

Waarom meningen relaties verknallen en wat je hieraan kan doen

Danielle Roex



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

	INLEIDING	7
	HET VIERFASENMODEL	13
	De vier fasen in het kort	18
	Het hier-en-nu en het belang van je lichaam	19
	Je geschiedenis en cultuur versus je gewenst resultaat: de tijdas	23
	Ik en de ander: de ruimte-as	28
	FASE 1:	
	DE WEG NAAR MEER AUTONOMIE	39
	Hoe je je gedraagt in fase één	43
	Evolutie naar een volgende fase	58
	Waarom het niet makkelijk is te veranderen	58
	FASE 2:	
	DE WEG NAAR VISIE EN INSPIRATIE	65
	Hoe je je gedraagt in fase twee	70
	Evolutie naar een volgende fase	58
	Je behoeften, belangen en waarden en die van een ander	85
	FASE 3:	
	SAMEN DINGEN REALISEREN	95
	Hoe je je gedraagt in fase drie	99
	Evolutie naar een volgende fase	85
	Je komt ongewild toch in fase vier terecht	126
	FASE 4:	
	INTEGRATIE EN CONFRONTATIE	129
	Hoe je je gedraagt in fase vier	134
	EN VERDER?	161
	TOT SLOT EN DANK	167

Aan Alban, Egon, Aeneas, Meret

Luister naar wat je hart doet zingen...

INLEIDING

Onlangs vierde ik mijn tachtigste verjaardag. Dat is niet meteen de leeftijd waarop nog veel van je wordt verwacht en al zeker niet dat je een boek uitbrengt. Maar ik schik me al jaren niet meer automatisch naar wat mensen van me verwachten en ik hoop voor jou hetzelfde. In de volgende hoofdstukken leer je alvast waarom het belangrijk is om je deels los te maken van de context waarin je geboren bent en je eigen doelen te leren zien en nastreven. Om maar één iets te zeggen: het zorgt ervoor dat je rijkere relaties met anderen krijgt. En willen we dat niet allemaal?

Jarenlang hielp ik mensen en bedrijven bij het bepalen van hun doelen en het verbeteren van hun relaties. Ik ontwikkelde daarvoor mijn eigen model, dat de basis vormt voor dit boek. Het model bestaat uit vier fasen, die je idealiter doorloopt om je zelfbewustzijn, en daarmee samengaand je relaties, te ontwikkelen. Die ontwikkeling loopt langzaam. Soms moeilijk. Of soms helemaal niet. Heel veel mensen blijven steken in fase één, de fase waarin ze de meningen en waarden van hun omgeving overnemen, zonder meer. Maar op het moment dat **Harde meningen helpen je die fase één overstijgt, zal je steeds meer nuances relaties zelden vooruit.** beginnen te zien wanneer je naar anderen en je omgeving kijkt. Je leert inschatten wat jouw aandeel in het gedrag van een ander is. En je evolueert van egocentrisme naar empathie met je medemens.

De titel van dit boek is misschien wat provocatief, maar dekt wel de lading. Harde meningen helpen relaties zelden vooruit. Je gelijk willen halen, 'dé' waarheid opdringen aan een ander: het vormt niet de basis van een sterke relatie. Je bouwt er geen vertrouwen mee op. Vooral in fase één vind je meningen ontzettend belangrijk. Je pikt ze uit je omgeving, neemt ze voor waar aan en verdraagt niet dat iemand ze niet deelt. Meer zelfs, je kan mensen met een andere mening doorgaans niet uitstaan. De waarheid is toch de waarheid, niet? Je wil koste wat het kost je gelijk halen. Maar dat komt met een prijs.

Je kan je vast wel een situatie voor de geest halen waarbij je een ander probeerde te overtroeven met je kennis. Waarin je ‘overwon’, maar later met een wrang gevoel achterbleef. Je had gelijk, ja, en de ander ‘had zijn lesje geleerd’, maar waarom genoot je dan niet van je succes? Waarom kreeg je het gevoel dat ‘dat nu ook weer niet de bedoeling was’? Nee, winnen leverde je in dit geval niet het gewenste resultaat op. Het voelde als een pyrrusoverwinning. Dat is een overwinning waarbij de verliezen zo wrang smaken, dat ze eigenlijk voelt als een nederlaag.

Wanneer je zelfbewustzijn groeit, begin je te zien dat waarheden relatief en meningen contextueel zijn. Je krijgt aandacht voor iets helemaal anders, namelijk behoeften, belangen en waarden. Die van jou, maar ook die van een ander. Op dat moment worden je relaties dieper, rijker en meer gefundeerd.

Je krijgt aandacht voor iets helemaal anders, namelijk behoeften, belangen en waarden.

Het eerste hoofdstuk van dit boek bespreekt in het kort de basis van mijn model, daarna volgen de verschillende fasen van zelfbewustzijn. De eerste fase is het begin, die waarin we allemaal geboren worden en waarin je leert wat je omgeving en je ouders voor waar aannemen en van je verwachten. Iedere baby

begint zo, maar gaandeweg ontwikkelen mensen een gevoel van autonomie, dat later overgaat naar fase twee: het ontdekken dat je behoeften, dromen en verlangens niet helemaal overeenkomen met wat je reeds kent.

Die fase twee is onontbeerlijk voor je zelfontwikkeling. Als alles goed gaat, blijft het niet bij dromen, maar kom je terecht in fase drie waarin je wat je wil bereiken ook daadwerkelijk probeert waar te maken in de echte wereld. Dit is ook de fase van de empathie: je ziet onderlinge verschillen tussen mensen en begrijpt dat iedereen bepaalde behoeften en waarden heeft. In fase drie krijg je soms het gevoel dat alle puzzelstukken op zijn plaats vallen, tot je, zonder dat je dat zelf wil, belandt in fase vier: die van de integratie en confrontatie. De confrontatie met gewoonten uit andere culturen bijvoorbeeld, die jouw ‘waarheden’ onderuithalen. Of met de dood van een geliefde, wat alles in een ander perspectief kan plaatsen.

Sommige confrontaties zijn zo heftig dat ze je hele leven overhoop schudden en je vaak weer (even) in fase één doen belanden. En dan begint de hele cyclus van zelfontwikkeling opnieuw, als in een spiraal. Je herhaalt alles

opnieuw: alsof je een vroegere reis op latere leeftijd, met andere mensen, in andere omstandigheden, vanuit een nieuw perspectief, opnieuw meemaakt. Ook kan je gelijktijdig, met verschillende aspecten van jezelf, in verschillende fasen zitten. Zo kan je op je werk vooral fase-één-gedrag tonen door je te houden aan de normen en waarden binnen de werkomgeving, terwijl je thuis, na je werkuren, je eigen ding doet door bijvoorbeeld een webshop uit te bouwen.

De fasen maken je zelfontwikkeling tastbaar en zijn een handig instrument om de wereld en de reacties van de mensen om je heen beter te begrijpen. Je kan je immers altijd ontwikkelen en je verwachtingen en reacties daar op afstemmen. Wat je zo kan verwachten lees je in de vier fasen.

