



3

De kracht van woorden en gedachten

In de situatie met Pim wordt de kracht van de inlevende houding zichtbaar. In *Geweldig Communiceren* wordt die kracht gecombineerd met de kracht van woorden en gedachten. *Geweldig Communiceren* is gebaseerd op Nonviolent Communication/Geweldloos Communiceren volgens Marshall Rosenberg. Zijn model wordt in verschillende boeken uitgelegd en besproken. Een aantal van die boeken vind je in de literatuurlijst op p. 169, zoals *Geweldloze Communicatie*, *Stop met aardig zijn*, *Wat je vindt mag je houden*, *Constructief omgaan met irritatie en boosheid* en mijn boek *De Giraf en de Jakhals in ons*.

Opdat je niet in deze boeken hoeft te gaan zoeken, zet ik de elementen van het model hier op een rij: waarnemen, voelen, behoeften hebben en verzoeken. Als je die alle vier inzet, vergroot je de kans gehoord te worden, het gezellig te houden, met elkaar tot heldere afspraken te komen of in ieder geval een reactie te krijgen waar je wat aan hebt. Dat is althans mijn ervaring.

Hier een 'geweldig' zin volgens het boekje.

1. *Waarnemen*
Ik zie je sporttas in de gang staan.
2. *Voelen*
Ik ben nieuwsgierig.
3. *Behoeften hebben*
Voor alle duidelijkheid, ...

4. *Verzoeken*

Wil je dat je sportkleren gewassen worden? Ik ga vanmiddag namelijk de was doen en zou je sportkleren dan mee kunnen nemen.

Je kunt je ook beperken tot een *waarneming* en een *verzoek*. 'Ik zie je sporttas in de gang staan. Wil je dat je sportkleren gewassen worden?' Het kan namelijk zo zijn dat de inhoud van de tas nog schoon is, of dat je zoon of dochter ze nog een keer wil gebruiken voordat ze in de was gaan.

Je loopt het risico dat je een reactie krijgt als: 'Jaha, ik weet ook wel dat ik mijn spullen in de wasmand moet gooien.' Dat hangt een beetje van je toon af en vooral van jullie geschiedenis met die sporttas. Wat voor reactie zou jij geven, als je de sporttas voor de hondervijfender-tigste keer in de gang ziet liggen?

Zoiets misschien?

1. *Veroordelen/verwijten*

Nou heb jij je sporttas alweer in de gang laten liggen.

2. *Quasivoelen*

Ik moet iedere keer jouw spullen in de wasmand gooien. Ik voel me net jouw slaafje.

3. *Een ander verantwoordelijk maken voor de vervulling van jouw behoeften*

Als jij je eigen zoi nou eens zou opruimen, had ik eindelijk rust.

4. *Eisen*

Nou, schiet op. Naar boven met die tas!

Als je situaties als deze eens goed tot je door laat dringen, zul je misschien beseffen dat het niet de manier is om te krijgen wat je wilt. Het zal eerder een ruzieachtige sfeer opleveren dan rust. Blijkbaar heb je al vaker geprobeerd zoon- of dochterlief te bewegen om uit zichzelf de sporttas op te ruimen en de kleren in de was te doen. Zonder resultaat, want je moet er deze keer weer om vragen. Je verwijt was niet de manier om je behoefte aan rust te vervullen. Integendeel, je

windt je op, je moet telkens weer om medewerking vragen en, als je een beetje op mij lijkt, je loopt voortdurend mopperend en met veel meer energie dan nodig is overal wasgoed vandaan te halen. Zo van: Iemand moet het toch doen! Als je eenmaal door hebt dat je vastzit in dit patroon, dat een boel frustratie oplevert, kun je om jezelf lachen en het anders gaan doen. Ook hier geldt – bewustwording gaat vooraf aan verandering.

