

Inhoud

Voorwoord door Joseph Goldstein	11
Inleiding	13

Deel 1

DE EERSTE STAP: WEES AANWEZIG

1. Het middelpunt van ons leven	25
2. De kracht van mindfulness	37
3. Relatiebewustzijn	57

Deel 2

DE TWEEDE STAP: WEES NIEUWSGIERIG EN TOON BELANGSTELLING

4. Iemand moet de schuld krijgen	75
5. Wat is je intentie?	93
6. Verbreek de verbinding niet	113

Deel 3

DE DERDE STAP: RICHT JE OP WAT VAN BELANG IS

7. Praat over wat ertoe doet	135
8. Emotionele wendbaarheid	165
9. Empathie en innerlijke veerkracht vergroten	191
10. Een probleem aansnijden zonder ruzie te krijgen	207
11. Als je iets wilt, vraag er dan om	231

ALLES SAMENBRENGEN

12. De stroom van het gesprek	255
13. Stroomversnellingen nemen	275
14. Afsluiting: een koers uitzetten	297
Samenvatting van principes	301
Nuttige zinnen	305
Noten	309
Verklarende woordenlijst	319
Bronnen	323
Overzicht van oefeningen naar onderwerp	325
Register	327
Dankwoord	339
Over de auteur	341

Voorwoord

In zekere zin zijn wij ons hele leven bezig met communiceren en voor de meesten van ons is praten de belangrijkste vorm daarvan. We gebruiken woorden en leggen daar onze emotie in. Interactie is het fundament van al onze relaties en de manier waarop we met anderen praten bepaalt in hoge mate de kwaliteit van ons leven. Sterker nog, de manier waarop we gewend zijn te communiceren bepaalt ook de relatie met onszelf en met de samenleving waarvan we deel uitmaken.

In dit prachtige boek onderzoekt Oren Sofer de vele nuances van onze communicatie. Hij werpt licht op zowel patronen die bevorderlijk zijn voor welzijn en harmonie, als op patronen die aanleiding geven tot frustratie en spanning. In dit boek reikt hij ons in zijn visie en methodes ook een belangrijke manier aan voor heling en transformatie, die in deze tijd zo hard nodig zijn, zowel op persoonlijk vlak als in de samenleving en onze omgang met de aarde. Vanuit zijn uitgebreide ervaring met mindfulness, Somatic Healing en Geweldloze Communicatie reikt Oren ons inzichten en vaardigheden aan om onze manier van communiceren te benutten voor meer nabijheid, eerlijkheid en compassie in de omgang met anderen. Zo kunnen wij meer rechtvaardigheid en vrede gaan ervaren.

Met heldere theoretische kaders en een overvloed aan verhalen en voorbeelden biedt *Mindful communiceren* ons een arsenaal aan hulpmiddelen waarmee wij ons meer bewust kunnen worden van onze gewoontes, en zorgzamer en effectiever kunnen gaan communiceren. Oren bespreekt de belangrijke rol die empathie speelt bij goed naar anderen luisteren en hij geeft nauwkeurige aanwijzingen over hoe wij onze empathische vermogens kunnen uitbreiden. Zoals hij zelf zegt: 'Bij communiceren gaat het niet om wat we zeggen, maar om wat onze intentie is en hoe we dingen zeggen.'

Oren geeft ons ook duidelijke oefeningen waarmee we gedachten, ge-
waarwordingen en emoties, die vaak onbewust onze woorden en de
motieven erachter beïnvloeden, kunnen gaan herkennen en begrijpen.
Zonder deze inzichten blijven we vastzitten in de verwarring van onze
conditionering en krijgen we geen zicht op manieren om meer verbon-
denheid en innerlijke vrijheid te gaan ervaren.

Dit boek is niet alleen een gedetailleerd en uitgebreid handboek om
te leren mindful te communiceren, het bevat ook verborgen schatten die
ons in het dagelijks leven kunnen inspireren. Een van mijn favoriete is
het eenvoudige inzicht dat we 'helderder en krachtiger overkomen als we
minder woorden gebruiken en oprechter zijn'.

Een van de grondslagen van dit boek is dat communiceren, zoals elke
kunstvorm, vraagt om oefening. Als we de basisvaardigheden eenmaal
onder de knie hebben, kunnen we de manieren waarop we denken, pra-
ten en omgaan met anderen uitbreiden. Hoe we dingen zeggen kan een
manier worden om meer harmonie en begrip te ervaren.

