

Wat maakt een gesprek 'helder'?



Francis Gastmans

De ‘eigen kracht’ van de ander versterken

Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

Versie 2.4 - oktober 2022

© Francis Gastmans

<https://francisgastmans.com/>
francisgastmans@icloud.com

Je mag al de teksten op de website vrij gebruiken. Meer nog, het doel van het delen van mijn gedachten is dat je ze zou gebruiken om daarmee kritisch-onderzoekend je inzichten en die van anderen onder de loep te nemen. Gelieve wel respect te hebben voor het copyright en steeds mij als bron te vermelden wanneer je een stukje kopieert. Dank je

Korte teksten

'Korte teksten' zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers. Het zijn geen gedachten met een eindpunt, geen wetenschappelijk vastgelegde conclusies, geen academische teksten, wel voorlopige resultaten van mijn persoonlijk onderzoek. De inzichten, ervaringen en reflecties hebben voor mij inmiddels een bepaalde 'stevigheid'. Toch blijven ze slechts een stap op mijn nooit eindigende zoek- en vindtocht en dus kunnen de gedachten die hier staan morgen weer worden bijgeschaafd. Na wijziging krijgt een tekst een nieuw versie-nummer.

Ik denk en schrijf op de praktijk gericht, pad-vindend ¹ en voel me verbonden met enkele praktisch denkende zoekers in het oude China (Zhuang Zi, taoïsme) en in het oude India (Nāgārjuna, De Weg van het Midden).

Ik schrijf in gewonemensentaal, ik vermijd zoveel mogelijk filosofisch of technisch jargon, en tegelijkertijd let ik er op dat ik overal zorgvuldig spreek en waar nodig nauwkeurig.² Alle begrippen en woorden zijn een conventie, louter een afspraak, dus we kunnen best van mening verschillen over woorden. Daarenboven beleven we woorden anders dan een definitie aangeeft. Waar nodig zal ik verduidelijken hoe ik bepaalde woorden gebruik. Voor de verwijzing naar personen gebruik ik willekeurig 'hij' en 'zij'; dit betekent dat je die in de meeste gevallen gewoon kunt ruilen.

Iedere 'Korte tekst' kan je vlot afzonderlijk lezen en gebruiken. Om een tekst volledig te kunnen vatten is het echter vaak aangewezen om de teksten er bij te nemen waar in de voetnoten naar wordt verwezen.³

Francis Gastmans

¹ Over 'gidsen' en 'pad vinders' lees je meer in het gratis boek *Pathfinder - Samen de juiste weg vinden*

² Mijn visie en mijn uitgangspunten m.b.t. communicatie en taal vind je in de tekst *Talen en taalgebruik*.

³ Wanneer er in de voetnoten staat "Lees meer in ..." slaat dit op een tekst die je vindt op mijn website: <https://francisgastmans.com/korte-teksten/>

Inhoud

<i>Een ideaal?</i>	<i>1</i>
Wie niet?	1
Zo kan het ook	1
<i>Zorg voor helderheid</i>	<i>3</i>
Zorg voor het gesprek met jezelf	3
Zorg voor verbinding	6
Zorg voor een helder middelpunt	7
Zorg voor warmte	11
Zorg voor vruchtbare grond	12
<i>Aandachtzaam vorderen zonder stappenplan</i>	<i>15</i>

Een ideaal?

Wie niet?

Word jij ook zo nu en dan geconfronteerd met gesprekken die moeilijk verlopen of de 'verkeerde' kant opgaan?

Heb jij af en toe de bedenking - achteraf - "Ik had dit gesprek toch beter anders aangepakt." of "Had ik dit maar gevraagd!"?

Verlaat jij wel eens een vergaderzaal met een innerlijke stem die zegt "Dit had efficiënter kunnen verlopen." of "Moest dit nu zonodig vandaag?" of "Waar hebben we het eigenlijk gans de tijd over gehad?"?

Vind jij het wel eens jammer - achteraf - dat je een commentaar per mail hebt gestuurd i.p.v. de persoon even op te bellen?

Voel jij je soms persoonlijk geraakt wanneer de ander jou helemaal niet begrijpt of geen moeite wilt doen om jou te begrijpen?

Weet jij af en toe niet hoe je aan een moeilijk gesprek moet beginnen?