Mijn vierfasenmodel helpt je omgaan met de wereld waarin je leeft. Veel mensen voelen zich overweldigd wanneer ze vandaag naar het nieuws kijken. Toegegeven, de uitdagingen voor de toekomst zijn groot. En veel dingen heb je zelf niet in de hand. Wat je wél in de hand hebt, is de manier waarop je naar die dingen kijkt. **Mijn vierfasenmodel helpt je omgaan met de wereld waarin je leeft.** En waarbij je, naast het erkennen van wat is, toch blijft onderzoeken of en hoe evolutie mogelijk is en hoe je daar zelf aan zou kunnen bijdragen. De klimaatproblemen zijn bijvoorbeeld zo enorm groot dat je ontmoedigd kan raken, terwijl één elektrische auto een stad al minder vuil maakt. Dat zien, kan je helpen om toch op jouw manier met allerlei uitdagingen om te gaan.

Misschien hoop je hier een harmoniemodel te vinden: een manier om nooit met elkaar in conflict te komen. Dat is het niet. Aan het streven naar harmonie hangt immers een neiging om aspecten te ontkennen. Het heeft geen zin om te miskennen dat dingen als ongelijkheid, onrecht, boosheid, afgunst en haat bestáán. Al wat ontkend wordt steekt zijn kop op in de meest ongecontroleerde situaties. Ik pleit ervoor om te ‘erkennen wat is’. Erkennen is een fenomenaal sleutelbegrip. Erkenning maakt loutering mogelijk en is de voorwaarde om een omgangsvorm te vinden voor iets waar je vooraf geen raad mee weet. Erkennen is ja zeggen aan wat gebeurt.

Tot slot nog dit. Ik ben skiffroeier geweest en ik heb ooit lichamelijke opvoeding gestudeerd. Wellicht besteed ik daarom zoveel aandacht aan dat wat we vaak vergeten als het om zelfontwikkeling gaat: het lichaam zelf. Je ratio en je lichaam kunnen niet los van elkaar worden gezien, al was het maar omdat alles wat je brein 'bedenkt' in het hier-en-nu binnenkomt via je zintuigen. Eens je je daarvan bewust wordt, eens dat je *sensory awareness* ontwikkelt, gaat er een wereld voor je open.

HET VIER- FASEN- MODEL

Voor je start met het lezen van de vier fasen van zelfbewustzijn, zijn er een aantal dingen die je op voorhand moet meekrijgen, een aantal algemene inzichten die in elke fase een rol kunnen spelen en die bepalen hoe je kijkt naar jezelf, de ander en de wereld.

De fasen werken immers niet trapsgewijs, maar vormen de vier onderdelen van een cirkel die je meerdere malen in je leven kan en wellicht zal doorlopen.

In het model vind je ten eerste de horizontale lijn tussen je ‘ik’ en ‘de ander’, of zo je wil, je bredere omgeving. In fase één en twee zal je meer gefocust zijn op jezelf, op je ‘ik’, terwijl je in fase drie en vier meer nadruk legt op jezelf in relatie met de ander. Dat is een belangrijke as om te onthouden. Je zou die as ook kunnen zien als de ruimte-as, die de relatie tussen jou en de ander symboliseert.

Ten tweede is er de verticale lijn tussen enerzijds je geschiedenis en cultuur en anderzijds je gewenst resultaat, dat wat jij zelf wil bereiken. Hier geldt opnieuw hetzelfde: in fasen één en vier zullen de geschiedenis die je meekreeg en de culturen waarmee je in contact komt harder doorspelen in hoe je in het leven staat, ook al wil je dat niet altijd. De verticale lijn noemen we ook de tijd-as.

Het mooiste vind je in het midden, daar waar tijd en ruimte elkaar kruisen: het hier-en-nu. Het hier-en-nu is een cruciaal begrip, al is het bijzonder vluchtig. Nog voor je het einde van deze zin hebt gelezen, is het eerdere hier-en-nu alweer voorbij. Je denkt altijd dat je wat er gebeurt rationeel ervaart. Maar alles wat gebeurt komt via je zintuigen je hersenen binnen. Je voelt, hoort, ruikt, ziet, **Alles wat gebeurt komt via je zintuigen je hersenen binnen.** proeft iets. Het hier-en-nu ervaren begint met andere woorden niet bij de ratio, je hebt er je zintuigen – je lichaam dus – voor nodig. Dat lichaam kan immers niet los gezien worden van wie je bent als subject, van de waarden, normen en dromen die je hebt. Op dat vlak verschilt mijn visie van heel wat gangbare theorieën over zelfbewustzijn. Ik vertrek vanuit het feit dat je, naast je ratio, ook lichamelijke indrukken gebruikt om te kijken naar je ervaringen.

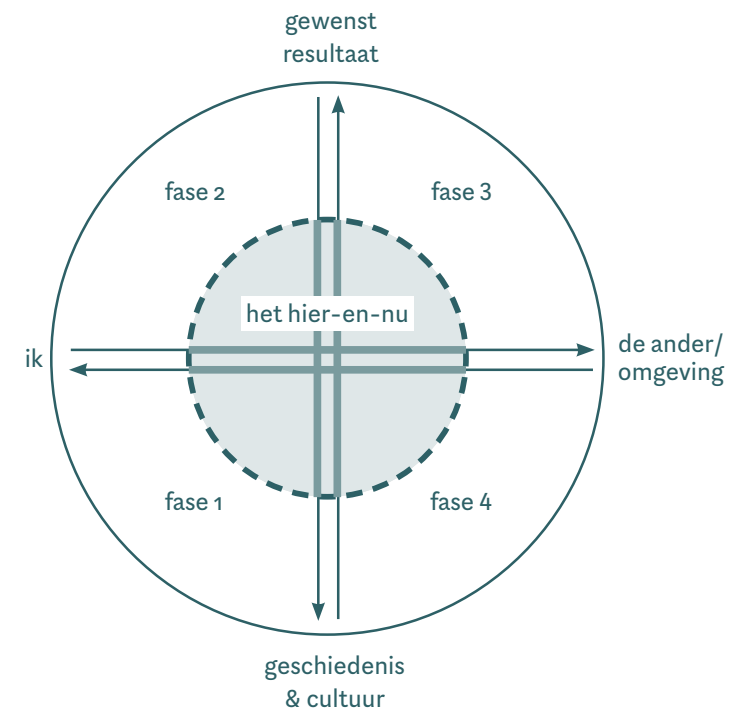
Het is opmerkelijk hoe in de westerse wereld het lichaam vaak wordt losgekoppeld van de ratio, alsof de twee niks met elkaar te maken hebben. Nochtans bestaat er een verband tussen het opdoen van abstracte rationele kennis en lichamelijke bewegingen. Om rationele kennis te verzamelen moet je bijvoorbeeld kunnen lezen. Lezen betekent dat je een bewegingsrichting moet kunnen volgen, bij ons geschrift is dat van links naar rechts.

Lezen betekent ook dat je symbolen – letters dus – moet herkennen. Zo zijn ‘p en b’ en ook ‘q en d’ verschillend van elkaar doordat het ‘stokje’ voor of na het ‘bolletje’ staat en de ene keer naar beneden wijst en de andere keer naar boven.

Om te lezen moet je dus boven-onder onderscheid kunnen maken. Later, om p te onderscheiden van q en d van b, volgt ook links-rechts onderscheid. Dit alles moet in je brein stabiel zitten en gekoppeld zijn aan een richting.

