Wat is GC?

Non-Violent Communication (NVC) wordt in het Nederlands meestal vertaald als 'geweldloze' of 'verbindende' communicatie en vaak wordt de afkorting 'GC' gebruikt. Het is een model om te (leren) communiceren met minder focus op wat we denken en meer op welke gevoelens en behoeftes leven, in onszelf en in anderen. Het model is ontwikkeld door de Amerikaanse psychotherapeut Marshall D. Rosenberg en wordt verspreid via boeken, trainingen, praktijkgroepen en in het dagelijks leven.

Marshall gaf over de hele wereld workshops en lezingen en werd gevraagd om te bemiddelen bij conflicten, varierend van gespannen liefdesrelaties, straatbendes en Israeli's en Palestijnen. Hij kan beschouwd worden als een leerling van Carl Rogers.

Het doel van NVC is te communiceren op een manier die niet gedachten, maar (achterliggende) behoeften en gevoelens van onszelf en de ander in de aandacht zet, vanuit het inzicht dat elk mens dezelfde behoeften heeft, alleen verschillende manieren om ze te vervullen.

Het model nodigt je uit om je bij alles wat je communiceert bewust te zijn van de volgende stappen.

Intentie: De wens om werkelijk contact of verbinding met een ander te hebben.

Observatie: Het objectief waarnemen van een gebeurtenis of gebeurtenissen, ontdaan van interpretaties en oordelen.

Gevoelens/Emotie: Het signaleren in mezelf van de (aangename of onaangename) reacties en gevoelens, die door de gebeurtenis(sen) bij mij opgeroepen worden.

Behoefte: Het opsporen van de behoefte(n), die ten grondslag ligt/liggen aan mijn gevoelens. Als ik een gevoel toelaat, kan ik met de onderliggende behoefte in contact proberen te komen. Het gevoel geeft aan of een behoefte vervuld is.

Verzoek: Een concreet en uitvoerbaar voorstel formuleren, zó dat daardoor je behoefte vervuld kan worden.

Het is niet nodig om elke stap uit te spreken, wel om je van elke stap bewust te zijn. Dit kan de communicatie en het ontstaan of behoud van contact bevorderen. De GC zomerweek is een gelegenheid om je met steun van andere mensen meer bewust te worden van deze stappen en te oefenen in het gebruik ervan