

Leedens

Eerste hulp bij gesprekken



Yves Groen | Margriet Schager | Joeri van Beurden | Erik Doesburg

Eerste hulp bij gesprekken

Versie 1 | April 2020

Tekst:

Yves Groen | Margriet Schager | Joeri van Beurden | Erik Doesburg

Design en illustraties:

Noushin Masoumi

Copyright: De bovenstaande mensen doen afstand van hun copyright en geven dit boek uit onder Creative Commons 0/Public Domain. Je kunt dus doen wat je wilt met dit boek en alle teksten en illustraties die erin staan. Veel plezier ermee :)



WAARSCHUWING

Bij het lezen van dit boek kunnen onrustige gevoelens opkomen. Dat is de bedoeling. Die gevoelens helpen je om te ontdekken wat je nodig hebt. Als ze overweldigend worden, vraag dan om hulp in je omgeving of aan een professional.

Inhoudsopgave

Inleiding	6
Deel 1: Hoe gaat een gesprek op slot? We krijgen inzicht in 20 gewoontes die zorgen voor ruzies, irritaties en misverstanden.	12
Deel 2: Hoe krijg je een gesprek weer open? We leren 3 tools om irritaties, ruzies en misverstanden op te lossen.	62
Deel 3: Ga met ons mee op avontuur Met oefeningen kun je de gewoontes direct in je eigen leven toepassen.	114
Deel 4: Verhalen ter inspiratie Van mensen die eerste hulp bij gesprekken oefenen.	214
Deel 5: Help?! Drie oefeningen die je samen met iemand kunt doen voor als je met een gesprek in je maag zit.	230
Deel 6: Spiekbriefje Dat je op je bureau kan leggen of op kan hangen.	258
Dankjewels & Geef je feedback	262

Inleiding: Kun je in twee zinnen een relatie transformeren?

Hi, wij zijn Erik, Margriet, Joeri en Yves van Loodens en wij oefenen gesprekken.

Deze oefengesprekken gaan over alledaagse irritaties in het huishouden, op kantoor of op school. Daarnaast oefenen we ook de uitzonderlijke gesprekken zoals dat met de directeur tijdens een vertrouwenscrisis, met je ex-vrouw aan wie je al tien jaar een hekel hebt, of hoe je je partner vertelt dat je verliefd bent op zijn beste vriend.

Samen met zo'n 100 mensen hebben we de afgelopen jaren meer dan 5.000 gesprekken geoefend. Met deze oefengesprekken helpen we mensen een écht gesprek aan te gaan vanuit gelijkwaardigheid en openheid. In plaats van vanuit aanvallen, verdedigen of wegvloeden.

Je ziet in de tekening twee houdingen waarmee we onszelf in de voet schieten tijdens gesprekken:

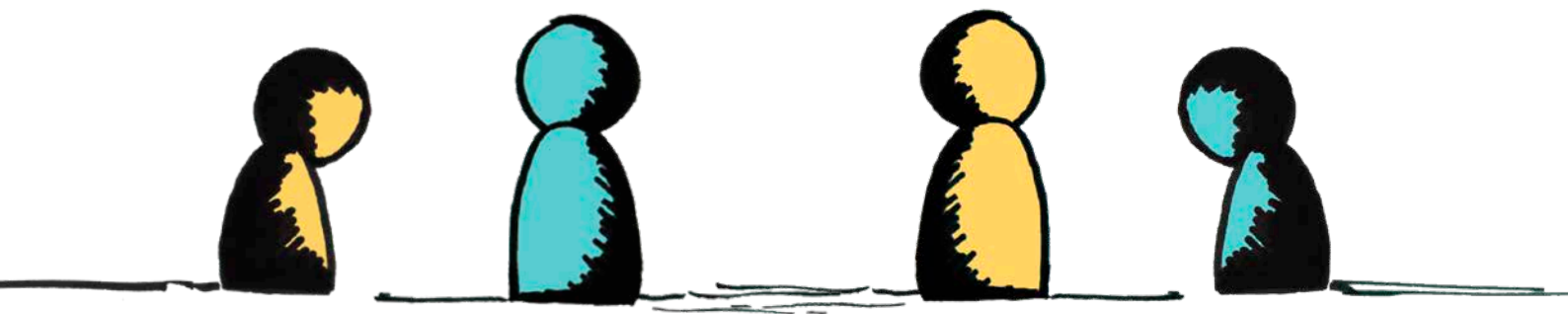


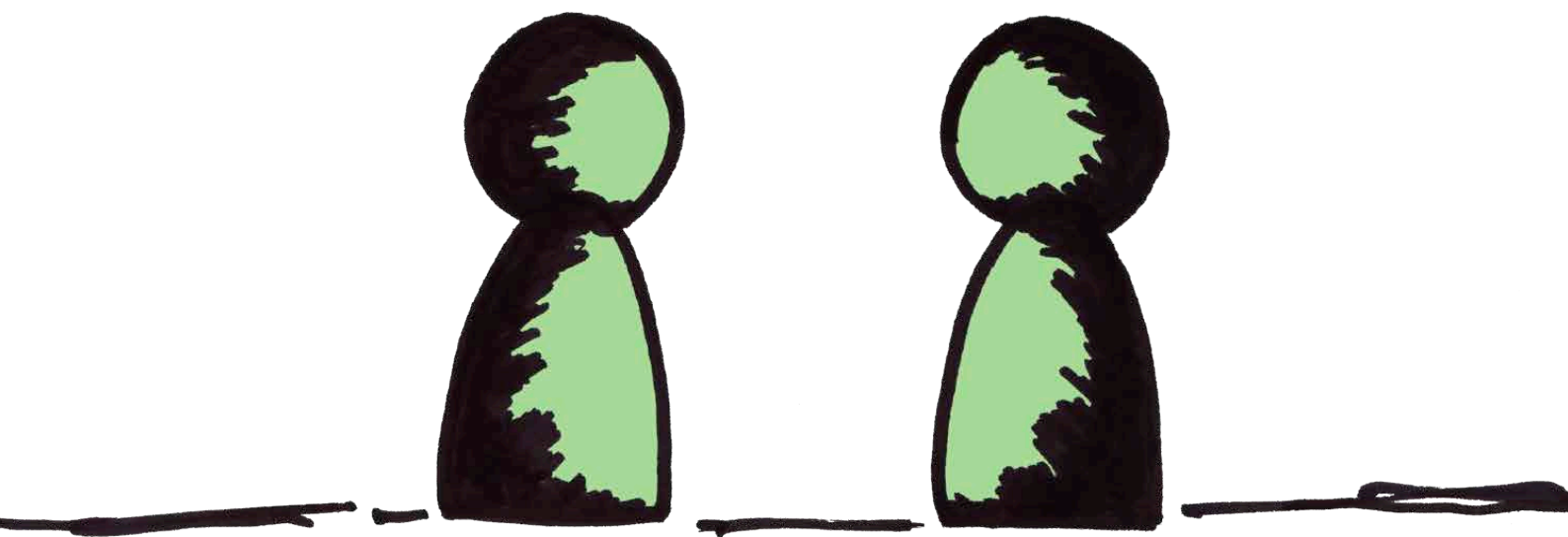
1. Je maakt jezelf kleiner: Je houdt meer rekening met de ander dan jezelf.

In de volksmond wordt deze houding ook wel jezelf wegcijferen, onderdanig, ondergeschikt of minderwaardig genoemd.

2. Je maakt jezelf groter: Je houdt meer rekening met jezelf dan de ander.

In de volksmond wordt deze houding ook wel overheersend, opstandig, egoïstisch of dominant genoemd.





Kort gezegd leren we mensen die gewend zijn om zich kleiner te maken te vragen om wat ze nodig hebben. De mensen die als gewoonte hebben om zich groter te maken, helpen we meer rekening te houden met wat de ander eigenlijk wil. Zodat ze allebei krijgen wat ze nodig hebben. Wat we hebben gezien is dat we op verschillende momenten in verschillende relaties in dat kleiner of groter maken schieten.

Als we naar onszelf kijken, dan is bijvoorbeeld Margriets gewoonte om meer rekening te houden met de ander dan zichzelf in werkrelaties. Terwijl ze met haar jongere broer juist de oudere zus speelt. Erik bijt vaak op zijn tong bij mensen in een leidinggevende rol. Wanneer hij zelf een leidinggevende rol heeft moet het vaak gaan zoals hij het graag wil. Yves is in de liefde niet gewend te vragen om wat hij nodig heeft en kijkt dan meer naar de behoeften van zijn vriendin. Op het werk is hij dan weer gewend om vooral te focussen op zijn eigen plannen.

We zijn benieuwd: wanneer maak jij jezelf kleiner of groter?

Een open houding...

Vijf jaar geleden liepen Erik en Yves vast met deze houdingen. Zowel zakelijk als privé. Ze gingen op onderzoek uit naar een andere manier van gesprekken voeren en kwamen toen bij Joeri uit. Ze hadden gezien dat hij iets anders deed, maar wisten niet precies wat. Twee jaar later kwam Margriet erbij en leerden ze samen een nieuwe gewoonte. Deze open houding zie je in het plaatje hiernaast. Het is lastig om er woorden aan te geven, maar dit komt heel dichtbij:

Ik geef evenveel om wat jij wil en nodig hebt, als om wat ik wil en nodig heb.

De afgelopen jaren hebben we - met vallen en opstaan - van deze open houding een gewoonte gemaakt. Vanaf het begin waren we zo enthousiast over de resultaten, dat we vrijwel gelijk zijn

begonnen met het helpen van mensen die met een gesprek in hun maag zaten. Die mensen helpen we door het geven van lessen en via oefengesprekken. In deze oefengesprekken helpen we mensen om te herkennen wanneer ze zich kleiner of groter maken. Om te luisteren naar wat daaronder zit. Vaak zijn dat allerlei ongemakkelijke en onverwerkte gevoelens. Onder die gevoelens zit dan weer vaak het verdriet van hoe we in het verleden hebben gehandeld. Ten koste van onze eigen behoeften én die van anderen.

Na het verwerken van onze emoties en het verkrijgen van inzichten over onszelf, ontstaat er ruimte. In die ruimte komen we erachter wat we dit keer anders willen doen dan voorheen. Met die wijsheid kunnen we het gesprek op een open en krachtige manier aangaan. Door te zeggen wat we wél willen in plaats van wat we niet willen, en door te eindigen met een vraag in plaats van een eis. Wij hebben keer op keer gezien dat je zo met twee zinnen je gesprekken en relaties kunt transformeren. Je vindt in dit boek allemaal verhalen van mensen die twee zinnen hebben uitgesproken en wat voor resultaten ze hiermee hebben bereikt. Zoals je misschien wel aanvoelt klinkt het idee van de twee zinnen heel simpel, maar de weg ernaartoe is niet makkelijk.

Vandaar dit boek.

Onze ervaring is dat je vanaf dag 1 hele mooie, open gesprekken kunt voeren met wie dan ook. We zien dat het 3 tot 5 jaar dagelijks oefenen kost om deze open houding écht in jezelf te integreren. Om je te helpen direct aan de slag te gaan met die collega, partner of dochter met wie je elke keer botst, staat aan het einde van het boek een verzameling oefeningen. Hiermee kun je op je eigen tempo op avontuur in gesprekken. Na het lezen van dit boek krijg je toegang tot het Loodens-netwerk. Dit netwerk bestaat uit mensen die deze nieuwe houding in gesprekken ook trainen. Je krijgt dan onder andere hulp bij gesprekken die je nog dwars zitten en je krijgt les van onze trainers. Zodat je kunt blijven groeien en wat je hebt geleerd niet wegzakt.

Tot slot willen we met dit boek bijdragen aan een wereld waarin iedereen de vaardigheden heeft om irritaties, ruzies en misverstanden vreedzaam op te lossen. We zien dat geld voor veel mensen een obstakel vormt om deze vaardigheden te leren. Daarom bieden we je onze diensten en ook dit boek aan, zonder dat we er geld voor vragen. Wanneer je na het lezen enthousiast bent geworden en ons wilt helpen met onze missie, dan hebben we deze vraag voor je:

Wil je een paar gesprekken voeren met deze open houding en ons laten weten hoe dat is gegaan?

Je kunt je ervaringen delen via de
website: www.loodens.org/inspiratie
of e-mail: connect@loodens.org

Zo leren we met en van elkaar en komen we steeds dichterbij een samenleving waarin het er écht toe doet wat ieder van ons nodig heeft. Stapje voor stapje, gesprek voor gesprek.

1. Hoe gaat een gesprek op slot?

Ik ben Yves en ik ben één van de mensen die eerste hulp bij gesprekken geeft. Daarnaast heb ik binnen Loodens ook de rol van trainer en verhalenverteller. Ik zal je door dit boek heen leiden. Laten we in het eerste deel van dit boek helder krijgen wat we zoal in gesprekken doen waardoor een gesprek op slot gaat. Vervolgens gaan we in deel twee ontdekken wat we in plaats hiervan kunnen zeggen. Als je meteen aan de slag wilt in je eigen leven, kun je ook nu al naar deel drie springen voor de oefeningen. Mijn intentie is dat je met dit boek genoeg informatie, inspiratie en ondersteuning krijgt om de lastige gesprekken uit je leven aan te gaan. Niet vanuit een houding van je kleiner of groter maken, maar vanuit gelijkwaardigheid zodat de ander zegt; "Ik ben blij dat je het zegt!"

Voordat we beginnen wil ik duidelijk zijn over één ding:

De mensen die er les in geven, hebben het zelf vaak het meeste nodig.

Hier twintig
gewoontes die
zorgen voor ruzies,
misverstanden
en irritaties in
gesprekken:

1. We vergeten waarom we aan het praten zijn.
2. Eenzame vragen.
3. Eenzame reacties.
4. We weten niet wat we met ons ongemak aan moeten.
5. We hebben afgeleerd om naar onze onrust te luisteren.
6. We vergeten dat onder onze gevoelens behoeften zitten.
7. We hebben geleerd te sussen.
8. We vragen niet om wat we nodig hebben.
9. We zijn alleen eerlijk over wat de ander verkeerd doet.
10. We geven de ander de schuld dat wij niks hebben gezegd.
11. We klagen op een onhandige manier.
12. We vergeten te onderbreken als we afdwalen.
13. We vergeten te onderbreken als we niet begrepen worden.
14. We zeggen pas wat als ons begrip op is.
15. We vergeten te vragen wat de ander nodig heeft.
16. We denken om maar niet te hoeven voelen.
17. We denken een ruzie op te kunnen lossen.
18. We willen mensen straffen om begrip te krijgen.
19. Straf is overal om ons heen.
20. De onhandige gewoonten van onze omgeving.



We vergeten waarom we aan het praten zijn

Aan het begin van een les teken ik dit plaatje. De hersenen staan voor gedachten, het hart voor gevoel en het vraagteken in de buik voor behoeften. In dit plaatje zit ongeveer alles wat we je in dit boek willen vertellen.

Elke zin probeert een behoefte te vervullen.

Volgens mij komt vrijwel elk misverstand in onze gesprekken doordat we vergeten waarom wij aan het praten zijn. Of omdat we niet weten waarom de ander aan het praten is. Afgelopen week nog had ik bijna een misverstand te pakken. Ik vertelde tijdens een etentje dat we bezig waren met een boek om mensen te helpen bij het oplossen van ruzies. Een vrouw aan tafel vroeg me op scherpe toon:

“Maar denk je nou echt dat dat bij iedereen zou werken?”

Als ik deze vraag zou gaan beantwoorden, krijgen we een gesprek dat snel op een discussie uitloopt. Met discussie bedoel ik een gesprek op het eerste niveau van het plaatje: het niveau van gedachten. Welles/nietes. Ik zeg “Ja”, zij zegt dan misschien “Nee”, en voor je het weet belanden we in een oeverloze discussie. De mensen die mij kennen weten dat ik dat spel aardig kan spelen. Maar na 32 jaar kwam ik erachter dat dat spel vaak eindigt met alleen maar verliezers. Zelfs als ik dacht dat ik “gewonnen” had. Sinds ik me realiseer dat onder elke zin of vraag een behoefte zit, wil ik éérst weten wat er onder de vraag zit, om zo een opener gesprek te krijgen. Dus in plaats van haar vraag te beantwoorden, zei ik:

“Het klinkt alsof je misschien aan iemand denkt met wie het je nog niet goed lukt om te verbinden op een diep niveau, klopt dat?”

“Ja,” zei ze. “Met mijn man, het lukt niet om een gesprek met hem te voeren over zijn gevoelens, niks werkt.”



Ik had haar **gedachten** geraden. Ik gokte vervolgens haar **gevoel** eronder. In dit geval machteloosheid:

“Dan klinkt het alsof je je aardig machteloos voelt, omdat je al van alles hebt geprobeerd en het maar niet lukt. En dat je graag iets zou willen vinden dat je zou helpen.”

“Ja...” zei ze, nu met een zachtere stem. En vervolgens zakte ik naar het verdriet dat onder veel van dit soort vragen zit. Naast me in te leven in haar gevoel, wilde ik ook nagaan wat haar **behoefte** was.

“En misschien voel je nu wel het verdriet omdat je al die jaren nog niet dat diepe contact hebt gevoeld?”

“Ja” zei ze en de tranen stonden ons allebei in de ogen. En toen zuchtten we. In plaats van dat deze vrouw vraagt om wat ze nodig heeft, namelijk:

“Ik kan wat hulp gebruiken om met mijn man over gevoelens te praten.”

stelt ze de vraag: *“Maar denk je dat nou echt dat dat bij iedereen zou werken?”*

De scherpte in haar stem komt door de onverwerkte emoties die er nog onder zitten. Ik hoorde het eerst als een soort aanval op wat ik daarvoor had gezegd. Maar dat was helemaal niet haar intentie, ze had gewoon wat hulp nodig om te ontdekken waarom ze aan het praten was. Dat klinkt misschien een beetje vreemd, maar als je erop gaat letten, kom je dit dagelijks tegen.





Eenzame vragen

Vragen die we zonder uitleg aan iemand stellen en waarbij we niet zeggen wat we nodig hebben, leveren heel veel misverstanden op. Ik noem ze ook wel “Eenzame Vragen”. Bijvoorbeeld:

1. Waarom heb je dat nou gedaan?
2. Is het al af?
3. Weet je het zeker?
4. Ga je al?
5. Zo is het toch?
6. Heb je er al aan gedacht om het zo te doen?
7. Hoe voel je je? (zonder eerst te zeggen hoe je je zelf voelt)
8. Kon je dat niet eerder zeggen?
9. Wat denk je zelf?
10. Hoe kan je dat nou doen?

Onder al deze vragen zit een behoefte. In plaats van antwoord te geven op die vragen, kun je dus op zoek gaan naar wat iemand eigenlijk nodig heeft. Waarom ze eigenlijk aan het praten zijn. Zo krijg je een veel opener gesprek. En als ik zelf zo’n eenzame vraag voel opkomen, kan ik het gesprek open krijgen door zelf duidelijk te maken waarom ik aan het praten ben. Dus wanneer ik mijn collega Erik heb gevraagd te helpen met een project voor een organisatie en hem met wat spanning in mijn stem vraag:

“Is het al af?”

Dan spreek ik een gedachte uit. Maar ik kan ook een gevoel uitspreken dat eronder zit:

“Ik ben een beetje zenuwachtig, is het al af?”

Als ik nog meer openheid wil kan ik ook zeggen wat ik nodig heb:

“Ik heb voor mijzelf nog wat helderheid nodig of het ons gaat lukken om de afspraak met de opdrachtgever na te komen: heb je voor mij een update?”

De vraag waarmee ik eindig wordt dan ook vaak anders. Voel je het verschil en hoe de kans dat Erik zich gaat verdedigen kleiner wordt?



Eenzame reacties hebben ook gezelschap nodig

Naast eenzame vragen zijn er ook eenzame reacties. Bijvoorbeeld als iemand als reactie op iets wat je dwars zit, meteen met een advies komt:

“En heb je er al aan gedacht om...”

Deze eenzame reacties zijn in mijn ervaring een tweede groot obstakel tot een open gesprek. Zeker als eerste reactie op iemands verhaal zorgen ze vaak voor een gesloten gesprek. Dit komt omdat ze dan vaak voortkomen uit ons eigen ongemakkelijke gevoel bij de emotie van een ander. Zo’n reactie is dan een poging om van het ongemak in onszelf af te komen. Hier een paar veelvoorkomende “eenzame reacties” die in de weg staan van een open gesprek.

Welke ben jij gewend te gebruiken?

Vaak gaat een gesprek op slot van deze reacties, omdat we ze gebruiken om van ons eigen ongemak of dat van de ander af te komen. Soms zijn deze reacties precies wat de ander nodig heeft. Meestal is dat pas nádat we met begrip naar diegene hebben geluisterd.

1. **Verhaal vertellen:** "Oh ja, dat is mij ook overkomen. Die ene keer dat ik..."
2. **Ontkennen van keuze:** "Maar ja, daar moeten we nu eenmaal allemaal doorheen."
3. **Adviseren:** "Nou, weet je wat jij zou kunnen doen..."
4. **Gevoelens onderdrukken:** "Doe nou eens rustig!"
5. **Eens zijn:** "Je hebt helemaal gelijk."
6. **Grapje maken:** "Ooh, wat ben je toch ook een..."
7. **Onderzoeken/ondervragen:** "Waarom heb je dat gedaan?"
8. **Onderwijzen:** "Kijk, wat jij niet begrijpt, is dat..."
9. **Corrigeren:** "Ja, maar zo is het niet gegaan..."
10. **Troosten:** "Het komt allemaal wel goed, maak je maar geen zorgen."
11. **Evalueren:** "Je overdrijft nu wel een beetje, vind je niet?"
12. **Wedstrijdje:** "Dat is nog niks, weet je nog wat er toen met mij was gebeurd?"
13. **Oplossen:** "Ik begrijp je helemaal en dit is wat je er aan kunt doen."
14. **Eisen:** "Als je nu niet stopt met huilen, dan..."
15. **Sympathie:** "Oh...ik vind dit zo verschrikkelijk voor je"
16. **Mee-bashen:** "Zij is inderdaad een trut!"
17. **Na regen zonschijn:** "Je kunt het ook zien als een mooie levensles."
18. **Aanmoedigen:** "Ik geloof in je, je komt hier wel doorheen, ik geloof in je."
19. **Advocaat van de duivel:** "Maar als je het ziet vanuit háár perspectief, dan denk ik dat..."
20. **Wegdraaien:** Ogen, hoofd of lichaam afwenden van de ander met allerlei gedachten in je hoofd.
21. **Staren:** De ander aankijken met je aandacht bij allerlei gedachten.
22. **Glimlachen:** Je voelt je ongemakkelijk en wil weg uit de situatie. Je kijkt de ander aan en verliest de verbinding met jezelf in de emoties van de ander.
23. **Uitleggen:** "Ja, je voelt je natuurlijk zo, omdat hij gewoon..."

Deze lijst is met toestemming
overgenomen van Lashelle
LoweChardé: wiseheartpdx.org



We weten niet wat we met ons ongemak aan moeten

Zoals je ziet zeggen we allemaal dingen als we ons ongemakkelijk voelen, maar zijn we ons vaak niet bewust van dat ongemak. Zo ging ik laatst bij vrienden eten. De moeder en zoon waren wat heen en weer aan het welles-nietessen. Het ging over een afspraak waar de zoon zich volgens zijn moeder niet aan hield. En toen zei ze:

“Ik vind dit heel vervelend.”

Stop, dat was het. De moeder zei niet wat ze nodig had. Zij stond met haar armen over elkaar en hij zat op de bank met zijn ogen op zijn telefoon gericht. Oh ja, ik zat dus ook in de kamer en voelde me enorm ongemakkelijk. Ik ging even na wat ik nodig had en zei toen:

“Ik ben even verward, omdat ik wat helderheid zou willen over wat er is afgesproken. Zouden jullie me daarbij willen helpen?”

Ze werden allebei wakker en kwamen er in twee minuten uit. Zij blij, ik blij, want ik was van dat aanvallen en verdedigen af. Dat kost me zoveel energie. Wat ik hier deed, is niet de ander helpen te achterhalen wat zij nodig hadden. Maar ik onderzocht wat dat ongemakkelijke gevoel in mij me wilde vertellen. Tot een paar jaar geleden wist ik niet wat ik met mijn ongemak aan moest en dacht ik:

“Dat is een zaak tussen hun twee, daar moet ik me toch niet mee bemoeien?”

Die gedachte hielp me alleen niet om een ontspannen avond te hebben. Bovendien ging ik na afloop bij iemand klagen over de mensen bij wie ik me niet had uitgesproken over mijn ongemak. Mijn spelregel is tegenwoordig:

Wanneer één iemand in de kamer zich ongemakkelijk voelt, dan wil ik wat zeggen.

Vrijwel elke keer dat ik me uitspreek als ik me ongemakkelijk voel, krijg ik namelijk mooie gesprekken. In dit boek willen we je helpen om het gesprek aan te gaan met de persoon bij wie je je ongemakkelijk voelt. Op het moment zelf óf op een later moment. Zodat het vertrouwen in je relaties groeit, in plaats van het ongemak dat tussen jullie in staat.



We hebben afgeleerd om naar onze onrust te luisteren

Volgens mij is het voor ons zo moeilijk om bij ons ongemak te blijven en er iets productiefs mee te doen, omdat ons al vroeg afgeleerd wordt om ernaar te luisteren. Daarom heb ik nu op latere leeftijd zoveel moeite om erachter te komen wat ik nodig heb als ik me ongemakkelijk voel. Ik kreeg dit inzicht een paar jaar geleden toen een vader uit de buurt aan me vroeg of ik op zijn achtjarige zoon wilde passen. De zoon zat tv te kijken en ik was aan het lezen toen hij de volgende vraag stelde:

“Mag ik een ijsje?”

Een schijnbaar eenvoudige vraag, maar het antwoord was voor mij niet zo eenvoudig. Ik kom namelijk bij veel verschillende mensen thuis en overal gelden weer andere afspraken. Daarom vroeg ik hem:

“Ah, dat hangt een beetje af van wat jullie hier over ijsjes hebben afgesproken, zou je me dat willen vertellen?”

Er viel een paar seconden stilte en toen:

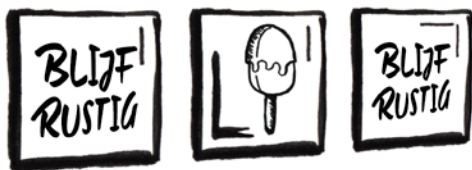
"We hebben niks afgesproken, ik vraag gewoon aan papa of mama of ik een ijsje mag en dan zeggen ze ja of nee. Kies jij maar."

Nou heb ik wel eens gezien wat er gebeurt als ouders ergens "Nee" op zeggen. Daar had ik niet zo'n zin in, dus ik zei:

"OK, ik wil wel kiezen, maar daar heb ik jouw hulp bij nodig. Ik zou wel willen weten of een ijsje is wat je nodig hebt. Wat zou je zeggen dat het ijsje je geeft?"

Weer een stilte en toen:

"Weet ik niet."



Aha, dacht ik. Dat ken ik van mijzelf. Soms wil ik iets, maar weet ik niet precies waarom. Soms voel ik iets en weet ik niet precies waarom. Soms zeg ik iets en weet ik niet precies waarom. Daarom loop ik rond met een spiekbriefje in mijn achterzak. Hierop staan zo'n honderd woorden die me helpen om het waarom te achterhalen van mijn gevoelens, gedachten en woorden. In een spontane actie pakte ik de lijst uit mijn zak en vertelde dat ik het soms ook niet weet en dan op deze lijst kijk. Ik gaf hem de woordenlijst en ik vroeg hem wat het ijsje hem zou geven.

"Hulp."

Ik vroeg: "Hulp?"

Hij antwoordde:

"Nee, dat vind ik gewoon een grappig woord."

Ik lachte even en toen zei hij:

"Heelheid."

De tijd stond even stil terwijl ik dat woord tot me door liet dringen. Heelheid. Na een stilte vroeg ik:

"Heelheid?"

Hij wees naar de linkerkant van zijn buik:

"Ja, papa heeft gezegd dat ik rustig moet doen."

Toen wees hij naar de rechterkant van zijn buik.

"Maar ik wil óók wild zijn en spelen."

En met beide handen gebaarde hij:

"Dus rust is heel klein en wild spelen is heel groot en ik wil dat ze weer even groot worden."

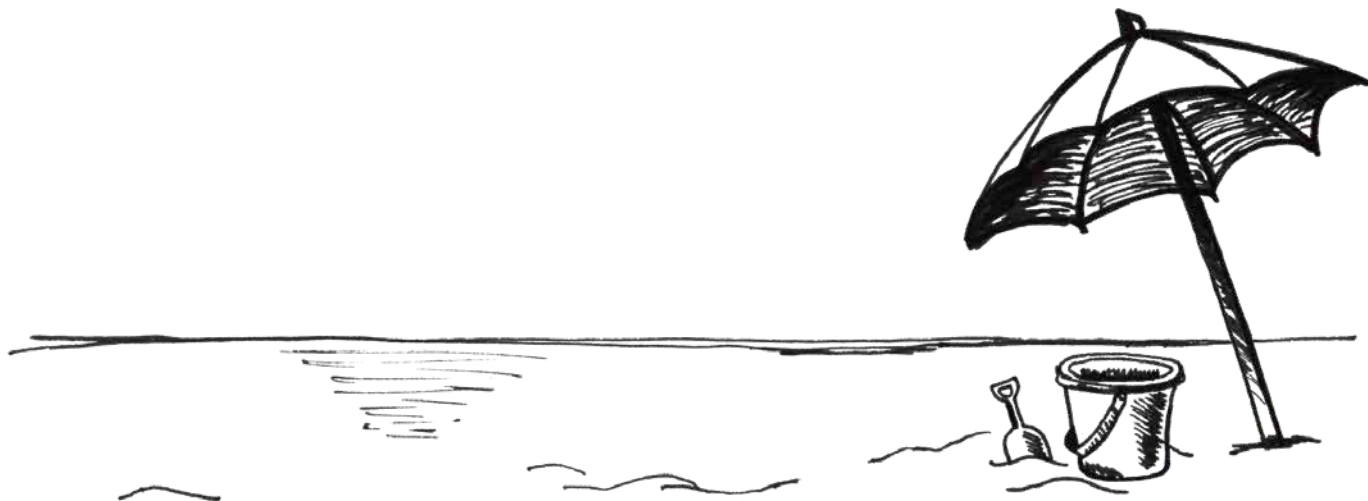


Ik wist niet wat ik moest zeggen en was even stil van zoveel wijsheid. Toen vroeg ik:

"Bedoel je dat het ijsje je helpt om weer even rustig te worden?"

En alsof ik een leerling was die de meester wilde begrijpen, zei hij:

"Ja, dat bedoel ik! Nu zijn ze met elkaar aan het vechten, maar ik wil dat ze allebei even groot worden en samen kunnen gaan."



Die opmerking raakte me diep. We zuchtten allebei. Er viel een stilte en we keken elkaar aan. Ik zei:

“Ik ben wel ontroerd door wat je net zei, zoveel openheid en wijsheid.”

Waarop hij zei:

“Wat betekent ontroerd?”

Ik dacht even na en zei toen, terwijl ik mijn armen spreidde:

“Dat betekent dat mijn hart helemaal open gaat.”

Waarop hij lachte en zei:

“Heb ik ook weer wat geleerd.”

Er viel weer een stilte en toen zei ik:

“Hé, het is superlekker weer en op het strand kunnen we lekker wild doen, lijkt je dat wat?”

Zijn gezicht begon te stralen en we pakten onze zwemspullen.

Wat me opvalt aan dit verhaal is hoe vroeg we hebben afgeleerd om naar ons ongemak en onze onrust te luisteren. Als kind zijn we zo afhankelijk van onze ouders dat we geneigd zijn om te doen wat we denken dat nodig is om hun zorg en liefde te ontvangen. Deze jongen kreeg een onrustig gevoel omdat hij wild wilde zijn. Maar hij had begrepen dat wild zijn niet welkom is en vroeg daarom maar om ijs. Om van zijn ongemak af te komen en de relatie met zijn ouders goed te houden. Zo vroeg ontstaat al die houding van jezelf kleiner maken, waarbij we meer kijken naar wat de ander wil, dan naar wat wij nodig hebben.



We vergeten dat onder onze gevoelens behoeften zitten

Ik hielp deze buurjongen zijn behoeften te herkennen en te accepteren. Met als resultaat dat hij kreeg wat hij wilde en ik ook. Hieruit blijkt dat onder een onrustig gevoel - net als onder élk gevoel - een behoefte zit die om aandacht vraagt. Als we die hebben gevonden én accepteren, hoeven we ons niet meer kleiner of groter te maken. Dan ontstaat er een gesprek over hoe we kunnen zorgen dat we allemaal krijgen wat we nodig hebben. Helaas heb ik net als deze jongen ook afgeleerd om naar mijn eigen onrust te luisteren. Daarom heb ik af en toe nog wat hulp nodig om erachter te komen wat er onder mijn onrustige, machteloze, verdrietige, boze of gefrustreerde gevoelens zit. Ik kijk dan even op deze lijst met woorden. Mijn ogen vallen dan op wat ik nodig heb en het gevoel lost dan vanzelf weer op. Simpelweg omdat ik weet wat ik écht nodig heb en er vervolgens naar kan handelen.

Even testen of het ook voor jou werkt: wat heb jij op dit moment nodig?

BALANS JE TALENTEN GEBRUIKEN INTELLECTUEEL BEGRIP BALANS IN LEIDEN EN VOLGEN ZINGEVING

VERZORGING RUST ALLEENTIJ D LEREN VERTROUWEN DAT IEDERS BEHOEFTE ER TOE DOEN

LIEFDE KENNIS LEIDERSCHAP EENVOUD ZINGEVING HULP GEZIEN WORDEN

STRUCTUUR BEGRIP ZELFZORG AFWISSELING RESULTAAT OPRECHTHEID GELIJKWAARDIGHEID

MEESTERSCHAP COMFORT OPENHEID AANRAKING GROEI VRIJHEID VOEDING

VIEREN HELPEN BEGREPEN WORDEN JEZELF UITEN ORDE ZINVOLLE TIJDSBESTEDING

INTIMITEIT LEVENDIGHEID MEER CAPACITEIT FLOW AANDACHT FYSIEKE GEZONDHEID

REKENING HOUDEN MET ELKAAR OVERGAVE VERGEVING BIJDAGEN AAN IEMANDS WELZIJN

ANDEREN BEGRIJPEN VERTROUWEN IN DE HAALBAARHEID KEUZE STILSTAAN BIJ VERDRIET

DIVERSITEIT EMPATHIE IETS BEHEERSEN HELDERHEID OVER ROLVERDELING VEERKRACHT

ZELFACCEPTATIE VERTROUWEN HERSTELLEN GEDEELD WERELDBEELD HELING HARMONIE

INNERLIJKE WIJSHEID SCHOONHEID RESPECT VRIENDELIJKHEID HELDERHEID

KWALITEIT INVLOED CONTACT ERKENNING TRANSPARANTIE SPELEN/PLEZIER

BIJDAGEN INTELLECTUELE UITDAGING SAMENZIJN BESCHERMING TEGEN PIJN AUTONOMIE

DIEPERE BEWEEGREDE VATTEN MEER VAARDIGHEDEN WARMTE GEZAMENLIJKE KOERS

EERLIJKHEID JEZELF BEGRIJPEN AVONTUUR OVERZICHT REFLECTIE FOCUS ONDERSTEUNING

ONDERLING BEGRIP ZELFCOMPASSIE DIEPERE BEWEEGREDE VATTEN SPONTANITEIT VOORTGANG

ACCEPTEREN VAN VERSCHILLEN CHOCOLA :) FINANCIEL WELZIJN HUMOR BINDING MET EEN PLEK

ACCEPTATIE HELDERHEID OVER VERANTWOORDELIJKHEID VERBINDING PARTNERSCHAP

BEWUSTZIJN ZELFVERTROUWEN CREATIVITEIT GEZAMENLIJKE INTERESSE INTEGRITEIT

SAMENZIJN ZORG EN AANDACHT SEKSUELE VRIJHEID HELDERHEID OVER HOE WE KEUZES MAKEN

SFEER OM JE KWETSBAAR OP TE STELLEN ACCEPTEREN VAN ONZE LIMITATIES BINDING MET EEN GROEP

VRIJ GEVEN EN ONTVANGEN ACCEPTEREN VAN GEVOELENS TOEKOMSTPERSPECTIE DAADKRACHT

ERBIJ HOREN ZELFVERANTWOORDELIJKHEID AANWEZIG ZIJN MET JE AANDACHT ERBIJ ZIJN

WAARDERING AANWEZIG ZIJN PERSOONLIJKE KRACHT BALANS TUSSEN INSPANNING EN ONTSPANNING

RESPECT VOOR ELKAARS KEUZE VOORSPELBAARHEID ZELFWAARDERING MOED

SAMENWERKING GEHOORD WORDEN FYSIEKE VEILIGHEID INNERLIJKE VREDE

ZELFBEWUSTZIJN AANMOEDIGING HELDERHEID OF DE AFSpraak NOG STAAT AFRONDEN

DANKBAARHEID VERTROUWEN AUTHENTICITEIT

MEDELEVEN BEGELEIDING IETS AFSLUITEN AFSTEMMING

VRIENDSCHAP ONTSPANNING EFFECTIVITEIT

BEWEGING FLEXIBILITEIT INSPIRATIE ZORGZAAMHEID



We hebben geleerd te sussen

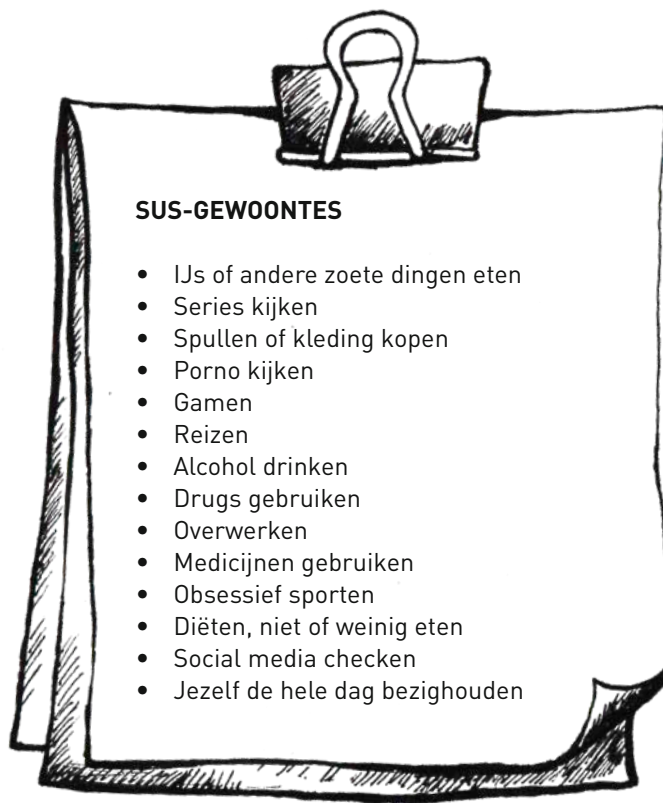
Zoals blijkt uit het voorgaande verhaal, weten we soms niet wat we nodig hebben. De jongen kreeg een onrustig gevoel en probeerde dat te “sussen” met een ijsje. Volgens mij wordt sussen ons met de papepel ingegoten met zinnen als:

- Doe nou eens rustig!
- Blijf nou eens zitten!
- Nou niet zo lastig doen!
- Hou nou even je mond, ik ben aan het praten!
- Gedraag je!
- SSSSSST!
- Doe nou eens normaal!
- Wees eens een net meisje!
- Doe niet zo onaardig!
- Wees eens een braaf jongetje!

Zo proberen mensen het gedrag van anderen dat ze niet prettig vinden te beïnvloeden. Op een gegeven moment hebben we het zo vaak gehoord, dat we het tegen onszelf gaan zeggen:

Ik wil iets, maar dat mag niet. Dus geef me dit dan maar als troost.

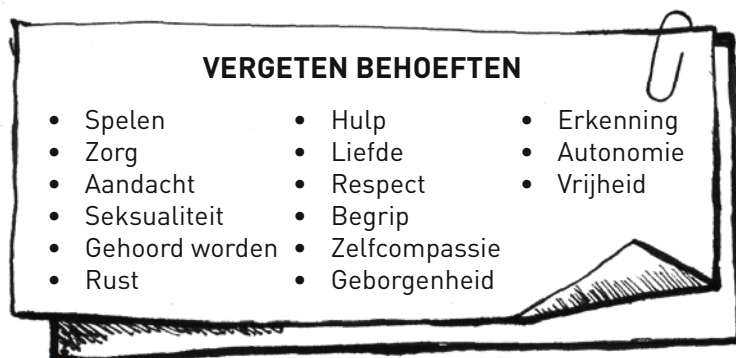
Om je te helpen jouw sus-gewoontes te ontdekken zet ik een paar veelvoorkomende op een rij. Alcohol drinken, overwerken en reizen zijn wat van mijn sus-gewoontes. Ik ben benieuwd: wat doe jij om jezelf gerust te stellen?





We vragen niet om wat we nodig hebben

Nu we weten dat we de neiging hebben om te sussen wanneer we ons onrustig of ongemakkelijk voelen, kunnen we die signalen gebruiken om weer wakker te worden. Om op zoek te gaan naar wat we écht nodig hebben. Meestal zitten onder deze sus-gewoontes vergeten behoeften. Dingen zoals spelen of aandacht. Waarvan we lang geleden hebben opgepikt dat we er geen recht op hebben, dat die niet horen, dat we die niet mogen hebben of verdienen. Dat het egoïstisch is of kinderachtig. Of dat we die toch niet kunnen krijgen. Hier een lijstje van veel vergeten behoeften die wij zijn tegengekomen in onze oefengesprekken.



Wat heeft dit nou allemaal met gesprekken te maken?

Ik stelde deze vraag vanochtend aan mijn vriendin en haar antwoord was:

"Weet je nog dat ik eergisteren zo boos was dat je die fles wijn die we cadeau hadden

gekregen meegenomen had naar dat etentje waar ik niet bij was? Ik kwam erachter dat dat niet zoveel met die fles wijn te maken had. Maar dat ik de afgelopen dagen heel veel voor andere mensen heb gezorgd en dat ik dan verwacht dat jij voor mij zorgt.

Als er dan maar iets gebeurt wat niet aan die verwachting voldoet, dan wordt die behoefte aangeraakt en reageer ik zo fel."

De ruzies, de aanvallen, het verdedigen: die gaan dus heel vaak niet over de fles wijn, het later komen of het kopje dat nog op tafel staat. Ze zijn vaak een signaal dat we hebben zitten sussen, en vergeten zijn aandacht te geven aan wat we écht nodig hebben.



We zijn alleen eerlijk over wat de ander verkeerd doet

Mijn vriendin en ik oefenen wat af. Zij is gewend om zichzelf kleiner te maken in andere relaties en in onze relatie maakt ze zichzelf dan regelmatig weer groter. Ik heb het meer andersom. Bij haar maak ik mijzelf kleiner en buitenshuis ben ik gewend om mijzelf groter te maken. Ik ben daar pas sinds kort achter gekomen.

