

Verbindende Communicatie

Alles wat we doen of niet doen, zeggen of niet (durven) zeggen, doen we om een behoefte te vervullen. De intentie van verbindende communicatie is om, doordrongen van dit besef, steeds meer te luisteren, spreken en leven vanuit verbondenheid met & respect voor eigen en andermans behoeften.

Marshall Rosenberg, de grondlegger van de geweldloze communicatie (ook wel verbindende communicatie), beschrijft een manier van communiceren op basis van empathie en behoeften zonder te veroordelen.

Verbindende communicatie richt zich op het waarnemen zonder oordelen, het verschil tussen daadwerkelijke gevoelens en interpretaties of oordelen over anderen, en hoe we ons denkpatroon kunnen aanpassen om onszelf en anderen niet langer te veroordelen en verantwoordelijkheid kunnen nemen over onze eigen gevoelens en behoeften.

- Waarneming: wat we zuiver waarnemen (niet hoe we daarover oordelen)
- Gevoel: hoe we ons voelen bij die waarneming (niet hoe we erover denken)
- Behoeftte: als basis van wat we voelen (verantwoordelijkheid nemen)
- Verzoek: concrete actie voorstellen om het leven te verrijken (geen eis)

Voor je reageert op een situatie, is het belangrijk om stil te staan bij wat je waarneemt en welk gevolg die waarneming heeft op je gevoel. Wanneer je het gevoel geïdentificeerd hebt bij jezelf, kun je afleiden welke behoefte je hebt om dat gevoel te verbeteren en daaruit kan een verzoek volgen naar een ander. Door alle vier de elementen hardop uit te spreken naar de ander, vergroot je de kans dat de ander je begrijpt en op je verzoek in kan gaan.

Om met empathie te luisteren naar anderen is het van belang om te identificeren wat de behoefte is van de ander. Vaak hebben mensen de behoefte om hun verhaal kwijt te kunnen, zonder dat de ander hun verhaal overtreft met een eigen verhaal, of een oplossing aandragen.

Deze manier van communiceren vereist het kunnen waarnemen zonder oordelen. Het handelen van anderen kan wel de aanleiding, maar nooit de oorzaak zijn van jouw eigen gevoel. Gevoel ontstaat vanuit persoonlijke behoefte.

Een voorbeeld hiervoor is het hebben van een afspraak waarbij de ander een uur te laat komt. In de situatie waarbij jij zelf de behoefte hebt om nog wat dingen te doen leidt daartoe dat je het niet vervelend vindt dat de ander te laat is. Maar, wanneer je zelf niet de behoefte hebt iets anders te doen, kan je teleurgesteld zijn dat de ander te laat is. jouw gevoel heeft dus niets met of de ander op tijd of te laat komt te maken, maar met je eigen behoefte wel of niet iets anders af te ronden.

Het geven van empathie aan anderen en zonder oordelen te reageren voorkomt een hoop negatieve gevoelens bij jezelf. Wanneer je je geïrriteerd voelt in het verkeer omdat de persoon voor je langzaam rijdt, denk erbij na dat de persoon voor je misschien verdwaald is en behoefte heeft aan geduld van mede weggebruikers zodat hij of zij zijn weg terug kan vinden.

Maar wat zijn nu precies gevoelens? Onze taal brengt ons soms op het verkeerde pad. Zinnen als: ik heb het gevoel dat je niet van me houdt' beschrijven niet daadwerkelijk een gevoel, maar zijn een verdekt oordeel over hoe iemand anders je laat voelen en de behoefte die je hebt om je geliefd te voelen.

De volgende woorden beschrijven termen die in onze taal als gevoel beschreven worden, maar eigenlijk een interpretatie en veroordeling van een ander beschrijven omdat ze insinueren dat de ander de oorzaak is van dat 'gevoel': bedrogen, gemanipuleerd, niet gehoord, onder druk gezet en verwaarloosd.

De volgende woorden zijn voorbeelden van positieve gevoelens, die beschrijven dat aan een bepaalde behoefte is voldaan: Ontspannen, trots, Aangedaan, tevreden en vrolijk.

De volgende woorden beschrijven gevoelens die aangeven dat een behoefte nog niet vervuld is op dat moment: machteloos, alleen, jaloers, bedrukt en chagrijnig.

De uitdaging van verbindende communicatie is om alleen woorden uit de tweede en derde categorie te gebruiken, om je gevoel uit te drukken zonder daarbij een ander aan te vallen.