

DE TAAL VAN DE VREDE

WAT JE NU ZEGT
VERANDERT JOUW WERELD

MARSHALL B. ROSENBERG

GRONDLEGGER VAN HET MODEL VOOR
GEWELDLOZE COMMUNICATIE

DE TAAL
VAN DE VREDE

WAT JE NU ZEGT
VERANDERT JOUW WERELD

MARSHALL B. ROSENBERG



AnkhHermes

INHOUDSOPGAVE

	<i>Voorwoord van Dorothy J. Maver</i>	7
	<i>Voorwoord van David Hart</i>	9
	<i>Inleiding</i>	13
DEEL I	HOE JE DE TAAL VAN DE VREDE KUNT SPREKEN	
	Hoofdstuk 1 De twee vragen	26
	2 Hoe kunnen we verwoorden wat er in ons leeft?	31
	3 Hoe kunnen we het leven mooier maken?	41
DEEL II	HET TOEPASSEN VAN GEWELDLOZE COMMUNICATIE	
	Hoofdstuk 4 Veranderingen in onszelf	55
	5 Empathisch contact leggen met andere mensen	69
	6 De schoonheid in mensen zien	77
	7 Wat wil je veranderen?	83
	8 Bendes en andere heersers	91
	9 Ons vijandsbeeld transformeren en wezenlijk contact maken	101

DEEL III DE TAAL VAN DE VREDE SPREKEN OM MAATSCHAPPELIJKE
VERANDERINGEN TE BEWERKSTELLIGEN

Hoofdstuk 10 De krachten bundelen om maatschappelijke veranderingen te bewerkstelligen	115
11 Omgaan met conflicten en confrontaties	125
12 Dankbaarheid	137
<i>Samenvatting – wat laatste opmerkingen</i>	145
<i>Bibliografie</i>	148
<i>Een aantal basisbehoeftes van ons allemaal</i>	149
<i>Hoe je het proces van Geweldloze</i>	
<i>Communicatie kunt toepassen</i>	151
<i>Over het CNVC en Geweldloze Communicatie</i>	152

DEEL I
HOE JE DE TAAL VAN DE VREDE
KUNT SPREKEN

Wat je méér kan helpen
om te groeien en te transformeren
dan welke methode dan ook,
is het veranderen van je instelling.

John Welwood

1 DE TWEE VRAGEN

Vraag je niet af wat de wereld nodig heeft.
Vraag je af wat jou vol leven doet zijn
en ga dat dan doen.
Want de wereld heeft mensen nodig
die vol leven zijn.
Harold Whitman

Geweldloze Communicatie houdt onze aandacht op twee vragen gericht.

De eerste vraag: *wat leeft er in ons?* (Verwante vragen zijn: wat leeft er in mij? Wat leeft er in jou?) Dit is een vraag die mensen overal ter wereld stellen als ze bij elkaar komen, ook al gebruiken ze vaak andere woorden. Het is gebruikelijk om te vragen: 'Hoe gaat het met je?' Elke taal heeft zijn eigen manier om deze vraag te stellen, maar het blijft een belangrijke vraag, op welke manier hij ook wordt geformuleerd.

De vraag is vaak een sociaal ritueel, maar hij is heel belangrijk, want als we in vrede en harmonie willen leven, als we ervan willen genieten om een bijdrage te leveren aan het welzijn van elkaar, dan dienen we van elkaar te weten wat er in ons leeft. Al stellen veel mensen deze vraag, helaas zijn er niet veel die deze vraag goed kunnen beantwoorden, want ze hebben niet geleerd om na te gaan wat er in hen leeft.

Geweldloze Communicatie laat ons zien hoe we in contact kunnen komen met wat er in ons leeft.

Ons is niet geleerd om deze vraag te beantwoorden. We stellen hem wel, maar we kunnen hem niet beantwoorden. Geweldloze Communicatie laat ons zien hoe we iemand kunnen laten weten wat er in ons leeft. We leren bovendien hoe we

kunnen ontdekken wat er in andere mensen leeft, ook als ze dit niet onder woorden kunnen brengen. Goed, dit was dus de eerste vraag waar Geweldloze Communicatie onze aandacht op richt.