Een jaar na het vertrek uit mijn laatste baan hoorde ik dat sommige collega's bang waren om te zeggen wat er echt speelde.

Ik wilde dat mensen eerlijk tegen me waren. Maar als ze dan eerlijk tegen me waren, reageerde ik geïrriteerd of deed ik het af met een grapje.

Ik had dus die gewoonte om mijzelf groter te maken. Zeker bij ongemakkelijke gevoelens. Mijn vrijheid en autonomie waren blijkbaar zo belangrijk, dat ik moeite had met iemand die op dat moment iets anders wilde dan ik. Als ik zo terugkijk dan zie ik ook dat ik twee vaardigheden niet echt ontwikkeld had:

- Het praten over wat er in mij omgaat.
- Het vragen naar wat andere mensen nodig hebben.

Een jaar of tien geleden leidde ik een vergadering en aan het einde zei een collega tegen een andere collega:

“Let goed op, dit is wat Yves doet: hij luistert naar wat je zegt, en dan doet hij uiteindelijk gewoon wat hij zelf wil.”

Iedereen lachte wat ongemakkelijk en verder werd er niks mee gedaan. Nou ja, na tien jaar heb ik er eindelijk wat mee gedaan.

Ik hielp dit jaar namelijk iemand die vroeg of ik wilde bemiddelen tussen hem en zijn manager. Ter voorbereiding op het bemiddelingsgesprek met hem en zijn manager, had ik eerst met hem alleen een gesprek. De medewerker en ik gingen bewust klagen. Dat betekent dat we alle oordelen en verwijten accepteren en uitspreken. Met als bedoeling om erachter te komen wat we nodig hebben en om iets aan de situatie te veranderen. Het klagen ging niet zo soepel. Veel van ons zijn zo gewend om netjes en aardig te zijn, dat we de andere kant opkijken zodra we een oordeel zien opkomen. Na twintig minuten vroeg ik wat hij nou echt van zijn manager vond, ongecensureerd.

“Ik vind haar gewoon een heks!”

Hèhè, dacht ik, nu kunnen we verder. Want onder die gedachten zit weer een gevoel. Omdat veel mensen die gevoelens overweldigend vinden en bang zijn om dat onbekende terrein te verkennen, begeleid ik ze met het benoemen van hun gevoelens en behoeften. Zo gaan we samen en voelt het

wat veiliger. Ik leefde me in en bedacht hoe ik me zou voelen als ik iemand een heks zou vinden.

"Dus je bent hartstikke bang als je in haar omgeving bent?"

"Ja" zei hij.

En onder die angst ging ik zoeken naar wat hij nodig had:

"Omdat je graag vertrouwen zou willen dat wat jij wilt en nodig hebt er ook toe doet?"

"Ja" zei hij weer.

We zuchtten allebei, omdat we de kern hadden gevonden. Na dit open gesprek met hem, belde ik voor een voorbereidend gesprek met zijn manager. Ik legde uit hoe ik te werk ging en vroeg of deze manier ook voor haar werkte. Daarop begon ze te praten, en te praten, en te praten, en te praten. Ik zag mijzelf de hele tijd knikken en ik maakte instemmende geluidjes als uhu en aha als reactie op haar woorden. Aan het einde van het gesprek zei ze:

"Dus zullen we het zo doen?"

En weet je wat ik zei?

"OK"



Ik hing de telefoon met de manager op en de eerste gedachte die bij me opkwam was:

"Wat een bitch!"



Aha, dacht ik, nu weet ik wat er bij die medewerker ook de hele tijd gebeurt. Daarna dacht ik: En ik geef er nog wel les in! Nu komt het pijnlijke gedeelte van dit verhaal. Want nu moest ik door de pijn van mijn eigen gedrag uit het verleden gaan. Ik vertelde je toch dat wat de manager deed ook mijn gewoonte was? Het gesprek met de manager was op vrijdagmiddag en vrijwel het hele weekend voelde ik me onrustig en verdrietig. Er kwamen allerlei situaties uit mijn eigen leven langs, waarin ik net zo had gehandeld als zij. Situaties waarin ik als leidinggevende weinig rekening had gehouden met wat mijn collega's nodig hadden.

In plaats van weg te rennen van de ongemakkelijke gevoelens, zoals ik jarenlang gewend was, probeerde ik dit keer stil te staan bij wat ik dan ook maar voelde. Door aandacht te geven aan de processen van mijn lichaam en geest, voelde ik me na het weekend ontspannen genoeg om haar met een open houding op te bellen. Om de voorbereiding van het gesprek tussen haar en de medewerker nog een keer door te spreken. Zodra ze de telefoon opnam gebeurde hetzelfde als in het gesprek van vrijdag. Ze begon te praten en te praten en te praten.

Maar dit keer hield ik contact met mijn lichaam en focuste ik op mijn ademhaling. Op een gegeven hield ze op met praten en was het stil. Ik zei:

"Yes, dat kan ik allemaal volgen en om je beter te begrijpen ben ik benieuwd: wat is je vraag aan mij?"

Waarop ze zei: *"Uh, ja, uhm, nou of je het gesprek wilt begeleiden tussen mij en hem."*

Aha, dacht ik, nu kan ik wat zeggen over wat ik nodig heb. Wat nog steeds ongemakkelijk voelde om te zeggen, maar het was zo belangrijk voor me. Dus ik zei:

"Nou, dat zou ik wel willen, maar ik zou nog iets meer vertrouwen willen hebben dat wat ik wil en nodig heb er evenveel toe doet als wat jij wilt. Ik zeg niet dat dat niet zo is, ik zou het alleen wat meer willen ervaren. Kun je je dat voorstellen?"

Even een stilte en toen zei ze:

“Ja, dat kan ik me wel voorstellen, want ik ben alleen maar aan het vertellen wat ik wil!”

Ik slaakte een zucht van ontspanning. Eindelijk, na een weekend verwerken was het gelukt om tot onderling begrip en verbinding te komen. Het gesprek verliep daarna heel soepel en open. Omdat ik niet had gezegd wat zij verkeerd had gedaan, maar gevraagd om wat ik nodig had.



We geven de ander de schuld dat wij niks hebben gezegd

Weet je nog dat ik de manager had opgebeld om voor te bereiden? Ik was erbij toen ze aan het praten was. En aan het einde van het gesprek vroeg ze ook nog: “Zullen we het zo doen?”

En ik zei “OK.”

Wat was hier nou aan de hand? Volgens mij gebeurde er wat je in de tekening hiernaast ziet: ik raak overweldigd.

Dat gebeurt me regelmatig als iemand meer praat dan luistert. Soms kom ik tijdens het gesprek erachter dat ik overweldigd ben geraakt. Maar vaak - zoals in het voorbeeld hierboven - kom ik er na afloop van het gesprek pas achter. Dan realiseer ik me opeens dat ik eigenlijk ook allemaal dingen had willen zeggen, maar niet had uitgesproken. Of anders gezegd: ik wilde ook gehoord en begrepen worden.



In plaats van te accepteren dat het me niet gelukt is om gehoord te worden, geef ik de ander de schuld dat ik me nu zo voel én niet heb gekregen wat ik nodig heb:

“Wat een arrogante bitch, ze luistert alleen maar naar zichzelf.”

Het lijkt erop dat wanneer we ons boos, overweldigd, machteloos, moedeloos, hulpeloos of radeloos voelen, we een beeld van de ander in ons hoofd maken om iets van kracht en macht terug te krijgen. Het voelt voor mij heel krachtig om later tegen iemand anders te zeggen:

“Wat een EIKEL!” of “Dat kan je toch niet MAKEN?!”

Het voelt misschien even krachtig, maar je krijgt hierdoor zelden wat je wilt in de relatie met de persoon over wie je klaagt. Ik wil niet zeggen dat je niet mag klagen, ik denk alleen dat er een handigere manier van klagen is.



We klagen op een onhandige manier

Misschien spreek je oordelen als eikel of trut over een ander helemaal niet uit, maar denk je die alleen. Ikzelf heb geleerd dat ik als ik niet iets positiefs over iemand te zeggen heb, ik maar beter mijn mond kan houden. Tijdens oefengesprekken gaan we juist wél klagen. En gebruiken we dat bewust klagen om verandering in onze relaties teweeg te brengen. Waar we een oefengesprek mee beginnen, is het accepteren dat we de ander als duivel of als vijand zien. We gaan uitspreken wat die persoon allemaal wel niet verkeerd heeft gedaan. Zodat we via die gedachten in contact komen met onze overweldiging, machteloosheid en boosheid. We zoeken ons eigen ongemak dus op. Met als doel om erachter te komen waar die gevoelens nou eigenlijk aandacht voor vragen.



Zolang we die ongemakkelijke gedachten en gevoelens niet accepteren kunnen we wel aardig doen of hele mooie woorden verzinnen; het levert geen open gesprek op. Omdat die emoties en oordelen doorklinken in de toon van onze stem. En die toon wordt door andere mensen opgepikt, zelfs als zij of wij het niet bewust doorhebben. In plaats van te denken dat we geen oordelen mogen hebben, gaan we voelen wat er onder die gedachten en ongemakkelijke gevoelens zit. Daar zit altijd het verdriet van een onvervulde behoefte. Dat zag je ook in het verhaal met de manager. Ik werd geconfronteerd met mijn eigen gedrag uit het verleden én met het feit dat ik mijzelf niet had uitgesproken tijdens het telefoongesprek. Dat doet pijn en geeft verdriet. Dit stilstaan bij verdriet in oefengesprekken is essentieel. Pas als ik het verdriet heb gevoeld, lukt het me om de ander niet meer als vijand te zien. Maar voordat we in oefengesprekken bij dat verdriet belanden, gebeurt er vaak nog wat anders. Namelijk dat we boos worden op onszelf.

“Shit, heb ik weer over me heen laten lopen.”

Het onhandige van boos worden op jezelf is dat je dat beeld van de vijand dan op jezelf gaat plakken. Je noemt jezelf bijvoorbeeld een softie. Het risico hiervan is dat je de volgende keer jezelf groter gaat maken “omdat ik meer voor mezelf moet opkomen.”

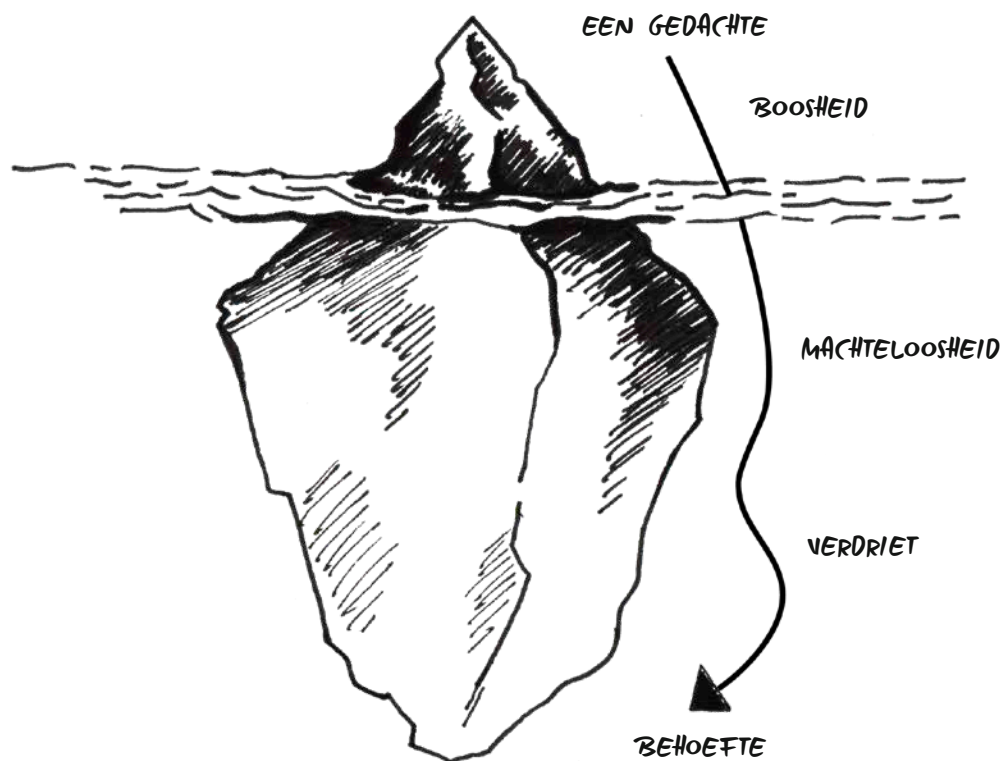
Maar dat opkomen voor jezelf komt in dat geval voort uit angst:

“Als ik niet schreeuw om wat ik wil en nodig heb, krijg ik het niet.”

De kans dat mensen je dan met liefde geven wat je wil is klein. Ze zullen je - vaak onbewust - je zin geven, omdat ze bang zijn dat je anders boos wordt. Of ze maken zichzelf groter, omdat ze ook ruimte willen hebben voor wat zij nodig hebben. Dan krijg je dat aanvallen en verdedigen. In plaats daarvan willen we tijdens het bewust klagen de boosheid op onszelf zien en die volgen tot we bij het verdriet komen van een onvervulde behoefte. Het voordeel van dat verdriet te voelen, is dat ik de volgende keer dat ik die persoon tegenkom niet meer zo geraakt wordt. Want er is niet zoveel emotie meer te raken. Die heb ik al verwerkt. En tijdens dat proces heb ik ook nog eens wat geleerd over mijzelf.

Samengevat ziet bewust klagen er zo uit:

1. *De gedachten als eikel en trut en wat die ander fout heeft gedaan uitspreken.*
2. *De boosheid en machteloosheid voelen.*
3. *Luisteren naar de pijn, de eenzaamheid, het ongemak en uiteindelijk het verdriet die daaronder zitten.*
4. *Contact maken met wat je nodig hebt.*
5. *Hierom vragen, op een manier die toont dat je ook geeft om wat de ander nodig heeft.*



Dus in mijn eigen voorbeeld van de manager:

1. *“Wat een bitch, ze zegt alleen wat ze zelf wil en ze vraagt niet eens wat ik wil!”*
2. *Ik voel me radeloos en overweldigd door de woordenstroom en ben het contact met mijzelf tijdens het gesprek helemaal kwijtgeraakt.*
3. *Au, zucht, verdriet.*
4. *Ik wil ook ruimte voor wat ik nodig heb en dat uitspreken.*
5. *“Hé, ik zou wel wat meer vertrouwen willen dat wat ik nodig heb er evenveel toe doet als wat jij nodig hebt. Kun je je dat voorstellen?”*

Dit is voor mij een radicaal andere manier van kijken naar klagen. Dus in plaats van te zeggen:

“Ik wil niet oordelen, maar...”

Wil ik mijn oordelen omarmen, omdat ze me leiden naar iets belangrijks dat ik anders over het hoofd zou hebben gezien.



We vergeten mensen te onderbreken als we afdwalen

Dat bewust klagen en ook die oefengesprekken zijn een boel werk. Werk waar ik soms helemaal geen zin in heb. Daarom ben ik op zoek gegaan naar een manier om te voorkomen dat ik overweldigd raak en vergeet te zeggen wat ik wil.

Een eenvoudige manier is het bewust onderbreken van iemands verhaal. Ik ben opgevoed met het idee dat onderbreken onbeleefd is. Maar een paar jaar geleden ben ik begonnen met de gewoonte

om mensen te onderbreken. Om ze beter te begrijpen én om te voorkomen dat ik dus overweldigd raak. De eerste keer kan ik me nog goed herinneren.

Ik zat wat te eten bij een tentje op weg naar een afspraak. Een man van in de dertig zat ook alleen en sprak me aan om een praatje te maken. We hadden een mooi gesprek van 10 minuten, toen ik zei dat ik naar mijn volgende afspraak wilde. Hij nodigde me uit om een week later samen wat te eten om verder te praten. Dat leek mij ook wel leuk. We spraken af om die week daarop in een Thais restaurant in het noorden van de stad te gaan eten.

Een week later zaten we met z'n tweeën aan tafel en ik had nog niet mijn voorgerecht besteld, of ik was al overweldigd geraakt.

Hij praatte en praatte en praatte.
En ik knikte en knikte en knikte.

Af en toe stelde hij een vraag zoals:

"Ja toch?"

"Snap je dat nou?"

"Heb jij dat ook?"

En nadat ik dan twee zinnen had gesproken ging hij weer verder met zijn woordenstroom. Dit keer had ik het door en begon ik hem te onderbreken als hij het over z'n werk had:

"Wacht even, wacht even, ik raak even overweldigd en ik wil je graag begrijpen. Bedoel je nou dat je wat meer te zeggen wilde hebben in dat project op je werk?"



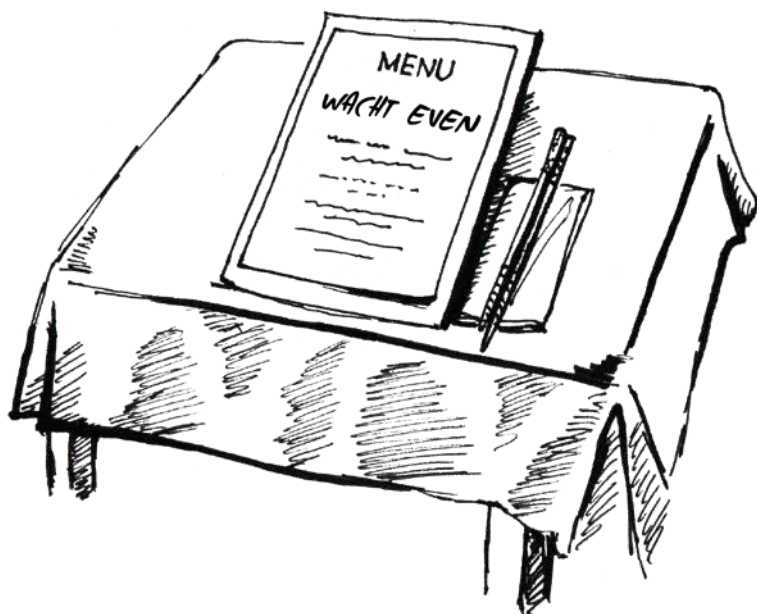
Of ik zei:

“Wacht even, ik ben even de draad kwijt en ik wil je blijven volgen. Je had dit stukje al een keer eerder gezegd, dus blijkbaar is er iets belangrijk, maar ik snap het nog niet. Zou je me willen helpen het te snappen?”

Hij pauzeerde dan en zei iets als:

“Oh...oh...heb ik dat al gezegd? Oh, nou ehm, wat ik bedoelde was...”

Elke keer als ik hem onderbrak, leek het alsof hij even wakker werd. En werd het gesprek weer boeiend voor mij. Ik denk dat ik hem die avond wel tien keer onderbroken heb. En niet om hem de les te lezen, maar omdat ik er zo zélf bij kon blijven. Uiteindelijk was het best een mooie avond. We hadden na dat gesprek een tijd geen contact, omdat ik op reis ging. Drie maanden later zag ik hem weer in een koffietentje. Ik zei hem gedag. Hij kwam bij me zitten en ik vreesde al dat ik hem weer tien keer moest gaan onderbreken.



Maar dit keer was het gesprek heel anders. Veel meer balans, en hij stelde mij vragen als ik iets had gezegd over wat me bezighield. Ik was helemaal verbaasd. Tegen het einde van het gesprek kwam de aap uit de mouw, toen hij zei:

“Oh ja, ik wilde je nog even bedanken dat je me had onderbroken tijdens ons etentje. Ik ben er eens op gaan letten en ik ben wat meer gaan luisteren in plaats van praten. Ik krijg van mijn vriendin en van allerlei vrienden opmerkingen dat ik anders...relaxter ben.”

Ik was helemaal verbaasd. Vooral ook omdat ik niet onderbrak om hém te helpen, maar om er zélf bij te blijven. Sindsdien ben ik veel vrijer in het onderbreken geworden. Ik heb er zelfs een gewoonte van gemaakt, die we later in het boek gaan oefenen.

Dus om te voorkomen dat we overweldigd raken en de ander de schuld geven dat we niet hebben gezegd wat we willen, kunnen we mensen wat vaker onderbreken. Op een manier die ons helpt de ander te begrijpen en het gesprek weer boeiend maakt. Het is hierbij handig om in de gaten te houden wat momenten zijn om iemand te onderbreken. Ons lichaam geeft dit vaak aan, wanneer we verveeld, ongeduldig of aan het afdwalen zijn. Dit zijn wat signalen van ons lichaam die ik tijdens oefengesprekken heb genoteerd: ik heb gemerkt dat ik in mijn stoel onderuit zak, op de klok ga kijken, met mijn ogen rol, ga staren, met mijn handen frunnik of de ogen van iemand anders in het gezelschap opzoek.

Ik ben benieuwd: wat doe jij als je afdwaalt?



We vergeten mensen te onderbreken als we niet begrepen worden

In het bovengenoemde gesprek in het Thaise restaurant, onderbrak ik deze man om hém beter te begrijpen. Maar het kan ook andersom. Dat ik onderbreek omdat ikzelf nog begrepen wil worden. Net voor het schrijven van dit stukje deed ik dat. De persoon met wie ik een gesprek had, begon zijn mening te geven, een milliseconde nadat ik was uitgesproken. Toen zei ik:

“Wacht even, wacht even, ik zou eerst voor mijn eigen beeld nog even willen nagaan hoe mijn verhaal is overgekomen. Zou je daar iets over willen zeggen?”

Dit klinkt misschien wat ongemakkelijk, en zo voelt het ook. Iedere keer weer. Ik doe iets dat mensen niet gewend zijn en zelfs na een paar jaar voelt het nog steeds onwennig. Wel steeds wat minder trouwens. Ik blijf dit doen omdat het zo effectief is om een gesprek dat op slot dreigt te gaan weer open te krijgen. Want als reactie op mijn bovenstaande onderbreking hoor ik vaak:

“Ja, uhm, je zei...nou...ik weet het niet precies.”

Waarop ik niet zeg:

“Zie je wel dat je niet luisterde!”

Maar:

“Geen probleem, wat ik bedoelde was...”

Door het bewust onderbreken zetten we het gesprek even op pauze. In die pauze zorgen we dat eerst één iemand gehoord en begrepen wordt, zodat er weer ruimte is om ook de ander te horen en begrijpen.

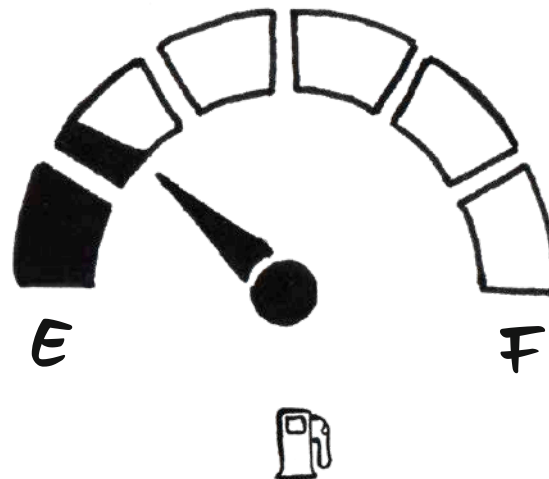
Wanneer we onderbreken met dit doel, dan vinden mensen het ook vaak helemaal niet erg. Sterker nog, ik krijg vrijwel alleen maar dankbare reacties. Net als mijn collega Erik, die binnen Loodens het record bewust onderbreken in handen heeft. Hij onderbrak eens iemand 21 keer in een uur. En weet je wat die ander zei?

"Ik heb zoveel geleerd, dankjewel voor het onderbreken en me bij de les houden!"



We zeggen pas wat als ons begrip op is

Begrip kun je zien als de brandstof van open gesprekken. Als we dit beeld doortrekken, dan lopen we allemaal met een tankje met begrip rond. Iedere keer dat ik gehoord en begrepen word in een gesprek, wordt mijn tankje gevuld. Iedere keer dat ik niet gehoord en begrepen word of de ander niet begrijp, gaat er wat uit mijn tankje.



Iedere keer dat ik sus, afdwaal, overweldigd raak, aanval, verdedig of dichtklap, verbruik ik wat van mijn begrip. Mijn tankje was voorheen vaak leeg. Ik denk even terug aan één van mijn eerste functies als manager. Op mijn werk zei ik niks als iemand iets deed dat ik niet leuk vond. En de volgende keer zei ik weer niks, en weer niks en weer niks, en weer niks en weer niks....

TOTDAT IK ONTPLOFTE EN HEEL BOOS WERD!

Dan zei ik eerst een paar dagen niks en daarna liep ik naar die ander toe en zei ik:

"Sorry."

Ik was dus één van die mensen die pas wat zei als mijn begrip helemaal op was. Tegenwoordig gebeurt het trouwens nog steeds, maar steeds minder heftig en steeds minder vaak. Volgens mij gebeurt het minder vaak, omdat ik mijn tankje regelmatig bijvul. Wanneer ik gestrest ben, slecht geslapen heb, en de hele week nog geen moment bij mezelf heb stilgestaan, dan heb ik nauwelijks brandstof om iemand anders te horen dan mijzelf. Dan is het tijd om te pauzeren en bij te tanken. Dat kan op allerlei manieren. Iets wat voor mij werkt is als iemand gewoon even naar me luistert. Zonder ongevraagd advies te geven of een eigen verhaal te vertellen. Ik ga dan niet zomaar praten in de hoop dat ik begrip krijg, maar ik vraag echt om wat ik wil:

"Hé, ik kan wat hulp gebruiken om even tien minuten te vertellen wat me dwars zat op kantoor vandaag, zodat ik weer wat meer kan ontspannen. Sta je daar nu voor open?"

Vragen om begrip is nog relatief nieuw voor mij. Maar hoe meer ik het doe, hoe beter ik om kan gaan met mensen van wie het tankje niet zo gevuld is. En dat zijn nogal wat mensen.

Zo las ik in het rapport De Sociale Staat van Nederland van het Sociaal en Cultureel Planbureau de volgende twee cijfers:

- 43% van de mensen in ons land voelt zich de laatste tijd eenzaam
- 39% van de mensen voelt zich de laatste tijd opgejaagd

Die mensen hebben vaak nog geen ruimte om de ander te begrijpen, totdat ze zelf begrepen zijn over wat zij belangrijk vinden en nodig hebben. De kans dat ik gehoord word door iemand die zelf een leeg tankje heeft, is kleiner dan wanneer ik met iemand spreek die allerlei mensen om zich heen heeft voor emotionele ondersteuning.



We vergeten te vragen wat de ander nodig heeft

Dus bij de mensen met een leeg tankje is het wellicht handig om eerst te checken wat zij nodig hebben, voordat we beginnen over wat wij nodig hebben. Als je het idee hebt dat iemands tankje leeg is, dan kun je ervoor kiezen om JA's te halen. Even een voorbeeld van iemand uit het Loodens-netwerk om uit te leggen wat ik met JA's halen bedoel. Hij zat met zijn vriendin aan de ontbijttafel. Na een opmerking van hem, zei ze met wat irritatie in haar stem:

"Ja, nu voel ik me echt in een hoek gedrukt!"

Hij hoorde het als een verwijt en schrok van haar toon. Maar hij had zijn tankje de dag ervoor gevuld en na een korte pauze besloot hij JA's te halen.

“Dus je hebt het idee dat je in een hoek wordt gedrukt?”

“Ja!” zei ze.

Na die eerste JA voelde hij zich al meer op zijn gemak. Dan heb je het begin van een open gesprek gevonden en kun je langzaam naar beneden wandelen. Hij leefde zich in hoe het zou zijn als je in een hoek gedrukt wordt.

“Ah, ben je dan benauwd en bang?”

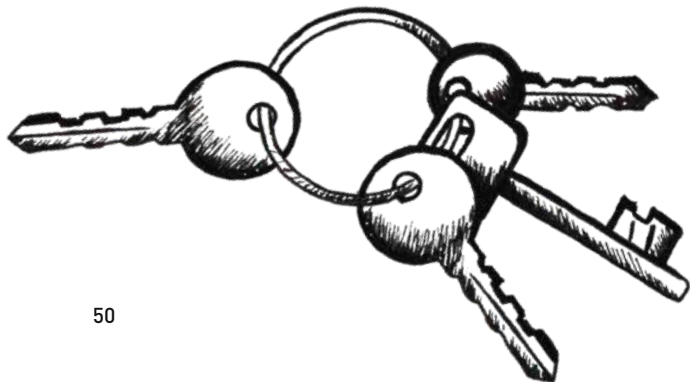
Ze ontspande weer iets meer bij het uitspreken van haar tweede JA. Net als zichzelf trouwens. JA's halen werkt voor beide mensen ontspannend. Hij leefde zich in in wat iemand die benauwd en bang is nodig heeft.

“En wil je juist veilig zijn in je eigen huis?”

Haar gezicht ontspande meer en ze zei:

“JA!”

Toen begon ze te huilen en bleek dat de toon van zijn opmerking haar had herinnerd aan een vorige relatie, waarin ze zich niet veilig had gevoeld. Nu begreep hij ook waar haar felle toon vandaan kwam en dat er eigenlijk angst onder zat. En konden ze elkaar na twee minuten weer omhelzen. Wat ik zo mooi vind aan dit verhaal is hoe je een gesprek dat aardig op slot gaat, weer open kunt krijgen door de gedachten te volgen naar de gevoelens en vervolgens naar de behoefte.





We denken om maar niet te hoeven voelen

Als iemands tankje leeg is en bij intense emoties, gebruik ik expres gesloten vragen in plaats van open vragen als “wat heb je nodig?” of “hoe voel je je?”. Wanneer iemand weet wat ‘ie nodig heeft, dan had ‘ie dat wel gezegd. Het stellen van open vragen werkt bij intense emoties vaak averechts om twee redenen:

1. *Mensen gaan dan nadenken over wat ze voelen. Door dit denken stoppen ze met voelen. Terwijl ze dat voelen juist nodig hebben om bij hun onderliggende behoefte te komen.*
2. *Mensen hebben begrip en verbinding met je nodig om erachter te komen wat ze voelen of nodig hebben. Die open vragen creëren juist afstand en onbegrip.*

Dus als ik ontspannen met mijn collega Margriet zit, kan zij mij gewoon vragen om wat ik nodig heb. Maar wanneer ze hoort dat ik sneller ga praten en mijn stem verhef, dan heb ik liever dat ze zich inleeft en JA's gaat halen. Want ikzelf heb bij intense emoties vaak niet door wat ik voel en nodig heb, totdat ik het uit iemand anders mond hoor. Dit komt mede doordat ik getraind ben om het grootste gedeelte van de tijd te focussen op mijn gedachten en meningen. In plaats van het gevoel en de behoefte in mijn lichaam. Die getrainde focus op onze gedachten in plaats van ons gevoel, zie ik terug als ik mensen bijvoorbeeld vraag wat ze voelen bij een collega waarmee ze niet door één deur kunnen. Ze antwoorden dan iets als:

“Ik voel me betutteld.”

Dit lijkt een gevoel, maar is meer een gedachte waaruit machteloosheid spreekt. Als ik dan vraag om wat die persoon nodig heeft krijg ik:

“Dat ze ophoudt met betuttelen.”

Dan komen we niet veel verder. In plaats van alleen te focussen op gedachten, help ik mensen de balans in zichzelf te herstellen door ook aandacht te geven aan de gevoelens en behoeften die onder die gedachten zitten. Dat gaat dat ongeveer zo:

“Dus je hebt het idee dat je betutteld wordt?”

“Ja, het moet altijd zoals zij het wil...op de centimeter moet het precies zo gebeuren, want anders krijg ik weer commentaar!”

“Ik kan me voorstellen dat je dan een onmachtig gevoel krijgt, klopt dat?”

“JA, ik heb gewoon niks te zeggen!”

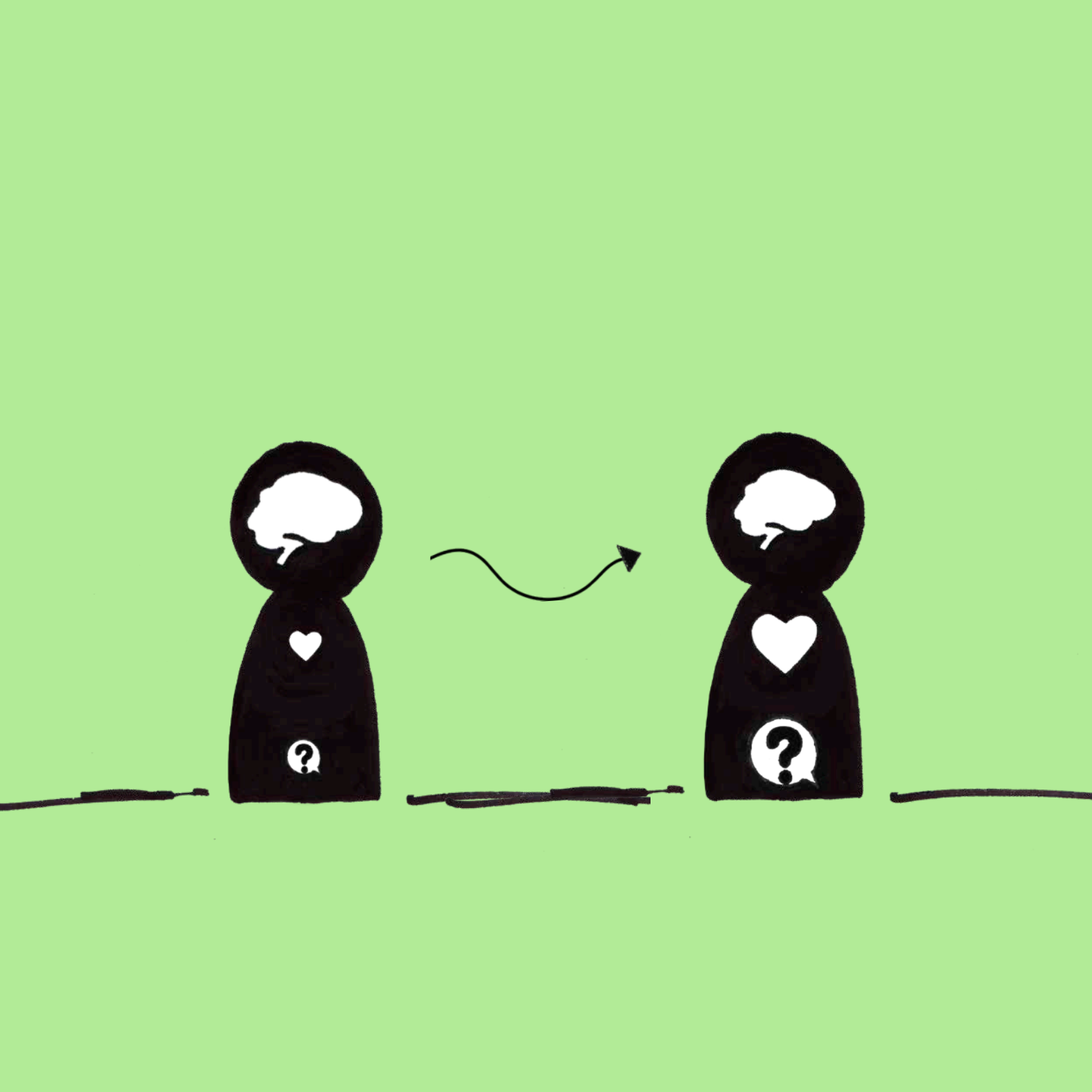
“Bedoel je dat je wat ruimte wil voor jouw inbreng?”

“JA, dat er naar me geluisterd wordt en er wat mee wordt gedaan, ik heb toch ook een mening!?”

“Aha, dus je wilt dat jouw mening er echt toe doet?”

“Ja, zucht...”

Door zowel gedachten, als gevoelens én behoeften aandacht te geven, begrijpen we onszelf beter. We komen meer in balans. Vanuit die houding kunnen we een open gesprek voeren en hoeven we ons in gedachten niet meer groter of kleiner te maken dan de ander.





We denken een ruzie op te kunnen lossen

Ik geef je een boel informatie en ik wil het voorgaande kort samenvatten om het overzicht te behouden. Zolang we alleen maar denken over onszelf of de ander, is de kans dat een ruzie, misverstand of irritatie wordt opgelost klein. Daarom gaan we iedere keer op zoek naar de gevoelens en uiteindelijk de behoeften die onder de gedachten zitten. Zo krijgen we helderheid over wat er nou écht speelt en kunnen we vanuit die helderheid een open gesprek aangaan.

Omdat bij intense emoties het vaak lastig is om te weten wat iemand nodig heeft, kunnen we JA's gaan halen. JA's halen is ons inleven en uitspreken wat we inschatten dat iemand denkt, voelt of nodig heeft. Ikzelf gebruik deze signalen om JA's te halen bij een ander:

1. *Intense emoties*
2. *Eenzame vragen*
3. *Eenzame opmerkingen*

Op alle andere momenten vraag ik rustig wat iemand denkt, voelt of nodig heeft, zonder dat ik al dit werk hoef te doen. Dan hebben mensen namelijk wel zelf toegang tot wat ze voelen en nodig hebben. Bij intense emoties of een leeg tankje kunnen ze vaak wat hulp gebruiken om daarachter te komen. Veel van de mensen die oefenen met JA's halen, hebben eerst het idee dat het alleen maar werkt als iemand JA antwoordt op je vraag. En dat je je helemaal perfect moet inleven en het "goed moet doen".

Juist die gedachte staat vaak in de weg van een open gesprek. Of iemand JA of NEE antwoordt op mijn vraag is voor mij niet zo belangrijk. Zolang ik maar spreek vanuit de houding waarin ik oprecht benieuwd ben naar wat de ander nodig heeft. Dan helpt ook een NEE om elkaar beter te begrijpen.



We willen mensen straffen om begrip te krijgen

Die oprechte houding; om iemand die intense emoties of gedachten heeft te willen begrijpen, is één van de moeilijkste dingen die ik ken. Op sommige dagen loopt het soepel, op andere dagen bleek achteraf dat ik toch niet zo oprecht was. Dan gebruikte ik het “ik probeer je te begrijpen” als “verdediging” tegen de “aanval” van de ander. Terwijl ik hier zo over na zat te denken tijdens het schrijven van dit boek vroeg ik me opeens af:

Waarom doen we dat aanvallen en verdedigen eigenlijk? Wat proberen we te bereiken?

Het antwoord op deze vraag kreeg ik een paar weken geleden toen ik ging eten bij iemand met wie ik jaren geleden een gesprek had geïmproviseerd. Tijdens het eten vroeg haar zoon wat voor werk ik deed. Ik zei dat ik mensen help om ruzies op te lossen. Toen vroeg ik hem hoe hij ruzies oplost. (Even tussendoor: dit is trouwens ook een geweldige vraag voor een eerste date.) Hij vertelde dat hij en zijn twee vriendjes regelmatig ruzie hebben, dat ze dan die dag niet meer met elkaar praten en dan de volgende dag “sorry” zeggen. Daarna zijn ze weer vriendjes. Aha, net als ik, dacht ik. Uit zichzelf begon hij verder te praten:

“Eergisteren nog toen trok een vriendje aan mijn haar tijdens gym. Ik zei dat hij moest stoppen, maar dat deed hij niet.”

Aj, dacht ik, en ik vroeg wat er toen gebeurde.

“Toen liet hij uiteindelijk los en ben ik achter hem aan gerend. Twee keer de gymzaal rond, nee, één en een half keer.”

Hij glimlachte een beetje en zei:

“En toen gooide ik mijn schoen naar hem toe. Maar die viel net naast hem.”



De moeder zat met open mond te luisteren en wilde iets gaan zeggen, maar ik was haar voor. Ik wilde namelijk iets weten. Iets dat ik al jaren in oefengesprekken had vermoed, maar nog niet eerder had uitgesproken. Ik vroeg hem:

“Om van je te leren: wat probeerde je te bereiken toen je zo achter hem aan rende in de gymzaal en die schoen naar hem gooide?”

Stilte...

“Dat weet ik eigenlijk niet...”

Waarop ik vroeg:

“Zou het kunnen dat je wilde dat hij ook pijn zou krijgen, zodat hij wist hoe het voor jou was om pijn te hebben?”

Met een zachte stem zei hij:

“Ja.”

Dit voorbeeld gaat over fysieke pijn, maar deze gewoonte zie ik ook als het gaat om onze emotionele pijn. De gedachte die ikzelf soms heb, nadat iemand iets heeft gezegd dat irritatie en boosheid in me oproept:

“Ik zal hem eens flink laten voelen!”

Dit doen we in de vorm van boos worden of juist niks zeggen en als iemand vraagt of er iets is:

“Nee, hoor, er is niks...”

Eigenlijk zijn we op die manier aan het proberen de ander te straffen, soms zonder dat we het zelf weten. Pas als ik dieper doorvraag bij mensen wat ze graag willen bereiken door de silent treatment of door boos te worden komen we daarachter. Dit zijn twee antwoorden die ik vaak krijg:

- Ik wil dat hij z'n gedrag verandert.
- Ik wil dat ik óók wat te zeggen heb.

Ik vertaal dat dan naar:

- Dus je zou willen dat jullie allebei leren van iets wat vervelend voor je was?
- Dus je zou meer vertrouwen willen hebben dat wat jij nodig hebt er ook toe doet?



Ik zucht even terwijl ik dit schrijf. Omdat ik er keer op keer in oefengesprekken achter kom dat we door al dat straffen deze twee dingen maar zelden krijgen. In plaats daarvan bouwen we relaties waarin we elkaar de hele tijd straffen in een poging om te krijgen wat we nodig hebben. Het alternatief, dat mij aanspreekt, is niet een relatie waarin iedereen maar gewoon doet waar 'ie zin in heeft. Maar een relatie waarin je samen bepaalt wat je intentie is en heldere afspraken maakt hoe je met elkaar omgaat als je ruzie, irritaties en conflicten hebt. Want als we zelf geen bewuste afspraken maken, dan krijgen we ongevraagd die van onze cultuur.



Straf is overal om ons heen

Dit straffen in relaties is niet iets wat jij en ik zelf hebben bedacht. Dit zit volgens mij ingebakken in onze cultuur. Wat ik daarmee bedoel is dat we duizenden jaren een leider aan de top hebben gehad die ons vertelde wat we moesten doen. Een koning, een generaal, een priester. Onder die leiders zaten kleinere leiders die dan weer aan de mensen onder hen vertelden wat ze moesten doen. Als je niet deed wat er werd gezegd, kreeg je straf.

Dan verloor je je plek in de groep, je vrijheid, of je leven. Dit principe kun je nog in allerlei relaties terugvinden:

- Als een kind niet doet wat de meester zegt, krijgt het straf.
- Als een mens de wet niet volgt, krijgt hij straf.
- Als een medewerker niet doet wat de manager zegt, krijgt de medewerker straf.
- Als we zelf iets hebben gedaan waar we spijt van hebben, geven we onszelf straf.

Paul Ekman is een onderzoeker* die al tientallen jaren onderzoek doet naar liegen. Hij noemt als eerste drie redenen waarom mensen liegen:

1. *Om te voorkomen dat ik gestraft word.*
2. *Om een beloning te krijgen die ik anders niet zou krijgen.*
3. *Om te voorkomen dat iemand anders gestraft wordt.*

Een nadeel van straffen - en belonen trouwens ook - is dat mensen niet meer zeggen wat er écht in hen omgaat. Waarom niet? Omdat ze bang zijn om de relatie, de baan, de plek in de groep of een bepaald beeld van zichzelf kwijt te raken.

