

Mindful communiceren



AANDACHTIG **LUISTEREN** EN **SPREKEN**
OM JE RELATIES TE VERBETEREN

Susan Gillis Chapman

Susan Gillis Chapman

MINDFUL COMMUNICEREN

*Aandachtig luisteren en spreken
om je relaties te verbeteren*

th) ten have

Inhoud

<i>Inleiding</i>	7
1. Stop, ga en wacht	13
2. De sleutels tot mindful aanwezig zijn: een wakker lichaam, warm hart en open geest	41
3. De sleutel tot mindful luisteren: bemoediging	73
4. De sleutel tot mindful spreken: vriendelijkheid	114
5. De sleutel tot mindfulle relaties: onvoorwaardelijke vriendelijkheid	172
6. De sleutel tot mindful antwoorden: speelsheid	223
<i>Stap voor stap</i>	255
<i>Gids voor zelfreflectie</i>	260
<i>Woordenlijst</i>	265
<i>Dankwoord</i>	270
<i>Over de auteur</i>	271
<i>Noten</i>	272

1

Stop, ga en wacht

Overwin de boze man met liefde.

Overwin de kwaadaardige man met goedheid.

Overwin de gierigaard met vrijgevigheid.

Overwin de leugenaar met de waarheid.

Dhammapada

Onlangs stuurde een vriendin me een e-mail met een paar foto's als bijlage. 'Je zult ze fantastisch vinden,' schreef ze. Ik moest erg lachen toen ik de foto's opende en schreef terug; 'Ja, ik vind de foto's geweldig, zo geweldig dat ik er al een boek over heb geschreven!'

De foto's circuleerden op het internet en toonden een ijsbeer en een hond die samen speelden. Ik zag ze jaren geleden voor het eerst in het tijdschrift *National Geographic* en vond het een fascinerend verhaal. Een hond met de naam Churchill zat vastgebonden aan een paal in het ijs. Zijn baasje had door het raam van zijn hut een uitgehongerde ijsbeer gezien die net uit zijn winterslaap was gekomen. Hij hield zijn hart vast toen de beer op zijn hond afliep. Hij voelde zich machteloos, niet in staat om zijn hond te beschermen tegen een zekere dood en pakte zijn fototoestel om wat er ging ko-

men vast te leggen. Tot zijn grote verbazing kreeg hij te zien hoe Churchill zijn eigen leven redde.

Terwijl de beer op hem af sjokte, dook Churchill in elkaar en kwispelde met zijn staart. Hoewel hij volkomen uitgehongerd was, reageerde de beer op dit gebaar en veranderde van een roofdier in een speelkameraad. Op een van de foto's is te zien hoe Churchill en de beer innig verstrengeld over het ijs heen en weer rollen. Op een gegeven moment draait de enorme ijsbeer zich om en sjokt weer weg. De volgende dagen komt de beer een aantal keren terug om met zijn nieuwe vriend te spelen.

De fotosessie in de *National Geographic* kwam precies op het juiste moment in mijn leven. Ik bereidde een aantal workshops over mindful communiceren voor waarin studenten praktische vaardigheden zouden aanleren om met gewaarzijn, inzicht, mededogen en keuzebewustzijn te leren communiceren. Ter voorbereiding lette ik heel goed op mijn eigen interacties, vooral op de uitwisselingen met lastige mensen.

Toen ik de foto's in de *National Geographic* voor het eerst zag, onderzocht ik de defensieve strategieën die ik toepaste op de uitgehongerde beren in mijn eigen leven. Zou Robert, die bullebak van een collega, in een teddybeer veranderen terwijl hij in de gang op mij afliep als ik andere signalen zou uitzenden? Waarschijnlijk niet. Toch besloot ik om het eens met kwispelen te proberen.

Robert heeft wel iets weg van die uitgehongerde ijsbeer als hij door het kantoor sluipt, om aandacht vraagt en iedereen emotioneel verslindt met zijn botte grappen en voorspelbare meningen. Normaal gesproken kromp ik ineen en zette ik mijn masker op als hij binnenkwam, waardoor er weer een nieuwe episode werd toegevoegd aan onze roofdier-prooire-