Zo kan het ook

Bij heldere gesprekken hebben alle betrokkenen aandacht voor de belangen van iedere aanwezige en voor de wijze waarop 'informatie' wordt gegeven en ontvangen. Ze genieten van het verloop van de ontmoeting (het samenzijn, de uitwisseling, het overleg). Het gesprek kan alle kanten uit gaan, tegelijk is voor iedereen duidelijk wat de intentie is van de betrokkenen en wat het thema is van het gesprek, datgene waar het in dit gesprek écht om gaat.

Er doen zich af en toe misverstanden voor maar die worden ervaren als leerpunten en vormen geen voedingsbodem voor ergernis of ruzie. De deelnemers delen eerlijk hun waarnemingen, gevoelens, belangen en verwachtingen met respect voor de ander. Ze leggen weliswaar niet al hun kaarten zomaar op tafel maar evenmin werken ze met een verborgen agenda. Er worden veel vragen gesteld, vragen die

‘werken’. Meningen, inzichten en verklaringen worden terughouden tot op het gepaste moment. Heldere communicatie betekent niet dat er voortdurend wordt gesproken. Afwisseling met stilte- en reflectie-momenten ervaren de deelnemers als aangenaam en zinvol. Een helder gesprek duurt zolang als het nodig is, niet langer. Het geeft aan alle betrokkenen een voldaan gevoel. Zo’n gesprek levert steeds nuttige antwoorden en ideeën op.



Zoja Odajnik-Samojlenko: Gesprek in de coupé (1930?)⁴

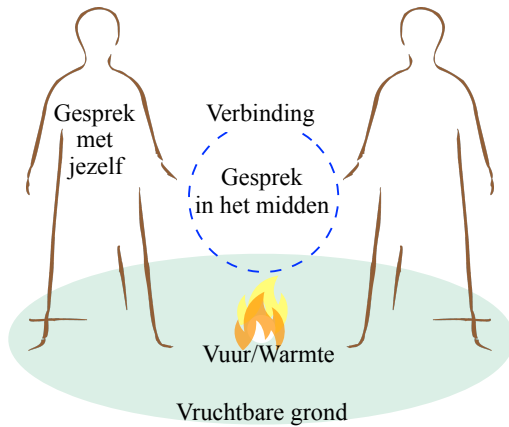
Er zijn vele situaties te schetsen waarin de betrokkenen starten met goede intenties en waar de communicatie toch stroef of onaangenaam verloopt of ronduit slecht afloopt.

Misverstanden zijn ervaringen van elke dag, van iedereen. Zijn ze te vermijden? Wellicht niet allemaal en niet steeds. Beter lijkt het me om constructief te leren omgaan met misverstanden.

Een ideaal is een streven, iets waar je iedere dag aan werkt maar dat je zelden helemaal en zeker niet bestendig bereikt. Met wie, hoe, wanneer en onder welke omstandigheden is dit te bereiken?

⁴ Illustratie op een blog van Egbert Hartman: ruslandinwoordenbeeld.com (1/12/15)

Zorg voor helderheid



© Francis Gastmans

Zorg voor het gesprek met jezelf

De kwaliteit van je innerlijk gesprek is de basis voor ieder helder gesprek met anderen. Wanneer het innerlijk 'mistig' is, verloopt elke ontmoeting moeilijk en niet helder.

♥ Ben je echt hier en nu aanwezig? Of ben je met je gedachten ergens anders? Voer je een innerlijk gesprek over een ander onder-werp naast het gesprek met de ander? Jouw aanwezigheid is voor de ander voelbaar en merkbaar in vele kleine details. Soms zal je gesprekspartner er jou subtiel op wijzen, soms echter zwijgt zij en hobbelt de gesprekstrein gewoon verder op een bekend saai spoor.

♥ Wat zijn je intenties wanneer je aan een gesprek begint?

Het woord intentie wijst op de drijfveer, de stuwende gerichtheid die een doelstelling onderbouwt. Het verwijst naar je innerlijk streven. Het is nauw verbonden met datgene wat voor jou zinvol is, op dit ogenblik. Meestal vertel je je intentie niet en werkt het onbewust, zonder woorden. Het is echter wel zichtbaar en voelbaar voor de ander.

Intentie slaat op datgene wat je diep in je hart echt wilt bereiken met het gesprek, los van de schone schijn, los van wat anderen daar van vinden, los van wat er van jou wordt verwacht, los van angst voor het resultaat. Je intentie toont de kwaliteit van je verbinding met jezelf en met je gesprekspartner(s). Het is het antwoord op de vraag “Waarom doe ik het uiteindelijk?” (een echte waarom-vraag in dit geval)⁵ Intentie is de aanstekker van je gedrag en van het effect van je gedrag.