*paulekman.com/blog/why-do-people-lie-motives/



**Wat zeg jij niet uit angst voor straf
of om een beloning te krijgen?**



Waar gaat dit ten koste van?



De onhandige gewoonten van onze omgeving

Net als de strafcultuur die we hebben overgenomen zijn er nog wat gewoontes die we met de paplepel ingegoten hebben gekregen. Ik gaf eens een les met de titel:

“Papa, hoe nemen we beslissingen in ons gezin en hoe voelen we ons daarbij?”

In die les ging het over hoe er in het gezin waarin je bent opgegroeid beslissingen werden genomen. Ik wil jou graag ook deze vraag stellen: Hoe werden in jouw gezin beslissingen genomen? In die les bleek dat in sommige gezinnen de moeder alles bepaalde. Alle anderen liepen op hun tenen om te voorkomen dat ze boos werd. In andere gezinnen leek het wel of niemand eigenlijk een beslissing nam en was het meer ieder voor zich. Een uitzondering was een familie waar het de gewoonte was om gezamenlijk beslissingen te nemen, ook over dingen als verhuizen.

Deze vraag ging over het gezin waarin je opgroeide, maar in elke groep en in elke relatie heb je een beslisproces. Zolang we niet bewust kiezen hoe we het anders zouden willen, nemen we deze processen over vanuit onze cultuur of van de leiders in die groep.

Ik wil je in dit boek niet vertellen hoe jouw alternatief eruit moet zien. Maar ik heb wel tien vragen verzameld die jou kunnen helpen om je relaties zo vorm te geven, dat ieders stem er écht toe doet en je ook nog wat voor elkaar krijgt. Hierbij de vragen die je samen met je partner of met je school, team of familie kunt bespreken. Om helder te krijgen hoe jullie willen samenwerken of samenleven.

1. Hoe nemen we beslissingen?
2. Hoe verdelen we de verantwoordelijkheden en rollen?
3. Hoe verdelen we geld?
4. Welke sfeer willen we hebben?
5. Hoe herstellen we vertrouwen en praten we dingen uit als de sfeer verstoord is, zoals bij misverstanden, ruzies, irritaties en als afspraken niet worden nagekomen?

6. Welke richting willen we opgaan?
7. Hoe en hoe vaak spreken we waardering uit?
8. Hoe en wanneer geven we feedback als iets ons dwarszit?
9. Hoe geven we elkaar emotionele ondersteuning?
10. Hoe wijzigen we afspraken nadat we die hebben gemaakt?

Wanneer de antwoorden op deze vragen niet helder zijn, krijgen we deze drie gedachten na verloop van tijd:

Ik weet gewoon niet waar ik aan toe ben.

Ik heb niet het vertrouwen dat wat ik wil er écht toe doet.

Laat ook maar, want ik kan er toch niks aan veranderen.

En zo komen we aan het einde van dit hoofdstuk bij een bron van heel veel conflicten. De reden dat we schreeuwen, boos worden of juist dichtklappen ligt heel vaak niet aan het theekopje dat nog op het aanrecht staat, of dat de ander tien minuten later is gekomen zonder wat te zeggen. Het is een signaal dat we onvoldoende vertrouwen hebben dat wat wij willen er toe doet, dat onze mening telt, dat we gezien worden voor wat wij nodig hebben. Wat ik heb willen laten zien is dat dit geschade vertrouwen een structureel obstakel is. Het is niet dat we er bewust voor hebben gekozen om te leven in een wereld waarin geld meer aandacht krijgt dan onze belangrijkste behoeften. We hebben er niet voor gekozen om op school straf te krijgen. En zelfs een manager heeft er niet bewust voor gekozen om zich eenzaam te voelen en dingen te eisen.

Dit zijn dingen die we hebben meegekregen vanuit onze cultuur. Door ons hier bewust van te worden, kunnen we nu werken aan een andere cultuur. Aan het bouwen van nieuwe gewoontes.

Ben je er klaar voor?

2. Hoe krijg je een gesprek weer open?

OK, dat was misschien wat heftig om zo allemaal te lezen. Maar ik wil eerlijk zijn over de bron van onze irritaties, ruzies en conflicten. Zodat je ze écht kunt oplossen, in plaats van alleen een pleister op de wond te plakken. Nu wordt het tijd om te vertellen wat wij de afgelopen jaren hebben gezien dat helpt bij het openen van gesprekken. De eerste drie dingen die helpen, hebben niet zozeer met de gesprekken zelf te maken, maar gaan meer over hoe je je leven inricht:

Balans tussen inspanning en ontspanning

Als je van afspraak naar afspraak rent, lukt het vaak niet om iets anders te zeggen dan je gewend bent. Daar zijn dagelijks meerdere rust- en ontspanningsmomenten voor nodig.

Mensen om je heen die je emotioneel steunen

We hebben in ons dagelijks leven voldoende mensen nodig door wie wij ons gesteund voelen. Het begrip dat we in de gesprekken met die mensen krijgen, zorgt ervoor dat we met meer openheid en ruimte gesprekken kunnen aangaan.

Oefenen in vertragen en reflectie

Door middel van therapie, meditatie of andere manieren van vertragen en reflectie kom je erachter wat je zelf nodig hebt, wat je zelf onhandig aanpakt en wat je de volgende keer anders kunt doen in een gesprek.

In het hoofdstuk “Ken Uzelf” in deel 3 van dit boek, gaan we dieper op deze drie in. Maar eerst gaan we in dit tweede deel van het boek focussen op hoe we van een gesloten gesprek, een open gesprek kunnen maken. Dit doen we aan de hand van drie tools die we met Loodens hebben ontwikkeld:

1. SpeakUP&CheckIN

Zeg kort wat je wél wilt en eindig met een vraag in plaats van een eis.

2. Bewust Onderbreken

De pauzeknop om de ander beter te begrijpen of zelf beter begrepen te worden.

3. JA's halen bij de ander

Voor als iemand met intense emoties, eenzame vragen of opmerkingen je leven moeilijker maakt.

Met deze tools kun je gesprekken en relaties in twee zinnen transformeren. Laten we beginnen met de eerste tool: SpeakUP&CheckIN.



Tool 1: SpeakUP&CheckIN

De eerste tool heet SpeakUP&CheckIN. Dit betekent:



In dit hoofdstuk leg ik je uit hoe het werkt, geef ik wat voorbeelden en vertel ik je over de risico's. Als je gelijk aan de slag wilt in je eigen leven, vind je oefeningen voor SpeakUP&CheckIN in deel 3 van dit boek.

Hoe werkt SpeakUP&CheckIN?

Terwijl je dit leest zijn er over de hele wereld miljoenen gesprekken niet in balans. In die gesprekken is de één aan het praten en de ander aan het afdwalen. Die tweede groep mensen doet misschien alsof ze luisteren, maar heeft in gedachten de kamer al verlaten. En achteraf zijn ze helemaal leeggelopen.

Ik realiseerde me deze onbalans in gesprekken pas goed, toen ik voor dit boek een verhaal kreeg van iemand die met SpeakUP&CheckIN oefent. Deze vrouw vrat zichzelf van binnen op elke keer als een vriend tijdens een gesprek wéér met een verhaal kwam. Ze deed alsof ze geïnteresseerd zat te luisteren, terwijl ze eigenlijk geïrriteerd en stilzwijgend het einde afwachtte. En toen op een dag besloot ze wat anders te doen. Nadat de vriend zijn verhaal had verteld viel er een stilte. In die stilte voelde ze zich ongemakkelijk en besloot ze vanuit een open houding wat te zeggen:

SpeakUP: *“Peter...ik zou wel wat meer balans willen in dit gesprek.*

CheckIN: *Kun je je dat voorstellen?”*

De vriend pauzeerde even, ze voelde zich ongemakkelijk in die stilte en toen zei hij:

“Ja, dat kan ik me heel goed voorstellen. Ik ben blij dat je het zegt.”

Laat ik het voorbeeld van haar twee zinnen gebruiken om uit te leggen hoe SpeakUP&CheckIN een gesprek weer open krijgt. Het eerste deel, het kort zeggen wat je wél wilt, klinkt heel simpel. Maar deze vrouw vertelde me dat ze - voordat ze deze woorden uitsprak - zich eerst heel geïrriteerd voelde en allerlei verwijten had. En helemaal niet wist wat ze nodig had, laat staan wat ze kon zeggen tegen de ander.

Vier stappen

Het eerste deel van SpeakUP&CheckIN bestaat uit het even pauzeren om naar binnen te kijken. Er zijn verschillende manieren om dat te doen. Sommige mensen vinden het fijn om te focussen op hun ademhaling, anderen kijken even naar de grond en weer anderen willen hun voeten voelen. Ikzelf vind het prettig om even te zuchten.

De tweede stap is kijken naar welke gedachten en gevoelens je hebt, om ze te volgen naar een behoefte. Deze vrouw kwam hier achter:

Gedachte: *En nou wil ik wel eens wat zeggen, STOP MET PRATEN!*

Gevoel: *Overweldigd en geïrriteerd.*

Behoefte: *Ik wil balans en ruimte.*



Nadat we hebben gepauzeerd en de behoefte hebben gevonden, is het tijd voor stap drie. Ze zei:

“Peter, ik zou wel wat meer balans willen in dit gesprek.”

Dit is het krachtige gedeelte van SpeakUP&CheckIN. Je neemt de voordeur en draait er niet omheen. Je zegt wat je wil. Het risico van zeggen wat je wil is dat mensen het idee hebben dat ze iets fout hebben gedaan. Ze schrikken soms, omdat we iets anders doen dan dat we in het verleden hebben gedaan of dan dat ze gewend zijn. Daarom plakken we er een vraag aan vast, als stap 4. Die vraag is om de verbinding met de ander te maken. Zo hoorde ik laatst iemand zeggen: eindigen met een vraag verzacht de boodschap. In dit geval gebruikte deze vrouw de CheckIN-vraag:

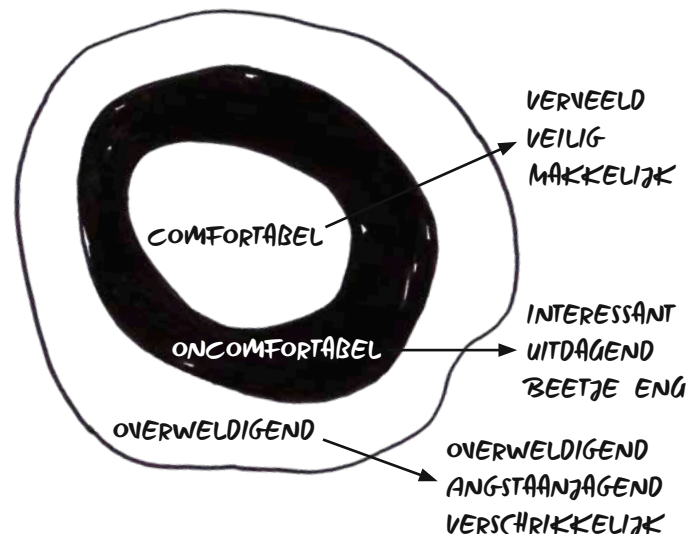
“Kun je je dat voorstellen?”

Dit is een hele specifieke vraag, waarmee we vragen om begrip. We vragen iemand anders om zich in te leven in ons. Dit is voor heel veel mensen een ongemakkelijk moment, omdat je om aandacht vraagt. Je legt de focus in het gesprek helemaal op jezelf.

Het voelt wat ongemakkelijk

Dit kwetsbare gevoel is essentieel voor het succes van SpeakUP&CheckIN.

Als ik niet uit mijn comfortzone stap, dan wordt het een trucje.



Na het stellen van een vraag volgt vaak een stilte. Want we vragen iemand om zich in te leven in ons. Dat kost even tijd. Ze zijn verrast, omdat we iets anders doen. Ze hebben even de tijd nodig om deze informatie tot zich te nemen. En om een antwoord te geven op een ongebruikelijke vraag. In het geval van de vrouw en de vriend die een verhaal vertelde, was de reactie van de vriend na die stilte:

“JA, dat kan ik me wel voorstellen.”

Door deze twee zinnen én door de houding van deze vrouw, was het gesprek weer helemaal in balans gekomen.

Kies op wie je wilt focussen

In dit geval vroeg de vrouw begrip voor haar situatie. En legde ze de focus met de vraag “Kun je je dat voorstellen?” op zichzelf. Maar je kunt je CheckIN-vragen ook gebruiken om met je focus naar de ander te gaan. Ze had dan kunnen zeggen:

SpeakUP: *“Ik zou wel wat meer balans in dit gesprek willen.”*

CheckIN: *“En ik ben benieuwd: hoe is dat voor jou om te horen?”*

Dus als je de vraag gebruikt: “Kun je je dat voorstellen?” dan focus je het gesprek helemaal op jou. Je vraagt of de ander zich in jou wil inleven. Met een vraag als: “Hoe is dat voor jou om te horen?” richt je de focus helemaal op de ander.

Hiermee vraag je wat de ander wil, wat de ander voelt of hoe deze ergens tegenaan kijkt. Zo kun je dus met de vragen een heel mooi spel spelen. De ene keer focus je op jezelf en de andere keer op de ander.



Maak een combinatie die goed voelt voor jou

Er zijn oneindig veel combinaties die je met SpeakUP&CheckIN kunt maken. Simpelweg door te kijken wat je nodig hebt en dan een vraag te stellen die er voor jou bij past. Je kunt vragen om begrip of iemand anders beter proberen te begrijpen, maar SpeakUP&CheckIN werkt ook voor allerlei situaties waar samen keuzes gemaakt worden.

Bijvoorbeeld op kantoor:

Je zit ermee in je maag dat je allemaal extra werk krijgt zonder dat je daar om gevraagd hebt:

*“Ik kan nog wel wat meer helderheid gebruiken over onze rolverdeling.
Zou je me hiermee willen helpen?”*

Bijvoorbeeld met kinderen:

Je dochters rennen na bedtijd nog rond door de kamer, terwijl jullie twee uur eerder samen een beslissing hebben genomen over hoe laat ze naar bed zouden gaan, zodat jij en zij voldoende rust krijgen:

*“Ik wil graag dat we de afspraak die we hebben gemaakt ook echt nakomen.
Is dat iets dat jullie ook nog steeds willen?”*

Bijvoorbeeld met je geliefde:

Gisteravond zijn jullie na een heftig gesprek zwijgend in bed gaan liggen. Je voelt je daar nog ongemakkelijk en gespannen over:

*“Het zou mij ontspanning geven als we samen kunnen terugkijken naar ons
gesprek van gisteren, zodat ik kan leren wat ik de volgende keer anders kan
doen.*

Sta je daar nu voor open?”

Deze voorbeelden zijn van mijzelf of heb ik voor dit boek gekregen van mensen uit het Loodens-netwerk. Ik vind ieder voorbeeld heel simpel klinken, maar ik weet dat het niet eenvoudig was om daar te komen.

SpeakUP: zeg kort wat je wél wilt

Dit zijn vijf redenen waarom het vaak werkt om SpeakUP te gebruiken:

- 1.** Het is makkelijker om naar iemand te luisteren die zegt wat 'ie wél wil in plaats van wat iemand niet wil. Denk maar aan die persoon in je leven die altijd vertelt over wat er allemaal mis is in de wereld.
- 2.** De woorden die we bij SpeakUP gebruiken om te zeggen wat we willen, zoals overzicht, balans, begrip, liefde, vertrouwen en helderheid, zijn voor iedereen belangrijk. Daardoor ontstaat er makkelijker een band met de ander. Die ander herkent iets van zichzelf in de woorden die wij uitspreken.
- 3.** Zodra we zo'n woord uitspreken worden wij als het ware wakker. Tegelijkertijd helpen we andere mensen ook wakker te worden en tot de kern te komen. Het gaat niet meer om het kopje wat je op tafel hebt laten staan of dat je een paar keer later op een afspraak bent gekomen. Nee, het gaat om iets belangrijks: over vertrouwen of gelijkwaardigheid. Door naar de kern te gaan, kunnen we problemen in onze relaties ook in de kern oplossen.
- 4.** Daarnaast nemen we zo volledige verantwoordelijkheid voor onszelf. "Ik heb wat balans nodig." In plaats van "Jij praat te veel." of "Je luistert niet." Deze laatste zinnen zijn heel makkelijk te horen als een verwijt.
- 5.** Door het woord JIJ er helemaal uit te laten en alleen te zeggen wat IK nodig heb, wordt onze boodschap makkelijker te horen. Dit gaat over ons. Niet over de ander.

CheckIN: eindig met een vraag in plaats van een eis

Nadat we hebben gezegd wat we zelf nodig hebben, willen we wél nog checken of de ander ons hierbij wil helpen. Of checken of de ander ons begrijpt, of checken hoe onze woorden overkomen. Dit zijn vier redenen waarom eindigen met een vraag helpt bij een open gesprek:

1. Ik geef aan wat ik voor reactie verwacht.
2. Ik geef de ander richting.
3. Ik geef een keuze.
4. Ik respecteer de behoeften van de ander door met een vraag te eindigen.

De wereld draait om ons allebei

Daarom stellen we die CheckIN-vraag, die de ander vertelt dat de wereld ook om hén draait. We hebben wat van die vragen voor je verzameld. Sommige passen beter bij je dan andere. Pas ze aan naar jouw taalgebruik en dat van je gesprekspartner, om te voorkomen dat ze gekunsteld voelen.

Begrip voor jouw situatie

- Kun je je dit voorstellen?
- Wat haal jij uit mijn verhaal?
- Kun je je inbeelden dat het zo overkomt?
- Wat is voor jou de kern van wat ik net zei?
- Kan je je voorstellen dat dit voor mij zo is?
- Begrijp je dat dit belangrijk voor me is?
- Kan je je voorstellen dat dit iets is wat ik echt graag wil?
- Wat springt er voor jou uit van wat ik net zei?
- Begrijp je wat ik probeer te zeggen?

Vragen om samenwerking

- Zou je me hiermee willen helpen?
- Sta je hiervoor open?
- Wat jij?
- Hoe zou dit voor jou zijn?
- Is dit iets wat jij ook zou willen?
- Heb jij hier een idee voor?
- En wat wil jij?
- Wat zou jij graag anders zien?
- Heb je hier zin in?

De ander begrijpen

- Hoe is dit voor jou om te horen?
- Hoe klinkt dit?
- Hoe komt dit op jou over?
- Hoe zie jij dit?
- Wat komt er bij jou naar boven?
- Wat voor gevoel heb je als je dit zo hoort?
- Wat gaat er nu door je heen?
- Hoe heb jij die situatie ervaren?
- Hoe was dat voor jou?
- Hoe zie jij dit allemaal?
- Wat is jouw perspectief?
- Hoe voelt dit voor jou?
- Hoe zou dat voor jou zijn?
- Heb je hier wat aan?

Vragen om samen keuzes te maken

- Staat er voor jou iets in de weg om dit te proberen?
- Zie je een betere optie?
- Heb je hier een zorg over?
- Heb je hier bezwaar tegen?

Vragen zijn geen eisen

Om deze CheckIN-vragen te laten werken, is het belangrijk dat ze ook echt vragen zijn en geen eisen. Ik eindigde eens een cursus met deze woorden:

“Je zou wat we hier acht weken hebben geoefend kunnen zien als een cursus leven zonder eisen, maar dat klinkt niet zo sexy.”

De mond van een vrouw in de groep bleef even open staan en ze keek wat bedenkelijk. Ik vroeg wat er was en ze zei:

“Maar ik eis de hele dag door dingen van mijzelf...en van anderen.”

Ik zuchtte en de hele groep was even stil. Omdat we dus zo gewend zijn om dingen van onszelf en van anderen te eisen, hebben we deze CheckIN-vragen verzameld. Als je goed kijkt dan zie je dat ze ontworpen zijn om de keuze van de ander te respecteren. Dus in plaats van gewoon tegen mijn vriendin aan te gaan praten over mijn werkdag - waarbij ze makkelijk het idee kan krijgen dat ze moet luisteren - doe ik SpeakUP&CheckIN:

“Ik zou wel even wat met je willen vieren wat ik vandaag heb beleefd op kantoor. Sta je daarvoor open?”

Het vertrouwen groeit

Door in je gesprekken en relaties regelmatig in te checken en zo naar de gevoelens of de voorkeur van de ander te vragen, neemt het vertrouwen in relaties toe. Hoe meer je van dit vertrouwen hebt laten groeien in een relatie of gesprek, hoe minder SpeakUP&CheckIN je hoeft te gebruiken. Naast het vertrouwen in onze relatie, groeit ook het vertrouwen in onszelf door SpeakUP&CheckIN te gebruiken. Zo voelt het voor mij heel krachtig om te zeggen wat ik nodig heb en te eindigen met een specifieke vraag. In plaats van te hopen dat de ander mij uit zichzelf geeft wat ik nodig heb. Het is een beetje het verschil tussen het vragen om feedback en ongevraagd feedback krijgen.

Als iemand zomaar zijn feedback ongevraagd gaat geven, schrik ik vaak en kost het me even tijd om te begrijpen waarom iemand dat zegt en wat ik ermee moet doen. Als ik daarentegen om iemands feedback vraag, dan heb ik mijzelf voorbereid en kan ik de reactie makkelijker ontvangen. Zo werkt het bij SpeakUP&CheckIN ook. Door te zeggen wat ik nodig heb en te eindigen met een vraag in plaats van af te wachten, krijg ik meer regie over mijn leven.



Voorbeelden SpeakUP&CheckIN voor elk moment

Aan het einde van dit boek vind je voorbeelden van mensen uit het Loodens-netwerk die SpeakUP&CheckIN hebben gebruikt. Om je een beetje op weg te helpen en om te laten zien hoe breed SpeakUP&CheckIN te gebruiken is, wil ik nu ook wat voorbeelden met je delen. Bij alle voorbeelden in dit boek geldt: de houding is belangrijker dan de woorden. De houding van SpeakUP&CheckIN is er één waarbij ik volledig respecteer wat ikzelf nodig heb én wat de ander nodig heeft. Gebruik hierbij je eigen woorden en pas je taalgebruik aan aan de situatie en je gesprekspartner.

Voorbeelden SpeakUP&CheckIN: Op een gesprek terugkomen

In de relaties waar ik het meest blij mee ben, komen we allebei regelmatig nog terug op iets dat we hebben gezegd. Dit geeft mij vertrouwen dat onderhuidse spanningen worden uitgesproken. En het haalt de druk er wat af om in het heetst van de strijd de juiste woorden te vinden. Soms weten we namelijk pas later wat ons nou eigenlijk dwarszat. Laat ik dus beginnen met hoe we met SpeakUP&CheckIN op gesprekken terugkomen.

In plaats van meteen beginnen te praten over wat ons bezighoudt, check ik eerst of de ander daar wel op zit te wachten:

- *“Hé, ik heb nog een inzicht gekregen over mijzelf na ons gesprek. Ik zou dat wel willen delen. Ik ben benieuwd: zou je het willen horen?”*
- *“Hé, ik zat in bed nog na te denken over ons gesprek en heb een vraag om je beter te begrijpen. Sta je open voor een vraag?”*
- *“Hé, ik zou nog wel willen afstemmen over de rolverdeling in ons project. Is dit nu een goed moment voor jou?”*
- *“Hé, ik zou nog samen willen leren van wat er gisteren nou gebeurde tijdens ons gesprek. Is dat iets wat jij ook zou willen?”*
- *“Ik zat nog na te denken over ons gesprek en ik denk dat als we een kwartier 1-op-1 zitten, dat we weer op één lijn kunnen komen. Hoe zou dat voor jou zijn?”*
- *“Volgens mij is het vertrouwen gisteren wat geschaad en ik zou wel willen kijken wat er nodig is om het vertrouwen tussen ons te herstellen. Sta je daarvoor open?”*

Voorbeelden SpeakUP&CheckIN: Een gesprek ontspannen beginnen

Even pauzeren aan het begin van het gesprek helpt me vaak om meer openheid en begrip tijdens het gesprek te krijgen. Je bouwt al iets van verbinding op door even in te checken.

“Het lijkt me mooi om eerst 5 minuten stil te staan bij hoe de dag tot nu toe gaat. Dat helpt mij om daarna volledig te kunnen focussen op ons project. Lijkt je dat ook wat?”

“Ik zou eerst de tijd willen nemen dat ieder van ons vertelt hoe het met ons gaat, voordat we van start gaan. Dat helpt mij om even aan te komen. Sta je daarvoor open?”

“Ik zou wel even willen inchecken, zeggen hoe we erbij zitten, dat helpt mij om relaxed ons gesprek in te gaan. Hoe zou dat voor jou zijn?”

“Ik zou wel willen inchecken. Wat jij?”

Dit inchecken doen we op de automatische piloot als we “Hoe gaat het?” - “Goed” zeggen. Voor mij is het heel waardevol om hier juist wat tijd voor te nemen. Vijf of tien minuten de tijd nemen om stil te gaan bij hoe het écht gaat, heeft me al veel ruzies gescheeld. Dat weet ik, omdat ik vrijwel alleen ruzie krijg als ik niet heb ingecheckt aan het begin van een gesprek.

Voorbeelden SpeakUP&CheckIN: In het heetst van de strijd

Andere mensen werken niet altijd mee om een open gesprek te krijgen. Dat is zo, dat was zo en dat zal altijd zo blijven. Hierbij wat reacties die je kunt geven om er weer een open gesprek van te maken: Je hebt je telefoon laten vallen op de WC en je scherm is kapot. Je vertelt dit aan je zus en die reageert met “Waarom zit je dan ook op de WC met je telefoon?” In plaats van uit te leggen dat je nog een berichtje wilde versturen, zeg je:

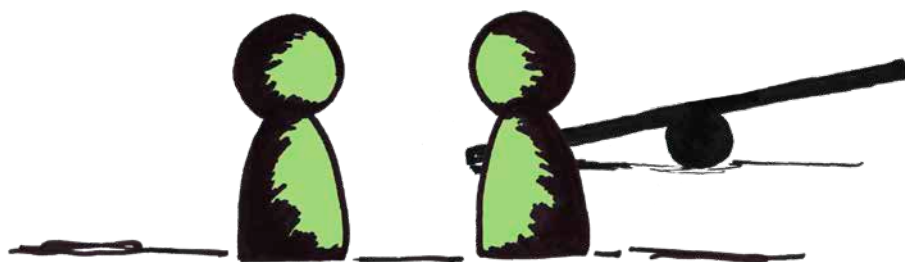
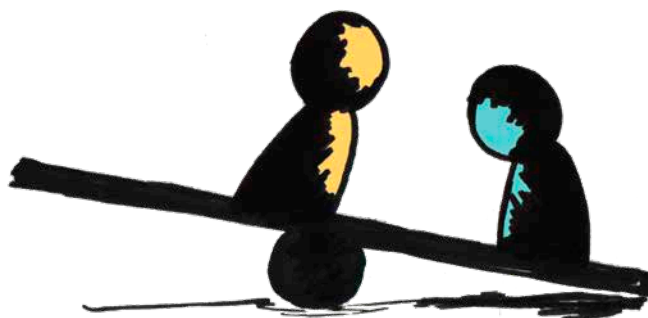
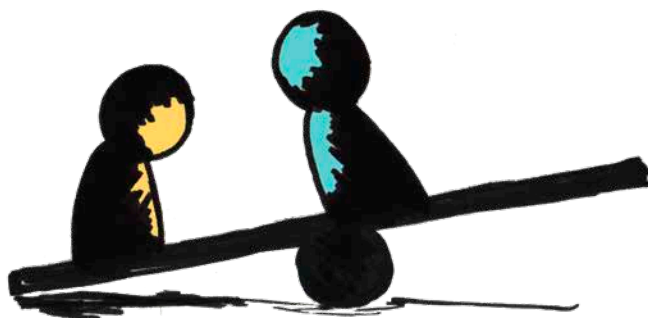
*“Oef...ik merk dat ik eigenlijk meer op begrip zat te wachten.
Kan je je dat voorstellen?”*

Een vriend vertelt dertig minuten over de dingen die hij niet leuk vindt aan zijn baan en je merkt dat je energie helemaal opraakt.

“Hé ik merk dat ik je graag wil helpen en ik heb even wat duidelijkheid nodig. Is het dat je even je hart wil luchten? Of wil je wat advies? Of wil je horen wat het met mij doet? Wat zou je willen?”

Je vrouw vraagt je voor de derde keer of je meegaat naar een feestje en in plaats van te zeggen:

“Vooruit dan maar...”



"Ik merk dat ik even wat rust nodig heb en daarom niet mee wil gaan naar het feestje. En ik ben benieuwd: hoe komt dit bij jou binnen?"

Je merkt dat je aan het aanvallen en verdedigen bent met je partner. In plaats van weg te lopen:

"Ik raak aardig verhit en zou wel even samen stil willen zijn...om weer ruimte te krijgen... om elkaar te kunnen horen. Zou jij dat ook willen?"

Iemand vertelt je hoe geweldig je wel niet bent en je voelt je wat ongemakkelijk:

"Aha, mooi, en voor mij om te leren: wat is één ding waar je zo blij van wordt?"

Iemand vertelt je hoe verschrikkelijk je wel niet bent en je schrikt:

"Ow, jammer, om je beter te begrijpen: wat is één ding dat je vervelend vond?"

Om SpeakUP&CheckIN als reactie uit te spreken, direct nadat iemand iets heeft gezegd, kan een hele uitdaging zijn. Ik oefen al jaren en ik weet in het moment regelmatig niet wát me niet lekker zit. Wat ik wel vaak door heb is dát iets me niet lekker zit. En dat kan ik dan altijd nog aan het einde van het gesprek uitspreken.

Voorbeelden SpeakUP&CheckIN: Aan het einde van het gesprek

In plaats van weg te lopen zonder dat je je uitspreekt, zou je kunnen zeggen:

"Ik wilde nog even terugkomen op iets dat je eerder in ons gesprek hebt gezegd, wat me nog bezighoudt. Sta je daar nog voor open?"

“Ik voel me wat ongemakkelijk over iets dat ik heb gezegd en het zou mij opluchten als we daar nog even bij stil zouden kunnen staan. Heb je daar nog ruimte voor?”

“Ik ben nog benieuwd over hoe wat ik eerder zei over je zoon op jou is overgekomen. Zou je daar nog iets over willen zeggen?”

“Ik heb aardig wat gepraat en ik wil even checken of dit gesprek voor jou wel in balans was. Hoe was het voor jou?”

Ook als er geen spanning in de lucht hangt, kan het stilstaan aan het einde van een gesprek een rustmoment zijn. Dus in plaats van een paar keer aan je volgende afspraken te denken en uiteindelijk gehaast op te staan, zou je de eerste keer dat je denkt aan de volgende afspraak kunnen zeggen:

“Ik zou wel rustig willen afronden, zodat ik op tijd naar mijn volgende afspraak kan gaan. Lijkt jou dit ook een mooi moment?”

“Ik zou wel willen afronden door te kijken wat onze vervolgstappen zijn. Lijkt je dat ook wat?”

“Voor mijn eigen helderheid zou ik onze afspraken nog even willen noemen voor we afsluiten. Hoe zou dat voor jou zijn?”

Tot slot weet ik van mijn collega Joeri dat de mooiste gesprekken soms beginnen bij het afsluiten. Zo had hij opeens in een restaurant - bij het eten van het dessert - nóg een heel open gesprek van anderhalf uur, nadat hij deze SpeakUP&CheckIN had uitgesproken:

“Ik vind het wel leuk om te kijken of er nog iets was dat we eigenlijk wilden zeggen tijdens ons gesprek, maar dat we uiteindelijk niet hebben uitgesproken. Sta je hiervoor open?”

WACHT EVEN



Hoe begin en eindig jij je gesprekken?



Tips en Risico's SpeakUP&CheckIN

Ik sloot eens een abonnement af bij een boksschool en keek voor de eerste les een filmpje: De vier vergissingen die beginnende bokkers maken. Daar had ik zoveel aan, dat ik je de vergissingen van mensen die beginnen met SpeakUP&CheckIN wil geven, en tips om ze te voorkomen.

1. Je geeft op

Je hebt net tegen iemand die je dierbaar is gezegd wat je wil, je voelt je al ongemakkelijk en zodra de ander “nee” zegt of niet ingaat op je vraag, geef je op. Dit is een mooi moment om jezelf te herpakken! Pauzeer even en kijk of je moedeloosheid of irritatie voelt en één van deze gedachten hebt:

- “Laat ook maar.”
- “Bekijk het maar.”
- “Vooruit dan maar.”
- “Daar gaan we weer.”

Deze gedachten zijn een teken dat je aan het opgeven bent en in het kleiner maken en wegcijferen vervalt. Zucht even en maak dan een keuze om je SpeakUP&CheckIN te herhalen of om bijvoorbeeld dit te zeggen:

“Wacht even, dit is heel belangrijk voor mij en ik wil hier nog even bij stilstaan, heb je daar nu ruimte voor?”

Of om JA's te halen bij de ander: *“Misschien denk je nu wel “Daar heb je Marijn weer met die moeilijke vragen?”*

“Ja.”

Na die eerste JA heb je weer een begin van een open gesprek te pakken en ontstaat er ruimte om wat over jezelf te zeggen of de ander beter te begrijpen.

2. Je gooit er vanuit die angst maar een vraag uit

Aardig wat mensen die beginnen met SpeakUP&CheckIN zijn blij dat ze hebben uitgesproken wat ze nodig hebben en zijn dan bang dat die ander niet zo begripvol gaat reageren. Ze zeggen dan - vanuit die angst - heel snel:

“Vind je dit OK?” of “Wat denk jij?”

Vaak krijg je dan niet wat je wilt, omdat je weer in het jezelf kleiner maken komt. Vanuit die houding krijg je al snel als reactie dat de ander zich groter maakt. Pauzeer in plaats daarvan even, als je merkt dat je het spannend vindt. En stel na die pauze pas een CheckIN-vraag, zoals:

“Kun je je dat voorstellen?”

of:

“Hoe komt dit op jou over?”

Een andere oplossing is SpeakUP&CheckIN in te leiden met een andere zin, zoals

“Ik vind het nogal spannend om te zeggen..”

3. Je wilt dat mensen op jouw manier praten

Het idee achter SpeakUP&CheckIN is om elkaar te respecteren, ongeacht hoe we praten. Maar door het over gedachten, gevoelens en behoeften te hebben kan de ander het idee krijgen dat wij het gesprek controleren. En dat die dan ook zo moet praten. Daarom wil ik alert blijven of de ander nog wel open staat voor een gesprek. Zo zeg ik tegen mensen die nauwelijks over hun gevoelens praten:

“Ik kan nog wel eens overheersend overkomen en de hele tijd diepe gesprekken voeren. Ik heb je hulp nodig om me te laten weten wanneer je het zat bent. Zou je dan wat willen zeggen?”

Sommige mensen hebben een voorkeur ontwikkeld voor contact in de vorm van een gesprek. Andere mensen zijn meer gewend aan andere vormen van contact. Samen iets doen, elkaar aanraken, of cadeautjes aan elkaar geven. Vraag aan de mensen in je omgeving wat zij een prettige manier van contact vinden en ze zullen waarschijnlijk meer begrip krijgen voor jouw verlangen naar een openhartig gesprek.

4. Je wilt het goed doen

Veel mensen - waaronder ikzelf - willen de perfecte zin en vraag uitspreken. Iets heel goed kunnen vind ik mooi, maar dit staat tegelijkertijd vaak in de weg van een open gesprek. Omdat ik meer bezig ben met het resultaat dan met de verbinding. Dus als je het de hele tijd goed probeert te doen, pauzeer dan even, adem uit en zeg wat er echt speelt.

En dat geldt eigenlijk als tip om elk gesprek dat op slot zit open te krijgen. Pauzeer even, maak contact met de houding van waaruit je wilt spreken en zeg pas *dán* wat. Welke woorden er dan ook komen, hoe rommelig misschien ook; ze leveren waarschijnlijk meer contact op dan wanneer je je krampachtig aan de structuur van SpeakUP&CheckIN vasthoudt.



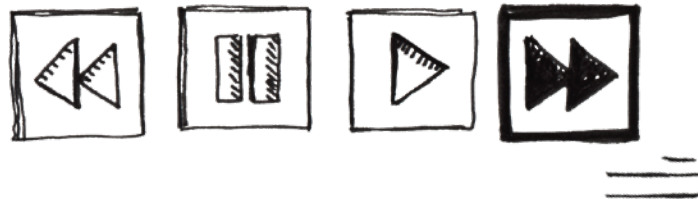
Tool 2: Bewust onderbreken

De tweede tool die helpt om een gesprek nieuw leven in te blazen heet Bewust Onderbreken. In onze cultuur is er een verhaal dat het ongeleefd is om iemand te onderbreken. Dat snap ik ook wel. Als ik begin te praten terwijl iemand anders nog aan het praten is, dan wil ik alleen gehoord worden en maakt het me niet uit wat de ander nog te zeggen heeft. Dit noem ik onbewust onderbreken en is de bron van veel ruzies en gesprekken waarin uiteindelijk niemand gehoord wordt.

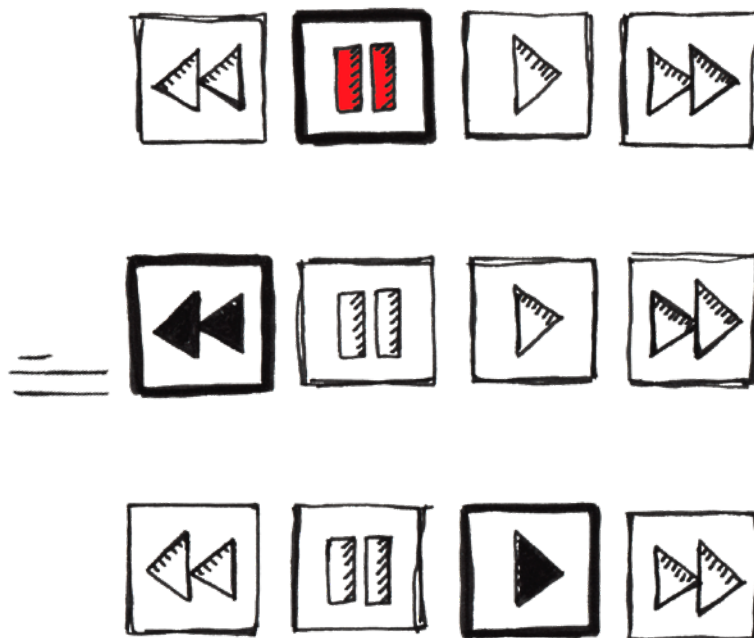
Met bewust onderbreken bedoel ik het pauzeren van andermans verhaal, met het doel om elkaar beter te begrijpen. In dit hoofdstuk leg ik je uit hoe het werkt, geef ik wat voorbeelden en vertel ik je de risico's. Als je gelijk aan de slag wilt, kun je hoofdstuk 4 van deel 3 gaan doen.

Hoe werkt bewust onderbreken?

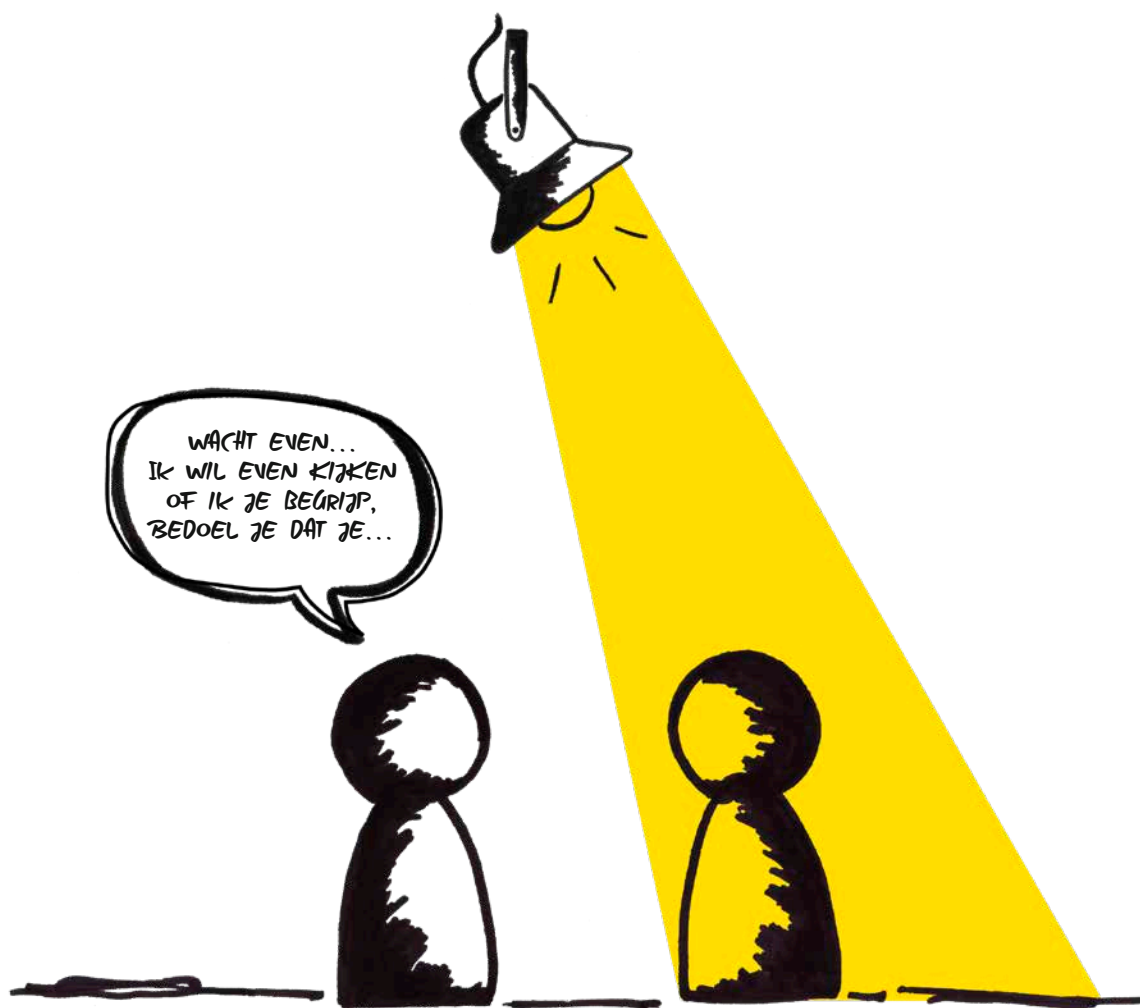
Soms gaat een gesprek sneller dan we kunnen bijhouden. Een oom vertelt bijvoorbeeld zóveel over z'n hobby dat je overweldigd raakt. Of je zit met je geliefde vast in het aanvallen en verdedigen en blijft maar heen en weer praten. Het gesprek zit dan in een soort fast-forward: je hoort niet meer wat er echt gezegd wordt.



Met bewust onderbreken zet je het gesprek op pauze om de draad van het verhaal weer terug te vinden. Als je iemand onderbreekt, kan je twee kanten op gaan. Onderbreken en de aandacht voor jezelf vragen óf onderbreken door de aandacht naar de ander te verplaatsen. Laten we beide kanten bekijken.



