

Wat is een woordenwolk?



Wat bedoel je?

Francis Gastmans

'Korte teksten' zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers. Het zijn geen gedachten met een definitief eindpunt, geen wetenschappelijk vastgelegde conclusies, geen academische teksten. Het zijn voorlopige resultaten van mijn persoonlijke studie, onderzoek en toepassingen. De inzichten, ervaringen en reflecties hebben voor mij inmiddels een bepaalde 'stevigheid'. Toch blijven ze 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.

Wat is een woordenwolk?

Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

Versie 20.0 - september 2025

© 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.

Even praktisch

Ik schrijf met een *systemische* bril op mijn neus. Dit wil zeggen dat er een dynamische samenhang is tussen vele elementen en dat die interafhankelijk verbonden zijn. Elke ontwikkeling vormt een pad dat wordt gestuurd vanuit datgene wat op dat moment het brandpunt is. Bijgevolg volgt het *geen lijnig vooraf bepaald pad* (rechtlijnig, cirkel-lijnig, spiraal-lijnig, enz.).

Ik denk en schrijf op de praktijk gericht en voel me verbonden met enkele praktisch denkers in het oude China (Zhuang Zi, taoïstisch denker) en in het oude India (Nāgārjuna, boeddhistisch filosoof, De Weg van het Midden).

Ik schrijf in gewonemensentaal, vermijd zoveel mogelijk filosofisch of technisch jargon, en tegelijkertijd let ik er op dat ik overal zorgvuldig spreek en waar nodig nauwkeurig. Alle begrippen en woorden zijn een conventie, louter een afspraak, dus jij en ik kunnen best van mening verschillen over de invulling, over de *betekenis* van woorden. Daarenboven *beleven* jij en ik woorden anders dan een definitie in een woordenboek aangeeft. Daarnaast roepen woorden bij ieder van ons andere *beelden* op. Waar nodig zal ik verduidelijken hoe ik bepaalde begrippen en woorden gebruik.

Voor de verwijzing naar personen gebruik ik ‘hij / zijn’ en ‘zij / haar’ *willekeurig door elkaar* (tenzij het uitdrukkelijk om een man of een vrouw gaat); de verwijzing kan je gewoon ruilen of vervangen door bv. ‘hen / hun’.

Veel lees- en leergenot
Francis Gastmans

Inhoud

Zitten we op dezelfde golflengte?	1
Zorgvuldig taalgebruik	3
Het begrip ‘woordenwolk’	5
Hoe vormt zich een woordenwolk?	11
Het nut van woordenwolken	13
Hoe schrijf of teken je een woordenwolk?	14
Enkele ervaringen	20
Je kunt hulp gebruiken	26

Zitten we op dezelfde golflengte?

Het is gewenst en handig dat wanneer je communiceert jij en je gesprekspartner dezelfde betekenis geven aan de woorden die jullie gebruiken. Dit is een nuttig en aanvaardbaar uitgangspunt, toch? De werkelijkheid is echter gans anders. Misverstanden zijn schering en inslag. Het gevoel verkeerd begrepen te worden is niemand vreemd.

De ‘officieel overeengekomen betekenis’ van een woord staat in het woordenboek en is een sterke beperking, want je praat nooit woordenboekentaal, tenzij je een jurist bent.

Een woord is de woordelijke ver-taal-ing van een begrip. Je kunt elk begrip (bv. ‘ding om op te zitten’ of ‘stoel’) immers op meerdere manieren ver-talen, zowel in de verschillende woordentalen als in non-verbale en beeldende talen.¹

In werkelijkheid communiceer je steeds tegelijk

- a) de *betekenissen* die jij verkiest én
- b) jouw *belevingen* én
- c) *beelden* die daarbij in jou leven!

Telkens je communiceert en daarbij een cruciaal woord hanteert (bv. ‘conflict’) verschijnt er onbewust een wolk van associaties in jou én bij de ander, bij haar verschijnt er een andere woordenwolk dan bij jou!. Ik noem het een woordenwolk. Het zijn woorden die uitdrukking geven aan de betekenis die jij op dit moment geeft aan het begrip ‘conflict’, wat jouw belevingen daarrond zijn en welke beelden er voor je innerlijk oog zweven. Wat ‘zie’ je bij het woord ‘conflict’? Wat vertellen deze beelden jou?

Misverstanden en ruzies ontstaan door de verschillende belevingen, ervaringen, beelden en invullingen rond hetzelfde woord. “Doe niet

¹ In deze tekst zal ik omwille van de leesbaarheid de woorden ‘begrip’ en ‘woord’ als gelijke behandelen en gewoon door elkaar gebruiken.

gek, je weet toch wat ik bedoel!” of “Dat bedoel ik niet, ik bedoel iets anders!” of “Ik voel dit helemaal anders aan dan jij.” Je laat bv. in een gesprek de opmerking vallen “Ik voel hier een conflict.” maar je bedoelt niet een ‘ernstige breuk’. Voor de ander voelt het woord ‘conflict’ op dat moment (in de context van waar het gesprek over gaat) wel aan als een ‘flinke breuk’ en zij gaat in de weerstand.

Ik stel tevens vaak vast dat we overwegend slordig zijn in ons taalgebruik en dat we onze woordenschat erg beperken. Dat is de voedingsbodem voor misverstanden en ruzies.

Om meer zicht te krijgen op hoe je écht communiceert, noteer eens je actuele woordenwolk rond een belangrijk woord waarvan je voelt dat veel invloed heeft in het actueel gesprek. Tegelijk vraag je aan je gesprekspartner om hetzelfde te doen. Dan kom je er achter dat er in ieder van jullie een andere woordenwolk leeft rond dat woord. Dat doe je uiteraard niet voor alle woorden, dat zou de communicatie erg ingewikkeld maken en teveel tijd vragen. Wel is het meer dan nuttig om dit te doen voor een cruciaal begrip in jullie communicatie. Zo bekom je een grond om de ander een beetje beter te kunnen begrijpen en zelf beter begrepen te worden. Al stel ik het volledig begrepen worden en de ander kunnen begrijpen sterk in vraag. Ik pleit er voor om daar geen voorwaarde van te maken om te kunnen dialogeren, samenwerken of samenleven.

