

Geweldloze communicatie in de praktijk

*Versterkt door de moderne psychologie die ingaat  
op vroegkinderlijke trauma's en hechting*

## Colofon

ISBN: 978 94 6365 484 5

1e druk 2022

© 2022, Tara Bartelsman

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel  
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Foto auteur: Portretfotografie Utrecht, particulier en zakelijk | Echt Mooij

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.*

*This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.*

# Geweldloze communicatie in de praktijk

*Versterkt door de moderne psychologie die ingaat op  
vroegkinderlijke trauma's en hechting*

Tara Bartelsman-Rosenbach





## Voorwoord

Tara Bartelsman en ik leerden elkaar een paar jaar geleden kennen via LinkedIn. Tara legde me als expert relationele veiligheid een aantal teksten voor. Wat daarin opviel was hoe breed, nauwgezet en met diepgang zij het werk van verschillende auteurs besprak. Ook deelden we de belangstelling voor biografisch werk. Dat speelt ook in mijn proefschrift *Met vallen en opstaan. Hoe vrouwen en mannen betekenis geven aan geweld in hun kindertijd* een belangrijke rol. Een derde verbinding is de belangstelling voor het boeddhisme en de Zen-weg.

In onze levendige gesprekken sprak van meet af aan Tara's existentiële onderzoekspassie en haar gretigheid om te leren. Ze was heel gespist op verbetering van haar werk. In de loop van het scheppingsproces kwamen steeds meer praktijkvoorbeelden voorbij. Ook werden taal en beelden met elkaar verbonden. Dat maakt dit boek geschikt voor een breed publiek. Het is zeer bruikbaar voor coaches en trainers, voor therapeuten en leerkrachten, maar het richt zich eigenlijk op iedereen op ons levenspad: het spoort ons van jong tot oud aan om authentieker en dichter bij onze behoeften te leven en onze relaties betekenisvoller te laten zijn.

Het was mooi om de wordingsgeschiedenis van dit boek te mogen begeleiden. We gingen met elkaar op een mentale, emotionele en spirituele reis, waarin Tara vakbronnen grondig in samenhang heeft bestudeerd.

Bij het bouwen aan dit boek leerde ik Tara als persoon beter kennen. Zij deed al bij haar geboorte ervaring op in een harde leerschool van het leven en was tegelijkertijd vastberaden om deze ervaring mee te nemen en te transformeren op haar levensweg. Vroegkinderlijk trauma geeft schroeiplekken op de ziel. Het verkleint de *window of tolerance* en de weerbaarheid. Soms moest het werk een tijdje rusten. Steeds herpakte Tara zich en richtte ze zich op, in haar werk. Dat gaf haar ook voldoening en zin. Zij schreef ondanks en door de pijn heen. Daarvoor legde zij veel doorzettingsvermogen aan de dag. Zij praktiseerde de geweldloze communicatie zelf en kalmeerde ook zichzelf vanuit haar inzicht in vroegkinderlijk trauma en haar ervaring met therapie. Dat maakte en maakt onze gesprekken sprankelend en inspirerend. Zij kwam in dat ritme van schrijven en schrappen ook zelf tot bloei in haar werk. Haar werk groeide alsmaar tot een levenswerk.

Tara bouwt in dit boek een brug tussen de geweldloze communicatie van Rosenberg en moderne inzichten over traumatisering in het vroege leven, zoals de IoPt van Ruppert en de sensorimotortherapie van Ogden en Fischer, waarin een nieuw vocabulaire wordt gezocht door vanuit het lichaam te spreken over trauma. Geweldloze communicatie, waarover ze mij in onze samenwerking ook meer leerde, nodigt ons uit om meer verantwoordelijkheid en eigenheid in onze communicatie te brengen. Het keert zich tegen de vervreemding die zo massaal aanwezig is en tot uitdrukking komt in veroordelen, vergelijken, verantwoordelijkheid ontkennen, en verlangens vervormen in eisen. Als je oefent om door kritiek en verwijten heen te kijken, dan kunnen verstopte behoeften tevoorschijn komen.

In het boek weet Tara persoonlijke beelden, haar levensloop en haar werk te vervlechten met

vakbronnen. De teksten kneden, noemde ze dat zelf. Zij bouwde bruggen tussen die werelden. Nu ligt er dit kloeke, doorwrochte en doorleefde boek. Ik ben dankbaar dat ik een deel van deze reis met Tara heb kunnen meemaken. Het heeft me als 'reisbegeleider' veel vreugde en inzicht geschonken. Ik hoop dat u dit als lezer ook gaat delen.

