

Marshall Rosenberg werd geboren in 1934 en stierf in 2015. Maar toch kan hij ons nog wat leren. Toen hij nog een jonge tiener was, kwam hij middenin de rassenrellen van Detroit terecht. Als jood kreeg hij ook te maken met antisemitisme. Maar hij ging niet bij de pakken neerzitten. Later, in de jaren zestig, zette hij zijn schouders onder de burgerrechten en werkte met activisten. Hij ging op zoek naar manieren om op een zo goed mogelijke manier te communiceren. Je kan op verschillende manieren met mensen praten. Het kan met beide voeten vooruit en stampen maar, of het kan een heel stuk rustiger. En naar die manier ging Marshall op zoek. Hij liet zich inspireren door Mahatma Gandhi (Mahatma Wie?), en door Carl Rogers (minder beroemd maar toch niet minder vernieuwend), die eigenlijk allebei van het verzoenende soort waren, zonder zweverig en naïef te zijn.

Hij kwam tot een methode die nog steeds gebruikt wordt. (Zo gaat dat als je iets groots ontwikkelt, je gaat nooit echt dood. Jij wel, maar je methode niet.) Hij begon met iets dat verbindende of geweldloze communicatie heet. Vaak afgekort als NVC (Nonviolent communication dus, maar dat klinkt veel te lang). De naam geeft het natuurlijk al weg, geen verrassingen daar. Maar hoe gaat dat dan precies? Kijk, als je iets wil zeggen, dan kan je dat op verschillende manieren zeggen. En als je iets wil zeggen als je bijvoorbeeld ietwat boos bent, of zenuwachtig of getriggerd, dan durft het wel al eens de blaf- en bijtmethode zijn, om zomaar iets te zeggen. Wie die methode al eens geprobeerd heeft, weet hoe dat meestal eindigt (niet goed). Dat had Marshall ook snel door, dus besloot hij er iets aan te doen. Hij richtte een centrum op en begon zijn methode te onderwijzen. En toen iedereen dichtbij onderwezen was, ging hij gewoon de halve wereld rond om hen ook daar wijzer te maken. Hij werkte zowat met iedereen die van ver of van dicht met conflicten te maken had, kleine en grote. Zijn werk wordt ook na zijn dood verdergezet. Zoals daarnet gezegd: sommige mensen gaan nooit echt helemaal dood.

Maar wat is die methode dan?



We beginnen met een jakhals en een giraf. Niet meteen dieren die je als halve knuffels ziet, maar mij lijkt die jakhals nu net iets baziger dan die giraf. Dus is de giraf hier de geweldloze babbelaar, maar die jakhals, dat is een ander paar mouwen.

Wat is non violent communication?



Dus: vier stappen.



**Stap 1:**

---

---

---



Stap 2:

---

---

---



Stap 3:

---

---

---



#### Stap 4:

---



---



---



Laten we deze methode eens uittesten. Jakhals spelen is natuurlijk de leukste rol, maar het is uiteindelijk wel de bedoeling dat we een giraf leren zijn, want toegegeven, dat blijft toch de beste methode. Niet overtuigd? Hieronder vind je enkele casussen. Elke casus mag je op twee manieren uitvoeren: één is de jakhals, de andere de giraf. Werk in groepen (ook al een oefening in communicatie op zich).

Hoe reageert de giraf? Hoe reageert de jakhals?

'Iemand' moest brood halen en bracht het verkeerde mee. Het brood dat jij helemaal niet lekker vindt.

'Iemand' parkeerde zijn elektrische step verkeerd waardoor jij in de gietende regen moest sukkelan om jouw fiets in het hok te krijgen.

'Iemand' vergat zijn usb-stick waardoor de groepspresentatie niet kan doorgaan en er slechte punten vallen.

'Iemand' moet zijn of haar kamer opruimen van de ouders en heeft daar helemaal geen zin in.



Hoe leuk vond je het om je helemaal te laten gaan als jakhals? Of was je toch liever de giraf?

---

---

---

Wat gebeurde er toen de jakhals het helemaal overnam? Hoe eindigde dat verhaal?

---

---

---

En bij de giraf? Liep het beter of slechter af dan bij de jakhals?

---

---

---

Welk dier steekt bij jou vanzelf de kop op?

---

---

---

Wat ben jij momenteel? Kies maar uit en omcirkel het juiste antwoord. Beschrijf kort waarom.

giraf

jakhals