♥ Hoe rustig is het binnen in jou? Innerlijke rust is een welkom startpunt voor een helder gesprek. Indien allerlei zaken je bezighouden zal je aandacht daar naartoe gaan. Je kunt dan niet meer volledig aanwezig zijn hier en nu. Draag goed zorg voor jezelf en verzorg het stemmetje in jou dat onrust zaait. Indien het stoort, geef het dan even voorrang. Het gesprek zal er bij winnen. Is het het ‘ontevreden kind’ in jou of de ‘zich zorgen makende ouder’ of de ‘vermanende ouder’? Hoe dan ook, zie jezelf graag en laat de ‘volwassene’ in jou de andere stemmen geruststellen.

♥ Het is nodig dat je eerlijk kijkt naar je gevoelens en je behoeften, dat je erkent dat ze er zijn en aandacht mogen krijgen. Doe je dat niet dan zullen ze op een verdoken en verwrongen manier de kop opsteken tijdens de ontmoeting. Soms gaan ze op een negatieve manier voorrang vragen (zoals een zeurend kind dat weet dat het uiteindelijk aandacht zal krijgen als het maar lang genoeg volhoudt).

Je gevoelens en je behoeften zijn belangrijke verklikkerlichtjes die aangeven of dat wat er nu gebeurt voor jou gezond is of ongezond.

♥ Het is dus zaak om tijdens het gesprek én aanwezig te zijn bij de ander én bij jezelf te blijven. Een helder gesprek laat de ruimte om balancerend te bewegen tussen het innerlijk en het uiterlijk gesprek, tussen luisteren naar de ander en luisteren naar jezelf. Je zal wellicht

⁵ Over het verschil tussen een waarom vraag en een waardoor-type vraag, lees je in: [*De kunst van het vragen en het Vragenkompas*](#)

het tempo wat moeten vertragen om voldoende tijd te geven aan de beide kanten van de balans.

♥ Dit betekent tevens dat je verantwoordelijkheid neemt voor jezelf, voor je gedachten, je gevoelens, je behoeften en je primaire reacties mét hun gevolgen. Een gesprek vertroebelt wanneer je spreekt over ‘schuld’ en die bij de ander legt. Je keuzes die het verloop van het gesprek mede bepalen zijn jouw verantwoordelijkheid. Je kunt altijd kiezen om even halt te houden, te vertellen hoe jij je voelt, je behoefte aan helderheid uit te spreken en een uitnodigend voorstel in het midden te leggen om samen te kijken naar hoe het gesprek verloopt. Een helder gesprek is geen automatisch gebeuren. Steun niet op je automatische piloot.

♥ Een helder gesprek is niet noodzakelijk een gesprek onder vrienden. Het mag er best gemoedelijk aantoe gaan, maar dat hoeft niet. Wat van belang is, is dat het open en eerlijk verloopt.

De boodschap is: blijf achter je belangen staan, kom op voor jezelf, zonder te vechten. Het gesprek verliest aan kracht en helderheid wanneer jij tegen je zin toegeeft en er innerlijk onder lijdt. Leer op een vriendelijke en verbindende manier doch kordaat ‘Neen’ te zeggen.

♥ Wanneer je tegen je zin vriendelijk bent en jij je onderdanig opstelt in het gesprek dreigt het gevaar dat je in het Redder-spel stapt. In dit spel zijn er drie posities: hij/zij die de ander helpt, hij/zij die zich slachtoffer voelt en hij/zij die de ander verwijt niets te doen aan de zaak. Wanneer je de ander gaat ‘helpen’ verder dan haar vraag om hulp ga je ‘redden’ (vandaar de naam van het spel). Je gaat de ander ontzien want ‘je wilt haar geen pijn doen’. Je doet dan uitschijnen dat jouw belang minder telt en dat alle aandacht gaat naar haar belang. In werkelijkheid ondermijn je de eigen kracht van de ander én van jezelf. Je maakt haar tot iemand die hulp nodig heeft, iemand die het niet op eigen kracht kan. Dit spel is een obstakel om tot een helder gesprek te

komen. We spelen het allemaal want het werd ons al heel vroeg aangeleerd.⁶

Zorg voor verbinding

Een gesprek betekent contact nemen en voor een tijdje houden. Zonder verbinding is er geen gesprek, hoogstens een dubbele monoloog. Bij een helder gesprek is de verbinding ‘voelbaar’ en verloopt de communicatie via deze ‘draad’.

