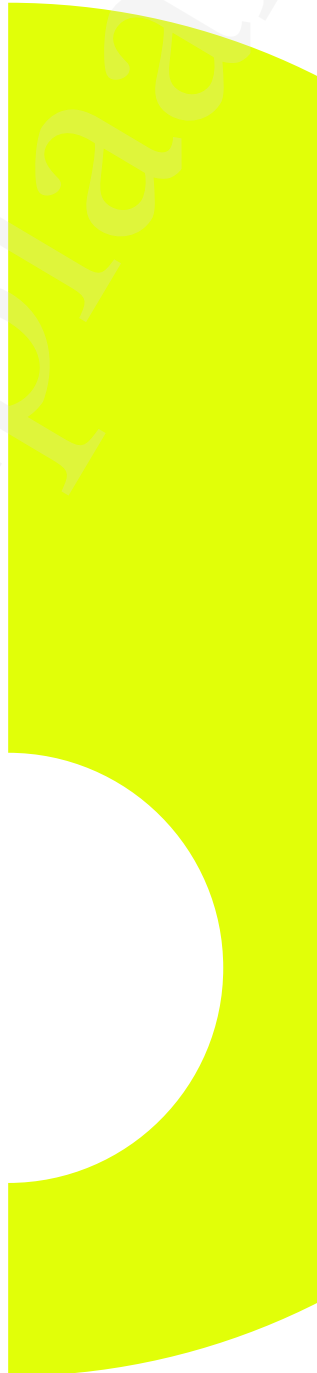


**WAAROM
LUISTEREN
GELUKKIG
MAAKT**

Leesexemplaar



EVY GRUYAERT

**WAAROM
LUISTEREN
GELUKKIG
MAAKT**

EN OOK DE WERELD KAN REDDEN

PELCKMANS



Leesexemplaar

11 — Hoofdstuk 1

Een boek over luisteren?

Over de reden waarom ik dit boek wilde schrijven en blij ben dat jij het nu leest.

17 — Hoofdstuk 2

Onze maatschappij is doof geworden

Over onze maatschappij, die langzaam doof is geworden, waarom dat volgens mij een probleem is en wat we eraan kunnen doen.

37 — Hoofdstuk 3

Luisteren als eeuwenoud geheim

Over de lange traditie van het vertellen van verhalen, ons gehoor als magisch zintuig, het verschil tussen horen, luisteren en gehoorzamen en waarom het vandaag moeilijker is dan ooit om naar elkaar te luisteren.

69 — Hoofdstuk 4

Luisteren kun je leren

Over de valkuilen waarin we telkens tuimelen als we proberen te luisteren, hoe het beter kan en mijn tien luistergeboden.

93 — Hoofdstuk 5

Luisteren doe je niet alleen met je oren

Over de belangrijke combinatie tussen wat je zegt en hoe je iets zegt, de impact van al die signalen op goed luisteren en de risico's van digitale tools.

119 — Hoofdstuk 6

Luisteren is de juiste vragen stellen

Over hoe belangrijk vragen zijn om goed te luisteren, hoe vaak we verkeerde vragen stellen, wat we van Socrates kunnen leren en tips voor goede vragen.

141 — Hoofdstuk 7

Luisteren als ontmijner bij conflicten

Over luisteren als oplossing bij conflicten, over de verschillende levels in een gesprek en over hoe beter luisteren kan helpen om misverstanden te vermijden.

161 – Hoofdstuk 8

Door te luisteren naar anderen leer je jezelf beter kennen

Over hoe luisteren je gelukkiger kan maken en je werk moet maken van je sociale fitness.

197 – Hoofdstuk 9

Luisteren als helend medicijn voor een maatschappij in nood

Over hoe luisteren volgens mij echt de wereld kan redden.

229 – Hoofdstuk 10

We are all ears

Over wat ik doe en vooral wat jij kunt doen.



Leesexemplaar



Leesexemplaar

Een boek over luisteren?



Lees en luister

Leesexemplaar



Een boek over luisteren. Dat klinkt misschien een beetje vreemd. Want luisteren lijkt iets heel erg evident. Iets wat we elke dag doen, zonder erbij na te denken. Luisteren is een beetje als ademen. Maar ook dat doen veel mensen verkeerd. Want het is niet omdat we iets onbewust doen dat we het ook goed doen.

