

Authentiek communiceren

Vanuit mijn werk als ACT therapeut in de GGZ voel ik mij ook nauw verbonden met Non Violent Communication (NVC) of geweldloze communicatie van Rosenberg en de filosofie van Eckhart Tolle. Door filosofie van Tolle toe te voegen aan NVC ontstaat een interessante integratie van communicatie en bewustzijn die mijns inziens NVC krachtiger maakt. Hier is een manier om deze twee benaderingen te combineren en krachtiger te maken (1+1=3):

1. *Observatie van feiten (NVC) - Aanwezigheid in het nu (Tolle)*

De eerste stap in NVC is het observeren van feiten zonder oordeel. Dit sluit nauw aan bij Tolle's concept van aanwezigheid in het nu. Bij het observeren van feiten is het essentieel om volledig aanwezig te zijn en de situatie te zien zoals deze is, zonder het te kleuren met eerdere ervaringen, meningen of vooroordelen.

- Toepassen: begin met een diepe ademhaling en breng je aandacht naar het huidige moment. Observeer wat er daadwerkelijk gebeurt, zonder te oordelen of er gedachten over te vormen. Dit is een zuivere waarneming van de realiteit, waarin je bewust bent van wat je ziet, hoort, en voelt.

2. *Gevoelens en gedachten (NVC) - Bewustzijn van het ego (Tolle)*

Na de observatie van feiten, richt NVC zich op het identificeren van gevoelens die opkomen. Tolle benadrukt dat gevoelens vaak gepaard gaan met gedachten die door het ego worden gegenereerd. Het ego kan reageren met automatische gedachten, zorgen of angsten, gebaseerd op identificatie met het verleden of projectie naar de toekomst.

- Toepassen: erken je gevoelens en gedachten zonder je ermee te identificeren. Wees je bewust van de gevoelens die opkomen, maar besef dat ze voorbijgaande verschijnselen zijn. Observeer ook de gedachten die ontstaan vanuit het ego. Vraag jezelf af: "Welke gedachten en verhalen speelt mijn ego op dit moment af?" Dit helpt om los te komen van automatische reacties en om bewust te kiezen hoe je wilt reageren.

3. *Beoordeling van het ego (Tolle) in plaats van behoeften (NVC)*

In NVC komt na het herkennen van gevoelens het identificeren van de onderliggende behoeften. Tolle zou stellen dat veel van deze behoeften vanuit het ego komen, dat erkenning, veiligheid of macht zoekt. In plaats van direct naar behoeften te kijken, kun je eerst onderzoeken of deze behoeften vanuit het ego komen.

- Toepassen: wanneer je een behoefte voelt opkomen, vraag jezelf dan af: "Is dit een authentieke behoefte of is het een behoefte die voortkomt uit een ego-identificatie?" Herken de behoeften die voortkomen uit angst, verlangen naar controle of erkenning. Dit bewustzijn kan helpen om te onderscheiden welke behoeften werkelijk vervuld moeten worden en welke losgelaten kunnen worden.

4. *Verzoek (NVC) - Handelen vanuit bewustzijn (Tolle)*

De laatste stap in NVC is het doen van een verzoek dat iemands behoeften vervult. Bij Tolle gaat het om handelen vanuit een staat van bewustzijn, waarin je niet langer wordt gedreven door het ego, maar door een dieper begrip en verbinding.

- Toepassen: maak een verzoek dat niet alleen je eigen behoeften vervult, maar dat ook in lijn is met het welzijn van anderen en de situatie. Dit betekent dat je handelt vanuit een plek van innerlijke rust en bewustzijn, en dat je je niet laat leiden door egoïstische verlangens. Vraag jezelf af: "Hoe kan ik handelen op een manier die de situatie ten goede komt en die in overeenstemming is met mijn diepere bewustzijn?"

Samenvatting

Door NVC te combineren met Tolle's filosofie, ontstaat er een proces van communicatie dat niet alleen gericht is op empathie en verbinding, maar ook op bewustzijn en het loslaten van ego-identificaties. Het resultaat is een meer bewuste en authentieke manier van communiceren, die ruimte geeft voor echte verbinding en wederzijds begrip.