♥ Een gesprek komt tot leven door de energie die iedere deelnemer levert. Wanneer de aanwezigen zich echt betrokken tonen bij het gesprek gaat daar de aandacht en de energie naar en naar datgene wat in het midden wordt gelegd. De energie kan zowel constructief als destructief werken. Mensen die ruzie maken stoppen ook veel energie in de ontmoeting. Ze zijn op een negatieve manier betrokken bij het gesprek. Hun vuur verschroeit echter de verbinding en dat wat reeds in het midden ligt.

Bij een helder gesprek is het doel niet dat de betrokkenen het eens zijn. Wat wel hoeft is dat de energie voor iedereen die deelneemt aan het gesprek constructief werkt. Het dient voor iedereen helder te zijn dat men samen een stap vooruit wil, zelfs al ziet ieder ‘vooruit’ in een verschillende richting.

Daarbij hoort tevens dat je op tijd weet te pauzeren of te stoppen.

♥ Dit betekent dat er niet alleen betrokkenheid nodig is maar tevens het streven om verbinding te maken met de ander. ‘Verbinding maken’ betekent niet sowieso het eens zijn met elkaar. Het betekent: de ander zien als een volwaardige gesprekspartner en bereidt zijn om aandacht en respect te hebben voor wat de ander in het midden legt. Wanneer er verbinding is ben je nog steeds vrij om in te gaan op wat er in het midden wordt gelegd of niet. Je loopt echter niet weg van het gesprek

⁶ Een peuter leert al vrij vroeg het effect van schreien en zeuren en hoe hij daarmee het gedrag van de volwassenen kan ‘beïnvloeden’.

omdat je het niet kunt vinden met de houding van de ander. Voor het aangaan van een verbinding is een signaal naar elkaar of een ‘ritueel’ nuttig.

♥ Bij de verbinding dien je vele obstakels te omzeilen: het verschil in levensfase, cultuur, opvoeding, socialisatie, talenten en gebreken, kennis, taalgebruik, enz. Het lastigste is de vaststelling dat iedere mens er wel ergens een ‘hoekje af’ heeft. Niemand is perfect. Allemaal hebben we een genetische ‘afwijking’ of een ‘gebrek’, fysiek, psychisch, intellectueel, sociaal, communicatief. Een stevige verbinding komt maar tot stand indien je je niet laat belemmeren door het waarnemen van de ‘afwijking’ bij de ander én het bewust worden van je eigen ‘afwijking’. Fouten maken bij de verbinding is niet het obstakel, wel de manier van omgaan met de ‘afwijking’ en de gebreken van de ander.

Een positief beeld is dat van het puzzel-stukje: steeds heb je een aanknopingspunt dat past bij een ‘tekort’ van de ander en steeds heb je zelf ergens een plek waar de ander bij jou kan aankoppelen ... als je dat toelaat. Dit vraagt om vertrouwen.

Zorg voor een helder middelpunt

Een helder gesprek heeft een helder middelpunt. Alle betrokkenen weten waarover het gaat, welk punt of welke vraag er nu op tafel ligt en om welke reden dat belangrijk is. Iedereen ervaart dat hun inbreng welkom is om het punt te verduidelijken of een antwoord te vinden op deze vraag.

♥ Voor een helder gesprek is het noodzakelijk dat het punt waar het om gaat voor iedereen helder is. Dan is het makkelijker om te oordelen welke inbreng een constructieve bijdrage levert in de gewenste richting en welke inbreng een andere weg inslaat zelfs al is die constructief. Kies je voor een ander pad dan komt er een ander thema in het midden te liggen. Dat vormt geen obstakel zolang je dit

maar helder maakt voor iedereen die deelneemt aan het gesprek. Meer nog, het is heel gewoon dat het thema wijzigt tijdens een gesprek.



♥ Een helder gesprek heeft een helder thema! Een gesprek voeren rond een vaag, een slordig geformuleerd of een algemeen thema leidt veelal tot een oeverloze discussie of een ‘hol’ gesprek.

Een praktisch voorbeeld: de agenda van de meeste vergaderingen bevat vage of te ruim geformuleerde ‘agendapunten’. Dit zorgt voor een veel te breed middelpunt. Er ligt geen helder thema op tafel en dus kan het gesprek alle kanten uit gaan. Het is beter om met concrete, heldere ‘agenda-vragen’ te werken: welke vraag heeft nu een concreet antwoord nodig? Van wie? Werken met agendapunten heeft als effect dat het machtsspelletjes toelaat. Is dat je intentie?