De laatste jaren viel het me steeds meer op. **Hoe moeilijk het is om echt gehoord te worden.** Jij voert wellicht, net als ik, ontelbaar vaak een 'alsof-gesprek'.

Zo'n gesprek gaat bijna altijd als volgt.

'Alles goed?'

'Jaja, ça va, en met jou?'

'Alles prima, tot snel hè!'

Waar slaat dit op, waar gaat dit over? Het lijkt erop dat we soms echt niet meer weten hoe we met elkaar moeten praten. We voelen ons verplicht om iets te zeggen, maar we hebben vaak geen tijd, geen zin, geen woorden om écht in contact te komen met elkaar en houden dan maar zo'n schijn gesprek volgens steeds hetzelfde, nutteloze stramien. Het is misschien wel beleefd om dit aan iedereen te vragen die je tegenkomt, maar eerlijk? We lijken toch echt de verbinding kwijt. Als je geen tijd, energie of zin hebt om echt te luisteren, moet je je misschien voortaan beperken tot een 'Hey!?'

En als je wel op hete kolen zit om iets te vertellen, dan ontdek je maar al te vaak dat de ander niet echt luistert. Je verhaal wordt onderbroken met opmerkingen als: 'O ja, dat ken ik, ik heb dat ook ooit gehad toen ik ...' of 'Bij mij is dat ook zo, je hoeft daar niet zo zwaar aan te tillen.' Of misschien verzeil je wel vaak in gesprekken, waarin de ander zich meteen aangevallen voelt en zijn of haar gelijk wil halen.

In de media is het niet anders. *Talkshows* combineren hun gasten en thema's vaak met de grootste garantie op straffe oneliners die de volgende ochtend de kranten en het radionieuws domineren. Een *Luistershow* bestaat niet, al zijn er gelukkig ook formats waarin gasten wel de kans krijgen voor een diepgaand gesprek. Iets wat ik in mijn podcast *Alles goed?* ook probeer te doen.

Hoe meer ik mij de afgelopen maanden in het thema 'luisteren' heb verdiept, hoe meer ik verbanden begon te zien. Een verband tussen het gebrek aan écht luisteren naar elkaar en de eenzaamheidspandemie, het gebrek aan je gezien en gehoord voelen op je werk en binnen je gezin, bij vrienden en familie en de verpletterend hoge cijfers van burn-out en psychische problemen allerlei, het gebrek aan empathie voor de ander, de bereidheid om je te verplaatsen in zijn of haar standpunt, de enorme polarisatie, het wij-zij-denken ... En dus ben ik er meer en meer van overtuigd dat **beter leren luisteren** je niet alleen als individu gelukkiger maakt, het zou ook weleens het medicijn kunnen zijn tegen een aantal grote maatschappelijke problemen, waar we massaal tegenaan lopen.

Hoe moeilijk kan luisteren zijn? Moet je daar nu echt een boek over lezen? Het is toch maar een kwestie van je twee oren te gebruiken en hup, je bent vertrokken. Die commentaar kreeg ik bij de lancering van *Start2Run* ook heel vaak: een app om te leren lopen? Dat is toch gewoon de ene voet voor de andere zetten en gaan? Niet dus, intussen hebben al honderdduizenden mensen een volledig trainingsschema afgewerkt en kunnen ze vlotjes vijf of meer kilometer hardlopen. En ik ben er echt van overtuigd dat we ook wat hulp kunnen gebruiken om opnieuw te leren luisteren. *There's more than meets the eye*, of beter, *the ear ... ;-)*

Als luisteren echt eenvoudig was, zouden er misschien minder mensen uit elkaar gaan of minder vriendschappen stuklopen. Dan zouden er tussen collega's minder misverstanden en frustraties zijn. Dan zouden burens minder ruziemaken. Als ik het zo schrijf, lijkt luisteren wel de wonderoplossing voor alle problemen en kwalen in ons leven. Zo eenvoudig is het natuurlijk niet. Maar **oprecht en bewust leren luisteren naar anderen is wel een life changer.**

Je moet wel bereid zijn om je kijk op de dingen te verbreden en vastgeroeste patronen en gewoonten in vraag te stellen. Ik zal een heel eenvoudig voorbeeld geven dat je vast zult herkennen. Als een collega, je baas, een vriendin of partner iets aan jou vertelt, hoe snel heb je dan de neiging om hem of haar te onderbreken en het gesprek over te nemen met je eigen ervaringen of beleving? Hoe vaak begin je over jezelf

te vertellen en zeg je dingen als: 'O, maar dat heb ik ook gehad toen ...', of 'Ja, dat heb ik ook meegemaakt, maar geen zorgen, dat gaat wel over en weet je wat ik nu ervaar ...'?

