

De missie van Geweldloze Communicatie

Geweldloze Communicatie is door de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg (1934 - 2015) ontwikkeld om ons te helpen een andere wereld te creëren. Een wereld waarin we allemaal tot bloei kunnen komen, waarin we in verbinding zijn met elkaar en met het leven om ons heen. Een wereld waarin we 'iedereen wint'-oplossingen weten te vinden die rekening houden met ieders behoeften, ook de behoeften van de Aarde. Een wereld waarin we macht delen en waarin we in vrede kunnen leven omdat we de vaardigheden hebben om conflicten door dialoog op te lossen. In dit artikel zal ik beschrijven hoe Geweldloze Communicatie kan worden toegepast om de innerlijke verandering en de maatschappelijke verandering te ondersteunen die hiervoor nodig zijn.

AUTEUR Sofie Bakker

Sofie werkt als trainer Geweldloze Communicatie en is mede-organisator van Repair Café Bilthoven.

sofiebakker.nl

Repair Café Bilthoven



Sofie Bakker tijdens een training
Geweldloze Communicatie

De kern

De kern van Geweldloze Communicatie is het creëren van wederzijds begrip en diep contact door de aandacht te richten op dat wat onder de inhoud of het gedrag ligt.

Als ieder zich geheel begrepen voelt en de andere(n) begrijpt, kan vervolgens de creativiteit ontstaan om 'iedereen-wint'-oplossingen te bedenken en uit te voeren.

Het perspectief hierbij is dat wij mensen allemaal dezelfde behoeften hebben, ongeacht cultuur, leeftijd, opleiding. En dat wij elkaar op het niveau van behoeften dus kunnen begrijpen, het menselijke in de ander herkennen, ook als het gedrag of de inhoud van de woorden zelf moeilijker te begrijpen is. Universele behoeften zijn bijvoorbeeld: voeding, veiligheid, gemeenschap, waardering, ontwikkeling, zingeving, een bijdrage leveren, autonomie. Deze focus op behoeften helpt ons om de ander te begrijpen, en kan ons ook helpen om dieper met onszelf in contact te komen.

Een voorbeeld uit eigen praktijk. Tijdens het Repair Café gaf ik (organisator) mijn lunch weg aan een 7-jarig meisje met vluchtelingachtergrond. Ik was in gesprek met een bezoeker toen Wim, een collega-vrijwilliger, naar mij toe kwam en met luide stem zei: "Dat had je niet mogen doen, ze moeten gewoon betalen, dat had ik juist met hen afgesproken." Hij liep weg voor ik kon antwoorden.

Ik had wat tijd nodig om tot mijzelf te komen en te voelen wat de situatie met mij deed (waarover later meer). Toen probeerde ik mij te verplaatsen in de behoeften van Wim. Hij had behoefte aan respect voor de regel dat gratis lunch alleen naar vrijwilligers gaat en ik denk dat hij gezien wilde worden in zijn rol en de moeite die hij had gedaan om deze regel duidelijk te maken.

Bij mij was er een behoefte aan rust en gemak, ik wilde het meisje graag een broodje geven en had geen zin om eerst

naar de bar te lopen om dit te checken. En op het moment dat Wim op mij af stapte werd een andere behoefte geraakt: respect voor mij en sociale veiligheid, waarbij eventuele boosheid in mijn richting onder vier ogen wordt uitgesproken.

De focus op behoeften verbindt ons met al het leven. We kunnen onszelf herkennen in de behoeften van bijvoorbeeld bomen. Zij hebben ook voeding, veiligheid en ruimte nodig, en groei, gezondheid en gemeenschap. Dieren hebben deze behoeften ook, en verlangen ook naar beschutting, beweging, communicatie. Mensen delen al deze behoeften met het planten- en dierenrijk. In behoeften herken je het leven dat zich wil uitdrukken. Het leven in een plantje wil bloeien, net als het leven in de mens. Het leven in Wim verlangde naar respect en afstemming. Het leven in mij naar delen, naar harmonie en naar gemak.

Bij Geweldloze Communicatie richten wij onze aandacht, naast behoeften, ook op gevoelens. We hebben elk moment gevoelens, en deze gevoelens geven ook uitdrukking aan het leven in ons. Vaak hebben we geleerd om niet in contact te zijn met ons gevoel, om naar ons hoofd te gaan, na te denken over wat te doen en aan wie het ligt. Of ons naar buiten te richten op verwachtingen van anderen. Het ervaren van ons gevoel brengt ons dichter bij onszelf, en omdat wij elkaars gevoelens kunnen herkennen en begrijpen, ook dichter bij elkaar.

Dialogo

Vanuit het contact met mijn gevoelens en behoeften kan ik een dialoog voeren. Wanneer ik afwisselend empathisch luister naar wat er in de ander omgaat en verbindende woorden geef aan wat er in mij omgaat breng ik wederzijds begrip tot stand.

In de dialoog met Wim ben ik begonnen om empathisch aanwezig te zijn met



Foto: Inge Kattentille

wat er in hem omging. Met empathisch aanwezig zijn bedoel ik aanwezig zijn bij de gevoelens en behoeften van de ander. Wat leeft er daar, onder de inhoud van de woorden, wat is er belangrijk?