♥ Je legt je inbreng ‘in het midden’⁷. Dit mag je letterlijk nemen. Het ‘midden’ is een vrije, open ruimte tussen de deelnemers waarin inzichten, vragen, reacties, opmerkingen en voorstellen worden gedeeld. Wanneer een gesprek op deze manier verloopt geef je aan dat alle betrokkenen gelijkwaardig zijn en dat iedere inbreng de moeite is om naar te kijken. Je hoeft niet onmiddellijk te reageren op wat wordt aangeboden, maar wel het met respect te horen of te bekijken. Dan

⁷ Lees meer in: [Hoe hou je gesprekken in het midden?](#)

kan je ook makkelijker aanvaarden dat er iets in het midden komt waar jij het hoegenaamd niet mee eens bent en dat kan je dan vriendelijk en kordaat aangeven. Je hoeft enkel te bevestigen dat je de bijdrage ziet.

♥ Een gesprek krijgt meer helderheid door het stellen van vragen die ‘werken’. Denken is het voeren van een helder innerlijk gesprek. ‘Werkende’ vragen zijn die vragen die de ontvanger ervaart als een constructieve uitnodiging voor haar innerlijk gesprek, voor haar gedachtengang.

Wat een gesprek helder maakt zijn die vragen die de zaak in de juiste richting vooruit helpen. Hoe weet je wat de ‘juiste’ richting en de ‘juiste’ vraag is? Een eenvoudige regel: een vraag waar even een (ontspannen) stilte op volgt, waarbij voelbaar is dat er ernstig wordt over nagedacht en waar dus niet onmiddellijk een antwoord op volgt, is vaak een ‘werkende’ vraag. Er kunnen niet genoeg constructief ‘werkende’ vragen worden gesteld. Het leren van de kunst van het vragen is van essentieel belang voor het voeren van heldere gesprekken.

♥ De helft van een gesprek bestaat uit ... luisteren. Je kunt niet alleen luisteren met je oren, minstens zoveel ‘hoor’ je met je ogen en met je intuïtief aanvoelen. Wanneer je volledig aanwezig bent, heb je al je zintuigen ter beschikking. Gebruik ze. Neem de tijd om aandachtig waar te nemen. Het eerste antwoord op een vraag zie je! Niet zelden hoor je na enkele seconden een antwoord dat verschilt van het antwoord dat je zag onmiddellijk na of zelfs tijdens het stellen van de vraag.

♥ Vraag regelmatig de ruimte om samen te vatten, kort te herhalen of iets te benadrukken of meer prioriteit te mogen geven. Dit is vaak nodig opdat alle gesprekspartners bij de zaak kunnen blijven. Iedere deelnemer heeft immers een eigen innerlijk tempo om informatie op te vangen en te verwerken.

♥ Wil je helderheid creëren dan is waar-achtig spreken een noodzaak. Dit betekent dat je eerlijk spreekt, dat wat je zegt ‘waar’ is, dat je duidelijk aangeeft over welke (soort) ‘feiten’ je spreekt en dat je geen feiten ‘opwaardeert’. Je houdt er geen verborgen agenda op na en je speelt geen tactisch spelletje met ‘halve waarheden’. Dit wil niet zeggen dat je al je kaarten in een keer op tafel moet leggen. Je kunt én helder omgaan met jouw ‘waarheid’ én die op het gepast moment in het midden leggen.

♥ Naast waar-achtig spreken is er tegelijk het waar-achtig zwijgen. Dit betekent dat je stilte op een constructieve manier laat werken. Momenten van stilte geeft de ander de gelegenheid om rustig na te denken. Wanneer je bv. merkt dat de ander nadenkt nadat je een vraag hebt gesteld, is de opdracht: zwijg en laat de ander de ruimte. Je zwijgt constructief wanneer je je primaire reactie terughoudt, wanneer je je ‘spontane’ impuls om te reageren even inhoudt. Niet zelden merk je na enkele minuten dat het nuttiger is eerst innerlijk je ‘spontane’ impuls om te zetten in een open, werkende vraag.