Ik ben er zeker van dat je dit patroon herkent als je even nadenkt over recente gesprekken of dat je jezelf vandaag of morgen erop zult 'betrappen'. Je hoeft nu nog geen actie te ondernemen, het vaststellen is al een belangrijke eerste stap, de rest volgt later in dit boek, *don't worry!* ;-)

In dit boek bundel ik alles wat ik tot nu toe heb geleerd over luisteren.

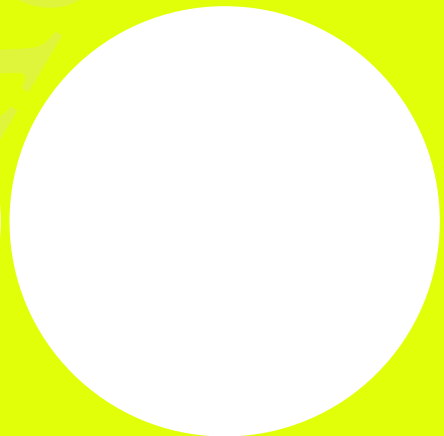
Ik voel een diepe verbondenheid met dit thema en raak er moeilijk over uitgesproken. Wat uiteraard een beetje contradictorisch klinkt, ik leer ook nog elke dag bij.

Maar ik voel wel de steun van veel gelijkgestemde zielen. Ik werk samen met fantastische mensen in mijn nieuwe vzw *We are all ears*. Ik neem deel aan congressen, luister naar mensen – van bewoners in woonzorgcentra, CEO's, arbeiders en bedienden over mensen uit de zorgsector, bekende koppen en academici, psychologen en mensen die al veel wijze lessen hebben geleerd aan de universiteit van het leven – ik ga actief op zoek naar informatie en voel dat er een heuse **luisterrevolutie** op gang komt.

Met dit boek draag ik daar graag mijn steentje aan bij. En ik ben blij dat jij het in handen hebt. Lees het, ontdek de geheimen en troeven van goed luisteren, en maak jezelf gelukkiger.

Het is soms moeilijk om je eigen leven in handen te nemen en nieuwe keuzes te maken. Het is soms moeilijk om niet moedeloos te worden van de oneindige stroom aan slecht nieuws in de media. Maar beter leren luisteren begint echt bij jezelf én het is meer dan een druppel op een hete plaat ... Het gaat om een intentie en het principe van *practice what you preach*. Net als bij lopen kun je gewoon starten. Nu! Ik kan alleen maar zeggen dat het mij al heel veel heeft gebracht. Dus ik wens jou van harte hetzelfde. Nu al merci omdat je een en al oor bent! ;-)

Evy Gruyaert



Leesvoorbeeld

Onze maatschappij is doof geworden

‘De meeste mensen
luisteren niet met
de intentie om te
begrijpen.
Ze luisteren met
de intentie om te
antwoorden.’

STEPHEN R. COVEY,
Amerikaanse zakenman & auteur

Ik was onlangs in gesprek met Joni Delanoeije, wetenschapper aan de KU Leuven, die zich onder andere specialiseert in de interactie tussen mens en dier. Ze is nog niet zo lang geleden voor de tweede keer mama geworden en ze vertelde me een verhaal dat heel erg bij me is binnengekomen en waar ik nog veel over nadenk. Joni had tijdens haar moederschaprust een gesprek met haar neef op het kerstfeest. Ze vertelde hem hoe gelukkig ze was en dat ze de drie maanden moederschaprust echt als op een roze wolk beleefde. Maar dat ze ook wel zin had om weer aan het werk te gaan. Ze zei hem dat ze wel benieuwd was voor hoe het zou zijn 'als het echte leven weer begint'.

Joni vertelde me dat haar neef echt naar haar had geluisterd en niet reageerde met het cliché dat het allemaal wel zou lukken, zoals het meestal het geval was. Nee, hij zei iets helemaal anders: 'Maar Joni, DIT is het echte leven. De ratrace waarin je weer zult stappen, dat is niet het echte leven, dat is wat wij ervan gemaakt hebben.'

