



Compassie leven

52 wekelijkse inspiraties vanuit Geweldloze Communicatie

*PuddleDancer Press
Samengesteld door Monie Doodeman*

Inhoudsopgave

Voorwoord

Wekelijkse inspiraties

- 01 Geweld in de taal? Wie, ik?
- 02 Je behoefte waarden
- 03 Natuurlijk geven
- 04 Verrijkt dat mijn leven?
- 05 Voed je ziel
- 06 Mededogen is een natuurlijke staat van zijn
- 07 Levensvervreemdende communicatie
- 08 Je hebt mijn behoefte vervuld ... waarom?
- 09 Door jou voel ik me
- 10 Het vergelijkingsspel
- 11 Nu is het jouw beurt
- 12 Waardeoordelen
- 13 Verantwoordelijkheid ontkennen
- 14 Uit je hoofd blijven
- 15 Waarnemen en oordelen
- 16 Is dat echt een gevoel?
- 17 Stop met het gebruik van statische taal
- 18 Vergroot je woordenschat
- 19 Alleen de feiten
- 20 Onze gemeenschappelijke basis
- 21 Wat voel ik nu?
- 22 Het land 'ik'
- 23 Vind het je ware gevoel
- 24 Vrijheid
- 25 Oefen, oefen, oefen
- 26 Het is jouw keuze

01 'Geweld' in de taal? Wie, ik?

"Als we ons niet bewust zijn van onze verantwoordelijkheid voor ons gedrag en onze gedachten en gevoelens, zijn we gevaarlijk."

– Marshall Rosenberg,

Heb je ooit, terwijl je in een drukke ruimte zat te wachten, geluisterd naar fragmenten van de gesprekken om je heen?

Je hebt dan misschien zinnen gehoord als: "Dat is het stomste idee dat ik ooit gehoord heb." "Robert ga nu zitten of er zwaait wat."

Of je hebt zelf dingen gezegd als: "Ik haat het als hij dat doet." Of "Ze kan zo verschrikkelijk vervelend zijn!"

Zou je deze uitspraken omschrijven als 'gewelddadige taal'? Marshall Rosenberg schrijft: "Hoewel we misschien de manier waarop we spreken niet als 'gewelddadig' beschouwen, leiden onze woorden vaak tot pijn en verwijdering, zowel voor onszelf als anderen."

Vroeg in zijn carrière, vroeg Marshall Rosenberg zich af: "Hoe komt het dat we van ons natuurlijk mededogen vervreemd raken, waardoor we gewelddadig worden en anderen uitbuiten?"

Met het beantwoorden van deze vraag ontwikkelde hij het proces van Geweldloze Communicatie. Deze taal en communicatieve vaardigheden versterken ons vermogen om 'menselijk' te blijven, wat Gandhi omschreef als "onze natuurlijke staat van mededogen wanneer geweld in het hart geluwd is."

Wil je genieten van leven in een wereld waarin iedereen echt 'menselijk' is, zelfs onder moeilijke omstandigheden? De eerste stap is om precies te kijken hoe jij je taal gebruikt.

Oefening voor deze week

Word je deze week meer bewust van de woorden die je kiest. Wees nieuwsgierig om te ontdekken of er een andere mogelijkheid is om jezelf te uiten, op een manier die minder gewelddadig is.

Geniet van je week!

Mededogen is een natuurlijke staat van zijn 06

“Als we de gevoelens en behoeften van een ander horen, herkennen we onze gemeenschappelijke menselijkheid.”

– Marshall Rosenberg,

Praat je anders tegen verschillende mensen?

Als je met kinderen praat, wordt je gesprek dan beïnvloed door de overtuiging dat ‘volwassenen meer weten dan kinderen,’ zelfs als het gaat over wat het kind echt voelt of waar het behoefte aan heeft?

Worden, tijdens een conflict op het werk, de woorden die je gebruikt (en hoe je luistert) beïnvloed door je eigen (voor) oordelen?

Een deelnemer aan een training Geweldloze Communicatie zei ooit: “Ik heb geleerd om te luisteren naar gevoelens, om mijn behoeften te onderzoeken, om antwoorden te accepteren die ik niet altijd wilde horen. Ik heb geleerd om te groeien, te accepteren en om van iemand te houden, zodat iedereen in het gesprek zich voldaan kan voelen.”