♥ ‘Bij jezelf blijven’ vertaalt zich in je manier van spreken. De regel: spreek steeds vanuit jezelf, met ‘ik’. Je komt soms in de verleiding om ‘in algemene termen’ te spreken, en dan ‘men’ te gebruiken of een vaag ‘we’ of ‘ze’. Soms spreek je zo omdat je een thema inhoudelijk wil uitdiepen. Je focust dan enkel op de definitie van woorden of op de inhoud. Dan lijkt het alsof jij op een afstandelijke, niet-betrokken manier de zaken bekijkt. Zo spreken is in de veel gevallen intellectueel-verhullend taalgebruik. Het verbergt dat het hoe dan ook om mensen gaat, om jou en de ander. Wanneer je communiceert ben je altijd betrokken en is er altijd een relatie met de ander. Heb oog voor de persoon die naar je luistert of die je geschreven boodschap zal ontvangen. Ieder gesprek heeft een relationele dimensie en die is erg belangrijk.

♥ Dat je met een dialoog meer bereikt dan met een vriendelijke ombeurten te houden monoloog, is voldoende bewezen. Het dient dan wel om een echte dialoog te gaan. Daarin is er een evenwicht tussen luisteren en spreken, tussen eigenbelang en het belang van de ander, tussen iets aanbieden en ontvangen, tussen iets in het midden leggen en in het midden laten liggen, tussen delen en stilte. Een gesprek wint aan helderheid door het inzetten van dialoog-vaardigheden.

♥ Een gesprek zie je in de meeste gevallen als een gebeuren waarin wordt gepraat. Dat is klassiek, maar dat hoeft niet. Mijn ervaring met bv. een schrijvende dialoog leert me dat je meerdere vormen van verbale taal kan gebruiken die effectiever werken wanneer het om helderheid gaat. Daarnaast heb ik positieve ervaringen met het inzetten van non-verbale talen (tekenen, schilderen, boetseren, uitbeelden met je lichaam, enz.). Meerdere talen gebruiken biedt een kans dat een thema wint aan diepte.

Bij ieder gesprek is sowieso het non-verbale gehalte het grootst en heeft zeer veel invloed. Denk aan: de toonhoogte van je stem, het ritme waarmee je spreekt, je intonatie en je accenten, je onwillekeurige gelaatsuitdrukkingen, de bewegingen van je handen en je schouders. Dit zien we te vaak over het hoofd.

♥ Wil je in het midden helderheid creëren dan zal het nodig zijn om af en toe af te wisselen tussen inzoomen en uitzoomen. Het afwisselend inspelen op details (inzoomen) en het bekijken vanop een grotere afstand (uitzoomen) levert vaak onverwachte resultaten op. Je zoomt ook uit wanneer je overstapt op meta-niveau (Hoe verloopt ons gesprek nu?) en op meta-meta-niveau (Met welke methode krijgen we zicht op de manier waarop ons gesprek verloopt?).

Zorg voor warmte

Een gesprek is een vorm van leven en heeft om te groeien niet alleen voedsel nodig (inhoudelijke input) maar ook warmte en licht (de

‘juiste’ energie). Deze laatste elementen zorgen voor de nodige energie om het gesprek vruchtbaar te laten ontwikkelen.

♥ In het vuur van een gesprek vergeet je soms dat een vuur beter brandt wanneer je even ophoudt met blazen of met aanwakkeren. Stiltes laten, vormen een effectieve manier om de warmte van het gesprek te voelen en laten toe dat de temperatuur (de kwaliteit van de verbinding) constructief stijgt.

Een pauze nemen, een time-out, zorgt voor ‘stilte’. Regelmatig enkele minuten stilte respecteren tijdens het gesprek werkt vaak beter. Probeer het eens.

♥ Humor is een creatieve manier om het vuur even op te poken. Wanneer er kan worden gelachen (op een niet discriminerende manier) zorg je voor een ontspanning in het gesprek. De enige restrictie: er zijn soorten humor afhankelijk van de cultuur. Zelfspot doet het in veel culturen. Zowel in de chassidische als de boeddhistische traditie vallen er voorbeelden te rapen.

Rabbi Jizchak van Worki: Iemand strooide allerlei kwalijke geruchten over mij rond. Daardoor ontstond er onenigheid in de gemeenschap. Daarop riep ik de roddelaar bij mij en zei hem onder vier ogen: “Jij amateur. Waarom vertel je zulke domme dingen over mij? Luister: ik zal eens een boekje opendoen over mijn heimelijkste gebreken opdat je voortaan tenminste een geurtje waarheid afscheidt terwijl je liegt.”⁸

Zorg voor vruchtbare grond

De ‘grond’ van een gesprek verwijst naar zowel de fysieke als de emotionele en psychologische omgeving waarin het plaatsvindt. ‘Vruchtbare grond’ betekent dat de concrete omgeving en de sfeer een ondersteunend en constructief effect hebben op het gedrag van de gesprekspartners.

