

Gundi Gaschler

Mr.
Rosenberg
en de
koffie
kop

Ontroerende ervaringen met
Geweldloze Communicatie

Vertaling door Rudy Begas

Voor mezelf. Omdat ik het me waard ben.

Inhoud

Voorwoord

Aanmerkingen bij de introductie

Ervaringen uit workshops en coaching

Gitaar spelen

Mag het voor mij ook eens makkelijk zijn?

Respect – Dat ken ik!

Blauwe plekken

Regeltjes

Wat scheelt er met de mier?

Hoe was het op school?

Jullie zijn zo een leugenaars

Zie je af?

Gedoemd tot toekijken

Ben je echt in mij geïnteresseerd?

Zelfverwonding

De aanvaardingspil

Ik wil er altijd voor je zijn

Ik heb het juiste gedaan

Schaamte

De jongen in de supermarkt

Ruzie over de rode bal

Ervaringen in het “echte leven”

Maar ik wil naar mijn yogales

Tabea tekent

Onvoorwaardelijke liefde in een theemok

Ervaringen uit ons gezin

De koffiekop

Waarom moet ik mijn kamer opruimen

Een Master diploma in Boosheid verbergen

De wasmand

‘Zwemmen gaan’ werkte altijd

De eerlijke Nikon

Mijn bijzondere ontdekkingsreis

Vragen van de kinderen

Vragen van de ouders

Hoe was het voor de dochters?

Eerst mijn jongste dochter Elia (16):

Nu het interview met Marie (18):

Nawoord: Enkele hoogtepunten uit mijn NVC-leven

Een woord van Dank...

Over de vertaling

Voorwoord

Je zou dit boek niet mogen lezen! Je zou het beter van Gundi zelf horen. Ik heb het gehoord. Elk beroerend verhaal. Als zij het voorleest stopt de wereld. Er opent zich een deur en ik voel me uitgenodigd om binnen te gaan. En daar zie ik hen: De Oost-Europese buschauffeur, de moeder, de dochter, ... mezelf. De liefde stroomt in haar stem. Liefde voor al die mensen die ze was toen zij in hun rol kroop in rollenspelen en waarvoor ze een plekje vond in haar hart. Het geeft me warmte en ik voel nog iets. Ik kan nu elk van die personen begrijpen, want zij begrijpt elk van hen. En er is daadwerkelijk plaats voor iedereen. Ook voor mij. En telkens als een verhaal afgelopen is zie ik haar ogen, ze stralen, zoals een licht, in de late namiddag aan de zee. Geelgouden, warm, zoals het 'gouden uur' voor fotografen. Zo herkenbaar allemaal. Haar ogen zijn dan vochtig, net als de mijne. Het raakt me. Het beroert me want ik heb de mensen gezien zoals ze zijn. Soms wat ingewikkeld in wat ze zeggen en doen. Maar onwaarschijnlijk eenvoudig in hoe ze zijn. Gewone mensen, zoals jij en ik.

Mocht je niet de kans hebben om haar deze verhalen te horen vertellen, lees dan dit boek. Misschien kan je er iets bij voorstellen. Iets van veiligheid, onvoorwaardelijke liefde. Iets van passie en melancholie. Open je hart en voel de warmte. Misschien worden jouw ogen ook vochtig.

Volgens mij gaat het boek niet over de verhalen op zich noch over iets uit te leggen of te verklaren. Het gaat over moed vinden, mensen rondom ons zien met andere ogen. Om nieuwsgierig alles te verwelkomen dat er is: de opdringerige automobilist, de verveelde moeder, de zagende baas, de luie kinderen. Door haar ogen zie je

mensen die diep in zich schatten meedragen. En Gundi ontdekt ze en heet ze welkom.

Alleen al voor die ogen hou ik van je!