Sietske Dijkstra

Utrecht, 19 september 2022

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	5
<b>Deel 1 De brug die geweldloze communicatie met moderne psychologie verbindt</b>	9
Inleiding	9
<i>Hoofdstuk 1</i> De metafoer van de brug en de opzet van dit boek	14
<i>Hoofdstuk 2</i> Transformatie naar de staat van emotionele volwassenheid	19
<i>Hoofdstuk 3</i> Wat is het probleem bij communicatie? Een groot deel gebeurt onbewust	29
<b>Deel 2 Training Roots! - Geweldloze communicatie versterkt met biografisch werken met het unieke levensverhaal</b>	36
Inleiding	36
<i>Hoofdstuk 4</i> Geweldloze communicatie versterkt met de trauma-biografie van Ruppert	39
<i>Hoofdstuk 5</i> Onze eigenheid helen met behulp van de hechtingstheorie van Bowlby	44
<i>Hoofdstuk 6</i> Methode Roots! gericht op het schrijven van het eigen levensverhaal	53
<b>Deel 3 Training Geweldloze communicatie versterkt door de moderne psychologie die ingaat op vroegkinderlijke trauma's en hechting</b>	58
Inleiding	58
<i>Hoofdstuk 7</i> Geweldloos luisteren en spreken versterkt met psycho-educatie	63
<i>Hoofdstuk 8</i> Wat neem ik waar? Wat zijn de valkuilen? GC versterkt door Identiteitsgeoriënteerde psychotraumatheorie (IoPT) van Ruppert	94
<i>Hoofdstuk 9</i> Wat voel ik? Wat zijn de valkuilen? GC versterkt door IoPT	117
<i>Hoofdstuk 10</i> Wat is mijn behoefte? Wat zijn de valkuilen? GC versterkt door IoPT	138
<i>Hoofdstuk 11</i> Hoe een verzoek te doen? Wat zijn de valkuilen? GC versterkt door IoPT	159
<i>Hoofdstuk 12</i> Hoe (zelf)mededogen te cultiveren? Wat zijn de valkuilen?	173
<i>Hoofdstuk 13</i> GC met praktische versterking uit de neuropsychologische mindfulness	190
<b>Deel 4 Geweldloze communicatie versterkt door psycho-educatie</b>	198
Inleiding	198
<i>Hoofdstuk 14</i> De ontdekkingen over de gesplitste psyche	200
<i>Hoofdstuk 15</i> Hoe de menselijke hersenen werken (psycho-educatie)	208
<i>Hoofdstuk 16</i> Geweldloze communicatie versterkt met aandacht voor hechtingsgevoelens	213

<b>Deel 5 Conclusies</b>	226
Inleiding	226
<i>Hoofdstuk 17</i> Het boek in vijf essenties	226
Samenvatting	231
<b>Bijlagen</b>	233
Bijlage 1: De kernthema's geweldloosheid, passief geweld, (zelf)mededogen, de behoefte aan eigenheid	233
Bijlage 2: Het raamwerk van geweldloze communicatie	248
Bijlage 3: Kernbegrippenlijst	256
Bijlage 4: Geraadpleegde literatuur	264
Bijlage 5: Verantwoording	268
<b>Dankwoord</b>	269



# DEEL 1: De BRUG DIE GC MET DE MODERNE PSYCHOLOGIE VERBINDT

- inleiding
- hoofdstuk 1: De metafoor van de brug en de opzet van dit boek
- hoofdstuk 2: Transformatie naar de staat van emotionele volwassenheid
- hoofdstuk 3: Wat is het probleem bij communicatie? Een groot deel gebeurt onbewust

## Inleiding

Dit boek gaat in op 'de weg' die geweldloze communicatie combineert met psychologische stromingen.

Mijn weg en werk zijn voortgekomen uit wat ik in mijn jeugd heb meegemaakt en uit de opleidingen die ik volgde, zoals maatschappelijk werk, rechten en op het gebied van loopbaanbegeleiding. Ik put daarbij uit mijn eigen ervaringen en uit mijn praktijk.

Ik ben geboren in de jaren zestig, als jongste kind in ons gezin, en opgegroeid met explosief verbaal geweld. Mijn vader benaderde mij toen ik een kind was verbaal explosief gewelddadig en mijn moeder was op zijn hand. Ikzelf vond dat als kind onrechtvaardig en niet liefdevol. Ik had behoefte aan liefde en begrip, en dat vond ik niet bij mijn ouders. In mijn kindertijd sprak ik liever met volwassenen dan met kinderen. Ik stelde hen vragen omdat ik nieuwsgierig was naar begrippen als geluk en groeien en wanneer die mensen dat in hun leven hadden ervaren. Van mijn ouders kon ik dat niet leren. Als oorlogskinderen hadden zij zeer ongelukkige ervaringen opgedaan en ze waren hun vertrouwen in geluk kwijtgeraakt.

In mijn kindertijd hoorde mijn moeder een radioprogramma over nieuwtijdskinderen. Zij herkende mij hierin. Vanaf dat ik een baby was, ben ik gevoelig voor natuurlijke, zachte stof. Van kleins af aan stelde ik diepzinnige vragen en ik geloofde diep in liefde. Toen ik als achttienjarige het huis uitging, wilde ik me al door therapie laten genezen van de pijnlijke patronen uit mijn jeugd. Ook besloot ik dat ik geen kinderen wilde tot ik het gevoel zou hebben dat deze patronen niet meer van generatie op generatie overdraagbaar waren.

Veel later, in 2003, werd ik weduwe van een lieve man en in de rouwperiode heb ik me laten omscholen tot loopbaanbegeleider en biografisch werker. In 2006 schreef ik mijn praktijk in bij de KvK. In 2006 vond ik mijn grote liefde: Jan. In mei van dat jaar was ik gevallen op het rechterdeel van mijn bekken en ik dacht me wel uit de pijn te kunnen werken. De aanhoudende fysieke pijn zorgde er echter voor dat ik een kort lontje kreeg en me vanuit oude verbale en non-verbale patronen richting mijn geliefde uitte.

