

SYTSE EN MARLIES TJALLINGII & REDACTIE

Geweldloze Communicatie

Iedereen heeft waarschijnlijk wel eens iets gehoord of gezien van die bijzondere methode met een Giraffe en een Jakhals in de hoofdrol? Een methode die ooit is ontstaan vanuit het onvermogen van één man om zich neer te leggen bij conflictsituaties. Inmiddels wordt het overal toegepast, ook waar niet direct sprake is van gewelddadige conflicten. Gelukkig maar, want voor geweldloosheid heb je echt niet eerst geweld nodig; je kunt het er zelfs mee voorkomen. Toch reizen Sytse en Marlies Tjallingii al jaren regelmatig af naar conflictgebieden in Israël en Palestina, om NLP met Geweldloze Communicatie te combineren vanuit de gedachte: Vrede kun je leren. Hoe versterken deze methodieken elkaar en wat beweegt hen het conflictgebied op te zoeken?



"als kind op straat meermaals in elkaar geslagen ...hij kon maar niet begrijpen waarom"

Marshall Rosenberg

en NLP

Geweldloos Communiceren is ontwikkeld door de Amerikaanse klinisch psycholoog Marshall Rosenberg. Hij werd als kind op straat meermaals in elkaar geslagen omdat hij joods was. Hij kon maar niet begrijpen waarom. Later deed hij onderzoek naar jeugdbendes in New York en ontwikkelde het model van Geweldloos Communiceren als interventie voor conflicthantering. Hierin worden de metaforen van de Giraffe en de



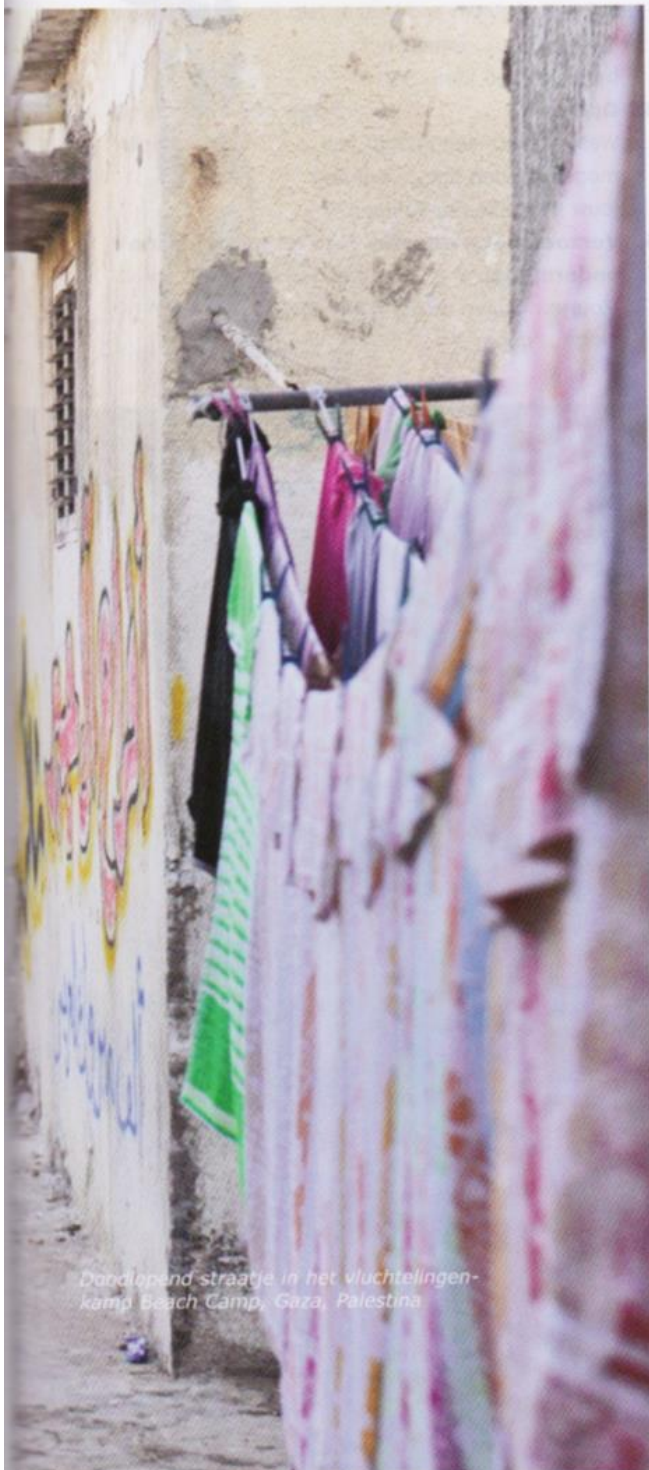
Jakhals gebruikt om twee soorten taal aan te duiden: jakhals- en giraffetaal. Jakhalsen bijten en snauwen terwijl de giraffe, het zoogdier met het grootste hart op aarde, spreekt vanuit het hart. De giraffe staat voor verbindende taal en de Jakhals voor de scheidende taal.

