

In Memoriam Marshall Rosenberg



Op zaterdag 7 februari 2015 overleed de 81 jarige Marshall Rosenberg aan kanker. Rosenberg was een Amerikaans psycholoog en vooral bekend als de ontwerper van het model van geweldloze communicatie (NVC: Non Violent Communication).

Een moment om stil te staan bij wat deze man betekent voor de integratieve psychotherapie.

Marshall Rosenberg werd geboren in Canton in de Amerikaanse staat Ohio op 6 oktober 1934 en verhuisde met zijn familie naar Detroit in 1943. Een week na de verhuizing braken in die stad rassenrellen uit waarbij meer dan veertig mensen om het leven kwamen. De buurt waar de Rosenbergs woonden lag midden in het centrum van de gewelddadigheden en het gezin kon drie dagen het huis niet uit. Deze ervaring heeft Rosenberg diep beïnvloed. Hij leerde hoe het is op te groeien in een buurt waar een huidskleur of het hebben van een Joodse achternaam gevaarlijk was.

Rosenberg werd psycholoog en behaalde een doctoraat in de klinische psychologie aan de universiteit van Wisconsin-Madison bij Carl Rogers. Hij woonde en werkte in Albuquerque, New Mexico, waar het Center for Nonviolent Communication is gevestigd.

Leerling en medewerker van Carl Rogers

Het denken van Carl Rogers is heel herkenbaar aanwezig in de gedachten van Marshall Rosenberg. Net zoals in de gedachten en boeken van Thomas Gordon, ook bekend van boeken rond hetzelfde thema, zoals 'Luisteren naar elkaar' en 'Effectief leiding geven', die evenals Marshall Rosenberg ook een leerling van Carl Rogers is. Beiden hebben heel wat geschreven over geweldloos communiceren, en er is in mijn beleving een substantiële overlapping in hun werk.

Carl Rogers en Marshall Rosenberg deden samen onderzoek naar de bestanddelen van de helpende relatie. Uit dit onderzoek sproten de fundamenteën van non-violent communication of NVC. "Het is erop gericht om te spreken en te luisteren op een manier die wezenlijke verbinding met onszelf en met anderen brengt, en die ons natuurlijk mededogen doet bloeien. Het is een taal die niet omhult wat er bij mij van binnen gebeurt, maar juist duidelijk en ook bewuster maakt wat ik denk, voel, en waar ik behoefte aan heb."

mededogen en het vermogen om je kwetsbaar op te stellen.

Geweldloze communicatie vraagt ons onze diepste gevoelens en behoeften prijs te geven. Voor velen van ons is dat een uitdaging. Zelfexpressie wordt echter gemakkelijker nadat wij ons hebben ingeleefd in de ander. Want dan hebben wij hun menselijkheid ervaren en kunnen wij ons realiseren dat wij gelijkwaardig zijn. Hoe meer contact wij maken met de gevoelens en behoeften achter de woorden van de ander, hoe makkelijker het wordt onszelf voor de ander open te stellen. De momenten waarop wij "groot en sterk" willen uitstralen om onze controle niet te verliezen, zijn vaak het moeilijkst om ons kwetsbaar te durven opstellen.

Een gesprek dat ik eens had met een straatbende in Cleveland werd opgenomen voor een radioprogramma. Ik toonde mijn kwetsbaarheid door te zeggen dat ik mij gekwetst voelde en dat ik graag met meer respect tegemoet getreden wilde worden. Hé, kijk, zei een van hen, "hij is gekwetst, wat vervelend nu!", waarop zijn vrienden in lachen uitbarstten. Ik kon hun gedrag interpreteren als "gebruikmaken" van mijn kwetsbaarheid, maar ik koos ervoor mijn aandacht te richten op de behoeften achter hun gedrag.

Als ik het idee heb dat ik werkelijk vernederd word en dat er werkelijk misbruik van mij gemaakt wordt, dan ben ik waarschijnlijk te gekwetst, te boos of te bang om mededogend te kunnen reageren. Op zo'n moment is het verstandiger weg te gaan om mijzelf mededogen te geven of het aan iemand anders te vragen. Als ik ontdekt heb welke behoefte zo krachtig gestimuleerd werd en ik daarvoor voldoende mededogen heb gekregen, kan ik teruggaan omdat ik dan wel in staat ben mededogend op de ander te reageren.