Frank

Aanmerkingen bij de introductie

Ongeveer 15 jaar geleden raadde een vriend me het boek van Marshall Rosenberg aan. Ik had intussen al talloze ouderschapsboeken verslonden en nog steeds zat ik met vragen. Ik begon Rosenberg's boek te lezen en ik kon er enkel mee stoppen toen het uit was. Het voelde aan als 'thuiskomen'. Alles in het boek voelde zo juist en zo waar voor mij. Het beschreef exact wat ik wou zijn. Achteraan in het boek stond een lijst met trainers en ik schreef me in voor een introductie workshop met Klaus Karstädt. Het was daar dat ik de magie van rollenspellen ontdekte. De vaardigheden van NVC werden gebruikt in een conflict tussen gescheiden ouders. We begonnen op een kruitvat en eindigden in een samenhangendheid die ik nooit eerder had ervaren. Het raakte mij, ik was vervuld, mijn verlangen was ontwaakt, mijn vuur ontstoken. Het was exact wat ik wou en ik wou er meer van. Ik reed naar huis en vertelde mijn man Frank dat ik mij nooit meer zou verontschuldigen (nog een inzicht uit de workshop). En het is toen dat we begonnen zijn op een bepaalde manier met elkaar te praten, zoals we tot op de dag van vandaag nog steeds doen. Ik twijfel eraan of we vandaag nog steeds samen zouden zijn, mocht ik NVC niet hebben binnengebracht in ons leven. Met al mijn macht overtuigde ik hem en hij ging mee in hetzelfde bootje. Samen namen we deel aan ontelbare workshops en gaven tegelijkertijd door wat we net geleerd hadden en al die dingen waar we beide zo enthousiast over waren in de workshops die we zelf gaven. Steeds opnieuw ontmoetten we mensen die open stonden om iets nieuws te voelen, iets nieuws te proberen. Zodat ze een verschil konden maken, konden groeien om met hun acties meer het leven te

ondersteunen en zo hun leven meer betekenis te geven. Ik ontmoette mensen, die me hun vertrouwen schonken en me lieten deelnemen aan hun groei, die ik mocht begeleiden. Elke keer ervaaarde ik rollenspelen als mijn hoogtepunten. In de schoenen van iemand anders kruipen is opwindend, verhelderend en heeft me zoveel geleerd over mens zijn. Ik heb geen idee hoe dat werkt en natuurlijk beweer ik niet dat het de waarheid is. Ik weet alleen dat het voor mij gemakkelijk is. In de loop der jaren ben ik hierin gegroeid, heb ik veel kennis opgedaan en heb ik prachtige ontmoetingen beleefd, ook met de mensen die dicht bij mij staan. Sommige ervaringen raakten me bijzonder, ze kropen onder mijn huid, veranderden mijn kijk op de wereld, waren dierbaar voor mij. Het tijdperk waarin ik trainer ben loopt nu ten einde. Het is tijd voor iets nieuws, iets anders. Ik ben benieuwd wat er zich gaat aanbieden.

Tegelijkertijd biedt dit einde de mogelijkheid om mijn verhalen te vertellen. Ik zou het jammer vinden als ze gewoon zouden verdwijnen. Dit is waarom ik ze heb opgeschreven. Waarschijnlijk ook een klein beetje om het afscheid voor mij makkelijker te maken. Ze zijn bedoeld als geschenk aan de wereld. "Maar dat klinkt nu als grootspraak! Zoiets kun je toch niet zeggen," hoor ik mijn innerlijke stem zeggen. Ze doet haar werk heel goed. Ze wil me beschermen en daarvoor ben ik haar dankbaar. Ik had veel contact met haar terwijl ik deze verhalen aan het schrijven was, omdat vele verhalen erg persoonlijk zijn. En ik heb mijn innerlijke stem gerustgesteld, omdat ik er vast van overtuigd ben dat mijn ervaringen je als lezer kunnen raken.