Bewust onderbreken om de ander beter te begrijpen:



Gisteravond nog was ik ouderwets met mijn vriendin aan het ruziën. Ik zei iets, zij zei iets, haar toon werd feller, ik had niet door dat mijn toon feller werd, toen zei zij iets, ik gaf mijn mening, zei zij heel netjes “nietes”. Waarop ik met dure woorden “welles” zei, waarop zij weer haar mening gaf. We waren lekker aan het pingpongen.

En toen had ik dat ineens door, en besloot ik om de pauzeknop in te drukken en de focus op haar te leggen. Ik onderbrak haar zin terwijl ze aan het praten was en zei:

“Wacht even, wacht even, ik wil kijken of ik je begrijp.”

[Paar seconden stilte]

“Bedoel je dat je wat meer steun en waardering had gewild?”

Haar reactie: “Ja, natuurlijk.”

Ik ontspande meteen en dat betekende het einde van een ruzie en het begin van een open gesprek. We zien hier de drie onderdelen van bewust onderbreken:

- Eerst drukte ik de pauzeknop in met “Wacht, even, Wacht even.”
- Dan zeg ik wat ik wél wil: “Ik wil je begrijpen.”
- Tot slot leef ik me in in wat de ander nodig heeft: “Bedoel je dat...?”

Bewust onderbreken om zelf beter begrepen te worden:



In het voorbeeld hierboven met mijn vriendin, kies ik ervoor om te onderbreken om háár beter te begrijpen. In dat gesprek had ik er ook voor kunnen kiezen om helder te krijgen of ze mij wel had begrepen. In dat soort gevallen zeg ik:

“Wacht even, wacht even, ik heb wat meer helderheid nodig over of wat ik heb gezegd is overgekomen is zoals ik het bedoelde.”

[Paar seconden stilte]

“Zou je iets willen vertellen over wat je van mijn verhaal hebt begrepen?”

Hier zien we weer drie onderdelen van bewust onderbreken:

- Eerst drukken we de pauzeknop in: “Wacht, even, Wacht even.”
- Dan zeggen we wat we wél willen: “Ik heb wat helderheid nodig.”
- We eindigen we met een vraag in plaats van een eis: “Zou je iets willen vertellen?”

Deze tweede variant van bewust onderbreken klinkt misschien superongemakkelijk. En de eerste paar keren is het ook zo. Na jaren oefenen neemt het ongemak af en is het nog maar een beetje ongemakkelijk. Als ik vraag wat de ander precies heeft begrepen, krijg ik vaak deze drie verschillende reacties:

1. Antwoord na een pauze: dit heb ik begrepen

Het mooiste vind ik als mensen hun best gaan doen om te kijken of ze mij hebben begrepen. Dat ze als antwoord op mijn vraag zeggen:

“Het klinkt alsof je wilde zeggen dat je...”

2. Antwoord na een pauze: “Ik weet het eigenlijk niet.”

Een tweede type reactie komt wanneer iemand even de tijd neemt om te kijken of ze mij hebben

begrepen. Ze zeggen dan iets als:

“Ja, ehm, je zei, dat, ehm...nou iets met...nou ik weet het niet precies.”

In plaats van te reageren met: “Zie je nou wel, je bent niet aan het luisteren!”, wil ik dan zeggen:

“Thanks, geen probleem, wat ik probeerde over te brengen was...”

Ook in dit geval heeft de pauzeknop ons gered van verder afglijden in aanvallen en verdedigen.

3. Direct antwoord: inclusief kleiner/groter maken

Wanneer iemand direct reageert krijg je vaak een oprecht antwoord, waarin het groter en kleiner maken gelijk boven water komt, bijvoorbeeld:

“Je tikt me weer op de vingers omdat ik het verkeerd heb gedaan.”

Of

“Ja, ik moet het weer precies doen zoals jij het wilt.”

In dat geval heeft de ander begrip nodig en ga ik met mijn aandacht vaak naar hen toe, om te achterhalen wat ze nodig hebben. Bijvoorbeeld:

“Oh, dus je hebt het idee dat je wat verkeerd hebt gedaan en wil juist wat waardering krijgen voor je inzet?”

Of

“Oh, je bedoelt dat je ook wat te zeggen wilt hebben?”

Los van of ik me nou helemaal goed heb ingeleefd is het gesprek vaak gelijk een stuk opener.

WACHT EVEN



**Wie in je omgeving vergeet jij wel eens
bewust te onderbreken?**



Voorbeelden bewust onderbreken

Erik en ik zijn al jaren op reis in organisaties, bij mensen thuis en in vergaderzaaltjes. Dat doen we met de basiscursus Eerste Hulp Bij Gesprekken. In drie lessen geven we dan de drie tools die je ook in dit boek terugvindt. Uit die lessen hebben we zinnestelsels van deelnemers verzameld die wij mooi vonden en die jij kunt lenen. Hierbij wat voorbeelden van andere mensen om bewust te onderbreken. Zoals bij alle voorbeelden in dit boek: de houding is belangrijker en gebruik je eigen woorden.

- Wacht even, ik onderbreek u even omdat ik wil weten of ik u begrijp...is het zo dat...?
- Moment... ik ben bang dat ik anders afdwaal en je kwijt ben...en ik wil er graag blijven... bedoel je dat...?
- Ho Stop...ik raak wat overweldigd door de hoeveelheid informatie en heb even een pauze nodig om dit te verwerken...kun je je dat voorstellen?
- ZUCHT...wacht even...ik zou wel wat meer balans willen in dit gesprek...kun je je dat voorstellen?
- Wacht even...ik heb behoefte aan meer verbinding...ik ben benieuwd: heb jij dat ook?
- Mag ik je even onderbreken om te kijken of ik je begrijp? Begrijp ik het goed dat het heel belangrijk voor je is dat...?
- Wacht even...zoals ik het zie is het meer zo en zo...en hoe komt dat op jou over?
- Even pas op de plaats, ik wil even kijken of wat ik zeg wel is overgekomen. Wat is volgens jou de kern voor mij?
- Even wachten...ik zou wel wat meer ruimte willen voor mijn verhaal. Heb je daar nu ruimte voor?"
- Wacht even, dit gaat sneller dan ik kan voelen... Ik heb even een minuut nodig om dit te verwerken, sta je open voor een pauze?



Hét moment om bewust te onderbreken

Nu krijg ik regelmatig de vraag:

“Wat is nou een goed moment om iemand bewust te onderbreken?”

Als antwoord op die vraag komt dan mijn zeilboot-avontuur naar boven. Tien jaar geleden heb ik eens een tweedehands zeilboot gekocht, van een meter of acht, die jaren op de kant had gestaan en onder het mos zat. Ik had namelijk het idee opgevat dat zeilen wel wat voor mij zou zijn. Ik had ook een motortje gekocht en een boek over zeilen. De wereld van het water lag aan mijn voeten. Om een lang verhaal kort te maken: ik heb er geen enkele keer mee gezeild, de zeilboot lag uiteindelijk jaren ongebruikt in een gracht van Amsterdam en het motortje is gestolen. Maar dat boek over zeilen, daar heb ik nog wel wat aan gehad.

Net als met die zeilboot ben ik ook in dit boek niet ver gekomen, ik heb alleen het eerste hoofdstuk gelezen. In dat hoofdstuk gaat het over de regels op het water. Kleine boten wijken voor grote boten of was het nou andersom? Nou ja, in ieder geval stonden er wel twee pagina's vol met regels op het water in dat eerste hoofdstuk. Onder die hele rij regels, aan het einde van het hoofdstuk, stond één paragraaf die me heel goed is bijgebleven.

De paragraaf ging zo:

Als de wind stormachtig wordt, dan is het op een gegeven moment veiliger om de zeilen naar beneden te halen.

Wat is een goed moment om de zeilen naar beneden te halen?

Het eerste moment dat je denkt: is dit een goed moment om de zeilen naar beneden te halen?

Dat geldt dus ook voor bewust onderbreken.

*Het eerste moment dat je denkt: is dit een goed moment om bewust te onderbreken?
Dát is het moment.*



Op dát moment zie ik vaak deze drie “maar-gedachten” in mijn hoofd langskomen:

- “Laat ook maar”
- “Bekijk het maar”
- “Vergeet het maar”

Maar de absolute top-gedachte die hét moment om te onderbreken aangeeft is: *“Daar gaan we weer”*

Dus de volgende keer dat je zo’n gedachte hebt als iemand een verhaal doet waar je je nog niet mee kunt verbinden:

Ja en toen kwam ome Joop naar de winkel, maar hij was weer eens te laat en dat ken je wel van hem, toch? Nou dus toen stonden we daar en weet je wat ‘ie zei? Hij zei: “Dit is toch niet normaal, dat er alleen maar jonge mensen in zo’n winkel staan die je alleen maar afsnauwen, dat is toch geen service?”. Dan moet je niet in een winkel gaan werken. En ik dacht “Joop, weet je wat jij zou moeten doen...”, nou ja, dat zei ik natuurlijk niet, maar ik heb daar zo’n hekel aan, aan mensen die klagen, snap jij dat nou, ja toch?

Dan weet je dat het tijd is om te onderbreken. Ook al heb je nog wat van die angst in je zitten, omdat je hebt meegekregen dat het “niet netjes” is en je het op een “aanvaardbare manier” moet doen. Ik heb het voor mijzelf tijdens het schrijven van dit boek bijgehouden en in het dagelijks leven onderbreek ik mensen 2-5 keer per dag. Wanneer ik oefengesprekken doe, dan onderbreek ik wel 5-10 keer per gesprek. En vrijwel iedere keer krijg ik aan het einde van het gesprek te horen: *“Ik ben blij dat je me even onderbrak.”*

Ik kan lastig in woorden uitleggen hoe blij ik ben met bewust onderbreken. Daarom droom ik er ook van om nog eens langs de theaters in Nederland te gaan met: Bewust onderbreken on tour. In die voorstelling kunnen mensen dan hun eigen onderbreekzinnnetjes oefenen en kunnen ze die gelijk de volgende dag gebruiken om uit het onderdanige “Ik luister maar, want dat is netjes” te stappen en zo hun gesprekken nieuw leven inblazen.



Tips en Risico's bij bewust onderbreken

We leren onszelf weer een nieuwe gewoonte aan en daar horen risico's bij. Hierbij twee dingen om op te letten en tips voor wat je in die gevallen kunt doen.

1. Je vindt een onderwerp saai, maar zegt dat niet

Iedereen wil gehoord en begrepen worden over iets dat ze belangrijk vinden. Onder de woorden die mensen uitspreken zit iets dat ze belangrijk vinden. Dus als een boer het letterlijk over koetjes en kalfjes heeft en jij hebt daar niet zo veel mee, dan kun je wel onderbreken en uit beleefdheid doorvragen over dat onderwerp, maar misschien is het dan handiger om naar een nieuw onderwerp te gaan dat interessant is voor jullie allebei.

"Voor mij is dit wel een goed moment om op een ander onderwerp over te gaan, hoe zou dat voor jou zijn?"

"Voor mij is het nu wel mooi afgerond. Voor jou ook of is er nog iets dat je graag zou willen toevoegen?"

2. Je onderbreekt de flow

Soms willen mensen gewoon even hun verhaal kwijt en kost het meer moeite om ze de hele tijd te onderbreken dan het einde van de woordenstroom af te wachten. Dit klinkt misschien wat tegenstrijdig met wat ik eerder zei over direct onderbreken als je denkt aan onderbreken. En dat klopt. Wat ik bedoel is dat we allemaal begrip en aandacht nodig hebben. Als ik in stilte volledig naar iemands verhaal luister, dan kan die persoon in vijf minuten helemaal opgelucht zijn en kan ik iets zeggen als:

"Ik kan je helemaal volgen en ik ben benieuwd hoe ik je nu kan helpen. Zou je daar iets over willen zeggen?"

Als ik in plaats van volledig aandachtig te luisteren, iemand een paar keer onderbreek, dan kan dit het begrip in de weg zitten en levert onderbreken alleen maar irritatie op. Let op: hierboven heb ik het over vijf of tien minuten aandachtig luisteren, niet over een uur. Als je merkt dat je aan het leeglopen bent, is dat een moment om te onderbreken.

Als ik naar gesprekken kijk, dan krijg ik een beeld van twee mensen die aan het dansen zijn. Af en toe is het handig om de leiding te nemen, zodat je weer samen verder kunt dansen. Daar is bewust onderbreken voor bedoeld. Soms kom ik erachter dat ik liever streetdance doe en de ander liever een wals danst. Dan is het misschien handig om te kijken of je eigenlijk wel geschikte danspartners bent.



Tool 3: JA's halen bij de ander

Bewust onderbreken is dus de pauzeknop. Als je op de pauzeknop hebt gedrukt kun je de eerste tool gebruiken: SpeakUP en CheckIN, zeg wat je wil en eindig met een vraag. Of je kunt even checken wat de ander nodig heeft. Dit checken wat de ander nodig heeft noemen we JA's halen. Uiteindelijk kun je de drie tools in een gesprek door elkaar heen gebruiken, en hopelijk vergeet je dan op een gegeven moment dat je nog tools aan het gebruiken bent.

In dit hoofdstuk leg ik je uit hoe JA's halen werkt, geef ik wat voorbeelden en vertel ik je de risico's. Als je gelijk aan de slag wilt, kun je hoofdstuk 5 van deel 3 gaan doen.



Hoe werkt JA's halen bij een ander?

We hebben allemaal begrip nodig, maar vergeten erom te vragen. Er zijn een aantal signalen waarbij het kan helpen om JA's te gaan halen bij de ander:

- Intense emoties
- Eenzame vragen
- Eenzame opmerkingen

Dus als je partner zegt:

"Ik voel me nou echt in een hoek gedrukt..."

...of een collega zegt:

"Is het al af?"

...of iemand in dienst van de overheid zegt:

“Ja, daar kan ik ook niks aan doen, dat zijn de regels...”

...dan hebben ze allemaal begrip nodig voor hun situatie. Op dat soort momenten kunnen we ervoor kiezen om JA's te gaan halen bij die partner, collega of persoon aan de telefoon. Door ons in te leven in hun gedachten, gevoelens en behoeften en daarnaar te vragen. Om zo een ongemakkelijk moment om te vormen tot een open gesprek.

Ik moet nu denken aan het moment in Turkije dat ik op een strookje gras bij een warenhuis wat push-ups aan het doen was en er een man in uniform op me afkwam. Hij begon te gebaren en op een luide toon iets in het Turks tegen mij te roepen. Ik schrok, en stopte mijn oefeningen. Er kwam een taxichauffeur aan die tegen de man in het uniform begon te praten in een poging hem wat te kalmeren. Ik begreep geen woord van wat ze zeiden, maar ik leefde me in en ging op zoek naar de betekenis achter de woorden.

Ik riep:

“Respect?”

Hij riep:

“Yes!”

Ik ontspande, de man in uniform ontspande en de taxichauffeur ontspande. We hadden allemaal een lach op ons gezicht en gaven elkaar een hand bij het afscheid. Dit vond ik een mooi voorbeeld van hoe je met één JA de kern raakt van waar iemand begrip voor wil.

JA's halen op drie niveaus

Als we kijken naar de afbeelding, zien we drie niveaus waarop je JA's kan halen.

- **Gedachten**
- **Gevoelens**
- **Behoeften**



Even een voorbeeld om deze niveaus uit te leggen. Stel een collega komt drie keer later op een afspraak dan was afgesproken. Je kunt dan iets vragen over wat je zelf wilt. In een eerder boekje heb ik hierover geschreven, hoe ik hier een open gesprek uit heb gekregen:

“Ik zou wel wat meer vertrouwen willen hebben dat we afspraken nakomen, kun je je daar wat bij voorstellen?”

Het liep uit op een open gesprek, maar hoe meer gesprekken ik heb geoefend, hoe minder enthousiast ik word van deze aanpak. Want iemand die zo vaak afspraken niet nakomt, heeft waarschijnlijk meer hulp en begrip nodig dan ik. Ik ben namelijk nog niemand tegengekomen die graag zijn afspraken niet nakomt. Dus als een collega voor de derde keer later op een afspraak komt en er wat gestrest uit ziet, zou ik eerst JA's bij die persoon gaan halen. Zodat die collega wat begrip krijgt. Dus stel de collega komt de kamer binnen en zegt:

“Sorry dat ik te laat ben, ik ben ook zo’n warhoofd!”

JA's halen: gedachten

*“Even kijken of ik je begrijp:
Bedoel je dat je jezelf voor je kop slaat dat je later bent?”*

“Ja, en ik word ook de hele tijd zo opgejaagd.”

JA's halen: gevoelens

“Aha...Ik kan me voorstellen dat je aardig wat stress hebt met al die afspraken, klopt dat?”

“Oh ja, druk, druk, druk...zucht...maar ja wat doe je eraan?”

JA's halen: behoeften

"Aha, zucht...bedoel je dat je eigenlijk wat meer ondersteuning en ruimte kunt gebruiken?"

"Ja, zucht...dat zou mooi zijn."

Hoe dieper het niveau, hoe meer begrip. In dit voorbeeld uit mijn eigen leven ontstond er na het JA's halen een gesprek over hoe deze collega meer ondersteuning zou kunnen krijgen. JA's halen is dus niet het einde, maar het begin van een gesprek. Zo kun je samen van een gestrest gesprek een open gesprek maken. Waarin we het hebben over wat er écht speelt en tot oplossingen komen voor de kern van een probleem. Ik doe dit JA's halen dus niet om maar lief te zijn, maar om uiteindelijk iets aan de situatie te veranderen. Zodat we meer dingen voor elkaar krijgen, op een manier waarbij we allemaal krijgen wat we nodig hebben.



JA's halen: Waarom werkt het?

Een belangrijke reden waarom JA's halen werkt, is omdat mensen die gehoord zijn meer open staan voor samenwerking. Jarenlang kwam ik met oplossingen als ik iemand met emoties tegenover me zag. "Zullen we dit doen?" of "Of wat denk je hiervan?" Dat werkte tijdelijk of helemaal niet. In plaats van dat ik met een oplossing kom waar iemand alleen ja of nee op kan zeggen, ga ik nu vaak eerst JA's halen als ik een gestrest persoon tegenover me heb. Ik weet dat, als we allebei wat meer ontspannen zijn, er meer ruimte is om tot een oplossing te komen. Vaak hoef ik die dan ook niet te verzinnen, maar komen mensen er zelf mee.

Zo lag ik vorig jaar een keer in bed toen ik om half twaalf wat jongeren voor het raam beneden hoorde. Eerst probeerde ik nog door hun gepraat heen te slapen. Maar na een kwartier gaf ik dat op. Ik was geïrriteerd en dacht: "Ik moet ze gewoon vragen om weg te gaan." Maar het lukte me niet om op te staan. Na nog een kwartier in mijn gedachten verzonken te zijn geweest, realiseerde ik me dat ik ook wat kan zakken, naar mijn buik. Dus in gedachten haalde ik JA's bij hen. Wat hadden zij nodig? Gezelligheid en samen chillen. Vervolgens haalde ik een JA bij mijzelf. Wat heb ik nodig? Slaap. Toen stond ik spontaan op, trok een t-shirt aan en liep opgewekt naar beneden.

Voel het verschil tussen wat ik in het verleden heb gezegd:

"Hé, kunnen jullie misschien ergens anders gaan zitten, er proberen hier mensen te slapen!"

En wat ik nu zei:

"Hé, het lijkt erop dat jullie gezellig aan het chillen zijn en ik kan wel wat slaap gebruiken. Dus ik wilde even samen kijken hoe we allebei kunnen krijgen wat we nodig hebben. Staan jullie daarvoor open?"

Het verschil voel je misschien wel, maar ik zág het verschil ook in hun reactie. In het verleden als ik dat vroeg hoorde ik gemor en deden jongeren soms wel, maar soms ook niet wat ik wilde. Het was stiekem ook een eis van mij. Omdat ik de oplossing al had bedacht en zij alleen maar JA of NEE konden zeggen. Maar nu zei één jongen direct heel ontspannen:

"Zullen we over een kwartier naar een kroeg gaan, zodat u kunt slapen?"

We gaven elkaar een boks en ik ging opgelucht naar bed. En zij konden nog lekker chillen met elkaar op een plek waar mensen wel blij met ze waren.

Voorbeelden van JA's halen

In dit geval had ik me al ingeleefd van tevoren en bleek dat mijn JA's klopten. Maar vaker is het even zoeken, een onderzoek. Ik vergelijk het wel met detective spelen. Met als oplossing van de zaak het antwoord op de vraag: wat zou iemand nou nodig hebben?

En zoals het een goed detective betaamt, is het letten op aanwijzingen. Laten we kijken naar de aanwijzingen aan de hand van wat voorbeelden van mijzelf en mensen uit het Loodens-netwerk:

Bij enthousiasme

Een vriend zegt over een nieuwe sport die hij is begonnen:

"Dit is echt wat voor jou, dit moet je echt gaan doen!"

"Aha, dus het geeft je echt veel plezier?"

"JA, en de mensen zijn daar zo aardig."

"Aha, en zo in een groep met mensen is ook inspirerend, in plaats van in je eentje?"

"JA, en lekker fit ook nog."

"Aha, dus je zit weer helemaal lekker in je vel?"

"Zucht... stilte. JA."

De aanwijzing hier is het enthousiasme waarmee iemand praat. Als iemand heel enthousiast is wil hij waarschijnlijk iets met je vieren.

Bij geklaag

Naast enthousiasme is een tweede aanwijzing dat mensen begrip nodig hebben, als ze iets over anderen zeggen wat ze niet fijn vinden. Een directeur zegt na een vergadering tegen je:

“Die Alex denkt alleen maar aan z’n eigen hachje.”

“Even kijken of ik je begrijp...zou je wat meer willen dat mensen oog hebben voor het grotere geheel?”

“JA!”

In dit voorbeeld is het even zoeken, maar kom je uiteindelijk bij de JA door het tegenovergestelde te vinden van wat iemand niet fijn vindt. Soms maken mensen het ons makkelijker. Ze zeggen dan bijvoorbeeld wat ze willen door te benoemen wat de ander krijgt. Een collega zegt na de vergadering:

“En wie strijkt er weer met de eer? Alex!”

“Bedoel je dat je wat meer waardering en erkenning zou willen voor wat jij hier allemaal doet?”

“JA!”

Zucht...stilte.

Een andere aanwijzing is als mensen zeggen dat je iets NIET moet doen. Dan hebben ze vaak begrip nodig.

Vader: “Ik wil niet dat je op de bank springt!”

Jij staat erbij en zegt: “Bedoel je dat je graag wil dat we zorgvuldig met spullen omgaan?”

Vader: “Nee, ik wil gewoon wat rust aan mijn kop. Na een dag hard werken.”

Kind: “Papa, zeg dat dan, ga rustig zitten. Hier heb je je boek. Dan ga ik boven spelen. Geen probleem.”

Zo zie je dat het JA's halen niet zozeer gaat om dat je het goed doet. Ik had me ingeleefd en het tegenovergestelde gevonden van wat hij zei, maar toen bleek ik ernaast te zitten. Ook mooi. Het gaat erom dat ik wil weten wat iemand nodig heeft. En door nieuwsgierig iets te roepen, helpen we de ander vaak om daarachter te komen.

Bij ongemak

Tot slot is het ongemak van de ander een goede aanwijzing dat ze begrip nodig hebben en dat nog niet weten. Wanneer wij wat aan het vertellen zijn en zonder een adempauze beginnen ze met:

- **een gezegde:** “Nou ja, na regen komt zonneschijn.”
- **een advies:** “Misschien is jojoba-olie wat voor jou...”
- **een grapje:** “Oh, ja, wat ben je toch een brokkenpiloot.”

Dan voelen ze zich vaak ongemakkelijk en hebben ze eigenlijk zelf begrip nodig voor dat ongemak. Zo vroeg een vriendin laatst hoe het met me ging. Ik antwoordde dat ik me niet zo lekker voelde, omdat ik een paar nachten onrustig had geslapen. Ik wilde vertellen hoe het verder met me ging, toen zij - zonder adempauze - reageerde met:

“Magnesium werkt bij mij heel goed tegen slapeloosheid, heb je dat al geprobeerd?”

Ik schrok even, omdat ik deze reactie niet had verwacht en het ook niet was waar ik op dat moment op zat te wachten. Ik besloot JA's te gaan halen.

“Even kijken of ik je begrijp: klopt het dat jij je wat ongemakkelijk voelt, als je mij hoort zeggen dat ik niet lekker in mijn vel zit?”

“Ja, natuurlijk, daar wil ik wat aan doen.”

“Ah, dus je wilt graag helpen.”

“Ja, natuurlijk.”

“Dus je hebt ergens het idee dat je verantwoordelijk bent voor mijn gezondheid?”

“Ja... je bent toch een vriend!”

In plaats dat ik het haar kwalijk nam, kwam er naar boven dat zij begrip nodig had voor dat ongemakkelijke gevoel. Nadat zij hiervoor begrip had gekregen, ontstond er ruimte voor mij om mijn verhaal te doen en kon ik vertellen dat ik vooral even een luisterend oor wilde. Dat is de kracht van JA's halen. Ruimte creëren, zodat iedereen gehoord en begrepen wordt..



Tips & risico's bij JA's halen bij de ander

JA's halen is dus het inleven in de ander: wat denkt, voelt, en heeft de ander nodig? Net als bij de andere tools kan ook deze tool leiden tot een gesloten gesprek, in plaats van een open gesprek. Ik heb de twee grootste risico's voor je op een rij gezet, en wat je kunt doen om die te vermijden.

1. Hardop JA's blijven halen terwijl de ander dat niet wil

In de voorbeelden hierboven spraken we hardop uit wat we denken dat iemand nodig heeft, maar er zijn aardig wat mensen die daar niet van houden. Dat heeft te maken met dat ze graag vrij willen zijn en iets van regie over het gesprek willen houden. Als ik er dan de hele tijd met mijn woorden doorheen ga, dan ervaren ze niet de vrijheid om te zeggen wat ze willen. Dit speelt vaak bij mensen met wie je een innige band hebt, zoals ouders, kinderen en geliefden.

In die gevallen haal ik JA's zonder ze uit te spreken, in stilte. Ik vertaal dan hun woorden, zodat ik ze makkelijker kan horen. Om vervolgens een reactie te geven vanuit een open houding, in plaats van uit aanvallen of verdedigen. Iemand zegt bijvoorbeeld:

"Ik heb het gevoel dat je de hele tijd over mij heen walst."

Ik leef me in en volg de gevoelens, gedachten en behoeften van de ander:

- **Gedachten:** Je hebt het idee dat er over je heen wordt gewalst.
- **Gevoelens:** pijnlijk, machteloos en verdrietig
- **Behoeften:** gezien worden voor je mening, kracht, invloed, vertrouwen dat wat jij wil ertoe doet

Dit JA's halen in stilte duurt soms wel dertig seconden of een minuut. Bij elke JA die ik haal zucht ik even. Het inleven en zuchten zorgt ervoor dat een gesprek weer open gaat. Nog zonder dat ik iets heb gezegd. Door te laten zien dat ik geraakt ben door de woorden, doordat ik vertraag en ontspan, doordat ik de ander beter begrijp. Welke woorden er dan ook maar komen, van mij of de ander, zullen voor een meer open gesprek zorgen.

2. JA's halen om van je eigen ongemak af te komen

Deze mensen hebben ook wel een punt, want een groot risico van JA's halen is dat je het gebruikt als bescherming voor je eigen ongemak. Dus als iemand je een "egoïst" noemt en je gaat als reactie gelijk JA's halen, zónder dat je laat zien wat het met je doet, dan wordt het een trucje.

Daarom wil ik eerst even een woordje als "Ow", "Wow" of "Huh" ertussen stoppen. Om te laten zien dat ik geraakt ben door wat iemand heeft gezegd. In plaats van mijn psychologenstem op te zetten. Vaak zucht ik ook even voordat ik reageer. En vervolgens kijk ik of ik wel ruimte heb om de ander te begrijpen. Daarom begin ik mijn JA's halen ook met de zin:

Ow...even kijken of ik je begrijp...

Door die zin uit te spreken kan ik checken of ik de ander wel wil begrijpen. Of dat ik juist zélf begrepen wil worden. Of dat een pauze inlassen beter is. Het is mij opgevallen dat we getraind zijn om onze emoties te verbergen. We gaan vaak van binnen op slot als we geraakt zijn door wat iemand zegt.

Op die manier spreken mensen met een pop, een masker, in plaats van met een mens. En gaan ze door met intense emoties te uiten totdat ze eindelijk de echte jij te zien krijgen. Totdat ze eindelijk contact krijgen en begrip ervaren voor hun situatie.

Dus voordat je JA's gaat halen raad ik je aan om wél je eigen emoties te voelen en met één woord uiting te geven aan je eigen gevoel.

Omdat ikzelf nog wel eens vergeet te voelen wat de woorden van de ander met me doen, lees ik in de ochtend dit rijtje met uitingen van gevoelens op. Lees ze maar eens hardop en voel wat ze met je doen:

WOW!
OJ
JEETJE
OH!
AHA!
SHIT
HMM...
AJ!
OOOOH!

Dus mijn laatste tip voordat we beginnen met de oefeningen is om deze reacties meer uit te spreken. Om zo wat meer openheid in je gesprekken te krijgen.



0000H!

SHIT

3. Ga met ons mee op avontuur

Train zeven gewoontes voor een open houding...

Waar wil je beginnen?

In dit boek bewandelen we elke keer de weg van de houding waarmee je jezelf groter of kleiner maakt, naar een houding van meer openheid en wederzijds respect. Nu is het tijd om op avontuur te gaan in je eigen gesprekken. Om je hierbij te helpen hebben we zeven gewoontes voor je op een rij gezet die je je eigen kan maken. Zodat je steeds meer open gesprekken hebt, waar je eerder ging aanvallen, dichtklapte of in paniek raakte.

Dit zijn de zeven gewoontes:

1. Ken Uzelf
2. Zeg kort wat je wél wilt
3. Eindig met een vraag
4. Bewust onderbreken
5. JA's halen
6. Speel op de structuur, niet op de man
7. Bewust klagen

Op dit avontuur kun je zelf kiezen hoe snel je gaat, wat je aanspreekt en wat je laat liggen. De voorbereiding zijn deel 1 en 2 van dit boek. Zo zie je de tools SpeakUP&CheckIN terugkomen in gewoonte 2 en 3, bewust onderbreken in deel 4 en JA's halen in deel 5. Hou ze bij de hand op je wandeling door dit avontuur.



Het spiekbriefje met de SpeakUP-woorden en CheckIN-vragen in deel 6 is je GPS. Voor als je de weg even kwijt bent. Ik draag dit spiekbriefje in mijn broekzak en leg hem op mijn bureau als ik aan het werk ben. Andere mensen hangen hem op de spiegel in de badkamer, op de wc of in de keuken.

Daarnaast heb je wat steun van mensen nodig. Als je op avontuur gaat zijn er mensen die je eten geven, je een dak boven je hoofd bieden en een praatje met je maken. Zo heb je ook tijdens dit avontuur mensen nodig die je steun kunnen bieden, voornamelijk emotioneel. Een netwerk van emotionele steun om je heen is essentieel voor het ontwikkelen van deze nieuwe gewoonten. De mensen in je netwerk kunnen je helpen als je obstakels tegenkomt die je niet in je eentje kunt oplossen. Heb je al twee, drie mensen om je heen waarbij je je kwetsbaar op durft te stellen? Top! Heb je die nog niet? Vraag dan wat mensen om je te helpen. Je zou iets kunnen zeggen als:

Ik ben aan het leren om me opener op te stellen en ik heb wat hulp nodig. Ik dacht aan jou omdat jij belangrijk voor mij bent. De steun die ik nodig heb is dat iemand af en toe 5 of 10 minuten luistert, zonder advies of mening als reactie.

Ik wil jou hier af en toe voor bellen. Sta je ervoor open om dit een maandje te proberen? En zou je mij ook af en toe willen bellen om je hart te luchten?

Naast emotionele steun, kunnen de mensen om je heen je ook helpen om scherp te blijven. Een manier om deze hulp in te schakelen is om een foto maken van het onderstaande plaatje. Die foto kun je aan een paar vrienden of collega's in een gesprek laten zien of via je telefoon aan ze sturen:



Je zou hierbij iets kunnen zeggen als:

Ik ben aan het leren om mijzelf niet kleiner of groter voor te doen, maar om vanuit gelijkwaardigheid gesprekken te voeren.

Ik ben op zoek naar hulp in de vorm van een seintje als ik mijzelf toch weer groter of kleiner maak. Sta je ervoor open om mij hierbij te helpen?

Wij kunnen je trouwens ook helpen op je avontuur. Dit zijn een paar manieren waarop wij je een steuntje in de rug willen geven:



OK, nu is het tijd om de eerste stap van je avontuur te kiezen. Elke stap heeft een verhaal en drie oefeningen waaruit je kunt kiezen. Sommige mensen vinden de structuur om elke dag één stap te zetten en hiervoor 10 minuten in hun agenda te reserveren fijn. Andere mensen kiezen één gewoonte die ze diep willen integreren en focussen daar een paar weken of zelfs maanden op. Dit avontuur kent geen aankomstdatum, geen vaste volgorde of verplichtingen. Het is niet onze bedoeling om zo snel mogelijk door de zeven onderdelen te wandelen. Want dan is het geen avontuur, maar het afvinken van een todo-lijst. Doe wat je aanspreekt en kijk maar waar je uitkomt. En stuur ons af en toe een kaartje.

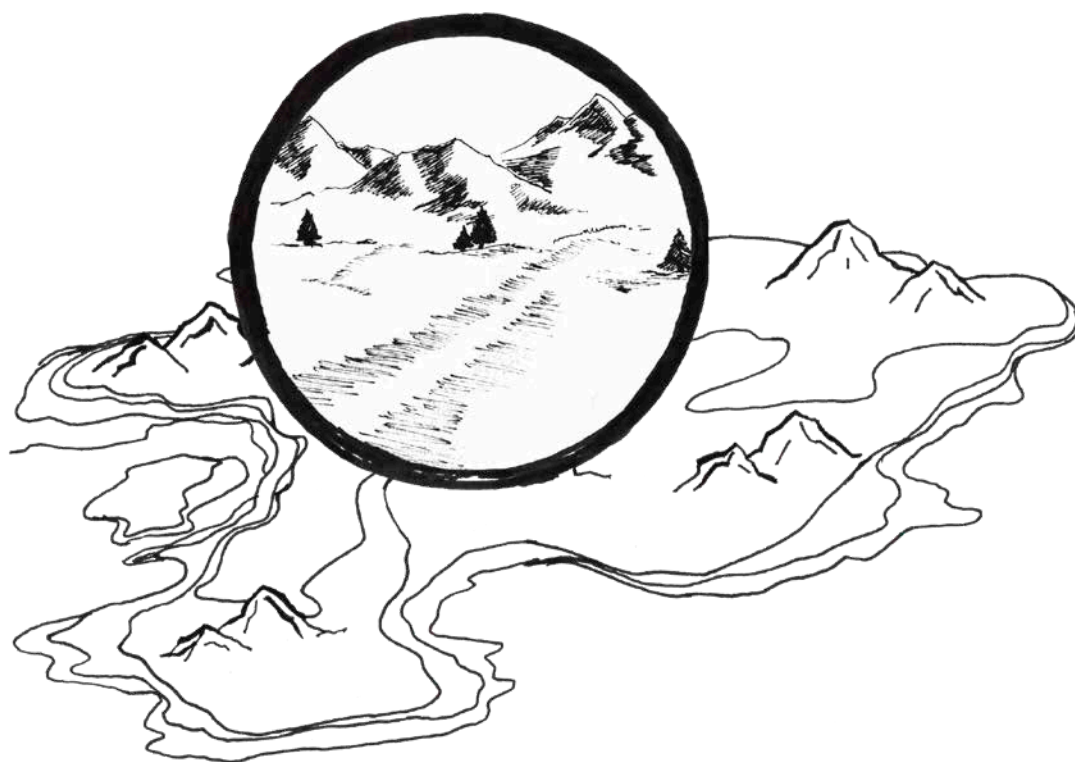
STEUN VAN TEAM LOODENS

Je kunt dit formulier invullen op www.loodens.org/welkom

- ☐ Ik wil meer informatie over het Loodens-netwerk waarin ik gesprekken kan oefenen en om een luisterend oor kan vragen.
- ☐ Ik wil informatie over de maandagavonden waarop ik online kan oefenen en kan leren van trainers
- ☐ Ik wil informatie ontvangen over de basiscursus van drie avonden.
- ☐ Ik zou informatie willen krijgen over 1-op-1 hulp van een trainer bij een specifiek gesprek of een hardnekkig patroon.
- ☐ Anders, nl.....

Onze diensten bieden wij aan zonder paywall, wat betekent dat je ze krijgt zonder dat we een tegenprestatie verwachten. Zo willen we zorgen dat mensen die de hulp nodig hebben deze hulp ook krijgen. Je kunt ons helpen om onze diensten vrij weg te geven door - als je de ruimte hebt - een bedrag te doneren via www.loodens.org/geven

Ken Uzelf



Een paar jaar geleden kwam ik erachter dat ik gevoelens had. Wow. Toen vertelde iemand me dat gevoelens aandacht vragen voor behoeften. Wow. Toen begon ik anderen de schuld te geven als mijn behoeften niet vervuld waren. AU. Dit is een patroon dat ik ook zie in mensen die gesprekken met mij oefenen. Om je omgeving wat te sparen en jouw avontuur minder hobbelig te laten verlopen dan dat van mij, gaan we eerst kijken naar welke onhandige dingen we zélf eigenlijk doen in gesprekken. We gaan tijdens dit avontuur onze eigen gewoontes onder de loep nemen. Om ze daarna te vervangen door nieuwe gewoontes. Want een beter gesprek begint bij jezelf.

De acht stappen van Ken Uzelf:

1. Waar kan ik beter leren luisteren?
2. Wat is mijn intentie in gesprekken?
3. Hoe sus ik mijn werkelijke behoeften?
4. Wat zijn mijn vergeten behoeften?
5. Bij wie voel ik me nu niet op mijn gemak om mij kwetsbaar op te stellen?
6. Wie voelt zich nu niet op z'n gemak om zich kwetsbaar bij mij op te stellen?
7. Hoe krijg ik meer balans tussen ontspanning en inspanning?
8. Hoe wil ik vertragen?

1. Waar kan ik beter leren luisteren?

Laten we deze gewoonte beginnen met beter leren luisteren. Hier is weer de lijst van gewoontes die vaak in de weg staan van open luisteren:

Vraag van vandaag:



Welke 3 gewoontes ben jij gewend om te doen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf op welke behoeften je probeert te vervullen met deze reacties.

Optie 2: Laat deze lijst vandaag aan één iemand zien en vraag welke reactie zij in jou herkennen.

Optie 3: Hang deze lijst op een plek waar je die dagelijks kunt zien, om zo je oude gewoontes in de gaten te houden.

1. **Verhaal vertellen:** "Oh ja, dat is mij ook overkomen. Die ene keer dat ik..."
2. **Ontkennen van keuze:** "Maar ja, daar moeten we nu eenmaal allemaal doorheen."
3. **Adviseren:** "Nou, weet je wat jij zou kunnen doen..."
4. **Gevoelens onderdrukken:** "Doe nou eens rustig!"
5. **Eens zijn:** "Je hebt helemaal gelijk."
6. **Grapje maken:** "Ooh, wat ben je toch ook een..."
7. **Onderzoeken/ondervragen:** "Waarom heb je dat gedaan?"
8. **Onderwijzen:** "Kijk, wat jij niet begrijpt, is dat..."
9. **Corrigeren:** "Ja, maar zo is het niet gegaan..."
10. **Troosten:** "Het komt allemaal wel goed, maak je maar geen zorgen."
11. **Evalueren:** "Je overdrijft nu wel een beetje, vind je niet?"
12. **Wedstrijdje:** "Dat is nog niks, weet je nog wat er toen met mij was gebeurd?"
13. **Oplossen:** "Ik begrijp je helemaal en dit is wat je er aan kunt doen."
14. **Eisen:** "Als je nu niet stopt met huilen, dan..."
15. **Sympathie:** "Oh...ik vind dit zo verschrikkelijk voor je"
16. **Mee-bashen:** "Zij is inderdaad een trut!"
17. **Na regen zonschijn:** "Je kunt het ook zien als een mooie levensles."
18. **Aanmoedigen:** "Ik geloof in je, je komt hier wel doorheen, ik geloof in je."
19. **Advocaat van de duivel:** "Maar als je het ziet vanuit háár perspectief, dan denk ik dat..."
20. **Wegdraaien:** Ogen, hoofd of lichaam afwenden van de ander met allerlei gedachten in je hoofd.
21. **Staren:** De ander aankijken met je aandacht bij allerlei gedachten.
22. **Glimlachen:** Je voelt je ongemakkelijk en wil weg uit de situatie. Je kijkt de ander aan en verliest de verbinding met jezelf in de emoties van de ander.
23. **Uitleggen:** "Ja, je voelt je natuurlijk zo, omdat hij gewoon..."

2. Wat is mijn intentie in gesprekken?

Ik kreeg eens aan het einde van een gesprek van iemand te horen dat die persoon zich heel veilig voelde bij mij. Ik was blij om dat te horen, maar voordat ik het in mijn bol kreeg, vroeg ik die persoon wat ik had gezegd dat daarbij had geholpen. Na een stilte hoorde ik: je zei tijdens het gesprek een keer wat je wilde en zei toen:

En wat jij wil is voor mij ook belangrijk, dus zou je iets willen zeggen over wat jij zou willen?

Dit is de basisintentie van waaruit ik wil spreken:

Ik geef evenveel om wat jij nodig hebt als om wat ik nodig heb.

Het geeft veel mensen focus om een persoonlijke intentie voor gesprekken te kiezen. Ter inspiratie wat persoonlijke intenties van mensen uit het Loodens-netwerk.

“Ik zorg goed voor mijzelf en de mensen van wie ik houd.”

“Zelfvertrouwen, balans & zelfrespect.”

“Levendigheid, vrijheid en gelijkwaardigheid.”

“Echt luisteren en krachtig spreken.”

Vraag van vandaag:



Wat is op dit moment jouw intentie voor gesprekken, als je die in één zin formuleert?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf je intentie op en stop 'm in je portemonnee, je broekzak, tas of stel 'm in als achtergrond op je telefoon of computer.

Optie 2: Zet een alarmpje in je telefoon dat in de ochtend afgaat met de vraag: Wat is mijn intentie in gesprekken vandaag?

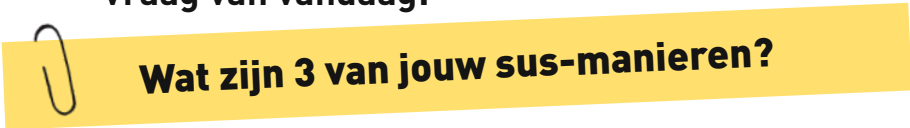
Optie 3: Vertel één persoon die belangrijk voor je is je intentie en vraag of diegene je een seintje wil geven als je niet spreekt in lijn met je intentie.