In 2006 las ik het boek *Geweldloze Communicatie, Ontwapenend en Doeltreffend* van Marshall B. Rosenberg. Geweldloosheid, niet interpreteren, oordelen of verbaal of non-verbaal schaden, maar zelf de verantwoording nemen voor mijn waarnemingen, gevoelens en behoeften, en die leren uiten door een verzoek te doen. Dit alles sprak mij enorm aan. Net als zelfmededogen en



De weg.

mededogen naar de ander. Ik verslond het boek en maakte er een uittreksel van voor ik in december 2006 aan een basistraining begon bij het Centrum voor Geweldloze Communicatie. Ik werkte toen als loopbaanadviseur in mijn eigen praktijk en was zowel persoonlijk als professioneel geïnteresseerd. In 2007 en 2008 heb ik op basis van het standaardwerk van Rosenberg en *Het Werkboek Geweldloze Communicatie* van Lucie Leu (2006) een trainingsprogramma ontwikkeld om aan te bieden in mijn praktijk. Door gezondheidsproblemen, een tegenvallend revalidatieproces, heb ik in 2008 niet kunnen werken. In 2007 heb ik psychotherapie gevolgd vanwege patronen van angst en boosheid. Ik kwam erachter dat waarnemingen, gevoelens en behoeften worden beïnvloed door triggers en oude pijn uit het onbewuste deel van de psyche. Vanaf 2007 tot nu heb ik in meerdere psychotherapievormen waardevolle lessen geleerd over hoe ik autonoom, geweldloos, respectvol en liefdevol in het leven kan staan. In januari 2009 heb ik mijn praktijk op het gebied van loopbaanbegeleiding weer geopend en tevens een training aangeboden op het terrein van geweldloze communicatie, versterkt met inzichten uit de moderne psychologie. Van 2015-2022 heb ik in overleg met mijn accountant besloten me te focussen op het afronden van dit boek. Vanaf oktober 2022 bied ik een training aan op het gebied van geweldloze communicatie in de praktijk.

### **Tegenstelling**

Tijdens mijn studie naar geweldloze communicatie en mijn werkzaamheden als trainer heb ik me vaak verbaasd over het grote aantal mensen dat enerzijds diepe affiniteit voelt met geweldloosheid en mededogen in hun relatie met hun partner en kind(eren) en anderzijds vertelt dat terugval naar oude communicatiegewoonten regelmatig en ongewenst voorkomt. Het model van geweldloze communicatie (GC) leert dat er vijf stappen en drie fasen zijn om tot de staat van emotionele volwassenheid te komen.

In het GC-model draait het bij de eerste stap om het waarnemen, zoals we dat doen met onze vijf zintuigen (zien, horen, ruiken, proeven en voelen). De uitdaging daarbij is om niet te vervallen in interpretaties en oordelen, dat zijn de valkuilen van deze eerste stap. Deze valkuilen hebben tot gevolg dat de verbinding wordt verbroken, wat Rosenberg 'levensvervreemdend' noemt maar ook als 'onnatuurlijk' kan worden aangemerkt.

Bij het thema mededogen schenken aan de ander hoorde ik regelmatig dat mensen eerst zelf mededogen wensten te ontvangen. En bij het cultiveren van zelfmededogen merkte ik dat zowel vrouwen als mannen zich daarbij onwennig voelden en zelfs dachten dat dit 'egoïstisch' zou zijn. Zowel in de groepstrainingen die ik volgde als in de individuele trainingen die ikzelf aanbood, hoorde ik mensen ervaringen uit hun kinderjaren delen die verband hielden met de problemen waar ze met hun partner en kind(eren) tegenaan liepen. En ze wilden dat heel graag leren ombuigen naar geweldloze communicatie.

De tegenstelling zit erin dat mensen enerzijds geweldloze communicatie willen leren en anderzijds worden ingehaald door ervaringen uit hun kindertijd.

### **Neurale imprints van vroegkinderlijke trauma's en de hechtingsstijl uit de eerste levensfase en de implicaties voor het volwassen leven**

Wanneer we als volwassene verstrikt raken in levensvervreemdende gewoontes en oordelende communicatie maakt dit het dagelijks leven verwarrend, frustrerend en vermoeiend. Door onze eigen rol daarin te her- en erkennen, is de eerste stap in feite al gezet. Het toepassen van

het geweldloze communicatiemodel leert ons onze eigen gewoontes om te buigen en ons te bevrijden uit valstrikken waar we steeds opnieuw in terechtkomen. Levensvervreemdend communiceren is volgens Rosenberg de tegenhanger van geweldloze communicatie. Rosenberg stelt vast dat vervreemding te onderscheiden is in 5 V's: 1) Veroordelen, 2) Vergelijken, 3) Verantwoordelijkheid ontkennen, 4) Spreken in termen van Verdienen, 5) een Verlangen formuleren als een eis.

Geweldloze communicatie is primair gericht op *passief geweld*; dit is geweld dat verborgen zit in taal en onze manier van communiceren. Deze vorm is vaak minder direct te herkennen dan *fysiek geweld*, maar net zo schadelijk of nog schadelijker, en kan bovendien de kiem leggen voor fysiek geweld (zoals slaan en schoppen). Dit inzicht kan de intentie versterken om geweldloze communicatie te leren.

