

1

Luister als je blieft met je hart naar mij

Ik zou zo graag willen dat je even naar me luistert – met je hart. Want als ik mezelf kan uitspreken naar jou toe, lukt dat me op en ontdek ik al pratend wat ik wel of niet moet doen. Je zou me daarbij helpen als je je zou willen verplaatsen in mij, als je zou willen proberen in te voelen wat er door mij heen gaat, en als je me van daaruit vragen zou willen stellen.

Luisteren is een kunst

Vergis je niet: luisteren is niet zomaar iets, het is een kunde, en meer dan dat: het is een kunst. In staat zijn te horen wat de ander *eigenlijk* zegt en bedoelt, is namelijk *echt* een kunst. En zoals elke kunst vergt ook die van het luisteren een voortdurende aandacht, regelmatige beoefening en een bewuste discipline. Luisteren is immers niet alleen maar horen wat er gezegd wordt. Het is veel meer dan dat: het is vooral horen wat er niet gezegd wordt. Het is horen wat er allemaal achter de woorden van de ander verborgen ligt, en

wat er tussen de regels door eigenlijk gezegd wil worden. Luisteren is zo gezien dus vooral de kunst om te horen wat er niet gezegd wordt, ofwel: de verborgen boodschap leren verstaan.

Wanneer je erbij stilstaat, is het eigenlijk wel merkwaardig: dat luisteren vooral de kunst inhoudt van te horen wat er niet gezegd wordt. Want waarom kan iemand niet gewoon recht-toe-recht-aan zeggen waar het op staat, en uitspreken wat er leeft in haar of zijn hart? Waarom moeten we zo moeilijk doen om vooral te gaan luisteren naar wat er *niet* gezegd wordt? Dat hangt simpelweg samen met het feit dat wij mensen ons een heleboel dingen nog niet bewust zijn. Het hangt samen met het feit dat wij elkaar nodig hebben om ons die dingen bewust te worden en te maken. Zolang je jezelf allerlei gevoelens, overwegingen en mogelijke oplossingen nog niet bewust bent, kun je ze ook niet uitspreken. Zo eenvoudig is dat eigenlijk. Maar vaak liggen die gevoelens, overwegingen en mogelijke oplossingen al wel binnen handbereik in ons hart. Vaak zijn ze immers al vanuit het onbewuste omhooggekomen en ons hart binnengegaan, waar ze dan net zolang blijven wachten tot wij hen bewust worden. Maar juist voor dat laatste, die bewustwording, hebben we een luisterend

oor nodig, een goede luisteraar(ster) die ons door de juiste vragen te stellen, helpt om ons bewust te worden van wat daar, in ons hart, al op de drempel van ons bewustzijn ligt te wachten.

De goede luisteraar(ster) doet eigenlijk niets anders dan uitspreken en aan ons teruggeven wat hij of zij ons eigenlijk heeft horen zeggen. Dat teruggeven noemen we wel spiegelen. Neem een eenvoudig voorbeeld: een man heeft een brief gekregen die hem om de een of andere reden zeer verontwaardigd maakt. Boos begint hij zijn vrouw over die brief te vertellen. Na even geluisterd te hebben, vraagt zij: ‘Eigenlijk ben je heel kwaad, hè, over die brief?’ Ze gaat dus niet in op de feiten die haar man haar zojuist uit de brief genoemd heeft, maar reageert op zijn gevoelens, op de toon waarmee hij haar over die brief verteld heeft. Door die ene, eigenlijk zo simpele vraag wordt de man gedwongen naar zichzelf te kijken, naar zijn eigen gevoelens, en kan hij niet veel anders zeggen dan zoiets als: ‘Ja, die brief maakt mij enorm boos.’ Vanzelf komt dan natuurlijk meteen de vraag aan de orde *waarom* die brief hem zo boos maakt. Niet alleen immers om wat er in die brief staat; een ander zou daar bijvoorbeeld veel laconieker op gereageerd hebben. Dus moet die

brief wel een bepaalde zwakheid of een oude, onverwerkte boosheid in *hemzelf* geraakt hebben. Altijd immers wanneer wij fel, hartstochtelijk en emotioneel op iets reageren, liggen achter zo'n heftige reactie oude, onverwerkte en onbewuste trauma's in onszelf verborgen. Door die ene vraag van zijn vrouw *kan* er in de man dus een proces van kijken naar zichzelf op gang komen, een proces van bewustwording van de diepere gevoelens die achter zijn opkomende boosheid verborgen liggen. Maar dan moet die man natuurlijk wel bereid zijn kritisch naar zichzelf te kijken ...