De tweede vraag, die verband houdt met de eerste, is: *wat kunnen we doen om het leven mooier te maken?* (Verwante vragen zijn: wat kun jij doen om mijn leven mooier te maken? Wat kan ik doen om jouw leven mooier te maken?) Deze twee vragen zijn dus het uitgangspunt van Geweldloze Communicatie: *wat leeft er in ons?* en *wat kunnen we doen om het leven mooier te maken?*

Bijna iedereen die Geweldloze Communicatie bestudeert zegt er twee dingen over. Ten eerste zeggen ze dat Geweldloze Communicatie makkelijk is, dat deze methode heel eenvoudig is. We hoeven slechts onze aandacht en ons bewustzijn gericht te houden op wat er in ons leeft en op wat ons leven mooier maakt wanneer we communiceren. Eenvoudig hoor. Ten tweede zeggen ze dat het zo moeilijk is.

Hoe kan iets nu tegelijkertijd eenvoudig en moeilijk zijn? Ik heb al een hint gegeven. Het is moeilijk omdat we geprogrammeerd zijn om op een heel andere manier te denken en te communiceren. We hebben niet geleerd om na te gaan wat er in ons leeft.

Als we geleerd hebben om ons aan te passen aan een systeem waarin een paar mensen velen overheersen, hebben we vooral geleerd om te bedenken wat andere mensen – en dan met name de autoriteiten in ons leven – van ons vinden. De reden hiervoor is dat als zij ons als slecht, fout, incompetent, stom, lui of egoïstisch beoordelen, we daarvoor gestraft worden. Als ze daarentegen oordelen dat we brave jongens en meisjes zijn, goede studenten of werknemers, kunnen we daarvoor beloond worden. We hebben geleerd om te denken in termen van straf en beloning, in plaats van na te gaan wat er in ons leeft en wat het leven mooier maakt.

Denk nog even terug aan de situatie waarin iemand zich gedroeg op een manier die je niet aanstond. In het volgende hoofdstuk bekijken

We hebben geleerd om te denken in termen van straf en beloning.

we hoe we die ander volgens de methode van Geweldloze Communicatie kunnen laten weten wat er in ons leeft met betrekking tot wat hij doet. Als we geweldloos communiceren, willen we eerlijk zijn en geen woorden gebruiken die impliceren dat de ander niet deugt. We geven geen kritiek, we beledigen hem niet, we veroordelen hem niet en we onderwerpen hem niet aan een psychologische analyse.

2 HOE KUNNEN WE VERWOORDEN WAT ER IN ONS LEEFT?

OBSERVEREN

*Je kunt veel zien door gewoon te kijken.
Yogi Berra*

Het vereist een speciale vaardigheid om te verwoorden wat er in ons leeft. Ten eerste dienen we antwoord te kunnen geven op de vraag die ik je heb gesteld, zonder over de ander te oordelen. Ik vroeg je om aan een specifiek voorval te denken waarbij iemand iets deed wat je niet aanstond. Dat noem ik een *observatie*. Welk gedrag van de ander waardeer je en met welk gedrag heb je moeite?

Het is belangrijk om de volgende informatie te communiceren: als we iemand willen vertellen wat er in ons leeft, dienen we hem duidelijk te maken met welk gedrag hij ons steunt en met welk gedrag niet. Het is heel belangrijk om dit te leren zeggen zonder over de ander te oordelen.

Kort geleden werkte ik bijvoorbeeld met een vrouw die het niet prettig vond dat haar tiener dochter iets niet deed. Daarom vroeg ik: 'Wat doet je dochter niet?' Zij zei: 'Ze is lui'. Hoor je het verschil tussen de vraag die ik stelde en het antwoord dat ik kreeg? Ik vroeg wat de tiener dochter niet *deed* en zij zei hoe ze dacht dat haar dochter *was*. Ik wees haar erop dat een etiket op een ander plakken – zoals zeggen dat iemand lui is – de neiging heeft om een self-fulfilling prophecy te worden.

De woorden waarmee we iemand veroordelen geven op een destructieve, suïcidale manier weer wat er in ons leeft. Ze zijn destructief en suïcidaal omdat ze er niet toe leiden dat mensen het prettig vinden om bij te dragen aan ons welzijn. Ze zorgen ervoor dat de ander in de verdediging schiet en onze agressie met agressie beantwoordt.

Mensen veroordelen leidt tot self-fulfilling prophecies.