Geluk is een keuze?

Ieder mens heeft dezelfde natuurlijke basisbehoeften: eten, drinken, verbinding, veiligheid en erkenning. Onze wereldmodellen zijn wel verschillend, door verschillen in omgeving, cultuur, leeftijd en opleiding. Als er sprake is van een conflict, zijn er behoeften niet vervuld en zijn we vaak meer bezig met wat de ander moet doen dan met wat we zelf kunnen doen. We zoeken de oplossing van het conflict bij de ander, omdat we zelf vaak vastzitten in onze eigen emoties. Hiermee creëren we angst, schuld en schaamte en uiteindelijk afstand, onverschilligheid en zelfs gewelddadige strijd. Als we ons daar bewust van zijn en verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen behoeftes en die van de ander, werken we aan ons eigen geluk en dat van de ander.

Uit de box komen

Wellicht herken je het gevoel van 'gevangen zitten' in je emoties als je in een conflict-situatie bent? De adrenaline stijgt tot ongekennde hoogte, het water staat je aan de lippen. Eigenlijk heb je dan maar drie mogelijkheden om hieruit te komen: vluchten, vechten of bevriezen. We zeggen dan: 'je zit in de box'. En de eerste vraag is: hoe kom je daaruit en kun je de adrenaline laten zakken? Want bij conflicten zul jij eerst uit de box moeten komen, voordat je überhaupt kunt denken over een mogelijke oplossing. Dus hoe doe je dat; hoe win je even wat tijd? Je gebruikt eerst objectieve waarneming, om je te realiseren wat nu de realiteit is. Even wat ademhalen, een andere gedachte toelaten, even de boosheid of angst iets laten zakken. Dat geeft je zicht op je eigen behoeften, bijvoorbeeld veiligheid. Je ziet meer oplossingen voor het probleem. Je ziet nu ook zelf wat je kunt doen om aan de oplossing bij te dragen. En dan kun je de ander een verzoek doen, in plaats van een bevel geven of een eis stellen.



Doodlopende straatje in het vluchtelingenkamp Beach Camp, Gaza, Palestina

Bewustzijn over gevoelens

Het uiten van authentieke gevoelens en daarmee samenhangende kwetsbaarheid, draagt bij tot beter begrip en het voorkomen en oplossen van problemen. Daarom benadrukt Rosenberg dat het uiten van gevoelens zo specifiek mogelijk dient te gebeuren. Het voelt goed voor mij kan bijvoorbeeld van alles betekenen: Blij, opgewonden, opgelucht, tevreden en nog veel meer. We kunnen ons bewustzijn over gevoelens vergroten door onze woordenschat uit te breiden. In het kader wordt hier nader op ingegaan. Dit is belangrijk omdat Rosenberg er vanuit gaat dat het oordeel over een ander een onbewuste uiting is van je eigen onvervulde behoefte, dit lijkt een variant van perceptie is projectie.