latie. Maar ik bedacht dat ik ook een vriendelijk gevoel kon opwekken in plaats van in elkaar te krimpen. In de dagen en weken die volgden, ontdekte ik dat ik mijn defensieve reacties op Robert kon onderbreken door het beeld van Churchill en de ijsbeer op te roepen. Door deze onderbreking van mijn verdedigingsmechanisme kon ik me ontspannen. Op een van deze momenten kreeg ik een flashback van mijn broer als vierjarige, verkleed als cowboy compleet met een sheriffster. Ik werd overspoeld door een golf van zusterliefde en kreeg tegelijkertijd een heel nieuw beeld van Robert. Ik zag hem als een eenzame, verwarde man die altijd uitgehongerd was omdat hij niet wist hoe hij zichzelf kon voeden door middel van vriendschap. Toen ik me zijn eenzaamheid inbeelde, voelde ik me verdrietig. Doordat ik even niet op mijn hoede was, merkte ik welke kwetsbare boodschappen Robert onder al zijn bravoure eigenlijk communiceerde. Ik was het nog altijd niet eens met zijn bullebak-achtige manier van doen, maar hij werd een mens van vlees en bloed voor me, gewond en bang net als ieder ander.

Terwijl ik Robert aandachtiger waarnam, vielen mij ook positieve details aan hem op. Ik begon te waarderen dat hij altijd op tijd op het werk was ook al zagen zijn ogen er moe en opgezwollen uit, alsof hij de vorige avond te laat naar bed was gegaan. Ik merkte dat hij een goede kledingsmaak had en dat zijn overhemden altijd schoon en gestreken waren. Geleidelijk kreeg ik meer respect voor Robert en mijn angst voor hem werd een stuk minder. Ik voelde mijn weerstand voor hem oplossen en iets van mededogen groeien. Ik kreeg niet alleen een beter gevoel over Robert, maar ook over mezelf. Na verloop van tijd merkte ik dat Robert vaker dan voorheen even stilhield bij de deur van mijn kantoor, ook al had hij

niets specifiek te vertellen. Ik had het idee dat hij zich zonder dat hij wist waarom aangetrokken voelde door het beetje warmte dat ik schonk, zoals een kat die op een zonnige vensterbank gaat liggen.

Door meer aandacht te schenken aan mijn interacties met Robert, had ik twee lessen geleerd. Ten eerste realiseerde ik me hoe verstoord mijn kijk op anderen wordt als ik defensief reageer. Ook merkte ik dat mijn eigen zelfbeeld verandert als ik mezelf kan openstellen en de ander met nieuwe ogen kan zien. Oppervlakkig gezien lijken deze twee inzichten misschien niet veel voor te stellen en niet zo spannend als een hond die speelt met een hongerige beer. Maar leren hoe je uit een defensieve houding kunt stappen en een humoristischere, ontvankelijker geestestoestand kunt aannemen, is wél heel belangrijk. Het is de sleutel voor gelukkige, harmonieuze relaties en gemeenschappen.

Ooit hoorde ik de uitspraak: liefde en angst kunnen niet samen door één deur. De waarheid van dit gezegde heeft zich in alle jaren waarin ik mindful communiceren beoefen staande gehouden. Het is makkelijk liefdevol en vriendelijk te zijn als je open bent. Ik herinner mijn cliënten er vaak aan dat goede intenties, zoals goed omschreven huwelijksgeloften, geen enkele waarde hebben als je verliefd bent. Ze krijgen waarde als angst om de hoek komt kijken. Het lastige aan de beoefening van mindful communiceren is dat we oog in oog komen te staan met onze angsten en zorgen omtrent relaties. Deze bezorgdheid is geworteld in veel dieper gelegen essentiële angsten over onszelf, over ons gevoel van eigenwaarde. Maar er is ook goed nieuws. Als we bereid zijn om bij deze essentiële angsten te blijven en ons ertoe te verhouden, ontdekken we dat de kracht van de liefde veel groter is dan de

kracht van angst. Naarmate je vertrouwen in deze ontdekking groeit, zul je merken dat iedere relatie kan transformeren in een pad van zelfontdekking. Door aandacht te hebben voor zowel je open als gesloten conversatiepatronen, groeien je gewaarszijn en inzicht. Dan merk je wat voor effect je manier van communiceren heeft op anderen. Je gaat zien dat een houding gebaseerd op angst voor de ander je blind kan maken voor wie hij of zij werkelijk is.

De drie lichten

In mijn workshops mindful communiceren gebruiken we de metafoor van een verkeerslicht om te leren zien of je manier van communiceren open, gesloten of ergens ertussenin is. Als de communicatielijn afgesneden is, stel je je voor dat het licht op rood staat. Voelt de communicatie open aan, dan staat het licht op groen en ligt het hier ergens tussenin of dreigt de communicatie af te breken, dan beeld je je in dat het licht op oranje is gesprongen. Deelnemers zeggen dat het beeld van een verspringend verkeerslicht hen helpt om de verschillende manieren van communiceren en de gevolgen hiervan te herkennen.

