

WERKBOEK GEWELDLOZE COMMUNICATIE

Werkboek
Geweldloze

Lucy Leu

Communicatie

Vertaald door Pieter van der Veen en Chiel van Soelen

LEMNISCAAT

Een deel van de opbrengst van het boek komt ten goede aan de Stichting Centrum Geweldloze Communicatie Nederland

www.geweldlozecomunicatie.nl
www.nonviolentcommunication.com
www.cnvc.org
www.lemniscaat.nl

In samenwerking met het Centrum Geweldloze Communicatie

© Nederlandse vertaling: Pieter van der Veen en Chiel van Soelen

Nederlandse rechten: Lemniscaat b.v., Rotterdam, 2006

ISBN 90 5637 855 4

Translated from the book *Nonviolent Communication: Companion Workbook* (ISBN 1-892005-04-2) by Lucy Leu

Copyright © Fall 2003 Center for Nonviolent Communication

Published by arrangement with PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communicationsm please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at:

www.cnvc.org.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Druk- en bindwerk Wilco, Amersfoort

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk, chloorvrij gebleekt en verouderingsbestendig papier en geproduceerd in de Benelux, waardoor onnodig milieuverontreinigend transport is vermeden.

Inhoud

Voorwoord	9
Dankbetuiging	11
Deel I – Gebruik van dit werkboek	13
Doel van dit werkboek	15
Suggesties voor het gebruik van dit werkboek	16
Deel II – Individueel oefenen	19
Deel III – Samen oefenen	25
A Een oefengroep opzetten	27
B Je bewust blijven van het doel en de tijd nemen	29
C De oefenkring leiden	31
D 'Wat we belangrijk vinden bij een leider van een oefengroep'	36
E Regels maken	38
F Feedback vragen	40
G Conflicten binnen de groep	41
H Conflicten aanpakken: geheugensteuntjes	57
I Vormen van groepsinteractie	58
J Suggesties voor het opzetten van een mededogen- sessie	62
K Suggesties voor het opzetten van een rollenspel	66
Deel IV Oefeningen – Opdrachten, leidersrichtlijnen en voorbeeldantwoorden	69
Oefeningen bij hoofdstuk een:	
Geven vanuit je hart	73
Een: Individuele opdrachten	73
Een: Leidersrichtlijnen	76
Een: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	78

Oefeningen bij hoofdstuk twee:	80
Communicatie die mededogen blokkeert	80
Twee: Individuele opdrachten	81
Twee: Leidersrichtlijnen	84
Twee: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	
Oefeningen bij hoofdstuk drie:	86
Waarnemen zonder oordeel	86
Drie: Individuele opdrachten	87
Drie: Leidersrichtlijnen	89
Drie: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	
Oefeningen bij hoofdstuk vier:	91
Gevoelens herkennen en uiten	91
Vier: Individuele opdrachten	92
Vier: Leidersrichtlijnen	95
Vier: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	
Oefeningen bij hoofdstuk vijf: Verantwoordelijkheid	97
nemen voor je gevoelens	97
Vijf: Individuele opdrachten	99
Vijf: Leidersrichtlijnen	102
Vijf: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	
Oefeningen bij hoofdstuk zes:	105
Verzoeken om datgene wat je leven kan verrijken	105
Zes: Individuele opdrachten	106
Zes: Leidersrichtlijnen	108
Zes: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	
Oefeningen bij hoofdstuk zeven:	110
Met mededogen ontvangen	110
Zeven: Individuele opdrachten	112
Zeven: Leidersrichtlijnen	114
Zeven: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	

Oefeningen bij hoofdstuk acht:	
De kracht van mededogen	117
Acht: Individuele opdrachten	117
Acht: Leidersrichtlijnen	122
Acht: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	124
Oefeningen bij hoofdstuk negen:	
Mededogend zijn voor jezelf	126
Negen: Individuele opdrachten	126
Negen: Leidersrichtlijnen	130
Negen: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	134
Oefeningen bij hoofdstuk tien:	
Boosheid volledig uiten	136
Tien: Individuele opdrachten	136
Tien: Leidersrichtlijnen	141
Tien: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	143
Oefeningen bij hoofdstuk elf:	
Beschermend ingrijpen	145
Elf: Individuele opdrachten	145
Elf: Leidersrichtlijnen	148
Elf: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	149
Oefeningen bij hoofdstuk twaalf:	
Jezelf bevrijden en anderen ondersteunen	151
Twaalf: Individuele opdrachten	151
Twaalf: Leidersrichtlijnen	153
Twaalf: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	155
Oefeningen bij hoofdstuk dertien:	
Waardering uiten in Geweldloze Communicatie	157
Dertien: Individuele opdrachten	157
Dertien: Leidersrichtlijnen	159
Dertien: Voorbeeldantwoorden bij de leidersrichtlijnen	163