Toen ik deze les pas had geleerd, was dat heel beangstigend voor me, want ik zag in dat mijn hoofd vol moralistische oordelen zat. Ik had tijdens mijn opvoeding

geleerd om steeds te denken in termen van moralistische oordelen. Zoals ik eerder heb gesteld, is de reden hiervoor een theorie over de mensheid die ons is aangepreut – een theorie die stelt dat de mens in wezen egoïstisch en slecht is. Toen we opgroeiden is ons geleerd om onszelf te haten om wat we hebben gedaan. Volgens dit idee dien je mensen duidelijk te maken hoe vreselijk ze zijn. Dan zullen ze berouw hebben en weer op het rechte pad komen!

Ik heb dezelfde taal leren spreken in Detroit. Als ik achter het stuur zat en iemand reed op een manier die me niet aanstond, deed ik het raam open en schreeuwde ik zoiets als: 'Idiot!' Volgens de theorie zou deze persoon zich nu schuldig moeten voelen en berouw tonen. Hij zou zoiets moeten zeggen als: 'Sorry hoor. Ik zie nu in dat ik verkeerd zat. Mijn fout.'

Het lijkt heel wat, die theorie, maar hij heeft nog nooit gewerkt. Dat kon nog aan het dialect liggen dat ik in Detroit had geleerd, maar toen ik afgestudeerd psycholoog was, werden mijn beledigingen van hoog opgeleid niveau. Als ik achter het stuur zat en iemand tegenkwam van wie het rijgedrag me niet aanstond, deed ik mijn raam open en riep zoiets als: 'Psychopaat!' Maar dat hielp dus ook niet.

Mensen veroordelen is vragen om moeilijkheden – en bovendien werkt het niet. Als we mensen vertellen wat ons niet aanstaat in hun gedrag, doen we dus ons best om er geen oordelen in te laten sluipen. We richten ons op het gedrag zonder erover te oordelen.

Op een keer werkte ik met een aantal leraren, die ruzie hadden met hun directeur. Ik zei: 'Wat doet hij dat je niet op prijs stelt?'

Een van hen zei: 'Hij heeft een grote bek'.

'Nee,' zei ik, 'ik vroeg je niet naar de grootte van zijn mond. Ik vroeg je wat hij doet.'

Een andere leraar zei: 'Oh, ik snap wat je bedoelt. Hij praat teveel'.

Ik zei: 'Teveel is ook een oordeel, begrijp je?'

Weer een andere leraar zei: 'Volgens mij denkt hij dat hij de enige intelligente persoon is'.

'Als je zegt wat je denkt dat hij denkt, geef je een interpretatie. Wat doet hij?'

Uiteindelijk begrepen ze, met mijn hulp, hoe ze het gedrag konden benoemen zonder te oordelen, maar ze bleven steeds zeggen: 'Tjonge, wat is dit moeilijk zeg. Ik blijf maar interpreteren en oordelen'.

Ik zei: 'Ja, het valt niet mee om dit uit ons bewustzijn te verwijderen'. De Indiase filosoof Jiddu Krishnamurti stelt zelfs dat observeren zonder te oordelen de hoogste vorm van menselijke intelligentie is.

Zorg ervoor dat je gedrag leert benoemen zonder er een oordeel tussen te moeffelen.

Uiteindelijk noemden de leraren een aantal specifieke gedragingen. Het eerste wat ze zeiden was dat de directeur bij lerarenvergaderingen steeds een verband legde met iets wat hij in de oorlog of tijdens zijn jeugd had meegemaakt, waarbij het niet uitmaakte welke onderwerpen er op de agenda stonden. Als gevolg daarvan duurden de vergaderingen langer dan gepland was. Goed, dat was dus een antwoord op mijn vraag naar wat hij deed. Dat was een duidelijke observatie zonder veroordeling.

Ik vroeg hen: 'Heeft iemand van jullie hem gewezen op dit gedrag?'. Toen zei een van hen: 'We zien nu in dat we met hem communiceerden in de vorm van oordelen. We hebben dit gedrag eigenlijk niet verwoord. Geen wonder dat hij in de verdediging schoot'.

De eerste stap als we iemand willen vertellen wat er in ons leeft, is het richten van onze aandacht op concreet, specifiek gedrag van die persoon dat we prettig of onprettig vinden, zonder het te interpreteren.