Zorgvuldig taalgebruik

In je gewone gesprekken gebruik je je woordentaal en je non-verbale talen op een dagelijkse manier. De communicatie is immers voornamelijk bedoeld voor vlot sociaal verkeer, niet om een onderwerp uit te diepen. Je houdt je woordenschat beperkt en je veronderstelt (onbewust) dat anderen de woorden invullen zoals jij dat doet. Je definieert je woorden niet want je gaat er vanuit dat iedereen wel weet wat je bedoelt met een woord. Je gaat er gewoon van uit dat in de ander dezelfde associaties opkomen als er in jou leven. Iedereen weet wat ‘liefde’ is, toch? Of toch niet? Je meent dat je helder communiceert wanneer je iets ‘duidelijk’ hebt gezegd of geschreven: “Dat staat toch letterlijk zo in mijn mail!”

Dit zijn onterechte uitgangspunten, zo werkt het niet. “Dat weet ik wel.” hoor ik je reageren. Het gaat echter niet om wat je ‘weet’, het gaat om wat je doet. Je communiceert en handelt veel meer vanuit gewoontes dan je vermoedt. Gewoontes tonen zich in je gedrag en dat werkt hoofdzakelijk automatisch en onbewust. Je bent echt niet de enige die ‘hét wel weet en tegelijk hét niet doet’. We communiceren allemaal vaak op deze manier.

Je kunt kiezen om zorgvuldiger te communiceren. Dan ga je meer letten op je taalgebruik. Bij zorgvuldig taalgebruik hanteer je een uitgebreidere woordenschat, je wikt en weegt je woorden, je nuanceert meer, je schildert je ervaringen met meer schakeringen. Je gebruikt gebaren en beelden op een voorzichtige manier. Zoals wanneer je een kom hete soep moet doorgeven of wanneer je liefdevolle gevoelens ervaart voor de persoon die naast je zit en haar dat wilt laten weten.

Wanneer je zorgvuldig communiceert zal je trager spreken en bewegen, je zult stiltes inlassen en je laat toe dat er onderweg - terwijl jullie spreken - wordt nagedacht. Je hebt meer aandacht voor de

reactie van de ander, je hebt oog voor het effect van je communicatie. Je herhaalt soms dezelfde gedachte maar op een verschillende wijze. Je bekijkt de zaken makkelijker vanuit meerdere invalshoeken.

Zorgvuldig omgaan met woorden en beelden hangt vaak samen met het in staat zijn om van perspectief te veranderen. Je kunt dan even op de plaats van de ander gaan staan. Je staat open voor een grotere variatie aan indrukken én uitdrukkingen. Zorgvuldig spreken stimuleert dat je je zintuigen fijner instelt waardoor je meer opmerkt.

Met de aandacht voor een zorgvuldige taal komt er ruimte voor andere gedachten en andere invalshoeken. Je denkt dan makkelijker in tientallen kleurnuances tussen wit en zwart. De wereld is immers veelkleurig. Een zwart-wit mening hoort bij het dagelijks taalgebruik.

Nog een stap verder is het nauwkeurig taalgebruik. Je geeft je woorden en tekens dan uitdrukkelijk inhoud of omschrijft ze duidelijker. Je besteedt meer zorg zowel aan de correcte formulering van je gedachten als aan je lichaamstaal, je gebaren en de beelden die je inzet. Soms leidt nauwkeurig taalgebruik tot het strikt definiëren van begrippen. Vooral in situaties waar juridische, ethische, morele of wetenschappelijke aspecten op de voorgrond treden, in filosofische gesprekken kan het strikt definiëren van je woorden een vereiste zijn. Nauwkeurig taalgebruik betekent niet dat je voornamelijk met definities werkt. Je kiest welk woord ‘juister’ uitdrukt wat je op dat moment *beleeft* en wilt communiceren. Je kiest je woorden erg bedachtzaam en waar nodig zal je nieuwe woorden samenstellen die nauwkeuriger je gedachten weergeven. Je spreekt nog trager, je luistert nog aandachtiger. Je maakt gebruik van voorbeelden en metaforen om een ruimer beeld te schetsen.

Meer voor de verschillende talen en het taalgebruik lees je in de korte tekst *Talen en taalgebruik*.

Het begrip ‘woordenwolk’

Je hebt geleerd om te spreken en te schrijven alsof woorden een vaste definitie hebben. Voor sommige beroepen betekent *nauwkeurig* taalgebruik het zich strikt houden aan definities: juristen, artsen en (sommige) filosofen. Je kunt taal ook vanuit een andere denkrichting bekijken: je weet dat woorden louter conventies zijn en dat de aangeleerde woorden niet steeds exact weergeven wat je beleeft, voelt of ervaart; je zoekt dan uit een ruimere woordenschat de juiste woorden, gebaren of beelden om beter te kunnen uitdrukken wat je op dit moment voelt en denkt en wilt overbrengen.

Je spreekt dan misschien wel met definities in je hoofd maar *je leeft niet met definities*. Je *beleeft de woorden* en je beleeft ze op je eigen manier. De woorden en uitingen die je uitzendt en ontvangt verbind je niet zonder meer met *een definitie*, je geeft ze een *betekenis* en verbindt ze tegelijk met een *beleving* én een *beeld*. Afhankelijk van de context, je gesprekspartner en je intenties zal je meer gewicht geven aan de *definitie* of de *betekenis* van woorden dan aan de *beleving* of aan de *beeld-vorming*. In werkelijkheid communiceer je steeds tegelijk

- a) de *betekenissen* die jij verkiest én
- b) jouw *belevingen* én
- c) *beelden* die daarbij in jou leven!

Betekenis, beleving en beeld verschijnen bij elk woord dat voor jou belangrijk is. Deze drie aspecten zijn te onderscheiden, niet te scheiden. Ze beïnvloeden elkaar, meer nog, ze zijn interafhankelijk, d.w.z. het ene verschijnt er dankzij het andere. Ieder woord is immers verbonden met ervaringen, associaties en gevoelens.