Aanhangsel 1: <i>Suggesties voor verdere beoefening van Geweldloze Communicatie</i>	165
Aanhangsel 2: <i>Lijst van gevoelens en quasi-gevoelens</i>	166
Aanhangsel 3: <i>Lijst van behoeften</i>	169
Aanhangsel 4: <i>Laat je niet langer saboteren door je boosheid</i>	172 174
Aanhangsel 5: <i>Individueel feedbackformulier</i>	175
Aanhangsel 6: <i>Feedbackformulier voor groepen</i>	176
Aanhangsel 7: <i>GC-memory card</i>	177
<i>Informatie over het Centrum Geweldloze Communicatie en het Center for Nonviolent Communication</i>	178
<i>Marshall B. Rosenberg, PhD., Geweldloze Communicatie: Ontwapenend en doeltreffend. Nieuwe, uitgebreide en volledig herziene editie</i>	181
<i>Over Lucy Leu</i>	183
<i>Hoe het Geweldloze-Communicatieproces gebruikt kan worden</i>	184
<i>Over Geweldloze Communicatie</i>	186
<i>Wat anderen zeggen over het Werkboek Geweldloze Communicatie</i>	188

Voorwoord

Dit werkboek is geschreven om gebruikt te worden in combinatie met de nieuwe editie van Marshall Rosenbergs boek *Geweldloze Communicatie: Ontwapenend en doeltreffend*. Het vormt een leerplan van dertien weken voor de beoefening van Geweldloze Communicatie. Het is raadzaam eerst het boek van Marshall door te lezen alvorens met dit werkboek aan de slag te gaan.

Iets over giraffes en jakhalzen

In veel landen staat Geweldloze Communicatie bekend onder de naam 'giraffetaal'. Marshall koos de giraffe, het landdier met het grootste hart, als een symbool voor Geweldloze Communicatie, een taal die tot mededogen wil inspireren en goede verstandhoudingen op alle terreinen van het leven wil bewerkstelligen. Zoals de giraffe dat kan met zijn lange nek, zo kunnen wij met Geweldloze Communicatie ver vooruit kijken, zodat we ons meer bewust worden van wat er mogelijk is en van de gevolgen die onze gedachten, woorden en handelingen kunnen hebben. Geweldloze Communicatie is een taal die de nadruk legt op het uiten van gevoelens en behoeften. Dit maakt ons kwetsbaar, maar met Geweldloze Communicatie kunnen we die kwetsbaarheid omzetten in kracht. De lange nek van de giraffe herinnert ons eraan hoe belangrijk kwetsbaarheid is.

In sommige landen gebruikt Marshall een speelgoedjakhals als symbool voor een manier van communiceren die ons zowel van onze eigen gevoelens en behoeften als van die van anderen vervreemdt. Het woord 'giraffe' wordt wel gebruikt als synoniem voor Geweldloze Communicatie, maar kan ook slaan op iemand die Geweldloze Communicatie toepast. Binnen deze context is de jakhals simpelweg een giraffe met een taalprobleem. Op deze manier fungeert de jakhals als een vriend die ons leert dat er weinig kans is op de vervulling van onze behoeften als we blijven zoals we zijn. De jakhals geeft ons het signaal om niet overhaast te reageren, maar te luisteren en na te denken voordat we iets zeggen.

Geweldloze Communicatie wil ons attenderen op onze 'jakhalsen', zodat we ze herkennen en als vrienden gaan zien die ons bewust kunnen maken van onze gevoelens en behoeften. Als we dat zoveel mogelijk vanuit mededogen en met zo weinig mogelijk moreel oordeel doen, zal het leven ons steeds meer voldoening schenken.

