

Taal die afstand schept: De 4 V's of 4 D's

Marshall Rosenberg, grondlegger van Geweldloze of Verbindende Communicatie, liep lange tijd rond met de vraag: "Hoe kan het dat sommige mensen vervreemd raken van behoeften van zichzelf en anderen, terwijl anderen (ondanks verschrikkelijke ervaringen) daarmee in contact blijven? Hoe kan het dat sommige mensen uit het oog verliezen dat de ander ook een mens is, en hoe kan het dat anderen compassie blijven ervaren?" Hij besteedde zijn leven aan het geven van training die mensen helpt om in verbinding te blijven, om oog te hebben voor behoeften en oplossingen te bedenken die werken voor iedereen.

Rosenberg stelde vast hoe belangrijk taal hierbij is. De manier waarop we denken en manieren waarop we spreken beïnvloeden die verbinding. Sommige vormen van taalgebruik en communicatie maken verbinding moeilijker, in onszelf of tussen mensen:

1. Veroordelen (in het Engels: **Diagnosis**) – hiervan is sprake bij **etiketten** die we elkaar opplakken, bij vergelijkingen, oftewel: als we onszelf of een ander **veroordelen**: een oordeel hebben over wat goed is en wat fout, wat normaal is en wat abnormaal, behoorlijk en onbeschoft etcetera. Voorbeelden: "Hij vertoont slachtoffergedrag." "Dat is ongepast!" of "Hij denkt alleen maar aan zichzelf."
2. Verantwoordelijkheid ontkennen (in het Engels: **Denial of responsibility**) – het ontkennen van verantwoordelijkheid of keuzemogelijkheid. Voorbeelden: "Zo zijn de regels nu eenmaal...", of: "Dat ligt aan de onduidelijke communicatie"
3. (Ver)eisen (in het Engels: **Demand**) – eisen of opdragen zonder oog te hebben voor de behoefte(n) van de ander en dreigen met consequenties. Ook **het opleggen van een norm** zou je hieronder kunnen scharen. Voorbeelden: "Iedereen moet aanwezig zijn." Of: "Je hoort je aan de regels houden".
4. Verdienen (in het Engels: **Deserve**) – verwoordt de gedachte dat bepaalde handelingen een bepaalde consequentie **verdiene**n, zoals een boete of beloning. Deze taal draait om wie de schuld heeft en wie niet, aan wie iets ligt of aan wie niet. Voorbeelden: 'Als ik me aan de regels houdt, heb ik hier toch recht op?', "Eigen schuld, dikke bult" of "...dan had je maar eerder aan de bel moeten trekken!"

Als we zelf deze taal gebruiken of die horen van een ander, doet dat vaak iets met de samenwerking en de afspraken die we maken. Dat merk je dan aan discussies over wie gelijk heeft, wie het voor het zeggen heeft, of wiens schuld iets is. Er kan veel energie en tijd verloren gaan in dit soort gesprekken. Als we in plaats daarvan kunnen bespreken welke behoeften er spelen en hoe we daar oog voor kunnen hebben, bouwen we aan samenwerking die energie, vertrouwen en veiligheid biedt. →

Welke hoor jij langskomen?

	...in het wild	...bij collega's	...bij jezelf
Oordelen en etiketten			
Ontkennen van verantwoordelijkheid of keuze			
Eisen en het opleggen van normen			
Verdiene en verwijten			

Let op: Extra optie - BINGO?!

Als je in ieder vakje een *quote* hebt van een opmerking die je in jouw dagelijks leven bent tegengekomen, app of e-mail dan even een fotootje van het ingevulde blad inclusief je naam aan Christiaan Zandt, via 06-38787461 of christiaan@ai-opener.nl.

Onder de inzenders verloot ik een kleine attentie die met Verbindende Communicatie te maken heeft. Vanwege mijn behoefte aan gemak en plezier, zal ik over de uitslag verder niet communiceren 😊