⁸ Uit: *De sterkste drank is water*, Lannoo 1997

♥ Hét emotioneel-psychologisch ingrediënt van vruchtbare grond voor een gesprek is: vertrouwen. Het paradoxale is: vertrouwen krijg je nadat je het hebt gegeven! Zonder vertrouwen is een helder gesprek niet mogelijk. Dan nemen allerlei spoken in jou of in de ander onzichtbaar aan het gesprek deel.

♥ Een tweede emotioneel-psychologisch ingrediënt dat met het eerste samenhangt: respect voor gevoelens, behoeften en belangen. Dit geldt zowel voor je eigen gevoelens, behoeften en belangen als voor die van de ander. Respect toont zich in de wijze waarop je je gedraagt in de ruimte en contact neemt met de ander (= je non-verbale communicatie), in de toon van je inbreng en de kleur van je reacties op de inbreng van ander. Het toont zich door de wijze waarop je de inbreng van de ander in het midden laat liggen en je eigen inbreng in het midden legt.

♥ Een derde belangrijk ingrediënt is: veiligheid, het gevoel op een plek te vertoeven waar je niet wordt aangevallen, noch fysiek, noch emotioneel, noch psychisch. Je gevoel van veiligheid wordt positief of negatief gevoed door de fysieke omgeving (loop 's avonds eens door een donkere, vervallen buurt) en door het gedrag van de anderen (is dit voorspelbaar, transparant, betrouwbaar?). Wil je een helder gesprek dan is je opdracht: zorg mee voor een sfeer van veiligheid. Veiligheid is iets dat je samen creëert.

♥ Ieder gesprek heeft ergens plaats, in een fysieke omgeving. Niet iedere omgeving is geschikt voor een goed gesprek. Met het kiezen van de 'juiste plek' vergroot je de kans op een helder gesprek (letterlijk en figuurlijk). Een vergaderruimte is niet steeds ingericht voor een gesprek waarbij je meerdere talen kunt hanteren. Sterker nog, de opstelling is in zeer veel gevallen goed voor een debat of een discussie en stuurt aan op een fysiek onbeweeglijk gebeuren van twee partijen die tegenover elkaar zitten.

Voor sommige gesprekken is een wandeling in de natuur een ideale

omgeving. De natuur inspireert en het wandelen houdt je in beweging, letterlijk en figuurlijk.

Voor andere gesprekken voelt een ontbijttafel of een lunch in een stil restaurant als ‘ondersteunend’ aan.

♥ Ieder gesprek voer je op een gekozen, een opgelegd of een toevallig moment. Wat is voor jou het ‘juiste moment’? Wat is het juiste moment voor de ander? Hoeveel ‘kracht’ geef jij jezelf om de aandacht te bepleiten voor het juiste moment op de juiste plaats? Het is deel van jouw verantwoordelijkheid dat je zit waar je zit, staat waar je staat, loopt waar je loopt. Je kunt steeds een constructief voorstel doen om het gesprek te verplaatsen.



Aandachtzaam vorderen zonder stappenplan

Heldere communicatie vraagt veel oefenen, reflecteren, herschikken, opnieuw proberen, de volgende obstakels waarnemen en vermijden, fouten maken, uit fouten leren en fouten rechtzetten, enz. Er bestaat geen eenvoudig stappenplan als dé weg of dé oplossing. Er is niet één wegenkaart die recht naar een helder gesprek leidt. Je komt er niet zonder moeite, zonder oefening, zonder fouten maken, zonder vallen en opstaan. Een boek dat je vertelt “Zet deze vier stappen en je hebt een vruchtbaar gesprek” of “Ieder helder gesprek doorloopt deze zeven fasen.” of “Wanneer je dit boek lees en de instructies volg, kom je er uit.” tracht je te verleiden via je behoefte aan steun en je ongeduld.

Heldere gesprekken voeren is een ambacht en dat vraagt tijd om het aan te leren.

Indien er niet op voorhand een ‘universele weg’ kan worden uitgestippeld, wat werkt dan wel?

Aandachtzaam (mindful) aanwezig zijn en aandachtzaam handelen.