Het is belangrijk ons ervan bewust te zijn dat in onze eerste levensfase alle voorwaarden worden geschapen van waaruit we als kind leren om te communiceren. Dit is de fase vanaf de conceptie tot het einde van het tweede levensjaar: de eerste duizend dagen van het leven. In deze periode is de invloed van de ouders op het jonge kind enorm groot, bijvoorbeeld door hun gezichtsuitdrukking, houding, toon en woorden. Deze reacties komen voort uit hun eigen jeugd en de psychische patronen die ze hieruit hebben meegenomen. Dit noemen we ook wel intergenerationele overdracht.

Een baby is net zo kwetsbaar als een zich ontkiemend plantje. Psychotherapeut Sue Gerhardt (2009), auteur van het boek *Waarom liefde zo belangrijk is. Hoe de liefde voor je baby zijn hersenen vormt*, noemt de eerste levensfase 'de emotionele structuren of botten' van ons leven. In onze eerste levensfase zijn we nauw verbonden met de man en vrouw die ons hebben verwekt, de vrouw in wier baarmoeder we negen maanden hebben doorgebracht en met onze primaire verzorgers. De neurale en cellulaire imprints die in deze fase worden gevormd, zijn onlosmakelijk met hen verbonden. Doordat baby's voor en na de geboorte volledig afhankelijk zijn, voegen ze zich naar de wensen en behoeften van hun verzorgers, soms met schadelijke gevolgen. Zo kunnen voor de kleine mens al in een zeer prille fase existentiële trauma's ontstaan, zoals een abortuspoging of een bevalling met de vacuümpomp. Dit soort ervaringen laat traumasporeren na. Of vroegkinderlijke trauma's, zoals niet gewenst zijn of geliefd zijn als uniek individu. Vroegkinderlijke trauma's worden vaak doorgegeven via de hechtingsstijl die het kind zich in de baarmoeder heeft moeten aanmeten ten opzichte van de moeder en na de geboorte aan beide ouders of andere primaire verzorgers.

### **De belangrijke thema's**

Belangrijke thema's die in het boek herhaaldelijk terugkomen zijn: vroegkinderlijke trauma's en gehechtheidswonden. Beide verwijzen naar bedreigende, overweldigende ervaringen die we niet kunnen integreren. Zowel de Sensomotorische psychotherapie (SP) van Ogden en Fisher als de Identiteitsgeoriënteerde Psychotraumatheorie (IoPT) van Ruppert gaan in op de effecten van zowel trauma- als gehechtheidswonden. 'Beide soorten wonden treden vrijwel altijd op in situaties waarin we geen bescherming en troost konden vinden, of in elk geval niet in voldoende mate om blijvende negatieve gevolgen te voorkomen.' (Ogden en Fisher, 2017, p. 79).

### **Een nieuw perspectief van het vroegmenselijke emotionele leven**

Tegenwoordig bevinden we ons op een punt dat door ontwikkelingen in en tussen verschillende

wetenschappelijke disciplines een nieuw begrip van het vroegmenselijke emotionele leven is ontstaan. Sue Gerhardt schrijft: 'Het nieuwe perspectief is niet het gevolg van één enkele doorbraak maar van de aanzienlijke impact van vele dingen die tegelijk gebeuren in de neurowetenschap, de psychologie, de psychoanalyse en de biochemie. Doordat deze disciplines met elkaar communiceren en elkaar beïnvloeden, ontstaat er een dieper begrip van de manier waarop menselijke wezens echt mens worden en hoe ze zich emotioneel tot anderen leren verhouden. Voor het eerst wordt er een volledige biologische verklaring van ons sociale gedrag gevormd: door een beter begrip van de babytijd, de ontwikkeling van ons 'sociale brein' en de biologische systemen die betrokken zijn bij de emotionele regulatie. De taak die nu voor ons ligt, is om deze wetenschappelijke kennis van de babytijd te integreren in ons begrip van het emotionele leven (2009, 10-11).'

Gerhardt maakt duidelijk dat de samenwerking tussen de verschillende wetenschappelijke disciplines langzaam leidt tot een nieuw paradigma. 'Dit paradigma is afwisselend omschreven als 'ecologisch', 'systemisch', 'cybernetisch' en 'holistisch'. Het heeft stukje bij beetje terrein gewonnen in verschillende wetenschappelijke disciplines, maar is nog niet de meest gebruikelijke manier om naar de wereld te kijken. Op veel manieren is de strijd om dit systemische en interdisciplinaire paradigma voet aan de grond te laten krijgen er een tussen de 'nieuwe wetenschap' en de 'oude wetenschap'. Die strijd vindt zijn oorsprong in dezelfde periode van de jaren twintig en dertig van de vorige eeuw als waarin het onderdrukken van gevoelens afnam.' (2009, p. 17)

Sue Gerhardts benadering om het emotionele leven te begrijpen is systemisch. Dat wil zeggen dat we onszelf niet los kunnen zien van onze ouders en opvoeders. Het punt dat zij hier maakt, is dat mensen elkaar beïnvloeden met hun gedrag. Dit is een circulair proces waarbij oorzaak en gevolg elkaar afwisselen, afhankelijk van ieders positie. Elke betrokkene neemt andere informatie mee uit een contactmoment. Bij ieder contact zijn de ervaringen uit een voorgaand moment al direct van invloed. Zo is er nooit één waarheid. Dit speelt zich ook af tussen ouders en kinderen. Gerhardt noemt in deze context John Bowlby, die aangaf dat je 'om mensen te begrijpen hun omgeving moet begrijpen, net als een plantenkweker wetenschappelijk onderzoek moet doen naar bodem en klimaat'. (2009, p. 18-19)