Dat herkennen van die verschillen is slechts mogelijk wanneer jij je op een stabiele manier kan situeren in de ruimte. Daarvoor moet je minimaal zelfstandig je hoofd stabiel recht kunnen houden, waardoor je jouw eigen blik horizontaal in de ruimte kan richten. Een normale baby kan dit vanuit buikligging al op de leeftijd van drie maanden. Een minimum aan stabiele fysieke bekwaamheid is dus absoluut noodzakelijk om intellectueel een context op te bouwen om abstracties te kunnen begrijpen.

Dit uitstapje was even ter illustratie, maar het toont wel degelijk aan dat het lichaam en lichaamsbewustzijn niet vergeten mogen worden wanneer het gaat over het ontwikkelen van je zelfbewustzijn.



DE VIER FASEN IN HET KORT

Na dit hoofdstuk lees je meer over de verschillende fasen, maar hier geef ik alvast een overzicht. Het basisidee is dat je in de verschillende fasen een verschillende kijk op de werkelijkheid hebt, waardoor je je telkens op een typische manier zal gedragen.

Als eerste fase ontwikkel je **autonomie** zodat je langzamerhand als individu in de wereld leert staan. Dat begint vanaf de conceptie. Al snel na de ge-

Het basisidee is dat je in de verschillende fasen een verschillende kijk op de werkelijkheid hebt, waardoor je je telkens op een typische manier zal gedragen.

boorte is een baby in staat om met de mond de tepel te zoeken en kort daarna kan de baby ook zuigen, waardoor het al deels zelf in zijn basisbehoeften kan voorzien. Veel van het gedrag van het jonge kind is sterk op conditioneren gebaseerd. Het kind heeft weinig vrije keuzes en nog geen medeleven met anderen. In deze fase bepalen de normen die je meekrijgt sterk wat je beleeft

als goed en fout. In relaties zal je hier steeds een neiging hebben om te discussiëren over meningen en wil je absoluut je gelijk halen.

In een volgende fase ontwikkel je je als individu. Gelijktijdig begin je ook te ervaren dat een ander niet gelijk is aan jou. Je ontdekt je eigen behoeften, je belangen en je waarden. Dat maakt dat je, naast de normen uit de vorige fase, nu ook **innerlijke verlangens** en fantasieën ontdekt die nieuwe motieven bieden om je op je eigen manier verder te ontwikkelen.

In relaties begin je oog te krijgen voor een ander en ook in gesprekken geef je veel ruimte aan wensen en verlangens. Die wensen kunnen zo levendig zijn dat je soms ten onrechte denkt dat je al iets gerealiseerd hebt terwijl het nog pas enkel in je dromen bestaat!

In een derde fase ga je met je eigen verlangens daadwerkelijk aan de slag. Ook maak je mee hoe jij, met jouw eigenheid, leeft in een wereld te midden van anderen, met wie je empathisch rekening moet houden en die ook invloed hebben op wat jij doet en **waarmaakt**. Dit is ook een fase waarin jij **met anderen samenwerkt en groepen vormt** die onderling met elkaar en met andere groepen omgaan.

In een vierde fase krijg je te maken met **integratie en confrontatie** en maak je mee hoe je je al dan niet thuis voelt met wat je eerder bereikt hebt en hoe je je toch weer moet leren aanpassen aan de cultuur waarin je nu leeft. Je leert ook hoe cultuurverschillen complexe invloed hebben en een rol spelen in alles wat je meemaakt. Je leert 'het einde' kennen, het afscheid en een nieuw begin. Hier gaat het zowel over je eigen levenseinde als over een echtscheiding, als over een nieuwe carrière...

HET HIER-EN-NU EN HET BELANG VAN JE LICHAAM

JE BEWUST WORDEN VAN LICHAAMELIJKE GEWOONTEN

Je lichaam is de sleutel naar het hier-en-nu. Zonder lichamelijke ervaring kan dat hier-en-nu geen werkelijkheid voor je worden. Iets is omdat je dat kan voelen, zien, ruiken, horen, proeven... Dat lichaam van je weet trouwens meer dan doorgaans wordt aangenomen. In onze westerse samenleving zijn we vrij gewend om lichamelijke signalen te negeren. Toch kan je in het dagelijks leven genoeg **Je lichaam is de sleutel naar momenten vinden waarop je lichaam het even van het hier-en-nu** je overneemt, als een soort van automatisme.

Denk bijvoorbeeld aan dat moment dat je de trap afloopt en de laatste trede mist, waardoor je zal vallen. Plots word je echter rechtgehouden door je lichaam dat zelf 'je opvang regelt' terwijl jij niet eens beseft dat je eerder een trede miste. Of hoe je remt met de auto bij het zien van een rood stoplicht, zonder dat je achteraf kan navertellen hoeveel rode stoplichten je tegenkwam onderweg.

Die automatismen hebben hun functie en nut. Stel dat je op een zondag vergeten bent om je wekker op non-actief te zetten en plots gaat die toch af en heb jij een geconditioneerde neiging om op te staan. Eens je dit in de gaten hebt, kan je keuzes maken. Wat gebeurt er nu? Ben je blij dat je vrije

dag onverwacht vroeg zal beginnen? Of ben je integendeel geërgerd omdat die wekker toch afging? Wat gaat er in je om? Wat doe je? Wat doe je niet?

Vanuit een rationeel standpunt bekeken stellen de antwoorden op bovenstaande vragen niet veel voor. Maar ze vertellen wel veel over zowel jouw gewoonten als over een wisselende omgang met elementen uit je leven, met hoe jij met ruimte en tijd omgaat en met gebeurtenissen die zich daarin afspelen. Eens je je daarvan bewust wordt, kan je je de vraag stellen: wat nu? Volg je je lichaam, dat uit gewoonte wil opstaan, of rek je je nog eens zalig uit en blijf je lekker in het warme bed?

GEWAARZIEN VIA JE ZINTUIGEN

Je bewust worden van je lichamelijke gewoonten is één ding, maar je kan een stap verder gaan. Je kan je bewust worden van de input waarmee je zintuigen je constant voeden. Zo komen we bij een cruciaal begrip als *sensory awareness*. Vrij vertaald: zintuiglijk wakker zijn. Als je dat leert te zijn kan verandering in het hier-en-nu zich aandienen.

Het concept *sensory awareness* wordt doorgaans toegeschreven aan Charlotte Selver. Ze lanceerde het idee van een *awareness continuum*: het voortdurend ervaren van wat er op dit moment gebeurt, als een soort van flow. Haar werk moedigt mensen aan om zich bewust te zijn van hun zintuiglijke ervaringen en zich te richten op het beleven van het hier-en-nu. Met andere woorden, ze stelt waarnemen voorop.

Waarnemen is cruciaal in je ontwikkeling. Iedere gebeurtenis die je wil meemaken gaat via je zintuigen. Waarnemen is ‘voor-waar-nemen’ in het hier-en-nu. Wat niet gebeurt in het hier-en-nu, gebeurt niet. Waarnemen

Waarnemen is cruciaal in je ontwikkeling.

kan je enkel als je wakker bent en gaat altijd via je zintuigen. Soms ben je zelfs niet wakker terwijl je niet slaapt. Je geest is dan zo gevuld met allerhande opvattingen dat niets nieuws bij jou kan binnenkomen. Zodat je niet kan waarnemen.

