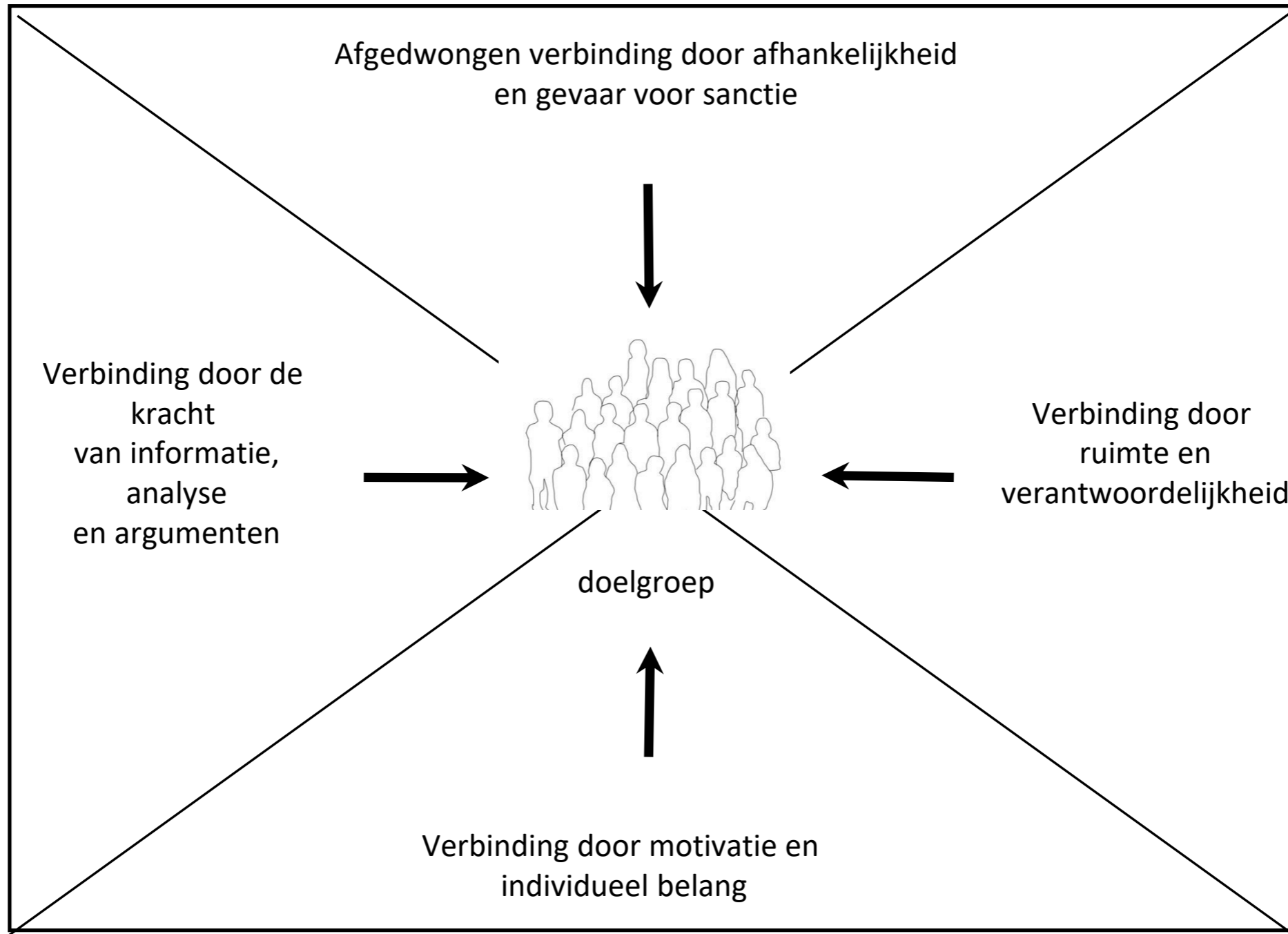
Lage

EE



MOETEN

WETEN



LEREN & ONTDEKKEN

WILLEN