

## **Geweldloze communicatie**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Fijn om jou weer hier te ontmoeten. Weg van alle ruis van de drukke wereld. Hier in jouw eigen bewustzijn kunnen we even rustig samenzijn. Als je je verdiept in communicatie kun je eigenlijk niet om Marshall Rosenberg heen. Hij heeft zijn hele leven communicatie onderzocht. Zijn ontdekkingen heeft hij met de wereld gedeeld in een systeem dat hij geweldloze communicatie noemt. Dat houdt in dat hij dus vindt dat wij elkaar geweld aandoen met onze gebruikelijke vormen van communicatie. Ik ben dat met hem eens.

Wij maken bijvoorbeeld veel gebruik van suggestieve vragen. Dat was een geweldig feest gisteren, vind je niet? Dat lijkt onschuldig. Maar als jij je verloren voelde op het feest... Je was eenzaam. Je had een slecht-haar-dag, vul maar in. Dan was het geen geweldig feest voor jou. Maar om je na die vraag kwetsbaar op te stellen en echt te gaan vertellen hoe je feest was... Meestal zeggen mensen dan iets als: Ja was wel oké. Had je gevraagd: Hoe heb jij het feest gisteren beleefd. Dan had je waarschijnlijk een heel ander gesprek gehad. Op een subtiele manier proberen wij met suggestieve vragen medestanders te vinden voor onze mening. Het is een subtiele vorm van manipulatie. Als jij vindt wat ik vind, dan voelen wij ons verbonden.

Geweldloze communicatie tracht dit te vermijden. Met geweldloze communicatie leer je om de ander helder inzicht te geven in wat jouw behoeften zijn. En je staat open om te ontdekken wat de behoeften van anderen zijn. Daarmee schep je ruimte voor een gelijkwaardige samenwerking. Je bent nieuwsgierig naar elkaar en je weet wat je kunt doen om de ander te steunen of te helpen. Al blijft dat volledig je eigen keuze. Ik zie jou, jij ziet mij en daarom voelen wij ons verbonden.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan.

Hoe is het vandaag met je lichaam? Hoe is het met je benen en voeten? Zijn ze moe of gespannen of juist rustig en ontspannen. Hoe gaat het met je benen en voeten. Hebben ze de juiste houding nu? Je kunt die richting uitademen om wat verse zuurstof die kant op te brengen. Hoe is het met je bekkengebied. Hoe voelt het daar? Zindert de energie daar of voel je weinig beweging. Wat voel je daar? En hoe is het met het gebied van je buik en onderrug. Zijn er daar spanningen of voelt het rustig. Je kunt een paar keer ademhalen naar je buik en onderrug. Adem in frisse zuurstof. Adem uit. Ontspan en kom tot rust. Adem in. Licht en zachtheid. Adem uit laat los. En hoe is het met je borstgebied en bovenrug? Adem naar je borst en bovenrug toe terwijl je echt voelt en contact maakt met dat gebied. Je borst mag open en vrij zijn je rug is sterk. Voel nu je schouders en armen. Hoe voelen die vandaag? Bij elke ademhaling mogen ze verder ontspannen. Ze mogen rusten. Ze mogen zwaar worden. Helemaal ontspannen. En tot slot voel je je hoofd en je gezicht. Hoe voelt het in je hoofd? Je hoofd mag even helemaal leeg worden als een leeg huis met alle ramen en deuren open zodat er een fris windje doorheen kan waaien. Je ogen zijn

zacht. Je mondhoeken krullen iets omhoog zodat je glimlach je kaak laat ontspannen. Je bent in rust.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag hebben we een citaat van Godfried van Benthem van den Berg, een Nederlands publicist en socioloog:

“De meeste ellende komt voort uit de druk die mensen op elkaar uitoefenen.”

Ik lees hem nog een keer:

“De meeste ellende komt voort uit de druk die mensen op elkaar uitoefenen.”

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Of het nou gaat om oorlogen, werkconflicten of relatiedrama's. Het is waar. Ze komen voort uit het feit dat we druk op elkaar uitoefenen. Jij moet mee in mijn straatje want anders... En dat krijgt vorm in de communicatie. Hoe kan je dan geweldloos communiceren. Ik loop even heel snel door de theorie. Je kunt het natuurlijk rustig nalezen in de geschreven versie.

Bij geweldloze communicatie spreek je helder uit:

- Wat je waarneemt dat je behoeften bevredigd.
- Wat je waarneemt dat je behoeften niet bevredigd.
- Wat je nu voelt en wat je nu nodig hebt
- De acties die je vraagt van de ander om jou behoeftes te bevredigen

Je spreekt vanuit jezelf. Je deelt jouw eigen beleving.

Bij geweldloze communicatie luister je empathisch naar anderen. Je probeert te ontdekken:

- Wat anderen zien dat hun behoeften bevredigd
- Wat anderen zien dat hun behoeften niet bevredigd
- Wat anderen voelen en nodig hebben.
- De acties die anderen van je vragen om hun behoeftes te bevredigen.

### **Dat leidt tot vier stappen in de communicatie**

1. Benoem feitelijk de concrete handelingen die je waarneemt
2. Benoem welke gevoelens je krijgt bij die waarneming
3. Je onderzoekt welke behoeften (verlangens/waarden) creëren die gevoelens
4. Je vraagt om concrete acties die jouw leven zouden kunnen verrijken.