Wat te weinig wordt herkend en erkend is dat woorden steeds een *ethische kleur* hebben. Woorden staan niet los van je ethische keuzes

en die houden dan weer verband met de grondpatronen. Denk je *lijnig* of *systemisch* of *lemniscatisch*?²

Een *definitie* is een formele erkenning binnen de groep die een specifieke woordentaal gebruikt. Ze krijgt uitdrukking binnen de cultuur waar de taal die je hanteert (woorden, gebaren, rituelen, beelden, tradities) werd geconcipieerd en in leven gehouden.

Een definitie is niet hetzelfde als de betekenis die jij geeft aan een begrip, een woord, een beeld.

De *betekenis* houdt rechtstreeks verband met je waarden, je uitgangspunten, je zingeving. Je geeft niet één keer een betekenis aan een woord en behoudt dit dan voor de rest van je leven, neen, communicatie is een continu proces van betekenisconstructie van de begrippen en de woorden, afhankelijk van de context.

Bij de *beleving* van de verschillende uitdrukkingvormen gaat het om de aangeleerde gevoeligheden in de cultuur waarin die talen worden gebruikt en de wijze waarop ze worden ingezet, herkend en erkend. Ieder woord of uitdrukking is immers verbonden met ervaringen, associaties en gevoelens.

Tegelijk wordt bij het gebruik van een taal de *ver-beeld-ing* opgewekt, je reageer innerlijk met een beeld, door beeld-vorming.

*Je beelden zijn niet noodzakelijkerwijs subjectieve visuele kopieën van een object buiten ons, hoewel dat het geval kan zijn. Een beeld is meestal een complex van (visuele) beelden, ideeën, aannames, overtuigingen en emoties die onderling met elkaar verbonden zijn in een enkelvoudig beeldachtig patroon.*³

Het communiceren met beelden is de oudste vorm van communicatie, veel ouder dan de communicatie met woorden.

Afhankelijk van de context, je doelpubliek en je intenties zal je meer

² Over grondpatronen lees je in *Drie grondpatronen om je leven te be-leven*

³ Komito, David Ross, in: *Nāgārjuna - Boeddhistische psychologie van de leegte*, Kunchab 2001

gewicht geven aan de *definitie* of de *betekenis* van woorden dan aan de *beleving* of aan de *beeld-vorming*. Toch werken ze alle drie (betekenis, beleving en beeld) samen.

Bij het *beleven* van de woorden die je gebruikt en bij het je bewust worden van je woordenwolk, gaat het niet om de ‘waarheid’. Je verlaat de of-of-wereld, zelfs de en-en-wereld. Je gaat voor de dialoog, vooreerst met jezelf. Je voert een innerlijke gesprek met je gevoelens, behoeften, ervaringen en beelden; geen innerlijk gesprek op basis van definities of tegenstellingen, geen innerlijk gevecht. Wanneer je een positief, constructief gesprek met jezelf kan voeren kan je ook vruchtbaarder de dialoog aangaan met anderen.

Ik creëerde vele jaren geleden het begrip ‘woordenwolk’ omdat het hier gaat om een open netwerk, waarin woorden komen en gaan, het gaat niet om een gesloten doos of een kast met allerlei vakjes. Het begrip ‘woorden-wolk’ wijst er op dat de cluster van woorden niet vastligt zoals bij definities, ze kan variëren en verandert afhankelijk van de actuele context.

Een woordenwolk is steeds *persoonlijk*, het is jouw wolk, de ander tegenover jou heeft een andere wolk in zich. Een woordenwolk is daardoor ook *biografisch*, ze houdt verband met jouw biografie, met datgene wat je tot vandaag hebt ervaren in jouw leven, en hetzelfde geldt voor de ander. Een woordenwolk is steeds *contextueel*, d.w.z. dat de inhoud van de woordenwolk die in jou leeft rond een belangrijk woord zal wijzigen afhankelijk van de context waarin je je bevindt en van de mensen met wie je op dat ogenblik communiceert. Dus je houdt je niet fanatiek vast aan een woordenwolk die je op een bepaald moment hebt genoteerd.⁴

⁴ Om verwarring te voorkomen: een ‘woordenwolk’ is *niet* hetzelfde als een lijst of een los netwerk van woorden of een ‘semantisch netwerk’!

Zo ook werkt een woordenwolk.

Als voorbeeld mijn recente woordenwolk rond het begrip ‘Omhullen’.



Door regelmatig een woordenwolk te tekenen leer je jezelf beter kennen en kan je zoeken om je helderder uit te drukken. Misschien verkies je om in het gesprek bv. het begrip ‘omhullen’ te vervangen door een ander woord, een woord dat nauwkeuriger weergeeft waar het voor jou écht om draait op dit moment, hoe het nu voor jou aanvoelt.

Jouw woordenwolk is altijd ‘juist’. Jij hebt gelijk. Het is jouw ‘waarheid’ en die verdient alle respect. Andersom, de woordenwolk van de ander is even ‘juist’ als de jouwe. De ander heeft gelijk, ook. Geen enkele woordenwolk is ‘beter’ of ‘juister’ of ‘meer waard’ dan een andere. Waar het om gaat is de grond van mogelijke misverstanden te harken en op te ruimen. Discussiëren over de betekenis en de beleving van een woord is zinloos. Het komt er op aan te weten hoe de ander naar de dingen kijkt en de zaken aanvoelt, daar respect voor te hebben en er rekening mee te houden.

Het doel is niet om tot een consensus te komen en nog minder om gelijk te halen. Wel om het punt te ontdekken waar jullie een gemeenschappelijke grond hebben en misschien een gemeenschappelijk belang.

Door de woordenwolk te onderzoeken die je onbewust hanteert, ontdek je de gelaagdheid van je communicatie. Je drukt met een woord zoveel meer uit dan je denkt, zegt, schrijft of toont.

Door zo je cruciale begrippen te onderzoeken kan je de invulling van je gedachten concreter en rijker maken en ga je de vele nuances ontdekken. Je zult beter aanvoelen wat er nodig is in een gesprek om je helder uit te drukken.