3. Hoe sus ik mijn werkelijke behoeften?

In deel 1 vertelde ik over sussen van ongemakkelijke gevoelens. In deze oefening willen we onze sus-manieren gebruiken om erachter te komen wat we écht nodig hebben. Wat manieren waarop we onszelf sussen op een rij:

- Series kijken
- Spullen of kleding kopen
- Porno of sex
- Gamen of gokken
- Reizen
- Alcohol of drugs
- Jezelf de hele dag bezighouden of overwerken
- Medicijnen
- Obsessief sporten
- Zoete dingen eten, meer eten dan gezond voor je is of diëten
- Social media en internetten
- "Jezelf verbeteren" met cursussen en boeken

Vraag van vandaag:



Wat zijn 3 van jouw sus-manieren?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Zet een alarmpje in je telefoon dat dagelijks afgaat en vraagt: Wanneer was ik aan het sussen en wat was mijn werkelijke behoefte?

Optie 2: Vraag aan één iemand of die je een seintje wil geven als je jezelf weer aan het sussen bent.

Optie 3: Laat deze lijst zien aan iemand en bespreek elkaars sus-gewoontes om van elkaar te leren.

4. Wat zijn mijn vergeten behoeften?

Ik dronk jarenlang op vrijdag totdat ik dronken en vervelend werd. Op een dag besepte ik dat ik dronk in een poging om m'n behoefte aan vrijheid te vervullen. Ik had de hele week het idee dat ik dingen moest. Ik moest werken, ik moest langsgaan bij mensen, ik moest aardig zijn... Vanaf dat moment was het heel eenvoudig om niet meer te drinken, omdat ik doorhad dat het me geen échte vrijheid gaf. Het is uiteindelijk nog best een uitdaging om de week door te komen zonder van alles te moeten, maar ik heb een boel vrijheid gevonden en heb niet meer zo'n zin om te drinken.

Als je weet waarom je sust, wordt de keuze makkelijker om iets anders te doen.

Behoeften die vaak worden gesust:

- Spelen
- Rust
- Begrip
- Zorg
- Hulp
- Geborgenheid
- Aandacht
- Liefde
- Zelfwaardering
- Seksualiteit
- Zelfcompassie
- Autonomie
- Gehoord worden
- Respect
- Vrijheid

Vraag van vandaag:



Wat zijn 3 van jouw vergeten behoeften?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Zet een alarmpje in je telefoon dat dagelijks afgaat en vraagt: wat heb ik op dit moment écht nodig?

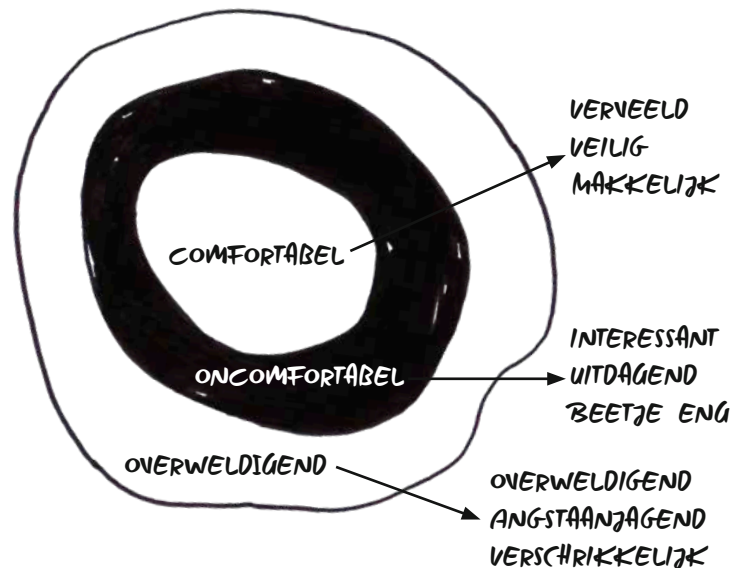
Optie 2: Schrijf voor vijf minuten op papier over één van je vergeten behoeften en eindig met hoe je deze behoefte meer aandacht in je leven wilt geven.

Optie 3: Contact met een ander persoon is vaak voldoende om te stoppen met sussen. Vraag aan één iemand of je die persoon mag bellen als je merkt dat je weer aan het sussen bent.

5. Bij wie voel ik me nog niet op mijn gemak om mij kwetsbaar op te stellen?

Veel mensen hebben iemand in hun omgeving bij wie ze het makkelijk vinden om zich kwetsbaar op te stellen. Daarnaast zijn er aardig wat mensen bij wie ze een masker opzetten.

Van die laatste groep mensen kunnen we nog een heleboel leren. Stel je voor dat je je op een gegeven moment zelfs bij hen durft uit te spreken, zonder dat het op aanvallen en verdedigen uitloopt.



Vraag van vandaag:



Bij wie voel je je nog niet op je gemak om je kwetsbaar op te stellen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Teken de drie cirkels op papier en schrijf in elke cirkel de namen van mensen op bij wie je je al wél en nog niet kwetsbaar durft op te stellen.

Optie 2: Kies een naam uit de groep “oncomfortabel” en zet over zeven weken in je agenda de vraag: is het gelukt om me kwetsbaar op te stellen bij die persoon?

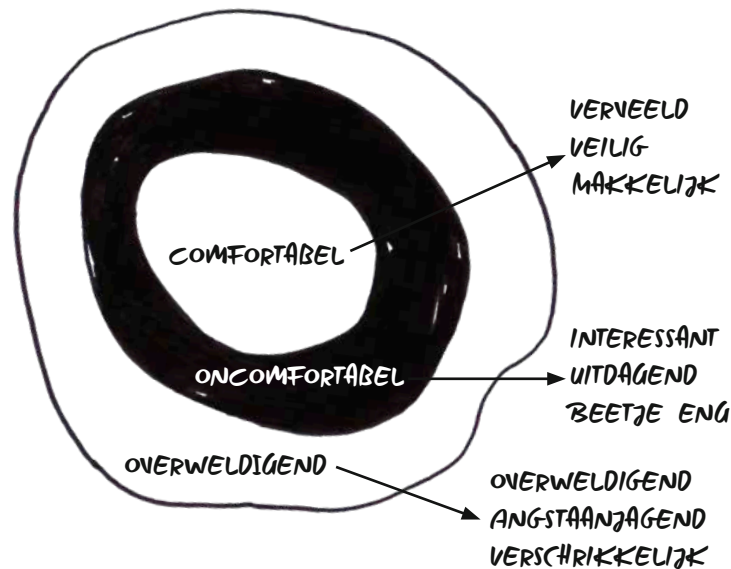
Optie 3: Stel je voor dat je een superpower hebt, waarmee je altijd ontspannen blijft, wat iemand ook maar tegen je zegt. Kies één iemand uit de oncomfortabele zone. Wat zou je dan willen zeggen tegen die persoon uit de oncomfortabele cirkel met deze superpower? Spreek dit uit, neem het op op je telefoon en luister het af.

6. Wie voelt zich nog niet op z'n gemak om zich kwetsbaar bij mij op te stellen?

En nu andersom. Tijdens cursussen geef ik mensen de opdracht om aan een paar mensen in hun omgeving deze vraag te stellen:

Is er iets dat ik doe, dat jou niet helpt om je kwetsbaar op te stellen?

Niet veel mensen durven deze oefening te doen, maar degenen die het doen, krijgen een hele waardevolle les.



Vraag van vandaag:



Wie zou zich niet helemaal op zijn gemak voelen bij jou?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Teken de cirkels op papier en schrijf in elke cirkel de namen van wat mensen van wie je vermoedt dat ze zich bij jou nog niet op hun gemak voelen.

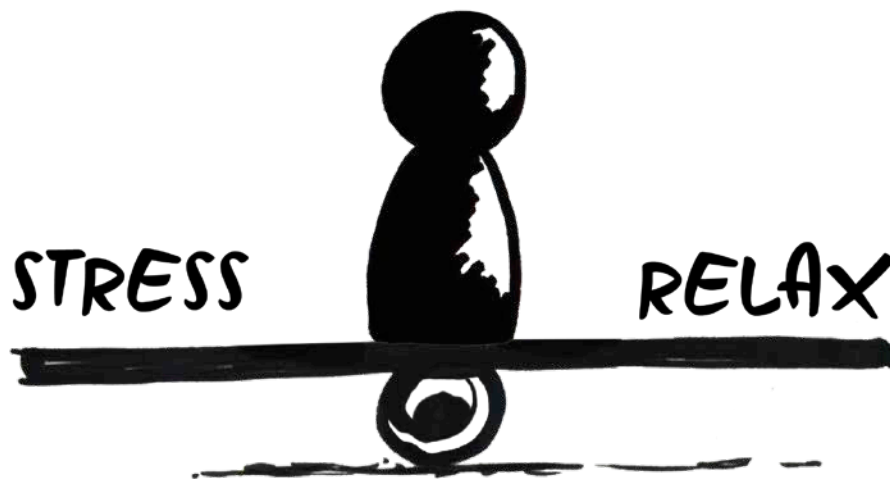
Optie 2: Vraag aan 1-3 mensen in je omgeving: Is er iets dat ik doe, dat jou niet helpt om je kwetsbaar op te stellen?

Optie 3: Stel je voor dat je die persoon bent die zich niet op zijn of haar gemak voelt bij jou. Wat zou je als die persoon dan tegen jou willen zeggen? Spreek dit uit, neem het op op je telefoon en luister het af.

7. Hoe krijg ik meer balans tussen ontspanning en inspanning?

Tijdens het schrijven van dit boek ben ik met mijn vriendin door een relatiecrisis gegaan. Ik ben toen een paar dagen het huis uit gegaan, om wat meer ruimte te krijgen. Nu loopt onze relatie weer een stuk soepeler.

De reden dat onze relatie nu weer soepel loopt waren niet mijn mooie SpeakUP&CheckIN-zinnen. Wat ons uiteindelijk het meeste heeft geholpen is dat ik elke dag twee uur minder ben gaan werken. Hierdoor heb ik veel meer ruimte om de dag te verwerken, ruimte voor andere leuke dingen en ruimte voor mijn vriendin. Ik zit veel lekkerder in mijn vel en mijn gesprekken met haar en de mensen om mij heen gaan veel soepeler.



Vraag van vandaag:



Hoe zit het met de balans tussen ontspanning en inspanning in mijn leven?

Kies je oefening voor vandaag:

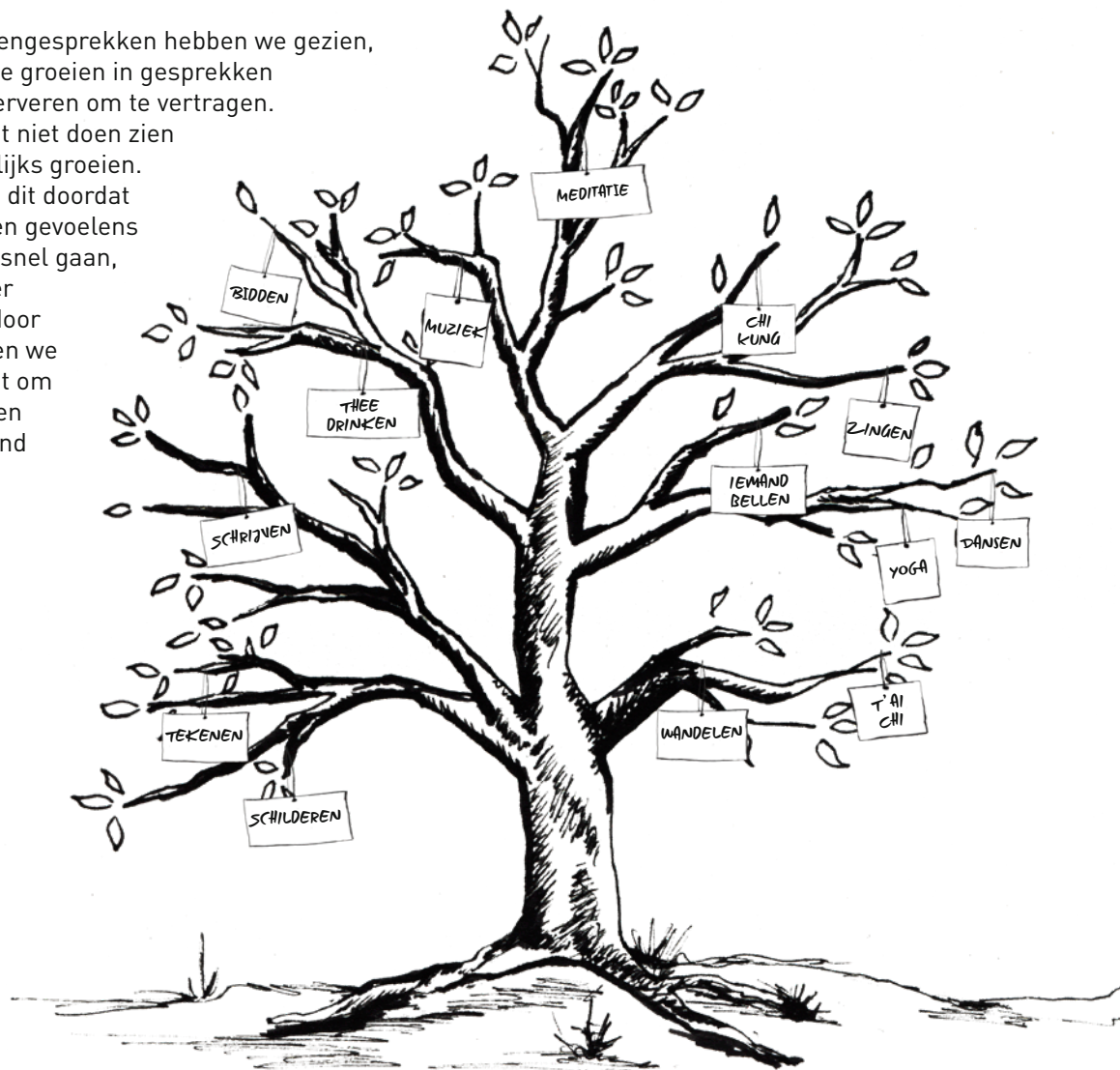
Optie 1: Wat is één ding dat je jezelf kunt geven om vandaag meer balans tussen ontspanning en inspanning te krijgen?

Optie 2: Wat is één ding dat je jezelf kunt geven om deze week meer balans tussen ontspanning en inspanning te krijgen?

Optie 3: Wat is één beslissing die je vandaag kunt nemen om structureel meer balans tussen inspanning en ontspanning in je leven te krijgen?

8. Hoe wil ik vertragen?

In vijfduizend oefengesprekken hebben we gezien, dat de mensen die groeien in gesprekken dagelijks tijd reserveren om te vertragen. De mensen die dit niet doen zien we niet of nauwelijks groeien. Volgens mij komt dit doordat onze gedachten en gevoelens en gewoontes zo snel gaan, dat we ze - zonder vertragen - niet door hebben. Zo missen we dat keuzemoment om iets anders te doen dan wat we gewend zijn.



Vraag van vandaag:



Welke manier van vertragen past bij jou?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Welke manier van vertragen wil je nu doen?

Optie 2: Welke manier van vertragen wil je deze week doen?

Optie 3: Wat is één beslissing die je vandaag kunt nemen om structureel meer vertraging in je leven te krijgen?

Zeg kort wat je wél wilt



SpeakUP&CheckIN betekent: zeg kort wat je wél wilt en eindig met een vraag, in plaats van een eis. Voor mij is het nog steeds een uitdaging om te weten wat ik wil, en dan vergeet ik ook nog wel eens die vraag er achteraan te plakken. Vandaar dat we SpeakUP&CheckIN hebben opgedeeld in twee avonturen. Eerst het ontdekken wat je nodig hebt en vervolgens het eindigen van je zinnen met een vraag.

De zeven stappen van dit avontuur:

1. Wat heb ik eigenlijk nodig?
2. Bewust klagen en bewust vieren
3. Om begrip vragen in tweede instantie
4. Waarom maak ik eigenlijk een grapje?
5. Lachen om maar niet te hoeven huilen
6. Zeg wat je wel wilt nadat je hebt gezegd wat je niet wilt
7. Sorry zonder schaamte

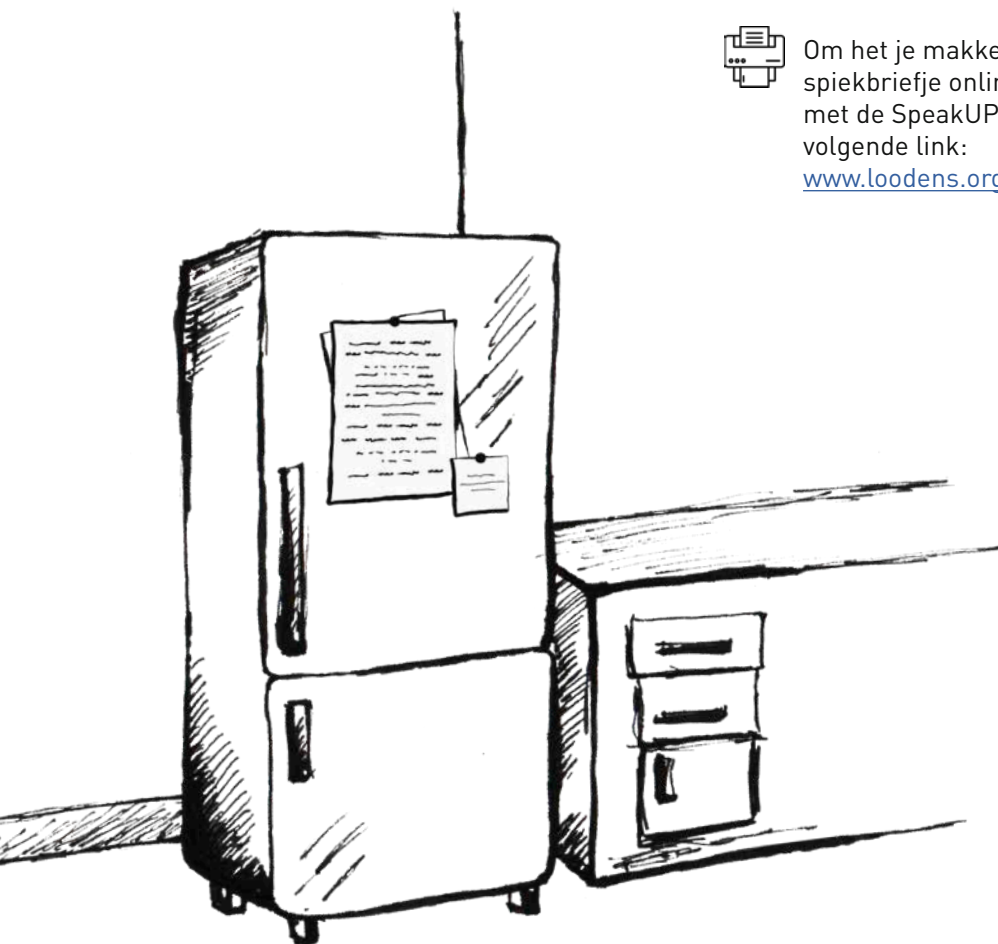
1. Wat heb ik eigenlijk nodig?

Met elke zin proberen we een behoefte te vervullen. Maar welke? Dat achterhalen, daar gaan we een nieuwe gewoonte van maken. De lijst met SpeakUP-woorden is hierbij een handig hulpmiddel. Kijk op de lijst, vraag jezelf af wat je nodig hebt en neem rustig de tijd om te zien wat er naar boven komt. Hoe vaker we dit in rustige momenten achterhalen, hoe makkelijker het wordt om in het heetst van de strijd te zeggen wat we willen.



Om het je makkelijker te maken hebben we dit spiekbriefje online gezet. Je kunt dit bestand met de SpeakUP-woorden downloaden via de volgende link:

www.loodens.org/spiekbriefje



Vraag van vandaag:



Wat heb ik op dit moment eigenlijk nodig?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Ga tijdens je ontbijt met deze lijst voor je neus zitten. Spreek gedurende je ontbijt deze woorden hardop uit met een adempauze ertussen. Je kunt dit zien als een warming-up voor de gesprekken van de dag.

Optie 2: Zet een alarmpje in je telefoon dat elke middag afgaat met de vraag: Wat heb ik op dit moment nodig?

Optie 3: Hang deze lijst op een plek waar je die dagelijks kunt zien, om jezelf te herinneren aan wat je nodig hebt.

2. Bewust klagen en bewust vieren

Wanneer ik direct als ik iemand zie een verhaal begin te vertellen, krijg ik vaak maar de halve aandacht. Het heeft mij heel erg geholpen om de volle aandacht te krijgen, als ik hierom vraag. Dus als ik ergens heel blij mee ben, dan vraag ik aan een vriend:

"Ik zou graag iets moois willen vieren dat op mijn werk is gebeurd. Heb je daar nu ruimte voor?"

Wat ik heb gemerkt is dat de ander vaak al blij wordt door deze vraag. En doordat ik een keuze aanbied, is een JA ook een echte JA. De vriend is daarna volledig aanwezig en gericht op mijn verhaal of geeft aan dat hij er even geen ruimte voor heeft. Dan ga ik weer verder zoeken of kom ik er later op terug. Wanneer ik juist wat te klagen heb over mijn werk of over mijn broer, helpt het mij ook van tevoren om aandacht te vragen:

"Ik zou graag willen klagen over iets en dat iemand daar gewoon even naar luistert. Heb jij daar nu zin in?"

Vraag van vandaag:



Wat zou ik met iemand willen vieren?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Stel je iemand voor in je omgeving bij wie je je op je gemak voelt. Spreek een paar keer in je eentje wat zinnen uit om om aandacht te vragen voor wat geklaag of iets vrolijks.

Optie 2: Zet een alarmpje in je telefoon voordat je naar bed gaat met de vraag: is er nog iets dat ik vergeten ben om te vieren of over te klagen?

Optie 3: Vraag vandaag aan iemand in je omgeving of die openstaat voor je verhaal, voordat je begint.

3. Om begrip vragen in tweede instantie

In deel 1 legde ik uit dat veel mensen met een chronisch gebrek aan begrip rondlopen. Hierdoor gebeurt het soms dat jij iets zegt omdat je begrip nodig hebt en dat de ander dat aangrijpt om zelf begrip te krijgen. Wanneer je bijvoorbeeld een uur vertraging hebt opgelopen door een file, en je vertelt dat aan iemand, dan krijg je vervolgens als reactie:

“Oh, nou, ik stond vorige week wel twee uur in de file.”

In plaats van het die ander kwalijk te nemen dat die niet met de meest begripvolle reactie komt, kun je die reactie zien als een signaal dat je nog niet helder hebt gezegd wat je nodig hebt. Je kunt dat moment aangrijpen om iets te zeggen als:

“Aha, ja, en ik wilde eigenlijk nog wat begrip voor hoe al mijn plannen vandaag in de soep lopen, doordat ik nu een uur later ben. Heb je ruimte om nog wat daarover van mij te horen?”

Dus elk moment dat je geen begrip krijgt en het wel nodig hebt, is een moment waarop je kunt zeggen wat je wilt en eindigen met een vraag.

Vraag van vandaag:



Wanneer had ik deze week begrip nodig en ging iemand een eigen verhaal vertellen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Zeg in je eentje hardop hoe je in die situatie in tweede instantie om begrip zou kunnen vragen.

Optie 2: Vraag vandaag als iemand een verhaal begint terwijl jij nog begrip nodig hebt in tweede instantie om begrip.

Optie 3: Ga een gesprek aan met iemand bij wie je regelmatig zo'n reactie krijgt, om samen te kijken hoe je de volgende keer een open gesprek kunt krijgen. Je zou iets kunnen zeggen als:

"Ik heb een inzicht gekregen over dat ik soms dichtklap in onze gesprekken en ik wil dit graag delen omdat ik wat hulp kan gebruiken om dit te voorkomen. Is dit een goed moment om het daarover te hebben?"

4. Waarom maak ik eigenlijk een grapje?

Met elke zin, en dus ook met elk grapje, proberen we een behoefte te vervullen. Ik kwam hier vijf jaar geleden achter toen ik meedeed aan een cursus. Ik weet het nog goed, het was ergens in de derde les. Ik maakte elke les een paar grapjes, ten koste van mijzelf of van anderen, en dan lachten er een paar mensen. Ik vroeg me in die derde les af waarom ik eigenlijk deze grapjes maakte.

“Aandacht” kwam als eerste naar boven.

Maar wat zat eronder? Ik deed mijn ogen dicht en de woorden “ertoe doen en erbij horen” hoorde ik in mijzelf. Ik voelde verdriet opkomen, omdat ik me opeens realiseerde dat ik met grapjes die behoeften probeerde te vervullen, maar dat het eigenlijk helemaal niet werkt. Het verdriet kwam van al die keren dat ik grapjes had gebruikt in een poging er toe te doen en erbij te horen.

Ik besloot om te kijken wat er zou gebeuren als ik zou stoppen met grapjes maken. De volgende les gingen opeens andere mensen grapjes maken, nu ik dat niet meer deed. In de afgelopen vijf jaar heb ik gezien dat door met mate grappen te maken, ik me veel comfortabeler voel in groepen. Daarnaast heb ik gehoord dat andere mensen zich comfortabeler bij mij voelen. Ze hoeven namelijk niet de hele tijd bang te zijn voor een grap ten koste van hen opdat ik mijzelf op mijn gemak voel.

Vraag van vandaag:



Wanneer maakte ik een grap om mijzelf in een groep op mijn gemak te voelen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Maak vandaag een hele dag geen enkele grap en kijk wat er gebeurt.

Optie 2: Zet een alarmpje in je telefoon voordat je naar bed gaat met de vraag: heb ik vandaag een grapje gemaakt om me meer op mijn gemak te voelen?

Optie 3: Vraag iemand in je omgeving wat jouw grappen met die persoon doen.

5. Lachen om maar niet te hoeven huilen

Ik herinner me nog één van mijn eerste oefengesprekken met iemand die elke keer als er iets verdrietigs langskwam, een ongemakkelijk lachje liet horen:

“Tja, dat is natuurlijk ook stom van mij...” [ongemakkelijk lachje]

Of:

*“Nou ja, dat kan ik natuurlijk wel vragen, maar dan zegt ze gewoon weer nee...”
[ongemakkelijk lachje]*

Op een gegeven moment onderbrak ik deze persoon en zei ik:

“Ik zie jou lachen en ik kan me voorstellen dat het juist verdrietig is, dus zou je voor mijn helderheid willen vertellen wat er in je omgaat?”

De persoon pauzeerde, er kwamen tranen en toen volgden de woorden:

“Ik lach om maar niet te hoeven huilen.”

Dit was voor mij een wijze les, want ik deed jarenlang hetzelfde. Sterker nog, ik doe het nog steeds. Maar als ik nu ongemakkelijk lach, dan vervolg ik dat met:

“Ik lach een beetje pijnlijk, omdat ik natuurlijk liever wil dat we...” [vul een behoefte in]

Dus je behoeften kun je vinden door je ongemakkelijke lachjes in de gaten te houden.

Vraag van vandaag:



Wanneer lach ik wat ongemakkelijk?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf drie momenten op van de afgelopen week toen je ongemakkelijk lachte en schrijf eronder op wat je op dat moment voelde en nodig had.

Optie 2: Wat zou je kunnen zeggen op de momenten dat je ongemakkelijk lacht? Oefen een paar zinnen hardop in je eentje en kijk of je iets kunt zeggen over wat er écht in je omgaat.

Optie 3: Vertel iemand in je omgeving dat je wilt werken aan je ongemakkelijke lachje en of ze je willen pauzeren als je het weer doet.

6. Zeg wat je wel wilt nadat je hebt gezegd wat je niet wilt

Ik vind het nog steeds vaak makkelijker om te herkennen wat ik niet wil, dan wat ik wel wil. Ik zie dit niet als een probleem, maar als het begin van een oplossing. Ik heb er een gewoonte van gemaakt om mijn gevoelens en wat ik niet wil te gebruiken om contact te maken wat ik wel wil. Lees deze zinnen maar eens hardop en voel hoe je eerst de spanning voelt en daarna de ontspanning.

Ik vind het maar saai... ik zou wel wat meer plezier willen hebben... zucht.

Ik vind het irritant dat ze geen antwoord geeft op mijn e-mail... want ik wil graag duidelijkheid en verder met mijn project... zucht.

Ik vind de stad te druk... en merk dat ik gewoon wat rust nodig heb... zucht.

Ik heb echt een hekel aan wiskunde want ik begrijp het gewoon niet... dus ik heb wat extra steun nodig... zucht.

Hij luistert niet... en ik wil dus echt wat beter begrepen worden... zucht.

Zoals mijn collega Erik zegt: de behoefte geeft me de richting voor het vinden van een oplossing.

Vraag van vandaag:



**Wanneer zei je gisteren wat je niet fijn vond,
en wat had je liever gewild?**

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Ga tijdens je ontbijt met de woordenlijst voor je neus zitten. Spreek gedurende je ontbijt de woorden hardop uit met een adempauze ertussen. Je kunt dit zien als een warming-up die helpt om vandaag vaker te zeggen wat je wél wilt.

Optie 2: Zet een alarmpje in je telefoon voordat je naar bed gaat met de vraag: Wanneer zei ik vandaag wat ik niet wilde, in plaats van wat ik wél wilde.

Optie 3: Hang de woordenlijst op een plek waar je die dagelijks kunt zien, om jezelf te herinneren aan wat je wél wilt.

7. Sorry zonder schaamte

De mensen die gewend zijn zich groter te maken tijdens gesprekken, zeggen zelden “Sorry”. Ze zijn bang dat ze dan iets van hun vrijheid opgeven. De mensen die zich kleiner maken in gesprekken zeggen juist heel vaak “Sorry”, omdat ze bang zijn dat ze anders de verbinding verliezen. Bij de open houding in gesprekken willen we onze vergissingen erkennen en gebruiken als leermoment, met als gevolg dat het vertrouwen in relaties toeneemt. Dus in plaats van “Sorry!” te zeggen of te doen alsof je geen spijt hebt:

“Ik had wat zorgvuldiger mijn woorden willen kiezen, omdat ik om je geef en ik ben benieuwd: hoe was het voor jou om mij dat te horen zeggen?”

“Ik ben zelf niet blij over mijn eigen gedrag gisteren en wil graag sorry zeggen. Ik wil meer naast elkaar staan in plaats van tegenover elkaar. Hoe was dat allemaal voor jou?”

“Ik zat nog na te denken wat ik gisteren deed en als ik het nog een keer zou mogen doen, dan had ik meer ruimte voor jou willen hebben. Hoe is het voor jou om dit zo van mij te horen?”

Er zitten drie onderdelen in deze manier van sorry zeggen:

1. Je zegt iets over jezelf en dat je niet blij bent over hoe je iets hebt aangepakt.
2. Je zegt duidelijk wat je wel wil
3. Je eindigt met een vraag...

Vraag van vandaag:



Wanneer heb je deze week iets gezegd of gedaan dat je anders zou zeggen of doen als je het over mocht doen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf op of spreek hardop uit hoe je op deze manier sorry tegen iemand in je omgeving zou willen zeggen.

Optie 2: Zeg vandaag tegen iemand in je omgeving op deze manier sorry.

Optie 3: Zet wekelijks op vrijdag om 17.00 uur een alarmpje in je telefoon met de vraag: tegen wie wil ik deze week nog sorry zeggen?

Eindig je zinnen met een vraag



Ik was eens een gesprek aan het oefenen met een man die een gesprek wilde aangaan met een bestuurder van een organisatie. Hij zei wat hij wilde en eindigde keurig met een vraag, om het gesprek open te krijgen. Ik stelde me voor dat ik de bestuurder was en voor mij ging het gesprek nog niet helemaal open. Ik wist niet precies waardoor dat kwam. Toen stelde ik hem de vraag:

“Wat zou je doen als ik NEE zou zeggen op je vraag?”

Hij antwoordde:

“Dan word ik boos!”

Ik lachte en zei:

“Aha, dan was het dus nog een eis.”

We oefenden nog een paar keer door, totdat het écht een vraag was. Of zoals mijn collega Joeri zegt: totdat een NEE ook OK is. De zeven stappen van dit avontuur:

1. Komt dat uit?
2. Kun je je dat voorstellen?
3. Hoe zou dat voor jou zijn?
4. Hoe is dit om te horen?
5. Past dit bij wat jullie in gedachten hebben?
6. Heb je daar bezwaar tegen?
7. Komt er dan nog een zorg of idee bij jou naar boven?

1. Komt dat uit?

CheckIN-vragen kun je zien als de smeerolie van gesprekken. Wanneer we vergeten een vraag te stellen aan de ander, krijgen we vaak niet wat we willen. En meestal nemen we het die ander nog kwalijk ook. Daarom gaan we een nieuwe gewoonte leren, die veel misverstanden en ruzies kan voorkomen: we eindigen onze zinnen met een vraag. Met deze gewoonte toon je dat je de ander respecteert en vergroot je tegelijkertijd de kans dat je krijgt wat jij wilt.

Begrip voor jouw situatie

- Kun je je dit voorstellen?
- Wat haal jij uit mijn verhaal?
- Kun je je inbeelden dat het zo overkomt?
- Wat is voor jou de kern van wat ik net zei?
- Kan je je voorstellen dat dit voor mij zo is?
- Begrijp je dat dit belangrijk voor me is?
- Kan je je voorstellen dat dit iets is wat ik echt graag wil?
- Wat springt er voor jou uit van wat ik net zei?
- Begrijp je wat ik probeer te zeggen?

Vragen om samenwerking

- Zou je me hiermee willen helpen?
- Sta je hiervoor open?
- Wat jij?
- Hoe zou dit voor jou zijn?
- Is dit iets wat jij ook zou willen?
- Heb jij hier een idee voor?
- En wat wil jij?
- Wat zou jij graag anders zien?
- Heb je hier zin in?

De ander begrijpen

- Hoe is dit voor jou om te horen?
- Hoe klinkt dit?
- Hoe komt dit op jou over?
- Hoe zie jij dit?
- Wat komt er bij jou naar boven?
- Wat voor gevoel heb je als je dit zo hoort?
- Wat gaat er nu door je heen?
- Hoe heb jij die situatie ervaren?
- Hoe was dat voor jou?
- Hoe zie jij dit allemaal?
- Wat is jouw perspectief?
- Hoe voelt dit voor jou?
- Hoe zou dat voor jou zijn?
- Heb je hier wat aan?

Vragen om samen keuzes te maken

- Staat er voor jou iets in de weg om dit te proberen?
- Zie je een betere optie?
- Heb je hier een zorg over?
- Heb je hier bezwaar tegen?

Vraag van vandaag:



Kijk even terug naar gisteren: wanneer ben je vergeten te eindigen met een vraag?

Kies je oefening bij deze stap:

Optie 1: Eindig je Whatsapp-, sms- en chatberichten met een CheckIN-vraag en kijk wat er gebeurt. Dus je hebt je mening, gedachte of behoefte uitgesproken, en om het gesprek open te houden eindig je met iets als: “Komt jou dat ook uit?” of “Hoe komt dit op je over?”.

Optie 2: Eindig je zinnen in gesproken gesprekken vandaag met een vraag.

Optie 3: Denk terug aan een gesprek dat je nog dwars zit en schrijf op of spreek hardop uit welke vraag je had kunnen stellen om een open gesprek te krijgen.

2. Kun je je dat voorstellen?

Nadat je wat hebt gezegd, reageren mensen soms sneller dan het licht. Dus als je begrip nodig hebt, eindig dan echt met een vraag als “Kun je je dat voorstellen?”. Plak hem erachter, zo snel je kan.

Kijk bijvoorbeeld naar de reactie mét en zónder deze vraag aan het einde:

“Ik zit er echt mee dat ze niet op onze afspraak kwam, want ik wil erop vertrouwen dat het project gaat slagen en we hebben alle mensen nodig die we kunnen gebruiken.”

Reactie: “Ja, maar ze is ook zo druk, daar kan ze niet zoveel aan doen.”

“Ik zit er echt mee dat ze niet op onze afspraak kwam, want ik wil erop vertrouwen dat het project gaat slagen en we hebben alle mensen nodig die we kunnen gebruiken. Kun je je dat voorstellen?”

Reactie: “Ja, dat kan ik me wel voorstellen, ik maak we ook wat zorgen over het project.”

Vervolgens heb je meer onderling begrip en kun je samen zoeken naar een oplossing.

Vraag van vandaag:



Wanneer ben je deze week vergeten “Kun je je dat voorstellen?” aan iemand te vragen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Eindig je zin één keer vandaag met de vraag “Kun je je dat voorstellen?”.

Optie 2: Een andere manier om om begrip te vragen, is deze vraag te stellen: “Wat haal jij uit mijn verhaal?” Probeer deze vraag één keer vandaag.

Optie 3: Denk terug aan een gesprek waarin je niet zo’n begripvolle reactie kreeg, en schrijf op of spreek hardop uit welke vraag je had kunnen stellen om meer begrip te krijgen.

3. Hoe zou dat voor jou zijn?

Ik maak wel eens het grapje dat Whatsapp ook drie vinkjes heeft. Het eerste vinkje is voor als je bericht is afgeleverd. Het tweede vinkje voor als het gelezen is. Het derde vinkje is voor als je bericht helemaal begrepen is zoals jij het bedoeld hebt.

Het lastige van digitale gesprekken is dat we elkaar niet zien en horen. Doordat we een stuk van die non-verbale communicatie missen, verzinnen we de toon er vaak bij. Het gevolg hiervan is dat mensen vaak eisen horen in geschreven berichten, alsof ze geen keuze hebben.

Door te eindigen met een CheckIN-vraag kun je dit voorkomen. Dus ik schrijf eerst wat ik wil, en eindig met een CheckIN-vraag.

Voel het verschil tussen:

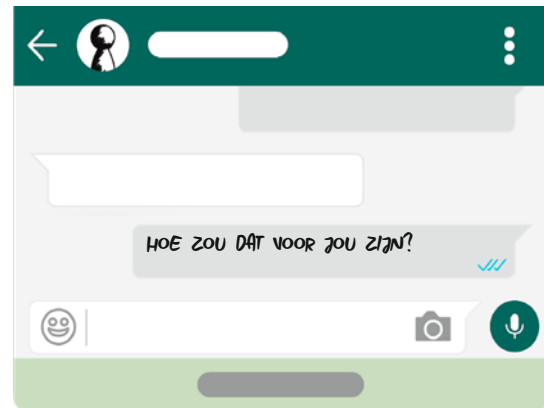
Zullen we een uur later afspreken?

En:

Het geeft mij wat meer ruimte als we een uur later afspreken.

Hoe zou dat voor jou zijn?

Door de actie uit de vraag te halen en te benoemen wat ik wil is het makkelijker voor de ander om mijn bericht te horen als een vraag in plaats van een eis.



Vraag van vandaag:



Wanneer vroeg je “Zullen we...” en kreeg je geen open reactie van de ander?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Eindig je Whatsapp-, sms- en chatberichten met een CheckIN-vraag, zoals, “Komt jou dat ook uit?”.

Optie 2: Eindig je zinnen in gesproken gesprekken vandaag met een CheckIN-vraag, zoals “Komt jou dat ook uit?”.

Optie 3: Van wie in je leven zou je de vraag “Komt jou dat ook uit?” wel wat vaker willen horen? Wanneer je geïnspireerd bent, kun je daar vandaag het gesprek over aangaan. Je zou iets kunnen zeggen als: “Soms reageer ik wat kortaf op jouw berichtjes en ik ben er nu pas achter gekomen waarom ik dat eigenlijk doe. Sta je ervoor open om iets over dit inzicht over mezelf te horen?” Vervolgens kun je iets zeggen over dat je de berichtjes soms als een eis hoort en dat het jou zou helpen als iemand een vraag zou stellen aan het einde van een berichtje.

4. Hoe is dit om te horen?

Wanneer we zinnen gebruiken die mensen nog niet zo gewend zijn, dan krijgen we soms een wat lacherige reactie van anderen. Ik kan me herinneren dat iemand uit het Loodens-netwerk regelmatig de vraag “Hoe is dit om te horen?” gebruikte bij haar man, als ze iets had gezegd waar ze zich wat onzeker over voelde.

Als we een lacherige reactie krijgen, kunnen we uitleggen waarom we die zin gebruiken. Bijvoorbeeld:

“Ik voel me wat ongemakkelijk en als ik weet wat er door jou heen gaat, dan voel ik me meer op mijn gemak.”

Er is dus vaak een ongemakkelijke fase waar we met anderen doorheen gaan. Aan de andere kant van die fase komen er vaak mooie dingen uit. Zo vertelde dezelfde vrouw mij dat haar man op een keer van zijn werk thuis kwam en zei:

“Ik had een functioneringsgesprek met een medewerker en het liep wat stroef. Ik bleef maar praten, totdat ik op een gegeven moment vroeg: “Hoe is dit eigenlijk voor jou om te horen?” Die medewerker ontspande helemaal en we hadden gelijk een open gesprek.”

Vraag van vandaag:



Wanneer ben je deze week vergeten te eindigen met een vraag, zoals “Hoe is dit om te horen?”

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Eindig je Whatsapp-, sms- en chatberichten met een CheckIN-vraag, zoals, “Hoe is dit om te horen?”.

Optie 2: Eindig je zinnen in gesproken gesprekken met een CheckIN-vraag, zoals “Hoe is dit om te horen?”.

Optie 3: In welk gesprek dat je gisteren had ben je vergeten een vraag te stellen? Schrijf of spreek hardop uit welke vraag je had kunnen stellen om meer openheid te krijgen.

5. Past dit bij wat jullie in gedachten hebben?

Ik heb de lijst met CheckIN-vragen op mijn bureau liggen. Zo kan ik met één blik op dit spiekbriefje een vraag vinden om m'n e-mails mee te eindigen. Die gewoonte heb ik geleerd van iemand uit het Loodens-netwerk. Zij is ZZP'er en vertelde dat het voor haar heel lastig is om met een houding van gelijkwaardigheid te communiceren. Ze heeft snel het idee dat ze afhankelijk is en dan gaat ze zich kleiner maken.

Zo zat ze eens met een offerte die ze per e-mail stuurde te worstelen met haar houding. Ze nam een adempauze en checkte wat haar behoefte was. Dit kwam er naar boven:

Dit geld heb ik nodig om in mijn onderhoud te voorzien en ik wil deze organisatie graag helpen.

Vervolgens keek ze naar de lijst met vragen. Toen rolde deze zin eruit:

Ik zou graag dit uurtarief exclusief BTW willen vragen voor dit project. Ik ben benieuwd: past dit bij wat jullie in gedachten hebben?

Uit het antwoord bleek dat het bedrag helemaal paste.

Vraag van vandaag:



Wanneer ben je deze week vergeten te eindigen met een vraag, zoals “Past dit bij wat jij zou willen?”

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Eindig je Whatsapp-, sms- en chatberichten met een CheckIN-vraag, zoals “Past dit bij wat jij zou willen?”.

Optie 2: Eindig je zinnen in echte gesprekken met een CheckIN-vraag, zoals “Past dit bij wat jij zou willen?”.

Optie 3: Denk terug aan een gesprek dat je nog dwars zit en schrijf of spreek hardop uit welke vraag je had kunnen stellen om een open gesprek te krijgen. Als je geïnspireerd bent, ga dan vandaag het gesprek opnieuw aan met die persoon. Dit keer vanuit een open houding.