Toen ik luisterde naar wat er achter het "hé, kijk, hij is gekwetst, wat vervelend nu" en het gelach schuilde, ervoer ik dat de bendeleden geërgerd waren en er niets voor voelden onderworpen te worden aan spelletjes van schuld en manipulatie. Het kon zijn dat zij reageerden op mensen die in het verleden "ik voel mij gekwetst" hadden gebruikt om hun afkeuring te tonen. Omdat ik mijn veronderstelling niet uitsprak, wist ik dus niet of het klopte. Maar door mijn aandacht daarop te richten, nam ik wat zij zeiden niet persoonlijk en werd niet boos. In plaats van hen te veroordelen omdat ze mij respectloos hadden behandeld of belachelijk hadden gemaakt, concentreerde ik mij op het horen van de pijn en de behoeften achter dat gedrag.

"Hé", schreeuwde een van hen, "het is waardeloze kletspraat waar jij mee aankomt. Stel dat er leden van een andere bende zijn die wapens bij zich hebben en ik niet! En jij zegt dat wij daar dan gewoon mee moeten gaan praten! Onzin!!!" Toen moest iedereen weer lachen en opnieuw probeerde ik hun behoeften te peilen. "Het lijkt erop dat jullie er genoeg van hebben om iets te leren wat niets te maken heeft met zulke situaties." "Ja, en als jij zelf in deze buurt was geboren, zou jij dat begrijpen." "Dus is het belangrijk dat wanneer iemand jullie iets wil leren, hij deze buurt eerst moet kennen?" "Absoluut. Sommigen van die idioten zouden je kapotgeschoten hebben voordat je het eerste woord hebt kunnen uitspreken." "En jullie moeten ervan uit kunnen gaan dat wanneer iemand jullie iets wil leren, hij de gevaren van deze buurt kent?" Ik ging verder met op deze manier te luisteren, soms weergevend wat ik hoorde en soms niet. Dit ging zo'n vijfenveertig minuten door en toen voelde ik een verandering.

Zij voelden dat ik ze echt begreep. De programmaleider viel de ommekeer ook op en vroeg: "Wat vinden jullie van deze man?" De man die het mij het moeilijkst had gemaakt antwoordde: "Hij is de beste spreker die we ooit hebben gehad." Verbaasd draaide de programmaleider zich naar mij om en fluisterde: "Maar je hebt bijna niks gezegd." In feite had ik veel gezegd door te laten zien dat wat zij dan ook maar tegen mij zeiden, vertaald kon worden naar universele, menselijke gevoelens en behoeften.

(Uit: Geweldloze Communicatie, p.61)

Wat NVC kan brengen

Een heel aantal jaren terug heb ik enige weekends training gevolgd in NVC, zowel in de Gordon traditie als in de Rosenberg traditie. Wanneer ik heel eerlijk was, wist ik dat ik op zoek was naar geweldloze communicatie omdat ik snakke naar zelf begrepen en beluisterd worden. Ik had de diepe wens om zelf geweldloos benaderd te worden. Misschien als motivatie niet van de allerzuiverste graad, maar het heeft me toch bijzonder veel opgeleverd.

Ik ben zelf snel bang voor boosheid en afwijzing, en ik merkte dat de stappen van NVC me hielpen om beter mijn verzoeken te durven verwoorden. Waar ik vroeger meer indirect zou zijn geweest, heeft het me enorm gemotiveerd om te gaan geloven in de juistheid en legitimiteit van wat ik voel en nodig heb. In mijn beleving steunt NVC me ontzettend bij het open en eerlijk communiceren, waar dat van huis uit eerder moeilijk voor me is. Ik werd me bewust van hoe moeilijk ik het zelf ook vond om kwetsbaar te zijn.