Een voorbeeld

Het maakt een wereld van verschil of je een situatie een ‘probleem’ noemt of bv. een ‘uitdaging’ of een ‘steek in de rug’ of een ‘gebroken verbinding’ of een ‘grote zorg’ of een ‘versperring’. Bij een bewuste woordkeuze die de uitdrukking is van jouw beleving en jouw beeld-

vorming bij het begrip ‘probleem’ ga je ook het begrip ‘oplossing’ anders bekijken en ook hier een andere uitdrukking gebruiken. Zo vind je tevens andere wegen hoe je het juiste ‘antwoord’ kunt bereiken.⁵

⁵ In bijlage B van het boek *De Blauwe Rivier oversteken - Hoe ontwikkel ik een ‘probleem’ tot een duurzame ‘oplossing’?* staan meer dan tweehonderd alternatieve woorden voor het begrip ‘probleem’. Daar leer je het woord ‘probleem’ zorgvuldiger en spaarzamer te gebruiken.

Hoe vormt zich een woordenwolk?

Een woordenwolk kan je zien als een web, een dynamisch netwerk of een cluster waarin je verschillende soorten woorden aan elkaar hebt gekoppeld. Het begrip ‘woordenwolk’ wijst er op dat de clusters kunnen variëren. Verschillende soorten woorden komen via verschillende wegen bij elkaar:

- *persoonlijke* woorden = woorden die voor jou bij elkaar horen, op dit ogenblik, in de actuele situatie;
- *groepswoorden* = woorden die binnen een een groep, een team of een organisatie zeer veel worden gebruikt en behoren tot het jargon van de groep;
- *sociale* woorden = woorden die voor een familie, een groep mensen of een gemeenschap bij elkaar horen want ... “Zo spreken we hier.” of “Zo praat je deftig.”;
- *plaatsgebonden* woorden = woorden die in déze situatie samen horen bv. in een gerechtsgebouw, in een museum, in een gebedshuis;
- *event-gebonden* woorden = woorden die bij een bepaalde manifestatie bij elkaar horen, bv. bij een sportwedstrijd of een concert;
- *tijdgebonden* woorden = woorden die bij een bepaalde levensfase passen of bij een periode in de geschiedenis horen (bv. “Nu ja, zo spreken enkel de babyboomers, de mei’68-er!”).

Welke betekenissen, belevingen en beelden zich via woorden voor jou clusteren rond een cruciaal begrip wordt bepaald door vier factoren.

- Op de eerste plaats is er je mindset en je ‘logica’. Je overtuigingen, aannames, waarden, normen en vanzelfsprekendheden zorgen onbewust voor een selectie. Je ‘logica’ wordt bepaald door de gekleurde bril die je op dat ogenblik op je neus hebt.

Woordenwolken zijn in belangrijke mate biografisch.

- Daarnaast wordt het proces beïnvloed door gewoontevorming. Zonder nadenken associeer je woorden bij een begrip. Het werd je aangeleerd en je hebt dit zonder meer overgenomen en later niet meer kritisch bevraagd.

Woordenwolken ontstaan voor een groot deel aangeleerd.

- Een derde factor is de invloed van de mensen waarmee je relatie hebt.

Woordenwolken zijn relationeel.

- Tenslotte is er de ruimere, maatschappelijke context en de tijdsgeest. Je leert je talen (verbale, non-verbale en beeldende talen) en je gebruikt ze binnen een sociale context.

Woordenwolken zijn steeds contextueel.

Woordenwolken zijn steeds een hier-en-nu fenomeen.

Daarom zijn het ‘wolken’. Zo kan een individu of een team rond hetzelfde begrip vandaag een andere woordenwolk vormen dan zes maanden geleden. Mensen zijn gewoontedieren en dus zullen bepaalde samenstellingen van wolken vaker voorkomen en zich herhalen. Alle woordenwolken worden dynamisch samengesteld op het ogenblik van de communicatie.

Het nut van woordenwolken

Aandacht voor woordenwolken heeft als effect dat je:

- * ervaart dat er rond ieder begrip in jou een wolk van betekenissen, belevingen en beelden leeft,
- * je woordenschat gaat verruimen en zorgvuldiger taalgebruik gaat hanteren,
- * beseft dat de persoon waar je relatie mee hebt een andere wolk heeft rond hetzelfde begrip,
- * inzicht krijgt hoe jouw communicatie wordt beïnvloed door de woordenwolk in jou (die de ander niet kent).

Het tekenen van een woordenwolk is erg zinvol en m.i. essentieel:

bij een groeiend conflict; wanneer scheiding dreigt; bij het opzetten van een nieuw project; bij het formuleren van beleidslijnen; bij coaching of bemiddeling; tijdens therapie; bij wetenschappelijk onderzoek; bij het zoeken naar een antwoord op een prangende levensvraag.

Het nut voor een team

In alle situaties waar mensen samen leven en samen werken groeien er misverstanden. Dat is gewoon en tegelijk vervelend indien je er niets aan doet. Je kunt echter *preventief* werken!

Voor een team is het schrijven van een team-woordenwolk rond een cruciaal begrip een vorm van preventief werken. Je voorkomt dat tijdens vergaderingen er niet gefocust wordt gewerkt.

Kies een cruciaal begrip in jullie gesprek en teken ieder je woordenwolk daar rond. Je zult merken dat jullie allemaal een andere wolk met woorden, betekenissen, belevingen en beelden hebben. Maak dan samen één wolk van woorden waar jullie het wél mee eens kunnen zijn en hanteer die in jullie verdere communicatie.

Hoe schrijf of teken je een woordenwolk?

De oefening ‘Woordenwolk’ kan je doen louter als spel maar ze biedt zoveel meer mogelijkheden. Je kunt ze bewust inzetten om je gedachten helderder te krijgen; om een tekst rijker te maken; om je interacties en relaties te verbeteren (je kunt de oefening met z’n tweeën doen); om een beter zicht te krijgen op een project (je doet de oefening met een team); om een beslissing te nemen vanuit een ruimer perspectief.