Dus, neem zelf verantwoordelijkheid voor je rust door bijvoorbeeld te overleggen en afspraken te maken over hoe en wanneer er gewassen wordt en vervolgens de inhoud van de wasmand te wassen. (Ik ga er even van uit dat de uitkomst van het overleg is dat jij de was doet. Het kan ook zijn dat ieder voortaan zijn eigen was doet of dat je het om de beurt doet of nog iets anders.) Als je zin hebt, kun je het huis doorlopen om te zien of er nog hier en daar wasgoed ligt. Als je haast hebt of je hoofd staat er niet naar, doe je dat niet. Ieder lid van het gezin boven de 8 of 10 is zelf verantwoordelijk voor schone kleren in de kast. Goh, stel je toch eens voor dat je ook zo omgaat met opstaan en naar bed gaan, op tijd komen, uitkomen met zakgeld, huiswerk. Dat je daar anders over gaat denken, er dus andere gesprekken over hebt en tot werkbare afspraken kunt komen. Zou dat niet zalig zijn?

Als ik nog eens doorlees wat ik net geschreven heb, vind ik het best triest eigenlijk dat we zoveel energie kunnen stoppen in het opleggen van onze regels en structuur. Om dan te moeten concluderen dat de opbrengst beperkt is. Kleine kinderen kun je (hoeft niet) op deze manier nog wel zover krijgen dat ze doen wat jij zegt. Als ze het echter doen omdat jij anders boos wordt bijvoorbeeld, ontwikkelen ze geen verantwoordelijkheid voor de vervulling van hun eigen behoeften en geen innerlijke vrijheid van waaruit ze bijdragen aan het huishouden en aan een evenwichtige verdeling van werkzaamheden. Je krijgt dan te maken met hun onkunde of onwil om te doen wat afgesproken is als ze ouder dan tien zijn, of soms al eerder.

Het is niet vreemd dat wij ons, zoals in het voorbeeld van het wasgoed, als jakhalzen gedragen, want dat uitzijn op eigen gewin en

vernietigend oordelen krijgen we al duizenden jaren van generatie op generatie voorgeschoteld. Dus we zijn gewend om anderen te behandelen als hondjes die we kunnen conditioneren. Wij hebben dan niet in de gaten dat deze aanpak niet opgaat voor mensen, omdat wij mensen een vrije wil hebben. Marshall Rosenberg koos voor deze veroordelende kant in ons het symbool van de jakhals. Het gaat dan met name om momenten waarop de jakhals honger heeft en bang is niet aan zijn trekken te komen.

Gelukkig hebben we ook allemaal, naast die onvruchtbare gewoonte om te jakhalzen, van nature de aanleg om ons in te leven, te grokken. Hiervoor koos Rosenberg de giraf als symbool. Met zijn lange nek ziet hij meer dan er op het eerste gezicht lijkt te zijn en hij sluit iedereen en alles in zijn grote hart.

Meer over de giraf en de jakhals lees je in mijn boek *De Giraf en de Jakhals in ons*.

Ik heb al veel mensen blij gemaakt met de symbolen van de giraf en de jakhals. En ik niet alleen. Ze worden wereldwijd ingezet in trainingen. Er zijn handpoppen en oren van de giraf en de jakhals om mee te spelen (www.earthgames.nl).

Is het jou ook opgevallen dat er allerlei voorwerpen te koop zijn met giraffen erop? Ik krijg ze vaak cadeau: bekers, een kapstokje, een boekenlegger, een briefopener, sleutelhangers – echt van alles. Ik zoek al jaren naar voorwerpen met jakhalzen erop en vind die niet. Ik begrijp dat de markt voor lieve, schattige dingen groter is dan voor dingen die geassocieerd worden met gemeen en lelijk. We willen ook liever niet kijken naar het gemene en lelijke in onszelf. Ik hoop nog steeds een pen of een theelepeltje in de vorm van een jakhals tegen te komen. Zij kunnen mij er dan aan herinneren mijn jakhals serieus te nemen en te onderzoeken welke verlangens achter zijn gedrag zitten. Als ik dat doe, heeft de jakhals een signalerende functie. Ik vraag mijn giraf om te grokken wat de jakhals zegt en doet. Zo wordt de jakhals gehoord en vormt hij geen dreigend gevaar meer.