Je werkt dan zo gefocust als onder het begrip ‘aandachtig’ wordt verstaan én tegelijk kan je de controle op wat gebeurt met mildheid loslaten. Wuwei, handelen door niet-doen, is een advies van de taoïst Zhuang Zi ⁹. Daar is vertrouwen voor nodig, vertrouwen in jezelf en in de anderen. Daarnaast is er ruimte nodig om fouten te mogen maken, ruimte die je jezelf geeft en aan de anderen.

Dit vereist waakzaam zijn voor wat er gebeurt, voor de context, voor iedere verandering en tegelijk flexibel in het aanvaarden en het beantwoorden van de uitdagingen. Voor het voeren van heldere gesprekken betekent dit: evenveel aandacht voor de relaties en voor het proces als voor de inhoud, met constant een oog op de invloed van

⁹ Lees meer in: [*Wu-wei - Bereik meer met actief niet-doen*](#)

de context en tenslotte aandacht voor het formuleren van het centrale thema en hoe dit tijdens het gesprek beweegt.

Het is zoals leren je evenwicht te houden op een balk of tijdens een yoga-oefening. Er is niet alleen evenwicht nodig in je lichaam maar vooral in je geest! Aandachtig én ontspannen handelen met een rustige blik. Wie start met spanning in het lichaam en met onrust in het hart of in het hoofd die ‘valt’.

Formele gesprekken kan je voorbereiden. Doe datgene wat jou tot innerlijke rust brengt en tot gefocust handelen. Misschien heb je een of ander klein ritueel? Driemaal diep ademen? Wees vooral bezig met je innerlijke rust en evenwicht en veel minder met de inhoud. Heb aandacht voor je lichaam en je geest. Voel met welke intentie je aan het gesprek begint. Wat leeft er in je hart? Zie in je geest de richting waarin je het gesprek wil zien bewegen. Oordeel of het noodzakelijk is om een strakke doelstelling voor ogen te houden. Wanneer je te strak op je doel gericht bent verlies je vaak uit het oog wat er in de relatie gebeurt (non-verbaal) en hoor je niet wat de ander werkelijk wil zeggen. In het ergste geval ziet de ander je als een zombie bewegen in het relativveld.

Een verhaal dat Thich Nhat Hahn¹⁰ vertelt.

Met alles wat je vraagt, zegt en doet, én met wat je niet vraagt, niet zegt en niet doet, geef je water en zon aan bepaalde interactie-zaadjes en -plantjes van de ander.

‘Water en zon’ staan in dit verhaal voor het geven van aandacht, focus en energie. Water en zon geven kan zowel positief als negatief zijn; uitnodigend, stimulerend, opbouwend of blokkerend, zelfs vernietigend (bv. een vloedgolf of een verschroeide zon).

Wanneer ik merk dat de ander kwaad reageert op mij heb ik zijn plantje ‘kwaad worden’ wat water gegeven. Mijn gedrag was klaarblijkelijk aanleiding voor hem om dat plantje bij hem te voeden.

Ik ben niet verantwoordelijk voor hoe de ander handelt. Ik ben niet verantwoordelijk voor hoe groot zijn plantje ‘kwaad worden’ vandaag is. Wel heb ik de keuze hoeveel water en zon ik verder geef aan dat plantje door datgene wat ik doe.

Ik kan bijgevolg (onmiddellijk daarop of bij een volgende gelegenheid) bewuster kiezen welk zaadje of plantje bij hem ik water geef en hoeveel. Ik zou ook kunnen nagaan of ik het plantje ‘zelfvertrouwen’ bij hem wat voeding kan geven. Bijvoorbeeld door een vraag te stellen die dit voeding geeft.

Welke zaadjes in mij zullen groeien en hoeveel takken en vruchten mijn planten uiteindelijk zullen dragen is afhankelijk van het water en de zon die ik ontvang. Ik kan kiezen hoeveel ik daarvan opneem maar ik ben voor mijn ontwikkeling hoe dan ook afhankelijk van wat de anderen mij bieden en zij van wat ik aanbied.

We zijn wederzijds-afhankelijk voor onze groei.

¹⁰ Thich Nhat Hanh is een Vietnamese boeddhistische monnik, vredesactivist, dichter en schrijver. Hij heeft een gemeenschap gesticht in Frankrijk: <https://plumvillage.org/>. Op 11 november 2014 kreeg Thich Nhat Hanh een zware beroerte. Hij overleed op 22 januari 2022 in de Tùr Hiêu-tempel in Huế, Vietnam, op 95-jarige leeftijd. Dit is het verhaal zoals ik het me herinner en het mij inspireert.