

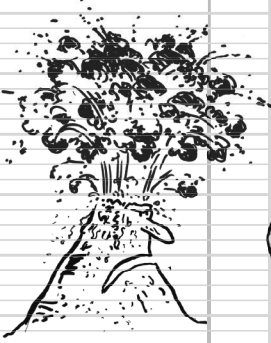
## Voorwoord

Ik zou graag Marshall B. Rosenberg bedanken voor de spectaculaire manier waarop hij vele levens heeft veranderd, mooier heeft gemaakt en zelfs heeft gered dankzij het proces en de filosofie van de Geweldloze Communicatie (GC), waarvan hij de ontwerper is.

Het doel van dit werkschriftje is om deze kunst van de dialoog ten dienste van een levenskunst op grote schaal bekend te maken, en zo de droom van de grondlegger te verwezenlijken: dat elk menselijk wezen toegang heeft tot de kennis van een manier van zijn die vrede, welwillendheid en samenwerking aanmoedigt. Iedereen zal dan beschikken over andere strategieën dan elkaar kwellen, aanvallen of doden om zijn behoeften en waarden te realiseren.

De oefeningen en de begrippen in dit boekje heb ik grotendeels te danken aan Marshall B. Rosenberg. Ze vormen een pad van bewustzijn naar meer menselijkheid en zijn een uitgelezen hulpmiddel voor de ontwikkeling van onze emotionele intelligentie.

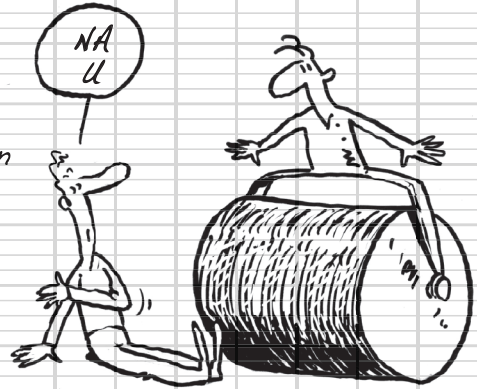
## Nog een voorafje...



Zouden wij in onze relaties vreedzaam kunnen zijn zonder uitgeblust te zijn, levendig en waarachtig zonder explosief te zijn, natuurlijk zonder impulsief te zijn?

Bestaat er een manier om je te doen gelden zonder de ander te verpletteren en om naar de ander te luisteren zonder jezelf te negeren? Is er een derde manier, tussen je opwinden en je woorden inslikken?

Dat wil ik je laten ontdekken in dit werkschrift.