Ik ken Oren al jaren, vanaf het moment dat hij begon met mediteren.
Het doet mij deugd om te zien dat hij het diepe besef van zijn meditatie-
ve inzichten en zijn opvattingen over mindful communiceren integreert
in een toegankelijke zelfhulpmethode. Dit boek ademt warmte en trans-
parantie, en is een groot geschenk voor iedereen die op zoek is naar meer
verbondenheid, helderheid en compassie.

Joseph Goldstein

Inleiding

Wat we zeggen doet ertoe. We hebben allemaal weleens gevoeld dat woor-
den ons kunnen helen, troosten of stimuleren. Een enkele opbeurende
opmerking kan al het verschil maken tussen het erbij laten zitten en de
kracht vinden om een uitdaging aan te gaan.

We weten ook dat woorden kwaad kunnen aanrichten. Woorden die
getuigen van agressie of wreedheid kunnen een relatie kapotmaken en
nog jaren naklinken. Met taal kun je mensen manipuleren en op grote
schaal ergens toe bewegen. Met woorden kun je angst zaaien, aanzetten
tot oorlog of onderdrukking, of een politieke agenda van terreur of vol-
kerenmoord doordrukken. Maar weinig alledaagse dingen hebben zo'n
krachtige uitwerking als woorden.

Wat we zeggen is volkomen met ons leven verweven: je eerste liefde,
je eerste baan, het afscheid van iemand die je dierbaar was, het begin en
eind van ons leven en talloze momenten daartussen, het wordt allemaal
benadrukt door een spel van woorden waarmee wij onze gedachten, ge-
voelens en verlangens delen.

Mijn ouders hebben me verteld dat ik echt een prater was. 'Eten,
Oren,' zeiden ze nadrukkelijk als we aan tafel zaten, in een poging mijn
aandacht van de eindeloze stroom vragen die uit mij leek op te borrelen
terug te brengen naar het bord eten voor me. Ik was al vroeg gefascineerd
door woorden. Ik herinner me nog de opwindende diepte die ik voelde toen ik de
betekenis begon te ontdekken van samengestelde woorden, zoals zee-
wier of zonsondergang, en deze abstracte klanken opeens hun bekende-
re onderdelen onthulden.

Woorden zijn magisch. Leven en je bewust zijn van jezelf in deze op-
merkelijke wereld, met zijn bossen en meren, zijn oceanen en bergen, te
midden van een universum dat uit miljarden sterrenstelsels bestaat, is

op zich al iets mysterieus. Is het dan geen wonder dat we elkaar één moment in de ogen kunnen kijken en met een paar woorden iets over ons leven kunnen vertellen?

Scheppingsverhalen in veel oosterse, westerse en inheemse culturen en religies getuigen van de scheppende kracht van woorden en geven het vermogen om te spreken een sleutelrol in het ontstaan van de kosmos. Woorden bezitten de kracht om onze werkelijkheid vorm te geven. Zoals we denken, zo nemen we waar, en we doen dingen overeenkomstig onze waarneming. Alle wereldreligies onderwijzen een universeel inzicht met betrekking tot de ethische implicaties van taal, namelijk dat woorden goed kunnen doen en kwaad kunnen aanrichten, en ze geven ons morele richtlijnen voor een juist gebruik ervan.

Toen ik deelnam aan een retraite met de Vietnamese zenmeester, dichter en vredesactivist Thich Nhat Hanh, kristalliseerde mijn fascinatie voor taal zich uit in het commitment om woorden op een verstandige manier te gebruiken. Thich Nhat Hanhs moderne versie van Boeddha's richtlijnen voor 'juist spreken' raakte bij mij een gevoelige snaar en motiveerde mij om alles over communiceren te weten te komen. Thich Nhat Hanhs woorden inspireren mij nog steeds:

14

'Mij bewust van het lijden dat wordt veroorzaakt door onoplettend spreken en het onvermogen naar anderen te luisteren, zet ik mij in om liefdevol spreken en intens luisteren te ontwikkelen teneinde anderen vreugde en geluk te brengen en het lijden van anderen te verlichten. Wetend dat woorden geluk of lijden kunnen veroorzaken, ben ik vastbesloten waarachtig te spreken, met woorden die zelfvertrouwen, vreugde en hoop doen ontstaan. Ik zal geen nieuws verspreiden waarvan ik niet weet of het waar is, en ik zal geen dingen die ik niet zeker weet bekritisieren of veroordelen. Ik zal geen woorden uitspreken die verdeeldheid of disharmonie kunnen veroorzaken, of die de familie of de gemeenschap uiteen doen vallen. Ik ben vastbesloten alles in het werk te stellen om alle conflicten, hoe klein ook, bij te leggen en op te lossen.'¹

Wat we zeggen doet ertoe, nu misschien wel meer dan ooit.