Joni vertelde dat ze nog heel lang over die uitspraak heeft nagedacht. En dat die veel in gang heeft gezet, want het gaat inderdaad vaak over de manier waarop wij naar de werkelijkheid kijken.

We zijn daar toen nog even op doorgedaan. Want eigenlijk waren er twee dingen bijzonder aan haar verhaal: de neef die echt naar haar luisterde, daar de tijd voor nam en niet snel snel de twijfels van een jonge mama onder de mat veegde, maar echt iets zei wat ertoe deed. En het besef dat hij waarschijnlijk gelijk heeft. Dat we met zijn allen in zo'n succes-en-werk-driven maatschappij leven dat we intussen het echte leven vergeten en doof zijn geworden voor elkaars verhaal.



Leese Exemplaar

‘De mate, waarin je op je vijftigste gelukkig bent over je sociale relaties en je verbinding met anderen, is de beste voorspeller van je fysieke gezondheid op je tachtigste.’

Lees dit gerust even opnieuw, ik heb het ook even moeten laten bezinken toen ik dit voor het eerst hoorde.

Het is een citaat van Dr. Waldinger, directeur van de ‘Harvard Study of Adult Development’, de langstlopende studie ter wereld over het welzijn, de gezondheid en het geluk van volwassenen. Deze studie werd in 1938 gestart met 724 deelnemers, een klein aantal daarvan zijn vandaag nog steeds in leven en nemen nog altijd deel aan het onderzoek. Zo volgen de onderzoekers al meer dan vijftientig jaar dezelfde personen en hun kinderen op – ze willen natuurlijk voldoende deelnemers behouden – om te leren welke factoren de grootste impact hebben op iemands geluk en gezondheid. **Verbondenheid en sociaal contact** blijken daarvoor de meest cruciale.

Dit onderzoek staat lang niet alleen. Ken je de *Blue Zones*? Dat zijn plekken in de wereld waar mensen uitzonderlijk lang leven. De bekendste blauwe zones bevinden zich in Japan, Sardinië, Griekenland en Costa Rica. Verschillende wetenschappers hebben onderzocht waarom de levensverwachting in deze gebieden beduidend hoger is dan elders. De naam ‘blauwe zones’ komt trouwens van het feit dat professor Poulain de zones met een blauwe balpen had aangeduid op de kaart.

Uit het onderzoek blijkt dat zeker bepaalde voedingsgewoonten verantwoordelijk zijn voor de uitzonderlijk goede conditie van deze mensen. Ze zijn bekend als het mediterrane dieet. Maar opvallend genoeg komen uit dit onderzoek ook heel wat verbanden naar boven tussen **sociale verbondenheid en gezondheid**. In de blauwe zones zijn er heel sterke sociale netwerken. Niet alleen zijn de familiebanden ontzettend sterk, ook besteden mensen veel tijd aan vrienden en contacten binnen de lokale gemeenschap. Er is veel aandacht voor sociale rituelen en ook samen eten is heilig. Bovendien blijkt uit de onderzoeken dat

mensen echt zorgen voor elkaar en emotionele en praktische steun bieden bij problemen. Ouderen krijgen erg veel respect en er wordt geluisterd naar hun ervaring en levenswijsheid.

Onderzoekers overal ter wereld vinden duidelijke bewijzen dat deze sociale verbondenheid positief samenhangt met de mentale en fysieke gezondheid van mensen en dat ook **de algemene levenskwaliteit stijgt naarmate mensen kwaliteitsvolle sociale interacties hebben**. Om er zeker van te zijn dat er een duidelijk verband is tussen de vaststellingen die onderzoekers in de verschillende zones deden, en de gezondheid en het welzijn van de bewoners, werd in de Verenigde Staten zelfs een experiment opgezet door wetenschapper Dan Buettner, een autoriteit op het gebied van het onderzoek naar de blauwe zones. Uit een heel interessante documentaire over deze Blue Zones op Netflix leerde ik dat de wetenschapper negen elementen heeft gedefinieerd die belangrijk zijn om op een gezonde manier oud te worden.