Wie weet ontdek je via de oefening woordenwolk nieuwe non-verbale en kunstzinnige talen. Misschien ga je bij een herhaling van de oefening af en toe een tekening, een foto of een prent toevoegen aan je wolk i.p.v. enkel woorden te noteren.

Doe de oefening

1. Kies een leutelbegrip, dat is de basis. Het dient een woord te zijn dat rechtstreeks verband houdt met je *concrete* persoonlijke ervaringen, *nu*. Het is een actueel begrip, een woord dat vandaag een rol speelt in je leven en in je interacties met anderen.

Mijn ervaring heeft me inmiddels geleerd dat een werkwoord vaak een beter resultaat geeft dan een zelfstandig naamwoord. Kies daarom voor de oefening bij voorkeur een actief werkwoord⁶. Bv: betrokken zijn i.p.v. betrokkenheid; verliezen i.p.v. verlies; scheiden i.p.v. scheiding; grenzen stellen i.p.v. grenzen; blokkeren i.p.v. blokkade.

Een werkwoord is geen strikte voorwaarde, sommige woorden die een *kwaliteit* weergeven werken ook inspirerend. Bv.: gelaagd; sacraal; vriendschap; stilte.

⁶ Geen *passief* werkwoord, zoals bv. krijgen; ondergaan; genegeerd worden.

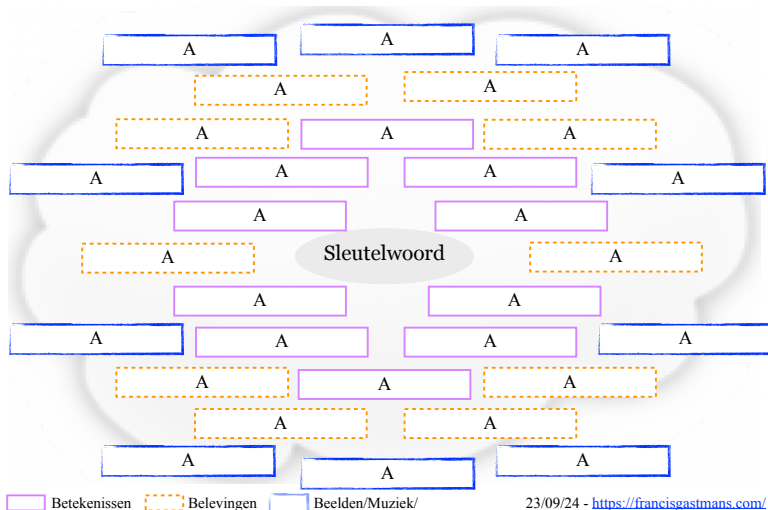
Een passief werkwoord vormt niet de basis voor een verandering, daarmee bevestig je veeleer de situatie.

Vermijd alleszins abstracte woorden of begrippen die al eeuwen zorgen voor een filosofisch debat. Wanneer je een abstract begrip neemt gaat deze oefening niet werken. Bv. eeuwigheid; oneindig; zingeving.

2. Neem een actuele actieve situatie voor ogen waarin dat woord een cruciale rol speelt. Voel je je betrokken in deze situatie? Deze oefening werkt niet wanneer je er toe verplicht wordt of het louter theoretisch bekijkt en aan de zijlijn blijft staan. De concrete situatie is de kapstok waaraan de oefening wordt opgehangen. Je zult er op terugkomen wanneer je je dertig woorden op papier hebt gezet en daaruit een keuze maakt. Enkel zo wordt het een persoonlijke uitdrukking van wat er in jou leeft aan woorden en beelden.

3. Neem een groot tekenblad of gebruik onderstaand werkblad.

Klik [hier](https://franciscastmans.com/) om een leeg werkblad A4 te downloaden.



Noteer dertig woorden rond het sleutelwoord, woorden of uitdrukkingen die voor jou verband houden met hoe jij het sleutelwoord ervaart. Tien woorden die de *betekenissen* weergeven die dit begrip voor jou heeft, tien woorden die weergeven hoe je het sleutelwoord *beleeft* en tien woorden die verwijzen naar *beelden* die voor jou bij het woord in het midden bij horen.

Kies woorden die het begrip mee vorm geven, meer kleur geven en uitdrukken, die het sleutelbegrip versterken of verzachten; zoom in op details of zoom uit en overzie wat er met het sleutelwoord gebeurt.

4. Wanneer je klaar bent met de dertig woorden kies je drie woorden uit je verzameling. Welke drie woorden geven jou *nu* een warm gevoel of het gevoel “Ja, dit is correcter, gepaster.”?

5. Kijk vervolgens driemaal terug naar de concrete situatie waar je van vertrok, telkens met een van de drie woorden. Hoe verandert jouw inschatting van de situatie met elk woord? Hoe zou je nu handelen?

Wat heb je nodig voor deze oefening?

- ✓ Enthousiaste inzet = Voel je niet verplicht en verplicht anderen niet om een woordenwolk te maken. Begin er aan indien je enthousiasme voelt en nieuwsgierigheid. Het is essentieel je sterk betrokken te voelen bij het sleutelwoord én bij de concrete situatie die je voor ogen hebt.
- ✓ Voldoende tijd = Gun jezelf een half uur om de wolk te schrijven en evenzoveel tijd om er op te reflecteren; wanneer de oefening in groep gebeurt, kan je de woordenwolken samen bekijken.
- ✓ Een aangename ruimte = Zorg voor een ontspannen, aangename sfeer. Op een tafel leg je een groot tekenvel of het werkblad; je kunt ook op de grond werken of op een flip-over.
- ✓ Een groot tekenvel of papier = Werk op een A3 of groter, op een A4-tje kan ook maar je gaat voelen dat de kleine oppervlakte je

beperkt en begrenst; je gaat creatiever werken op een groot tekenblad; gebruik misschien gekleurde potloden of viltstiften.