In je dagelijks leven kom je in contact met veel verschillende mensen in uiteenlopende situaties. Door gebruik te maken van het proces van Geweldloze Communicatie breng je een continuïteit in, in hoe je deze verschillende omstandigheden benadert. Dit is wat Marshall Rosenberg beschrijft als wat hoort bij het voortdurend ‘gegrond zijn in onze natuurlijke staat van mededogen.’

Door gegrond te zijn in deze staat van mededogen, kunnen we ontspannen, ongeacht wat de situatie is, wetende dat waar we ons ook bevinden, het een wederzijds voordeel zal opleveren.

Oefening voor deze week

Wees je deze week bewust van de verscheidenheid van situaties in je leven en breng je aandacht naar de houding waarmee je elk gesprek benadert. Merk op of je vooraf bedachte ideeën of (voor) oordelen naar het gesprek meeneemt, of dat je met een open hart en geest aan het gesprek begint.

Geniet van je week!

Is dat echt een gevoel?

“Vaak zouden de woorden ‘ik voel me’ beter vervangen kunnen worden door ‘ik denk’.” – Marshall Rosenberg.

Is dat echt een gevoel?

Je hebt hard gewerkt om je gebruikelijke wijze van communiceren te transformeren en om een betere verbinding met je ware gevoelens en behoeften te maken. Maar als je het probeert, blijven de woorden ‘dat’ ‘als’ en ‘alsof’ in de weg zitten.

- “Ik voel dat het niet juist is om de televisie zo hard aan te hebben zo laat op de avond.”
- “Ik voel me als een mislukking.”
- “Het voelt alsof ik het tegen een muur heb.”

Je kan het woord ‘voelen’ gebruiken, maar niet echt een emotie delen. Marshall Rosenberg zegt: “Een algemene verwarring ontstaat, doordat we in ons taalgebruik wel het woord ‘voelen’ gebruiken zonder daadwerkelijk de uiting van een gevoel te verwoorden. Vaak zou je de woorden ‘ik voel me’ beter kunnen vervangen door ‘ik denk’.”

Oefening voor deze week

Let deze week op woorden als ‘dat’ ‘als’ en ‘alsof’ na het gebruik van het woord ‘voelen’. Kijk of je in plaats daarvan bij het gebruik van de woorden ‘ik voel’ een woord kan gebruiken dat een werkelijke emotie weergeeft.

Geniet van je week!

Compassie leven

52 wekelijkse inspiraties vanuit *Geweldloze Communicatie*

Geweldloze Communicatie,
Communiceren vanuit je hart,
Verbindend communiceren..... allemaal termen die aangeven dat we op zoek zijn naar echtheid, contact en gelijkwaardigheid. Woorden kunnen ons helpen om die verbinding tot stand te brengen. Helaas brengen ze regelmatig ook juist verwijdering.



Geweldloze Communicatie is gericht op verbinding, authenticiteit en gelijkwaardigheid. Als je spreekt vanuit de intentie tot waarachtig contact maak je jezelf zichtbaar, krijg je als het ware kleur.

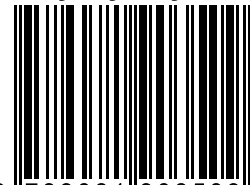
Als je dat niet gewend bent, vraagt het focus en oefening om je bewust te zijn dat je een keuze hebt in de woorden die je gebruikt. Je kiest als het ware de kleur van je contact. Dit boekje biedt daarin ondersteuning, door je elke week een nieuw gebied te geven om je aandacht op te richten, zodat je steeds makkelijker woorden kunt kiezen die bijdragen aan verbinding en contact.

De kleurrijke achtergronden zijn foto's van zijde die ik beschilderd heb. Ik heb ervoor gekozen omdat ze voor mij symboliseren dat ieder zijn eigen kleur heeft en dat we samen een kleurrijk geheel vormen. Door contact te maken op je eigen vierkante meter, ontstaat er vrede in jou en in jouw omgeving. En al die vierkante meters samen geven hun bijdrage aan een betere wereld.

Ik wens je veel plezier met oefenen.

Monie Doodeman
www.communicerenvanuitjehart.nl

ISBN 978-90-81903-50-9



9 789081 903509