Dat bedoel ik met mijn geschenk. Ik begin met ervaringen in seminaries. Het eerste verhaal is verweven met theoretische aspecten waarvoor ik een sterke drang voel om ze te delen - ze moeten er gewoon uit omdat ze zo'n groot verschil maken. Ze worden gevolgd door ervaringen die ik in "het echte leven" ben tegengekomen. Vervolgens praat ik

"out of the box" en vertel ik hoe het bij ons thuis is vergaan met NVC. En op het einde ga ik op een bijzondere ontdekkingsreis. In het laatste deel van dit boek interviewde ik mijn dochters over hoe het was om op te groeien met "NVC" - ouders. Ik vroeg hen wat hielp en wat niet. Wat een moedig ding om te doen!

Als lezer wens ik je veel momenten van 'Herzspitzenberührungen' (hartsontroeringen - deze term ontleen ik van mijn vriendin Lorna Ritchie).

Ervaringen uit workshops en coaching

Gitaar spelen

Deze ervaring heb ik van een tweedaagse opleiding inleiding in Geweldvrije Communicatie (NVC) voor ouders. Op de tweede dag geven we de deelnemers de mogelijkheid de vier stappen van NVC te oefenen met eigen praktijkvoorbeelden. Het hoofddoel is "Eerlijk Uiten" met behulp van rollenspelen. Een vader wil graag werken rond een situatie met zijn zoon van zeven jaar. Hij vraagt mij om de rol van zijn zoon aan te nemen. Ik doe heel graag rollenspelen, het geeft me de mogelijkheid om een veel diepgaander inzicht te krijgen in wat er omgaat in de jongen doordat ik het dan ook zelf ervaar. In de oefening zal mijn collega-trainer zorgen voor de nodige ondersteuning van de deelnemer. We gebruiken gelamineerde bladen voor de vier stappen: "observatie", "gevoel", "behoefte" en "verzoek". Die kaarten – ook wel grondankers genoemd – spreiden we uit op de vloer – mooi in volgorde, zodat de deelnemer makkelijk het pad van de vier stappen kan volgen. De zoon zat tegenover zijn vader, de andere deelnemers keken toe.

De situatie is als volgt: Vader en zoon volgen al enkele weken samen gitaarles. De laatste keer wil de zoon niet meer mee en de vader wil weten waarom. De vader heeft herhaaldelijk gepolst naar de reden waarom zijn zoon niet meer mee wou. De jongen wil daar niet op ingaan, rent weg en sluit zich op in zijn kamer.

Om me authentiek in te kunnen leven in de zoon, spelen we eerst de situatie na zoals ze plaats gevonden had. Ik kruip in de rol van de jongen en neem zijn lichaamshouding aan: Ik zit op de vloer met opgetrokken knieën, mijn armen errond, gebogen rug en mijn hoofd omlaag. De vader staat vlak voor me, naar mij voorovergebogen, hij spreekt met een stille, onzekere stem: "wat scheelt er toch? Waarom wil je niet oefenen?" Vanuit mijn rol hoor ik: Er is iets fout met me, maar ik heb het zelf niet door. Mijn spieren spannen zich op. Ik voel me onzeker, verward en overdonderd. Ik wil mezelf beschermen, me stilletjes verstoppen.

De vader buigt nog verder naar me toe. Zijn stem is nog zachter: "Is het omdat ik beter speel dan jij? Moet ik meer met je oefenen?"

Nu hoor ik: Het doet papa zeer en dit is waarschijnlijk door mij? Dat wil ik helemaal niet, maar ik heb geen idee wat ik eraan kan doen. Ik voel me hulpeloos, nog meer overdonderd, ik wil wegrennen, liefst naar mijn kamer. Daar ben ik veilig. De drang overweldigt me, ik spring recht en loop weg.

Mijn collega-trainer onderbreekt ons hier. We hebben genoeg informatie om het nu op de Geweldloze manier aan te pakken: Eerlijk Uiten via de vier stappen.