6. Heb je daar bezwaar tegen?

Ik speelde eens een spel met huisgenoten, twee tegen twee. Iemand van de tegenpartij zei dat hij gewend was om het spel zo en zo te spelen. Hij eindigde zijn zin met: “OK?”

Ik dacht: “Nee, dat is helemaal niet OK”. Maar het ging zo snel dat ik maar knikte. Gelukkig was mijn huisgenoot meer bij de les en die zei:

“Aha, dus je stelt eigenlijk voor om het zo te doen en wilt even checken of wij bezwaar hebben?”

De ander pauzeerde even, schudde even verward zijn hoofd, en zei toen:

“Ja, dat bedoel ik.”

Ik ontspande helemaal en toen hadden we een kort gesprek over de regels en waren we er in twee minuten uit. Zinnen die we uitspreken zijn voorstellen, maar klinken soms als eisen. Door de zin “OK?” te vervangen door “Heb je daar bezwaar tegen?” krijg je veel meer gezamenlijkheid in gesprekken.

Vraag van vandaag:



Wanneer ben je deze week vergeten te eindigen met een vraag, zoals “Heb je daar bezwaar tegen?”

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Eindig je Whatsapp-, sms- en chatberichten met een CheckIN-vraag, zoals “Heb je daar bezwaar tegen?”.

Optie 2: Eindig je zinnen in gesproken gesprekken met een vraag, zoals “Heb je daar bezwaar tegen?”.

Optie 3: Denk terug aan een gesprek dat je nog dwars zit en schrijf of spreek hardop uit welke vraag je had kunnen stellen om een open gesprek te krijgen.

7. Komt er dan nog een zorg of idee bij jou naar boven?

Ik wil alleen maar dat iemand iets voor mij doet als 'ie dat ook echt wil. Niet omdat 'ie het idee heeft dat het moet, uit een soort van gehoorzaamheid. Voor dit moeten betalen we namelijk later allebei een hoge prijs.

Daarom gebruik ik deze CheckIN-zin regelmatig als ik met een plan bij iemand kom:

“Komt er dan nog een zorg of idee bij jou naar boven?”

Door iemand te betrekken bij een plan, in plaats van die persoon alleen een JA of NEE aan te bieden, wordt het plan beter en het samenwerken leuker. Dit soort CheckIN-vragen geven mij ook een boel rust, omdat we er op deze manier meteen achter komen als iemand twijfels heeft, en niet pas halverwege de uitvoering.

Vraag van vandaag:



**Bij welk project ben je vergeten te vragen:
“Komt er dan nog een zorg of idee bij jou naar boven?”**

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Eindig je Whatsapp-, sms- en chatberichten met een CheckIN-vraag, zoals “Komt er dan nog een zorg of idee bij jou naar boven?”.

Optie 2: Eindig je zinnen in echte gesprekken met een vraag, zoals “Komt er dan nog een zorg of idee bij jou naar boven?”.

Optie 3: Wanneer heb je je niet uitgesproken aan het begin van een plan en kwam je er halverwege of aan het einde achter dat je je wel had willen uitspreken? Oefen drie keer hardop wat je de volgende keer anders zou kunnen zeggen met SpeakUP&CheckIN: zeg kort wat je wél wilt, en eindig met een vraag.

JA's Halen



Ik hoorde een relatietherapeut eens zeggen:

Ik heb mijn vrouw pas gehoord en begrepen als zij het gevoel heeft dat ze gehoord en begrepen is.

In deze gewoonte gaan we andere mensen beter begrijpen door JA's halen. Dat is soms een hele kunst, zeker als er een boos of gefrustreerd iemand tegenover ons staat. Het JA's halen doen we niet alleen om de ander een goed gevoel te geven. Door de ander beter te begrijpen zorgen we ook voor meer ruimte om zélf weer gehoord en begrepen te worden. Zodat we uiteindelijk allebei krijgen wat we nodig hebben.

Ready? Here we go!

De zeven stappen van dit avontuur:

1. Begrip tonen en iemand gelijk geven zijn twee verschillende dingen
2. Iemand die sorry zegt is vaak bang voor straf
3. Wat heeft de eenzame vraag nodig?
4. Ik snap je, want nu kan ik zeggen wat ik ervan vind
5. Wat zit er onder de intense emotie?
6. "Wat wil je?" werkt niet als iemand nog niet weet wat hij wil
7. Onder scherpe meningen zit vaak onverwerkt verdriet

1. Begrip tonen en iemand gelijk geven zijn twee verschillende dingen

Soms lijkt het erop dat mensen vragen of je ze gelijk wilt geven, terwijl ze eigenlijk begrip nodig hebben. Wanneer een vriend van mij bijvoorbeeld vertelt over een overleg op het werk dat niet zo soepel liep en dan aan het einde zegt:

“Ja toch?”

“Niet dan?”

“Dat is toch niet normaal?”

Ik voel me dan altijd wat ongemakkelijk, omdat ik dan denk dat ik hem gelijk moet geven. Nu grijp ik dat ongemakkelijke gevoel aan om begrip te tonen voor zijn frustraties. Ik kan rustig JA's bij hem gaan halen.

Ik pauzeer even en zeg dan iets als:

“Even kijken of ik je begrijp... zucht... adempauze... Bedoel je dat je op dat moment iets had willen zeggen in die vergadering, zodat jouw mening ook gehoord zou worden?”

“JA, dat zeg ik toch?”

Vanaf de eerste JA gaat een gesprek weer open.

Vraag van vandaag:



**Wie zegt in jouw omgeving regelmatig
“Ja toch?” of “Niet dan?”**



**en hoe zou je daar de volgende keer op
kunnen reageren?**

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Denk aan iemand die iets heeft gezegd dat je nog bezig houdt en ga in je eentje hardop JA's halen. Bijvoorbeeld: “Bedoel je dat je meer hulp nodig had?” Ga in je verbeelding door totdat je de ander helemaal begrepen hebt, en je zucht.

Optie 2: Voordat je vandaag iets over je eigen mening zegt - zeg eerst één keer wat je hebt begrepen van wat de ander net daarvoor heeft gezegd.

Optie 3: Haal drie keer JA bij iemand vandaag. Dus als iemand wat zegt, zeg iets als “Bedoel je dat je...?” En als je dan een JA hebt en ze hebben weer iets gezegd, dan kun je nog een keer zeggen: “Aha, dus je wilt eigenlijk...” Totdat je drie keer JA of een hele diepe zucht hoort.

2. Iemand die sorry zegt is vaak bang voor straf

Wanneer iemand “sorry” zegt is dat ook vaak een teken dat iemand begrip nodig heeft. Dat voelen we soms ook aan door heel snel “geeft niet” te zeggen. Maar vaak als we zo snel “geeft niet” zeggen blijft er nog zo’n rare spanning hangen. Ik kwam er vorige week in een gesprek met een goede vriend achter, waar die spanning vandaan komt. Hij zat op de bank en liet bij het inschenken een beker vallen. Het oortje viel eraf. Er zat een microseconde tussen het moment dat de beker de grond raakte en de sorry van mijn gast.

“Sorry Yves, sorry.”

Waarop ik zei:

“Dat gaat wel heel snel, die sorry. Even kijken of ik je begrijp. Bedoel je dat je bang was voor straf omdat je iets gebroken had?”

“Uhm...Ja...nu je het zegt...uhm....er flitste een beeld van vroeger door mijn hoofd, dat iemand boos werd....”

“Aah, bedoel je dat je je tegen die boosheid en straf wilde beschermen door heel snel sorry te zeggen?”

“Zucht...Ja...dat ik iets verkeerd heb gedaan...en er dan niet meer bij hoor...”

“Aha, dus je wilt er graag bij horen, ook al maak je een vergissing?”

“Ja... zucht.”

Zo diep ga ik niet met iedereen die ik op straat tegenkom, maar met deze vriend heb ik afgesproken dat we samen willen leren van ongemakkelijke gevoelens.

Vraag van vandaag:



**Welke sorry heb je laatst gehoord
waar mogelijk angst onder zat?**

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Ja's halen kun je ook bij jezelf doen. Ga terug naar de laatste keer dat je "sorry" zei en leef je in in wat je toen dacht, voelde en nodig had. Doet dit hardop of schrijf het op.

Optie 2: Denk aan iemand in je omgeving die regelmatig "sorry" zegt. Ga in je eentje hardop JA's halen, totdat je de ander helemaal begrijpt.

Optie 3: Haal drie keer JA bij iemand vandaag. Dus als iemand wat zegt, zeg iets als "Bedoel je dat je...?" En als je dan een JA hebt en ze hebben weer wat gezegd, dan kun je nog een keer zeggen: "Aha, dus je wil eigenlijk..." Totdat je drie keer JA of een hele diepe zucht hoort.

3. Wat heeft de eenzame vraag nodig?

Vragen die we zonder uitleg aan iemand stellen en waarbij we niet zeggen wat we nodig hebben, noemen we eenzame vragen. Ze zijn een mooi signaal om JA's te halen. Laat ik het voorbeeld uit deel 1 nemen van een collega die al vraagt: "Is het al af?"

In plaats van de vraag te beantwoorden, zoek ik dan eerst naar de reden waarom zij die vraag stelt:

"Uhm...even kijken of ik je begrijp. Bedoel je dat je erover inzit of we de deadline halen?"

"Nee, ik denk wel dat we het halen, maar hoe eerder we dit project af hebben, hoe eerder we met die grote klant aan de gang kunnen."

"Ooh,...dus dat zou je wat ruimte geven in je planning?"

"Ja, precies."

Door JA's te halen komen we meer naast elkaar te staan in plaats van boven of onder elkaar. En kunnen we zinnen die we horen als eisen omvormen tot een begin van een gezamenlijke oplossing.

Vraag van vandaag:



Welke eenzame vraag heb je laatst beantwoord en wat denk je dat er onder zat?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf wat vragen op die je irritant vind als iemand ze jou stelt. Bijvoorbeeld: “Ga je al?”, “Waarom heb je dat zo gedaan?” of “Weet je het zeker?” en schrijf bij elke vraag wat je vermoedt dat iemand nodig heeft.

Optie 2: Denk aan iemand in je omgeving die regelmatig eenzame vragen stelt. Ga in je eentje hardop JA's halen, totdat je de ander helemaal begrijpt.

Optie 3: Haal drie keer JA bij iemand vandaag. Dus als iemand wat zegt, zeg iets als “Bedoel je dat je...?” En als je dan een JA hebt en ze hebben weer wat gezegd, dan kun je nog een keer zeggen: “Aha, dus je wil eigenlijk...” Totdat je drie keer JA of een hele diepe zucht hoort.

4. Ik snap je, want nu kan ik zeggen wat ik ervan vind

Ik zat eens naast twee mensen in een les die een gesprek oefenden. Hij speelde haar manager en zij had een probleem. De man die haar manager speelde, zei:

“Ik begrijp je, maar...”

Ik sprong op en riep “NEE!”. De man schrok zich een ongeluk. Ik legde uit dat voor mij een gesprek helemaal op slot gaat van “Ja, maar”:

Ik heb als spreker dan niet het idee dat ik helemaal begrepen ben, omdat jij als luisteraar al zat te denken aan wat jij zou gaan zeggen, terwijl ik nog aan het praten was.

Ik checkte bij hem of dat klopte. Hij gaf toe dat hij na een paar woorden van de vrouw al in gedachten zijn reactie aan het voorbereiden was. Ik was blij met zijn eerlijkheid, want de gedachte aan hem hielp mij toen ik het laatst zelf wilde zeggen. Ik was met een vriend iets aan het overleggen en hij zei dat zijn manier toch beter is dan wat ik voorstelde. Ik hoorde mijzelf zeggen:

*“Ik begrijp je, maaa....ehm....
Even kijken of ik je begrijp...
...bedoel je dat je op die manier meer overzicht hebt?”*

“Ja, dat zeg ik toch!”

Door de ánder eerst écht te begrijpen ontstaat er ruimte om vervolgens zelf helemaal begrepen te worden.

Vraag van vandaag:



Wanneer zei je “ik begrijp je” terwijl je juist zelf begrepen wilde worden?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Kijk een film of serie en hou bij hoe vaak de acteurs wel of niet begrepen worden in de gesprekken.

Optie 2: Wanneer je vandaag een gesprek hoort, zoals in de trein, in een koffietentje of op kantoor haal dan in jezelf JA's bij de mensen die in gesprek zijn. Deze JA's hoeft je dus niet uit te spreken, de bedoeling is dat je oefent om mensen beter te begrijpen.

Optie 3: Haal drie keer JA bij iemand vandaag. Dus als iemand wat zegt, zeg iets als “Bedoel je dat je...?” En als je dan een JA hebt en ze hebben weer wat gezegd, dan kun je nog een keer zeggen: “Aha, dus je wil eigenlijk...” Totdat je drie keer JA of een hele diepe zucht hoort.

5. Wat zit er onder de intense emotie?

Wanneer wij mensen ons machteloos of boos voelen, weten we vaak niet wat we nodig hebben. Dus als iemand tegenover me staat met een intense emotie, begin ik meestal eerst met JA's halen. Om daarmee te achterhalen wat ze nodig hebben en van een gesloten gesprek een open gesprek te maken. Bijvoorbeeld als iemand dit op felle toon zegt, nadat ik een afspraak vergeten ben:

"Hoe kun je dat nou vergeten!?"

"Oh...adempauze....even kijken of ik je begrijp. Dus je bent echt in shock hierover?"

"Ja, dat is toch logisch! Ik heb het eergisteren nog tegen je gezegd en dan wil ik er gewoon van uit kunnen gaan dat het doorgaat. Is dat nou zo moeilijk!?"

"Zucht...dat je op dingen kunt rekenen?"

"Ja,...ik bedoel, mijn leven is al druk genoeg, dit kan ik er niet nog bij hebben hoor."

"Hmm...je wil juist wat orde in de chaos?"

"Ja...en wat steun...zucht...."

"Aha, wat steun..."

"Ja..."

Hier bleek weer dat de intense emotie iets raakte van een belangrijke behoefte. Hoe intenser de emotie, hoe onervulder de behoefte. Als we die hebben gevonden kunnen we een open gesprek hebben over hoe we die behoefte samen meer kunnen vervullen.

Vraag van vandaag:



Wiens intense emoties vind je lastig te begrijpen en welke behoefte vermoed je dat eronder zit?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Zet een alarmpje in je telefoon voor het slapengaan met de vraag: “Wiens emoties heb ik vandaag nog niet helemaal begrepen en welke behoefte vermoed ik dat eronder zit?”

Optie 2: Denk aan iemand in je omgeving wiens emoties je lastig te begrijpen vindt. Ga in je eentje hardop JA's halen, totdat je de ander helemaal begrijpt.

Optie 3: JA's halen werkt ook met jezelf. Wanneer had je een intense emotie? Leef je in in wat je toen dacht, voelde en nodig had. Doe dit hardop of schrijf het op.

6. “Wat wil je?” werkt niet als iemand nog niet weet wat hij wil

Als ik met mensen JA's halen ga oefenen, stellen ze regelmatig de ander de vraag:

“Wat wil je dan?” of “Wat is je behoefte?”

Er zijn drie redenen waarom die vragen vaak niet leiden tot een open gesprek:

1. Omdat de persoon op dat moment geen contact kan maken met wat 'ie nodig heeft.
2. Omdat die persoon begrip nodig heeft, en deze vragen niet helpen om begrip te ervaren.
3. Omdat die vragen mensen naar hun gedachten in plaats van hun behoeften sturen.

Wanneer mensen zich machteloos, boos, angstig of verward voelen, weten ze vaak niet wat ze nodig hebben. Het kan dan handiger zijn om JA's te halen. Voel het verschil als reactie op deze zin:

“Ik voel me door haar gewoon in een hoek gedrukt!”

“Wat wil je dan?”

Of

“Ik voel me gewoon door haar in een hoek gedrukt!”

“Bedoel je dat je meer acceptatie en ruimte wilt hebben voor jouw visie?”

Vraag van vandaag:



Wat doe of zeg je als iemand even niet weet wat 'ie wil?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Denk aan iemand die iets heeft gezegd dat je nog bezig houdt en ga in je eentje hardop JA's halen. Bijvoorbeeld: "Bedoel je dat je meer hulp nodig had?" Ga in je verbeelding door tot je de ander helemaal begrepen hebt, en je zucht.

Optie 2: Voordat je vandaag iets over je eigen mening zegt - zeg eerst één keer wat je hebt begrepen van wat de ander net daarvoor heeft gezegd.

Optie 3: Haal drie keer JA bij iemand vandaag. Dus als iemand wat zegt, zeg iets als "Bedoel je dat je...?" En als je dan een JA hebt en ze hebben weer wat gezegd, dan kun je nog een keer zeggen: "Aha, dus je wil eigenlijk..." Totdat je drie keer JA of een ontspannen zucht hoort.

7. Onder scherpe meningen zit vaak onverwerkt verdriet

Ik had van de week een oefengesprek met iemand die gevlucht was uit een oorlogsgebied. Zij vond deze opmerking van iemand anders lastig te horen:

“Ik vind dat die mensen gewoon terug moeten naar hun eigen land, in plaats van hier banen in te pikken.”

Ik speelde de ander en ik vroeg haar JA's te halen bij mij:

“Bedoel je dat je wilt dat alle vluchtelingen uit Nederland weggaan?”

“Nee, natuurlijk niet, niet allemaal, alleen het is nu hartstikke moeilijk om een goede baan te krijgen.”

“En als je een baan hebt, dan heb je ook niet meer die zekerheid van vroeger?”

“Nee.”

“Dus er is een soort van onzekerheid en je wilt meer vastigheid?”

“Ja, maar het gaat me er meer omdat ik me de pleuris werk, overuren maak, mijn vrouw nauwelijks zie en voor wat?”

“Dus je zou wat meer erkenning en begrip willen voor al die moeilijkheden in jouw leven?”

“Ja...en dat ik ook eens een een steuntje in de rug krijg... zucht.”

Veel meningen komen voort uit onverwerkt verdriet en frustraties. Je zou ze dus kunnen zien als een vraag om begrip. Nu we dat weten, kunnen we JA's gaan halen als we meningen horen.

Vraag van vandaag:



Wiens meningen vind je lastig te horen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Denk aan iemand met een sterke mening en ga voor jezelf hardop JA's halen om de onderliggende gevoelens en behoeften te begrijpen.

Optie 2: Voordat je vandaag iets over je eigen mening zegt - zeg eerst één keer wat je hebt begrepen van wat de ander net daarvoor heeft gezegd.

Optie 3: Geef vandaag de hele dag geen enkele keer je mening en kijk wat er gebeurt.

Bewust onderbreken



Bewust onderbreken is één van mijn favoriete hobby's. Het brengt mijzelf en het gesprek weer tot leven. Onder de douche sta ik mijn onderbreekzinnnetjes te oefenen, zodat ik opgewarmd ben voor de dag. Om mensen te onderbreken op een manier waarvan ze later zeggen: "Ik ben blij dat je me even onderbrak!"

De twee stappen van dit avontuur:

1. Onszelf niet uitspreken, zuigt energie
2. Wat zou er met dit gesprek gebeuren als ik niet onderbreek?

1. Onszelf niet uitspreken, zuigt energie

Gisteren had ik een oefengesprek met iemand die een groep mensen thuis te gast had. Met deze groep had ze net een project afgerond. Aan het einde van de avond was ze leeg. Ze had wat hulp nodig om erachter te komen waarom. Eerst keek ze naar de ander.

“Hoe kan het nou dat één iemand zo de aandacht naar zich toetrekt en het alleen nog maar over negatieve dingen gaat, terwijl het zo’n mooi project was!?”

In dit boek hebben we geleerd dat we zelf iets nodig hebben, als we iemand anders ergens de schuld van geven. We gingen dus op zoek naar wat ze nodig had. Ik gokte dat ze zelfexpressie nodig had. Dat ze op dat moment iets had willen doen, iets had willen zeggen... maar dat niet had gedaan.

Dat is vaak de reden waarom we zo moe zijn na gesprekken die uit balans zijn. Het zijn meestal niet die andere mensen die onze energie zuigen; het niet zeggen wat er écht in ons omgaat, het niet zeggen wat we nodig hebben, dát kost energie.

Een onderbreekzin als deze had haar kunnen redden:

*“Wacht even, wacht even...
Ik wil graag bij je blijven en ik merk dat ik helemaal vol zit van wat je tot nu toe hebt verteld. Ik wil even kijken of ik je heb begrepen. Bedoel je dat je..?”*

Door die behoefte aan zelfexpressie te vervullen, in plaats van te doen alsof we luisteren, brengen we onszelf tot leven. Als je eenmaal weer levend bent kun je vervolgens samen een andere richting aan het gesprek geven.

Vraag van vandaag:



Wie vind je een energieuze en wat zegt dat over jezelf?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Oefen drie keer een onderbreekzin aan het begin van je dag, zodat je vandaag sneller onderbreekt.

Optie 2: Onderbreek één iemand vandaag bewust, dus met de intentie om de ander beter te begrijpen of zelf beter begrepen te worden.

Optie 3: Schrijf een paar zinnen over welke behoefte je probeert te vervullen door niet te onderbreken.

2. Wat zou er met dit gesprek gebeuren als ik niet onderbreek?

Ik was eens bij een etentje met vrienden en er waren twee mensen bij die ik niet kende. Een van die twee was een man die net gescheiden was. En daar vertelde hij over en vertelde hij over en vertelde hij over. Als luisteraar van beroep deed ik mijn best om erbij te blijven, maar na een tijdje was zelfs ik aan het einde van mijn begrip.

Ik keek naar een vriendin die tegenover me zat en zij keek mij ook aan met een wat beduusde blik. Aha, dat signaal kende ik, dat is het moment om te onderbreken!

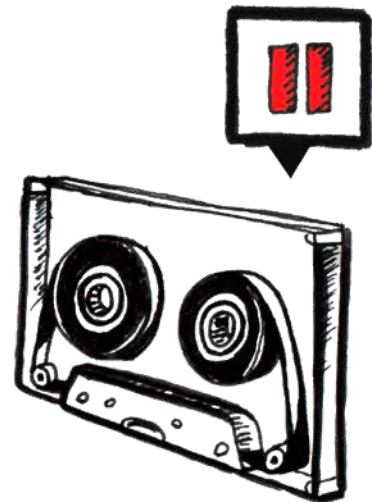
"Hé ik merk dat ik je graag wil helpen en ik heb even wat duidelijkheid nodig. Is het dat je even je hart wil luchten? Of wil je wat advies? Of wil je horen wat het met mij doet? Wat zou je willen?"

We schrokken allemaal wakker en hij zei:

"Tja, nou, ik wil mijn hart gewoon even luchten, maar ik kan ook zo oeverloos doorgaan met mijn gezeur... Ik ben blij dat je me even onderbreekt."

Ik hoorde allemaal zuchten om mij heen. En na afloop van het etentje kwam de vriendin naar me toe die me had aangekeken, en zei:

"Ik ben blij dat je hem onderbrak, want ik werd er letterlijk helemaal duizelig van."



Vraag van vandaag:



Welke gedachte weerhoudt je ervan om bewust te onderbreken?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Oefen drie keer een onderbreekzin aan het begin van je dag, zodat je vandaag sneller onderbreekt.

Optie 2: Onderbreek één iemand vandaag bewust, dus met de intentie om de ander beter te begrijpen of zelf beter begrepen te worden.

Optie 3: Schrijf een paar zinnen over wat je in je jeugd hebt geleerd over onderbreken en uit laten praten.

Speel op de structuur, niet op de man



In deel één heb ik uitgelegd dat veel van de obstakels waar we in relaties tegenaan lopen een gevolg zijn van gewoontes in onze cultuur. Dit inzicht geeft mij meer begrip voor anderen én meer mogelijkheden om dingen te veranderen. Niet in de hele samenleving, maar in de relaties en groepen waar ik deel van uitmaak in mijn eigen leven. In dit hoofdstuk bespreek ik zeven structuren die je kunt verhelderen in je eigen leven, waardoor de gewoontes van de mensen in die groepen en relaties vanzelf mee veranderen.

De zeven stappen van dit avontuur:

1. Hoe willen we dit gesprek voeren?
2. Hoe willen we besluiten nemen in deze groep?
3. Hoe wijzigen we afspraken?
4. Welke kant willen we eigenlijk op?
5. Hoe herstellen we het vertrouwen?
6. Hoe verdelen we geld, snoepjes en knikkers?
7. Hoe verdelen we de verantwoordelijkheden en rollen?

1. Hoe willen we dit gesprek voeren?

Tijdens het schrijven van dit boek kwam iemand naar me toe met de vraag hoe je in een groep kan zorgen dat die ene persoon niet de hele tijd de aandacht vraagt. Waardoor andere mensen niet meer aan de beurt komen. Je kunt natuurlijk naar die persoon gaan en SpeakUP&CheckIN doen. Dan los je het probleem met deze persoon op. Je kunt ook op zoek gaan naar een oplossing in de structuur, zodat je het probleem op lange termijn oplost voor de hele groep.

Zo zijn er bedrijven waar er is afgesproken dat een vergadering pas mag worden afgesloten als iedereen minimaal twee keer aan het woord is geweest.

In andere bedrijven is er iemand met een belletje, die dat laat afgaan als die persoon het idee heeft dat de discussie uit de hand loopt. Na het klinken van het belletje is de afspraak dat iedereen stil is, totdat het geluid is opgehouden. Met deze voorbeelden was deze persoon die naar me toe was gekomen geholpen en opgelucht. Want door op de structuur te spelen is er geen reden om aan te vallen of te verdedigen.

Vraag van vandaag:



Welke afspraak zou jij wel willen maken in een groepsgebesprek waar je regelmatig onderdeel van bent?

Kies je oefening voor vandaag:

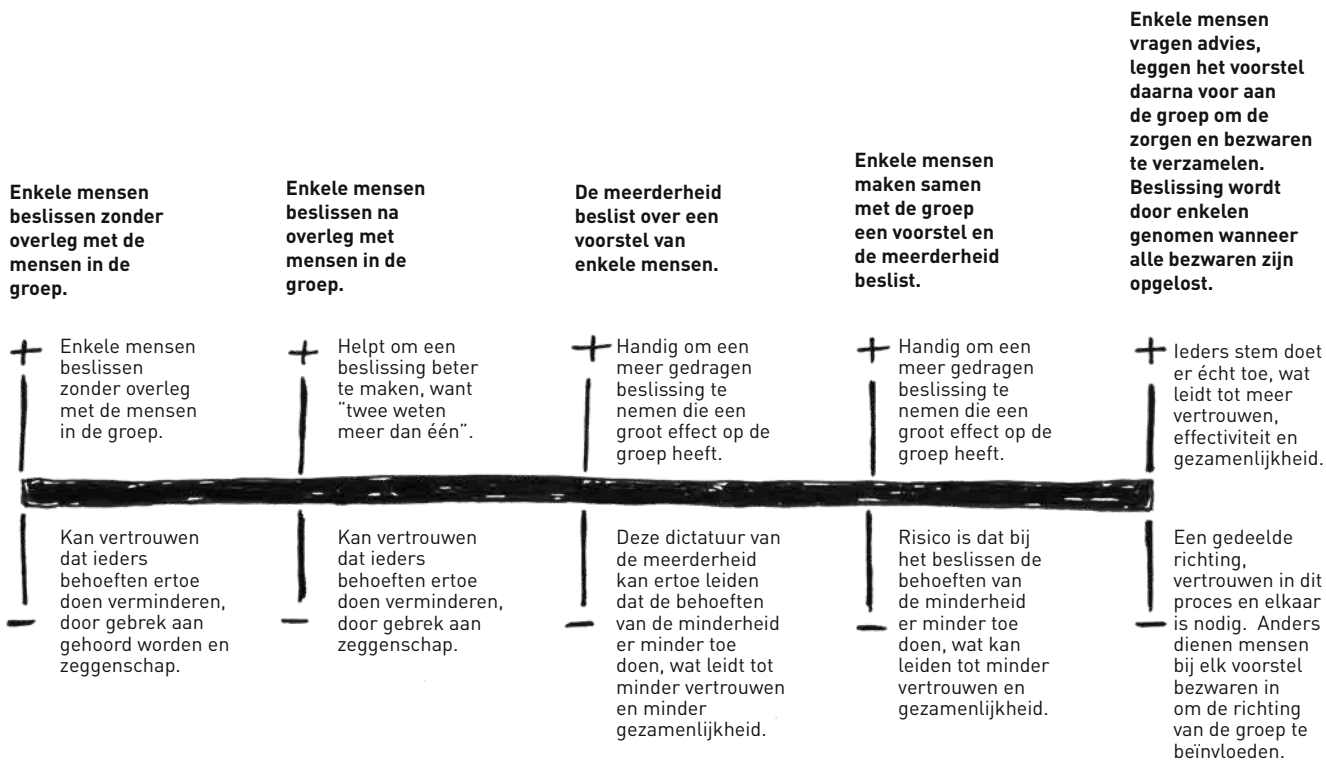
Optie 1: Zeg hardop in jezelf hoe je met SpeakUP&CheckIN het gesprek met iemand aan kan gaan over de structuur van gesprekken in jullie groep.

Optie 2: Begin vandaag een wat langer gesprek met de vraag wat iedereen uit dit gesprek wil halen en hoe iedereen zich voelt. Of stel simpelweg de vraag: hoe zouden we dit gesprek willen voeren?

Optie 3: Vraag iemand die ook in het groepsgebesprek zat om samen na te denken over een mooie structuur voor het volgende gesprek.

2. Hoe willen we besluiten nemen in deze groep?

Hier wat voorbeelden van hoe je beslissingen kunt nemen.



Vraag van vandaag:



Welke relatie of groep zou wel wat meer helderheid over het beslisproces kunnen gebruiken?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Neem de beslissingen die je gisteren hebt genomen door. Op welke manier heb je welke beslissing genomen?

Optie 2: Print dit overzicht uit en hang het ergens op waar jij en de mensen met wie je beslissingen maakt vaak komen.

Optie 3: Begin vandaag een gesprek met iemand in een groep waar je bij hoort, bijvoorbeeld “Ik vroeg me gisteravond af hoe we in ons team beslissingen nemen en ik kan nog wel wat meer helderheid gebruiken. Het lijkt me wel fijn om het daarover te hebben. Sta je daarvoor open?”

3. Hoe wijzigen we afspraken?

Ik stond eens bij een BBQ waar iemand uit Amerika dit tegen me zei:

"We're a promise making, promise breaking people."

Het leven heeft iets onvoorspelbaars. Dus hoe ik ook mijn best doe, er zal altijd een moment komen dat ik een afspraak niet na ga komen. Daarom hebben we bij Loodens twee afspraken gemaakt:

1. Zodra we ons afvragen of we een afspraak niet na gaan komen, nemen we contact op met de ander om samen een nieuwe afspraak te maken.
2. Wanneer we een afspraak niet zijn nagekomen, zonder dat we dat hebben aangekondigd, vragen we aan de ander hoe het voor hen was dat we de afspraak niet zijn nagekomen.

Door deze twee eenvoudige afspraken kunnen frustraties worden voorkomen en de frustraties die er zijn worden geuit. Zo houden we onze werkrelaties vrij van onderhuidse spanningen en groeit het vertrouwen dat ieders behoeften er toe doen.

Vraag van vandaag:



Hoe wijzig jij afspraken?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf wat zinnen op over hoe je wilt dat andere mensen met jou afspraken wijzigen.

Optie 2: Begin met één iemand een gesprek over hoe jullie afspraken willen wijzigen.

Optie 3: Begin met één persoon in een organisatie een gesprek over hoe jullie afspraken willen wijzigen.

4. Welke kant willen we eigenlijk op?

Wanneer we in een relatie, team of vriendschap een gedeelde richting hebben, worden veel ruzies voorkomen. In de basis begrijpen we elkaar. Maar die richting heeft af en toe bijstelling nodig en in veel relaties is de richting of intentie niet zo heel duidelijk.

Dit kwam ik eerder dit jaar tegen toen ik aan het samenwerken was met iemand uit een andere organisatie. Iets zat me dwars, het samenwerken liep niet zo soepel. Ik wist niet precies wat, totdat ik bewust ging klagen bij Erik. Daarna begon ik op deze manier een gesprek met deze samenwerkingspartner:

“Ik zou voor mijzelf nog wat meer onderling begrip willen over onze intenties in dit project. Sta je ervoor open om het daarover te hebben?”

De ander stond daar wel voor open en toen kwamen we erachter dat we een andere intentie hadden met onze samenwerking. Toen hebben we besloten de samenwerking te stoppen. Dit was alsnog pijnlijk, maar een stuk minder pijnlijk dan proberen elkaar vast te houden terwijl je een andere richting op aan het lopen bent.

Vraag van vandaag:



In welke relatie zou je wel willen checken of je een gedeelde intentie hebt?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf voor een paar relaties op welke richting jij op zou willen.

Optie 2: Begin vandaag met één iemand een gesprek om elkaars intentie te leren kennen.

Optie 3: Begin vandaag binnen één groep een gesprek over wat ieders intentie is, om helder te krijgen of er sprake is van een gedeelde richting.

5. Hoe herstellen we het vertrouwen?

Ik kwam eens bij iemand op bezoek en ik vertelde bij binnenkomst dat ik een pakketje voor die persoon thuis was vergeten.

“Ja maar, hoe kun je nou zo stom zijn?”

Ik pauzeerde en zei:

“Wacht even, ik wil graag dat we begrip hebben voor elkaar, juist ook als we een vergissing hebben gemaakt. Is dat iets dat jij ook zou willen?”

De ander pauzeerde en zei toen:

“Ja, dat wil ik ook.”

Vervolgens konden we het hebben over:

1. Wat was het effect van mijn vergissing op de ander?
2. Wie kan wat doen om de vergissing te herstellen?
3. Wat hebben we hiervan geleerd?

Als één persoon zich groter maakt en de ander gaat straffen leidt dat tot afstand. Deze drie vragen leiden tot het herstellen van vertrouwen.

Zoals ik al eerder schreef is de vraag: “Hoe los je ruzies op?” een mooie vraag voor een eerste date. Maar het is ook een mooie vraag voor binnen een organisatie. Dus wanneer een collega iets heeft gedaan dat tegen de regels is, kun je bovenstaande vragen stellen. Uiteindelijk vormen we zo een straf- en angstcultuur om tot een cultuur waarin we leren van onze vergissingen.

Vraag van vandaag:



Hoe los jij ruzies op?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf 5 minuten over een relatie waarin je het wel eens zou willen hebben over hoe jullie ruzies willen oplossen.

Optie 2: Begin met één persoon een gesprek over de vraag of jullie afspraken kunnen maken hoe jullie met vergissingen, ruzies en irritaties omgaan.

Optie 3: Begin met één iemand in een organisatie een gesprek of jullie afspraken kunnen maken over hoe jullie met vergissingen, ruzies en irritaties omgaan.

6. Hoe verdelen we geld, snoepjes en knikkers?

In deel één heb ik uitgelegd dat veel conflicten uiteindelijk neerkomen op dat mensen niet het vertrouwen hebben dat hun behoeften er écht toe doen. Dat ze als ding worden gebruikt in plaats van als mens worden behandeld.

Een manier om het vertrouwen dat we echt om elkaar geven te laten groeien, is te zorgen dat iedereen in een organisatie, familie of relatie zeggenschap heeft over hoe geld en andere middelen verdeeld worden. Dit voorkomt manipulatie door de mensen die het geld beheren.

- Als je je huiswerk maakt, krijg je een toetje.
- Als je de targets haalt, krijg je een bonus.

Als ex-eigenaar van een kleine organisatie kan ik je zeggen dat deze manier van geld verdelen mij meer eenzaamheid en afstand heeft opgeleverd, dan dat het de gezamenlijkheid bevorderde.

Bij Loodens oefenen we - met vallen en opstaan - om het geld dat binnenkomt te verdelen naar ieders behoeften. We hebben allemaal zeggenschap over wie wat krijgt. Ik vraag je niet om ons voorbeeld te volgen, ik wil je aan het denken zetten over een andere manier om met geld of snoepjes om te gaan in je relaties, familie en organisaties. Om te onderzoeken of er een manier is die beter voor jou en de mensen om je heen werkt.

Vraag van vandaag:



Hoe worden in jouw relaties de middelen verdeeld en wie heeft hier zeggenschap over?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf op hoe je graag de middelen zou willen verdelen in jouw relaties, familie of organisaties waar je bij hoort.

Optie 2: Vraag aan één iemand met wie je een relatie hebt of die open staat voor een gesprek over hoe jullie beslissingen nemen over het verdelen van geld.

Optie 3: Vraag aan één iemand in je organisatie bij wie je je op je gemak voelt of die open staat voor een gesprek over hoe geld en andere middelen verdeeld worden.

7. Hoe verdelen we de verantwoordelijkheden en rollen?

In vrijwel elk conflict dat ik tegenkom is er verwarring over wie waar verantwoordelijk voor is. Zo hielp ik vorige week nog iemand die hulp had gevraagd aan haar collega, die daarop had gereageerd met de mededeling dat ze niets voor haar kon doen.

Ze begon met:

“Dit is toch haar taak, hoe kan ze dat nou zeggen?! Ze zit de hele dag te niksen en nu moet ik het oplossen. Wat een nietsnut!”

Na wat bewust klagen kwamen we uit op deze SpeakUP&CheckIN-zin:

“Voor mijn eigen rust zou ik nog wel wat meer helderheid willen over wie waarvoor verantwoordelijk is in ons project. Sta je ervoor open om het daar ergens deze week over te hebben?”

Een andere voorbeeldzin die ik mooi vind in de huiselijke sfeer:

“Ik realiseer me dat we eigenlijk nog nooit afspraken hebben gemaakt over wie wat doet in en om het huis. Voor mijn overzicht zou ik het daar wel over willen hebben. Sta je daarvoor open?”

Vraag van vandaag:



In welke relatie of organisatie zou jij wel wat meer helderheid over verantwoordelijkheden willen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Schrijf voor een paar relaties op waar jij nog wat meer helderheid over elkaars verantwoordelijkheden zou willen.

Optie 2: Ga met één iemand het gesprek aan over de rolverdeling en verantwoordelijkheden in jullie relatie of samenwerking.

Optie 3: Ga binnen één groep het gesprek aan om helderheid te krijgen over de rolverdeling en verantwoordelijkheden.

Bewust klagen



Er is een ervaren chirurg die aan pas afgestudeerde chirurgen het volgende advies geeft:

“Je gaat een keer een vergissing maken. Als dat gebeurt, kijk dan niet alleen naar waar je de incisie anders had moeten doen, maar vraag jezelf vooral af: Hoe voelde ik me toen ik de operatiekamer instapte?”

Daar gaat dit avontuur over. Hoe we kunnen zorgen dat we met een open houding onze gesprekken ingaan. Hoe wij ons voelen bepaalt voor een groot gedeelte hoe open het gesprek is. Dagelijks of vóór een belangrijk gesprek bewust klagen heeft mij en honderden andere mensen geholpen om open een gesprek in te gaan. Omdat je misschien nog niet zo gewend bent om bewust te klagen, gaan we dat nu oefenen.

De drie stappen van dit avontuur op een rij:

1. Acceptatie van gevoelens
2. Acceptatie van gedachten
3. Acceptatie van vijandbeelden

1. Acceptatie van gevoelens

Eén manier om mijzelf op te laden is bewust klagen. Elke dag loop ik bewust te klagen in mijzelf. Elke dag reserveer ik wat tijd om te huilen. En elke dag ga ik naar iemand in mijn omgeving toe om even hardop te klagen. Om via mijn gedachten en mijn gevoelens te ontdekken welke behoeften on vervuld zijn. Toch hoorde ik de afgelopen maand van meerdere mensen: "Wat ben jij toch positief en je lacht zoveel." Ik denk dat ik zoveel lach, omdat ik ook zoveel huil. Als we zelf zorgen dat we ons verdriet, frustraties en verwarring verwerken, zullen we minder vaak door deze gevoelens overweldigd worden in gesprekken. Of hoe een vrouw in een les dat mooi zei:

"Door bewust te klagen, ontkluw je de knopen in jezelf."

Voor mij is het belangrijk om net zolang te klagen, totdat ik bij het verdriet kom. Want dan heb ik een directe verbinding met de onderliggende behoefte. Er zitten geen gedachten meer tussen. Als je het verdriet hebt gevoeld en de behoefte hebt gevonden, kun je iets gaan doen om die behoefte meer te vervullen. Bijvoorbeeld door een gesprek aan te gaan.



Vraag van vandaag:



Hoe ben ik gewend te klagen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Zet een alarmpje in je telefoon met de vraag: “Wanneer ben ik vergeten stil te staan bij mijn verdriet?” en neem 5-10 minuten de tijd om het verdriet te voelen.

Optie 2: Vraag aan één iemand die je vertrouwt om je hart te luchten:

“Ik wil even klagen over iets en het duurt denk ik 10 minuten.

Sta je ervoor open om te luisteren?”

Optie 3: Hang de lijst met SpeakUP-woorden uit deel 6 op een plek waar je die dagelijks kunt zien, om jezelf te herinneren aan wat je nodig hebt.

2. Acceptatie van gedachten

Elke gedachte probeert een behoefte te vervullen. Zodra we gedachten gaan verdelen in positief of negatief, kunnen we een mogelijkheid om onszelf beter te begrijpen verliezen.

Wat bedoel ik hiermee?

Ik zat eens een filmpje te kijken van een basketballer die kinderen leerde basketballen. Er zaten zo'n honderd kinderen om het veld en hij vroeg wie er met hem wilde oefenen. Iedereen stak zijn hand op en toen koos de basketballer iemand met dezelfde huidskleur als hij.

Toen kreeg ik de gedachte: "Oh ja hoor, hij kiest natuurlijk weer ééntje van hen."

Ik schrok van de gedachte en wilde al de andere kant opkijken. In plaats daarvan richtte ik mijn aandacht op de gedachte en stelde mijzelf de vraag:

Welke behoefte probeer je te vervullen?

Als antwoord kreeg ik: Erbij horen en geborgenheid. Ik voelde me opeens heel verdrietig worden, toen ik me realiseerde dat ik in mijn leven allerlei opmerkingen over mensen die er anders uitzien dan ik heb gemaakt, in een poging om zelf ergens bij te horen.

Sinds dat moment kan ik "racistische" opmerkingen van anderen veel makkelijker horen en het gesprek met hen aangaan. De grens van mijn vrijheid ligt in wat ik van mijzelf kan accepteren.

Vraag van vandaag:



Welke “harde” opmerking van jezelf of een ander vind je lastig te horen?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Zet een alarmpje in je telefoon met de vraag: “Welke opmerking of gedachte vraagt nog om aandacht?”.

Optie 2: Vraag aan één iemand die je vertrouwt om je hart te luchten: “Ik wil even klagen over iets en het duurt denk ik 10 minuten. Sta je ervoor open om te luisteren?”

Optie 3: Hang de lijst met SpeakUP-woorden uit deel 6 op een plek waar je die dagelijks kunt zien, om jezelf te herinneren aan wat je nodig hebt.

3. Acceptatie van vijandbeelden

Elke oefengesprek begin ik met bewust klagen. Ik zeg dan:

“Zeg maar gewoon wat je echt vindt, dat hij een eikel of zij een trut is.”