Een term waar John Bowlby verder inzicht in gaf, is 'hechtingsstijlen'. Hier gaan we verderop in het boek dieper op in. Wat voor nu interessant is om te vermelden, is dat juist de koppeling tussen dit gedachtegoed met het geweldloze communicatiemodel van Rosenberg veel ruimte kan bieden voor verbinding. Zonder bewustwording van onze eigen hechtingsstijl als kind is geweldloze communicatie lastiger. Het zijn juist de strategieën die we in onze vroege kinderfase hebben ontwikkeld die onze communicatie als volwassenen bepalen.

Ieder kind ontwikkelt in die vroege fase namelijk een andere houding ten opzichte van de ouders of opvoeders. Zo'n houding zal zich hebben gevormd op basis van de ervaringen die hij of zij had en in die unieke relatie als nuttig ervaarde. In latere relaties, zullen dezelfde overlevingsstrategieën weer een rol gaan spelen en doorsijpelen in de communicatie.

Door geweldloze communicatie toe te passen, leren we deze defensieve patronen te herkennen. Oude wonden kunnen helen, waarna er ruimte ontstaat voor een oprechte en open re-

latie met onze partner, (bonus) kind(eren) en belangrijke anderen. De emotionele reflexen die in onze vroege kindertijd zijn ontstaan, kunnen hierdoor helen. Hiermee kan ook de keten van overgedragen intergenerationele trauma's worden doorbroken. Het onbewuste deel van onze psyche speelt hierin een belangrijke rol: patronen worden achterwaarts begrepen, terwijl we voorwaarts leven (vrij naar Kierkegaard). Als we ons hiervan bewust worden, kan dit het toepassen van het geweldloze communicatiemodel in vijf stappen en de valkuilen van Rosenberg verder verdiepen.

### **LEESPAUZE EN MOGELIJKHEID TOT TRAINING**

Voor je verder gaat met lezen, kun je een leespauze inlassen om te reflecteren op wat in jouw mind opkomt naar aanleiding van het lezen van de inleiding.

#### **Trainingsvragen:**

- 1) Hoe ervaar je de metafoor van 'de weg' voor je persoonlijke ontwikkeling op het gebied van geweldloze communicatie?
- 2) Ben je al bekend met geweldloze communicatie en zo ja, hoe heb je dit tot nu toe in jou leven ingepast?

# Hoofdstuk 1: De metafoor van de brug en de opzet van dit boek

## De metafoor van de brug

Dit overkoepelende boek verbindt geweldloze communicatie met theorie, praktische oefeningen en trainingsvragen. Het is ontstaan uit mijn levens- en werkervaring. Met behulp van de metafoor van 'de brug', die verbindt, ga ik in op geweldloze communicatie, versterkt met verschillende psychologische theorieën die ingaan op vroegkinderlijke trauma's en hechting.



'De brug' tussen geweldloze communicatie en moderne psychologische theorieën.

## Dit is een boek met trainingen

Vanuit de vijf stappen van geweldloze communicatie heb ik voortgebouwd op hedendaagse inzichten in de moderne psychologie en het moderne hersenonderzoek. Ook psycho-educatie komt aan bod, wat kan worden gezien als de kennis en training van het menselijk brein. Dit is in het bijzonder relevant bij de stap van het waarnemen en de valkuilen die je daarbij kunt tegenkomen. De lens waardoor we zullen kijken, is de periode van vroegkinderlijke trauma's en vroege hechting. De eerste levensfase legt de basis voor hoe we in ons volwassen leven in contact en communicatie reageren. Zoals of we herkennen of we reactief reageren, uit oude, ongeheelde pijn, of responsief, vanuit het hier en nu en empathisch.

## Een boek in vijf delen

Gekozen is om dit boek op te splitsen in vijf delen, waarbij het in de kern gaat om de vraag hoe geweldloze communicatie op een eigentijdse wijze versterkt kan worden door moderne psychologie en de hechtingstheorie.

## Deel 1: De brug die geweldloze communicatie met moderne psychologiën verbindt

Bij geweldloze communicatie gaat het om afstemmen en verbinding. Om verantwoordelijkheid te nemen voor de beleving van onze innerlijke wereld. Bij geweldloze communicatie is het doel om elkaar te bereiken door inleving, (zelf)respect en harmonie. Als we op voorhand een ander willen beïnvloeden, dan gaan we voorbij aan de eigenheid van de ander.

## De probleemstelling

De eerste stap in het geweldloze communicatiemodel is het waarnemen (zien, horen, ruiken, proeven en voelen) en het herkennen van valkuilen (interpreteren en oordelen). Dit kunnen we effectiever doen door inzichten uit de moderne psychologie en neurologie te hanteren die aandacht hebben voor:

- de ontdekking van het onbewuste en de verdringing van trauma's uit de kindertijd (Janet, Freud, et al) en 'de mens is geen baas in eigen huis' (Freud, 1915);
- de groei en werking van het drieledig brein: het overlevingsbrein, het emotionele brein en het denkende brein (MacLean, 1985; Ogden, 2006; Ogden en Fisher, 2017). In het emotionele brein zit een belangrijk knooppunt, de amygdala, dat correspondeert met overlevingsreacties om te vechten, vluchten, bevriezen of dissociëren.