Je mag zeggen dat de man op deze manier – door die ene vraag van zijn vrouw en door de bereidheid kritisch naar zichzelf te kijken – een ontwikkeling doormaakt die hem tot een groeiend zelfinzicht brengt. Bij dat nieuwe inzicht zullen ongetwijfeld allerlei sporen van die oude, onverwerkte trauma's naar boven komen. Maar die kunnen daardoor nu eindelijk ook verwerkt gaan worden: alleen wat aan het licht komt, kan genezen.

Emotie maal emotie is chaos
Het zou heel anders gelopen zijn wanneer zijn vrouw op een emotionele manier op de *inbound*

van de brief was ingegaan. Wanneer ze bij haar reactie dus van haar eigen emoties was uitgegaan. Dan zou ze misschien zoiets gezegd hebben als, dat het wel heel erg kwalijk was wat er in die brief stond, en dat de schrijver of schrijfster van die brief wel een uiterst onaangenaam mens was. Met een dergelijke opmerking zou ze waarschijnlijk alleen maar de boosheid van haar man versterkt hebben. Misschien zou hij daardoor zelfs wel zover gekomen zijn dat hij in vlamme woede besloot om definitief met de briefschrijfster of briefschrijver te breken. Daardoor zou de man zich de achterliggende gevoelens van zijn boosheid echter niet bewust geworden zijn, maar zou hij integendeel nog vaster en dieper in zijn woede en wrok zijn terechtgekomen. *Wanneer we op de emoties van de ander met eigen emoties reageren, versterken we elkaars negatieve emoties alleen maar* en komen we in een negatieve spiraal terecht, waaruit we maar moeilijk los kunnen komen. Dat hangt samen met het feit dat door zulke emoties dikwijls hele oude, en nog steeds onverwerkte gevoelens van bitterheid en boosheid heen spelen. Er zijn heel wat meer mensen dan wij ons vaak realiseren, in wie nog steeds een diep verborgen, oude en onverwerkte boosheid leeft die nog uit de jeugd

stamt. Een boosheid bijvoorbeeld omdat je als kind het gevoel had nooit gezien te worden, nooit erkend en nooit geaccepteerd te worden zoals je was. Vreemd genoeg komen zulke oude, onbewuste emoties tot leven zodra we boos worden om iets wat in het gewone, alledaagse leven gebeurt. En ze komen helemáál tot leven als ze dan ook nog eens versterkt en opgestookt worden doordat de ander emotioneel op onze emoties reageert. Zoals bijvoorbeeld in bovenstaand voorbeeld gebeurde met de man die op een morgen die brief ontving.

Luisteren vergt meesterschap

Als er dingen zijn die mij dwarszitten, vind ik het heerlijk om tegen een goede vriend of vriendin aan te kunnen praten die mij door de juiste vragen te stellen helpt om tot inzicht te komen, en die mij daardoor helpt om zelf te ontdekken wat er nu eigenlijk aan de hand is. Het zijn er niet zo veel die deze luisterkunst verstaan, maar dat hoeft ook niet. Je hebt al veel geluk als je in de kring van geliefde mensen om je heen er eentje kent. Zo iemand is goud waard en mag je gerust in een lijstje zetten!

Maar juist omdat ik de onschatbare betekenis van een dergelijke vriend of vriendin ken, wil ik

proberen om zelf ook zo iemand te zijn voor de mensen om mij heen. Dus niet iemand die steeds maar met adviezen aan komt dragen of die zegt hoe de ander reageren moet, maar iemand die ‘alleen maar’ een enkele vraag weet te stellen. Maar dan wel zo’n vraag waardoor de ander de weg naar het eigen innerlijk weet te vinden en tot nadenken komt.