We leven in een tijd van grote veranderingen, in een tijd waarin er heel veel van ons gevraagd wordt. We zijn in onze samenleving steeds minder goed in staat om te luisteren. Mensen met een andere opvatting, geloofs-overtuiging of achtergrond worden ook nu weer gemakkelijk gezien als 'anderen'. Nu er op politiek, sociaal en economisch vlak, en in ons leefmilieu, grote veranderingen plaatsvinden, en het gemis aan verbondenheid met onszelf, de ander en de aarde lijkt toe te nemen, is het nodig dat we op een nieuwe manier leren spreken en luisteren. We moeten leren om onze wereld met nieuwe ogen waar te nemen. We moeten loskomen van oude historische en economische structuren waarin concurrentie en scheiding maar al te gemakkelijk bepalen hoe we met elkaar omgaan. Een echte dialoog is meer dan een uitwisseling van ideeën. Het is een transformerend proces dat gebaseerd is op vertrouwen en wederzijds respect, waarin we elkaar op nieuwe en juistere manieren gaan zien. Theoloog David Lochhead legt uit: 'Het is een manier om de waarheid te leren kennen die geen van beide partijen voorafgaand aan de dialoog bezat.'²

Hoe pijnlijk is het om te beseffen dat we tot heel veel goeds in staat zijn, terwijl er sprake is van zoveel destructie en geweld. In Japan bestaat een gezegde: de kersenbloesem is zo mooi omdat hij tijdelijk is. We hebben allemaal de mogelijkheid om de korte tijd en de energie die ons gegeven is op een integere manier te gebruiken. Het is mijn hoop dat dit boek ertoe bijdraagt dat we tot besef komen van ons potentieel om goed te doen, en dat we leren met meer compassie, wijsheid en vriendelijkheid om te gaan met de mensen die ons dagelijks leven bepalen. Ik hoop dat het ons mag helpen het mechanisme te transformeren van denken en waarnemen waarin het gebruik van geweld een doelmatige optie lijkt. Het is mijn hoop dat dit boek een stapje is in de totstandkoming van een wereld die voor ons allemaal werkt.

15

Samenkomst van stromen

Toen ik in de twintig was zat ik aan het eind van een tiendaagse retraite met Marshall Rosenberg en zijn vrouw aan het ontbijt. Ik had Rosenberg, de stichter van Geweldloze Communicatie, een paar jaar daarvoor ontmoet en wilde hem graag vertellen over de diepgaande veranderingen

die ik dankzij zijn methode ervaren had. Omdat ik al jaren mediteerde, wilde ik ook graag mijn ideeën met hem delen over de rol die meditatie kan spelen in het leerproces van Geweldloze Communicatie.*

Dit was in het begin van deze eeuw, toen de beoefening van mindfulness nog niet zo'n stormachtige groei had doorgemaakt. Ik legde uit dat de beoefening van mindfulness leidde tot een innerlijk besef dat een voorwaarde is voor bewustwording van gevoelens en behoeften (die de kern is van Geweldloze Communicatie), en daarom een wezenlijk gemis was in het model van Geweldloze Communicatie. Ik raakte opgewonden toen ik het hierover had en was eigenlijk verbaasd toen bleek dat hij het volkomen met me eens was! Met iets van wanhoop in zijn stem vertelde hij dat hij al eens geprobeerd had een manier te vinden om mensen te leren mediteren. Hij had daar zelfs de giraffenoortjes die hij altijd in zijn workshops gebruikt voor aangepast. Hij keek me met een enigszins scheve glimlach aan en zei: 'Misschien is dit een taak voor jou.'

Daarmee begon voor mij een reis van twintig jaar waarin ik mijn inzicht in boeddhistische meditatie samenbracht met Geweldloze Communicatie. Wat ik op deze pagina's met de lezer deel is een synthese van deze drie verschillende vormen van beoefening. De eerste is mindfulness, afkomstig van het theravada-boeddhisme (met name de teksten en beoefening van het Burmese Sattipatthana en de Thaise Bostraditie). De tweede is het systeem van Geweldloze Communicatie, ontwikkeld door Rosenberg en beschreven in zijn boek *Geweldloze communicatie: ontwapenend, doeltreffend en verbindend*, waarvan wereldwijd meer dan een miljoen exemplaren zijn verkocht.³ Geweldloze Communicatie is gebruikt voor de oplossing van internationale conflicten, voor vreedzame sociale veranderingen, voor interpersoonlijke communicatie en bemiddeling, en voor persoonlijke groei en heling. De derde stroom die dit boek heeft bezielt is mijn opleiding in een therapeutische techniek die ontworpen is door Peter A. Levine, genaamd Somatic Experiencing, waarin de nadruk ligt op de rol die het zenuwstelsel speelt bij de heling van trauma's.