“het oordeel over een ander is een onbewuste uiting van je eigen onvervulde behoefte”

Gevoelens versus gedachten

Het verwarrende van taal is dat het woord 'voelen' ook gebruikt kan worden zonder daadwerkelijk gevoel uit te drukken. 'Ik voel dat ze me niet eerlijk behandelden' drukt geen gevoel uit maar een interpretatie. Ook zeggen woorden vaak hoe wij een gebeurtenis of gevoel interpreteren, in plaats van het gevoel zelf uit te drukken. Bijvoorbeeld: Ik voel me niet veilig of ik voel me niet gezien. Rosenberg noemt dit 'gedachten.' Vaak hoor je dit ook na de inleidende woorden als: Ik vind dat of ik heb het idee dat. Over het algemeen worden gevoelens niet duidelijk verwoord wanneer het woord 'voelen' gevolgd wordt door 'dat', 'zoals', 'alsof' en namen of voornaamwoorden (ik, jij, hij, zij, het). 'Ik heb het gevoel dat het waardeloos is. Ik voel dat mijn baas zich manipulerend gedraagt.'

De stappen van de Giraffe

Hiernaast staan de stappen van de Giraffe en de methode van Geweldloos Communiceren weergegeven. De valkuilen van de Jakhals staan voor interventies die een conflict kunnen doen escaleren en voortkomen uit onvervulde behoeften. Hierbij is het belangrijk om ook bij het ontmoeten van de jakhals in de ander of in onszelf met compassie te reageren en verbinding te maken met de positieve intentie van de ander of van onszelf, ofwel de giraf te ontmoeten.

De stappen van de Giraf

1. Waarnemen zonder oordeel of interpretatie

'Ik zie...'

'Ik hoor...'

2. Voelen

Herken jouw gevoelens,

erken jouw gevoelens

'Ik voel me daarbij...'

3. Behoeftes erkennen

Verbind je gevoel met je behoefte.

'Ik voel me..., omdat ik behoefte heb aan...'

4. Opties

Welke verschillende mogelijkheden heb je om aan jouw behoeftes te voldoen?

5. Verzoek doen of actie ondernemen

'Zou je... willen doen?'

'Ik ga... doen.'



“Ik wil dat jij mij niet meer boos maakt”

JAKHALSTAAL

De valkuilen van de Jakhals

1. Waarnemen met eigen oordelen

'Jij doet het ook nooit goed'

2. Gevoelens vermengen met denken:

(gedachten lezen)

'Ik voel dat jij er geen zin in hebt'

3. De ander verantwoordelijk maken

voor mijn behoeftes

'Ik wil dat jij mij niet meer boos maakt'

4. Er is maar één optie

'Alleen jij kunt..., ik kan niets.'

5. Verzoek mengen met een eis

'Ik wil dat je dat meteen doet'

'Jij moet dat meteen doen'



Wat woorden vertellen...

De woorden die we kiezen zijn erg belangrijk binnen geweldloze communicatie. Vanuit NLP en de kaart is niet het gebied, kunnen we terecht betogen dat elk woord voor iedereen iets anders betekent. En dat achter het gevoelswoord 'hoopvol' of 'hulpeloos' voor iemand wel degelijk een authentiek gevoel kan schuilgaan. Toch is het gevoel 'hulpeloos' niet versterkend, omdat er een behoefte aan bijv. aan autonomie niet vervuld is. Indien we dat onbenoemd laten, laten we een kans op respect en begrip tussen mensen liggen. Daarom is een genuanceerde woordenschat van grote waarde. Zoals Robert Dilts ooit vertelde dat we de NLP-oogpatronen pas konden waarnemen, nadat we ze eerst benoemd hadden, zo geldt dat ook voor onze gevoelens.

Zintuiglijke scherpzinnigheid vergroten

Rosenberg maakt een fijngevoelig onderscheid tussen woorden voor gevoelens bij vervulde, en bij onvervulde behoeften. Onderstaand worden een paar voorbeelden gegeven. Dit fundamentele verschil kennen we binnen NLP als 'de kant van de oorzaak en de kant van het gevolg'. Het gaat om het nemen van verantwoordelijkheid voor onze gevoelens en onze behoeften, waar Rosenberg een heel hoofdstuk aan wijdt. De woordenlijsten in zijn boeken zijn bruikbaar als oefenstof binnen een NLP Practitioner opleiding. Door meer vertrouwd te worden met deze woorden, kunnen we onze zintuiglijke scherpzinnigheid vergroten bij het kiezen en beluisteren van predikaten, terwijl we aandacht hebben voor iemands interne stemming of gevoelens.