We gebruiken het groene en rode licht om de open en gesloten patronen te benadrukken, omdat we deze doorgaans niet in de gaten hebben. Als ze eenmaal helder zijn, zoomen we in op de tussenfase van het oranje licht. Hieronder volgt een kort overzicht van de betekenissen van deze lichten.

Het rode licht geeft aan dat de communicatie afgebroken is. Wanneer je een gesprek beschouwt als tweerichtingsverkeer met een balans in de informatie-uitwisseling, dan geeft het rode licht aan dat het verkeer stilstaat. Dit wil zeggen

dat op zijn minst één van de twee personen niet luistert. Het afsluiten kan kort of lang duren. Stel je voelt je niet begrepen en je zegt: ‘Kunnen we even stoppen om erachter te komen of we wel op hetzelfde spoor zitten?’ dan kan het zijn dat je reageert op een korte flits rood licht. Een voorbeeld van een langere periode kan zich voordoen in een langdurige relatie met iemand die zich heel verdedigend opstelt en stellige meningen heeft, die niet in staat is je te accepteren zoals je bent en niet kan horen wat je zegt. Het rode licht kan dus ook gebruikt worden om de momenten aan te geven waarop je open bent maar degene met wie je probeert te communiceren zich heeft afgesloten en ‘Verboden Toegang’ uitstraalt. We gebruiken het rode licht ook om te leren zien hoe we onszelf afsluiten. Als je defensieve muren optrekt, blokkeer je de stroom informatie vanuit je omgeving en vervang je deze met denkbeeldige verhalen, projecties, angsten en reacties. In alle gevallen is het de functie van het rode licht om je eraan te herinneren te stoppen als de communicatie is afgebroken.

Het groene licht symboliseert openheid. Het tweerichtingsverkeer stroomt aan beide kanten en mondt uit in een gesprek. Er is sprake van een echte dialoog als we verder kijken dan onze vertrouwde ideeën en onbekend gebied betreffen. En er is sprake van oprechte vriendschap als je de ander accepteert, waardeert en van hem of haar houdt om wie hij of zij is. Op onze persoonlijke reis geeft het groene licht de korte momenten van openheid aan die je je kunt herinneren en als richtlijn voor communicatie kunt nemen. Als je open bent, kun je luisteren, naar jezelf, je omgeving en anderen. Openheid legt drie natuurlijke gaven bloot, die wij allemaal bij geboorte hebben meegekregen:

- Een wakker lichaam, het vermogen om aandachtig te zijn.
- Een warm hart, het vermogen om met anderen mee te leven.
- Een open geest, het vermogen om eerlijk, benieuwd en begripvol te zijn.

Deze drie groen licht-eigenschappen vormen de basis van de mindfulnessbeoefening, zoals je in het volgende hoofdstuk zult zien.

Het oranje licht beschrijft de periode tussen het groene en rode licht, de bodemloze kloof die zich voordoet net voor de communicatie wordt afgebroken. We zijn even niet op onze hoede en worden in verlegenheid gebracht, raken geïrriteerd of zijn teleurgesteld door een onverwacht voorval. Onder deze oppervlakkige reacties komen diepere angsten en zelftwijfel bloot te liggen. Als je deze angsten met behulp van de mindfulnessbeoefening op een vriendelijke, inzichtelijke manier onder ogen kunt zien, kun je je rood licht-triggers ondervangen.

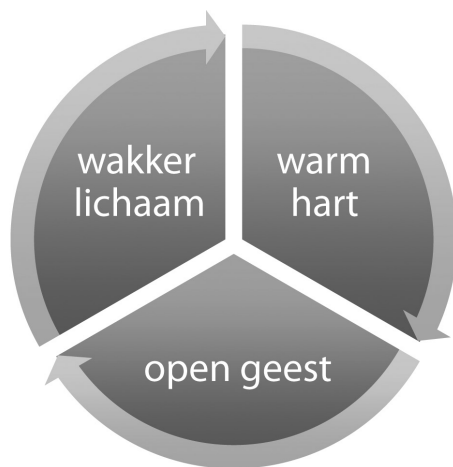


Fig. 1. Het natuurlijke communicatiesysteem