Met name jonge kinderen en volwassenen hebben baat bij het gebruik van de symbolen van de giraf en de jakhals. Jongeren hebben er niet

zoveel mee over het algemeen. Het kan zijn dat zij ze kinderachtig vinden. Of zichzelf te oud vinden om met knuffels te spelen. Als je ze toch wilt inbrengen in jullie communicatie, raad ik je aan eerst voorzichtig af te tasten, hoe het valt. Wie weet is het verstandiger om ze voor jezelf te houden.

In het voorbeeld met de sporttas beschrijf ik hoe we ons in woorden uitdrukken. Woorden waarmee we contact maken en woorden waarmee we uit het contact gaan. Dus voordat we iets gaan zeggen, kunnen we ons afvragen hoe groot de kans op contact is. Want wees nou eerlijk. Wanneer we iets zeggen, willen we toch gehoord worden? Willen we toch dat onze boodschap overkomt en serieus genomen wordt? Er hoeft niet altijd per se naar gehandeld te worden. Als er maar een teken van 'ik hoor wat je zegt' komt. Soms willen we eerst ons hart luchten, van ons af praten, lekker even jakhalzen. Vooral doen. Verwacht alleen niet dat de ander wil horen wat je allemaal naar zijn hoofd slingert.

Laten binnenkomen wat iemand bedoelt, is bij sommige woorden gewoon gemakkelijker dan bij andere. Bij 'Ik vind het spannend om jou alleen te laten koken. Ik wou dat ik je gewoon je gang kon laten gaan, maar ik ben steeds bang dat er iets ergs gebeurt,' kan ik me een reactie voorstellen als: 'Ja, spannend hè,' en als je geluk hebt: 'Zal ik je even uitleggen hoe ik het ga doen?' Als we het zo zeggen: 'Dit gaat nooit goed. Je doet veel te weinig boter in de pan. Laat mij het maar doen,' krijgen we waarschijnlijk iets terug als: 'Bemoei je er niet mee. Ik kan het heus wel zelf.'

De vraag is nu hoe we de woorden kunnen vinden die leiden tot contact en niet tot ruzie of discussie. Ik zou een rij zinnestukjes kunnen geven die je uit je hoofd zou kunnen leren, maar ik vraag me af of dat zou werken. Het gaat namelijk niet alleen om wat we zeggen, maar ook om wat we denken. Ik vermoed dat de kracht van gedachten zelfs groter is dan de kracht van wat we hardop zeggen. Dus de oefening zit hem vooral in het denken.

Terug naar het voorbeeld van het koken. Wat was onze gedachte voordat 'Dit gaat nooit goed' uit onze mond kwam? Ze is hier nog veel te klein

voor. Ze is hartstikke onhandig, maakt altijd brokken. Je kunt niet koken als je niet geleerd hebt hoe dat moet. Dat soort overtuigingen. De kracht van deze gedachten is zo sterk dat onze jonge kokkin die oppikt, ook al zouden we ondanks die gedachten zeggen: 'Ik vind het spannend om jou alleen te laten koken.' Dus willen we dat zij ons gelooft, dan moeten we wachten met onze mond opendoen totdat we gedachten kunnen mobiliseren als: ik voel me onveilig én ik wil haar zo graag een kans geven, ik wil eerlijk zeggen wat er in me omgaat zonder haar tot iets te dwingen. De kans is groot dat zij ons dan kan horen.

Het kan zijn dat we ervan balen dat we in angst zitten en veel liever vertrouwen willen hebben en dit meisje de ruimte willen geven met vallen en opstaan te leren koken. Dat we liever willen denken: wat leuk dat ze wil experimenteren met koken, ik ben benieuwd wat het gaat worden, ik hoop dat ze het zelf lekker vindt, als het echt misgaat, zal ze me wel om hulp vragen. Hoe krijgen we dat vertrouwen? Andere gedachten denken lijkt hierop een logisch antwoord maar hoe doen we dat?

Ik zal een manier beschrijven die voor mij werkt.