OEFENING

Kijk eens naar wat je hebt opgeschreven. Kijk eens of er ergens een interpretatie van zijn gedrag staat. Als dat zo is, probeer dan nu heel specifiek te beschrijven wat die persoon doet waar je met hem over wilt praten. We houden nu onze observatie van het gedrag van die persoon in gedachte en passen de principes van Geweldloze Communicatie toe, wat betekent dat we eerlijk zijn tegenover hem. Dat is een ander soort eerlijkheid dan iemand vertellen wat er allemaal niet aan hem deugt. Het is een eerlijkheid die uit het hart komt. Je impliceert niet dat er iets mis is met die persoon. van Geweldloze Communicatie toe, wat betekent dat we eerlijk zijn tegenover hem. Dat is een ander soort eerlijkheid dan iemand vertellen wat er allemaal niet aan hem deugt. Het is een eerlijkheid die uit het hart komt. Je impliceert niet dat er iets mis is met die persoon.

GEVOELENS

De meest authentieke weg naar kennis is ons gevoel.

Audre Lorde

Laten we naar binnen keren en vertellen wat er in ons leeft als iemand doet wat hij doet. Hiervoor dienen we twee dingen te verwoorden. Ten eerste *dienen we onze gevoelens uit te spreken* en ten tweede onze *behoefte*. Als we duidelijk willen maken wat er op een bepaald moment in ons leeft, dienen we te kunnen verwoorden wat we voelen en waar we behoefte aan hebben. Laten we beginnen met de gevoelens.

Stel je voor dat je op die persoon afloopt met de bedoeling om eerlijk te zijn tegen hem. Begin met tegen hem te zeggen hoe je je voelt. Schrijf op hoe je je voelt als hij het gedrag vertoont waar je aan denkt. Welke emoties gaan er door je heen als hij zo doet?

Een student op de universiteit waar ik werkzaam was, wilde werken aan zijn contact met zijn kamergenoot. Ik zei: 'Goed, welk gedrag van je kamergenoot staat je niet aan?'

Hij zei: 'Hij heeft 's avonds laat de radio aanstaan als ik ga slapen'. 'Prima, vertel nu aan hem hoe je je voelt. Hoe voel je je als hij dit doet?'

Hij zei: 'Dat voelt verkeerd'.

Ik zei: 'Ik heb blijkbaar niet duidelijk genoeg gemaakt wat ik bedoel met gevoelens. 'Dat voelt verkeerd' is wat ik een oordeel over die persoon noem. Ik wil weten hoe jij je voelt'.

Hij zei: 'Ik zei toch 'Dat *voelt*'.

'Ja, je hebt dat werkwoord inderdaad gebruikt, maar dat betekent nog niet dat je het over je gevoelens had. Welke emotie voel je? Hoe voel je je op zo'n moment?'

Hij dacht even na en zei toen: 'Ik denk dat hij gestoord is omdat hij zo weinig rekening houdt met andere mensen'.

Ik zei: 'Wacht eens even! Je bent nog steeds bezig met hem af te keuren. Ik vraag je om naar binnen te keren en na te gaan hoe je je voelt als hij zo doet'.

Hij probeerde oprecht in contact te komen met zijn gevoelens, maar zei: 'Nou, ik voel hier niets bij'.

Ik zei: 'Ik hoop dat dit niet klopt'.

Hij zei: 'Waarom?'

Ik zei: 'Dat zou betekenen dat je dood bent'.

We voelen altijd iets. Het probleem is dat we niet geleerd hebben om ons bewust te zijn van wat er in ons leeft. We hebben geleerd om naar buiten te kijken, om te bedenken hoe een autoriteit over ons denkt.

Daarom zei ik: 'Luister even naar je lichaam. Wat voel je als hij 's avonds laat de radio aan heeft staan?'

Nu keerde hij echt naar binnen. Er ging hem een licht op en hij zei: 'Ah, nu heb ik het te pakken'.

Ik vroeg: 'Dus hoe voel je je?'

Hij zei: 'Pis en pijnlijk'.

‘Prima’, zei ik, ‘dat volstaat. Er zijn andere manieren om je gevoel mee aan te duiden, maar vooruit’.

Ik zag dat de vrouw van een docent, die naast hem zat, enigszins geschokt keek. Ze keek naar hem en zei: ‘Je wilt zeggen dat je boos was?’

