

Boek van de maand

Psychologie Magazine – 31 januari 2014
De persoonlijke keuze van redacteur Janneke Gieles



Geweldloos communiceren, hoe doe je dat?

– Marshall B. Rosenberg

€ 25,-.

Echt luisteren naar wat de ander nodig heeft



Conflicten ontstaan als we elkaars behoeften niet begrijpen, leest redacteur Janneke Gieles in het nieuwe boek van Marshall Rosenberg. Intussen groeit haar enthousiasme over zijn methode 'geweldloos communiceren'.

Veel van de theorieën en onderzoeken die ik tegenkom in mijn werk zijn gewoon interessant om te weten. Maar heel soms stuit ik op een denkwijze die mijn leven echt verandert. In mijn tien jaar bij Psychologie Magazine waren dat mindfulness, EFT (emotionally focused therapy) en schematherapie. Na het lezen van dit boek geef ik geweldloze communicatie zeker een plaats in dat rijtje.

Geweldloze communicatie is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg. Al decennia houdt hij zich bezig met de vraag hoe we kunnen omgaan met andermans agressie en hoe misverstanden en conflicten zijn te voorkomen. In de loop der jaren heeft hij met zijn methode de meest uiteenlopende partijen met elkaar verzoend, van ruziënde echtelieden tot slachtoffers en daders in gebieden als Rwanda.

Conflicten ontstaan vaak doordat we elkaars behoeften niet begrijpen, zegt Rosenberg. En dat is ook lastig, want we zijn geneigd om onze behoeften te verpakken in verwijten. We zeggen: 'Je luistert niet naar me' wanneer onze partner tv-kijkt terwijl we iets vertellen. Terwijl we bedoelen: 'Ik wil het gevoel hebben dat ik belangrijk voor je ben.' Bij geweldloze communicatie leer je om je behoeften duidelijk te maken zonder kritiek op de ander. En om je niet aangevallen te voelen door andermans woorden, maar te kijken naar de behoefte achter die woorden.

Rosenberg heeft al meer boeken geschreven, waarvan Geweldloze Communicatie (Lemniscaat, herziene editie 2011) het standaardwerk is. Zijn nieuwe boek is praktischer. Een groot deel laat zich lezen alsof je een workshop bijwoont, waarin Rosenberg praktijkvoorbeelden oefent met zijn cursisten. Het is even wennen aan de vorm, bijvoorbeeld aan het tussengevoegde [gelach], wat de suggestie van ingeblikt geluid geeft. En soms is de toon nogal Amerikaans. Maar het is werkelijk de moeite waard om daar doorheen te lezen. Dit boek staat vol waardevolle inzichten die direct op je eigen leven zijn toe te passen, en die je dieper en warmer contact met anderen geven. **JANNEKE GIELES**