

Geweldloos communiceren

Op zondag 19 september heb ik een themadag 'Alternatieven voor Straffen en Belonen' gevolgd in De Wolkenwagen, georganiseerd door de Arnhemse Nicole van Ladesteijn en de Amstelveense Irma Vroegop. Zij werken met het model van de Amerikaan Rosenberg waarin de communicatie anders verloopt dan op de zo gebruikelijke en nodeloos beschuldigende manier.

Dit werd tijdens de eerste themadag geïllustreerd met het beeld van de jakhals en de giraffe. Het gaat er daarbij om hoe je op conflicten of andere situaties kan reageren: als een jakhals naar buiten (beschuldigend naar de ander toe, de schuld bij de ander zoeken), als een jakhals naar binnen (jezelf beschuldigen, de schuld bij jezelf zoeken), als een giraffe naar buiten (empathie hebben voor de ander: Wat is de behoefte van de ander, wat zou hij/zij nodig hebben?) of als een giraffe naar binnen (wat is mijn behoefte, wat heb ik nodig?).

Dat voor het tweede beeld een giraffe is gekozen komt omdat dit het zoogdier is met relatief het grootste hart. Daarbij kan het vanwege zijn lange nek en dus hoog zittende hoofd alles overzien. De giraffe staat dus symbool voor communicatie met het hart.

De basis, overgenomen uit het model van Rosenberg, is je altijd af te vragen wat er in de ander leeft en wat in jezelf. Dat doen we gebruik makend van de volgende stappen:

- 1) wat neem ik waar?
- 2) welke gevoelens spelen er?
- 3) welke behoeftes zijn er?
- 4) welk verzoek zit daarachter?

Pas je dit toe en stel je de juiste vragen dan ontstaat er mededogen voor de ander en begrip. Er volgt dan een gesprek op gevoelsniveau in plaats van een gevecht tussen twee hoofden. De energie gaat omlaag van het hoofd naar het hart en er ontstaat echt contact.

Straffen en belonen creëert een systeem van extrinsieke motivatie voor gedrag. De motivatie van het kind om iets te doen komt daardoor van buiten: hij/zij doet iets om er een beloning of compliment voor te krijgen of om straf te vermijden.

Tijdens de themadag werd geleerd te handelen vanuit de intrinsieke motivatie: vanuit verbintenis met de behoefte die je wilt vervullen. Dat wordt 'levensverrijkend opvoeden'



genoemd waarbij de macht niet uitsluitend bij de ouder ligt maar er wordt gestreefd naar samen macht: het tot stand brengen van een kwaliteit van verbinding waarbij ieders behoefte er toe doet en vervuld kan worden.

Door middel van rollenspellen in groepjes van 2 of 3 werd er geoefend gebruik makend van uit het leven gegrepen situaties. Hiermee kon je voelen wat er met je gebeurt als je als een jakhals reageert en het verschil en de verbinding die je legt als je kiest voor de giraffe.

Ongemerkt was het heel erg snel alweer vier uur. 21 november volgt de derde en laatste themadag voor 2010: "Respect en samenwerking".

Kijk voor meer informatie en inschrijven ook op info@communicatiewijs.nl of info@ikvolgje.nl

TEKST EN FOTO: PATRICK DEFAIX