We drukken onze gevoelens op verschillende manieren uit omdat we in verschillende culturen opgroeien. Waar het om gaat, is dat de woorden die we gebruiken om onze gevoelens mee aan te duiden, alleen weergeven wat er in ons leeft en dat we het gedrag van de ander niet interpreteren.

Dit betekent dat we geen uitdrukkingen willen gebruiken als: ‘Ik voel me niet begrepen’. Dat is niet zozeer een gevoel; het is een interpretatie, die aangeeft dat onze gesprekspartner ons niet begrepen zou hebben. Als we denken dat iemand ons niet begrepen heeft, kunnen we bijvoorbeeld boos of verdrietig worden, of ons gefrustreerd voelen. Om deze reden is het aan te bevelen om geen uitdrukkingen te gebruiken als: ‘Ik voel me gemanipuleerd’ of: ‘Ik voel dit als kritiek’. Wij noemen dit geen gevoelens in onze trainingen. Helaas beschikken maar weinig mensen over een woordenschat om gevoelens mee te beschrijven en de nadelen daarvan zie ik vaak in mijn werk. Er staat een lijst van gevoelens op pagina **163**.

De volgende conversatie komt geregeld voor tijdens mijn workshop. Dan komt er een vrouw naar me toe die zegt: ‘Weet je, Marshall, ik wil niet dat je me verkeerd begrijpt. Ik heb een hele fijne echtgenoot ...’

Je kunt vast raden hoe de zin verdergaat: ‘*maar* ik weet nooit wat hij voelt’.

Dit hoor ik vaak. Mensen vertellen me dat ze jaren thuis hebben gewoond, zonder te weten wat hun ouders voelden. Wat triest, om samen te wonen met mensen van wie je niet weet wat er in hen leeft.

Kijk dus eens naar wat je hebt opgeschreven. Geeft dit echt weer wat er in je leeft, zijn dit je gevoelens? Ga na of dit geen interpretatie is van het gedrag van de ander. Zijn dit geen gedachten van jou over

Het gedrag van andere mensen is niet de oorzaak van onze gevoelens.

hoe ze zijn? Kijk in je hart. Hoe voel je je wanneer deze persoon doet wat hij doet? Gevoelens kunnen op een destructieve manier worden gebruikt, namelijk als we impliceren dat het gedrag van iemand de

oorzaak is van onze gevoelens. Het gedrag van iemand is niet de oorzaak, dat zijn onze behoeftes. De observatie van het gedrag van de ander – die je hebt opgeschreven – is een trigger voor je gevoelens en niet de oorzaak. Ik weet zeker dat de meeste mensen dit ooit wisten.

Als iemand uit de buurt ons uitschold toen ik zes was, zongen we ‘Schelden doet geen zeer’. We wisten toen al dat de woorden van andere mensen je geen pijn kunnen doen als je er goed mee omgaat.

Helaas hebben de autoriteiten met wie we te maken kregen – onze leraren, ouders, enz. – ons opgevoed door ons met schuldgevoelens op te zadelen. Dit was namelijk de manier waarop ze ons ertoe konden brengen om te doen wat ze wilden. Ze gaven bijvoorbeeld op de volgende manier uiting aan hun gevoelens:

‘Het doet me pijn als je je kamer niet opruimt’.

‘Je maakt me boos als je je broer slaat.’

We zijn opgevoed door mensen die ons probeerden aan te praten dat wij verantwoordelijk waren voor hun gevoelens, zodat wij ons schuldig zouden voelen. Gevoelens zijn belangrijk, maar laten we er niet op deze manier mee omgaan. Het is niet de bedoeling om andere mensen met schuldgevoelens op te zadelen. Het is heel belangrijk dat we, wanneer we uiting geven aan onze gevoelens, vervolgens een opmerking maken waaruit blijkt dat ons gevoel voortkomt uit een behoefte van ons.

OEFENING

Maak de volgende zin af, die te maken heeft met wat de ander gedaan heeft. Ga na hoe je je voelt over wat er is voorgevallen en maak deze zin af: 'Als jij doet wat je doet, voel ik me ...' Breng onder woorden hoe je je voelt als de ander dat gedrag vertoont.

