

# E-zine Pak je geluk

Nr. 115

29 april 2017

In 1999 was ik op een lezing van emeritus-hoogleraar communicatieleer Dr. Anne v.d. Meyden. Hij vertelde dat we in de eeuw van de communicatiemiddelen zaten, maar dat de communicatie waarschijnlijk nog nooit zo slecht was geweest.....18 jaar later is het .....

## Luisteren.....

Toen ik als student geneeskunde bijna 5x per week heen en weer spoorde tussen Rotterdam (waar ik woonde) en Leiden (waar ik studeerde), en regelmatig ook 'naar huis' ging in Heemskerk, zaten mensen in de trein met elkaar te praten of soms wat ongemakkelijk langs elkaar heen te kijken of naar buiten te kijken als ze dat niet wilden.

Zelf was ik niet zo'n prater, maar probeerde toch af en toe wel korte gesprekjes aan te knopen. Bovendien kon ik dagelijks genieten van het uitzicht over de weilanden en wat ik verder allemaal onderweg zag. Ik kon redelijk observeren. Ik verveelde me niet.

Vaak koos ik ervoor om in het 'portaal' te blijven op een klapstoeltje. Dan hoefde ik niet ongemakkelijk langs mensen heen te kijken als ik niet wilde praten, hoefde niet naar gesprekken te luisteren die ik niet wilde horen en me niet te ergeren aan minder sociaal gedrag. Gek genoeg kwamen er bijna altijd gesprekjes op gang met de mensen die hetzelfde verkozen.

Tegenwoordig is het anders in de trein. Een groot deel van de mensen zit met 'oortjes' in hun oor of zelfs met een koptelefoon op. Zo van 'ik ben er wel maar ik ben er niet'. En dat geldt overigens voor bijna overal waar je gaat, valt me op. Overal waar mensen bijeen zijn zitten veel mensen afgezonderd van de rest of soms zelfs tussen de rest met eigen geluid in de oren. Of een telefoonschermpje wat alle aandacht opslokt. En soms als je in het voorbijgaan vriendelijk gedag zegt reageert de ander niet omdat – zo zie je dan iets later – er oortjes in de oren zitten of de aandacht volledig in het scherm verdwijnt.

Er wordt kortom veel 'geluisterd'. Maar niet echt naar elkaar en misschien is het ook wel geen echt luisteren.

***Ik herinner mezelf elke ochtend eraan: Niets wat ik vandaag zal zeggen zal me iets leren. Als ik dus iets wil leren, moet ik dat doen door te luisteren***

***- Larry King -***

Luisteren is een kunst apart. Dat merk ik sinds ik daar iets meer op let. Het grootste communicatieprobleem is wellicht dat we niet luisteren om te begrijpen, maar om te reageren. Let maar eens op een 'gesprek': vaak reageert de ander al voordat de een is uitgepraat. En er wordt vaak met die reactie blijk gegeven van niet goed luisteren doordat de tweede persoon nodeloos in de verdediging gaat, of een heel eigen verhaal begint, of een eigen ervaring vertelt die eigenlijk niets te maken heeft met wat de eerste vertelde, en ga zo maar door.

Ik krijg ook de indruk dat ondanks – of dankzij – de 'sociale media' (wie heeft dat discutabele woord bedacht?) mensen het gevoel krijgen nauwelijks gehoord te worden. Reden waarom ze zo graag hún verhaal kwijt willen zodra ze de kans krijgen. Reden misschien ook waarom steeds meer mensen het gevoel hebben niet te worden gehoord door politici. Misschien heeft het wel helemaal niets met die

politici te maken, maar alles met de balans tussen de enorme hoeveelheid informatie die binnenkomt en de mindere informatie die we zelf uiten. (V. d. Meyden vertelde destijds dat een leraar vroeger iets 7x moest uitleggen, en in 1999 al 21x voor het doel bereikt was; hoe zal dat nu zijn?)

Want we worden de hele dag door gebombardeerd met informatie. Dat is wat binnenkomt en ons belast; in elk geval voor een deel, want gelukkig filteren we ook wat. Tegelijkertijd zijn de gesprekken van vroeger vrijwel verdwenen. Het was 'vroeger' meer in balans. Er kwam lang zoveel informatie niet op ons af en we konden met de burens of vrienden goede gesprekken hebben over wat ons dwars zat. Of met de voorganger van de kerk. Of met de huisarts. Of met de kapper. Of in de kroeg.