Vervolgens voelde ik al snel aan dat deze methode niet werkt wanneer je ze een ander wil aanpraten, maar alleen wanneer je ze voor jezelf hanteert. 'Jij spreekt niet geweldloos, jij gebruikt geen NVC' dat is geen NVC taalgebruik. NVC is veel meer open en uitnodigend, nooit eisend. Het gebruik van NVC leidt er echter wel toe, dat ik vaker vriendelijk en open benaderd word.

Eenvoudig?

NVC lijkt soms heel eenvoudig, en is het misschien in beginsel ook, maar wanneer ik begon te oefenen merkte ik dat het heel wat vaardigheid en vooral diepgang in mezelf vereiste. Eigenlijk is het bijna een manier van leven. Wat het mooie ervan is, is dat het me dieper verbindt met mezelf, en me dus bewuster maakt. Maar het garandeert ook dat mensen me vaak beter kunnen horen, omdat wat ik zeg vanuit kwetsbaarheid komt. Ik trek dan geen muurtje op om me heen, en dat werkt verbindend. Ik heb ervaren dat het me hielp om feedback te geven, ook wanneer die kritisch was. Terwijl ik helemaal geen held ben daarin. De heldere en empathische vorm van NVC maakte dat ik mezelf meer durfde laten zien. En wanneer ik dat niet deed, spiegelde de trainer me en zegde hij dat ik 'ook dan aan een behoefte voldeed'. Soms is namelijk mijn behoefte aan verbinding groter dan mijn behoefte om overal mijn zeg over te doen.

Meer mezelf in relatie met de ander

Uiteindelijk is het doel van NVC een gemeenschap waarin ik durf meer mezelf te zijn, en de verschillen tussen mezelf en de ander lief te hebben en te waarderen. In mijn beleving is daardoor NVC ongelooflijk nuttig bij bijvoorbeeld relatietherapie of bij mijn eigen relaties met mensen. Wanneer koppels in een stadium zijn geraakt dat ze continu in het

strijdperk zitten met elkaar, helpt NVC om uit die strijd te stappen. In wezen is het een heel krachtige tool daarvoor.

Omgaan met de innerlijke criticus

NVC is voor mij ook een enorme eye-opener geweest voor wat betreft de innerlijke criticus. Ik ben enige jaren geleden naar een dag met Marshall Rosenberg geweest, aan de universiteit van Rotterdam. We oefenden in groepjes en naderhand werden heel wat situaties op het podium gebracht en kregen we van Marshall Rosenberg de giraf- of jakhalsdiadeem opgezet wanneer we boos of aanvallend waren (jakhals) en wanneer we probeerden kwetsbaar te uiten wat er in ons leefde (giraf).



Los van het feit dat het humoristisch was natuurlijk, was het ook enorm leerzaam. Ik begreep dat de manier waarop ik en velen rond me met zichzelf communiceren helemaal niet vriendelijk is. Vaak gebruiken we jakhalstaal tegen onszelf. Dus NVC is enorm verhelderend ook voor wat zich binnen in ons afspeelt. Het beeld van jakhals en giraf is inmiddels wijd verspreid in NVC literatuur. Marshall speelde die dag ook gitaar op het podium, een eenvoudig liedje dat hij gemaakt had over verbinding en behoeften van mensen, en ik kon zijn creativiteit en durf om gewoon zichzelf te laten zien enorm waarderen.



Zelf-empathie

Wat voor mij ook een nieuwigheid was, was het concept zelf-empathie. Ik had vaak gehoord dat ik empathisch kon zijn naar de ander, maar ergens ontbrak nog een schakel. Die vond ik in het begrip zelf-empathie bij Marshall Rosenberg. Wanneer ik kwetsbaar mijn behoeften uit, en ik word niet gehoord, dan kan ik ook even voor mezelf er zijn en mezelf de nodige empathie geven, zodat ik me kan herstellen. Dan kan ik later weer opnieuw open luisteren naar de ander, ook wanneer dat moeilijk is.