Vergelijk het met het besturen van een auto. Wanneer je rijdt, weet je dat je die wakkerheid absoluut nodig hebt. Je moet onmiddellijk kunnen reageren

op totaal onverwachte dingen. In het leven is dat net zo. Dingen kunnen gebeuren die je niet voorzien had, die je niet voor mogelijk acht, die je niet bedacht had en toch moet je een manier vinden om daar goed mee om te gaan. Daarom is zintuiglijk wakker zijn zo belangrijk.

Via de ervaring van horen, zien, voelen, tasten, proeven en ruiken komt er steeds nieuwe informatie bij jou binnen. Het zijn die zintuigen die je in staat stellen om lichamelijk nieuwe indrukken op te doen. Ze geven informatie over hoe je lichaam zich bevindt in tijd en ruimte. Ze zijn je primair navigatiesysteem in deze wereld.

Bij die zintuigen horen ook de proprioceptie en kinesthetische gewaarwording. Beide fenomenen hebben te maken met je vermogen om je lichaam te voelen en te begrijpen hoe het beweegt.

Proprioceptie is het gevoel van de houding van het lichaam. Zie het als een ‘interne gps’ die je vertelt waar je armen, benen en andere lichaamsdelen zich bevinden, zelfs zonder ernaar te kijken. Dit gebeurt dankzij sensoren in je spieren en gewrichten die signalen sturen naar je hersenen over de positie van je lichaam.

Daarnaast heb je de kinesthesie: het gevoel van je lichaam in beweging. Kinesthetische gewaarwording combineert informatie van spieren, gewrichten en het evenwichtsorgaan om je een idee te geven van je bewegingen. Zowel bij proprioceptie als kinesthesie speelt zwaartekracht een belangrijke rol. Zwaartekracht helpt je lichaam immers te voelen waar het is en hoe het beweegt door invloed uit te oefenen op spieren en gewrichten.

Een voorbeeld van een oefening om dat te ervaren: je ligt op de grond en je ervaart je eigen lichaam in relatie tot de grond. Dan breng je een arm verticaal omhoog. Nu zoek je, in steeds kleinere cirkelvormige bewegingen naar het ‘in evenwicht brengen van die arm met de zwaartekracht’. Je doet dat door te proberen je arm die je verticaal houdt, subtiel te bewegen in de richting van die zwaartekracht en plots is het er even: de connectie, het samen één-zijn van je arm met de zwaartekracht. Je voelt dat letterlijk: het beroert zelfs je ademhaling. Hoe je dat ervaart is ‘compleet’: je ervaart verbondenheid, eenheid, met die zwaartekracht. Als je het voelt vergeet je het niet.

Misschien heb je nog nooit van proprioceptie of kinesthesie gehoord, maar heb je ze wel al ondervonden, vooral wanneer ze verstoord waren. In je gewone dagelijkse leven oriënteer je je feilloos in bekende omgevingen: je opent een kraan, je gaat liggen op je bed, je loopt trappen op en neer, je schilt aardappelen, je roert in een pan... Je doet dat allemaal 'vanzelf', tot er ergens een klein letsel is, bijvoorbeeld een gekneusde vinger. Je denkt dat die gekneusde vinger aanleiding is tot heel wat ongemak, wat uiteraard voor een groot deel juist is. Maar eerder dan door de hinder die rechtstreeks met je vinger te maken heeft, is er onwennigheid in je proprioceptie en je kinesthetisch gevoel. Je lichaam is gestoord in zijn gewoonten, qua houding en beweging. Je bent onhandig, je lichaam is zijn gewoontepatroon kwijt en is dus in de war. Na enkele dagen vind je andere manieren om met die nieuwe toestand om te gaan, maar aanvankelijk valt het niet mee.

Het gaat erover dat je je ervan bewust wordt dat er, naast alles wat er reeds in je leeft, steeds ook nieuwe dimensies bestaan. Dit nieuwe kan een andere invalshoek bieden op wat je eerder ervaren hebt, kent, weet, denkt, voelt. En je observatievermogen voor wat gebeurt, wordt scherper.

Gewaarzijn draait om aandacht geven en stilstaan bij wat er is of zich voordoet: (non)verbaal, emotie, fysieke beleving, context, interactie... Als je zintuiglijk en bewust wakker bent, kan verandering in het hier-en-nu zich aandienen, zowel innerlijk in je eigen denken, voelen en welzijn als in je waarneming van de buitenwereld. Ruimte vrijmaken om gewaar te zijn in het hier-en-nu biedt een nieuwe ervaring die een andere betekenis kan uitlokken: het is het reeds bestaande uitnodigen om zich verder te ontvouwen.

**Gewaarzijn draait om
aandacht geven en
stilstaan bij wat er is of zich
voordoet.**

JE GESCHIEDENIS EN CULTUUR VERSUS JE GEWENST RESULTAAT: DE TIJDAS

Je wordt gevormd uit het DNA van je ouders met daarachter een eindeloze voorgeschiedenis, waarover je veel niet weet en die je waarschijnlijk nooit ten volle zult kennen. Die voorgeschiedenis gaat ontelbare eeuwen terug en speelt een grote rol in onbewuste aspecten in je leven.

Een voorbeeld: een prematuur geboren jongetje, Loe, kwam terecht in een couveuse waar hij werkelijk vocht voor zijn leven. Gedurende zijn eerste levensmaanden kreeg hij tweemaal een hartstilstand en ook een dubbele longontsteking. Hij kreeg meerdere malen per dag antibiotica die vaak via een injectie in zijn bil werden toegediend.

Toen hij uiteindelijk na drie en een halve maand het ziekenhuis kon verlaten, bleek dat de vele spuiten de ischiaszenuw doorgeprikt hadden en dat hij een totale verlamming had van zijn linkerbeen. Omdat hij nog zo jong was, zou zijn verlamde beentje niet meer groeien. Als therapeut die professioneel met de revalidatie van jonge kinderen te maken had, kende ik de benadering van Vojta. De in Tsjechië geboren Václav Vojta werkte toen als kinderneuroloog en professor in Praag, Keulen en München. Hij ontdekte een systeem in de ontwikkeling van de menselijke motoriek, tegenwoordig het Vojta-principe genoemd. Vojta vond dat er een aantal bewegingspatronen in elke mens aanwezig zijn. Hij maakt een onderscheid tussen fylogenetische (evolutie van de soorten) en ontogenetische (evolutie binnen het menszijn) patronen. Als een bewegingspatroon geblokkeerd is, bijvoorbeeld door schade aan het zenuwstelsel op ontogenetisch vlak, zoals het geval bij Loe, kan het zenuwstelsel toch geactiveerd worden door slim gekozen stimuli op fylogenetisch vlak. Die stimuli hebben te maken met het opwekken van reflexen zoals ze aantoonbaar zijn in de bewegingen van slangen en reptielen. De Vojta-methode werkte voor Loe. Uiteindelijk begon zijn linkerbeen te bewegen en is hij met twee benen van, op een centimeter na, gelijke lengte in zijn verdere leven gestapt.