- ✓ Een sleutelbegrip = In het midden van je blad schrijf je het sleutelwoord dat urgent is voor jou op dit ogenblik. Het is nuttig dat je het in het midden van het blad plaatst en dat je met de hand schrijft. Zo word je uitgenodigd om alle kanten van het begrip te verkennen en krijg je het beeld van een netwerk voor ogen. Op deze manier kom je in de wereld van het *systemisch* denken en vermijd je de valkuil van het gewone *lijnige* denken, het denken in tegenstelling en in strikte oorzaak-gevolg relaties. Daar trap je in wanneer je bv. een lijst maakt met dertig woorden onder elkaar op je pc.
- ✓ Zorg voor ontspanning = Zorg er voor dat je er zin in hebt, nieuwsgierig bent en enthousiasme voelt om er aan te beginnen; het vlot niet onder stress.
- ✓ Leg de innerlijke criticaster het zwijgen op. Wees niet voortdurend bezig met ‘Doe ik het wel goed?’ Laat je niet vastzetten door bestaande woorden. Het wordt helemaal boeiend wanneer je zelf nieuwe samenstellingen vormt of volledig nieuwe of gekke woorden verzint, dat mag!
- ✓ Een of meer partners = Werk indien mogelijk samen met anderen rond hetzelfde begrip; dit levert zoveel meer inzicht én plezier op.
- ✓ Een speelse houding = Al kan het begrip waarrond je werkt ernstig klinken hou het echter speels; met een te ernstige houding dreig je jezelf vast te zetten; een woordenwolk maken is geen examen maar een avontuur, een ontdekkingstocht!

Wat dan? Voel wat er opborrelt in je buik en in je hart en raadpleeg je handen en je voeten. Dat doe je door te bewegen: innerlijk (fantaseer meer; wat droom je bij het woord?; wat als alles geel zou zijn of blauw?) en uiterlijk (wandelen, dans-bewegingen maken, ijsberen). Je hoeft niet stil op een stoel te zitten aan een tafel. Je kunt je blad op de grond leggen of aan de muur hangen. Je

kunt wat rondlopen of op je rug gaan liggen. Het advies: ontspan je en laat 'het' komen, blijf wel gefocust (!) en hou je aan de tijd. Zoek minder en vind meer.⁷

Welke woorden passen echt bij dit sleutelbegrip, zeker in deze concrete situatie? Met welke woorden kan ik het duidelijker communiceren?

Welke situaties of mensen horen bij dit begrip?

Hoe beleef ik het woord in de situatie die ik voor ogen hebt, in de relaties die op dat ogenblik spelen?

Wat doet het sleutelwoord sterker in mij leven?

Met welke mensen associeer ik het?

Welke beelden komen in mij op? (Dit kunnen droombeelden zijn of indrukken van beeldhouwwerken, schilderijen, foto's.)

Wat is zeker nodig opdat dit begrip zich concreet kan manifesteren?

Wanneer gebruikte ik laatst dit sleutelwoord uitdrukkelijk? Wat was daar de aanleiding voor?

In welke omgeving hoort dit begrip (niet)?

Welke kleuren, geuren, smaken, geluiden, rillingen, ... roept dit sleutelbegrip bij mij op?

⁷ Over het onderscheid tussen zoeken en vinden lees je in het hoofdstuk 'De zoeker en de vinder' van het [boek](#) *Pad-vindend leiderschap*

Maak het nog boeiender

Je kunt een beeldende taal gebruiken na de laatste stap (het reflecteren op basis van drie woorden). Gebruik een van de volgende technieken bij het woord dat jou het meeste aanspreekt. Je kunt dit vervolgens ook doen voor de andere twee woorden, dan wordt het nog boeiender.

- ❖ Lichaamsbeleving: Wat vertelt je lichaam jou? Loop rond en voel waar in je lichaam je het woord ervaart. Welke plek in je lichaam wordt warmer wanneer je het woord uit je lijstje van drie luidop blijft herhalen terwijl je rondloopt?
- ❖ Geef kleur aan je wereld: Neem een tekenblad en zet er langzaam de kleuren op die voor jou bij het woord passen. Gebruik hiervoor zachte pastelkrijtjes en wrijf de kleuren uit met een katoenen pad of gebruik een zachte borstel en waterverf. Zet de kleuren traag op het papier. Wacht alvorens een nieuwe kleur aan toe te voegen. Teken geen vormen, hou het bij kleuren. Ja, er zullen uiteindelijk vormen verschijnen.
- ❖ Maak een beeldenwolk: Welke beelden vertellen nog beter wat je wilt uitdrukken? Kies een aantal foto's, prenten uit tijdschriften of postkaarten uit een museum. Leg ze op een tekenblad en verbind ze met lijnen of kleuren.
- ❖ Laat het begrip klinken: Welke muziek of welke liedjes passen bij jouw woord? Wat beleef je bij de muziek en wat maakt dat de muziek past? Je kunt ook het woord ver-klank-en op een instrument.
- ❖ Beweeg het begrip: Hoe beweegt het woord in jou? Dans het woord (alleen of met twee of in groep); beeld het woord uit in een tableau vivant of door standbeelden te vormen.⁸

⁸ [Standbeeldtheater](#)

Enkele ervaringen

(1) Een workshop rond 'weerstand'⁹

De groep: tien personen die actief bezig zijn met kunst. Wanneer voel je 'weerstand'? Wat voel je dan concreet? Hoe druk je dat uit? Hoe handel je vervolgens naar de ander en naar jezelf? Hoe kan je er constructief mee omgaan? Hoe kan je bereiken wat je écht wilt?

De eerste opdracht: neem een zeer concrete situatie voor ogen waarin je 'weerstand' voelde of het woord uitdrukkelijk gebruikte.

De tweede opdracht: noteer zoveel mogelijk woorden die voor jou spelen rond het begrip 'weerstand', dertig woorden als alternatief voor het begrip 'weerstand', dertig woorden die voor jou verband houden met hoe jij 'weerstand' ervaart.

Noteer synoniemen en woorden die het begrip mee vormgeven, kleuren en uitdrukken, noteer ook tegengestelde woorden want die geven ook reliëf. (Als begeleider stimuleerde ik hen op een creatieve manier om buiten het vanzelfsprekende te stappen, out of the (woorden)box.)