Deze drie stromen vormen samen een effectieve manier om ons zelfinzicht te vergroten en onze communicatiegewoontes te transforme-

ren. In het begin ontdekte ik allerlei overeenkomsten tussen deze methodes en tussen hun theoretische grondslag. Vanwege mijn passie voor deze materie heb ik in mijn pogingen om deze methodes op elkaar te laten aansluiten en tot één allesomvattend systeem te komen mentaal de nodige acrobatische toeren moeten uithalen. Het duurde een poos voordat al deze perspectieven in mijn lichaam konden landen en ik ging begrijpen dat het gewoon verschillende manieren waren om de menselijke ervaring te verklaren. In sommige opzichten overlaptten ze elkaar ook en ik ontdekte dat ze niet volmaakt op elkaar hoefden aan te sluiten om gezamenlijk te kunnen functioneren of elkaar te ondersteunen.

Als waterstromen bij elkaar komen om een rivier te vormen, kun je geen onderscheid meer maken tussen het ene en het andere water. In zekere zin gaan deze drie methodes en hun beoefening naadloos in elkaar over, als één rivier, ook al beschrijven en ondersteunen ze verschillende aspecten van een holistische ervaring van het leven.

In deze zin is de presentatie van het materiaal in dit boek ook holistisch. Hoewel ik de dharma niet expliciet bespreek, zal iemand die bekend is met de boeddhistische leer in verschillende passages duidelijk de wijsheid van de dharma herkennen. Mijn uitleg van Somatic Experiencing is ook vrij oppervlakkig, op één belangrijke paragraaf over moeilijke situaties in hoofdstuk 13 na. In plaats van te proberen het water van een van deze stromen te onderscheiden, heb ik mij gericht op het creëren van een toegankelijke handleiding met uitgangspunten voor interpersoonlijke communicatie waarmee het mogelijk is om ons leven effectief te veranderen.

Drie stappen, drie basisprincipes

Menselijke communicatie is een complex fenomeen. In elke interactie spelen verschillende factoren een rol. Emoties, ideeën en overtuigingen kunnen zowel verbaal als non-verbaal zijn. We hebben te maken met bepaalde manieren van met elkaar omgaan, of het nu om twee personen gaat of om groepen en gemeenschappen. Dat neemt niet weg dat we, willen we vaardig communiceren, wel enkele algemene uitgangspunten kunnen benoemen.

* Zie Bronnen achter in het boek voor meer informatie over Rosenbergs werk en Geweldloze Communicatie.

Het overkoepelende kader van dit boek bestaat uit drie stappen om tot een effectief gesprek te komen. Deze stappen zijn op zich heel eenvoudig:

1. Wees aanwezig.
2. Wees nieuwsgierig en toon belangstelling.
3. Richt je aandacht op wat van belang is.

Elk van deze stappen maakt deel uit van een leerweg die veel meer omvat. Het zijn als het ware drie stapstenen in een snelstromende rivier die van zichzelf even stevig en nuttig zijn als de basis waarop ze rusten. Jezelf laten zien en helemaal aanwezig zijn in het moment is afhankelijk van je beoefening van het eerste basisprincipe van mindful communiceren: *aanwezigheid*. Nieuwsgierigheid en belangstelling zijn geworteld in het basisprincipe van *intentie*. Je richten op wat van belang is wil zeggen je *aandacht* aanscherpen, leren onderscheiden wat essentieel is en op een vaardige en ontvankelijke manier je aandacht bijsturen. De eerste drie delen van dit boek gaan over jezelf bekwamen in deze drie basisprincipes. In het vierde en laatste onderdeel worden deze drie met elkaar verbonden.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Een boek lezen over communicatie lijkt een beetje een handleiding lezen over hoe je moet leren zwemmen. Hoe helder en duidelijk de uitleg ook is, je leert pas zwemmen als je het water in gaat. Dit boek is bedoeld om te gebruiken in je dagelijks leven; zie het maar als een praktijkgids voor het voeren van gesprekken, als een kaart die het landschap waar je doorheen reist aanschouwelijk maakt. Je hebt er waarschijnlijk het meest aan als je rustig aan doet en de tijd neemt om elk onderdeel te integreren terwijl je het leest. Het is de bedoeling dat je elk concept, elke analogie en elk idee in je leven uitprobeert. Test ze allemaal en kijk welke voor jou werken.