Empathisch luisteren betekent begrijpen met het hart. Het betekent de schoonheid van de ander zien, het leven in hem. Het betekent niet dat we dezelfde gevoelens hebben of dezelfde mening. Het betekent dat we aanwezig kunnen zijn met de gevoelens van de ander. Het betekent dat we echt, oprecht geïnteresseerd zijn. Deze kwaliteit van begrip vraagt een van de meest kostbare geschenken die een mens aan een ander kan geven: onze aanwezigheid in het moment.

In mijn voorbeeld werd ik wat op de proef gesteld, want het leven in Wim uitte zich in teksten als: "Jij loopt hier rond alsof je hier de baas bent. Jij denkt wel heel wat van jezelf." Ik bleef diep ademen, voelde mijn gevoel en hoorde bij Wim de behoefte aan gelijkwaardigheid, afstemming en respect voor ieders rol in het geheel.

Ik bracht mijn eigen gevoel en behoefte onder woorden. Ik vertelde dat het pijnlijk had gevoeld te ervaren dat ik terecht werd gewezen waar een bezoeker bij was en dat ik dingen graag bespreek in de veiligheid van onder vier ogen. Gelukkig werd ik hier ook in begrepen, en zo was het binnen enkele minuten opgelost en hebben wij elkaar ook beter leren kennen.

Innerlijk werk

Effectieve maatschappelijke verandering vraagt dat we anderen als mens blijven zien. En het vraagt bewustzijn van het innerlijk werk dat nodig is om dit te kunnen. We hebben geleerd te denken in goed en fout, in het beoordelen van onszelf en elkaar, en het zonnig uitdelen van straffen en beloningen. Deze manier van denken en gedragen is volgens Marshall Rosenberg de kern van het geweld op onze planeet. Iedere keer dat we naar ons hoofd gaan om de ander te veroordelen in plaats van naar ons hart om onze behoeften te zien, maken we het minder waarschijnlijk dat de ander ons zal horen.

Het is nodig dat we naar binnen kijken en aandacht geven aan de pijn die we voelen in relatie tot het gedrag. En om dan alle vijandige beelden die we hebben te transformeren tot helderheid over onze onvervulde behoeften. Rosenberg refereert hier aan het werk van Joanna Macy, waarover elders in dit nummer meer. In mijn voorbeeld voelde ik pijn en schaamte omdat ik (in mijn ervaring) op de vloer was terecht geweest. Ik had het nodig om deze pijn eerst te voelen en er over te spreken met een empathisch luisteraar, voor ik mij echt open kon stellen voor de behoeften van de ander en de dialoog kon voeren. Wanneer ik in contact ben met mijn gevoel en behoefte, wordt het mogelijk om mijzelf heel eerlijk uit te spreken naar de ander, zonder hier oordelen en verwijten doorheen te mixen. Het is nu mogelijk om een echte ik-bood-

schap te geven. Geweldloze Communicatie vraagt dus dat we de tijd nemen om vanuit een diep contact met het leven in ons contact te maken met de ander, in plaats van vanuit onze culturele programmering. Effectieve maatschappelijke verandering vraagt verbindingen met anderen waarin we vermijden de mensen binnen bepaalde structuren te zien als vijanden, en we de behoeften zien waar deze mensen voor proberen te zorgen.

Activisme

Activisten zijn geneigd hun boodschap uit te zenden, de ander te willen overtuigen van hun mening, door heel duidelijk en herhaaldelijk te vertellen wat zij vinden. Ze willen de wereld veranderen door mensen van gedachten te doen veranderen. Vaak leidt dit tot frustrerende gesprekken waarin niemand elkaar hoort en er niets verandert, behalve dan dat de hoop elkaar te kunnen bereiken weer iets is afgenomen.

Een gesprek dat gericht is op het overtuigen van de ander, is een heel ander gesprek dan een dialoog. In een dialoog is het mijn intentie om de ander te begrijpen, en om door de ander begrepen te worden. Een dialoog aangaan betekent de bereidheid, hoe klein ook, om zelf in het proces te veranderen, je te laten raken door wat er in de ander omgaat.

Geweldloze Communicatie laat ons zien hoe we, in een dialoog, helemaal eerlijk (en assertief) kunnen zijn over wat er voor ons belangrijk is zonder de ander te

beschuldigen of te veroordelen. Hierdoor wordt het voor de ander makkelijker om ons te horen, en wordt de kans groter dat de ander ook geraakt en aan het denken gezet wordt over wat wij zeggen. Wanneer mensen zich begrepen ervaren is het makkelijker voor hen om open te staan voor andere mogelijkheden.

Verbondenheid

Nu ik al meerdere jaren Geweldloze Communicatie toepas om de verbinding met mijzelf te maken, merk ik dat ik al bewuster word van mijn behoeften en hoe ik die echt kan vervullen. Ik word creatiever en al meer verbonden met het leven. En ik verlies mijzelf steeds minder in onnodige consumptie die leegtes vergeefs probeert te vullen. Zo denk ik dat Geweldloze Communicatie een instrument is dat kan bijdragen aan meer echte vervulling, aan diep menselijk contact, aan vrede, aan zorgvuldig omgaan met de Aarde en met ons allemaal.

Verder lezen:

Speak Peace in a World of Conflict – Marshall Rosenberg

Reweaving our Human Fabric – Miki Kashtan

Vrede kun je leren – David van Reybrouck en Thomas D'Ansembourg



Empathisch luisteren betekent begrijpen met het hart

Sofie Bakker tijdens een training Geweldloze Communicatie