De derde opdracht: kies uit je wolk de vijf woorden die nu voor jou een rol spelen = nu je terugblijkt op de situatie die je genoteerd hebt bij de eerste opdracht. Bekijk de situatie opnieuw, nu vijfmaal, telkens met een van de vijf woorden. Hoe voelt de situatie nu aan? Tot welke actie stimuleert ieder woord jou?

De vierde opdracht: creëer een abstract beeld van je woordenwolk (we tekenen op een overhead), speel met lijnen, vormen en kleuren; ontdek een beeld dat samenvalt met je wolk, een dat je raakt; van een abstract beeld mag het naar figuratief gaan.

⁹ Ik werkte jaren geleden met het begrip 'weerstand', vandaag zou ik werken rond: 'weerstand voelen' of 'weerstand ontmoeten' of 'weerstand bieden'.

Na de tweede opdracht was de verbazing groot. Ze hadden samen meer dan tweehonderd verschillende woorden verzameld! Plots zagen ze hoeveel ruimte er is rond het begrip ‘weerstand’, hoe groot de belevingswereld is van iedere deelnemer waarbinnen dit woord een plekje heeft en met hoeveel andere begrippen het woord verbonden kan zijn. Door het grote aantal woorden verdwijnt het woord ‘weerstand’ uit het centrum. Het is niet meer het enige woord dat een spannende ervaring weergeeft.

De verbazing was nog groter toen bleek hoe weinig woorden terugkwamen op het blad van alle tien deelnemers. Ieder blad had een eigen waaier aan woorden!

Na de derde opdracht was de beleving dat ieder van de vijf gekozen woorden verwijst naar een andere relatie. Bij ieder woord ga je je anders voelen en worden andere acties opgeroepen. Je vergroot je mogelijkheden om je uit te drukken door een ander woord te kiezen. Voor zowat alle deelnemers was het woord ‘weerstand’ niet meer het juiste begrip in hun situatie, ze verkozen een ander woord. Het werd voor hen helder hoe ze constructiever konden communiceren met de betrokkene(n) door een ander woord te gebruiken.

Na de vierde opdracht beleefden de deelnemers de kracht van het beeld bij het (juiste) woord en de meertaligheid van hun communicatie. Het beeld stimuleerde hen om een ander verhaal te vertellen (over de situatie waar ze op terugblikten). Het gaf hen tevens een beeldrijke opstap om in de toekomst zich anders op te stellen in gelijkaardige situaties.



(2) Werken rond 'loslaten' en 'niet-vasthouden'

We hebben afgesproken om één begrip te onderzoeken. De groep bestaat uit tien coachen en hun opleider. Ze ronden vandaag het traject af dat ze het afgelopen jaar samen hebben afgelegd.

- *Hun eerste opdracht: kies het woord dat voor jullie vandaag erg betekenisvol is (ze hadden de keuze uit drie voorstellen). Dit is op zich al speels-spannend want de drie woorden zijn alle drie voor hen belangrijk. Ze kiezen voor 'loslaten'.*

- *De tweede opdracht: neem een actuele, concrete situatie voor ogen waarin je het begrip 'loslaten' hebt gebruikt of waarin dit sterk aan de orde was. Maak het zo helder en concreet mogelijk, noteer de situatie met enkele steekwoorden.*

- *De volgende stap: schrijf op een groot tekenblad dertig woorden rond het begrip 'loslaten', dertig woorden die voor jou verband houden met hoe jij 'loslaten' ervaart: kies synoniemen en woorden die het begrip mee vorm geven, zijn kleur geven en uitdrukken; noteer ook tegengestelde woorden want die geven ook reliëf; kies woorden die 'loslaten' versterken of verzachten; zoom in op details of zoom uit en overzie wat er bij 'loslaten' gebeurt, enz.*

De groep is erg creatief en heeft op korte tijd de eerste opdracht vervuld. Er hangen elf grote vellen papier aan de muur met op ieder blad meer dan dertig woorden. In werkelijkheid zijn het er 414! Ik nodig hen uit om alles te lezen en te zoeken welk woord op *alle* bladen terug te vinden is.



De eerste vaststelling: geen enkel woord komt op ieders blad terug! Er zijn twee woorden - ‘vasthouden’ en ‘pijn’ - die op zeven bladen staan, het woord ‘vrijheid’ komt op vijf plaatsen terug, hier en daar zijn er nog woorden die op twee, drie of vier bladen te vinden zijn. In totaal werden 414 woorden genoteerd en uiteindelijk waren er 330 verschillende woorden!¹⁰

Tweede vaststelling: ieder heeft een eigen wereld waarin ‘loslaten’ leeft; ieder blad vertelt een *persoonlijk* verhaal. Ieder blad vertelt iets van het levensverhaal, de *biografie*, van de betrokken deelnemer.

- *Volgende opdracht: kies uit de dertig woorden vijf woorden. Bekijk opnieuw de situatie die je voor ogen had in de tweede stap. Bekijk de situatie vijfmaal, telkens met een van de vijf gekozen woorden.*

Zoals steeds zijn mensen verbaasd hoe ze bij ieder woord dat ze kiezen de situatie anders bekijken, anders beleven en anders zouden reageren.

- *Tot slot bied ik hen ‘lichaamsbeleving’ als tweede taal aan: waar in je lichaam beleef jij ‘loslaten’ op jouw manier? We overlopen al lopend en aandachtzaam (mindful) het ganse lichaam. Op deze wijze ervaar je dat ‘loslaten’ niet alleen in je hoofd zit maar op alle plekken in je lichaam en dat ze zich daar vaak erg verschillend uitdrukken.*

Wil je (bv. als coach of begeleider) iemand kunnen begrijpen als zij het heeft over ‘loslaten’ dan is het nodig om iets van haar woordenwolk te kunnen waarnemen. Dit laatste kan door de ‘juiste’ vragen te stellen of door haar een woordenwolk te laten tekenen.

Enkele maanden na deze workshop hebben de deelnemers opnieuw een woordenwolk gemaakt, ditmaal rond de beleving van het onderscheid tussen:

‘loslaten’, ‘niet vasthouden’ en ‘niet-vasthouden’.

