# Referat fra den åbne IVK-øveaften d. 27. november 2013 (Af Charlotte Valmin)

Skrevet den Jan 03, Skrevet af Bo MøllerKategori Ikke specificeret

Charlotte Valmin har skrevet:

Kære alle sammen.

Her er et kortfattet referat fra den åbneIVK- øveaften d. 27. november, som Kristiane og Anniliva havde gjort så meget for skulle blive en fin aften – 1000 tak for det. Det kan være, at I oplever nogle mangler i referatet, da jeg blot tog noter til eget brug.

Gitte Kjær-Westermann havde generøst tilbudt at være aftenens facilitator.

Her er lidt info om Gitte, hentet fra hendes hjemmeside www.livingcommunication.dk:

Uddannet MBA og driftsøkonom (cand.scient.adm)
Med fokus på organisationsadfærd, vaneadfærd, motivation og Human Resource Management (HRM).

Certificeret træner i Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) siden ultimo 2004.

Ansættelser bla.
FN (UNCDF i New York)
Det Irske Konsulat (Lesotho)
RUC
Profes-sionshøjskolen Metropol
FOA.

Er endvidere politiker og sidder i Kommunalbestyrelsen for Venstre i Lyngby Taarbæk
i 3 stående udvalg - Formand for Integrationsrådet i Lyngby Taarbæk kommune.

Efter en kort tjek-ind-runde bl.a. om vores ønsker for aftenen i retning af noget selvværdsættelse, talte Gitte bl.a. om forskellige former for behov, bl.a. hæftede jeg mig ved ordet ”hudsult”, som anvendes indenfor plejehjemsektoren. Et ret sigende udtryk.

Et bud på en daglig opmærksomheds øvelse, som kan træne vores bevidsthed om behov og øge selvværdsættelsen var følgende:

- luk øjnene og tag nogle dybe vejrtrækninger
- mærk en følelse i kroppen
- undersøg hvad behovet bag følelsen er
- overvej om det er et behov, jeg vil reagere på

Se den vedhæftede slide for den helt rigtige tekst.

For bl.a. at afhjælpe vores evt. hudsult og booste selvfølelsen, dannede vi en stående cirkel, hvor vi masserede den foranstående person, mens vi på IVK-maner udtrykte, hvad vi værdsatte hos personen. Jeg følte mig helt stolt bagefter, tak for det.

Derefter tilbød Gitte at guide et dansegulv for en af os, og det endte med at blive ”Indre vælger – Indre uddanner”.

Vi var vist ret enige om, at det er et svært dansegulv, mestendels fordi ordene ”indre vælger” og ”indre uddanner” ikke giver oplagt mening.

Gittes udlægning er, at dansegulvet giver en rigtig god mulighed for at komme dybere ned i en bevidstgørelse af den indre krig, de fleste af os kender til at have, mellem det vi vælger at gøre, og vores indre irettesættelse af det. IVK byder på en mulighed for at oversætte denne indre krig / skænderi til indre dialog, på samme måde som vi kan oversætte skænderi med andre til dialog. Dansegulvene er udviklet af Bridgit Belgrave og Gina Lawrie ( CT NVC i England).

Og det viste sig rigtigt undervejs i forløbet, hvor modsatrettede behov dukkede op og hvor den befriende erkendelse (som jeg opfattede det) var at der kunne skabes plads til begge behov, og at især det undertrykte behov kunne manifesteres helt håndfast i nogle kalenderaftaler, for at få handlet aktivt.

Et af guldkornene var også at værdsætte det, der egentlig forekom negativt, fordi jeg gør det jeg gør i et forsøg på at imødekomme nogle behov hos mig selv, også når det ikke er smart, det jeg gør. Så jeg kan fejre, at jeg faktisk forsøgte at opfylde vigtige behov med det jeg gjorde, og dernæst ændre strategien til at tage bedre vare på også de behov, som ikke blev opfyldt ved strategien.

Jeg fandt det berigende at se transformationen, lettelsen og glæden hos ”dansepersonen”.

Den sidste øvelse vi lavede kalder Gitte for Naikan-meditation. Dog har hun IVK-modificeret den selv og anbefaler, at vi bruger den, inden vi skal sove. Den er god for selvværdet og kan modvirke ensomhed. Øvelsen er vedhæftet.

Til sidst lavede vi en afslutningsrunde, hvor det fremgik at vi følte os klogere og berigede. 1000 tak for det Gitte.

Nu de bedste julehilsner fra

Charlotte Valmin

Tags: Utagget