Een mooi voorbeeld vind ik het verhaal van Marshall Rosenberg dat hij vertelt over de moeder die het koken haatte. Ze kookte jarenlang elke dag uit plichtsgevoel voor haar gezin tot ze naar een workshop NVC kwam. Ze had veel vragen over plichtsgevoel en dat

je toch moet doen wat je moet doen enz. Toen ze naar huis ging, had ze zich voorgenomen om te stoppen met koken en de hulp van haar gezin te vragen om de taken te verdelen. Marshall was heel benieuwd naar wat er met haar gezin zou gebeuren. Drie weken later kwamen haar twee oudste zoons naar de workshop en deden hun verhaal: 'Goddank is moeder gestopt met koken, nu moppert ze tenminste niet meer na elke maaltijd'. Zo zie je dat wanneer de zelf-empathie ontbreekt, we vaak indirect en onderhuids toch boos en wrokkig zijn. NVC is een manier om meer je werk te doen vanuit innerlijke stroming dan vanuit dwang en plichtsbesef of pure wilskracht.

NVC in de praktijk: de basisbeginselen.

De vier elementen waaruit NVC bestaat zijn waarnemen, gevoelens, behoeften en verzoeken.

Waarneming	(is niet gelijk aan)	Oordeel
Gevoel	(is niet gelijk aan)	Gedachte
Behoefte	(is niet gelijk aan)	Strategie
Verzoek	(is niet gelijk aan)	Eis
Eerlijk uiten hoe het met mij is zonder te "zwartepieten" of kritiek te leveren		Empathisch luisteren hoe het met jou is zonder kritiek te horen of schuld
Als ik zie/hoor/bedenk dat...		Als je ziet/hoort/bedenkt dat...
Voel ik me....		Voel je je....
Omdat ik behoefte heb aan....		Omdat je behoefte hebt aan....?
Wil jij....?		En zou je willen dat....?

1) Waarneming

Het eerste element van NVC is waarneming. Het gaat vooral over het verschil tussen een waarneming en een beoordeling. Als ze samengaan is de kans groot dat het gehoord wordt als kritiek, ze scheiden is voor de meeste mensen moeilijk. Het gaat er niet om dat oordelen 'fout' zou zijn, ons onderscheidingsvermogen is een heel nuttige kracht op vele momenten. Maar niet wanneer ons oordeel of onze mening doorklinkt in onze communicatie met anderen. Hieronder twee manieren om een probleem aan te kaarten, sta er eens bij stil, hoe jij zou willen aangesproken worden:

"Wil jij de zwijnestal die je maakte eens uitmesten?"

"Ik heb graag dat je de papiertjes van de grond opraapt en in de vuilbak werpt (omdat ik het fijn vind als het netjes is)"

Wanneer is de kans het grootst dat de vrager zijn/haar behoeften vervuld krijgt?

2) Gevoelens

Het tweede onderdeel gaat over onze gevoelens. Toen ik een cursus NVC volgde, werd ik bewust gemaakt van gevoelens en pseudo-gevoelens. 'Ik voel dat je niet van me houdt' is bijvoorbeeld geen echt gevoel, maar eerder een beschrijving van iets wat ik de andere persoon toedicht. Of 'ik voel me verwaarloosd' is eerder een beschrijving van iets wat ik denk dat jij mij aandoet. Ook geen zuiver eigen gevoel dus. 'Ik voel me verdrietig wanneer jij weggaat.' is wel een gevoel. Het gaat er dus om om kwetsbaar te zijn, en mee te delen wat je eigen beleving in jezelf is. NVC is een goeie manier om je gevoelenspalet wat meer mengkleuren te geven en je verscheidenheid te vergroten. In de opleiding wordt steevast aandacht besteed aan de woordenschat die er rond gevoelens bestaat, en werd ik in de oefeningen geholpen om het echte gevoel te vinden en te verwoorden dat aan de grondslag van mijn boodschap lag. Alleen dat al, vond ik zuivere winst, alsof ik meer emoties tot mijn beschikking kreeg en me ook veel meer rekenschap gaf van aan wie deze emoties toebehoorden. Ik eigende me mijn kwetsbaarheid meer toe.

Psycholoog en auteur Rollo May stelt: "Een Volwassene raakt bekwaam in het onderscheiden van gevoelens in zoveel nuances, sterke en heftige belevingen of tere en subtiele, als verschillende passages van een symfonie. Voor velen zijn gevoelens echter even beperkt als de tonen van een jachthoorn."