Kort samengevat: Je deelt wat je ziet. Wat je daarbij voelt. Welke behoeften achter die gevoelens levend zijn in jou. En wat je fijn zou vinden als een ander doet.

Laten we eens kijken of we dit wat persoonlijker helder kunnen maken. Neem een relatie uit je huidige leven in gedachten die je graag zou verbeteren. Dat mag alles zijn, relatie met collega, kind moeder, burens. Alles mag.

Begin met te kijken naar wat je tussen jullie ziet gebeuren aan feitelijke acties. Welke concrete handelingen zie je gebeuren tussen jullie? Zowel van jezelf als van de ander. Probeer in je hoofd het feitelijk te benoemen. Zonder oordelen.

Wat voor gevoelens neem je hierover waar bij jezelf? Wat voor gevoelens vermoed je bij de ander of heb je waargenomen?

Uit welke behoeften komen die gevoelens voort? Welke behoeften neem je waar bij jezelf. Waar verlang je naar? Waar heb jij behoefte aan? Waar denk je dat de ander behoefte aan heeft? Wat wil de ander?

Welke concrete acties zou de ander kunnen ondernemen die jouw leven fijner zouden maken. Wat kan de ander doen dat jou helpt in het bevredigen van jou behoefte? Wat zie jij dat jij kan doen aan acties voor de ander? Zie jij acties die jij kan ondernemen om de behoefte van de ander te bevredigen?

Als je merkt dat dit je allemaal te snel gaat kun je de papieren versie downloaden en het in alle rust doen. Je kunt er echter ook op vertrouwen dat je datgene oppikt wat voor jou belangrijk is. Als er ook dingen langs je heen gaan is dat niet erg.

Het enige wat echt belangrijk is in dit leven is dat je er bent. Dat je bewustzijn bent. Dat je hier bent om te ervaren. De rest is allemaal tijdelijk spel. Stilstaan bij hoe communicatie werkt kan helpen om meer te genieten van het spel. Maar wie leert om vrij te zijn van denken in het moment geniet spontaan en optimaal van alles. Dus laten we dit samen oefenen.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Oefenen in het niet klakkeloos volgen van ons denken. Omdat we weten dat als ons dat lukt er steeds meer ruimte ontstaat voor bewust leven. Spontaan in het moment uit kunnen vinden wie je bent. Elke keer opnieuw. Leven in vrijheid.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als je je dan realiseert dat je in het denken was ingelogd, neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en wees stil

Jij bent het stilstaande, waarnemende punt in de steeds veranderende vormen.

Vanuit je kern van zijn zie je alles voorbijkomen. Jij blijft stil in het midden en neemt waar.

Alles in jou en om je heen beweegt maar jij beweegt niet mee.

Als je toch door denken bent gevangen kies dan nu om uit je denken te stappen en weer open en stil waar te nemen.

Blijf focussen op beweging waarnemen zonder mee te stromen

Denken kan komen en als je niet inlogt gaat de gedachte ook weer voorbij. Jij bent er nog.

Je bent hier zonder reden, zonder vorm, zonder doel.

### **Muzikale inspiratie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje 'Judge not' gezongen door Bob Marley.

Don't you look at me so smug  
And say I'm going bad  
Who are you to judge me  
And the life that I live?

I know that I'm not perfect  
And that I don't claim to be  
So, before you point your fingers  
Be sure your hands are clean

Judge not  
Before you judge yourself  
Judge not  
If you're not ready for judgement (Woah, oh-oh)

The road of life is rocky  
And you may stumble too  
So, while you talk about me  
Someone else is judging you

Judge not  
Before you judge yourself  
Judge not  
If you're not ready for judgement (Woah, oh-oh)

The road of life is rocky  
And you may stumble too  
So, while you talk about me  
Someone else is judging you

Someone else is judging you

## **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Wat heerlijk zou het zijn als we elkaar niet zoveel veroordeelden. Als we elkaar accepteerden gewoon zoals we zijn.

Vind jij jezelf snel oordelend? Kun jij veel mensen bedenken die jij stom vindt? Zou jij je voor kunnen stellen dat je hen ook in je hart kan sluiten helemaal zoals ze zijn? Lijkt het je prettig, als je dat zou kunnen?

Hoe ervaar jij het als jij veroordeeld wordt door anderen? Hoe zou het voelen als iedereen om je heen je accepteerde precies zoals je bent?

Willen we ooit in zo'n wereld komen te leven dan zullen we met elkaar moeten leren om anders te gaan communiceren. Wij kunnen beginnen met anderen inzicht te geven in welke behoeften wij hebben. Ook kunnen we empathisch naar anderen luisteren om actief te onderzoeken welke behoeften zij hebben. Als we dat al van elkaar weten hebben we een grote stap gemaakt. Dan moet je wel eerst zelf weten welke behoeften jij hebt. Je kunt vandaag beginnen met het onderzoek daarnaar.

## **Overgang ± 1 minuut**

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Welke behoeften heb jij vandaag voor deze dag? Welke behoeften heb je nu? Kun jij iets doen om daar voor te zorgen? Kun je die behoeften delen met anderen?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag toe vol helderheid over je eigen behoeften en de behoeften van anderen. Zodat je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen en je een vervullende dag hebt.