In elk hoofdstuk vind je praktische suggesties voor de toepassing van de tools en concepten die besproken worden. Begin klein, in situaties waarvan niet veel afhangt. Om nog even de analogie van zwemmen te gebruiken: je leert niet zwemmen door op een stormachtige dag de

zee in te springen. Natuurlijk kun je dat wel overleven, maar daar moet je dan een zware strijd voor leveren, waarbij je een flinke hoeveelheid zout water binnenkrijgt. Wat erger is, is dat de lust om nog eens te gaan zwemmen je zo wel vergaat! Het is een stuk gemakkelijker om op een aangename, warme dag in het ondiepe deel van een zwembad je eerste zwempogingen te doen.

Ik raad je dus aan om deze tools niet meteen te gebruiken in moeilijke gesprekken of relaties. Leer eerst om te zwemmen en werk aan je vaardigheden. Kies waar mogelijk situaties waarin je gemakkelijk kunt oefenen, waarin je kunt experimenteren en je dingen zonder al te veel moeilijkheden eigen kunt maken. Misschien wil je dit boek liever samen met iemand anders lezen, zodat je een oefenpartner hebt. Je kunt ook samenwerken met een goede vriend of vriendin, of met iemand uit je familie, iemand die je ontziet als je struikelt bij het leren van deze nieuwe taal.

Daar lijkt het op: communicatieve vaardigheden aanleren is zoiets als een nieuwe taal leren spreken. Je moet dingen vaak herhalen, en hoe meer je hiermee oefent, hoe eerder je de taal beheerst. Zelfs als je maar een paar woorden kent, kun je al een begin maken met zeggen wat je werkelijk bedoelt. Ik raad je dus aan om elke dag een klein beetje te oefenen, met behulp van formele oefeningen of in informele gesprekken. Vijf minuten bewust oefenen per dag heeft na verloop van tijd beslist effect.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een overzicht van de belangrijkste punten eruit en een aantal vragen en antwoorden. Veel van deze vragen zijn gebaseerd op transcripties van deelnemers aan workshops en retraites. Ze gaan in op de meest voorkomende problemen waar je mee te maken kunt krijgen. (Sommige details zijn om redenen van privacy veranderd.) Overal in de tekst kom je woorden tegen die te maken hebben met mindful communiceren. De eerste keer staan ze cursief gedrukt, wat aangeeft dat je de betekenis ervan in de verklarende woordenlijst kunt terugvinden. Aan de hand van de eindnoten kun je dieper ingaan op onderwerpen die je belangstelling hebben. Het onderdeel Bronnen bevat suggesties om je beoefening voort te zetten en een link naar geleide meditatie voor specifieke oefeningen.

Ten slotte wil ik wijzen op een belangrijk onderscheid dat in dit boek wordt gemaakt. In elk hoofdstuk vind je *principes* die het onderliggende

principe of doel van een bepaald aspect van communicatie definiëren. Daarnaast tref je *oefeningen* aan die specifiek bedoeld zijn om je te helpen een principe op een concrete manier in je leven gestalte te geven. Een principe dat je bijvoorbeeld tegenkomt is: 'Hoe bewuster we zijn, hoe meer keus we hebben.' Van de oefeningen die met de principes samenhangen kun je sommige doen terwijl je leest, andere kun je in je dagelijks leven gebruiken. Om een voorbeeld te geven, het principe van bewustzijn kun je ondersteunen door je te oefenen in bewust ademhalen.

Het gevaar van elke communicatietraining is dat je de oefening ziet als het principe en op een starre of robotachtige manier gaat praten, in een poging een dogma of systeem te volgen. Hoewel systemen buitengewoon nuttig zijn – het onderzoek van Rosenbergs Geweldloze Communicatie beslaat een belangrijk deel van dit boek – ben ik minder geïnteresseerd in het volgen van een systeem dan in inzicht krijgen en dynamisch reageren in het moment.

Met andere woorden, pin jezelf niet vast op één manier van praten. Om nog een analogie te gebruiken: het lijkt een beetje op een muziek-instrument leren bespelen. Toonladders spelen is daarbij van essentieel belang, maar het doel is muziek maken. De tools en oefeningen zullen van onschatbare waarde blijken voor het transformeren van je communicatiegewoontes, maar het doel is je te leren ontspannen en moeiteloos mee te gaan in de stroom van een gesprek.