1. Dagelijkse **bewegingsactiviteiten** in je leven integreren (dus geen intensieve trainingen na een hele dag zitten).
2. Een reden hebben om 's ochtends op te staan, een **levensdoel**, zeg maar (in Japan noemen ze dit heel mooi *ikigai*).
3. **Ontspanning**: dagelijkse ontspanningsrituelen invoeren, zoals een dutje doen of het herdenken van voorouders, helpt om stress te verminderen.
4. De **tachtigprocentregel**: stoppen met eten als je je voor tachtig procent verzadigd voelt, want dat is goed om een gezond gewicht te krijgen en te houden.
5. **Plantaardige voeding**: het dieet in de blauwe zones bestaat hoofdzakelijk uit plantaardig voedsel, met slechts af en toe vlees.
6. **Weinig alcohol**: inwoners van de blauwe zones drinken wel alcohol, maar met mate: een glas wijn per dag, tijdens een maaltijd of met vrienden.

7. **Geloof en gemeenschap:** deel uitmaken van een (spirituele of andere) gemeenschap voegt extra levensjaren toe.
8. **Familie eerst:** sterke familiebanden hebben en onderhouden zijn belangrijk voor je levensduur.
9. **De juiste vrienden:** mensen in de blauwe zones hebben een sociale kring, die gezonde gewoontes bevordert en waarin iedereen de anderen levenslang steunt.

Het experiment in de Verenigde Staten toonde aan dat de principes van een blauwe zone wel degelijk een groot effect hebben op de gezondheid van de bewoners. De verhoogde sociale interactie zorgde bijvoorbeeld voor betere voedingskeuzes en meer beweging, omdat de gemeenschap mensen aanmoedigde om samen in actie te komen en samen te eten. De combinatie van al die factoren zorgde voor een betere gezondheid, zelfs chronische ziektes, zoals obesitas en diabetes, namen af.

Op zich hoeft het ons in deze onderzoeken niet te verbazen dat ook de sociale factoren zo'n grote invloed hebben. De mens is bij uitstek een sociaal wezen. Het feit dat we zo intensief met elkaar verbonden zijn en samenwerken, maakt de kern uit van ons bestaan en zelfs van ons succes als soort.

Maar het loopt steeds vaker mis

En toch. Toch loopt er de laatste decennia ontzettend veel mis. Je hoeft er alleen maar wat cijfers bij te halen, want het Belgisch Bureau voor de Statistiek houdt sinds enkele jaren een driemaandelijkse enquête bij vijfduizend Belgen tussen zestien en vierenzeventig jaar over persoonlijk welbevinden en levensomstandigheden. In het eerste trimester van 2024 bleek daaruit dat **een op de tien Belgen zich altijd of meestal eenzaam voelt**. Zesenzestig procent van de Belgen voelde wel een hoge mate van tevredenheid met zijn of haar persoonlijke relaties en een even groot percentage voelde zich altijd of meestal gelukkig

Maar het feit dat tien procent van de Belgen altijd of meestal eenzaam is, moet ons eigenlijk erg verontrusten. Professor Marie-Anne Vanderhasselt schrijft in haar nieuwste boek *Jij bent een vriend van mij* dat eenzaamheid leidt tot een verhoogde bloeddruk, een hoger BMI, verzwakte immuniteit, verhoogde stress en een slechtere slaapkwaliteit. Onderzoekers die verbanden onderzoeken tussen levensomstandigheden en levensverwachting, komen steeds vaker tot soortgelijke conclusies: leven met luchtverontreiniging verhoogt de kans om vroeg te overlijden met vijf procent. Voor leven met zwaarlijvigheid wordt dat twintig procent en overmatig drankgebruik verhoogt die kans met dertig procent. En een leven in eenzaamheid? Dat verhoogt je kans om vroeg te overlijden met vijfenveertig procent.

Slik.

België telt vandaag ongeveer **een half miljoen langdurig zieken**. Het tijdschrift *Trends* verwacht dat dit aantal tegen 2035 nog zal stijgen tot 600.000. Dat is extra verontrustend als je weet dat vooral geestelijke gezondheidsproblemen vandaag de oorzaak zijn van langdurige ziekte. Het aantal werknemers dat te kampen krijgt met burn-out, is hallucinant. Een van de oorzaken hiervan is dat werknemers het gevoel hebben dat ze onvoldoende gezien en gehoord worden binnen hun organisatie. Er wordt niet naar hen geluisterd.