Tegenwoordig komt er een veelvoud binnen van destijds, en die goede gesprekken.....?

Het is allemaal veel oppervlakkiger geworden. En als er dan iets van een gesprek is, willen veel mensen toch iets kwijt, spuien, onvrede. Om een beetje balans te verkrijgen. Alle reden om minder te luisteren, maar je kans af te wachten te reageren, om ook wat te kunnen zeggen.

Ik vraag me af of ditzelfde soort dingen ook de reden zijn dat zoveel mensen tegenwoordig een agressieve manier van praten hebben. Of in de verdediging gaan zonder dat ze worden aangevallen. Zoals ook de sociale media daartoe zullen bijdragen, waarop mensen zich mooier en beter voordoen dan ze zijn en anderen het gevoel geven dat ze het veel slechter hebben. Of waar het zelfvertrouwen ten onrecht vanaf driipt, zodat anderen zich kleiner voelen.

***Leef zonder je anders voor te doen***

***Heb lief zonder voorwaarden (onvoorwaardelijk)***

***Luister zonder je te verdedigen***

***Spreek zonder te beledigen***

***n.n.***

Luisteren is belangrijker dan we denken. Juist luisteren is belangrijker dan we denken. Aan de ene kant ervaren steeds meer mensen dat er niet naar hun geluisterd wordt, en aan de andere kant luisteren diezelfde mensen ook steeds slechter.

En vergeet niet dat luisteren energie kost. Veel energie soms.

Ik herinneren me onze 'hoorcolleges' (zo heetten ze destijds), waar we urenlang zaten te luisteren naar hoogleraren die óf een boeiend verhaal probeerden te houden over saaie kost óf slaapverwekkend uit eigen werk zaten voor te lezen. Niet alleen was ik erna, net als mijn collega studenten bekaf, maar ik had ook 15 boterhammen op. Pas nu begrijp ik dat dat met elkaar te maken had.

En het is niet zo verwonderlijk dat steeds meer mensen tegenwoordig ook na een verjaardag bekaf zijn. Er was de hele dag al veel info, en op zo'n verjaardag moet je je nog meer concentreren, nog meer luisteren, nog meer praten, de goede dingen vooral zeggen, je op de juiste manier voordoen, etc.

Luisteren heeft grote invloed op onze energie, op onze levensenergie. En de manier waarop we dat doen, bepaalt ook of we er energie van krijgen of er energie door verliezen. We weten allemaal wel dat als we met passie ergens over praten – waarbij je zo'n heerlijk gevoel van genot hebt –, dat dat eigenlijk nooit vermoeit, maar eerder energie geeft.

En ook kennen we allemaal wel het verschijnsel dat iemand begint te praten en dat je denkt 'oh, nee hè, niet weer', of dat je weet dat er een verwijt gaat komen waar je je weer tegen moet verdedigen, of dat iemand gaat praten die altijd alleen maar negatief en somber is.

In die laatste gevallen is het bijna alsof je lichaam samentrekt, zich klein maakt, zich afsluit. En dat kost energie, bij voorbaat al.

Hetzelfde kan gelden voor geluiden om je heen, die je verstoren, die je ergeren, die je energie kosten. Hoe heerlijk is het niet om ergens in de volledige stilte te staan? Dat geeft lucht, dat geeft energie.

Dé manier om te zorgen voor goede energie bij het luisteren is luisteren in liefde. Met alle aandacht bij de spreker, en zonder al bezig te zijn met wat jij wilt gaan zeggen. Niet alleen is dat echt luisteren, maar het

zorgt ook voor een goede energie. Het zorgt ervoor dat het lichaam meer ontspannen is (niet die kramp van verzet, of iets moeten).

In liefde luisteren zorgt er ook voor dat wat binnenkomt met liefde binnenkomt. En daardoor lang zo vervelend niet is als anders. Zelfs niet van die negatieveling of het verwijt.