BEHOEFTES

*Het begrijpen van menselijke behoeftes
is het halve werk bij het vervullen ervan.*

Adlai Stevenson

Laten we het derde deel van het uitdrukken van wat er in ons leeft onder de loep nemen: de behoeftes. Behoeftes verwoorden is vaak moeilijk voor mensen, net zoals het lastig is om te observeren zonder te oordelen en om gevoelens te verwoorden. Veel mensen denken dat een behoefte hebben iets negatiefs is. Ze associëren behoeftes met behoeftig, afhankelijk en egoïstisch zijn.

*Mensen die in contact staan
met hun behoeftes, zijn geen
goede slaven.*

Ik denk dat ook dit een gevolg is van onze opvoeding. In een samenleving waar mensen overheerst worden, leren ze om zich aan te passen. Daarom zijn ze gehoorzaam en buigen ze voor autoriteiten. Ik zal later meer over dit soort gemeenschappen zeggen, maar waar het hier om gaat is dat er in zo'n gemeenschap sprake is van een georganiseerde overheersing van andere mensen. De meeste regeringen, scholen, bedrijven – en zelfs gezinnen – werken op deze manier.

Wanneer mensen in contact staan met hun behoeftes, is dit een probleem, want ze zijn dan geen goede slaven meer. Ik ben 22 jaar lang naar school gegaan, maar kan me niet herinneren dat er ooit is geïnformeerd naar mijn behoeftes. Mijn opleidingen waren er niet

op gericht me te helpen vol leven te zijn, om meer in contact te komen met mezelf en andere mensen. Ze waren erop gericht om me te belonen als ik een goed antwoord gaf. Wat een goed antwoord was, werd bepaald door de autoriteiten.

Ga eens na welke woorden je gebruikt als je je behoeftes beschrijft. Het gaat erom dat we onze behoeftes niet verwarren met wat we nu gaan bespreken.

In een workshop die ik kort geleden gaf, vertelde een vrouw dat het haar dwars zat dat haar dochter haar kamer niet opruimde. Ik zei: 'Aan welke behoeftes van jou wordt niet tegemoet gekomen in deze situatie?'

Ze zei: 'Dat is nogal wieses. Ik heb er behoefte aan dat zij haar kamer opruimt'.

'Nee,' zei ik, 'dat komt nog. Dat is een verzoek. Ik vraag naar je behoeftes'.

Op het niveau van behoeftes, zien we elkaars menselijkheid.

Daar kon ze niet mee op de proppen komen. Ze kon niet naar binnen keren en nagaan wat haar behoeftes waren. Ze kon alleen onder woorden brengen wat er schortte aan haar dochter, namelijk dat zij lui was. Ze kon zeggen welk gedrag ze van haar dochter verlangde, maar ze kon haar eigen behoeftes niet identificeren. Dat is jammer, want als mensen weten waar iemand behoefte aan heeft, wordt hun plezier om te geven gestimuleerd. We kunnen ons namelijk allemaal identificeren met de behoeftes van een ander. Alle mensen hebben dezelfde basisbehoefte.

Als we contact kunnen maken met elkaar op het niveau van behoeftes, is het wonderbaarlijk om te zien hoe conflicten die onoplosbaar leken, oplosbaar blijken te zijn. Op het niveau van de behoeftes zien we elkaars menselijkheid. Ik werk vaak met mensen die in conflict zijn met elkaar. Getrouwde stellen, ouders met kinderen, stammen. Ze denken bijna allemaal dat hun conflict onoplosbaar is.

Ik ben al jarenlang bezig met conflictbemiddeling, maar ik blijf het verbazingwekkend vinden wat er gebeurt als ik mensen zo ver kan

krijgen dat ze over hun oordelen over elkaar heen stappen en contact maken met wat er in de ander leeft op het niveau van behoeftes. Als dit gebeurt, lijken conflicten als vanzelf op te lossen. We hebben tot nu toe de drie zaken genoemd die noodzakelijk zijn als we willen aangeven wat er ons leeft: het gaat om wat we observeren, wat we voelen en om de behoeftes die verband houden met deze gevoelens (ze staan op pagina 149).

OEFENING

Schrijf nu alsjeblieft iets op wat te maken heeft met wat de ander heeft gedaan en jouw gevoel daarover. Ga na welke behoeftes aan je gevoelens ten grondslag liggen en schrijf dit op de volgende manier op: *Ik voel me zo, omdat ik behoefte heb aan ...*

Breng je behoefte onder woorden waaraan niet tegemoet wordt gekomen door het gedrag van de ander.