Je komt dit leven dus binnen met een eindeloze voorgeschiedenis als bagage en je wordt ontvangen binnen een tsunami van gewoonten, meningen en opvattingen die je via allerlei kanalen omringen. Er worden dingen van je verwacht.

In fase één vind je die verwachtingen vanzelfsprekend, maar vanaf fase twee begin je jezelf ook vragen te stellen, je begint te dromen van iets anders, je ontdekt waarvan je hart echt gaat zingen. Dat is je ‘gewenst resultaat’, datgene waar je naartoe werkt.

JE GESCHIEDENIS

Wanneer je geboren wordt, krijg je een bepaald erfgoed mee. Dingen die van generatie op generatie zijn doorgegeven, meningen, opvattingen, verhalen en ga zo maar door. Dat erfgoed is niet enkel van jou: het wordt gedeeld door alles en iedereen om je heen. Het is uit die bron dat je al je opvattingen en gewoonten haalt, je eigen voorgeschiedenis, die zo veelvoudig is dat je de lading aan een eindeloos aantal cultuurinvloeden onmogelijk kan bevatten.

Zonder dat je het weet, totaal of gedeeltelijk onbewust, word je gevormd door factoren uit je herkomst, lang voor je er zelf enige notie van hebt.

Zonder dat je het weet, totaal of gedeeltelijk onbewust, word je gevormd door factoren uit je herkomst, lang voor je er zelf enige notie van hebt. Het besef van wie je bent, wordt hierdoor beïnvloed. Ook het besef van je waarden vindt hier zijn oorsprong.

Engelsen staan bijvoorbeeld bekend om hun beleefdheid. Als ze je niet willen uitnodigen zullen ze vriendelijk iets zeggen in de sfeer van: ‘We hope we will meet again soon.’ Als ze je graag willen uitnodigen zullen ze zeggen: ‘Let’s meet again on Friday for dinner seven p.m.’

Meningen en gewoonten waarmee je te maken hebt, zijn gekoppeld aan de cultuur waarin je leeft. En culturen zijn veranderlijk. Zo spelen er in andere tijden andere belangen. Neem bijvoorbeeld het huwelijk, dat vandaag in de westerse wereld een uiting van liefde is. Dat was niet altijd het geval. Alain de Botton wijst op vorige eeuwen waar gearrangeerde huwelijken bedoeld waren om familiebelangen te versterken. In zo’n huwelijk hoefde er geen verliefdheid te zijn. Je kon in zo’n verbintenis zelfs op iemand

anders verliefd worden en vaak had je een minnaar of minnares. Dit werd getolereerd, tenminste als anderen er in het openbaar met enig fatsoen naast konden kijken.

Ook het idee rond sekse en gender verandert drastisch. In de eerste helft van de twintigste eeuw beschreef Carl Gustav Jung de archetypes voor man en vrouw. Jung zag archetypes als inherente, universele symbolen en beelden die diep verankerd zijn in het collectieve onbewuste van de mensheid. Volgens die archetypes zijn er typische kenmerken voor elk geslacht. De archetypische man is de held, de ridder op het witte paard. Hij reist, trekt ten strijde, overleeft rampen en ziektes. De held is de stoere rol. Hij doet alles om haar, zijn geliefde, welvaart te verschaffen, haar te beschermen en haar problemen op te lossen. Zij is mooi, onschuldig, kan niet financieel instaan voor haar bestaan, noch voor dat van haar kinderen. Zij zorgt voor welzijn en moet maken dat haar held, bij zijn terugkomst, zich niet laat verleiden en met buit en al bij haar terugkeert in plaats van bij de buurvrouw of een andere kandidate. De archetypische vrouw moet aantrekkelijk, liefvallig en begerenswaardig blijven. Ondertussen zijn de archetypische inhouden niet langer exclusief gekoppeld aan de vroegere definities van man en vrouw en worden vele en zeer diverse genderdifferentiaties erkend. Nochtans zullen ze voor heel wat mensen nog herkenbaar zijn.

Vanuit dit romantisch ideaal betekent liefde elkaar nodig hebben. ‘Ik kan niet zonder jou.’ Het gaat over ‘nodig hebben’ in plaats van ‘iets overhebben’ voor elkaar. Als die rollen bij jullie passen en jullie stemmen daarin overeen, dan kan dit sprookje werken, maar het is evident dat niemand dat ideaalbeeld een leven lang kan waarmaken zonder een enkele keer uit de rol te vallen. Een relatie die meer vertrekt vanuit elkaars verlangens en behoeften en waarbij je dus dingen voor elkaar overhebt, klinkt misschien minder romantisch, maar heeft op lange termijn veel kans op slagen.

Een relatie die vertrekt vanuit elkaars verlangens en behoeften heeft op lange termijn veel kans op slagen.

Sinds de tweede helft van de twintigste eeuw is onze samenleving steeds multicultureler geworden. Dat maakt alle onderlinge verhoudingen nog ingewikkelder omdat je onder elkaar met verschillende cultuurinvloeden

te maken krijgt. Het begrip ‘woke’ is daarmee actueel en wordt nader bekeken in fase vier.

In diezelfde periode begon de macht van de kerk af te nemen. De kerkgebouwen liepen langzaam leeg. Toch leefde de indoctrinatie van het katholieke gedachtegoed nog een lange tijd door. In de jaren tachtig van de vorige eeuw bijvoorbeeld werden in België kinderen van ongehuwde moeders verkocht. Dat kwam onlangs in het nieuws en het lijkt me onvoorstelbaar dat ik me daar niet eerder van bewust ben geweest.

Andere indoctrinatie, die je ook als onbewust gangbare meningen kan zien, vind je in quotes als: ‘met je beide voeten op de grond kom je geen stap vooruit’ of ‘wie voor een dubbeltje geboren is, wordt nooit een kwartje’. Onbewust sturen ze je verdere beleving.

Feit is, dat programmering in je cellen zit en dat je die programmering slechts voor een deel zelf, via je bewustzijn in het hier-en-nu, kan beïnvloeden.

Routine heeft voordelen, ze brengt bijvoorbeeld ook rust: zo is het een goede zaak dat je automatisch stopt voor een rood stoplicht. Maar routine kan ook leiden tot verstarring, tot stilstand en meer van hetzelfde onbewust gedrag. Voor je persoonlijke ontwikkeling is dat niet ideaal, laat staan voor een samenleving, die steeds weer geconfronteerd wordt met nieuwe uitdagingen.

En toch, ondanks al die enorme invloeden, gebeuren er ook weer mooie, nieuwe dingen. In het Westen anno 2024 bijvoorbeeld wordt er in het openbaar nauwelijks nog gerookt, als dat geen positieve evolutie is.

JE GEWENST RESULTAAT IS WAT JE HART DOET ZINGEN

Bovenaan in het model staat het gewenst resultaat. Het is belangrijk om je gewenst resultaat te leren kennen als een stip op de horizon. Je gewenst resultaat is vaak iets anders dan wat je in je verleden reeds ontwikkeld hebt. Toch overwegen jongeren soms een toekomst gelijk aan die van hun

ouders. Vaak ligt de aarzeling om iets nieuws te starten in de angst om niet te voldoen aan de verwachtingen van anderen.

In bredere zin wordt je gewenst resultaat medebepaald door je geschiedenis. Zo hebben kansarme jongeren vaak niet eens een besef van wat er zoal aan mogelijkheden bestaat, geen voorstelling of voorbeelden van wat ooit zou kunnen.