3) behoeften

NVC is een hulpmiddel om je meer bewust te worden van je gevoel, wanneer een behoefte vervuld is, en van wat je voelt wanneer een behoefte niet vervuld is. Je komt daardoor ook meer in contact met je eigen behoefte en leert die erkennen en uiten. Ik vond het mooi en ook belangrijk om te lezen dat een normaal mens naast zijn emotionele en fysieke behoeften ook behoefte heeft aan eigenheid (waaronder authenticiteit, autonomie, creativiteit, eerlijkheid, integriteit en zelfexpressie kunnen vallen), spel, spirituele verbondenheid en vieren (waaronder vieren van het leven en vieren van verlies, wat we rouw noemen).

Zo bracht NVC me ook dichterbij in contact met heel belangrijke hoekstenen van het leven.

4) verzoek

De laatste stap van NVC is het uiten van een verzoek. Nadat je de situatie beschreven hebt uitgaand van feiten, en verteld hebt wat je daarbij voelt en wat je behoefte is, kan je je verzoek richten aan de ander. Ook dat is een heel mooie en krachtige manier om kwetsbaar te zijn.

Praktische bruikbaarheid in integratieve therapie

In mijn praktijk haal ik de 4 elementen van NVC geregeld naar boven. Ik gebruik het met mensen die niet assertief genoeg zijn, om ze ondersteuning te bieden in het zich leren uiten. Wanneer mensen ervaren dat ze vaker gehoord en gezien worden, geeft dat moed. Ik gebruik het ook met mensen die makkelijk in de strijd gaan, om ze hun kwetsbaarheid meer te laten toeëigenen. Ik gebruik het ook in koppeltherapie om paren te helpen effectiever te communiceren.

Gewoon voor mezelf

Los van de praktische bruikbaarheid, is NVC een manier van leven die me naar binnen

leidt. Ik kan ze niet beoefenen zonder geraakt en bewuster te worden. Het allermeeft gebruik ik de 4 stappen van NVC in mijn eigen leven, om goed contact te houden met mijzelf. Zo wil ik wanneer ik boos ben graag doorvoelen wat mijn onderliggende onvervulde behoefte is. Dan kan ik proberen om daar iets van in contact te brengen. Het maakt dat mijn binnenwereld rijker is geworden, en het maakt dat ik net iets moediger ben dan ik vroeger was in communicatie. Ik heb mezelf veel beter leren kennen.

Bibliografie:

Gedurende zijn leven heeft Marshall Rosenberg verschillende onderscheidingen behaald en heeft hij een hele reeks boeken geschreven, waarvan het eerstgenoemde hieronder nog steeds het belangrijkste is.

Er bestaat enorm veel materiaal om met NVC te leren werken met kinderen, met groepen, met koppels en zo verder. Indien je interesse hebt, kan je deelnemen aan NVC kampen in de zomer, aan conferenties en opleidingen. Hieronder een aanzet wat de boeken betreft.

- (2012) *Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation*. Sounds True.
- (2005) *Being Me, Loving You: A Practical Guide to Extraordinary Relationships*.
- (2005) *Practical Spirituality: The Spiritual Basis of Nonviolent Communication*.
- (2005) *Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- (2005) *The Surprising Purpose of Anger: Beyond Anger Management: Finding the Gift*.
- (2004) *Getting Past the Pain Between Us: Healing and Reconciliation Without Compromise*.
- (2004) *The Heart of Social Change: How to Make a Difference in Your World*.
- (2004) *Raising Children Compassionately: Parenting the Nonviolent Communication Way*.
- (2004) *Teaching Children Compassionately: How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding*
- (2004) *We Can Work It Out: Resolving Conflicts Peacefully and Powerfully*.
- (2003) *Life-Enriching Education: NVC Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- (2003) *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- (1986) *Duck Tales and Jackal Taming Hints*. Booklet.

- (1983) *A Model for Nonviolent Communication*. Philadelphia, PA: New Society Publishers.
- (1973) *Mutual Education: Toward Autonomy and Interdependence*. Bernie Straub Publishing Co.
- (1968) *Diagnostic Teaching* Special Child Publications