Een dergelijke luisterhouding maak je je echter niet zomaar eigen. Ik zei al: het is een kunst, en meer nog, een kunst. Een kunst die voortdurende aandacht, regelmatige beoefening en een bewuste discipline vergt. Je moet voor een dergelijke manier van luisteren namelijk wel een zekere beheersing over je eigen innerlijk en je eigen emoties verwerven. Immers, als de ander emotioneel reageert, dan werkt dat onherroepelijk meteen in op onze eigen emoties. Ook in onszelf komen er dan allerlei verschillende emoties naar boven. Emoties zijn besmettelijk: de boosheid van de ander raakt een zekere boosheid in mezelf aan, de angst van de ander raakt mijn eigen angst aan en de onmacht van de ander raakt mijn eigen onmacht aan. Kortom: de emoties van de ander brengen altijd mijn eigen emoties tot leven. Nu gaat het erom dat ik mij dat bewust ben, en dat ik als het ware tegen

mijn eigen boosheid, angst, onmacht enzovoort zeggen kan: nu even niet. Nu laat ik mij even niet door jullie leiden en nu geef ik jullie even geen aandacht, want ik wil nu met mijn aandacht bij de ander blijven zodat ik haar of hem de juiste vragen kan stellen en kan helpen de weg naar binnen te vinden.

Dat is dus de eerste voorwaarde voor een goede luisterhouding: dat ik mij niet door mijn eigen emoties mee laat slepen, maar sterker ben dan die emoties, dat ik 'nee' tegen hen zeggen kan en boven hen sta. De tweede voorwaarde is dat ik in staat ben bewust te kiezen om met mijn aandacht bij de ander en bij wat er in de ander omgaat te blijven en dat ik mij niet laat afleiden door wat er in mijn eigen innerlijk gebeurt. Zo gezien vergeet de juiste luisterhouding een zeker meesterschap over onze emoties.

Een dergelijke luisterhouding is natuurlijk niet vanzelfsprekend: die moet je in jezelf door de jaren heen ontwikkelen. En juist dat kost heel wat discipline en doorzettingsvermogen. Want je eigen ego vindt het helemaal niet leuk als je hem geen aandacht geeft, maar je aandacht gericht houdt op de ander. Je eigen ego zal er alles aan doen om jouw aandacht weer op zichzelf gericht te krijgen, en het beschikt over allerlei

trucjes om dat voor elkaar te krijgen. Vandaar dat we, om oprecht te kunnen luisteren naar de ander, de beheersing, ofwel het meesterschap over onze eigen emoties en over ons eigen ego verworven moeten hebben.

Het ontwikkelen van empathie

Om de ander de juiste vragen te kunnen stellen, moet ik in staat zijn mij ook gevoelsmatig in de ander te verplaatsen. Moet ik in staat en bereid zijn te doorvoelen wat de *ander* nu eigenlijk voelt. Moet ik proberen de emoties die door de ander heen gaan als het ware in mijn eigen hart te voelen. Een dergelijke manier van invoelen wordt wel empathie genoemd. Je richt daarbij de aandacht van je hart niet op jezelf, maar op de ander. Je probeert als het ware in de huid, ja, in het hart van de ander te kruipen om op die manier in staat te raken ook zelf te voelen wat de ander voelt. Maar als je dat kunt, dan kun je ook trefzeker de juiste vragen stellen. Je voelt immers de emoties die door de ander heen gaan, in je eigen hart resoneren. En daardoor begrijp je ineens van binnenuit wat er nu eigenlijk in de ander omgaat. Je neemt dus niet afstandelijk waar, maar je doorvoelt met je hart.

Een dergelijk empathisch luisteren en door-

voelen is de enig *echte* liefdevolle manier van luisteren. Omdat het een luisteren met het hart is, en omdat je er in zekere zin een offer voor moet brengen: je moet je aandacht weghalen bij je eigen ego, en helemaal richten op de ander. Het is dus dit offer van de ego-liefde die ons tot het echte luisteren met ons hart in staat stelt. Een dergelijk offer kan heel veel bewerken: dat de ander de weg naar binnen gaat, inzicht krijgt en *echt* verder komt op de weg van geestelijke groei.