Vanuit de vraag: ‘Wat doet mijn hart zingen?’ kan je de zoektocht naar je eigen visie starten. Die draad die als perspectief je leven stuurt, is een reis, een passie, een opwinding, iets anders dan wat je gewoon bent. Je be vraagt hiermee wat je inspireert, waar je blij van wordt, wat je op je pad met vreugde of ontroering ontmoet, waar je dolgraag aan bijdraagt, wat je wil realiseren. Je proeft wat je graag wil, ‘graag’ in de zin van ‘het liefst van al’. Je doet beroep op je vrije wil, maakt eigen keuzes.

Velen vinden het lastig om te luisteren naar hun vrije wil, vaak vanwege blokkades uit het verleden waarin de victoriaanse wil overheerste met het idee van ‘je plicht doen’. Religieuze invloeden spelen hierbij dikwijls een rol, waarbij lijden soms meer waarde krijgt toegekend dan vreugdevol genieten. Desondanks schuilt wijsheid in het besef dat niet elke dag een feest kan zijn. Zoals je naast zon ook regen nodig hebt, is het volgens psychiater Dirk De Wachter een kunst om af en toe te accepteren dat je ook ‘een beetje ongelukkig’ mag zijn.

In je eigen hart zoek je naar je meest dierbare waarden. Je ontwikkelt een speurtocht naar datgene wat je dolgraag wil in dit leven. Naar je diepste wens, naar wat je wil waarmaken. Het is niet vanzelfsprekend om dit te vinden! Je kan zoeken naar je behoeften, belangen en waarden. Sommige mensen, die met innerlijke **Velen vinden het lastig om te luisteren naar hun vrije wil.** overtuiging een godsdienst volgen, vinden vol- doening in hun religie. Anderen zoeken hun weg door te luisteren naar een ander inspirerend signaal of door deel te nemen aan een humanitair project. Ze zoeken naar een beleving van wat hun eigen essentie weerspiegelt.

Je gewenst resultaat is het hoogste, het mooiste dat je vanuit eigen beleving in je leven kan opbouwen, maar in die zin ook moeilijk om uit te spreken omdat het lijkt aan te leunen tegen hoogmoed, terwijl het je in werkelijkheid eerder tot een dankbare nederigheid brengt.

Door een nieuw perspectief te kiezen als gewenst resultaat, dat verschilt met wat je uit het verleden hebt meegekregen, kan je de loop van je leven drastisch veranderen.

Maar als je goed naar het model kijkt, bemerk je nog een ander aspect van je gewenst resultaat. Het gewenst resultaat staat ook in verbinding met de ander, de anderen, de buitenwereld. Dit wil zeggen dat je ook met hen rekening zal moeten houden wanneer je je gewenst resultaat definieert.

IK EN DE ANDER: DE RUIMTE-AS

De ruimte-as geeft aan of je dicht bij elkaar bevindt of veraf. Je kan je bewegen naar elkaar toe en soms vervreemd je van elkaar.

Afstand ontstaat dikwijls door de manier waarop je communiceert. Vaak ben je niet bezig met hoe je iets overbrengt naar een ander. Je denkt soms dat het er enkel op aankomt om te zeggen wat je te zeggen hebt en denk je niet na over hoe je iets zegt en hoe dat overkomt, wat de boodschap is. Maar communiceren kan je leren. In wat volgt licht ik even de basis toe.

JE BOODSCHAP

Je kan niet 'niet-communiceren'. Je zendt de hele tijd boodschappen uit. Bij alles wat je zegt of doet komt er iets bij de ander over: altijd! Zelfs als je helemaal niets zegt of doet dan zal er toch iets worden gecommuniceerd, tenzij de ander helemaal niet bezig is met jou of het gesprek.

Wat overkomt uit jouw boodschap, is hoogstens voor dertig procent bepaald door de inhoud van wat je zegt. Het begrip inhoud wordt sterk

bepaald door ratio. De overige zeventig procent van de ontvangen boodschap wordt bepaald door hoe jij actueel in relatie staat met die ander en wat daarbij non-verbaal overkomt. Ik herinner me dat ik totaal ontredder was toen ik dit voor het eerst hoorde. Het was echter wel een logische verklaring voor het feit dat ik als kind 'het gesproken nieuws op de radio' niet kon volgen. Het nieuws werd gebracht op een formele manier waar ik geen link mee had. Die expressievorm herkende ik niet, er werd niet 'met mij' gepraat.

Wat overkomt uit jouw boodschap, is hoogstens voor dertig procent bepaald door de inhoud.

De inhoud is het expliciete element van het gesprek. Daarnaast heb je een impliciet deel dat bepaald wordt door je relatie tot de ander en je expressie. Wat je impliciet uitstraalt kan de inhoud versterken of tegenspreken. En vergeet niet dat de impliciete boodschap altijd veel sterker is dan de expliciete.

Stel bijvoorbeeld dat jij je verveelt terwijl je partner aan het lezen is. Je wil de aandacht naar jou toetrekken en weet niet goed hoe je dat kan aanpakken. Als jij dan zegt 'blijkbaar lees je een boeiend boek', dan kan het gebeuren dat je partner een afwezige 'hm' naar je doorstuurt, of iets als 'ja, heel boeiend' of 'ik geniet'. In al die voorbeeldjes komt je boodschap niet over, want je wil eigenlijk zelf aandacht krijgen. Als je zegt 'ik verveel me, ik heb behoefte om iets met jou te doen: zie jij dat nu zitten?' vergroot je duidelijk de kans om wel een helder antwoord te krijgen.

Vaak erken je zelf niet volledig wat je zou willen dat de ander hoort. Als dat zo is, zie dat dan als jouw aandeel in een eventuele miscommunicatie. Durf onder ogen te zien dat jij zelf niet je boodschap voor de volle honderd procent overbrengt. Gelukkig kan je leren om een boodschap goed te zenden en die goed te ontvangen, al blijft dat een werk van lange adem. Telkens opnieuw, in ieder hier-en-nu, moet je met bewustzijn investeren in correcte interpretatie en sterk rekening houden met de ander met wie je spreekt.

JE ZENDT EEN BOODSCHAP

Wanneer je iets aan de ander wil zeggen, doe je dat best als een ik-boodschap in plaats van als een jij-boodschap. Stel dat je partner je verjaardag vergat. Dan kan je iets zeggen als: 'Jij vergeet altijd mijn verjaardag.' Maar je kan het ook verwoorden als: 'Ik ben teleurgesteld! En ik wou zo graag een feestje met jou vandaag!'

In een ik-boodschap neem je zelf verantwoordelijkheid voor iets wat je graag wil. 'Ik wil graag met je praten' in plaats van 'jij zegt ook nooit iets'. Het eerste klinkt als een uitnodiging, het tweede als een verwijt. Of zeg 'ik

wil graag eens uitgenodigd worden' in plaats van

In een ik-boodschap neem 'jij neemt nooit zelf een initiatief'.

je verantwoordelijkheid

voor iets wat je graag wil.