Wat je kunt verwachten

Communicatie is een heel breed terrein. Het omvat persoonlijke en professionele relaties, hogere niveaus zoals groepsgesprekken en meditatie, en strategische toepassingen zoals diplomatie en geweldloos verzet. Deze komen in dit boek niet allemaal aan de orde, want het richt zich in de eerste plaats op interpersoonlijke communicatie in relaties op sociaal en intiem vlak. Mocht je je verder willen ontwikkelen op dit terrein, dan is wat je in dit boek leert een onmisbare basis voor andere toepassingen.

Dit boek is rechtstreeks geïnspireerd op mijn persoonlijke ervaringen, wat betekent dat het in zekere zin ook beperkt blijft tot die ervaringen. Bepaalde aspecten van mijn conditionering als heteroseksuele, Joodse, witte man uit de middenklasse bleken een slecht uitgangspunt te zijn

voor de verwerkelijking van de visie die Marshall Rosenberg in zijn werk tot uitdrukking brengt. Ik krijg nog steeds rillingen als ik terugdenk aan wat hij in 2005 tijdens een retraite in Zwitserland zei:

Als ik Geweldloze Communicatie gebruik om mensen te helpen minder depressief te zijn of beter om te gaan met hun gezin, maar ik leer ze niet ook om hun energie te gebruiken voor een snelle en doeltreffende verandering van wereldomvattende systemen, dan ben ik zelf een deel van het probleem. In wezen help ik mensen dan om vrede te hebben met en gelukkiger te zijn binnen het systeem waarin ze leven, en gebruik ik Geweldloze Communicatie als een drug.⁴

Lesgeven maakt je bescheiden; ik weet dat ik nog veel te leren heb, met name als het gaat om de blinde vlekken van mijn *wit privilege*.⁵ Voor zover ik erin ben geslaagd om verder te kijken dan mijn eigen conditionering, zullen de tekst en de ideeën van dit boek ook mensen in andere settings tot steun kunnen zijn, zodat ook zij zich kunnen bevrijden van hun eigen conditionering en kunnen leren om op een complete manier deel te hebben aan het communicatiespel. Niets zou mij gelukkiger maken. Voor zover ik niet verder kan kijken dan mijn eigen conditionering, ga ik verder met mijn beoefening van mindful communiceren, als een levenslange weg van lering en transformatie.

Een duurzaam commitment is de beste benadering van deze beoefening. Vaardig communiceren is niet iets wat je in een weekendworkshop, in een zesweekse cursus of uit een vierdelig boek kunt leren. Je hebt er geduld, belangstelling, toewijding en bescheidenheid voor nodig. Het is heel gewoon om je gedurende verschillende stadia van dit proces volkomen hulpeloos of zelfs een mislukkeling te voelen. Soms kun je zelfs het gevoel hebben dat je beter af was *voordat* je met deze methode aan de slag ging!

Deze dingen kun je verwachten. Als je bezig bent iets te leren, maak je fouten. Houd er maar rekening mee dat het soms helemaal misgaat. Maar hoe vaak je struikelt doet er niet toe. Waar het om gaat is dat je weer opkrabbelt. Vergeet niet dat elk succesje, elke interactie waarin het je lukt om een van deze tools of principes in praktijk te brengen, een steun in de rug is van je zelfvertrouwen en een nieuw patroon creëert in je hersenen.

Op een nieuwe manier communiceren leer je niet van de ene op de andere dag. Het heeft tenslotte ook tijd gekost om de gewoontes aan te leren die je nu hebt. Er is dus tijd nodig om die weer af te leren en goed te worden in iets anders. Maar elke minuut die je besteedt om dat te leren is de moeite waard. De kwaliteit van je relaties zal erdoor verbeteren, je zult meer welzijn ervaren en je zult effectiever op de wereld reageren.

Leren fietsen

Ik weet nog goed hoe nieuwsgierig en enthousiast ik was als kind, maar ik herinner me ook hoe moeilijk ik het vond om tijdens het eten deel te nemen aan snelle, geanimeerde gesprekken. Ik kan in mijn lichaam nog voelen hoe ik met een zwaarte in mijn borst en een brok in mijn keel aan onze zwarte keukentafel zat. Het huilen stond me nader dan het lachen toen de anderen aan tafel lekker doorpraatten en ik nauwelijks ruimte kreeg om mijn stem te laten horen.

Je eigen manier van uiten vinden, leren zeggen wat je werkelijk bedoelt en goed leren luisteren behoren tot de meest bevredigende dingen die je kunt leren. Als je eenmaal hebt geleerd hoe je verstandig kunt spreken en goed kunt luisteren, beschik je over onuitputtelijke mogelijkheden om met de wereld om te gaan en die te transformeren. In plaats van nietszeggende gesprekken te voeren en alleen maar ‘lief en aardig’ te zijn, helpt dit boek je om je levendiger te voelen en een meer betrokken mens te zijn.

