

Gordon en Geweldloze Communicatie

Door: Monique Fontijn, Gordontrainer, licentie opvoeding.

Zoek de verschillen.....vind de overeenkomsten

Regelmatig krijg ik als Gordontrainer van cursisten of belangstellenden de vraag wat het verschil is tussen de Gordonmethode en Geweldloze Communicatie. De vraag heeft mijn belangstelling, omdat ik als Gordontrainer ook Geweldloze Communicatie een zeer warm hart toedraag. Graag wil ik proberen in onderstaand artikel een antwoord te geven op deze vraag.

Gemeenschappelijke oorsprong in de humanistische psychologie

De Gordonmethode en Geweldloze Communicatie (Non Violent Communication) hebben beiden hun oorsprong in de humanistische psychologie. Thomas Gordon en Marshall Rosenberg waren beide leerling van Carl Rogers, die samen met Abraham Maslow grondlegger was van deze belangrijke stroming. De humanistische psychologie gaat uit van een positief mensbeeld en de vooronderstelling dat ieder mens uniek is. Door bewustzijn en vrije wil is ieder mens in staat eigen keuzes te maken en zichzelf te ontwikkelen en te ontplooien. Zowel de Gordonmethode als Geweldloze Communicatie zijn gericht op verbetering van relaties (zoals tussen ouders en kinderen) door middel van duidelijke en invoelende communicatie.

Geweldloze Communicatie:

Marshall Rosenberg heeft zijn filosofie "Non-Violent Communication (NVC)" of "Geweldloze Communicatie" ontwikkeld vanuit de overtuiging dat oordelen (denken in goed of fout) geweld creëert tussen mensen. In plaats van te blijven steken in oordelen, wil hij de gevoelens en behoeften die eronder liggen ontdekken. In Geweldloze Communicatie wordt daarom veel aandacht besteed aan zelfreflectie en compassievol contact maken met jezelf. Je leert verantwoordelijkheid te nemen voor je gevoelens en daarmee samenhangende behoeften. Door je te verbinden met je behoeften, kun je je handelen richten op wat goed voelt. Je kunt een behoefte met een verzoek aan de ander kenbaar te maken (dit laatste is een wezenlijk verschil met de Gordonmethode, waarin je na het geven van een confronterende ik-boodschap het initiatief tot gedragsverandering bij de ander laat).

Geweldloze communicatie en opvoeden:

Geweldloze communicatie is gericht op alle intermenselijke relaties. Hoewel de methode niet specifiek toegespitst is op de relatie tussen ouder en kind, zijn vanuit het gedachtegoed van Geweldloze Communicatie wel concepten ontwikkeld over opvoeding. Sura Hart en Victoria Kindle Hodson schreven hun boek "Respectful parents, Respectful kids" op basis van Geweldloze Communicatie. Belangrijke uitgangspunten hierin zijn: vermijden van dwang en destructieve taal. Door het geven van wederzijds respect, emotionele veiligheid en vertrouwen, nodig je je kind uit tot openheid en samenwerking en bouw je aan een langdurig goede relatie met je kind. Justine Mol werkt ook vanuit de filosofie van Geweldloze Communicatie en schreef

naar aanleiding hiervan o.a het boek: "Opgroeien in vertrouwen". Hierin werkt ze het thema "straffen en belonen" uit, waarin ze stelt dat zowel straffen als belonen in haar ogen een vorm van oordelen zijn. Beiden ondermijnen de innerlijke motivatie van het kind. In het boek beschrijft ze alternatieven waardoor kinderen nieuwsgierig en open blijven en hun zelfvertrouwen kan groeien.

De Gordonmethode

De Gordon® methode richt zich op communicatie op basis van gelijkwaardigheid en respect en kent een hele brede toepassing in onderwijs, opvoeding, management en persoonlijke effectiviteit. Kenmerkend voor alle Gordon® trainingen is "het gedragsraam". Dit gedragsraam is bedoeld om gedrag op een niet veroordelende manier te observeren en kan gezien worden als een soort beslismodel, dat helpt om in iedere situatie de daarbij best passende manier van communiceren te gebruiken (bijv. actief luisteren of juist een confronterende ik-boodschap geven).