Deze oefenen invloed uit op het waarnemen en de valkuilen.

### **Praktische werkvragen:**

Hoe weet ik als volwassene van waaruit ik waarneem? Gaat mijn waarneming over het hier en nu of over toen en daar? Ervaar ik emotionele volwassenheid?

### **De onderwerpen die in dit boek terugkomen:**

- 1) het vijf-stappen geweldloze communicatiemodel: luisteren en spreken vanuit waarnemen, gevoelens, behoeften, verzoeken en (zelf)mededogen kan worden versterkt met psycho-educatie met behulp van de metafoor van de ijsberg: het bewuste en onbewuste deel van onze psyche;
- 2) eclecticische visies uit de moderne psychologie die ingaan op het waarnemen en de valkuilen, en die aandacht hebben voor vroegkinderlijke trauma's en vroege hechting;
- 3) overlevingsreacties hangen samen met vroegkinderlijke trauma's en hechtingsstijl, met als gevolg een gesplitste psyche;
- 4) overlevingsreacties hangen ook samen met de neurologische verwerking in het drieledig brein en met een belangrijk knooppunt, de amygdala, de reflex om te vechten, vluchten, bevriezen of te dissociëren.
- 5) de kernthema's: geweldloosheid, passief geweld, zelfmededogen, mededogen naar anderen en de behoefte aan eigenheid.

### **Deel 2: Roots! Geweldloze communicatie versterkt door het schrijven van het eigen levensverhaal**

Dit deel van het boek biedt de mogelijkheid om geweldloze communicatie te versterken met biografisch werken, aan de hand van het eigen levensverhaal. Het schrijven of tekenen van het unieke levensverhaal kan een weg naar binnen vormen, die is gericht op het ontdekken van onze eigenheid of het verder uitpakken daarvan. Bij eigenheid gaat om wat uniek is aan een persoon; wat aangeboren is, zoals een gave en kernkwaliteiten. Deze kunnen versluierd worden door vroegkinderlijke trauma's en de hechtingsstijl, met als gevolg imprints en overlevingsreacties, zoals vechten, vluchten, bevriezen en dissociëren. Specifiek staan we stil bij de eerste levensfase, van conceptie tot de tweede verjaardag. Bij het schrijven van het eigen levensverhaal kan vanuit de Identiteitsgeoriënteerde Psychotraumatheorie (IoPT) van Franz Ruppert worden stilgestaan bij de traumabiografie: het trauma van de identiteit, het trauma van de liefde en de mogelijkheid van het trauma van de seksualiteit. Vanuit IoPT leren we dat latere trauma's voortkomen uit eerder ervaren trauma's, namelijk uit de eerste (onbewuste) fase van ons leven. Hierover schreef hij in zijn werk uit 2020 met de titel *Mijn Lichaam, mijn trauma, mijn ik*.

In dit deel van het boek kunnen we ook vanuit de hechtingstheorie van Bowlby onze eigenheid helen door ons niet alleen bewust te worden van onze hechtingsstijl maar hier ook aan te werken in relatie met partner, (bonus) kinderen en belangrijke anderen. Hechtingspatronen uit de vroegste kindertijd veranderen niet uit zichzelf. In tegendeel, ze kunnen ons innerlijk- en relatieleven ruïneren.

Roots! heeft als onderliggende structuren van bewustwording de traumabiografie van Ruppert en de aandacht voor de eigen hechtingsstijl (Bowlby, Ainsworth en Main).

### **Deel 3: Training in GC versterkt door de moderne psychologie die ingaat op vroegkinderlijke trauma's en hechting**

Voor wie wil reflecteren en oefenen met de vijf stappen van het geweldloze communicatiemodel versterkt met het onbewuste deel van onze psyche vormt deel 3 de kern van dit boek. De lens waardoor we zullen kijken is de eerste levensfase, de periode van vroegkinderlijke trauma's en vroege hechting. Deze fase legt de basis voor hoe we in ons volwassen leven reageren in contact en communicatie, specifiek wanneer ons iets triggert en bij hevige stress.

We focussen ons op de eerste stap, het waarnemen en de valkuilen. Juist omdat het waarnemen (voelen, ruiken, proeven, horen en zien) verbonden is met de neurale verwerking in het brein, biedt dit direct veel effectieve versterking op het gebied van begrip en toepassing.

Om geweldloze communicatie effectiever te kunnen toepassen, zijn meerdere moderne visies beschikbaar. Specifiek psychologische visies die aandacht hebben voor het onbewuste, vroegkinderlijke trauma's en vroege hechting, en de gevolgen daarvan voor het volwassen leven. In het bijzonder staan we stil bij twee moderne psychologische visies:

- Sensomotorische psychotherapie (SP) van Ogden en Fisher uit 2017; deze wordt uitgewerkt bij het luisteren en spreken, en versterkt met psycho-educatie;
- Identiteitsgeoriënteerde Psychotraumatheorie (IoPT) van Ruppert; deze wordt uitgewerkt bij de vijf stappen van het geweldloze communicatiemodel van Rosenberg.

