

Geweldloze Communicatie als aanvulling op ACT



Van innerlijke ruimte naar contact met de ander

ACT vraagt

“Wat is voor jou belangrijk?”

NVC (Marshall Rosenberg) helpt antwoorden op:

“Hoe zeg ik dat tegen de ander, en hoe hoor ik wat de ander nodig heeft?”

Tien NVC-interventies bij de zes ACT-processen, plus veelgebruikte werkvormen.



De vier stappen van NVC in gewone taal

1

Waarneming

Beschrijven wat een camera zou vastleggen.

ACT: contact met het huidige moment en defusie.

2

Gevoel

“ik voel me verdrietig en onrustig”, geen interpretatie.

ACT: acceptatie.

3

Behoefte

Veiligheid, erkenning, rust, verbinding.

ACT: waarden.

4

Verzoek

Concreet, positief, zonder eis; de ander mag nee zeggen.

ACT: toegewijde actie.

Twée richtingen en zelfempathie



Eerlijke expressie

De vier stappen van jezelf laten horen.



Empathisch ontvangen

De vier stappen bij de ander zoeken.



Zelfempathie

De vier stappen naar binnen richten.

ACT: zelf-als-context en zelfcompassie.

De brug tussen ACT en NVC

Beide vragen je niet mee te gaan met het verhaal van je hoofd.

De ACT-lens

Ruimte, defusie, waarden, werkbaarheid.

NVC voegt toe

Concrete taal, waarneming versus oordeel, gevoelens- en behoeftenwoordenschat, oefenbare structuur.

De valkuil: NVC als controlestrategie, ACT die in relaties abstract blijft.

De sleutel: NVC als vorm van toegewijde actie.



Overzicht: 10 NVC-interventies gekoppeld aan ACT

1 Waarnemen zonder oordeel: defusie

2 Gevoelens benoemen: acceptatie

3 Pseudo-gevoelens ontrafelen: fusie zichtbaar maken

4 Behoeften verkennen: poort naar waarden

5 Een helder verzoek: toegewijde actie

6 Zelfempathie: zelf-als-context

7 Empathisch luisteren: aanwezig bij de ander

8 Van moeten naar kiezen: regels naar waarden

9 Boosheid ontleden: van verwijt naar behoefte

10 Rouwen en vieren: waarden als kompas



Interventies 1–3: van oordeel naar ervaring

1

Waarnemen zonder oordeel

“Hij negeert me” voelt als feit maar is een conclusie; zoek de cameraversie.

2

Gevoelens benoemen

Een gevoelenslijst geeft nauwkeurigheid; benoemen is een daad van acceptatie.

3

Pseudo-gevoelens

“afgewezen” en “in de steek gelaten” zijn verhalen over de ander; vraag naar het echte gevoel.

Interventies 1–3: wat je kunt zeggen

Waarnemen

“Als ik een camera in jullie woonkamer had gehangen, wat zou die dan hebben opgenomen?”

Gevoelens

“Is het meer verdriet, meer onrust, meer moedeloosheid? Je hoeft er niets mee.”

Pseudo-gevoelens

“‘Genegeerd’ zegt iets over je collega’s. Wat voel je in jezelf?”

Interventies 4–6: van behoefte naar handeling

4

Behoeften verkennen

Concreter dan waarden; een behoefte is wat nu ontbreekt, een waarde de gekozen richting.

5

Een helder verzoek

Concreet, positief, haalbaar, geen eis. Een oefening in bereidheid.

6

Zelfempathie

Eerst luisteren naar de eigen pijn; sluit aan bij zelf-als-context.



Interventies 4–6: wat je kunt zeggen

Behoeften

“Als die leegte iets zou kunnen zeggen over wat je mistte, wat zou het dan zijn?”

Verzoek

“Hoe zou het klinken als je één concreet ding vraagt, voor deze week?”

Zelfempathie

“Wat had die jij op dat moment zo nodig?”

Interventies 7–10: luisteren, kiezen en verankeren



Empathisch luisteren

Zoek gevoel en behoefte, ook achter verwijten.



Van moeten naar kiezen

“Ik kies ervoor, omdat ik ... belangrijk vind.”



Boosheid ontleden

Van verwijt naar informatie over een on vervulde behoefte.



Rouwen en vieren

Een waardengericht alternatief voor het terugvalplan.

Interventies 7–10: wat je kunt zeggen

7

Luisteren

“Wat zou zij voelen, en wat zou zij zo nodig hebben?”

8

Moeten naar kiezen

“Klopt die zin? Of zit er alleen een oude regel onder?”

9

Boosheid

“Hoort er een ‘Hij had moeten...’ bij?
Wat had jij zo graag gewild?”

10

Rouwen en vieren

“Wat is je de afgelopen maanden gelukt?”



NVC-werkvormen in detail

Reflectief

- Jakhals en giraf
 - Vier manieren van ontvangen
 - Gevoelens- en behoeftekaartjes
-

Ervaringsgericht

- Dansvloeren
- ‘Nee’ horen als ‘ja’
- Het verbindingsverzoek

De therapeutische houding blijft leidend

Verbinding boven gelijk krijgen

Behoeften als ingang, waarden als richting

Waak voor techniek-NVC

Volg de cliënt

Onthoud: ACT opent de innerlijke ruimte, NVC geeft die ruimte een stem in contact met de ander.