Als je het op de volgende pagina's voorgestelde

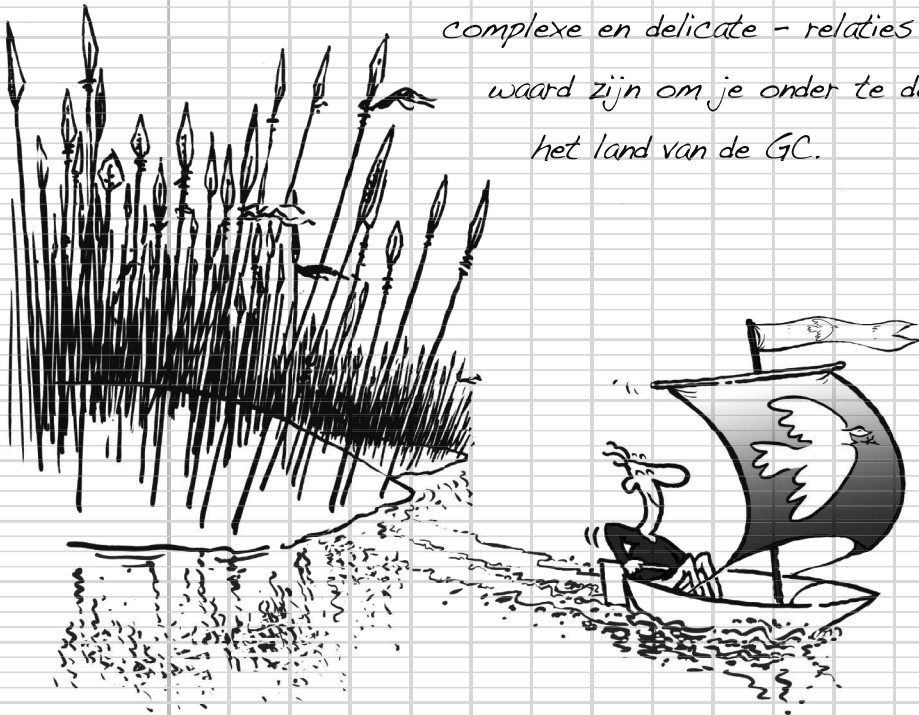


communicatiepad volgt, zul je beetje bij beetje helderheid, autonomie, assertiviteit (het vermogen om uit te drukken wat belangrijk is voor jou en daarbij rekening te houden met jezelf en de ander) en de durf om moeilijke boodschappen over te brengen zien groeien in jezelf. Je zult ook een verhoogde vitaliteit en een groeiende sympathie ervaren voor de menselijke conditie, inclusief de jouwe!

## Gevolgd door een waarschuwing...

Je verdiepen in GC kun je vergelijken met het leren van een nieuwe taal: het vereist oefening, doorzettingsvermogen en een geduldige onderdompeling.

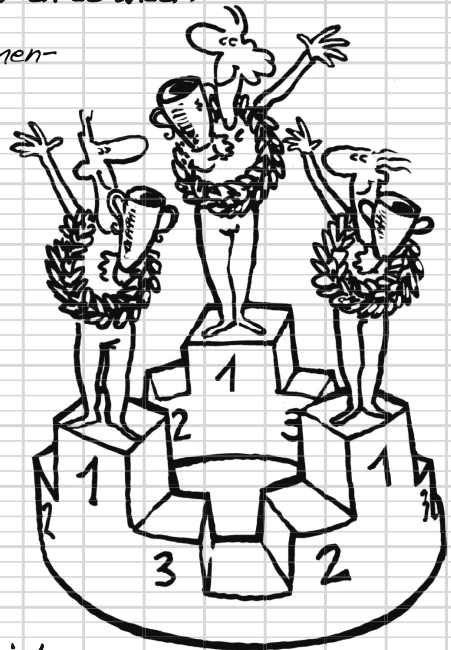
Voor je verder gaat, moet je jezelf afvragen of de reis je aantrekt en of je bereid bent om je op onbekend terrein te begeven, wetende dat **niets meer zal zijn zoals ervoor** en dat je alles achteraf dag na dag zult moeten opbouwen. Op sommige momenten zal het je enige troost zijn te herinneren dat iets altijd moeilijk is voor het makkelijk wordt en dat je - vaak complexe en delicate - relaties de moeite waard zijn om je onder te dompelen in het land van de GC.



## Maar wat is GC precies?

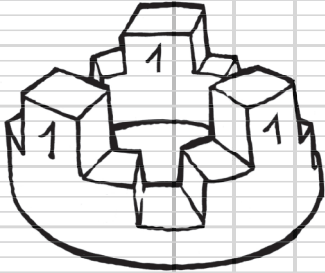
Geweldloze Communicatie is een wijze van denken en communiceren die bedoeld is om wederzijds begrip en respect in interacties te brengen. GC helpt om aansluiting te vinden met dat deel van jezelf dat in staat is te begrijpen met het hart en dat zich duidelijk kan maken zonder aan te vallen. Wanneer je deze manier van zijn probeert te beleven en toe te passen, ben je niet alleen bezig met datgene wat je tot stand moet brengen maar ook met datgene wat iedereen beleeft. Zo kun je anderen benaderen terwijl je in harmonie blijft met je menselijkheid en op die manier stimuleer je de welwillendheid in jezelf en de ander.

Het vertrouwen en de zin in samenwerking volgen vanzelf en iedereen wint erbij. Maar je wint in een bijzonder en een nog veel te onbekend spel op onze planeet, namelijk niet TEGEN de ander maar MET de ander. Door je vertrouwd te maken met de GC, ontwikkel je het besef dat je niet wint als je alleen wint of als je ten koste van een ander wint.