Voor veel mensen zijn de speelgoedbeesten hulpmiddelen om deze twee aspecten binnen onszelf (of deze twee manieren van denken en spreken) van elkaar te onderscheiden, en vormen ze een effectief leermiddel dat Geweldloze Communicatie helder en speels maakt.

N.B.: Dat het internationale Center for Nonviolent Communication de term 'giraffe' en de bijbehorende afbeelding gebruikt, heeft niets te maken met het 'Giraffeproject', een totaal andere organisatie met eigen trainingen en lesmateriaal. Ook gebruiken cursusleiders in Geweldloze Communicatie in sommige landen andere dieren dan de giraffe en jakhals. In het Nederlands zijn 'giraffetaal', 'communicatie vanuit mededogen' en de afkorting 'GC' synoniem met Geweldloze Communicatie.

Omdat dit werkboek over de hele wereld steeds meer gebruikers vindt en 'giraffe' en 'jakhals' niet in alle talen even gemakkelijk zijn te vertalen, worden in plaats van deze twee termen in de rest van het werkboek letterlijke omschrijvingen gebruikt.

Dankbetuiging

De opdrachten in dit werkboek zijn oorspronkelijk geïnspireerd door en gemaakt voor gevangenen, die het model voor Geweldloze Communicatie achter de tralies wilden toepassen maar geen mogelijkheid hadden om te oefenen. Later werden de opdrachten in een werkboek opgenomen ten behoeve van de zgn. 'thuisgroepen' in de gewone samenleving, dat zijn groepen die zich in Geweldloze Communicatie willen oefenen zonder trainer of vaste leider.

Ik wil Marshall Rosenberg bedanken voor het in de wereld brengen van het model voor Geweldloze Communicatie en voor het vertrouwen en de steun die ik zoveel jaren van hem kreeg. Voor mijn groei in Geweldloze Communicatie ben ik in het bijzonder dank verschuldigd aan mijn zoon Felix, mijn man Peter en aan de medegiraffes van de Puget Sound, die het mij mogelijk maken in een giraffegemeenschap te leven en te werken.

DEEL I

Gebruik van dit werkboek

Gebruik van dit werkboek

Doel van dit werkboek

Dit boek is opgezet om gebruikt te worden naast de nieuwe editie van Marshall Rosenbergs boek *Geweldloze Communicatie: Ontwapenend en doeltreffend*. Het is bedoeld voor:

1. Mensen voor wie *Geweldloze Communicatie* nieuw is en die op zoek zijn naar een volledige leermethode om bekend te raken met de basisprincipes van *Geweldloze Communicatie* en de toepassing ervan, hetzij individueel, hetzij in een groep. Voor *Geweldloze Communicatie* moeten we nieuwe gewoontes op het gebied van denken en spreken ontwikkelen. We kunnen echter nog zo onder de indruk zijn van de uitgangspunten van *Geweldloze Communicatie*, pas als we ze toepassen en ermee oefenen ondergaat ons leven een transformatie. De lezer wordt daarbij geholpen door dit leerplan tijdens een leer- en oefenproces van dertien weken, hetzij individueel hetzij als lid van een groep. Het werkboek kan ook gebruikt worden om dertien maanden achtereenvolgens intensief te oefenen. In dat geval worden de oefeningen die voor een week bedoeld zijn een maand lang gedaan. Zij die dit werkboek op deze laatste, intensievere manier gebruiken, zullen merken dat ze steeds gemakkelijker en soepeler tot diepgaander contacten komen.
2. Mensen die regelmatig in een groep willen oefenen. Dit handboek biedt:
 - richtlijnen voor het starten van een oefengroep;
 - gestructureerde oefenstof voor dertien sessies;
 - suggesties voor de vorming van een oefengroep en voor activiteiten van bestaande groepen;
 - steun bij het signaleren en aanpakken van problemen waar oefengroepen in *Geweldloze Communicatie* vaak op stuiten.
3. Mensen voor wie *Geweldloze Communicatie* erg belangrijk is geworden in hun leven en die het zien als een geschenk dat ze

willen doorgeven. Voor groepsleiders en trainers kan dit leerplan een basis zijn van waaruit ze eigen cursussen ontwikkelen.

