

De kunst van actief luisteren – verbinden in plaats van verdedigen of adviseren

Sonja droeg een rode jurk toen ze mijn praktijk binnenstapte. Na een stevige handdruk stak ze van wal. Er kwam er een kwetsbare vrouw tevoorschijn, moeder van een mondige tienerzoon. ‘Iedere keer stelt hij van die lastige vragen en wil hij discussiëren over de wereldproblemen. En nog voor we één minuut in gesprek zijn voel ik me als een hockeymeisje dat met haar hockeystick mee moet doen aan een professionele golfwedstrijd. Ik haat het om me zo incompetent te voelen. Waarom doet hij zo moeilijk?’

Betrek je iets op jezelf of laat je het bij de ander?

Ik realiseer me dat Sonja, net als ikzelf en zoveel anderen, de worsteling van een ander op zichzelf betreft. Als we wat de ander zegt op onszelf betrekken, gaan we verdedigen in plaats van nieuwsgierig en onderzoekend luisteren. We verdedigen onze waarheid, onze onmacht of ons gevoel van kwetsbaarheid door een muur op te trekken tussen onszelf en de ander. Of we proberen op te lossen, te fiksen.

De wereld van de ander onderzoeken

De kunst is om onze eigen gedachten, aannames, waarden en overtuigingen achter te laten en met een compleet leeg hoofd over te steken naar de wereld van de ander. Hans 't Hart, schrijft in zijn miniboek ‘het Bezoek’ dat je in een relatie voortdurend bereid moet zijn om de brug te slaan tussen jouw eiland en het eiland van de ander, waarbij je alles wat voor jou normaal is op jouw eiland achter laat, terwijl je de brug oversteekt naar het eiland van de ander. Om daar met volle aandacht te luisteren naar de ander en zijn of haar belevingswereld.

In een rollenspel speel ik Sonja's zoon en zij zichzelf. Zij gaat op onderzoek uit in de wereld van haar zoon, zonder zich te verdedigen of te proberen zijn problemen op te lossen.

‘Hoe kunnen wij nou leven in deze wereld met zoveel problemen die jullie veroorzaakt hebben’, vraag ik als de zoon van Sonja. ‘Maak je je zorgen, Andrew?’, vraag Sonja ‘Ja, hartstikke. Jij niet dan?’ ‘Jazeker wel, maar ik heb ook geleerd te vertrouwen dat veel dingen goed komen in het leven. Waar maak je je de meeste zorgen over?’ ‘Over wonen. Het is maar de vraag of ik ooit een huis zal kunnen kopen. Ik kan toch niet mijn hele leven bij jou blijven wonen of in een gehuurd kamertje ergens driehoog boven?’ ‘Ja, naar hè, dat het zo moeilijk is om goede woonruimte te vinden. Zijn er nog meer dingen waar je je zorgen over maakt?’

Als ik Sonja de keer daarna weer spreek, vertelt ze dat ze een fijn gesprek heeft gehad met haar zoon. Ze heeft los gelaten dat ze geen goede moeder is als ze zijn problemen niet kan oplossen. Ze heeft gewoon naar hem geluisterd en hem serieus genomen. Precies wat hij nodig had.

De moraal van dit verhaal

Als je de ander het gevoel wilt geven dat hij gehoord wordt, moet je loslaten wat er in jezelf speelt en bereid zijn de brug naar de ander over te steken. Daarbij helpen de volgende tips:

- Wees een OEN: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig. Vraag bijvoorbeeld: Wat maakt dat dit je raakt? Hoe zie jij dit? Of benoem: Jij lijkt zo goed nagedacht te hebben over dit onderwerp. Ik voel me niet zeker genoeg om hier een discussie over te voeren met je. Wil je me vertellen wat je mening is?

- Laat het vraagstuk bij de ander en betrek het niet op jezelf, voordat je duidelijk hebt wat de vraag is.
- Denk aan een KOE terwijl je luistert naar het antwoord: Kaken Op Elkaar!
- Erken wat de ander ervaart of laat de ander weten dat je ziet dat hij goede intenties heeft.
- EGO loslaten: Eigen Gevoel Onderdrukken (laat in ieder geval voor dit moment je gevoel van tekortschieten en de irritatie dat je zelf niet gehoord wordt los).
- Pas NIVEA toe: Niet Invullen Voor Een Ander. Steek dus de brug over naar de wereld van de ander en stel open vragen.
- Kijk of de lichaamstaal en dat wat je voelt bij de ander in overeenstemming is met de woorden. Maak het bespreekbaar. Bijvoorbeeld: ik zie dat je je best doet vriendelijk te blijven, maar klopt het dat ik ook boosheid zie bij wat je zegt? Wat maakt je boos?

Wat je NU nog niet kunt, kun je leren

Misschien denk je nu wel: ja, ik weet heus wel dat ik dat allemaal het beste kan doen. Maar het lukt me niet. Troost je dan dat je in goed gezelschap bent van velen die met hetzelfde worstelen. Maar... realiseer je ook dat je het NU nog niet kunt. Je bent een mens die alleen met vallen en opstaan kan leren. Voor je rijbewijs heb je vele lessen gevolgd en nog steeds maken we inschattingfouten. Zo is het ook met communiceren. Iedere oefening brengt je dichterbij geautomatiseerd gedrag. En tot die tijd blijft het een kwestie van vallen, opstaan en opnieuw proberen. Met als ultieme beloning: een gevoel van verbondenheid als het ons wél lukt!



Gerda Bos
 Coach, psycholoog, relatietherapeut & trainer
 06 - 21404621
www.coachzoetermeer.nl