¹⁰ [Hier](#) de lijst met de 330 woorden

Bij ‘loslaten’ lever je een inspanning, je opdracht is om iets te doen, iets te ondernemen.

Bij ‘niet vasthouden’ gaat het nog steeds om een actie, een negatieve actie, iets niet doen, ook nu moet je daar iets voor ondernemen.

Bij ‘niet-vasthouden’ gaat het om doen door niet-doen, wu-wei

Het taoïstische wu-wei, 無為 betekent ‘niet handelen tegen de aard der dingen in’ of ‘doen door niet-doen’.¹¹ Wuwei is afstand nemen, rust vinden, jezelf terugvinden; daarbij komt dat je moet ophouden met over alles en nog wat na te denken. Wu-wei wordt gekenmerkt door een gevoel van moeiteloosheid en niet-zelfbewustzijn, ook al ben je in wu-wei zeer actief in de wereld. Het is een manier van handelen waarbij je speel-ruimte laat in de situatie, door iets bij jezelf los te laten dat deze ruimte anders geheel zou vullen en je zou belemmeren om voeling te krijgen met wat er in deze situatie feitelijk aan de hand is.

Aan de basis van het willen vasthouden liggen enkele belangrijke verlangens en menselijke behoeften:

- * in het leven wil je winnen maar je wilt vooral *niet verliezen*!¹²
- * je wilt *controle houden* over de zaak (want dat geeft je zekerheid en bied je een gevoel van veiligheid)
- * je wilt dat wat je doet en gedaan hebt, *zin heeft*
- * je wilt *iets betekenen* voor iemand, voor de anderen, voor ‘de wereld’
- * je wilt *iets herstellen*, rechtzetten, helen

De begrippen ‘vasthouden’, ‘bezitten’, ‘loslaten’, ‘niet vasthouden’ als ‘niet-vast-houden’ zijn van toepassing zowel op herinneringen uit het

¹¹ ‘Niet-vasthouden’ is een positief werkwoord en anders dan *niet ‘vasthouden’*, zoals *niet-doen* en *niet doen* verschillen.

¹² Cf. Daniel Kahneman, *Ons feilbare denken (Thinking, fast and slow)*, Business Contact 2016

verleden, de situatie in het heden als op de verwachtingen en verlangens naar de toekomst.

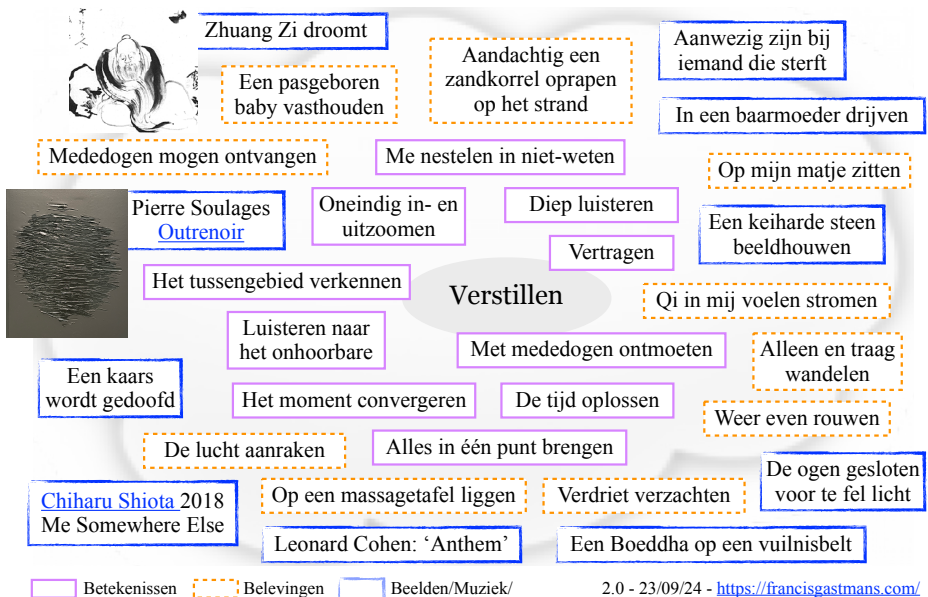
*Je kunt maar loslaten wat je vasthoudt.
Wat je niet vasthoudt hoef je niet los te laten.*

Vasthouden betekent dat je aan iemand of aan iets emotionele energie hebt gebonden.

Er is sprake van 'binding', niet van 'verbinding'.

*Iemand of iets loslaten wordt moeilijker
wanneer er meer emotionele energie aan kleeft,
wanneer je veel hebt geïnvesteerd in iemand of iets.*

Nog even als stimulans, mijn woordenwolk rond ‘Verstillen’. Ik heb dit begrip ook gebeeldhouwd.¹³



¹³ Zie de pagina Beeldende talen op mijn [website](#)

Je kunt hulp gebruiken

Ik weet dat je na het lezen van deze tekst niet zomaar een blad papier neemt en een woordenwolk schrijft. Het is een beetje een ‘vreemde’ opdracht, je hebt het nooit geleerd, niemand deed het jou voor.

Ik organiseer vandaag zelf geen workshop meer.

Intussen mag je bij mij aankloppen in Berchem. Ik bied je het nodige materiaal, stimuleer je bij het schrijven van je woordenwolk en help je te reflecteren op het resultaat.

Maak gewoon een afspraak: franciscastmans@icloud.com

Je mag me ook contacteren om *je team te begeleiden*.

Je kunt als groep, organisatie of bedrijf een woordenwolk schrijven rond een sleutelwoord dat op dit ogenblik voor jullie van essentieel belang is.

Het resultaat is meer dan de moeite waard: een hechtere band tussen de teamleden; jullie drukken je uit via een gemeenschappelijk taal én via een inspirerend beeld; de interne communicatie verloopt zorgvuldiger; het eigen leiderschap én de eigen verantwoordelijkheid van ieder lid van de groep wordt aangesproken. Daarnaast ondersteunt het een heldere relatie met je klanten en werkt je externe communicatie aanstekelijker.