Als kind had ik een blauwe crossfiets met een rood zadel en rode handvatten. Vaak reed ik 's avonds na het eten door onze wijk langs oude eiken en platanen, racend over stoepen en springend over trottoirbanden. Mindful leren communiceren heeft veel van leren fietsen. Je moet er de tijd voor nemen. In het begin is het handig om zijwieltjes te hebben, zodat je je evenwicht niet verliest. Iemand die je aanmoedigt helpt ook om het leerproces veiliger en prettiger te maken. Als je het zonder zijwieltjes probeert, moet je voorbereid zijn op een paar blauwe plekken en schrammen op je knieën. Maar als je eenmaal hebt leren fietsen, verleer je het nooit meer. Dan kun je grote afstanden afleggen en ervaar je hoe prettig en stimulerend het is om je doelen te bereiken.

Deel 1

DE EERSTE STAP: WEES AANWEZIG

Effectief communiceren staat of valt met ons vermogen om aanwezig te zijn. Open en eerlijk spreken, goed luisteren en vaardig reageren op de onverwachte wendingen in een gesprek, dat alles vraagt om een hoge mate van zelfbewustzijn. Om te *zeggen* wat we werkelijk bedoelen, moeten we eerst *weten* wat we werkelijk bedoelen. En om te weten wat we werkelijk bedoelen, moeten we naar ons innerlijk luisteren en ontdekken wat voor ons waar is.

De eerste stap van mindful communiceren is ‘Wees aanwezig’, wat erop neerkomt dat we onszelf zo volledig en compleet mogelijk laten zien. Als we niet *hier* zijn, reageren we waarschijnlijk werktuiglijk, en dat betekent dat we ons niet herinneren wat we geleerd hebben, niet de beste intenties hebben en onze wijsheid onbenut laten.

Aanwezig zijn is een oefening met verschillende dimensies. In deel een onderzoeken we het basisprincipe van vaardig communiceren: aanwezig zijn. We kijken naar wat menselijke communicatie precies inhoudt, naar de belangrijke rol die communiceren in ons leven speelt en naar manieren om ons bewuster te worden van onszelf wanneer we een gesprek voeren.

Het middelpunt van ons leven

Taal heeft een grote kracht. Taal beschrijft niet alleen de werkelijkheid, maar schept ook de werkelijkheid die ze beschrijft.

– DESMOND TUTU

Als we deze wereld binnenkomen, zijn we kwetsbaar en volkomen afhankelijk. Maar we beschikken over een taalvermogen en vanaf het begin is communicatie voor ons een van de belangrijkste aspecten van het leven.

Een baby kan elk van de zeventuizend talen leren die de wereld kent. In de eerste weken en maanden van ons leven hebben we maar twee manieren om over te brengen wat we nodig hebben: lachen en huilen. Vandaar dat onze hersenen neuronen ontwikkelen die het ritme, de klank, de toonhoogte en het volume van de menselijke taal onderscheiden. Op die jonge leeftijd pikken we die dingen ook heel snel op, in welke taalkundige situatie we ook terecht zijn gekomen.

Naast dit systeem van klanken, woorden en spraakkunst leren we om emoties te uiten en te vragen om wat we nodig hebben, en vinden we manieren om dat ook te krijgen. Wanneer alles goed functioneert, leren we ook lezen en complexere sociale boodschappen overbrengen: beeldspraak, uitdrukkingen, humor. Dit leren we allemaal door te luisteren, te observeren, te onderzoeken en ermee te oefenen.

We maken deel uit van een gezin waarin taal een belangrijke rol speelt en we pikken als vanzelf de communicatiepatronen op van ons gezin, onze etnische groep, onze maatschappelijke klasse, ons gender, en de samenleving en cultuur waartoe we behoren. Sommige mensen merken zo dat het niet veilig is om je behoeften te laten zien. Ze gaan voor anderen zorgen, in de hoop dat er dan ook voor hen wordt gezorgd. Sommige

mensen merken dat je niet vanzelf krijgt wat je nodig hebt, vandaar dat ze leren hoe je voor jezelf moet opkomen en kunt laten zien dat je slim of sterk bent. Sommige mensen merken dat de maatschappij niet geïnteresseerd is in hun behoeften, en daarom worden ze hard en stoppen ze hun kwetsbaarheid weg. Soms echter merken we dat er ruimte is om te vragen om wat we nodig hebben, en dat daardoor de verbinding met anderen niet verloren gaat, maar we samen met anderen dingen kunnen oplossen.