Ze nodigt de vader uit om bij het eerste grondanker "observatie" te staan en te vertellen welk objectief observeerbaar gedrag dingen triggert in hem.

Vader: "Als je zo zit ..." - hij neemt dezelfde houding aan als het kind.

Mijn collega nodigt hem uit om verder te gaan naar het volgende grondanker: "het gevoel". Ze vraagt de vader om zijn aandacht naar binnen te keren. Hoe voelt dat? Wat gebeurt er in je lichaam?

Hij sluit zijn ogen en probeert te voelen.

Ze geeft enkele suggesties. "Ben je boos?", "Ben je verrast?", "Ben je eerder verdrietig?" Bingo! Zijn lichaam

reageert spontaan. Zijn gezichtsuitdrukking wijzigt en wordt zachter. Zijn lichaam ontspant en vertoont nu geloofwaardig verdriet. Zijn stem is nu lager, dieper, krachtiger en toonvast. "Als je zo zit voel ik verdriet." Als zijn zoon, voel ik onmiddellijk dat er iets veranderd is. Tot mij dringt nu door: papa is verdrietig. Echt? Ik wist niet dat papa verdrietig is. Ik ben compleet verrast. Ook ik ben soms verdrietig en nu ik weet dat papa ook verdrietig kan zijn, voel ik me al beter. Dit betekent dat het best ok is om af en toe verdrietig te zijn. Het betekent dat ik ok ben. Daar hou ik van. Nu word ik wel nieuwsgierig, ik ga rechtop zitten en kijk mijn papa opgewonden aan.

Mijn collega begeleidt hem naar het volgende grondanker, "de behoefte" en ze geeft de hint: "Omdat ik ...".

Vader zegt nu: "Als je zo zit voel ik verdriet omdat ik ernaar uitkeek om samen gitaar te spelen."

Ik hoor: Als ik niet met papa gitaar speel, wordt hij verdrietig. Als ik hem blij wil maken, moet ik met hem gitaar spelen. Ik voel spanning in mijn keel en heb moeite om te ademen. Mijn spieren spannen zich op.

Mijn collega voegt toe: gitaarspelen is slechts één van de vele strategieën om een behoefte te vervullen. De vraag die ons echt naar de behoefte zal leiden is: "Wat is er voor jou vervuld als jullie samen gitaar spelen?"

Vader sluit zijn ogen en zoekt verder. Uiteindelijk begint hij te glimlachen en zegt vreugdevol met krachtige stem: "Dit gaat over gezelschap en samenzijn."

Naar mij, als zijn zoon, zegt hij: "Als je zo zit voel ik verdriet omdat ik graag dingen samen met jou doe."

Terwijl hij dit zegt klinkt zijn stem zoveel krachtiger en duidelijker. Ik kijk op naar hem om te zien of hij het echt meent, om te zien dat ik kan vertrouwen op wat ik zonet voelde. Nu hoorde ik namelijk iets helemaal anders. Ik hoorde hem zeggen dat ik belangrijk ben voor hem en dat

hij graag bij me wil zijn, dat mijn aanwezigheid hem voedt en vrolijk maakt. Ik moet wel heel bijzonder zijn voor hem.

Mijn collega nodigt de vader uit bij het vierde grondanker: het "verzoek".

Hij zegt: "Als je zo zit voel ik verdriet omdat ik graag dingen samen met jou doe. Kan je me alsjeblieft vertellen wat je me zojuist hoorde zeggen?"

Ik antwoord: "Jazeker. Graag zelfs. Je wil graag bij me zijn omdat ik belangrijk ben voor je. Ik wil dat ook en ik heb al een idee. We zouden een ritje met de fiets kunnen maken, wij met zijn tweetjes alleen?"

Vanaf hier gaat ons gesprek vlot, makkelijk en plezierig. En toch is er nog één ding dat ik graag van mijn vader wil weten, als zijn zoon:

"Heb je enkel om mij gitaarlessen gevolgd?"