Ik merk zelf dat ik mij eigenlijk alleen maar *echt* uitspreek tegenover mensen die in staat en bereid zijn met hun hart naar mij te luisteren en die in staat zijn hun aandacht even weg te halen bij hun eigen ego om die op mij en op mijn hart te richten. Bij anderen, die tot een dergelijke luisterhouding niet in staat of bereid zijn, lukt het mij niet om mijzelf *werkelijk* uit te spreken. Er is dan iets in mij dat mij als vanzelf weerhoudt: een intuïtief aanvoelen dat de ander mij niet *echt* hoort, en niet met haar of zijn hart naar mij zal luisteren. Het is een intuïtief weten dat de ander waarschijnlijk meteen met allerlei adviezen zal gaan komen of mij zal gaan vertellen wat voor emoties mijn verhaal in zijn of haar eigen hart oproepen. Maar juist wanneer het om belangrijke en gevoelige dingen gaat, voel ik mij

in een dergelijke situatie in wezen in de steek gelaten: de ander heeft geen *echte* aandacht voor mij, maar alleen voor zichzelf. Ik merk dat ik mij tegen zulke mensen niet uitspreek: dat gebeurt vanzelf, dat doe ik niet eens bewust. Ik ervaar dat overigens als een gezond gevoel van zelfbescherming. Mijn hart weet immers intuïtief heel goed wanneer het beter is de eigen gevoeligheid te beschermen om die niet te laten kwetsen.

Maar wanneer ik mij uitspreek tegen een ander die wel in staat is *echt* te luisteren en die empathisch ingaat op wat ik zeg, dan gebeuren er vaak wonderen. Het is werkelijk een genade en een groot geschenk om jezelf te mogen uitspreken tegen iemand die *echt* luisteren kan. Ik merk dat ik mij alleen al daardoor vaak van een last of een zwaarte bevrijd voel. Let nu even op, want dat is werkelijk een klein wonder: dat het *echte* luisteren mij bevrijden en genezen kan. Alleen doordat ik voel dat de ander *echt* aanvoelt wat ik bedoel te zeggen en *echt* doorvoelt wat mij zwaar valt, voel ik mij lichter worden. In die zin is gedeelde smart ook werkelijk halve smart. Het geeft mij het gevoel dat ik er niet *echt* alleen voor sta, omdat een ander bereid en in staat is om datgene wat mij zwaar valt, met haar of zijn hart mee te dragen.

Het feit dat empathisch luisteren tot een dergelijke bevrijding en tot een werkelijke genezing in staat is, is voor mij altijd weer een groot wonder. En terugkijkend zie ik dat er op cruciale momenten in mijn leven altijd weer mensen waren die mij door een dergelijke manier van luisteren erdoorheen sleepten en mij zodoende *echt* verder hielpen.

Wanneer je dit kent uit je eigen leven, dan kun je voor jezelf maar één conclusie trekken: dat het alle inzet, discipline en volharding waard is om ook in jezelf een dergelijke empathische luisterhouding tot ontwikkeling te brengen. Alleen zo kun je *echt* aan anderen teruggeven wat jezelf ontvangen hebt!

Een plus een is drie ...

Ten slotte nog dit: in deze manier van empathisch luisteren ervaar ik altijd weer de diepe waarheid van de woorden die Jezus eens sprak: *waar twee of drie in mijn naam bijeen zijn, ben Ik in hun midden*. Wanneer wij empathisch of invোলend, en dus met ons hart, naar elkaar luisteren, zijn wij in de geest van Jezus Christus bijeen. Maar waar wij in zijn geest bijeen zijn, daar mogen wij ook voelen hoe zijn geest *in* en *tussen* ons heel concreet werkzaam wordt. Als er door

empathisch luisteren wonderen kunnen gebeuren, dan is dat naar mijn inzicht alleen mogelijk omdat door een dergelijke luisterhouding de geest van Jezus Christus *in* ons en *tussen* ons werkzaam wordt. En het is deze kracht die de wonderen tot stand brengt waar ik eerder over sprak!

Bij empathisch luisteren is de optelsom van de aanwezigen niet twee (de spreker/spreekster en de luisteraar/ster) maar drie: dan wordt er een geheimzinnige, grotere kracht werkzaam die wij herkennen mogen als de geest van Jezus Christus. In hoofdstuk 5 ga ik hier verder op in.

Zo zien we hoe zoiets ‘eenvoudigs’ als luisteren tot grote wonderen in staat is. Het is dé kracht bij uitstek die ons helpen kan de weg naar binnen te vinden. Het is dé kracht die ons helpen kan genezing en heling te vinden. Het is dé kracht die ons gevoelig maakt voor het geheim van het leven, want ons opmerkzaam maakt op de stille inwerking van Jezus Christus. Dat zoiets eenvoudigs als empathisch luisteren tot dat alles in staat is, blijft mij dagelijks weer verwonderen.