**Niet-oordelend spreken**

[Geweldloos communiceren](http://www.gezinspastoraal.be/page/geweldloze-communicatie/0/) is spreken vanuit het hart. Het is oprecht en bewust verbindend willen communiceren met anderen. Het gaat om het zich kunnen uitdrukken én luisteren op een verbindende, ontwapenende manier.

[Het proces van geweldloos communiceren](http://www.gezinspastoraal.be/page/geweldloze-communicatie/0/#proces) verloopt volgens vier elementen:

**1. waarneming – 2. gevoel – 3. behoefte – 4. verzoek.**

Waarnemen is het eerste element van *Geweldloze Communicatie*. Het gaat er om dat we een scheiding aanbrengen tussen waarnemen en oordelen of evalueren. Als we onze waarneming combineren met een oordeel, dan verkleinen we de kans dat anderen de bedoeling horen van onze boodschap. In plaats daarvan zullen zij geneigd zijn kritiek te horen.

Voorbeelden:

‘Ik heb de buren die een paar huizen verderop wonen, nog nooit hun stoep zien vegen’ (waarneming) in plaats van ‘De buren houden de boel niet schoon’ (oordeel).

‘Ik zie dat je al een paar uur op Facebook zit’ (waarneming) in plaats van ‘Heb je niets nuttigers te doen dan alleen maar op Facebook te zitten?’ (oordeel)

**Lees samen de liedtekst van Ruth Bebermeyer**.

Zij laat het verschil zien tussen oordelen en waarnemen. Zij laat zien wat de gevolgen van negatieve kwalificaties als ‘stom’ of ‘lui’ zijn. Zij maakt ook duidelijk dat zelfs een ogenschijnlijk neutrale kwalificatie als ‘kok’ ons verhindert om de andere persoon in zijn totaliteit te zien.

“Ik heb nog nooit een luie man gezien;  
wel een man die nooit hard liep  
als ik hem zag; en wel een man  
die soms een middagdutje deed  
en thuis bleef als het regende,  
maar het was geen luie man.  
Voordat je me voor gek verklaart,  
denk even na: was die man wel lui,  
of is het ons eigen etiket?

Ik heb nog nooit een stom kind gezien;  
wel een kind dat soms dingen deed  
die ik niet begreep,  
of ze anders deed dan ik had verwacht.  
Ik heb een kind gezien dat de plekken  
niet kende waar ik was geweest,  
maar het was geen stom kind.  
Voordat je het stom noemt,  
denk even na was het een stom kind  
of wist het misschien weer andere dingen dan jij?

Overal heb ik gekeken,  
maar nergens heb ik een kok gezien.  
Ik zag iemand die ingrediënten  
combineerde tot gerechten,  
iemand die het vuur hoog zette  
en het vlees braadde;  
dat heb ik gezien, maar geen kok.  
Vertel me, als je kijkt,  
zie je dan een kok of iemand  
die iets doet wat wij koken noemen?

Wat sommigen van ons lui noemen,  
noemen anderen moe of ontspannen,  
wat sommigen van ons stom noemen,  
noemen anderen een verschil van inzicht.  
Daarom is mijn conclusie  
dat het ons veel verwarring bespaart  
als we wat we zien  
niet verwarren met wat we ervan vinden.  
En om je niet te verwarren zeg ik nog:  
dit is slechts wat ik ervan vind.”

Bron: Marshall B. Roosenberg, [*Geweldloze Communicatie. Ontwapenend, doeltreffend en verbindend*](http://www.gezinspastoraal.be/page/geweldloze-communicatie/#Geweldloze_Communicatie_Ontwapenend), Leminiscaat, Rotterdam, 2014 (vierde druk), p. 41-42.

**Gespreksvragen:**

* Wat is er herkenbaar voor jou?
* Betrap je jezelf al eens op oordelend spreken? Doe eens de oefening om jouw ‘oordelend spreken’ in deze situatie(s) om te zetten in ‘waarnemend spreken’.