Je doet een stapje terug en kijkt naar de situatie. Wat gebeurt er precies? Wat wordt er in jou geraakt, welke herinnering, welke overtuiging? Dus welke gedachten heb je? Wat voel je daarbij? Stel dat je bij angst uitkomt. Poets die dan niet meteen weg, maar neem het serieus. Niet te lang bij stilstaan, gewoon even voelen, zonder het te veroordelen of te willen veranderen. Dan stel je jezelf de vraag: Wat zou ik denken, als ik niet bang was? De gedachten die je dan bedenkt, denk je ook meteen, dat gaat vanzelf. Vervolgens kijk je weer naar de situatie en je denkt je nieuwe gedachten erbij. Wat voel je nu? Rust, plezier, vertrouwen?

Dit is het moment waarop je iets kunt zeggen, maar dat hoeft niet. Je zult verbaasd zijn over de invloed van je nieuwe gedachten. De sfeer om je heen verandert, jonge mensen zullen graag in je buurt zijn. Ze zullen meer open zijn en zich ontspannen.

Soms is de drempel naar 'Wat zou ik denken, als ik niet bang was?' te hoog. Er gebeuren dingen in onze maatschappij die uiterst gevaarlijk

zijn, waar wij onze kinderen bij uit de buurt willen houden. Die angst is direct gekoppeld aan zorg. Over angst en zorg, en het stellen van grenzen dat daar direct uit voortvloeit, lees je meer in hoofdstuk 7. Hier hebben we het over 'kleine' angsten, met de kanttekening dat iedereen uiteraard zelf bepaalt welke angst klein is en welke groot. Als je op zo'n moment in je angst blijft ronddraaien, kan het helpen om iets te gaan doen. Je kent dat wel, je zinnen verzetten. Je gaat het huis stofzuigen, een stapel verslagen nakijken, voor een boodschap naar de stad. De angst verwatert en je komt op andere gedachten.

We hebben het hier over drie gebieden in ons: denken, voelen en handelen. In het algemeen kun je zeggen dat als je vastzit in één van die gebieden, je jezelf daar los van kunt maken door in een ander gebied te stappen. Dus blijven dezelfde gedachten door je hoofd malen, ga dan met je aandacht naar je gevoelens of ga iets doen. Dreig je te verdrinken in een gevoel, gebruik dan je denken om de situatie terug te brengen tot de waarneembare feiten of ga iets doen ter afleiding. Ben je bezig als een kip zonder kop, kun je bijvoorbeeld niet meer ophouden met koekjes eten, help jezelf dan je aandacht te verleggen naar wat je denkt of voelt, of allebei. De kans is groot dat je hand, in ieder geval voor even, in de lucht blijft hangen en de koekjes met rust laat.

Aan de manier waarop mensen over de jonge mensen in hun omgeving praten, merk ik welke kleur hun gedachten hebben. Ik zal er een aantal naast elkaar zetten, zodat jij je bewust kunt worden van de keuze die je hebt om zus of zo te denken.

- Ze ligt de hele zondag in bed, ongezellig hoor. Ze is te lui om haar gordijnen open te doen. Is toch hartstikke ongezond zo'n hele dag in het donker.
- Hoe zou het voor haar zijn om zo'n hele zondag op haar kamer te zitten? Ik zal haar straks wat lekkers brengen en eens kijken of ze zin heeft in een praatje.
- Hij is zo stronteigenwijs.
- Hij heeft een duidelijke eigen mening.
- Logisch dat hij van school gestuurd is. Had hij maar geen vuile, vieze homo tegen zijn leraar moeten zeggen.

- Zo'n uitspraak als 'vuile, vieze homo' komt niet zomaar uit de lucht vallen. Er zit hem vast iets dwars. Ik hoop dat de jongen het mededogen krijgt dat hij nodig heeft. En de leraar ook natuurlijk.

Wellicht stimuleren deze voorbeelden je om eens kritisch te luisteren, naar anderen en ook naar jezelf. Je zou twee lijsten kunnen maken, een met de afkrakende uitspraken die je hoort en een met de inlevende. Je kunt er eventueel de achterliggende gedachten bij schrijven.

Een andere manier om je denken te scholen is je af te vragen wat de jonge mensen in je omgeving gedaan hebben dat je vertrouwen voedt? Waaraan kun je zien dat ze zich laten raken door iets? Waaruit blijkt hun doorzettingsvermogen? Waar zijn ze enthousiast voor? Wanneer namen ze verantwoordelijkheid voor hun daden?