Enkele basisgevoelens bij vervulde behoeften	Enkele basisgevoelens bij onvervulde behoeften
blij	bedroefd
ontroerd	boos
energiek	gefrustreerd
aangenaam	geïrriteerd
geïnspireerd	hopeloos
dankbaar	nerveus
gelukkig	onrustig
geïntrigeerd	teleurgesteld
geraakt	aarzelend
betrokken	verward
opgelucht	bezorgd
hoopvol	eenzaam
optimistisch	geërgerd
trots	hulpeloos
enthousiast	ongeduldig
verwonderd	ongemakkelijk
vervuld	ontmoedigd
vredig	onzeker
vol vertrouwen	overweldigd
	verdrietig

Oefening: Doodlopend straatje met geweldloze communicatie

Deze bekende oefening uit NLP kan goed aangevuld worden met Geweldloos Communiceren. Het einde van het doodlopende straatje is een radicale herkadring van het conflict. De structuur van Geweldloos Communiceren kan dit gemakkelijker maken. Loop echt, zet de stappen, alsof je in een doodlopend straatje bent en er niet uit kunt, bijvoorbeeld doordat je een muur tegenkomt.

A: 'Ik vind dat jij maar ... bent.' (negatieve kwalificatie, vaak op identiteitsniveau uitgesproken)

B: 'Ik hoor je zeggen dat...'

Gebruik hierbij dezelfde woorden om de ander te laten weten dat je hem of haar gehoord en begrepen hebt.

A: 'Ja.'

Dit is de bevestiging van wat gezegd is. En nu naar de behoefte van de ander vragen, of raden wat deze is.

B: 'Ik vermoed dat je een sterke behoefte hebt aan veiligheid, of ... en ik weet dat je hier een positieve bedoeling mee hebt, en deze bedoeling is me nog niet helemaal helder. Zou je me er iets meer over kunnen vertellen?'

A vertelt iets meer hierover ...

B: 'Dus als ik je goed begrijp is voor jou heel belangrijk...?'

A: 'Ja.'

A voelt zich nu gehoord en erkend. B vraagt of A ook bereid is te luisteren naar zijn/haar verhaal. A en B zoeken naar een oplossing die binnen hun invloedssfeer ligt. Als beiden zich gehoord voelen dan vervolg je met:

B: 'Als ik jou nu zou kunnen geven/zou kunnen doen, zou jij dan bereid zijn om te geven/te doen/te verzorgen?'

A doet hetzelfde met B

NLP trainers in een conflictgebied 'om mensen in deze conflictzone weer toekomst te geven'

Marlies en Sytse Tjallingii geven al een jaar of tien in Israel en Palestina cursussen en workshops NLP in combinatie met Geweldloos Communiceren: 'Graag dragen we hiermee ons steentje bij om mensen in deze conflictzone weer toekomst te geven; onder andere in

Tel Aviv, Jeruzalem, Bethlehem en de Westbank. In Ramalla geven we een NLP Practitioner aan de staf en vrijwilligers van de jeugdgevangenis Dar Al Amal- wat 'Huis van Hoop' betekent.

Marlies (derde van links) en Sytse (rechts) bij een van hun workshops in Palestina.

In de Gazastrook gaven we ook een NLP Practitioner, voornamelijk aan trainers, therapeuten of maatschappelijk werkers die werken in NGO's (niet-gouvernementele organisaties).

Zoals bekend is de bezetting in Gaza sterk te voelen door drones, bombardementen en gebrek aan water en elektriciteit. De deelnemers aan onze opleidingen zijn erg enthousiast en komen met vele voorbeelden van hoe de cursus voor hen gewerkt heeft in hun levensplanning en verandering.