Verbaasd kijkt vader naar me. Vervolgens staart hij in de verte, zijn ogen stralen en schitteren. Het lijkt erop dat hij in gedachten op reis is. Dan begint hij te praten over zijn droom - hoe we samen rond het kampvuur zouden zitten, zingend en gitaar spelend op een warme zomeravond. Hij ziet het helemaal voor zich en ik ben ook bij hem, daar op zijn bijzondere plek.

Discussie, tips en theoretische bedenkingen over deze casus:

In NVC is de eerste stap steeds de observatie. Hierin beschrijven we op een neutrale en objectieve wijze wat ons getriggerd heeft in plaats van te interpreteren of te oordelen. Het doel van observatie is dat de andere persoon weet waarover ik wil praten en akkoord kan gaan met hoe ik de realiteit zie. Zo krijg ik de gelegenheid om verder gehoord te worden zonder in , en welles-nietes spelletje te verzanden.

Als die trigger een bepaalde houding is of een specifieke toon, dan raad ik om efficiëntieredenen aan dat te

demonstreren in plaats van het in woorden te beschrijven. Als zoon had vaders' demonstratie weinig impact op mij, want ik keek toch niet naar hem. Tegelijk riep het ook geen bijkomende weerstand op.

"Gevoelens zijn er om gevoeld te worden," zei Robert Betz in zijn audioboek "Wil je normaal zijn of gelukkig?" Ik ben het daar volmondig mee eens. Nadat de vader zijn gevoel ontdekt had en het de ruimte gaf om echt gevoeld te worden in zijn lichaam, leek hij veel meer ontspannen en meer in verbinding met zichzelf. Dat maakte hem veel meer aanwezig en zichtbaar voor mij, ik kon perfect begrijpen hoe hij zich voelde. Voor hij in contact kwam met zijn gevoel hoorde ik enkel warrig gebabbel. Ik geloof ook, dat mocht hij gewoon het woord gezegd hebben, dit niet de verandering waar gemaakt had in hem. Het was echt nodig voor de vader, om zijn verdriet toe te laten, zodat hij het echt kon beleven. Alleen dan kon ik pas verbinding maken met wat er gaande was in hem. Zijn gezichtsuitdrukking, de toon van zijn stem, zijn hele voorkomen was in lijn met wat hij zei en alles was congruent met zijn gevoel.

Als Gundi, was ik wel wat verbaasd, dat ik me als kind niet schuldig voelde nadat ik hoorde hoe mijn papa zich voelde. Dit kwam door de congruentie. Puur vanuit cognitief standpunt, zou ik schuldgevoelens verwachten in zo een situatie. Mensen leren snel, zeker wanneer ze frequent geconfronteerd worden met beschuldigingen in de zin van "Ik voel me slecht en het is jouw fout!" Ze leren dan snel hoe zichzelf ertegen te beschermen. In NVC nemen we de verantwoordelijkheid voor onze eigen gevoelens - we zien ze als een leidraad naar onze behoeften.

We voelen ons dus niet X vanwege wat jij gedaan hebt maar vanwege een behoefte, vervuld of niet. Onze gevoelens komen voort uit onszelf. Iemand anders kan hoogstens de aanleiding zijn, nooit de oorzaak.

Tip: Ik gebruik graag een gelamineerd kaartje om dit te illustreren. Op één zijde staat "omdat jij" en aan de andere kant staat "omdat ik". Ligt "omdat jij" zichtbaar naar boven tussen de grondankers "observatie" en "gevoel" dan zitten we in onze oude denkpatronen. Ligt "omdat ik" tussen de grondankers "gevoel" en "behoefte", dan treden we binnen in de NVC manier van denken en nemen we verantwoordelijkheid voor onze eigen gevoelens.