In een 'ik-boodschap' neem je verantwoordelijkheid voor wat je zegt en bevorder je communicatie. De

ander voelt zich niet door een of andere bewering in een hoek geduwd. In een ik-boodschap volgt na 'ik' het werkwoord in de tegenwoordige tijd: het gaat niet over een ander; het gaat over 'ik', nu! Bijvoorbeeld: 'Ik wil graag met je naar de film.'

'Ik wil dat jij' is een wens van jou naar een ander. Maar vaak zit in die wens een verborgen jij-boodschap, iets wat je beter rechtstreeks kan vertellen. Bijvoorbeeld: 'Ik wil dat jij iets zegt' is een jij-boodschap en daarin zit verborgen: 'Ik heb behoefte om te horen wat jij wil zeggen.'

Er is een valkuil: niet elke boodschap die met ik begint, is een ik-boodschap. Als je (bijvoorbeeld) 'ik vind dat' laat volgen door een 'jij bent/zou/moet' dan geef je een mening over die ander, iets wat je beter vermijdt. 'Ik vind dat jij meer over je gevoelens moet praten' is bijvoorbeeld een jij-boodschap. De kans dat de ander fel reageert is dan groot, waardoor jullie terecht komen in wie-heeft-gelijk en welles-nietesgekwebbel.

Polarisatie is niet per se een fout iets: dat er in een gesprek verschillende polen zijn met verschillende standpunten is op zich een interessant gegeven. Het is trouwens eigen aan een democratie dat er verschillende standpunten en meningen zijn. Maar telkens blijft het belangrijk dat je een gesprekstijl

aanneemt waarin de bereidheid van de ander om te willen horen wat je zegt, ondersteund wordt, 'gefaciliteerd' wordt en zeker niet genegeerd wordt.

Een gouden regel in communicatie: word je bewust dat je zegt wat jou past, spreek in de ik-vorm en ga niet jij-en. Over wat jou bezighoudt, kan je betrekkelijk zeker zijn als je bereid bent om je eigen realiteit onder de loep te nemen. Dat betekent ook dat je voor jezelf uitmaakt of je werkelijk oprecht wenst te zijn of als je integendeel eerder pleit voor 'een leugentje om bestwil'. Waarschijnlijk begrijp je dat als je niet oprecht bent over jezelf, de ander moeite zal hebben om je te geloven. Ook kan het gebeuren dat je jezelf niet correct verwoordt waardoor toch misverstanden kunnen ontstaan.

Soms gebeurt het dat je niet echt luistert naar wat de ander zegt. Neem als voorbeeld dat iemand zegt dat hij lekker gegeten heeft in een bepaald restaurant. In plaats dat je bijvoorbeeld antwoordt 'mij is het tegengevallen', zeg je: 'Vond jij dat dan zo goed? Er was werkelijk niets dat de moeite waard was volgens mij!'

Door de ietwat minachtende uiting over de smaak van de ander, schep je wrevel of minstens ongemak bij de ander, wat hier niks constructiefs bijdraagt. In plaats dat je iets zegt over je eigen

ervaring met het restaurant, beledig je je gespreks- **Ik heb behoefte om met je**

partner. En als je de ander dan al wil beledigen is **te praten.**

het dan handig om over dat restaurant te beginnen?

Kan je dan niet een andere gelegenheid zoeken en zeggen: 'Ik heb behoefte om met je te praten.'

Soms ben je zelf in de war over wat je eigenlijk wil zeggen. Of denk je op voorhand dat wat je wil zeggen niet in goede aarde zal vallen. Het kan zijn dat je je al zodanig boos over iets hebt gemaakt dat je het gesprek met de ander in 'overdrive' start, door iets te zeggen als: 'Zo kan dit niet langer! Ik heb hier werkelijk genoeg van.' De ander weet dan dikwijls niet wat er gebeurt of waarover jij het hebt. Doe dat niet en wees duidelijk over wat jij wil zeggen. Zeg liever: 'Regelmatig ontdek ik post bestemd voor jou in mijn brievenbus: ik veronderstel dat dit ook omgekeerd gebeurt' eerder dan: 'Jij hebt mijn post.'

Wat je wil vermijden is dat er een welles-nietesgesprek ontstaat, waarin beide partijen zich gaandeweg meer en meer gekrenkt voelen terwijl meningen over elkaar heen en weer, als tennisballen, op elkaar losgelaten worden...

Gesprekken als: 'je doet ook nooit wat je belooft; ha, wat zou ik dan beloofd hebben, ik spreek je nooit; en eergisteren in de tuin toen je onze aperitief tafel natspoot; tja dat was een ongeluk maar dat kan jij natuurlijk niet zo zien; jij denkt dat alles met opzet is; ik, ik ben zo niet...'

In bovenstaand voorbeeld escaleren meningen en wordt de afstand tussen de gesprekspartners steeds groter. Je kon al lezen dat het helpt om oprecht vanuit jezelf te spreken en enkel 'jouw' waarheid te vertellen. Je kan ook nagaan hoe wat jij zegt, overkomt bij die ander. 'Begrijp je wat ik bedoel? Kom ik over met wat ik zeg?'

JE ONTVANGT EEN BOODSCHAP

Leren luisteren en horen wat de ander over zichzelf zegt, zodat je kans maakt om die ander beter te leren kennen, is fundamenteel. Leren luisteren houdt ook in dat je je openstelt voor dingen die je niet had verwacht. Die ander kan immers iets zeggen wat jij nog niet weet, of iets wat jij niet zo ingeschat

Leren luisteren houdt ook in dat je je openstelt voor dingen die je niet had verwacht. hebt, of iets wat jij over het hoofd gezien hebt, of fout voor had. Dat is razend interessant maar kan ook bedreigend overkomen.

In fase één is het heel moeilijk om toe te geven dat er iets is wat je niet weet of verwachtte. Je ego is in die fase zo dominant dat je net als Narcissus een dergelijke onvolmaaktheid niet aankan. Jouw ego probeert immers te voldoen aan de verwachtingen die aan jou gesteld worden. Dit alles betekent dat je pas kan horen hoe de ander in sommige aspecten anders is dan jij, als je niet langer exclusief vastzit in je ego, zodat je openheid hebt om echt te horen wat de ander wil zeggen.

Jij moet dus al durven onder ogen te zien dat je niet aan alle verwachtingen voldoet en dus, in eigen egotermen, faalt of kan falen, voordat je in staat bent om open te staan voor wat een ander te zeggen heeft. Als je daaraan

toe bent, luister dan werkelijk naar wat de ander zegt en maak het onderscheid tussen wat die zegt en wat jij denkt dat die zegt: geef het een kans.

Terwijl je zogenaamd luistert naar een ander, gebeurt het al snel dat je tijdens het verhaal van die ander gaat denken over wat 'jij zelf vindt'.

Hiermee herleid je de ander tot jouw gedachten, en verlies je iedere echte connectie met de ander. In dat geval praat je in werkelijkheid verder met jouw fantasie of beeld over de ander en niet met de ander-zelf.

Dat wijkt dan af van 'receptiviteit of ontvankelijkheid'. Je ontvangt de ander dan niet. Ook meningen die je hardnekkig koestert, belemmeren je om een ander echt te leren kennen. Je neiging om vastgeroeste meningen te blijven volgen is een cultuurelement waarmee je nog steeds min of meer geïndoctrineerd bent. Die indoctrinatie kan enorm zijn. Motieven als: zelf alles moeten weten, niet naïef willen overkomen, de ander niet nodig hebben, niet nog eens luisteren naar hetzelfde verhaal... belemmeren je om je open te stellen om te horen wat een ander te vertellen heeft.

