

Michelle van Dusseldorp, Deel II : Geweldloze Communicatie in het Koninkrijk

NB: De woordelijke spreekbeurt is elders op deze Website te beluisteren, zodat hier slechts een samenvatting volgt; deze is een vervolg op de samenvatting van Deel I - d.d. 5-2-2009.

Communicatie is van groot belang, vooral in conflictsituaties, die ook onder christenen kunnen voorkomen. Dit doen we door een oordeelvrije ruimte te creëren.

Daarvoor zijn er 4 stappen, waarbij je oordelen vermijdt en verbinding nastreeft met de ander:

1. Waarneming: Geef weer wat je ziet, zonder een oordeel daarover te impliceren. "Wat liggen er veel spullen in de hal."
2. Gevoel: Geef weer wat je voelt, zonder een oordeel daarover te impliceren. "Ik voel me een beetje moedeloos".
3. Behoefte: "Ik ben moe, ik verlang zo naar gezelligheid". Alweer zonder een oordeel te impliceren, houd het steeds een beetje bij jezelf...
4. Verzoek: "Heb jij even tijd om dit op te ruimen?"

Valkuilen daarbij:

- a) Iets invullen wat de ander niet zegt, iets interpreteren (denk niet voor de ander), of er een etiket op plakken. Dit is een vorm van oordelen, en dat verknoeit de communicatie.
- b) Een quasi-gevoel (gevoel + idee): "Ik voel me aangevallen" (beschuldigend).
- c) Verstrengeling van behoefte en strategie: "Ik heb de auto nodig want ik wil graag om 11 uur in Haarlem zijn." De ander moet de kans hebben NEE te zeggen. Een verzoek is alleen echt als de ander NEE kan zeggen, en dat kan alleen als je méér strategische keuzes hebt, bijv. auto/trein/meerijden. Denk over zulke andere strategieën alvast na!
- d) Een eis stellen. Dan is het geen verzoek meer, en er kan niet gecommuniceerd worden.

Let altijd op je eigen gevoelens. Het is belangrijk je eigen gevoel niet te negeren of over je eigen grenzen te gaan (wat uiteindelijk tot een burn-out kan leiden); gevoel heeft een functie, besteed er aandacht aan! Verdring het dus niet (zelfs niet door Bijbellezen, iets uitdrijven etc.).

Ga door dat gevoel héén, anders ga je uiteindelijk in de aanval! Als je verlangens onvervuld blijven, neem dan de tijd om daarover te rouwen – en dat is een proces...

Elk oordeel is een signaal van een tot dan toe niet erkende behoefte/gevoel – je neigt er dan toe het probleem bij de ander te leggen. Dat verstoort de communicatie.

Voor elke behoefte kun je een andere strategie bedenken, bijv. bij behoefte aan acceptatie: ga op zoek naar je vrienden, ga naar God, maak een lijst van je goede kwaliteiten, lees profetieën uit het verleden, probeer zelf te veranderen, etc.

Hoe maak ik verbinding met de ander als die boos is? Probeer een win-win situatie te scheppen met verbinding en respect. Kijk naar het lijstje 1-4 bovenaan, en probeer je in te denken hoe de ander zich voelt, hoe jij je zou voelen in zijn/haar positie. Misschien heeft die ander ruimte, autonomie, rust nodig. Erken hun behoeften, ook al kun je er niet aan voldoen. Wees daarin op de ander gericht (zonder het woord "ik" te noemen). Erkenning opent het hart van de ander, zodat creatieve oplossingen kunnen resulteren. Het is belangrijk om elkaars hart te raken. Blijf met de ander bij hun gevoel (vraag niet "waarom") om tot die erkenning te komen en zo de randvoorwaarden te scheppen voor verbetering van de relatie.

Een schrikreactie laat zien: pijn, verdriet, machteloosheid etc. Ga dan terug naar je onderliggende gevoelens die dan door je bescherm laag heen gebroken zijn. Boosheid kan daarvan een reactie zijn. Als iets erg belangrijk is, maak dan een afspraak! En neem er de tijd voor...