Terug naar de situatie. "Samen gitaar spelen" is volgens NVC slechts een strategie. Als we niet voorbij dit niveau geraken zijn we afhankelijk van die ene strategie. Als die strategie dan lukt ben ik blij en anders ben ik verdrietig. Dat is exact de boodschap die ik binnenkreeg als zoon. De wereld bood me slechts twee keuzes: als ik meega naar de gitaarles ben ik goed, anders ben ik slecht. Soms kan dit opluchting geven, gewoon kiezen tussen twee dingen en weten wat de consequenties zijn. Het geeft dan duidelijkheid en richting. In de rol van de zoon zorgde dit echter voor spanning zonder enige keuzevrijheid en daardoor ook zonder enige mogelijkheid echt bij te dragen aan mijn vaders welzijn. Vrij zijn en in mijn kracht staan is iets helemaal anders. Als we voor de omweg kiezen langs de behoeften en echt ermee in contact gaan, zullen er veel meer strategieën verrijzen. In NVC worden behoeften gedefinieerd als abstracte, levensdiendende energieën aanwezig in alle mensen. Elke persoon kan ze hebben en daarvoor zijn ze universeel. De woorden die we hiervoor gebruiken zijn los van personen, acties of tijd. Een manier om de behoefte te vinden is via vragen zoals: "Wat zou er vervuld zijn, als je ... (een bepaalde strategie) zou doen?" In ons voorbeeld "Wat is er voor jou vervuld als jullie samen gitaar spelen?"

In deze situatie was het zeer bruikbaar om de vader wat ruimte te geven in zijn zoektocht, om tot de kern van de

zaak te komen, en dit bracht hem tot bij die mooie plek, zo dicht bij 'liefde'.

Een tweede manier om behoeften te vinden, is om de gevoelens als wegwijzer te gebruiken. Als we 'negatieve' gevoelens ervaren, is dit een wegwijzer naar onvervulde behoeften, er ontbreekt iets. In ons voorbeeld ging het over samenzijn: samen kostbare tijd doorbrengen, dit soort mooie momenten die een bijzondere plek hadden in het hart van de vader. Qua formulering: Als we erin slagen om "Ik mis... (behoefte)" of "Het ontbreekt me aan ... (behoefte)" te vertalen naar "Ik verlang naar ... (behoefte)" of "Ik vind ... (behoefte) belangrijk", dan verlegt de aandachtsfocus zich naar de vervulling van die behoefte. Om nog meer in contact te komen met de kracht en levensenergie van de behoefte, helpt het om je een situatie in te beelden waarin die behoefte vervuld is en dan te observeren welke gevoelens en lichaamssensaties verschijnen. Dit noemen we 'baden in de schoonheid van de behoefte'. In ons voorbeeld was de uiteindelijke reactie van de vader krachtig, en die kracht kwam uit de kwaliteit van het contact met de energie: 'gemeenschap en samenzijn'. Als zijn zoon ontwaarde ik zelf 'liefde' in de uitdrukking van de vader en dat is wanneer de magie plaatsvond. De vader veranderde zo immens. Hij was zo zichtbaar, krachtig en duidelijk, zo geloofwaardig. Dat gaf me stabiliteit, veiligheid, richting en vertrouwen. Ik voelde me gedragen.

Voor de laatste stap, het verzoek: vroeg vader: "Kan je me alsjeblieft vertellen wat je me zojuist hoorde zeggen?". Sta me toe even uit te uitweiden over deze specifieke verzoek vorm. Dit dient puur voor begrip en verbinding. Ik ben er een grote fan van. Hoe vaker ik het gebruik, hoe meer ik ervan hou. Ik heb mezelf namelijk zojuist getoond, in al mijn kwetsbaarheid, mijn diepste zijn. En ik wil dolgraag weten of de kern van wat ik deelde begrepen is. Anders zal ik het wel in andere woorden proberen. Slechts als ik helemaal overtuigd ben, dat wat ik wou zeggen, begrepen is en