

## Geweldloos communiceren

Relaties sneuvelen vaak niet uit gebrek aan liefde maar omdat velen onder ons niet hebben geleerd om goed met gevoel en emotie om te gaan. Door “geweldloos communiceren” leer je hoe je irritaties en verdriet met je partner kunt delen. Het zou toch zonde zijn als je relatie schipbreuk lijdt alleen maar doordat jullie communicatief onhandig zijn?

### Kwetsbare opstelling

Uit angst voor ruzie hou je liever je mond, spaar je je frustraties op. Tot je ontploft. Hoe zeg je de waarheid zonder je relatie nog meer te verstikken? Partituur laat je ervaren dat een kwetsbare opstelling zorgt voor opluchting en ruimte. Zodat je niet langer op je tenen hoeft te lopen. En jezelf kunt zijn. Je partner zal zich minder bedreigd, eerder uitgenodigd voelen om zich open en kwetsbaar op te stellen als je vanuit mededogen deze stappen volgt:

#### Stap 1: Waarnemen

*“Je hebt mij gisteren beloofd dat we vandaag de tijd zouden nemen om met elkaar te praten over ons conflict van gisteren. En dat jij het initiatief zou nemen. Dat heb je nog niet gedaan”.* Je stelt vast wat je waarneemt, zonder enig spoor van verwijt, als een constatering.

#### Stap 2: Gevoel weergeven

*“Ik merk dat ik me hierdoor teleurgesteld, boos en verdrietig voel. Dan denk ik dat ik niet belangrijk genoeg voor jou ben”.* Je geeft je gevoel weer door in zinnen te praten die beginnen met ‘ik’. Goede ik-zinnen beginnen met: Ik merk.... Ik voel..... Ik ben me bewust van.... (Niet met: ik vind.... want daarmee geef je een mening weer).

#### Stap 3: Behoeftes uiten

*“Ik wil graag van je op aan kunnen, er op kunnen rekenen dat je mij belangrijk genoeg vindt om tijd voor vrij te maken. Dat stelt me gerust, dan voel ik me goed”.* Je zegt wat je nodig hebt om je weer goed te kunnen voelen.

#### Stap 4: Verzoeken

*“Wil je alsjeblieft je beloftes nakomen?”* Je maakt duidelijk wat je wenst in een expliciet verzoek.