Suggesties voor het gebruik van dit werkboek

In dit werkboek staan dertien hoofdstukken met opdrachten en oefeningen die corresponderen met de dertien hoofdstukken van Marshall Rosenbergs boek *Geweldloze Communicatie: Ontwapenend en doeltreffend*, waarin de beginselen van Geweldloze Communicatie uitgebreid uiteen worden gezet. Het is raadzaam om elke week een hoofdstuk in zijn geheel door te nemen. Dit brengt je in een bepaald ritme en geeft je genoeg tijd om de stof in je op te nemen, maar ook weer niet zoveel tijd dat het eerder geleerde dreigt weg te zakken.

OPMERKING: In dit werkboek wordt met 'Marshall' bedoeld Marshall B. Rosenberg en met 'het boek' de nieuwe editie van diens boek *Geweldloze Communicatie: Ontwapenend en doeltreffend*. In dit werkboek wordt bij verwijzingen naar 'het boek' steeds het hoofdstuk genoemd en de kop boven de desbetreffende sectie.

1. Lees eerst een hoofdstuk van het boek.
2. Ga naar de corresponderende 'individuele opdrachten' in deel IV van dit werkboek. Deze opdrachten bestaan uit twee delen:

Het onderdeel 'tekstboekvragen' bestaat uit een aantal vragen over de inhoud van het hoofdstuk, zodat je nog eens kunt repeteren wat je hebt gelezen. De meeste gebruikers van het boek lezen eerst het hele hoofdstuk door en gebruiken dan de vragen om zichzelf te testen en hun geheugen op te frissen. Anderen beantwoorden de vragen al tijdens het lezen om op die manier beter bij de les te blijven en de inhoud beter te onthouden. Je kunt zelf kijken bij welke methode je het meest baat hebt.

De 'individuele oefeningen' bestaan uit oefeningen en activiteiten waarmee je kunt toepassen wat je hebt gelezen. Dat kan inhouden: zelfobservatie, het weergeven van iemands woorden, praktisch oefenen of rollenspel. De meeste oefenin-

gen kun je meteen afmaken, maar voor sommige heb je meerdere dagen nodig. Als je de individuele opdrachten af hebt, is het handig om alvast te kijken of de opdrachten van de week daarop activiteiten bevatten die over meerdere dagen gedaan moeten worden.



OPMERKING VOOR INDIVIDUELE PERSONEN EN GROEPSLEDEN:

het is handig als je je antwoorden op de oefeningen in een boekje noteert of in je computer opslaat. Dit geldt ook voor ideeën, gevoelens en behoeften die bij je opkomen in de loop van de cursus.

3. Wie in een groep oefent, doet op de groepsbijeenkomsten de oefeningen uit de leidersrichtlijnen. Lees voordat je begint de secties A-F door in deel III ('Samen oefenen') over het opzetten van een groep, het ontwikkelen van een structuur, het in het oog houden van het doel, het leiden van de kring, regels en feedback. Lees de andere secties door (G-K) wanneer de desbetreffende onderwerpen tijdens de dertien weken van je oefencursus aan de orde komen. Deze secties gaan over onderwerpen die ter sprake kunnen komen, en geven aan hoe je bij schijnbaar tegenstrijdige behoeften binnen de groep een oplossing kunt vinden in de geest van Geweldloze Communicatie.



4. Als je individueel oefent, neem je de leidersrichtlijnen en voorbeeldantwoorden door die behoren bij het hoofdstuk en de opdrachten die je zojuist hebt gemaakt. Deze oefeningen en activiteiten kunnen gemakkelijk voor individueel gebruik worden aangepast en bevatten suggesties voor wat je zou kunnen doen. Als je een oefening af hebt, kun je de voorbeeldantwoorden doornemen die in elk hoofdstuk na de leidersrichtlijnen staan.