Als reactie krijg ik dan vaak een ongemakkelijke lachje en iets als:

“Echt? Dat ben ik niet echt gewend, hoor...”

Maar we hebben die beelden over andere mensen nodig om te weten wat er écht aan de hand is. Elke dag zit ik op de fiets en dan denk ik aan de mensen die ik niet leuk vind, wie dan ook.

Dan ga ik in mijn hoofd klagen:

“Wat een trut”

“Waarom kan ze nou niet gewoon doen wat ik zeg?”

“Dat zou toch veel makkelijker zijn?”

Daarna voel ik mijn lichaam:

Gefrustreerd

Machteloos

Verdriet

Daarna komen de behoeften:

Partnerschap

Gehoord worden

Liefde

Zucht. De volgende keer dat ik die persoon zie, ben ik weer open en kan ik ervoor kiezen om alsnog een gesprek te voeren. Maar dan vanuit helderheid en openheid.

Vraag van vandaag:



Wie vind je een trut of eikel en welke behoefte zit daaronder?

Kies je oefening voor vandaag:

Optie 1: Zet een alarmpje in je telefoon met de vraag: "Wie vind ik een eikel of trut?"

Optie 2: Vraag aan iemand die je vertrouwt om je hart te luchten:
"Ik wil even klagen over iets en het duurt denk ik 10 minuten. Sta je ervoor open om te luisteren?"

Optie 3: Hang de lijst met SpeakUP-woorden uit deel 6 op een plek waar je die dagelijks kunt zien, om jezelf te herinneren aan wat je nodig hebt.

4. Verhalen ter inspiratie

Om ons ongemak te blijven opzoeken, om vanuit een open houding in gesprek te gaan en om niet weg te kijken in een gesprek kost mij aardig wat energie. Daarom heb ik dagelijks inspiratie nodig. Zodat ik niet in mijn oude gewoontes verval en met frisse energie gesprekken blijf voeren vanuit een open houding. In dit deel vind je verhalen van mensen uit het Loodens-netwerk, die mij inspiratie gaven toen ik er even doorheen zat.

#1 Hou je mond nou eens!

Ik had al jaren een vriend, nou ja kennis eigenlijk meer. Hij praat meer dan dat hij luistert, als je begrijpt wat ik bedoel. We spraken regelmatig af, maar daarbij voelde ik me meer een hulpverlener dan een vriendin. En na afloop was ik helemaal leeggelopen. Ik wist eigenlijk niet dat ik er zo mee zat, totdat ik in een cursus de leraar het woord “balans” hoorde zeggen.

Ik dacht: “Ja, dat is het!”

De volgende keer dat we afspraken, ik had er eigenlijk niet meer over nagedacht na die cursus, begon hij weer te praten. En te praten. En te praten. Nu was ik me veel bewuster van hoe geïrriteerd ik eigenlijk was. En van mijn eigen gedachten.

Ik dacht: “IK wil, IK wil, IK wil!!!” en “Hou je mond nou eens!”

Van binnen vrat ik mijzelf op. Maar dit keer lukte het me om er woorden aan te geven. Ik zei:

“Peter, ik stop je even, want ik zou wel wat meer balans in dit gesprek willen. Kun je je dat voorstellen?”

Hij dacht even na en zei toen:

“Ja, ik heb dat vroeger ook wel eens iemand horen zeggen. Ik ben blij dat je het zegt.”

We praatten toen nog even door en ik vertelde dat ik meer ruimte heb om naar hem te luisteren als er ook meer ruimte voor mij is.

Dit was nu een jaar geleden en sindsdien merk ik eigenlijk dat hij meer een vriend dan kennis is geworden. Dat hij veel beter naar mij kijkt, ik voel me ook veel meer mijzelf. Misschien wel omdat ik mezelf meer heb laten zien en me meer heb uitgesproken. Ja, ik ben nu meer mens.

#2 Dat vindt hij vast niet goed...

Ik ben nu een jaar bezig met het oefenen van SpeakUP&CheckIN. Dat gaat met vallen en opstaan. Ik merk dat het vooral lastig is om over mijn behoeftes te praten in vriendengroepen waarmee ik al sinds mijn jeugd optrek. Mijn manier van spreken in deze groepen is niet bepaald gericht op het uitspreken van behoeftes. Daarbij is de cultuur, die wij samen hebben, er ook niet een van rekening houden met elkaars behoeftes. Dat is nogal zoeken soms, omdat ik wel graag zou willen dat wij het hier makkelijker over kunnen hebben samen. In meer alledaagse situaties met mensen die ik niet ken is het makkelijker oefenen. En ik merk dat door te oefenen met vreemden het met mijn vrienden ook steeds beter lukt om een open gesprek te voeren. Dat ik me meer en meer op mijn gemak begin te voelen. Laatst was ik in een café met wat mensen en we hadden allemaal wat drinken besteld. Ik had nog wat dorst en ik ging een nieuwe ronde halen. Verder was vrijwel iedereen voorzien, maar één iemand wilde nog een thee. Hij vroeg of ik de barman wilde vragen om er heet water bij te doen.

Ik zuchtte even...ik hoorde in mijn gedachten al: "Dat vindt hij vast niet goed."

Ik liep naar de bar toe en voelde de moed me in de schoenen zakken. Toen had ik mijn gedachten door en voelde ik de onzekerheid in mijn lichaam. Hierdoor ontspande ik helemaal en kwam ik terecht bij wat ik wilde. Ik wilde gewoon mijn vriend helpen met een kopje thee. Ik vroeg aan de barman:

"Ik zou wel wat heet water bij deze thee willen. Heb je hier bezwaar tegen?"

Ik kreeg de meest ontspannen "nee" die ik ooit heb gehoord. Hij schonk de thee in en gaf met een lach het kopje terug. Ik liep terug naar de groep en ik gaf de thee. Toen de vriend vroeg of het was gelukt met het bijvullen van de thee, zei ik:

"Ja hoor, hij had er geen bezwaar tegen."

En ik voelde me die hele middag een stuk relaxter bij de groep.

#3 Zou je dit even willen doen?

Ik maak voor verschillende bedrijven video's. Van internationaal nieuws tot bedrijfsvideo's. Nu had ik een opdracht waar ik altijd rechtstreeks contact had met de opdrachtgever, maar sinds twee maanden ging de communicatie via een projectmanager. Sinds die wisseling ging de communicatie heel vervelend, heel stroef. Deze projectmanager gaf me bijvoorbeeld allerlei extra taken die ik niet kreeg toen ik nog rechtstreeks contact had met de opdrachtgever. Zo kreeg ik op een zondagochtend van de projectmanager via Whatsapp de vraag:

"Zou je dit en dit nog even willen doen?"

Ik dacht: "Wat krijgen we nou? Dit klinkt wel commanderend. En dat op zondagochtend!"

Ik was er de hele zondag van ondersteboven en dacht: "hier moet ik iets mee..."

Maar dat deed ik niet. Ik schreef alleen terug dat ik er morgen naar zou kijken. De volgende zondag kreeg ik weer een berichtje.

"Ik heb dit en dit nodig, zou je dat even willen regelen?"

Van binnen begon ik te koken. Nu wist ik zeker dat ik er wat mee moest doen. Ik ging zitten en ben gaan schrijven om tot de kern te komen. Alle gedachten en gevoelens die er maar door mij heen gingen. Ik kwam erachter dat ik helemaal geen zin meer had om iets voor haar te doen. Wat ik voelde was irritatie en boosheid, die gevoelens waar ik de afgelopen twee maanden niks mee had gedaan. Ik voelde irritatie over de toon die ik in de berichten hoorde en ook over het tijdstip van de berichten. Ze leken wel commando's.

Zo heb ik die zondagmiddag geschreven, totdat ik een zucht van ontspanning voelde en erachter was gekomen wat er nou onder die boosheid en irritaties zat. Wat ik wilde was meer keuzevrijheid én duidelijkheid over verantwoordelijkheden.

De volgende dag vroeg ik of de projectmanager open stond om even te bellen. Ik vond het nog best spannend om het gesprek te beginnen, maar ik begon gewoon met SpeakUP&CheckIN:

“Ik zou graag met je willen praten om helder te krijgen wie welke verantwoordelijkheden heeft en ook wil ik je laten weten dat ik in de appjes die ik krijg iets meer keuzevrijheid zou willen ervaren. Soms komen je vragen op mij over als een commando. Kun je je daar iets bij voorstellen?”

Er was even een stilte en ik was heel benieuwd wat de projectmanager zou zeggen.

“Ja! Dat snap ik helemaal, want ik zou dat ook willen bij één van mijn collega’s. Die doet het namelijk ook bij mij. Ik ben blij dat je het zegt!”

Ik was helemaal opgelucht dat ik begrepen werd. We maakten nieuwe afspraken over wie waarvoor verantwoordelijk was en de lucht was helemaal geklaard. Ik liep weg en dacht dat het hiermee was afgesloten. Maar er kwam nog een verrassing. Een week later kwam ik de projectmanager namelijk weer tegen en ze zei:

“Ik wil je nog even bedanken dat je het gesprek bent aangegaan. Ik ben naar mijn collega gegaan en heb jouw woorden geleend. De lucht is met hem nu ook helemaal geklaard en ik zit echt een stuk lekkerder in mijn vel hier op kantoor. Ik ben zelfs in mijn liefdesrelatie begonnen om meer te zeggen van wat ik nodig heb. Onze relatie liep namelijk niet zo soepel en nu ik me meer uitspreek gaat het een stuk beter. Dankjewel!”

Dat vond ik misschien nog wel de mooiste eyeopener. Dat als ik me uitspreek, dat een uitwerking heeft op mijn omgeving. Dat de mensen in mijn omgeving daar zelfs wat aan hebben.

#4 De verloren zoon

Al na enkele lessen bij Loodens was ik meteen zo enthousiast, dat ik een communicatiefeestje voor mijn vrienden organiseerde. Om ze met deze techniek kennis te laten maken. We kwamen samen bij één van ons thuis en iedereen bracht zijn eigen vraagstukken in. Mijn beste vriendin had al een paar jaar geen contact meer gehad met haar broer. Eerst lukte het niet zo goed om bij haar behoefte te komen, want er zat teveel verdriet en onbegrip tussen over hoe het allemaal zo gelopen was. Ze had al zoveel geprobeerd om het contact te herstellen!

Door de docent werd ze uitgenodigd om vooral ook haar boosheid naar haar broer in te brengen. Tot haar eigen verbazing hoorde ze zichzelf zeggen dat ze hem een klootzak vond dat hij zomaar hun verbinding had verbroken. Juist door ook deze kant toe te laten kon ze voelen hoezeer ze het contact met hem miste. Toen ging ze oefenen wat ze nou tegen haar broer zou kunnen zeggen. Er kwam nog steeds af en toe boosheid naar boven. En dan weer verdriet. Het bleef heel lastig om tot een open gesprek te komen. Maar uiteindelijk is ze die avond tot de volgende twee zinnen gekomen:

*“Ik wil graag contact met jou, want ik mis je:
is er iets wat ik kan doen om dat mogelijk te maken?”*

Thuisgekomen vertelde zij over deze avond aan haar vader. Die had ook al heel lang geen contact meer gehad met zijn zoon, haar broer. Hij vroeg of hij die zinnen in haar plaats mocht gebruiken. Ze zei JA. Haar vader heeft toen een korte e-mail geschreven naar zijn zoon met deze twee zinnen. Tot ieders verbazing reageerde hij voor het eerst sinds tijden niet afwerend. En deze kerst zitten ze voor het eerst weer met z’n drieën samen aan tafel.

Ik vind het zo bijzonder dat in één avond een zin werd gevonden die doorgegeven kon worden en die werkte om het contact te herstellen.

#5 Kun je je dat voorstellen?

In ons team op mijn werk zit iemand die soms ineens berichtjes stuurde waarin ze mensen bekritiseerde. Zo kreeg ik een keer een berichtje, waarin ze onder andere schreef:

“Je lijkt misschien meegaand, maar door jouw nee’s heb je altijd het laatste woord, zonder dat iemand anders er nog iets over kan zeggen”.

En dat ik alles alleen maar volgens het plan wil laten verlopen. Ik schrok van dat bericht. Ik voelde me kwetsbaar. Ze deed me op de een of andere manier denken aan m’n moeder die zegt dat ik lastig ben. Ik was er ook echt boos over dat ze zo’n persoonlijke aanval deed in zo’n stom berichtje, in plaats van me recht in m’n gezicht te vertellen wat haar stoort. En in zulke algemene termen, terwijl ik het idee had dat ze indirect verwees naar een concreet moment in onze samenwerking.

Ik besloot voorlopig niet te reageren. Een paar dagen later zouden we elkaar weer ontmoeten bij een teamoverleg. Ik zag daar erg tegenop. Ik merkte dat ik echt empathie nodig had, voordat ik haar überhaupt weer zou zien.

Toen heb ik een vriendin gebeld om m’n hart te luchten. Dat hielp, maar toen ik m’n collega weer zag, vroeg die meteen waarom ik zo boos keek. Ik zei dat er iets was wat ik graag een-op-een met haar wilde bespreken. We maakten daar een afspraak voor. Ik zag er opnieuw heel erg tegenop, en besepte dat ik steun nodig had, want ik wilde me wel graag uitspreken naar haar toe. Ik heb opnieuw met iemand gebeld, vlak voor die afspraak, om mijn behoeften te onderzoeken. Dat hielp, zo ging ik met meer zelfvertrouwen en rust het gesprek in. We hebben dat gesprek gehad, terwijl we even gingen wandelen. Ik zei:

“Ik vind onze samenwerking belangrijk, waarin we open kunnen zeggen als we iets anders willen. Maar zo’n berichtje van laatst vind ikzelf heel lastig om te ontvangen, omdat het zo algemeen is en ik meer een gesprek zou willen. Kun je je dat voorstellen?”

Zij was daar erg door geraakt. Ze begon te huilen en zei:

“Ik voel nu echt wat het effect is van wat ik soms doe in mijn boosheid en frustratie.”

Dat gaf mij ontspanning. Ik voelde me echt gehoord op dat moment. Doordat ze duidelijk leek te beseffen:

“Oh ja, wat ik doe komt echt bij iemand terecht die dat dan leest...”

Ze leek te begrijpen waarom ik haar woorden pijnlijk had gevonden. Er was daarna ook ruimte om alsnog dat concrete eerdere moment uit onze samenwerking te bespreken. Daardoor werd mij ook duidelijker hoe mijn gedrag op haar was overgekomen, en kon ik mijn gedrag ook aanpassen. Want er zat onder de kritiek die ik hoorde, natuurlijk wel een kern van waarheid.

#6 Wat als hij Nee zegt?

Mijn vader en ik hadden niet zo'n warme band. We hadden het over elkaars werk en dat was het wel zo'n beetje. Ik was net een cursus aan het doen toen ik voor een paar dagen bij mijn ouders op bezoek ging. Ik zat alleen met mijn vader in de woonkamer. Hij las de krant en ik was een tijdschrift aan het lezen toen hij zei:

"Dat kan toch niet, dat een politieagent dat op Twitter zet!"

Ik schrok even op van mijn tijdschrift. Ik was eigenlijk geïrriteerd, maar had dat nog niet door. Ik stelde de vraag:

"Aha, en zou je nou iets van mij willen horen?"

Hij keek me verbaasd aan en zei: *"Nee, hoor, ik wilde het alleen even kwijt."*

Toen hij die woorden uitsprak merkte ik eigenlijk pas wat me al die jaren had dwarsgezeten. Dankzij die cursus werd het me helder en ging op zoek naar de woorden. Ik ging SpeakUP&CheckIN-en.

"Aha, en voor mij kost het wat energie om die zin te verwerken, dus dat zou ik alleen helder voor ons allebei willen hebben. Kun je je voorstellen dat het mij wat energie kost om zo'n zin te verwerken?"

Hij keek me aan en zei: *"Nee, dat moet je gewoon van je af laten glijden."*

Ik vond dat een mooi inzicht en zei: *"Aha, dus jij kunt dat gewoon van je af laten glijden?"*

"Ja."

Ik zat nog steeds met spanning in mijn lichaam, daarom deed ik nog een poging om gehoord te worden:

“Voor mij is het net wat anders en daar wil ik nog even over gehoord worden. Dat het mij wat frustratie oplevert en wat energie kost om te verwerken. Kun je voorstellen dat het voor mij zo is?”

Hij keek me aan en zei na een stilte: *“Nee.”*

Daar zat ik dan. Ik had mijn best gedaan en hij zei nee. Maar ik had nog steeds niet het idee dat we op één lijn zaten. Ik wist niet precies wat ik anders kon doen, dus ik herhaalde nog een keer:

“Pap, ik wil alleen gehoord worden hoe het voor mij is. Dat het mij wat energie kost. Kun je je dat voorstellen?”

Weer een stilte: *“Nee.”*

Weer een nee. Ik checkte in met mijn lichaam, dat was nog steeds gespannen. Waarschijnlijk niet alleen van dit voorval, maar van een paar decennia frustratie. Maar ik kon nog steeds bij openheid komen en wilde met kracht aandacht voor mijzelf vragen. Ik ging bij hem aan tafel zitten. Keek hem niet aan. Richtte me helemaal op mijzelf en zei met aardig wat emotie in mijn stem:

“Pap, ik wil alleen gehoord worden dat het voor mij zo is. Kun je je voorstellen dat het voor mij zo is?”

Een stilte. Ik keek nog steeds naar de grond en toen hoorde ik hem zachtjes zeggen:

“Ja, dat kan ik me voorstellen. Soms zitten mensen anders in elkaar.”

Ik ontspande helemaal en keek hem in zijn ogen. We keken elkaar aan en de tijd stond even stil. Ik zag hem weer als mens en hij mij misschien ook.

Vanaf dat moment, tot aan zijn dood, was het contact voor altijd verdiept. En konden we het af en toe met plezier hebben over wat hij in de krant had gelezen. Want daar ging het natuurlijk niet om.

#7 Nou, nu moet ik echt gaan hoor

Een of twee keer per week bel ik met mijn vader. Vroeger was dat iets waar ik tegenop zag, maar door de jaren heen zijn we eigenlijk een stuk naar elkaar toe gegroeid. Dus nu kijk ik er eigenlijk wel naar uit. Mede door de tools die ik heb geleerd. Maar één ding vind ik nog steeds ongemakkelijk en dat was het einde van het gesprek. Als ik wilde stoppen en hij was nog aan het praten, dan zei ik niks. Dan dwaalde ik af. Zo kon er zo nog een kwartier voorbij gaan. Totdat ik dan weer wakker werd en iets zei als:

“Pap, nu moet ik echt gaan, want ik heb een cliënt die op me wacht.”

Of: *“Ja, ja, ja, ok, nou, in ieder geval moet ik nu boodschappen doen, tot snel!”*

Mijn vader schrok dan een beetje en omdat ik al eigenlijk niet meer aan het luisteren was, zat er een wat geïrriteerde toon in mijn stem. Dat zat me niet zo lekker, maar dat had ik zelf eigenlijk helemaal niet zo door. Totdat ik in een telefoongesprek met iemand van Loodens een SpeakUP&CheckIN hoorde om met meer kracht af te sluiten. Ik dacht, die ga ik eens proberen. De volgende keer met mijn vader merkte ik dat ik na een half uur begon af te dwalen, en zei ik:

“Hé pap, ik merk dat ik eigenlijk wel aardig vol zit van ons mooie gesprek, en ik zou wel willen afronden. Hoe zou dat voor jou zijn?”

Er was even een stilte. Ik voelde me wat ongemakkelijk, want ik dacht:

“Oh shit, heb ik nu iets verkeerd gezegd?”

En toen zei hij:

“Ja, helemaal prima. Ik zat even te denken, maar voor mij is dit ook wel een mooi moment om af te sluiten. Ga ik weer verder met mijn dag.”

Vervolgens merk ik dat we dan in alle rust nog wat lieve woorden zeggen en ik dan met een ontspannen gevoel afsluit. Ik denk ook vooral omdat ik niet in mijn eentje besluit dat het nu wel goed is, maar dat ik echt wil weten of het voor hem ook OK is. Hij heeft nu dus ook een keuze.

#8 De magie van empathie

Ik zou niet zeggen dat mensen me vroeger een goede luisteraar vonden. Meestal kwam ik met advies of mijn eigen mening als mensen vertelden over wat hen dwars zat. Maar ik heb het idee dat ik het luisteren na vier jaar oefenen een beetje onder de knie begin te krijgen. Laatst belde een vriend die zat te klagen over een huisgenoot aan wie hij 100 euro had geleend. Hij had al drie keer gevraagd om het geld, en telkens had die huisgenoot wat ongemakkelijks gezegd als:

“Oh ja, ja, ik geef het je morgen terug.”

Maar dan kwam morgen en dan zag mijn vriend die huisgenoot niet. Dit is typisch iets waarover ik in het verleden had meegeklaagd. Iets van:

“Jeetje, wat een lul, dat kan je echt niet maken.”

Maar nu ging ik JA's halen, wat ik veel relaxter vind om te doen ook. Ik zei:

“Dus je wilt meer vertrouwen in de mensen met wie je samenwoont?”

Eerste keer JA.

“En misschien vind je jezelf ook vervelend om zo om dat geld te zeuren, omdat je liever op een gelijkwaardige manier met elkaar omgaat.”

Een tweede keer JA.

“En als je thuiskomt na een dag hard werken wil je gewoon rust aan je kop en niet dat je gespannen zoiets hebt van: wat moet ik nou weer zeggen als ik mijn huisgenoot tegenkom?”

Een derde keer JA.

En een diepe zucht van ons allebei. Toen kwam deze zin bij mij naar boven:

“En misschien wil je juist ook wel begripvol zijn naar je huisgenoot, omdat die op een kronkelige manier ook maar z’n best doet om z’n leven te leven en alle ballen hoog probeert te houden.”

We zuchtten allebei nog een keer, een glimlach kwam op mijn gezicht en het was even stil. Toen hoorde ik een zacht lachje aan de andere kant van de lijn. Ik vroeg wat er aan de hand was. Mijn vriend zei:

“Er wordt net 100 euro onder mijn deur door geschoven.”

Ook een verhaal delen?

Dit waren een paar verhalen van mensen uit het Loodens-netwerk. Wil je ook een gesprek aangaan met SpeakUP&CheckIN en ons laten weten hoe dat is gegaan? En daar andere mensen mee inspireren? We horen graag van je!

Je kunt je ervaringen delen via de:
website www.loodens.org/inspiratie
of e-mail: connect@loodens.org

Om je te helpen bij het schrijven geef ik je vijf vragen van de verhalenverzamelaars Riet en Catherina:

- Beschrijf wat je eerst lastig vond in een gesprek met iemand of in het algemeen?
- Wat is er gebeurd of wat heb je gedaan in jezelf om hier wat aan te veranderen?
- Wat heb je vervolgens anders gezegd of gedaan in een gesprek?
- Wat was de reactie van de ander op wat je nu anders hebt gezegd of gedaan?
- Wat heb je geleerd en waar ben je blij mee?

MIJN ERVARING NA HET LEZEN VAN DIT BOEK

5. Help?!

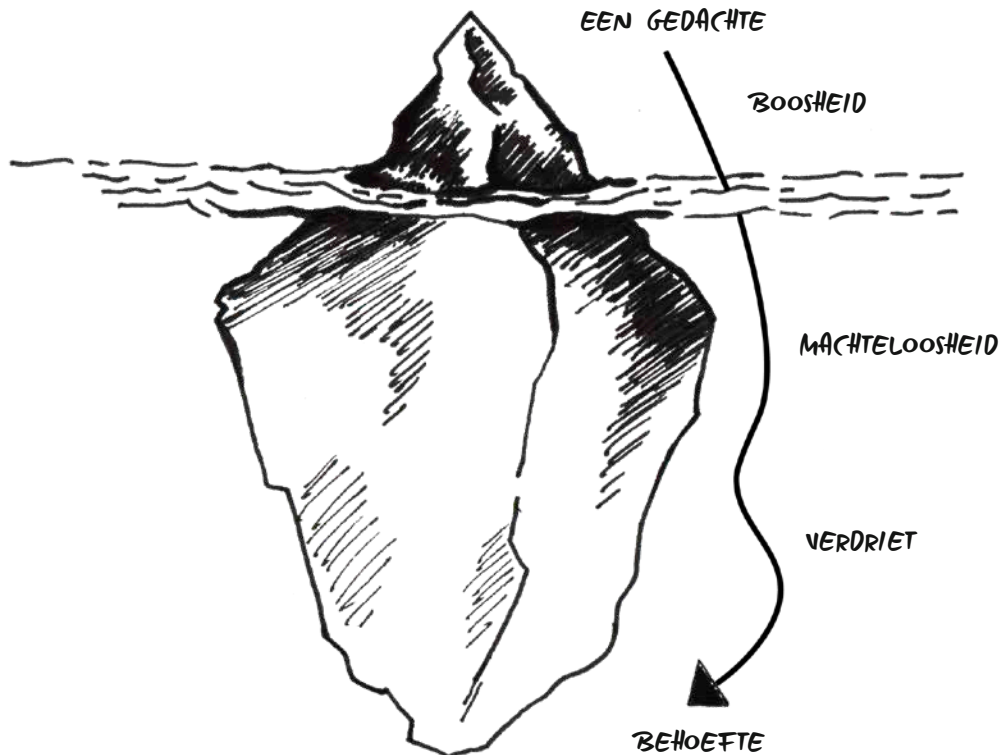
Zit je met een gesprek in je maag? Pieker niet langer en doe deze oefeningen samen met iemand anders om tot meer rust, helderheid en een open gesprek te komen. De oefeningen zijn opgedeeld in twee delen: bewust klagen en een gesprek oefenen. Eerst gaan we bewust klagen, om helder te krijgen wat ons dwarszit en wat we wél willen. Om vervolgens in deel 2 van de oefeningen hier wat over te gaan zeggen in een gesprek. Wanneer je het eerste deel overslaat, loop je het risico dat de tools een trucje worden. Kies een oefening uit deel 1 en kies vervolgens een oefening uit deel 2 die je wilt gebruiken in het gesprek dat je nog dwars zit. Doorgaans kun je twee oefeningen in een half uur doen.

1. Bewust klagen: Empathie in drie
2. Bewust klagen: Ik trigger mijzelf
3. Bewust klagen: JA's halen in jezelf
4. Gesprek oefenen: SpeakUP&CheckIN
5. Gesprek oefenen: Bewust Onderbreken
6. Gesprek oefenen: JA's halen bij de ander

1. Bewust Klagen: Empathie in drie

Deze oefening doe je met twee personen. Persoon 1 brengt een gesprek in dat diegene nog dwars zit. Persoon 2 houdt de tijd bij en oefent met begripvol luisteren. Je hebt een klok en de lijst met SpeakUP-woorden nodig uit deel 6 van het boek.

De bedoeling is dat je je na deze 3 stappen allebei ontspannen voelt en helder hebt wat persoon 1 nodig heeft. Hiervoor is het belangrijk om de ongemakkelijke en verdrietige gevoelens aandacht te geven. Het zijn juist die gevoelens die je willen vertellen wat je écht nodig hebt. In plaats van meer te gaan praten bij gevoelens, adviseren we je om even stil te zijn, met je ogen dicht, om ze te voelen in je lichaam.



Empathie in drie, Stap 1: Lucht je hart

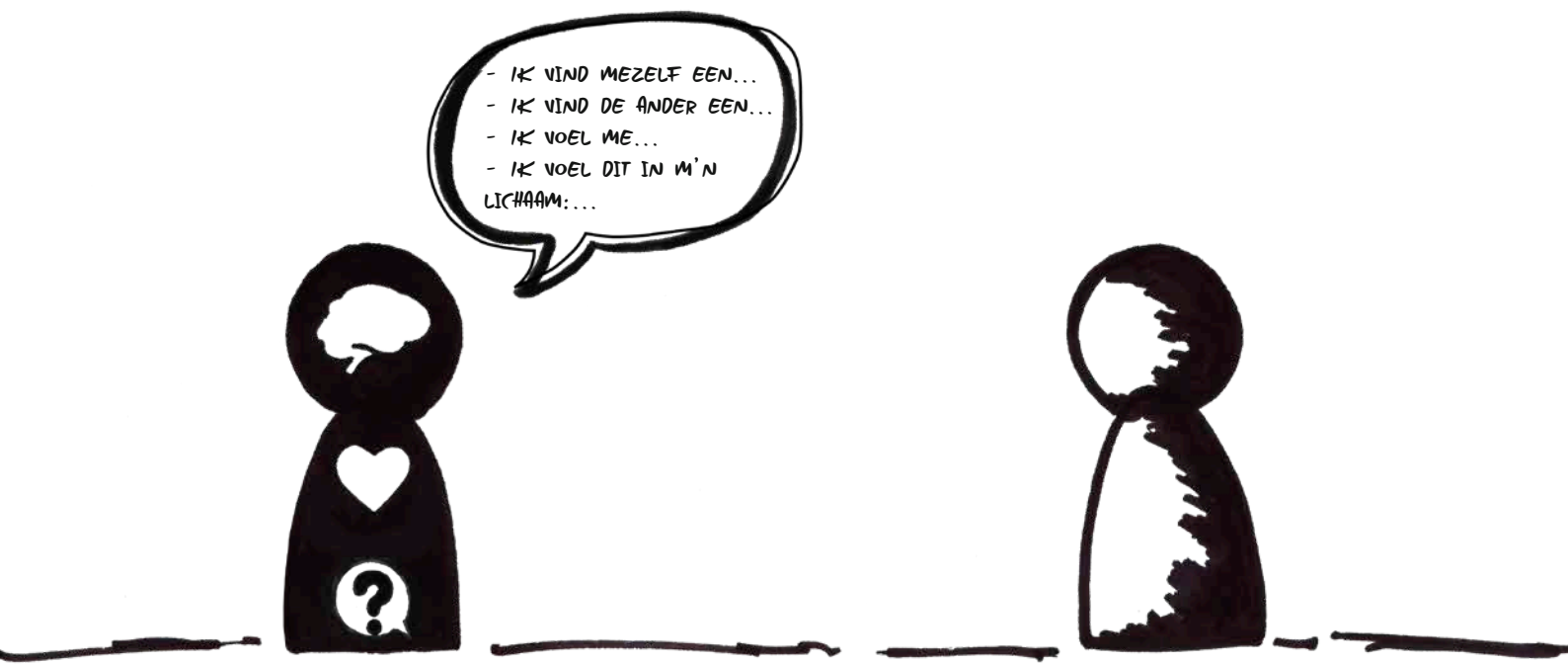
🕒 4 minuten

Persoon 1: Lucht je hart, ongecensureerd.

- Uit juist je scheldwoorden en beelden die je groter of kleiner maken dan de ander.

Persoon 2: Houd de tijd bij en luister in stilte.

- Breng je aandacht terug naar de spreker, elke keer dat je merkt dat je bent afgeleid.



Empathie in drie, Stap 2: Vind de behoefte in stilte

🕒 3 minuten

Persoon 1: Omcirkel woorden waar je wat bij voelt.

- Kijk op de SpeakUP-lijst.

Persoon 2: Omcirkel wat belangrijk is voor de spreker.

- Kijk op de SpeakUP-lijst.



Empathie in drie, Stap 3: Ontspanning en helderheid vinden

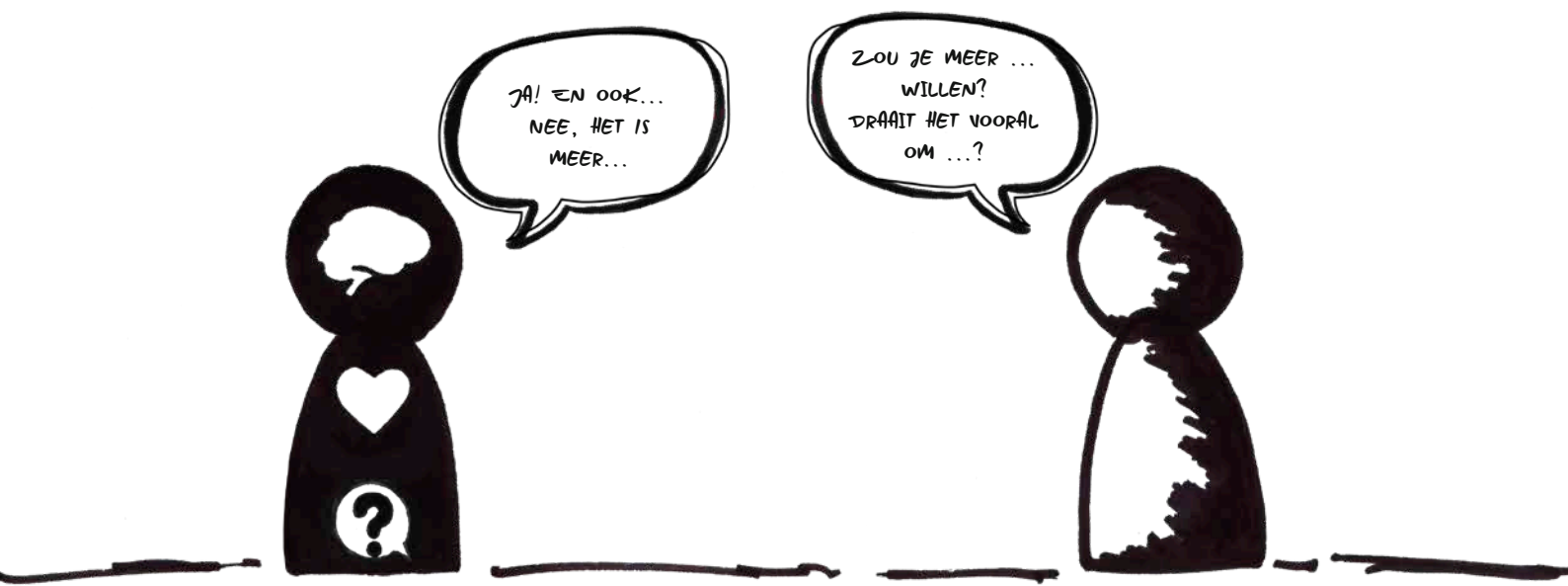
🕒 4 minuten

Persoon 1: Wat doen de woorden van persoon 2 met je?

- Neem de tijd om te voelen, te zuchten en te huilen. Hierna voel je ontspanning en heb je helderheid over wat je écht wilt.

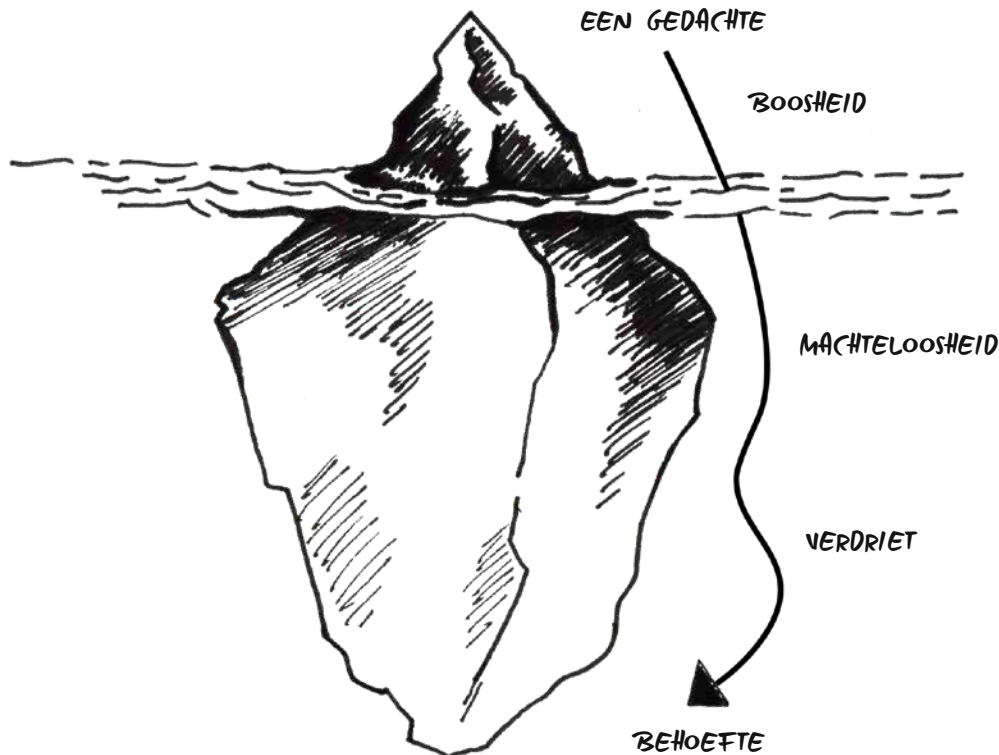
Persoon 2: Noem één voor één de behoeftes die je hebt omcirkeld.

- Na het noemen van één behoefte ben je stil. Wacht tot persoon 1 is “uitgevoeld” voor je weer een behoefte noemt.



2. Bewust Klagen: Ik trigger mijzelf

Deze oefening doe je met twee personen. Persoon 1 brengt een zin in die deze lastig vindt om te horen. Persoon 2 houdt de tijd bij, spreekt die zin uit en oefent met begripvol luisteren. Je hebt een klok en de lijst met SpeakUP-woorden nodig uit deel 6 van het boek. De bedoeling is dat je je allebei na deze 3 stappen ontspannen voelt en helder hebt wat persoon 1 nodig heeft. Hiervoor is het belangrijk om de ongemakkelijke en verdrietige gevoelens aandacht te geven. Het zijn juist die gevoelens die je willen vertellen wat je écht nodig hebt. In plaats van meer te gaan praten bij gevoelens, adviseren we je om even stil te zijn, met je ogen dicht, om ze te voelen in je lichaam. Deze oefening lijkt meer op een meditatie dan op een gesprek. Persoon 1 onderzoekt wat er allemaal leeft en persoon 2 helpt daarbij.



Ik trigger mijzelf, Stap 1: Vind de zin

🕒 2 minuten

Persoon 1: Geef de zin en de toon die je lastig vindt.

- Vertel de zin en toon waarop je de zin hoorde.

Persoon 2: Check of je de ander hebt begrepen.

- Check of je de zin op de juiste toon uitspreekt.



Ik trigger mijzelf, Stap 2: Wat doet dit met je?

🕒 3 minuten - herhaal deze stap 3 x

Persoon 1: Beschrijf wat er in je gebeurt als je de zin hoort.

- Omschrijf wat er gebeurt met je ogen dicht. Voel de ongemakkelijke en verdrietige gevoelens.

Persoon 2: Spreek de zin uit en luister aandachtig.

- Na het uitspreken van de zin zwijg je. Je helpt persoon 1 door in stilte en met begrip te luisteren.



Ik trigger mijzelf, Stap 3: Ontspanning en helderheid vinden

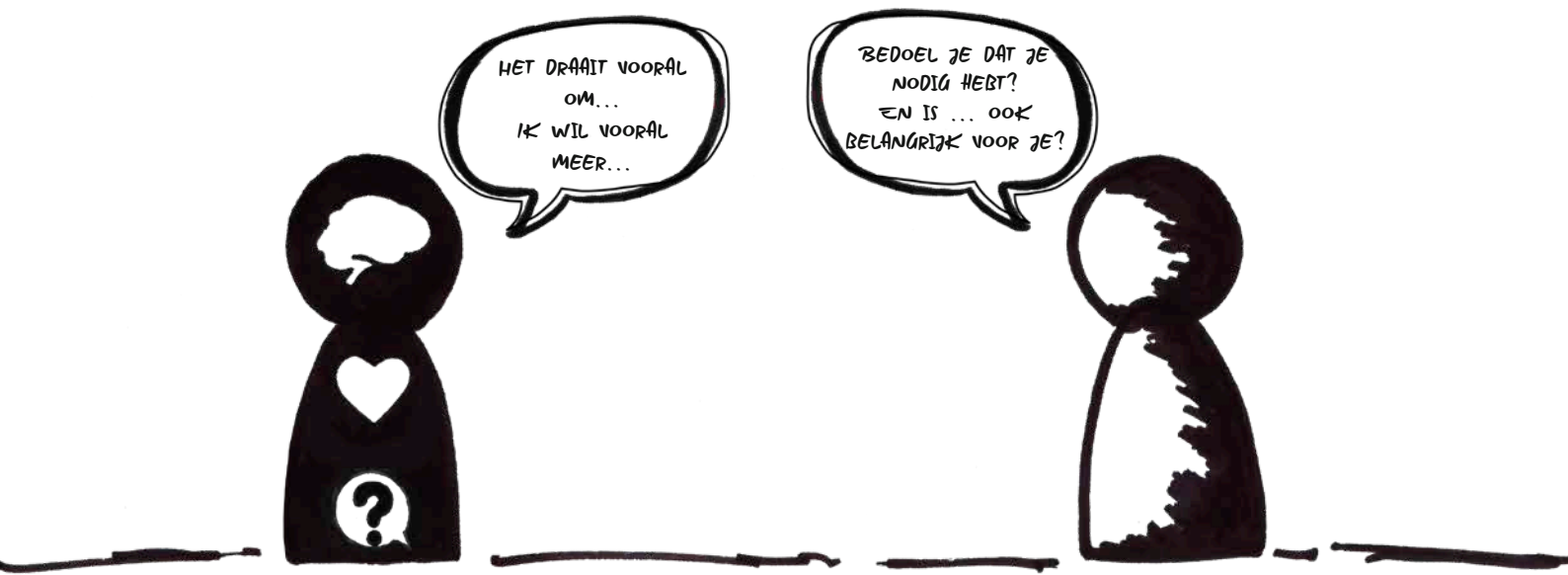
🕒 4 minuten

Persoon 1: Kijk op de lijst, wat heb je nodig?

- Spreek uit wat je behoeftes zijn en hou de lijst met SpeakUP-woorden bij de hand.

Persoon 2: Zeg wat je hebt begrepen en vul aan.

- Vertraag en laat stiltes vallen om de spreker te helpen voelen. Geef geen ongevraagd advies.



Ik trigger mijzelf, Stap 4: Afronding met zucht

🕒 3 minuten

Persoon 1: Je voelt ontspanning en hebt helderheid.

- Schrijf je inzichten op en ga verder met een oefening om het gesprek te oefenen.