Trouwens: 'je openstellen' in plaats van 'zelf het initiatief nemen' is in een patriarchale westerse cultuur niet echt populair. 'The American dream' kan je verwezenlijken door hard te werken en daarvoor door dik en dun te gaan, proactief. Zeker niet door je enkel receptief open te stellen. Ontvankelijk zijn wordt soms zelfs als luiheid, minder goed, passief, of niet interessant bekeken. Als je bijvoorbeeld zegt: 'Ik heb zeer veel gedaan dit weekend' of je zegt: 'Ik heb helemaal niets gedaan dit weekend' dan zal je meestal enkel met de eerste uitspraak aan populariteit winnen. Met 'veel gedaan' heb je het over expansief of zendgedrag, waar dit, klassiek bekeken, als archetypisch mannelijk aanzien wordt. Niets doen, enkel ontvankelijk of receptief zijn is dan archetypisch vrouwelijk gedrag.

Ontvangen is een aspect van bereidheid, van je openstellen, van het niet-gekende bij jou binnen te laten komen, zonder vooraf te weten wat er op je afkomt. Dingen laten gebeuren. Bijvoorbeeld: spreken zonder vooraf te weten wat je zal zeggen is in onze samenleving al een bedreigend iets. Stel dat je afgaat; stel dat je dingen zegt die 'not done' zijn; stel dat de ander je uitlacht; je ego kan grandioos geraakt worden!

Misschien ben je niet gewend om vanuit openheid met een ander om te gaan. Het ontwikkelen van nieuw gedrag begint met het kennen en herkennen van hoe je in elkaar steekt, van hoe jouw opvattingen en gewoonten jou aansturen. Het gaat over het ontwikkelen van je bereidheid om telkens opnieuw bij jezelf te checken of je inderdaad werkelijk open aandacht hebt voor die ander, op dit moment. Of projecteer je enkel je eigen gedachten op die ander?

Als je dan al luistert, dan ben je meestal gewend om te luisteren naar de inhoud van wat die ander zegt. Sterker nog, je bent vaak zo ‘gegrepen’ door de inhoud, dat je geneigd bent om andere elementen in dat gesprek te negeren. Maar de inhoud is vaak enkel het topje van de ijsberg, waaronder zich massa’s andere gegevens bevinden, impliciet over wie die ander is, iets over diens relatie tot jou, iets over hoe die in de wereld staat en iets over diens actuele toestand. Bevraag jezelf. Ben je receptief? Heb je aandacht? ‘Hoe gaat het met je? Ben je klaar voor dit gesprek?’ Of speelt er iets wat je

hindert om aandacht te geven aan dit gesprek? Heeft iets anders prioriteit? Zo ja, hoe ga je daarmee om?

Dé manier om meer te weten over de ander dan de inhoud van wat verteld wordt is om je met de ander te vereenzelvigen.

Dé manier om meer te weten over de ander dan de inhoud van wat verteld wordt is om je met de ander te vereenzelvigen. Verder in dit boek zal je lezen dat je je daarvoor moet kunnen verplaatsen

‘tussen de anderen’. Als je ‘een van hen’ wordt en zelf, in het hier-en-nu, zintuigelijk aanwezig bent, kan je jouw indrukken over de ‘subjectieve aanwezigheid’ van de ander aanvoelen en aandachtig nagaan wat dit met je doet. Je zintuigen zullen je helpen de impliciete boodschap te ervaren, die soms kan verschillen van wat expliciet wordt gezegd.

Met deze suggesties breng je al heel wat rust in je communicatie met een ander omdat je ik-boodschap (in plaats van jij-en) reeds maakt dat de gemoederen aan beide kanten in rustiger vaarwater blijven.

JE LICHAAMSTAAL

Als hoogstens een dertigtal procent van wat overkomt in je interacties met anderen bepaald wordt door de inhoud van wat je vertelt, dan wordt het overgrote deel van je boodschap bepaald door elementen die met je lichaamstaal te maken hebben.

Met lichaamstaal bedoel ik signalen die je uitzendt bij wat je zegt, of ook wanneer je niet spreekt. Zonder dat je je er bewust van bent ‘vertel’ je allerhande dingen, non-verbaal. Of je je fit voelt, of je aandachtig bent, of je het naar je zin hebt, of je vermoeid bent, of je verliefd bent, of je kwaad bent of verdrietig, noem maar op: al die toestanden waarin je je bevindt, de gevoelens, emoties die je hebt, kan je terugvinden in je lichaamstaal.

Je kan dingen verbergen, en misschien kan je dat goed, zodat je je actuele toestand kan verdoezelen. En toch zullen ook daarvan signalen merkbaar zijn, bijvoorbeeld dat je gesloten overkomt, of ontwijkend, of onwillig, of wantrouwig. Soms wordt een actuele toestand nog extra verborgen zodat je niet goed weet wat er speelt en je zelf onzeker wordt.

Niet alleen bewust maar ook onbewust zend je signalen uit die een ander al dan niet oppikt. Het hangt dan af van de zintuigelijke wakkerheid van die ander hoe goed die kan ‘lezen’ wat je non-verbaal uitzendt. Dat heeft dan met sensorisch bewustzijn in een ‘hier-en-nu’ te maken.

In de vergelijking tussen verbale en non-verbale signalen zijn meestal de non-verbale het meest betrouwbaar omdat ze authentiek zijn, soms ook onbewust en niet bepaald door je neiging om te ‘pleasen’ of om dingen te verbergen.

Als je de boodschap van een ander goed wil begrijpen dan moet je die lichaamstaal kunnen lezen, waarnemen. Samen met wat de ander zegt, vormen ze de boodschap. Die boodschap kan dus enkelvoudig zijn of complex: enkelvoudig als de verbale boodschap overeenstemt met de lichaamstaal en complex wanneer beide elementen elkaar tegenspreken of als een non-match overkomen.

Wanneer een ander in ontkenning zit en als jij daar signalen van ontvangt, kan je met veel aandacht en opperste zorgvuldigheid contact zoeken in een ik-boodschap, eventueel zelfs checken of dit het moment kan zijn om al dan niet samen te praten.

Als je signalen oppikt zoals wanneer de ander je niet aankijkt, zich lichamenteel wat wegdraait, neiging heeft tot mompelen, dan kan je ervan uitgaan dat er iets wringt of dwarsligt en dat onbewust onbehagen een grote rol speelt. Misschien is dat niet het moment om een dialoog te voeren of net wel. Jouw bekwaamheid om naar je eigen lichaamssignalen te luisteren en ze als leidraad te aanvaarden zal je helpen om te beslissen of je al dan niet dit moment zal kiezen om na te gaan of je dichterbij elkaar kan komen.

Niet op elk moment kan je elkaar ontmoeten via praten. Sommige dingen hebben tijd nodig en soms is een ander gebaar zoals een kopje thee aanbieden, datgene wat ruimte schept. Bekwaamheid is bijzonder belangrijk, maar bereidheid moet ook opgebouwd worden en moet langs beide kanten aanwezig zijn. It takes two to tango.