

Oefening 7: 'Geweld' in communicatie: de 4 'D's

Onderstaande vier categorieën van communicatie beginnen in het Engels allemaal met een D. En ze helpen om je er bewust van te worden wat als geweld of, in de woorden van Marshall Rosenberg, als 'life-alienating' ervaren kan worden. Daarmee dragen ze meestal niet bij aan het tot stand brengen van verbinding in de communicatie...

D1: 'Diagnosis' (oordeel)

Het uitspreken van een oordeel over jezelf of de ander leidt eerder tot afstand dan verbinding. Hoe komt dat? In mijn optiek omdat de meeste mensen heel gevoelig zijn voor oordelen. Wie heeft er geen behoefte aan erkenning voor wie hij/zij ten diepste is? Ieder oordeel (of het nu positief of negatief is) kan daaraan afbreuk doen.

Enkele voorbeeldzinnen met een oordeel:

- Je ziet er niet uit!
- Ik vind jou héél irritant.
- Je luistert ook nooit.
- Zij zijn vreselijk asociaal.
- Hij/zij is een geweldige collega.
- Mijn baas kan niet leidinggeven.
- Je bent alweer te laat!
- Dat is raar...
- Heb je daar wel over nagedacht?
- Dit is toch geen manier van (voorbeeld: vergaderen, doen, overleg)
- Wat een fantastische club.
- Dat is toch belachelijk!
- Op deze manier kom je er niet.

D2: 'Denial of responsibility' (ontkenning van verantwoordelijkheid)

Waarom zijn mensen allergisch voor 'slachtofferschap'? Wellicht omdat het zo lastig is om verbinding te ervaren met iemand die haar/zijn verantwoordelijkheid ontkent. Wat kun je nog zeggen tegen iemand die stelt: 'Zo ben ik nu eenmaal.'? Andere voorbeelden in deze categorie:

- Dat vindt mijn vrouw/man niet goed.
- Dat doen we hier al jaren zo.
- Ik zou je graag willen helpen maar het kan niet volgens het beleid.
- We zijn hier gewend om het zus en zo te doen.
- Zij daarboven (mijn collega's) ...
- Dat ligt niet bij mij.
- Mijn collega gaat hierover.
- Iedere zichzelf respecterende professional vindt dat ...
- Dat werkt hier niet.
- Maar zo doet iedereen het, dat kan ik toch niet helpen.
- Dat hoort zo.

- Dat heeft toch geen nut.
- Het spijt me, maar

D3: 'Demand' (eis)

Bij een eis is impliciet of expliciet sprake van straf of schuld als de eis niet wordt ingewilligd. Omdat mensen de behoefte hebben om hun eigen keuzes te kunnen maken draagt het daarmee veelal niet bij aan verbinding. Een eis kan ook de vorm hebben van een verzoek en pas een eis blijken te zijn als het antwoord 'nee' is en er straf volgt. Bijvoorbeeld in: 'Wil je vanavond om twaalf uur thuis zijn? Nee? Nou, dan ga je helemaal niet weg.'

Andere voorbeelden:

- We spreken af dat jij op tijd komt.
- Als je dit niet doet heb je een probleem..
- Niet goed, opnieuw!
- Zullen we even ophouden met door elkaar praten!
- Dit verwacht ik van jou. Jij bent daar toch zo goed in?
- Je mag niet oordelen.
- Take it or leave it!
- Gij zult niet
- Je moet je aanpassen aan de cultuur van dit land.

D4: 'Deserve' (verdienen van straf of beloning)

Dit taalgebruik suggereert dat bepaald gedrag straf of beloning rechtvaardigt. Een voorbeeld hiervan is: 'Hij verdient het om daarvoor te worden gestraft.' Andere voorbeelden:

- Eigen schuld.
- Had je maar beter moeten luisteren.
- Ik heb nog wel zo mijn best gedaan...
- Je hebt het over jezelf afgeroepen.
- Dat had je kunnen weten.
- Niemand denkt ooit eens aan mij.
- Heb je geen boodschappen gedaan??
- Ik heb recht op vrijheid van meningsuiting/mezelf zijn etc.
- Je hebt het over jezelf afgeroepen.
- Ik verdien respect.
- Jij wilde toch zo graag ... (koken, deze baan etc.)
- Daar had ik je toch voor gewaarschuwd?
- Had je maar beter moeten luisteren.
- Dat komt er nu van.
- Ik heb lang genoeg gezocht naar een baan, nu verdien ik toch echt een goed aanbod.

Zijn er zinnen uit de categorieën of een variatie daarvan die je zelf weleens gebruikt?

En zo ja, wat was het effect daarvan?

Hoe zou je de zinnen kunnen vertalen in Geweldloze Communicatie?