

**Het is beter
één enkel
lampje aan
te steken**



**dan de
duisternis
te vervloeken.**

Confucius

We leven met de permanente dwang ons te verantwoorden. Daar mogen we best van afstappen. Niet alles wat we doen, hoeft geduid te worden.

Soms komen we thuis na een drukke werkdag. De afwas van 's morgens staat nog te wachten. Het avondeten moet snel klaargemaakt worden want de kinderen moeten nog in bad. Hun huiswerk moet nog nagezien worden. Kortom, de avond wordt een aaneenschakeling van *moeten*. Onze energie is echter beneden alle peil en we hebben nood aan wat rust. Rechtstreeks onze wens naar rust uitdrukken, blijkt niet zo evident.

Een vrouw heeft bovendien vaak de neiging om smekend te vragen of de anderen alstublieft eventueel zouden willen? We hebben immers nooit geleerd om onze eigen behoeften te erkennen en mee te delen waardoor onze woorden veelal klinken als een rechtvaardiging. Onze klaagzang wordt daardoor beantwoord met weerstand aangezien het moeilijk is voor de anderen om door de woordenvloed heen onze feitelijke behoefte te zien en te waarderen. Er is dus weinig kans dat onze smeekbede positief onthaald zal worden.

Zodra we inzien dat we negatieve reacties uitlokken omdat we verkeerd uitdrukken wat we precies willen zeggen, zijn we op de goede weg. Hints geven is niet de juiste manier om iemand iets duidelijk te maken. Het werkt een stuk beter als je recht voor de raap, maar niettemin op een doordachte en milde manier kan zeggen wat je verlangt.

Het is niet onze taak om iedereen constant gelukkig te maken. We voelen ons te vaak geroepen om de leegtes bij anderen in te vullen. Toegeven dat we zelf ook behoeften hebben, maakt ons heus niet zwak. Het sterke verantwoordelijkheidsgevoel naar anderen toe kunnen we in evenwicht brengen door meer verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen gevoelens en behoeften en die ook duidelijk kenbaar te maken aan onze omgeving.

Vooraf in partnerrelaties kan het nefast zijn als je verantwoordelijkheid neemt voor de gevoelens van de ander. Je bent dan bang om een relatie aan te gaan, want telkens je partner zich minder goed voelt, ontstaat bij jou de drang om dat gemis in te vullen. Je raakt zo vervreemd van je eigen behoeften en wordt opgeslorpt door de behoeften van de ander. Bewaak dus vooral het evenwicht en blij trouw aan je eigen gevoelens en behoeften.

Soms komen we te laat tot het beseft dat we heel wat gemist hebben van ons leven en te weinig geluisterd hebben naar onze innerlijke stem. Dan komt er vaak boosheid naar boven. We vinden misschien dat we ons teveel weggecijferd hebben in de relatie. Het helpt ons echter niet vooruit onze boosheid te projecteren op de ander. Hij/zij kan nooit verantwoordelijk zijn voor onze gevoelens. Het is vooral van belang na te gaan welke behoefte jij hebt die schuilgaat achter jouw boosheid. Misschien heb je behoefte aan meer zelfstandigheid.

Geweldloze communicatie houdt in dat je enerzijds in heldere taal duidelijk maakt wat je zelf nodig hebt, en anderzijds dat je dit doet op een manier die ook rekening houdt met de behoeften van de ander.

Formuleer verwachtingen

Vooreerst is het nodig om duidelijk te zeggen wat we wel willen, en niet wat we niet willen.

Wanneer een vrouw aan haar man vraagt om minder tijd op zijn werk te besteden, moet ze niet verwonderd zijn als hij enige tijd later vertelt dat hij zich ingeschreven heeft voor een fotografie cursus. De vrouw is erin geslaagd duidelijk te maken wat ze niet wilde: dat hij zoveel tijd op zijn werk doorbracht. Ze heeft echter niet verwoord wat ze wél wil. Een beter verzoek zou geweest zijn: "Ik zou graag hebben dat je één avond per week vroeg thuis bent voor wat quality time met mij en de kinderen."

Vaak weten we zelf niet waar we precies om vragen. We praten dan niet op een bewuste manier en strooien zomaar wat woorden in het rond. Dan is het moeilijk voor de ander om uit die woorden af te leiden wat je eigenlijk verwacht.

De boodschap die we meegeven wordt niet altijd op de juiste manier geïnterpreteerd. Het loont de moeite te vragen of de ander even wil herhalen wat we gezegd hebben. Zo voorkomen we misverstanden en kunnen we corrigeren waar nodig. Aangezien deze manier van communiceren niet zo bekend is, kan het zijn dat de ander wat terughoudend reageert op ons verzoek onze woorden te herhalen. Misschien denkt die wel dat we hem/haar voor dom aanzien. Je kan dan duidelijk zeggen dat die ongewone vraag komt uit jouw behoefte er zeker van te zijn dat de boodschap goed aangekomen is. Het is dus belangrijk om bevestigende taal te gebruiken en vage of onduidelijke

bewoordingen te vermijden. Hoe concreter jouw wens, hoe meer kans dat die juist zal uitgevoerd worden.

Zorg er wel voor dat jouw wens effectief een wens of verzoek is en geen eis, want daarin schuilt de valkuil. We spreken over een eis als de ander denkt dat er een sanctie volgt indien er niet aan voldaan wordt. Het kan niet de bedoeling zijn om iets te vragen aan de ander en hem schuldig te laten voelen indien hij niet ingaat op onze vraag.

Om verwarring tussen wens en eis te voorkomen, kunnen we duidelijk maken dat de ander alleen moet instemmen als hij dat echt wil. Krijgen we een *nee*, dan moeten we ons daar niet zomaar bij neerleggen. Het is van belang dat we ons op dat moment weer verbinden met de ander en vragen naar de achterliggende behoeften die maken dat hij neen antwoordt op onze vraag. Eens hij zich gehoord voelt, kunnen jullie het gesprek voortzetten en bespreken wat wél mogelijke oplossingen zijn.

Want als we enkel geweldloze communicatie toepassen om onze zin te krijgen, dan is dat niet de geschikte manier. Het is niet de bedoeling om mensen naar onze hand te zetten. Het is in ieders belang dat mensen veranderen, niet om straf te vermijden, wel omdat ze inzien dat die verandering henzelf ten goede komt. Het is bedoeld voor mensen die relaties willen opbouwen vanuit openheid en empathie, waardoor uiteindelijk aan ieders wensen wordt voldaan.