Opvoeden met de Gordonmethode:

De Gordonmethode richt zich middels de Parent Effectiveness Training (PET) specifiek op opvoeding en is een heel praktisch uitgewerkte methode, met bijbehorend boek, werkboek en gecertificeerde trainers. Deze PET staat voor een democratische opvoeding. De basisprincipes hiervan zijn:

- Ouders zijn belangrijk, kinderen zijn belangrijk. De relatie tussen beiden is belangrijk.
- Communicatie is het middel om relaties tussen ouders en kinderen te verbeteren (invoelend luisteren, jezelf duidelijk uitdrukken).
- Overtuiging dat gebruik van macht binnen relaties schadelijk is (daarom geen straf en beloning inzetten).
- Conflicten kunnen worden opgelost op een manier die voor iedereen acceptabel is.
- Opvoeden is meer dan gedrag sturen.

Door de Gordontrainingen worden ouders zich bewust welk gedrag ze acceptabel vinden en welk gedrag niet. Ze leren om naar hun kinderen te luisteren met een accepterende houding en om de gevoelens en behoeften van hun kinderen te herkennen en te benoemen. Ze leren ook open en duidelijk over zichzelf te zijn; als ze het gedrag van hun kind als niet acceptabel ervaren, leren ze dit op een respectvolle en duidelijke manier te verwoorden. In de trainingen leren ouders verschillende soorten "ik-boodschappen" te formuleren, om bijvoorbeeld de positieve effecten van bepaald gedrag te benoemen of juist om onacceptabel gedrag te voorkomen. In de Gordonmethode wordt uitgebreid aandacht besteed aan "communicatieblokkades": manieren van je uitdrukken die verzet oproepen bij kinderen en hoe die te voorkomen. Tot slot wordt er een uitgebreid stappenplan aangereikt om conflicten op een voor iedereen acceptabele manier op te lossen en wordt besproken op welke manier je kunt omgaan met verschillen in waarden.

Accentverschillen, zelfde basiselementen:

In beide methoden worden de accenten wat anders gelegd. Geweldloze Communicatie richt sterk op zelfreflectie; in verbinding komen met eigen behoeften. Dit wordt gezien als de basis om met empathie op de ander af te kunnen stemmen. Luisteren, herkennen en benoemen van emoties van het kind horen tot de

kern van de Gordonmethode. In de Gordonmethode wordt in een conflictsituatie meer gedacht vanuit “gevolgen van gedrag van het kind voor de ouder”, in NVC wordt meer gedacht in termen van “onvervulde behoeften”. In NVC ligt de focus op de kwaliteit van de relatie, in de Gordonmethode wordt meer gezocht naar het vinden van een voor beiden acceptabele oplossing. De Gordonmethode besteedt veel aandacht aan het inzicht dat gebruik van macht schadelijk is voor de ouder-kindrelatie en biedt hiervoor een alternatief in de vorm van de overlegmethode. Daar waar Geweldloze Communicatie gericht is op het verbeteren en in stand houden van relaties in het algemeen; gaat de Parent Effectiveness Training van Gordon specifiek in op de relatie tussen ouders en kinderen.

Beide methoden hebben dezelfde basiselementen:

- Waarnemen van gedrag zonder oordelen.
- Actief / invoelend luisteren naar de ander.
- Verwoorden van gevoelens bij bepaald gedrag zonder de ander te veroordelen.
- Afwijzen van het gebruik van macht.
- Problemen oplossen door het zoeken naar een win-winsituatie.

Opvoeden volgens Gordon en Geweldloze Communicatie;

Uit bovenstaande wordt duidelijk dat opvoeden in beide methoden gezien wordt als iets anders dan het sturen van gedrag middels straffen en belonen. Zowel in de Gordonmethode als bij Geweldloze Communicatie wordt gewerkt aan het zorgvuldig opbouwen en onderhouden van een goede relatie met je kind, door open, duidelijk, respectvol en invoelend met elkaar te communiceren, samen tot oplossingen te komen en te waarborgen dat ieders behoefte zo goed mogelijk vervuld wordt.

Bronnen:

- Luisteren naar Kinderen, Dr. Thomas Gordon
- Geweldloze Communicatie, Marshall B. Rosenberg
- Kijk, Luister en begrijp, Jantine Peters
- In ons gezin gaat alles prima (maar soms), Saskia Henderson
- Opgroeien in vertrouwen, Justine Mol
- Respectful parents, respectful kids, Sura Hart en Victoria Kindle Hodson
- <http://www.gordontraining.com/parent-programs/parenting-program-comparison>

Met dank aan:

Marianne Burggraaf (opleider Gordoncommunicatietrainers) voor haar altijd positieve en stimulerende reacties, Mark Brouwers (communicatietrainer, trainer GC) voor zijn inhoudelijke feedback, Heleen Bos (Gordontrainer i.o.) voor het in verbinding brengen van betrokken personen.