Ik had eens een periode waarin ik me voortdurend ergerde aan mijn jongste dochter. Ze stak geen poot uit in huis, deed alsof ze niks kon. Dat waren zo ongeveer mijn gedachten. Ik heb toen een klein notitieboekje gekocht en iedere avond schreef ik daarin wat zij wel deed in huis. Omdat ik iets om op te schrijven wilde hebben, lette ik vooral op wat zij wél deed en niet zozeer op wat ze niet deed. Ik merkte dat ik altijd iets had om op te schrijven. Ze had bijvoorbeeld aandachtig geluisterd naar een verhaal dat haar zus geschreven had. Of ze deed een spelletje rummikub met haar broer toen hij daarom vroeg. Ze kookte water voor thee om vervolgens te vergeten thee te maken, maar ja – dat kan gebeuren.

Na een paar maanden was mijn ergernis verdwenen. Ik had leren zien dat haar kwaliteit meer lag in het er zijn voor anderen dan in het iets doen voor anderen. Mijn andere dochter is meer een doener. Ze wonen nu niet meer thuis, maar als ze eens een paar dagen bij me logeren, geniet ik van het verschil tussen hen. De jongste kijkt heel geduldig met me mee of ik nu rolgordijntjes zal nemen in de keuken of niet. We bespreken de voor- en nadelen. Intussen heeft mijn oudste dochter de naaimachine gepakt en is begonnen aan de gordijnen voor de woonkamer.

En ik denk: Wat een heerlijke meiden zijn het toch.

Tot slot nog een spel dat ik eens speelde bij Lonny Gold, dat op een verbluffende manier het effect van gedachten liet zien. Je hebt een even aantal mensen nodig, die zich opsplitsen in tweetallen, A en B. Alle A's krijgen een briefje waar een onderwerp op staat waar ze 3 minuten over gaan praten. Bijvoorbeeld: Hoe was je laatste vakantie? Welke muziek vind jij mooi en waarom? Vertel iets over je familie. Alle B's krijgen ook een briefje. Daar staat iets op over deze persoon, wat de houding beïnvloedt waarmee zij zitten te luisteren. Bijvoorbeeld: Je hebt net gehoord dat hij of zij een verhouding heeft met jouw partner. Jij weet sinds gisteren dat deze persoon jouw halfbroer of -zus is, maar hij/zij weet dat nog niet. Je bent hevig verliefd op deze persoon. B zegt niet wat er op het briefje staat, maar denkt daar steeds aan terwijl hij luistert of probeert te luisteren.

Dan gaan de A's praten over hun onderwerp. Na afloop vertelt A hoe het was, hoe hij zich voelt, wat hij merkte aan B. Ik heb het spel meerdere keren gespeeld en het was verrassend wat A oppikte van de teneur van de gedachten van B. Soms raakte A zo in de war, dat hij niet meer uit zijn woorden kon komen. De zin op het kaartje van B (Deze persoon is erg opvliegerig. Hij/zij heeft een mes op zak, dus pas op) was een te grote stoorzender. Of A was verbaasd over het gemak waarmee hij kon vertellen. En ja, op het kaartje van B bleek – Je vindt het superinteressant wat hier verteld wordt – te staan.

Door dit spel weet ik nu dat het er wel degelijk toe doet wat ik denk, dus let ik meer op. Soms kap ik mijn gedachten gewoon af, ho stop! Soms vraag ik aan mezelf wat ik voel als ik dit denk, zoals ik hierboven al beschreef. Deze vraag kun je ook aan anderen stellen. Karina zegt bijvoorbeeld: 'Ik haal dat examen echt nooit. Ik ben gewoon te dom.' En jij zegt: 'Wat voel je als je dit denkt?' De eerste keer vindt ze het misschien een stomme vraag. Gewoon volhouden, alles went. Op den duur zul je echt een ander gesprek hebben dan wanneer je reageerde met: 'Ach, het valt vast wel mee. Zal ik je overhoren?'

Het spel van Lonny Gold is niet te koop. Je zou het zelf kunnen maken. Wil je meer weten over de maker van het spel, kijk dan op www.lonnygold.com.