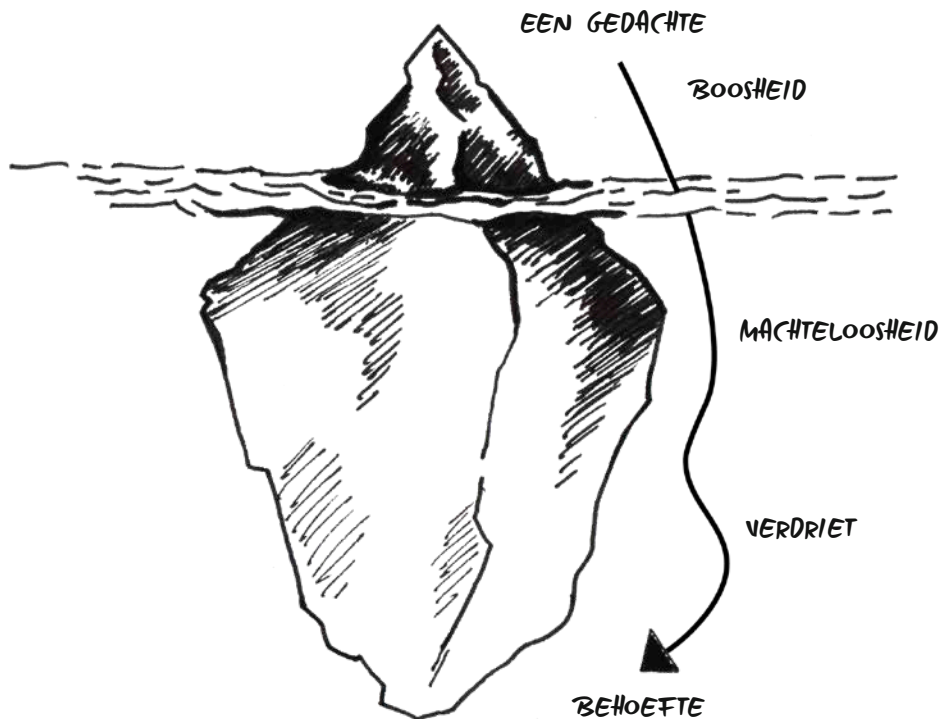
Persoon 2: Je voelt een diepe verbinding.

- Vertel een inzicht en iets waar je dankbaar voor bent.



3. Bewust Klagen: JA's halen in jezelf

Deze oefening doe je met twee personen. Persoon 1 brengt een gesprek in dat die persoon nog dwars zit. De rol van persoon 2 is begripvol luisteren en te zeggen wat je hebt begrepen. Je hebt een klok en de lijst met SpeakUP-woorden nodig uit deel 6 van het boek. De oefening begint met persoon 1 die in 2 à 3 zinnen zegt hoe die zich voelt over het gesprek. Als persoon 2 leef je je in in en - na een stilte - zeg je wat je inschat dat persoon 1 denkt, voelt of nodig heeft. Vragen als "Waarom..", "Heb je gedacht aan.." zijn niet behulpzaam. Houd het bij het inleven in gedachten, gevoelens en behoeften. Persoon 1 checkt in of wat persoon 2 zei klopt en dan zegt persoon 1 weer 2-3 zinnen. Dan is opnieuw de beurt aan persoon 2 om te zeggen wat deze heeft begrepen. Zo gaat het heen en weer. De bedoeling van deze oefening is dat je langzaam bij de kern van het ongemak komt. Waarschijnlijk merk je dat je trager gaat praten, steeds meer voelt en uiteindelijk zucht omdat persoon 1 helemaal begrepen is.



JA's halen in jezelf, Stap 1: Begin met 1 x JA halen

🕒 2 minuten

Persoon 1: Wat voel je als je aan het gesprek denkt?

- Zeg 2-3 zinnen en pauzeer dan voor een reactie van persoon 2.

Persoon 2: Check of je de ander hebt begrepen.

- Neem een pauze voordat je wat zegt. Dat helpt om elkaar beter te begrijpen.



JA's halen in jezelf, Stap 2: Ga verder met JA's halen

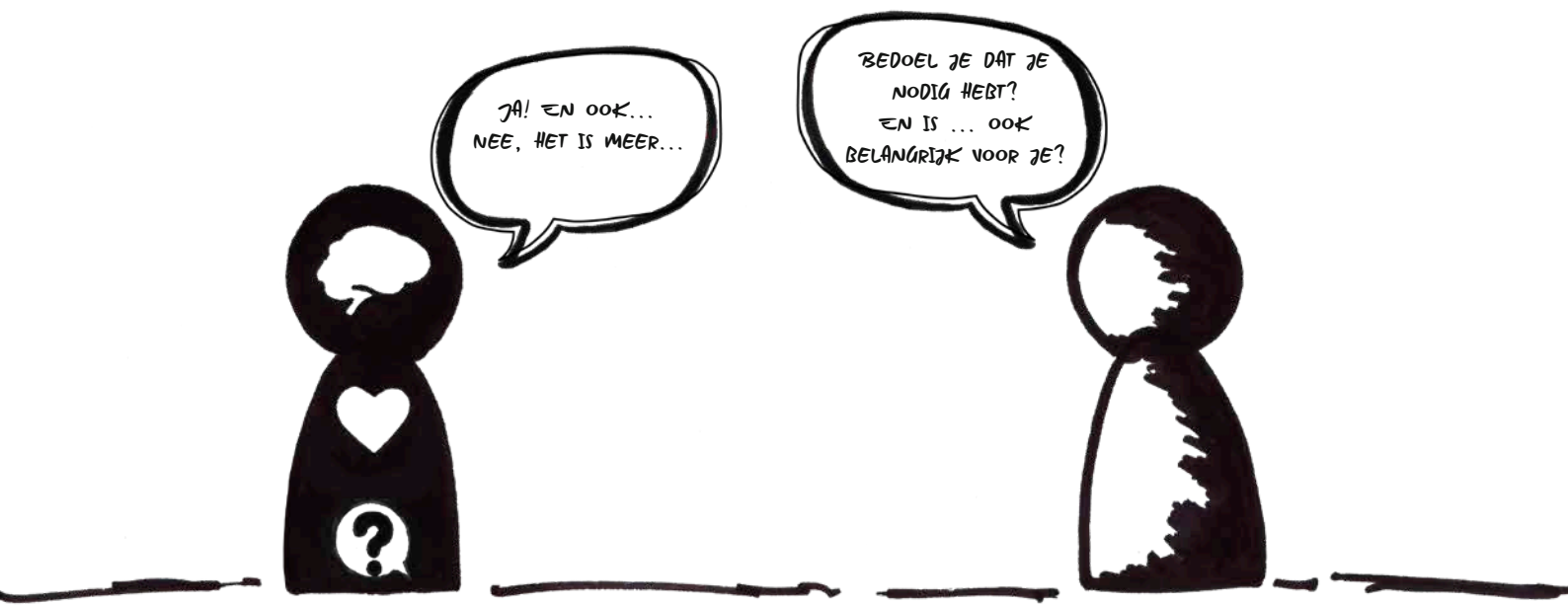
🕒 10-20 minuten

Persoon 1: Vertel verder: wat voel je nog meer?

- Hou de lijst met SpeakUP-woorden erbij als je moeite hebt de kern te vinden.

Persoon 2: Zeg wat je hebt begrepen en hou de focus op persoon 1.

- Vertraag en laat stiltes vallen, om de spreker te helpen voelen. Geef geen ongevraagd advies.



JA's halen in jezelf, Stap 3: Afronding met zucht

🕒 3 minuten

Persoon 1: Je voelt ontspanning en hebt helderheid.

- Schrijf je inzichten op en ga verder met een oefening om het gesprek te oefenen.

Persoon 2: Je voelt een diepe verbinding.

- Vertel een inzicht en iets waar je dankbaar voor bent.



4. Gesprek oefenen: SpeakUP&CheckIN

Deze oefening doe je met twee personen nadat je oefening 1, 2 of 3 hebt gedaan. Persoon 2 leeft zich in alsof je in een echt gesprek tegenover persoon 1 zit. Je geeft na elke poging van persoon 1 feedback. Doorgaans hebben mensen 3-5 pogingen nodig om een gesprek te beginnen vanuit een open houding.

De bedoeling van deze oefening is om een begin van een open gesprek te oefenen. Alleen de eerste 2-3 zinnen van van een gesprek. Als dat open is, dan volgt de rest vaak vanzelf. Stel je voor dat je met de persoon om wie het gaat samen bent. Zeg wat je wél wilt en eindig met een vraag, in plaats van een eis. Bijvoorbeeld:

SpeakUP: “Ik zat gisteravond wat na te denken over ons project en ik kwam erachter dat ik nog wat helderheid nodig heb over onze rolverdeling.”

CheckIN: “Zou je me daarbij willen helpen?”

SpeakUP&CheckIN, Stap 1: Oefen het begin van een gesprek

🕒 3 minuten

Persoon 1: Zeg kort wat je nodig hebt en eindig met een vraag.

- Zeg pas wat nadat je contact hebt met je behoefte en gelijkwaardigheid in jezelf.

Persoon 2: Luister en voel hoe open het gesprek gaat.



SpeakUP&CheckIN, Stap 2: Poging 2-5

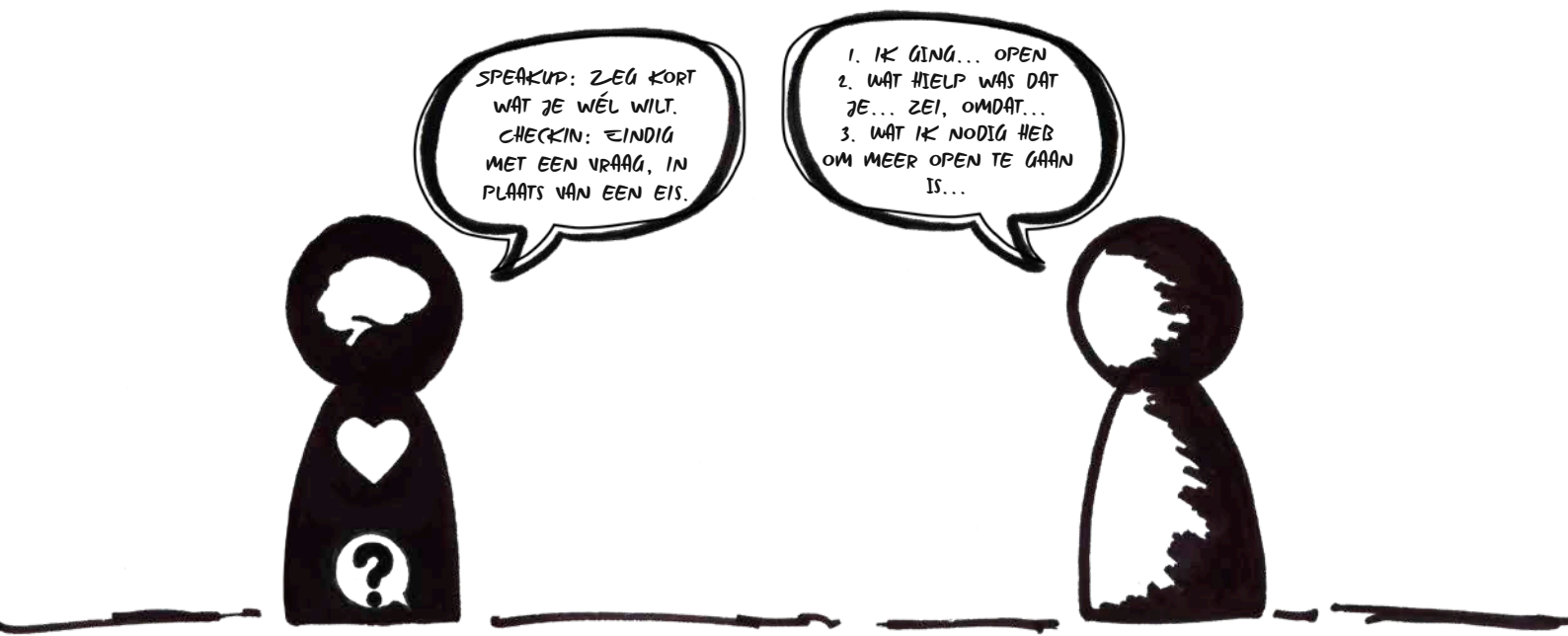
🕒 3-30 minuten

Persoon 1: Luister naar de feedback en doe een volgende poging.

- Authenticiteit is belangrijker dan SpeakUP&CheckIN. Zeg wat in je opkomt als je er niet uitkomt met SU&CI.

Persoon 2: Voel hoe open het gesprek gaat.

- Beantwoord de 3 vragen en help zo persoon 1 bij een volgende poging.



SpeakUP&CheckIN, Stap 3: Afronding met vervolgstap

🕒 3 minuten

Persoon 1: Je voelt ontspanning en hebt helderheid.

- Schrijf je inzichten en zinnen op.
- Wil je het gesprek aangaan in het echt? Of voelt iets anders beter?

Persoon 2: Je voelt een diepe verbinding.

- Als het niet lukt om hier te komen, kan het helpen om de lijst met SpeakUP-woorden erbij te pakken.



5. Gesprek oefenen: Bewust Onderbreken

Deze oefening doe je met twee personen pas nadat je oefening 1, 2 of 3 hebt gedaan. De rol van persoon 2 is om de rol van de ander te spelen, die stopt met praten na elke poging om bewust te onderbreken. Doorgaans hebben mensen 3-5 pogingen nodig om uiteindelijk bewust te onderbreken vanuit een open houding.

De bedoeling van deze oefening is om te leren iemand bewust te onderbreken bij een woordenstroom. Bijvoorbeeld:

Stap 1: Pauzeknop indrukken: “Wacht even...”

Stap 2: SpeakUP: “Ik heb nog wat meer ruimte nodig voor mijn verhaal...”

Stap 3: CheckIN: “Sta je daar nu voor open?”

Bewust Onderbreken, Stap 1: Vind de woordenstroom

🕒 2 minuten

Persoon 1: Geef de tekst en de toon die je lastig vindt.

- Vertel wat zinnen en de toon waarop je de zinnen hoorde.

Persoon 2: Check of je de ander hebt begrepen.

- Check of je de zinnen op de juiste toon uitspreekt.

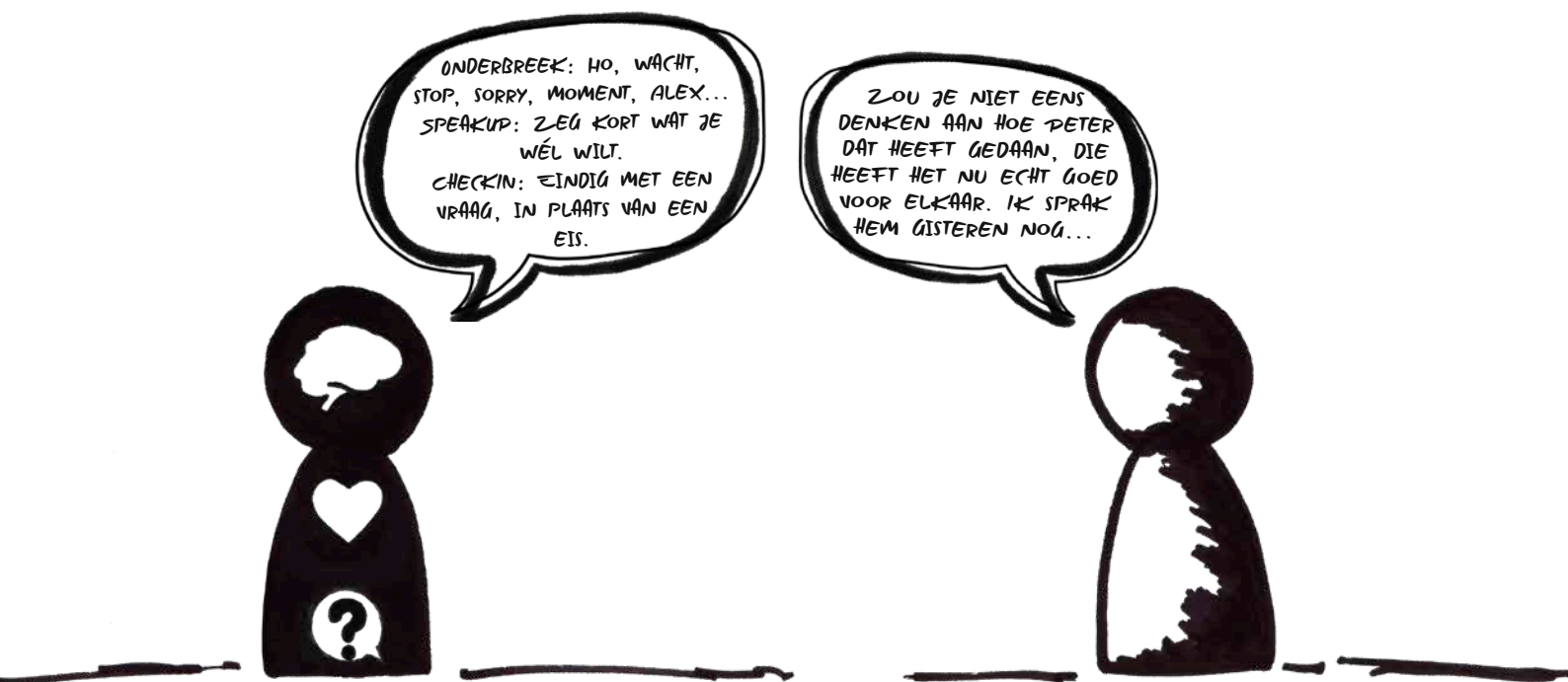


Bewust Onderbreken, Stap 2: Poging 1 Bewust Onderbreken

🕒 3 minuten per keer

Persoon 1: Maak contact met wat je nodig hebt en onderbreek.

Persoon 2: Stop met praten nadat je bent onderbroken.



Bewust Onderbreken, Stap 3: Feedback verzamelen

🕒 3 minuten per keer

Persoon 1: Luister naar feedback van persoon 2.

- Met die feedback kun je weer een poging doen om te onderbreken.
- Ga door met oefenen totdat je tevreden bent.

Persoon 2: Geef feedback op het onderbreken.

- Beantwoord de 3 vragen en help zo persoon 1 bij een volgende poging.



Bewust Onderbreken, Stap 4: Afronding met vervolgstap

🕒 3 minuten

Persoon 1: Je voelt ontspanning en hebt helderheid.

- Schrijf je inzichten en zinnen op.
- Wat wil je doen om deze inzichten te integreren in je dagelijks leven?

Persoon 2: Je voelt een diepe verbinding.

- Als het niet lukt om hier te komen, kan het helpen om de lijst met SpeakUP-woorden erbij te pakken.



6. Gesprek Oefenen: JA's halen bij een ander

Deze oefening doe je met twee personen pas nadat je oefening 1, 2 of 3 hebt gedaan. De rol van persoon 2 is om de vriend, collega, ouder, of een andere relatie van persoon 1 te “spelen”. Vraag aan het begin hoe begripvol persoon 1 wil dat jij de andere persoon speelt. De oefening eindigt als je allebei ontspannen zucht, omdat je elkaar hebt begrepen.

De bedoeling van deze oefening is om van een gesloten gesprek een open gesprek te maken. Door begripvol te luisteren en uit te spreken wat je inschat dat de ander nodig heeft. Bijvoorbeeld:

SpeakUP: “Even kijken of ik je begrijp...”

CheckIN: “Bedoel je dat je wat meer gelijkwaardigheid zou willen?”

JA's halen bij een ander, Stap 1: Vind de zin die je lastig vindt

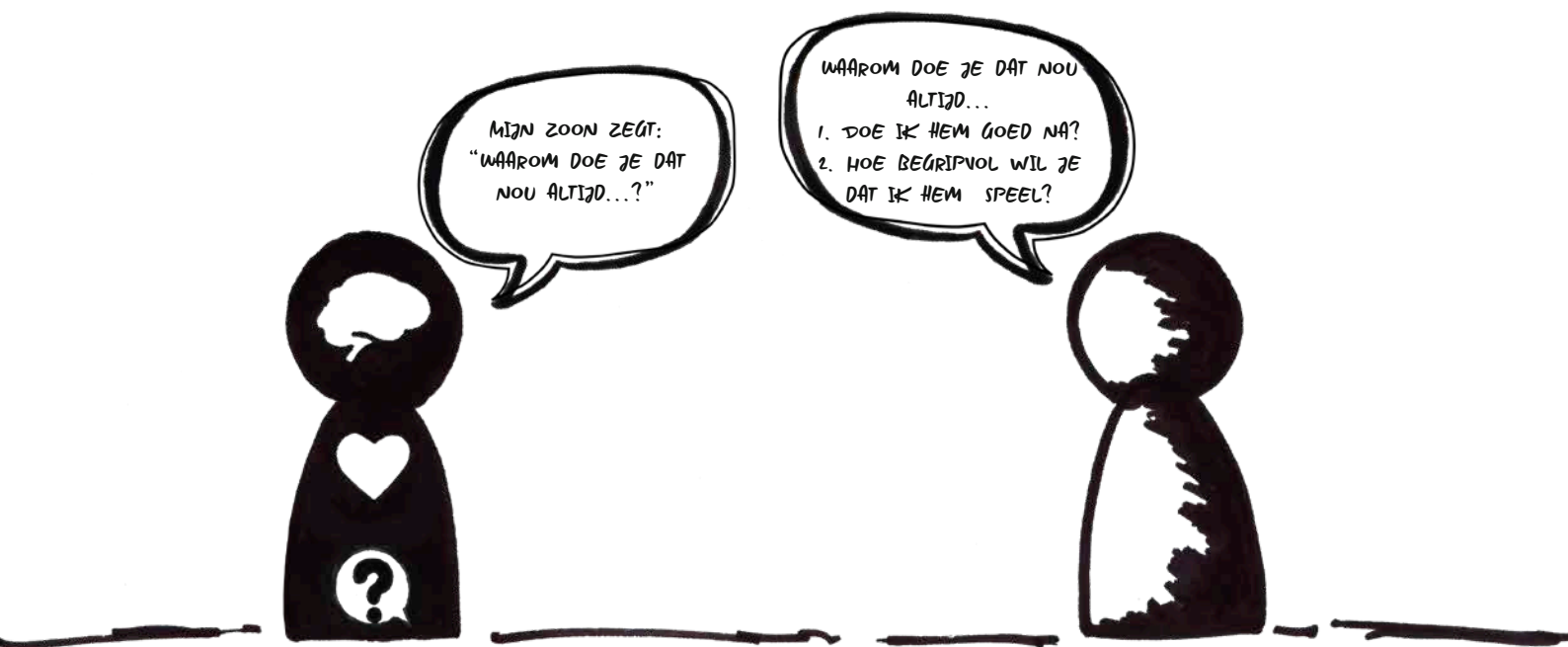
🕒 2 minuten

Persoon 1: Geef de zin en de toon die je lastig vindt.

- Vertel de zin en de toon waarop je de zin hoorde.

Persoon 2: Check of je de ander hebt begrepen.

- Check of je de zin op de juiste toon uitspreekt.



JA's halen bij een ander, Stap 2: Wissel elkaar af met 1-3 zinnen

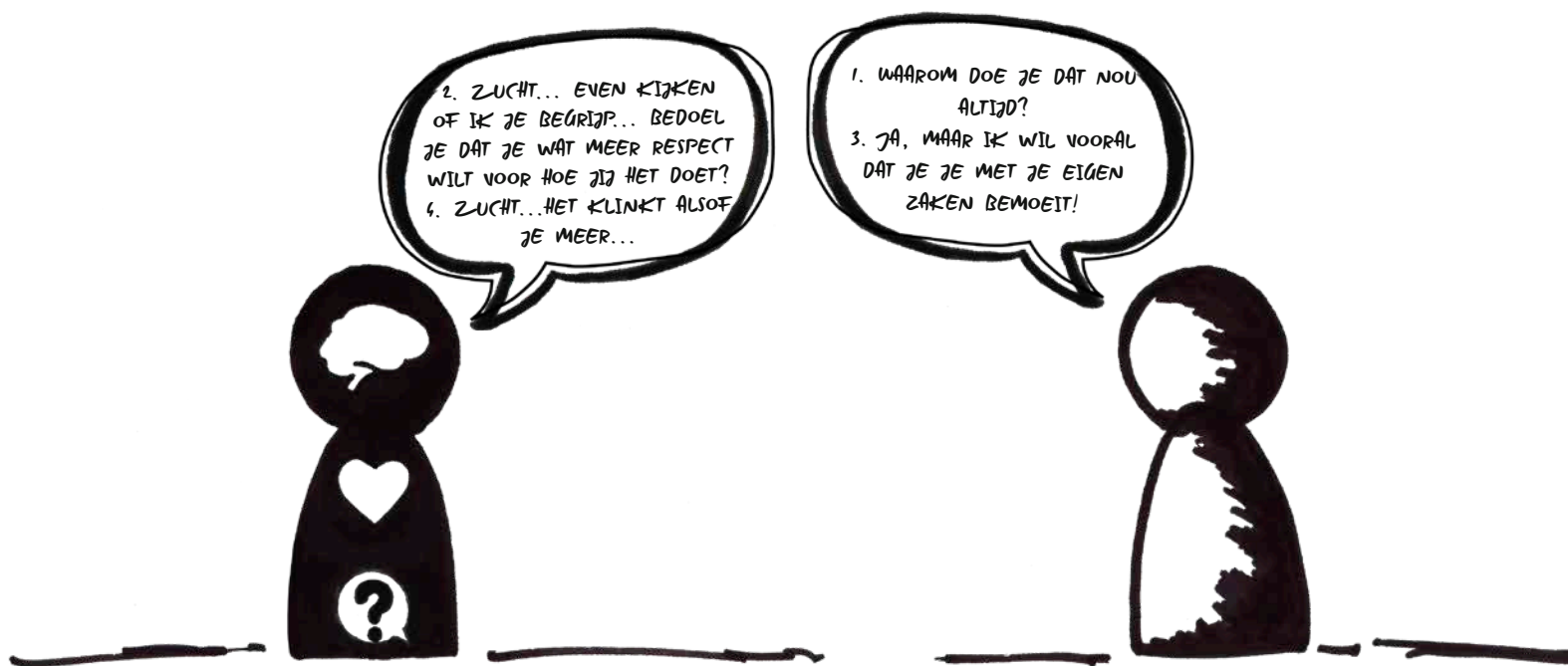
🕒 3-15 minuten

Persoon 1: Zeg wat je hebt begrepen en vul aan.

- Neem 5-30 seconden pauze voordat je JA's gaat halen. Dan kom je vanuit meer openheid.

Persoon 2: Wat heb je nodig?

- Blijf je inleven in de persoon die je speelt, en geef de reacties die spontaan in je opkomen.



JA's halen bij een ander, Stap 3: Afronding met vervolgstap

🕒 3 minuten

Persoon 1: Je voelt ontspanning en hebt helderheid.

- Schrijf je inzichten en zinnen op.
- Wil je het gesprek aangaan in het echt? Of voelt iets anders beter?

Persoon 2: Je voelt een diepe verbinding.

- Als het niet lukt om hier te komen, kan het helpen om de lijst met SpeakUP-woorden erbij te pakken.



6. Spiekbriefje

Mensen in het Loodens-netwerk gebruiken dit spiekbriefje om zichzelf te helpen herinneren aan wat ze nodig hebben en om gesprekken die op slot zitten weer open te krijgen. Dit spiekbriefje heeft twee kanten. Aan de ene kant staat de lijst met kernwoorden, die we ook wel SpeakUP-woorden of behoeften noemen. Aan de andere kant vind je de lijst met CheckIN-vragen en een herinnering aan de open houding. We hebben een versie van het spiekbriefje op A4 formaat gemaakt, dat je kunt downloaden en tweezijdig kunt afdrukken:



www.loodens.org/spiekbriefje

Veel mensen hangen deze A4 op een plek die ze dagelijks zien, zoals in hun kledingkast, op de wc of aan de koelkast. Je kunt er ook één op je bureau leggen, voor als je aan het werk bent en even vast komt te zitten. Een blik op het briefje kan je helpen te achterhalen wat je nodig hebt, zodat je daarna met ontspanning en helderheid verder kunt gaan met je e-mail, je project of je dag.

BALANS JE TALENTEN GEBRUIKEN INTELLECTUEEL BEGRIP BALANS IN LEIDEN EN VOLGEN ZINGEVING

VERZORGING RUST ALLEENTIJD LEREN VERTROUWEN DAT IEDERS BEHOEFTE ER TOE DOEN

LIEFDE KENNIS LEIDERSCHAP EENVOUD ZINGEVING HULP GEZIEN WORDEN

STRUCTUUR BEGRIP ZELFZORG AFWISSELING RESULTAAT OPRECHTHEID GELIJKWAARDIGHEID

MEESTERSCHAP COMFORT OPENHEID AANRAKING GROEI VRIJHEID VOEDING

VIEREN HELPEN BEGREPEN WORDEN JEZELF UITEN ORDE ZINVOLLE TIJDSBESTEDING

INTIMITEIT LEVENDIGHEID MEER CAPACITEIT FLOW AANDACHT FYSIEKE GEZONDHEID

REKENING HOUDEN MET ELKAAR OVERGAVE VERGEVING BIJDAGEN AAN IEMANDS WELZIJN

ANDEREN BEGRIJPEN VERTROUWEN IN DE HAALBAARHEID KEUZE STILSTAAN BIJ VERDRIET

DIVERSITEIT EMPATHIE IETS BEHEERSEN HELDERHEID OVER ROLVERDELING VEERKRACHT

ZELFACCEPTATIE VERTROUWEN HERSTELLEN GEDEELD WERELDBEELD HELING HARMONIE

INNERLIJKE WIJSHEID SCHOONHEID RESPECT VRIENDELIJKHEID HELDERHEID

KWALITEIT INVLOED CONTACT ERKENNING TRANSPARANTIE SPELEN/PLEZIER

BIJDAGEN INTELLECTUELE UITDAGING SAMENZIJN BESCHERMING TEGEN PIJN AUTONOMIE

DIEPERE BEWEEGREDE VATTEN MEER VAARDIGHEDEN WARMTE GEZAMENLIJKE KOERS

EERLIJKHEID JEZELF BEGRIJPEN AVONTUUR OVERZICHT REFLECTIE FOCUS ONDERSTEUNING

ONDERLING BEGRIP ZELFCOMPASSIE DIEPERE BEWEEGREDE VATTEN SPONTANITEIT VOORTGANG

ACCEPTEREN VAN VERSCHILLEN CHOCOLA :) FINANCIEL WELZIJN HUMOR BINDING MET EEN PLEK

ACCEPTATIE HELDERHEID OVER VERANTWOORDELIJKHEID VERBINDING PARTNERSCHAP

BEWUSTZIJN ZELFVERTROUWEN CREATIVITEIT GEZAMENLIJKE INTERESSE INTEGRITEIT

SAMENZIJN ZORG EN AANDACHT SEKSUELE VRIJHEID HELDERHEID OVER HOE WE KEUZES MAKEN

SFEER OM JE KWETSBAAR OP TE STELLEN ACCEPTEREN VAN ONZE LIMITATIES BINDING MET EEN GROEP

VRIJ GEVEN EN ONTVANGEN ACCEPTEREN VAN GEVOELENS TOEKOMSTPERSPECTIE DAADKRACHT

ERBIJ HOREN ZELFVERANTWOORDELIJKHEID AANWEZIG ZIJN MET JE AANDACHT ERBIJ ZIJN

WAARDERING AANWEZIG ZIJN PERSOONLIJKE KRACHT BALANS TUSSEN INSPANNING EN ONTSPANNING

RESPECT VOOR ELKAARS KEUZE VOORSPELBAARHEID ZELFWAARDERING MOED

SAMENWERKING GEHOORD WORDEN FYSIEKE VEILIGHEID INNERLIJKE VREDE

ZELFBEWUSTZIJN AANMOEDIGING HELDERHEID OF DE AFSpraak NOG STAAT AFRONDEN

DANKBAARHEID VERTROUWEN AUTHENTICITEIT

MEDELEVEN BEGELEIDING IETS AFSLUITEN AFSTEMMING

VRIENDSCHAP ONTSPANNING EFFECTIVITEIT

BEWEGING FLEXIBILITEIT INSPIRATIE ZORGZAAMHEID



Stap 2: SpeakUP&CheckIN

Zeg wat je wél wilt en eindig met een vraag, in plaats van een eis

We hebben minimaal twee keuzes in elke relatie en in elk gesprek:

1. Hoe we beoordelen wat mensen zeggen of doen.
2. Hoe we reageren op wat mensen zeggen of doen.

Als we ons getriggerd voelen in een gesprek, verliezen we vaak de verbinding met deze twee keuzes. Op die momenten voelen we misschien overweldiging, angst en machteloosheid. Wanneer we via deze gevoelens verbinding maken met onze behoeften, krijgen we onze persoonlijke kracht terug. Door vervolgens te vragen om wat we nodig hebben, kunnen we iets aan onze situatie veranderen.

SpeakUP&CheckIN is een manier om te vragen om wat we nodig hebben, op zo'n manier dat 't waarschijnlijker wordt dat de ander antwoordt met: "Ik ben blij dat je me dit vertelt."

Dit klinkt misschien simpel, maar het is niet altijd makkelijk. De eerste stap is om te ontdekken wat je nodig hebt, door heel goed te kijken naar je eigen oordelen en eisen. Want onder elk van die gedachten en onder elk gevoel in je lichaam zit een behoefte die om aandacht vraagt.

Om uit te vinden wat die behoefte is, kun je op de andere kant van deze pagina kijken. Neem hiervoor de tijd en vooral, accepteer je eigen gevoelens en behoeften. Als jij ze voor jezelf belangrijk maakt, wordt het ook eenvoudiger voor anderen om ze te respecteren.

Nu je weet wat jij nodig hebt, is het tijd om dat de ander te laten weten. Om diegene om begrip en hulp te vragen. Als iemand bijvoorbeeld 80% van het gesprek aan het woord is, kan je eerst SpeakUP doen, het noemen van je behoefte: "Ik zou wel wat meer balans in dit gesprek willen"

En dan eindigen met een vraag:
CheckIN "Kun je je dat voorstellen?"

Begrip voor jouw situatie

- Kun je je dit voorstellen?
- Wat haal jij uit mijn verhaal?
- Kun je je inbeelden dat het zo overkomt?
- Wat is voor jou de kern van wat ik net zei?
- Kan je je voorstellen dat dit voor mij zo is?
- Begrijp je dat dit belangrijk voor me is?
- Kan je je voorstellen dat dit iets is wat ik echt graag wil?
- Wat springt er voor jou uit van wat ik net zei?
- Begrijp je wat ik probeer te zeggen?

De ander begrijpen

- Hoe is dit voor jou om te horen?
- Hoe klinkt dit?
- Hoe komt dit op jou over?
- Hoe zie jij dit?
- Wat komt er bij jou naar boven?
- Wat voor gevoel heb je als je dit zo hoort?
- Wat gaat er nu door je heen?
- Hoe heb jij die situatie ervaren?
- Hoe was dat voor jou?
- Hoe zie jij dit allemaal?
- Wat is jouw perspectief?
- Hoe voelt dit voor jou?
- Hoe zou dat voor jou zijn?
- Heb je hier wat aan?

Vragen om samenwerking

- Zou je me hiermee willen helpen?
- Sta je hiervoor open?
- Wat jij?
- Hoe zou dit voor jou zijn?
- Is dit iets wat jij ook zou willen?
- Heb jij hier een idee voor?
- En wat wil jij?
- Wat zou jij graag anders zien?
- Heb je hier zin in?

Vragen om samen keuzes te maken

- Staat er voor jou iets in de weg om dit te proberen?
- Zie je een betere optie?
- Heb je hier een zorg over?
- Heb je hier bezwaar tegen?

Dankjewels

Doordat ik de verteller ben bij Loodens lijkt het er misschien op dat ik dit boek in mijn eentje heb geschreven. Niets is minder waar.

Ik heb dit boek allereerst samen met mijn collega Margriet geschreven. Versie na versie, dag na dag, maand na maand hebben we samengewerkt. De gesprekken met haar over elke zin in dit boek brachten vaak eerst frustratie en daarna de opluchting van helderheid. Zonder de inzet van Margriet was dit boek er nu niet.

Onze collega's Erik en Joeri hielden Margriet en mij de afgelopen maanden scherp met meer dan 200 op- en aanmerkingen en tientallen gesprekken. De inzichten van vijf jaar met elkaar samenwerken, van honderden lessen geven en hulp bij duizenden gesprekken hebben we verwerkt in dit boek.

Dit boek zien we als één grote remix. Een verzameling van andermans wijsheid, waar wij een eigen draai aan hebben gegeven. Dat is ook een reden waarom we dit boek zonder copyright publiceren. Zodat anderen weer een eigen draai kunnen geven aan onze wijsheid.

Twee belangrijke ingrediënten van deze remix zijn het werk van Marshall Rosenberg en Miki Kashtan. Zonder hun werk was er geen boek en waren wij nog steeds aan het dwalen. Marshall is inmiddels overleden, Miki is alive and kicking. We zijn ontroerd als we denken aan al die keren dat we een gesprek dat op slot zat weer open hebben gekregen, dankzij de inzichten die zij met ons hebben gedeeld. Miki en Marshall hebben aan veel mooie, pijnlijke en bevrijdende momenten bijgedragen. Onze dank is groot.

De wijsheid van de mensen met wie we oefengesprekken hebben mogen voeren, is een ander belangrijk ingrediënt van deze remix. De honderden mensen die hun tranen hebben laten zien, die zich kwetsbaar hebben opgesteld en het gesprek zijn aangegaan; zij vormen onze dagelijkse inspiratiebron. Door hun ogen zijn wij meer mens geworden.

Onze vrienden, familie en partners zijn een essentiële bron van ondersteuning geweest. We zijn dankbaar voor jullie steun, we willen erkennen dat we het jullie soms moeilijk hebben gemaakt met onze gesprekken en we willen de liefde die we voor jullie voelen hierbij uitspreken.

Onze diensten hebben we de afgelopen vijf jaar vrij kunnen geven dankzij de financiële steun van honderden mensen en enkele organisaties. Van 5 euro tot 2.500 euro. Wij zijn dankbaar voor deze steun. Ook voor de steun in andere vormen, zoals een ruimte om lessen te geven. De mensen van The Maker Store, Yogaschool Noord, Jojamis en Public Space willen we in het bijzonder bedanken. Zij waren er in het begin bij en gaven ons meer dan alleen een ruimte, zonder hier wat voor terug te verwachten.

Dat geldt ook voor Kristie, Danielle, Evert, Dan, Michael, Krijn, Laura, Lowie, Jeantilette en Madeleine, die ons team voor kortere of langere tijd wekelijks hebben ondersteund of dat nog steeds doen. We zijn blij met hoe jullie talenten en inzet de missie van Loodens verder hebben gebracht.

Noushin heeft de afgelopen maanden haar talent gebruikt voor de vormgeving van dit boek. We zijn blij met hoe haar creativiteit dit boek balans, helderheid en kracht heeft gegeven. Het boek is volledig geworden door haar werk. Wanneer Margriet en ik even geen inspiratie hadden, brachten de illustraties én de aanmoedigingen van Noushin ons weer energie om door te gaan.

In dit boek schrijft Yves regelmatig over gesprekken met mensen uit zijn eigen leven of met wie hij gesprekken heeft geïmproviseerd. Vrijwel iedereen hebben we om toestemming gevraagd voor publicatie. We zijn dankbaar voor hun bijdrage en openheid. Bij sommige mensen is het niet gelukt om om toestemming te vragen en in die gevallen hebben we enkele details gewijzigd om hun identiteit te beschermen. Ook hebben we wat van de dialogen ingekort en sommige woorden gewijzigd om de leesbaarheid te bevorderen.

We zijn de mensen uit het Loodens-netwerk die hun verhaal hebben gedeeld voor deel 4 dankbaar. Riet en Catherina hebben de afgelopen maanden die verhalen uit het Loodens-netwerk verzameld. Desiree heeft de opnames van die verhalen in de avonduren uitgeschreven. Inspiratie is belangrijk als je gesprekken wilt blijven voeren vanuit een open houding, dus heel erg dankjewel!

Er zijn 25 mensen die de tijd hebben genomen om zich door de eerste versies van dit boek heen te worstelen. Van hun 543 op- en aanmerkingen hebben we 95% verwerkt tot nieuwe of geschrapte zinnen. Jullie hulp heeft niet alleen dit boek, maar ook onszelf meer helderheid, overzicht en kernachtigheid gegeven.

Dan zijn er duizenden mensen die we makkelijk over het hoofd zien, zonder wie dit boek nu niet bij jou terecht zou zijn gekomen. We willen de softwaremakers, de helpdeskmedewerkers, de serverbeheerders, de machinisten, de bibliotheekmedewerkers en de mensen die ons voedsel

hebben gegeven om het schrijven van dit boek mogelijk te maken hierbij bedanken.

We hebben ook dagelijks gebruik gemaakt van computers, telefoons, tablets, benzine en plastic. Deze zijn gemaakt door mensen in mijnen en fabrieken, onder vaak ongezonde en gewelddadige omstandigheden. We willen hierbij stilstaan bij hun leed, dat van hun gemeenschap en de natuur in die gebieden. Omdat voor ons rekening houden met ieders behoeften niet ophoudt bij gesprekken. Gesprekken zijn voor ons een middel om naar een wereld te gaan waarin de behoeften van de mensen dichtbij én veraf er allemaal toe doen.

Tot slot zijn we dankbaar voor jouw aandacht. Misschien wel het grootste geschenk dat je iemand kunt geven.

Feedback over het boek

Dit boek is een poging om wat we hebben geleerd op te schrijven en je te helpen meer open gesprekken te voeren. Dit boek is imperfect, net als wij. En we willen graag leren waar we helderder, begripvoller en vollediger kunnen zijn, voor een volgende versie van dit boek.

Ook willen we weten wat je waardeert, want hierdoor blijven we geïnspireerd ons werk doen. Zou je ons via dit formulier of in je eigen vorm willen laten weten wat je uit dit boek hebt gehaald? Je kunt je antwoorden op dit formulier sturen naar connect@loodens.org en je kunt ook in meer detail feedback geven via de online versie van dit boek op www.loodens.org/boek2021 Met jouw hulp maken we een volgende versie waardevoller.

Wat zijn 1-3 dingen die je waardeert aan dit boek en waarom?

Wat zijn 1-3 dingen die je minder aanspreken en waarom?

Wat zijn 1-3 dingen die dit boek waardevoller voor je zouden maken en waarom?

Wil je dat we contact met je opnemen naar aanleiding van je feedback?

- ☐ Ja, wil je laten weten wat je met mijn feedback hebt gedaan en dit is mijn telefoonnummer/e-mailadres:
- ☐ Ja, ik zou wel in gesprek willen over mijn feedback en dit is mijn telefoonnummer/e-mailadres:
- ☐ Nee

Vertrouwen en contact herstellen

Zoals ik in dit boek al schreef heb ik het grootste gedeelte van mijn leven gehandeld vanuit mijzelf groter maken of kleiner maken. Zelfs met de intentie van de afgelopen vijf jaar is het me regelmatig niet gelukt om rekening te houden met de behoeften van anderen. Ik wil de mogelijke stress, pijn en het verdriet erkennen dat mijn gedrag in die gevallen als effect op jou heeft gehad. Of het nou gaat om de dingen die ik heb gedaan in mijn rol bij Loodens, in andere organisaties waar ik heb gewerkt of in mijn privé-leven.

Hierbij nodig ik je uit om mij te vertellen wat mijn acties met je hebben gedaan. Om van je te leren, om mogelijk het contact te herstellen en ook om je te helpen gehoord en begrepen te worden over hoe mijn gedrag voor jou was. Zodat iets van het vertrouwen hersteld kan worden en ik leer wat ik in de toekomst anders kan doen.

Als je die behoefte voelt om jouw kant van het verhaal te delen, zou je dan direct contact met mij willen opnemen via yves@loodens.org of met één van onze vertrouwenspersonen:

www.loodens.org/vertrouwenspersoon

of via een externe partij zoals:

www.herstelcirkels.nl

Waar komen behoeften eigenlijk vandaan?

Leedens