Geweldloos communiceren kan op een praktische wijze verstevigd worden door de neuropsychologische mindfulness van Hanson en Mendius.

### **Deel 4: Geweldloze communicatie versterkt met psycho-educatie**

Dit deel is voor lezers die affiniteit hebben met wezenlijk contact en inlevend communiceren en die de bereidheid tot zelfonderzoek ervaren. Hierin komt aan bod dat geweldloze communicatie effectiever kan worden toegepast met behulp van psycho-educatie. Rosenberg beschrijft hoe zijn communicatiemodel kan helpen om ons leven weer in eigen hand te nemen, zoals dat ook bij psycho-educatie het geval is.

Hierbij wordt vooral aandacht besteed aan het verschaffen van inzicht in onze eigen situatie en klachten. Dit inzicht kan vervolgens behulpzaam zijn bij het onder de knie krijgen van vaardigheden die nodig zijn om met bepaalde beperkingen om te kunnen gaan. De vijf stappen en de valkuilen uit levensvervreemdend communiceren worden aangereikt om ons hierbij tot steun te zijn.

In deel 4 gaan we achtereenvolgens in op:

- De ontdekkingen over de gesplitste psyche
- Hoe de menselijke hersenen werken
- Geweldloze communicatie versterkt met aandacht voor hechtingsgevoelens

### **Deel 5: Conclusies**

In dit deel van het boek bespreken we de conclusies, zoals de vijf essenties van dit boek.



<b>Geweldloze communicatie in de praktijk</b> Versterkt door de moderne psychologie die ingaat op vroegkinderlijke trauma's en hechting.	
<b>Leeswijzer</b>	
<b>Deel 1:</b>	De brug die GC met de moderne psychologie verbindt
<b>Deel 2:</b>	Training Roots! Geweldloze communicatie versterkt met het schrijven van het eigen levensverhaal
<b>Deel 3:</b>	Training in GC versterkt door de moderne psychologie die ingaat op vroegkinderlijke trauma's en hechting
<b>Deel 4:</b>	Geweldloze communicatie versterkt door psycho-educatie
<b>Deel 5:</b>	Conclusies

### **Voor wie zijn de training en dit boek bedoeld?**

Dit boek is bedoeld voor iedere vrouw of man ouder dan vijfendertig jaar die geïnteresseerd is in geweldloze communicatie in de praktijk. De volwassene die zich richt op wezenlijk contact en inlevende communicatie en dat oprecht vaardig wil (leren) doen. Innerlijk, met partner, kind(eren), ouders, vriend(en), vriendin(en), collega's en cliënten. Doorgaans hoger opgeleide vrouwen en mannen die al bezig zijn met geweldloze communicatie, zelfontwikkeling en mindfulness.

Dit boek is bijzonder interessant voor ouders die met elkaar in liefde willen leven en hun baby graag liefdevol willen begeleiden naar de volwassenheid. Voor geliefden die hun vroegkinderlijke trauma's en hechtingsstijl willen herkennen en transformeren in plaats van deze te projecteren op hun partner en (kind)eren.

Waarom 35-plus? Rond deze leeftijd zijn mensen vaak beter in staat meer autonoom terug te kijken op hun kindertijd. Ze kunnen dan autonoom of met behulp van hun therapeut reflecteren op vragen als: Hoe was dat voor mij? Wat heeft het met mij gedaan? Wat wil ik graag anders doen? Uiteraard kunnen er ook mensen van jongere leeftijd zijn die de behoefte voelen om zich daarvan bewust te zijn en die zichzelf willen helen.

Ook is het boek interessant voor opleidingen die zijn gericht op verbindend communiceren en conflicthantering.

### **LEESPAUZE EN MOGELIJKHEID TOT TRAINING**

Voor je verder gaat met lezen, kun je een leespauze inlassen om te reflecteren op de training in bewustwording over de metafoor van de brug en de opzet van dit boek.

Met behulp van onderstaande trainingsvragen kun je je bewust worden van jezelf door te oefenen met eigen voorbeelden. Zodat je jezelf kunt toetsen: kan ik dit ook? Of hoe zit dat bij mij? Hierbij passen een aantal b's: bewust worden, bewustwordingsproces, bewustzijn, bekwaam worden en bevrijding.

- 1) Hoe ervaar jij de brug tussen geweldloze communicatie en moderne psychologiën die ingaan op vroegkinderlijke trauma's en hechting?

- 2) Kun je je voorstellen dat ervaringen uit de eerste twee levensjaren neurale en cellulaire imprints kunnen geven die effect hebben op je hele leven? En dat in het volwassen leven triggers en bovenmatige stress deze imprints kunnen raken?
- 3) Als je al kennis over geweldloze communicatie hebt, kun je dan de versterking vanuit de moderne psychologie begrijpen, in het bijzonder bij het waarnemen en de valkuilen? Hoe zou je het in eigen woorden weergeven?

## Hoofdstuk 2: Transformatie naar de staat van emotionele volwassenheid

Wanneer sprake is van een moeizaam lopend contact en stokkende communicatie wordt dit vanuit het geweldloze communicatiemodel (GC-model) beschouwd als een onnatuurlijke staat van zijn. Inherent aan dit model is namelijk het geloof dat alle mensen behoefte hebben aan verbinding. Wanneer vastgeroeste gewoontes deze verbinding in de weg staan, wordt gesproken over 'levensvervreemdende communicatie'.