DEEL II

Individueel oefenen

Individueel oefenen

Net als bij het leren van een vreemde taal moeten we bij het leren van Geweldloze Communicatie ons eerst de grondbeginselen eigen maken – de grammatica leren, zagezegd – en vervolgens regelmatig oefenen. Een voordeel ten opzichte van het leren van een vreemde taal is dat we Geweldloze Communicatie overal en met iedereen in praktijk kunnen brengen. Daarvoor hebben we geen partner in Geweldloze Communicatie nodig: we kunnen oefenen als we geld opnemen bij de bank, als we tijdens het avondeten weer eens gestoord worden door een telefonisch marktonderzoek, als we naar een verkiezingspraatje kijken op de tv of als de politie ons aanhoudt... We kunnen met onze ouders oefenen en met onze kinderen, met collega's, bazen, vrienden, partners, vreemden, vijanden, en niet in de laatste plaats met onszelf.

De grootste uitdaging in ons jachtige leven is om hiervoor tijd en energie te vinden en dan vol te houden. In dit werkboek wordt aangegeven hoe je een cursus van 13 weken vorm kunt geven en een begin maken met je oefeningen in Geweldloze Communicatie. Als je eenmaal de tekstboekvragen en oefeningen hebt afgerond, voel je je hopelijk voldoende thuis in de grondbeginselen van Geweldloze Communicatie en ben je inmiddels zo vertrouwd met de praktische benaderingswijze daarvan dat je een op jouw persoon toegespitst oefenprogramma kunt samenstellen en volgen.

Voordat je individueel aan een studie- of oefencursus begint, is het verstandig om duidelijk voor jezelf te stellen wat je ervan verwacht, hoeveel je ervoor overhebt, hoeveel tijd je eraan wilt besteden en hoe je regelmatig denkt te kunnen oefenen. Als je individueel aan een cursus van 13 weken begint, wordt de kans van slagen groter als je duidelijk voor ogen hebt wat je ermee wilt bereiken en in hoeverre je bereid bent vaste oefentijden aan te houden. De aanmoediging en steun die je in een groep van de andere deelnemers zou krijgen, kun je tot op zekere hoogte ook krijgen door op te schrijven wat je doelstellingen zijn en wat je

ervoor overhebt om te oefenen, en door je vorderingen geregeld te evalueren. Veel mensen hebben op individuele basis dankzij dit werkboek dieper inzicht gekregen in het gedachtegoed van Geweldloze Communicatie en een grotere bedrevenheid ontwikkeld in de toepassing ervan, zodat ze steeds beter in staat zijn integer en mededogend om te gaan met zichzelf en anderen.

Deel iv van het werkboek bestaat uit drie onderdelen: individuele opdrachten, leidersrichtlijnen en voorbeeldantwoorden.

Individuele opdrachten – dit onderdeel bestaat uit ‘tekstboekvragen’ en ‘individuele oefeningen’, die beide voor zowel individuele personen als groepen geschikt zijn.

Leidersrichtlijnen en voorbeeldantwoorden – deze zijn weliswaar voor groepen ontwikkeld, maar kunnen gemakkelijk worden aangepast voor individueel gebruik. In deze secties staan opmerkingen – aangegeven met het symbool © – die als leidraad dienen wanneer je individueel oefent. Daarnaast kun je, als je de instructies voor de verschillende activiteiten hebt doorgelezen, een pauze inlassen om te luisteren naar de ‘innerlijke dialoog’ die dan volgt.

Om optimaal van de oefeningen in dit werkboek te profiteren, zou je een vast oefenrooster kunnen opstellen waar je je aan houdt. Soms gaan de beste bedoelingen namelijk de mist in omdat een rooster zo flexibel is dat er geen sprake meer is van een rooster! Daarnaast kun je nog het volgende doen:

- Creëer een aparte plek voor je oefeningen in Geweldloze Communicatie. Kies een plek uit die rust uitstraalt, zodat je je er dagelijks of wekelijks helemaal op je oefeningen kunt concentreren. Dit kan een plek buiten zijn, waar je je prettig voelt en niet wordt afgeleid. Of richt een speciale plek in je woning in, waar je speciale dingen bewaart, zoals gedichten, tekeningen, kaarsen of andere dingen die je creativiteit en gedrevenheid levend houden, zodat je gemotiveerd blijft.

- Gebruik een notitieboekje, recorder of computer om af en toe gedachten en reacties die tijdens je gewone dagelijkse bezigheden bij je opkomen met een paar woorden vast te leggen, zodat je ze op een later tijdstip nog eens kunt naslaan om erover na te denken.

DEEL III

Samen oefenen