Om in hun behoeften te voorzien, leren de meeste mensen gebruik te maken van een combinatie van deze benaderingen, *maar allemaal leren ze praten*. Over het algemeen leren mensen onbewust en vanzelf praten. Onze plaats in onze sociaal-culturele omgeving bepaalt onze denkkaders en overtuigingen, en die worden bevestigd en versterkt door wat we in ons leven meemaken, tenminste zolang er niet iets in ons wakker wordt wat zegt: 'Dit werkt gewoon niet!' Dat besef kan ingegeven worden door een mislukte relatie of huwelijksproblemen, door een ruzie die tot de breuk in een vriendschap leidt, door terugkerende communicatieproblemen op het werk, door de worsteling om te overleven in een systeem dat niet tegemoetkomt aan menselijke behoeften, door de situatie in de wereld en de ineenstorting van maatschappelijke structuren, of gewoon doordat we dat autoritaire stemmetje in ons hoofd zat zijn.

Het goede nieuws is dat taal is aangeleerd; onze manieren van communiceren en onze emotionele reacties zijn *aangeleerd*. En wat we hebben *aangeleerd* kunnen we ook weer *afleren*. We kunnen iets anders aanleren. We kunnen op nieuwe manieren leren spreken en luisteren, manieren die de wijze waarop we willen leven en de samenleving die we zouden willen hebben bevorderen.* We kunnen onszelf leren uiten en leren zeggen wat we werkelijk bedoelen, en we kunnen ontdekken wat echt luisteren is.

* Omdat onze sociaal-maatschappelijke structuur wordt gevormd (en versterkt) door de patronen van denken en waarnemen van waaruit wij communiceren, is het op collectief niveau van wezenlijk belang dat onze inspanningen om die patronen te transformeren vergezeld gaan van een parallel daaraan verlopende transformatie van ons bewustzijn. Anders bestaat het risico dat we de systemen die we willen veranderen gewoon opnieuw creëren.

Hoe ik woorden leerde gebruiken

Voor mij kwam het keerpunt toen ik begin twintig was. Na een paar mislukte relaties, een paar verbroken vriendschappen en de scheiding van mijn ouders ging ik me, om te ontsnappen aan mijn innerlijke chaos, bezighouden met boeddhistische meditatie. Na mijn afstuderen kwam ik terecht bij de Insight Meditation Society, op het platteland van Massachusetts. De boeddhistische leer die daar onderwezen werd hielp me om in het reine te komen met bepaalde dingen en ik werd een stukje volwassener. Ik merkte echter dat de kwaliteiten van helderheid, goedheid en compassie, die ik tijdens de meditaties zo duidelijk ervoer, vaak vervaagden als ik bijvoorbeeld een aanvaring had met een medebewoner. In het contact met mijn familie lagen deze kwaliteiten nog verder buiten bereik.

Ik herinner me nog een afschuwelijke ruzie met mijn oudere broer, die ermee eindigde dat ik uit totale frustratie in de woonkamer van mijn oma een stoel kapotgooide tegen de muur. Heel dramatisch allemaal, ik weet het, maar dat is wel wat er is gebeurd.

Pas later, tijdens een communicatietraining voor de leiding van het meditatiecentrum, begon ik te beseffen dat ik mijn manier van communiceren kon verbeteren. Na die workshop van vijf halve dagen was ik verkocht en in een kleine universiteitsstad in de buurt deed ik vervolgens een achtweekse cursus. Zo vond ik mijn weg naar Marshall Rosenberg.

Toen ik het raakvlak van contemplatief bewustzijn en communicatie onderzocht, merkte ik dat mijn jarenlange training in mindfulness een uitstekende voedingsbodem was voor de ontwikkeling van nieuwe manieren van communiceren. Contact met Peter Levines Somatic Experiencing voegde niet lang daarna nog een dimensie toe aan mijn inzichten in het menselijk gedrag. Ik begon de manieren waarop wij met elkaar omgaan te zien als onderdeel van de wijze waarop wij ingesteld waren op zelfbescherming, overleving en *sociale verbinding*.¹ Ik ging waarnemen op welke subtiele manieren basale evolutionaire mechanismen doorwerken in onze dialogen en ik begon mensen te helpen om communicatiegewoontes die geen nut meer hadden los te laten. Door dit alles kreeg ik veel meer inzicht in de kracht en complexiteit van menselijke interactie en communicatie.