Door de lessen van het GC-model van Rosenberg te volgen, bereikt iemand uiteindelijk een staat van emotionele volwassenheid.

Deze transformatie verloopt in drie fasen, die hieronder worden toegelicht.

### In het kort gaat het bij deze transformatie om:

- 1) de transformatie naar emotionele volwassenheid;
- 2) transformatie van angst, schaamte, schuld, boosheid, somberte en verwarring en het cultiveren van innerlijk geluk, innerlijke vrede, vervulling, plezier en genieten;
- 3) Aandacht voor authenticiteit.



Transformatie naar de staat van emotionele volwassenheid.

De term 'emotionele volwassenheid' komt veelvuldig voor in dit boek, maar wat is dat precies en welke stappen moet je doorlopen om dit te bereiken?

### 1) De transformatie naar emotionele volwassenheid

Het ultieme doel van geweldloze communicatie is communiceren vanuit 'emotionele volwassenheid'. Dit is een staat van zijn waar in de methodiek van geweldloze communicatie in drie fasen naartoe wordt gewerkt. Dit transformatieproces wordt geplaatst binnen eeuwenlang gebezigd levensvervreemdend communiceren. Dat wil zeggen dat er in onze samenleving sprake is van communicatiepatronen die van generatie op generatie zijn doorgegeven en als vanzelfsprekend worden gezien. In hoeverre deze gewoontes ons in ons dagelijks leven belemmeren en hoe we ze kunnen veranderen is waar dit boek over gaat.

Zoals Rosenberg in zijn boek *Geweldloze Communicatie. Ontwapenend en doeltreffend* (2006) beschrijft, is een emotioneel volwassen persoon in staat om zijn of haar behoeften te uiten vanuit respect en mededogen, innerlijk en naar de ander. Voordat we dit machtig zijn, komen we in een transformatieproces terecht waarbij we ons geconfronteerd zien met onze eigen gevoelens van angst, schaamte, schuld, boosheid en verwarring. Pas dan volgt de bevrijding hieruit en de ruimte voor het voelen van innerlijk geluk, innerlijke vrede, tevredenheid, vervulling, plezier en genieten. In het kader van levensvervreemdend communiceren stelde Rosenberg vast dat de meeste mensen een leerproces van drie fasen doorlopen.

Wanneer iemand emotioneel afhankelijk is, leeft het idee dat dat niet anders kan. We menen dat we verantwoordelijk zijn voor de gevoelens van anderen. Zoals Rosenberg zegt: 'We denken dat we er constant naar moeten streven om iedereen gelukkig te maken.' Daarna volgt een fase van ontworsteling. Hierover schrijft hij: 'Ik noem deze fase wel schertsend de onhebbelijke fase, omdat we als we met de pijn van de ander worden geconfronteerd nogal eens met onhebbelijke opmerkingen komen als: 'Dat is jouw probleem! Ik ben niet verantwoordelijk voor jouw gevoelens!' We voelen ons weliswaar niet meer verantwoordelijk voor de ander, maar moeten dan nog leren hoe we verantwoordelijk met de ander kunnen omgaan zonder daarbij terug te vallen in emotionele slavernij.' (2006, 74) Over de derde fase kan worden gezegd dat sprake is van bevrijding van die emotionele slavernij waaronder iemand gebukt ging.

In het kort gaat het dus om deze drie fasen:

- 1) emotionele afhankelijkheid (slavernij)
- 2) een leerfase (rebellie, ook wel 'onhebbelijke fase')
- 3) emotionele volwassenheid (onafhankelijkheid)

In onderstaande tabel zijn deze fasen verder uitgewerkt en voorzien van voorbeelden.

Emotionele afhankelijkheid	Een leerfase	Emotionele volwassenheid
<p>In deze fase van afhankelijkheid, die Rosenberg in nog sterkere termen zelfs vergelijkt met slavernij, menen we dat wij verantwoordelijk zijn voor de gevoelens van anderen. We denken dat we er constant naar moeten streven de ander gelukkig te maken.</p> <p>Als de ander niet gelukkig is, voelen we ons verantwoordelijk en ertoe gedwongen er iets aan te doen. Dit leidt er gemakkelijk toe dat we juist de mensen die ons het meest na staan als een last gaan zien.</p>	<p>In de tweede fase worden we ons bewust van de hoge prijs die we moeten betalen als we de verantwoordelijkheid op ons nemen voor de gevoelens van de ander en daaraan tegemoet proberen te komen ten koste van onszelf. Rosenberg beschrijft dit in zijn boek als een fase waarin we rebelleren tegen de ideeën van emotionele afhankelijkheid en daarbij ook nog fel en onredelijk kunnen reageren.</p>	<p>In deze fase reageren we op de behoeften van anderen vanuit (zelf)mededogen en nooit vanuit angst, schuld of schaamte.</p> <p>Dit schenkt zowel onszelf als degene op wie we reageren innerlijke vervulling.</p> <p>In deze fase zijn we ons ervan bewust dat we nooit onze eigen behoeften kunnen bevredigen ten koste van anderen. (Rosenberg, 2006, p. 77).</p>