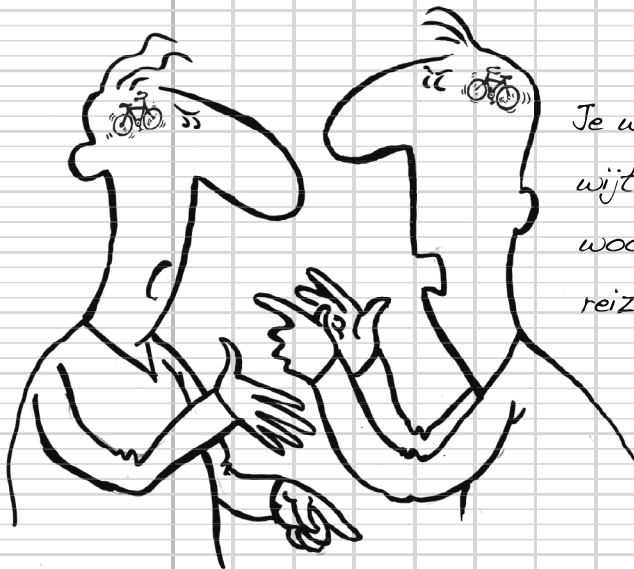




**Teken jezelf** op een van de winnaarspodia en teken op de andere podia personen met wie je concurreert of met wie je een moeilijke relatie hebt of zou kunnen hebben.



De GC is bij uitstek ecologisch, omdat ze helpt om de energie TEGEN om te zetten in een energie VOOR. Met bekritisieren, piekeren, mopperen of foeteren verspil je immers veel energie en het is weinig productief. Rijdt er een 'fietsje' in je hoofd dat je bestookt met repetitieve gedachten die ofwel de ander ofwel jezelf beschuldigen of veroordelen?



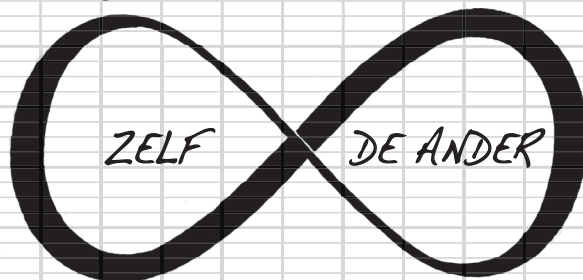
Je wilt je taal van vervuilende verwijten omzetten in inspirerende woorden? Laten we dan samen reizen naar het land van de GC.

## Een beetje theorie

De GC beleeft je op twee vlakken:

- Het eerste, de eigenlijke grondslag en betekenis van deze aanpak, is een intentie van welwillendheid en het streven naar verbinding.
- Het tweede is een communicatiewijze die ten dienste staat van het eerste vlak. Het bestaat uit vier stappen - de waarneming van feiten, de (optionele) uitdrukking van gevoelens, de uitdrukking van behoeften (die aan de oorsprong van gevoelens liggen) en de formulering van een verzoek - en twee luiken: de eerlijke zelfexpressie (of assertiviteit) en het respectvolle luisteren naar de ander (of empathie).

Deze communicatiewijze, waarbij ieder zich gelijkwaardig beschouwt tegenover de ander, zou je kunnen symboliseren met deze tekening:



**Teken** je perceptie van jouw ellips in verhouding met die van je naasten. Als je zelfexpressie verschilt afhankelijk van de personen, maak je verschillende tekeningen en schrijf je er bijvoorbeeld bij: mijn ouders, mijn kinderen, mijn collega's...

*Voordat we de vier stappen en twee luiken van de GC ontdekken, verkennen we samen enkele aspecten van het relationele geweld:*



*'Geweld is de tragische uitdrukking van onbevredigde behoeften. Het is de manifestatie van de onmacht en/of wanhoop van iemand die zo machteloos is dat hij denkt dat zijn woorden niet langer volstaan om zich te laten horen. Daarom valt hij aan, schreeuwt hij, verwijt hij...'*

*Marshall B. Rosenberg*

Er is sprake van relationeel geweld telkens wanneer we ons afsnijden van onze eigen menselijkheid of die van de ander.  
Enkele vormen van relationeel geweld:

## TEGENOVER JEZELF

---

### 1. Niet luisteren naar:

- **je behoeften**

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

- **je gewaarwordingen**

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

- **je gevoelens**

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

- **je talenten**

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

- **je impulsen**

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

### 2. Jezelf beoordelen (*Ik heb geen geduld!*)

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

**Jezelf geringschatten** (*Ik ben niets waard!*)

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

**Jezelf de schuld geven** (*Het is mijn fout, ik had moeten...*)

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

### 3. Niet durven delen van...

- **je blijdschap**

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

- **je verdriet**

altijd  vaak  soms  zelden  nooit

Geef de volgende zin een kleurtje en denk erover na:

**Gedeelde smart is halve smart  
en gedeeld plezier is dubbel plezier.**