***Luisteren is zo'n eenvoudige daad. Het vereist dat we aanwezig zijn, en dat vereist oefening, maar we hoeven niets anders te doen. We hoeven niet te adviseren, te coachen of wijs te klinken. We moeten slecht bereid zijn te zitten en te luisteren.***

***- Margaret J Wheatley -***

Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat elke vorm van minder gefocust luisteren minder goed is en voor minder goede energie zorgt. Goed luisteren zorgt voor meer energie en laat jou én de ander groeien.

Dus: maak je oren schoon, en luister met respect (Chinees)

Het heeft nog een voordeel overigens. Niet alleen voor je eigen energie, maar ook voor het onderling begrip. Door respectvol en met liefde naar de ander te luisteren, ga je de ander ook beter begrijpen. Dan begrijp je waarom de ander zich uit op een manier die jou wellicht triggert.

***Niets staat op zichzelf, alles staat in relatie tot elkaar -Boeddha -***

En zo is het. Hoe vaak is het niet dat iemand vertelt dat je met X zo goed kan praten? Terwijl X bijna z'n mond niet open heeft gedaan en vooral heeft geluisterd.

Nog steeds zou een goede psycholoog/psychiater, en zeker een goede coach, vooral moeten luisteren en iemand helpen zelf het antwoord te vinden. Helaas is ook dat facet te vaak vervangen door pilletjes of adviezen geven, en natuurlijk ..... protocollen.

Ik heb ooit begrepen dat het vooral voor vrouwen zou gelden dat ze willen dat je alleen luistert, en geen advies geeft, geen oplossing aandraagt (wat mannen vaak automatisch doen). Sterker nog, als je dat wel doet is er het gevoel dat je niet geluisterd hebt! Dat laatste begrijpen mannen dan weer niet, want ze hebben toch geluisterd? - ze komen nota bene met een oplossing!

Maar ik denk dat het eigenlijk ook voor veel mannen geldt. Uiteindelijk wil iedereen zijn of haar verhaal kwijt. Niet alleen maar incasseren van alle mogelijke informatie, maar ook het uiten, het ventileren. Vaak is dat al genoeg, als er ECHT geluisterd wordt.

Ik denk dat de maatschappij rigoureuus zou veranderen als 'we' beter naar elkaar zouden luisteren. Echt luisteren. Het maakt dat iemand zijn of haar verhaal niet meer dan 21x hoeft te vertellen. Het zou ook maken dat we ons makkelijker in die ander zouden kunnen verplaatsen, makkelijker onze mening zouden kunnen herzien of bijstellen, dat we meer begrip voor elkaar zouden hebben.

Vaak krijg ik het gevoel dat er te veel mening en te weinig luisteren is.

Maar nogmaals, echt luisteren is in ons eigen voordeel. Liefdevol luisteren, respectvol luisteren kost geen energie, maar levert het juist op. Het zou best eens kunnen zijn dat als je op die manier luistert, je het eens bent met de spreker terwijl je al bijna klaar stond om er tegenin te gaan.

Als de een praat en de ander luistert, is dat een soort rolverdeling. En die rolverdeling kan wisselen als de spreker aangeeft dat hij/zij een reactie wil. Op dat moment is het vroeg genoeg om te bedenken wat je wilt zeggen. Sterker nog, het enig juiste moment.

Door respectvol te gaan luisteren helpen we de maatschappij een stukje beter te maken en beschermen we onze eigen energie. Je kunt zelfs respectvol naar het vliegtuig luisteren waardoor je jezelf niet verstaanbaar kunt maken, het snurken van je partner, of iets anders waar je je gebruikelijk aan ergert.

***De eerste taak van liefde is luisteren - Paul Tillich -***

En voor nu: geniet van de voorbodes van de zomer, de zingende vogels, en luister ernaar in liefde...

Guy Finley:

Je mogelijkheid voor spirituele groei in dit leven zijn zo onbegrensd als je bereidheid bewust je beperkingen te zien, ([www.guyfinley.com](http://www.guyfinley.com))

---

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven.** Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via [aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl) .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

---

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: [afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)

[www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl)

[www.chinengheemskerk.nl](http://www.chinengheemskerk.nl)

[www.pakjegeluk.nl](http://www.pakjegeluk.nl)

[www.edmonsma.nl](http://www.edmonsma.nl)