

Hoe komen we gezellig de feestdagen door?

Verbindend samenzijn

Bijna kerst, het feest van vrede en liefde. Maar oei, als op enig moment de wereld gespleten is geraakt, dan is dat nu wel. Meer en meer voelen we ons genoodzaakt partij te kiezen, ergens iets van te vinden. We hebben snel een oordeel, weten hoe het zit, wat goed en niet goed is.

We komen al snel tegenover elkaar te staan wanneer we uiteenlopende meningen hebben. In mijn werk hoor ik soms schrijnende verhalen over hoe families, vriendengroepen of echtparen uiteenvallen. Een virus heeft zich niet alleen in ons lichaam, maar ook in onze geest genesteld. Het zou ons moeten verbinden, maar het slijt.

‘Verbindende communicatie start met wij-denken’

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we niet tegenover elkaar komen te staan en elkaars positieve intentie (blijven) zien? Ik krijg nogal eens de (soms wanhopige) vraag: maar hóe doe je dat dan? Geef me tips. In deze blog wil ik daarom mijn ideeën hierover met jullie delen.

Hoe communiceren we en verbinden we ons? Verbindende communicatie start met ‘wij-denken’ in plaats van ‘ik-jij-denken’. Wij-denken betekent de ander insluiten en zien dat we eigenlijk allemaal hetzelfde doel nastreven, in dit geval gezondheid. Duaal denken blokkeert en polariseert. Op het moment dat we én-én (wij) denken in plaats van óf-óf verzacht dat ons. De ander zit niet in het tegenovergestelde kamp, maar is net als jij ook mens en worstelend.

‘Ik ben oké en jij bent oké’.

We voelen ons oké als we bij een bepaalde groep horen, de mening van de ander delen en kunnen ons buitengesloten voelen als we anders denken. Meer dan ooit nemen we een standpunt in. Op het moment dat er anders wordt gekeken naar bepaalde besluiten komt al snel een oordeel. Als we spreken over diversiteit, hoe sluiten we elkaar dan in, in plaats van elkaar de maat te nemen? Kunnen we de ander oké blijven vinden, ook als de ander radicaal anders denkt?

‘Ik heb een gedachte én jij hebt een gedachte’

Mág de ander anders denken? Voelen we ons dan bedreigd? En dúrven we ons eigen denken kritisch te onderzoeken?

Wij mensen zijn geneigd om opvattingen die onze mening bevestigen op te zoeken en opvattingen die onze mening tegenspreken uit de weg te gaan. We lezen artikelen die overeenkomen met onze manier van denken en we zoeken bewijslast waarmee we onze aangenomen overtuigingen staven. Als je ervan overtuigd bent dat melk niet goed is, zul je talloze artikelen vinden om jezelf (en anderen) ervan te overtuigen dat melk niet goed is. De artikelen die het tegenovergestelde beweren zul je niet lezen of daar precies datgene uithalen dat jouw mening bevestigt. Ondersteund door algoritmen die bepalen

wat we voorgeschoteld krijgen en ons denken steeds meer beïnvloeden. Maar wat is waar?

Het vraagt moed om je te verdiepen in tegengestelde overtuigingen. Je verplaatsen in de ander daagt je loyaliteit uit, je veilige gevoel ergens bij te horen, je houvast. Het kan angst oproepen, oude pijn loswoelen. Durven we onze denkbeelden uit te dagen en het risico te nemen? Durven we (los van corona of vaccin) ons te verdiepen in de tegenovergestelde opvattingen van de ander? Hoe vrij denk jij?

'Mág de ander anders denken?'

Vrijdenken is de ander willen begrijpen, de moed hebben om van mening te veranderen en daarvoor uit te komen. Een sterke mening hebben wordt weleens verward met autonomie: met kracht en ergens voor staan. Dat kan uiteraard, maar dat is het zeker niet altijd. Het kan een overschreeuwen zijn of de ander willen overtuigen. En als de mening gepaard gaat met een stellig luid vertoon, dan wordt het voor de andere partij lastig om rustig te blijven en niet óók iets stevigs daartegenover te zetten. Het resultaat is dan ruzie.

Wat helpt? Het helpt om nieuwsgierig te zijn naar de ander. Hoe is iemands gedachtegoed ontstaan? Liever deze vraag trouwens dan: 'Hoe kóm je hieraan!?' Vragen als: 'Wat maakt dat je zo denkt?' scheidt ruimte. Ook 'aanvullend' leren denken: 'Hoe kan jouw gedachte aanvullend zijn op de mijne? Kan ik mijn gedachte aanscherpen?' Ook stil durven zijn in een gesprek is zinvol. Een pauze nemen in plaats van onmiddellijk reageren op de ander haalt de angel eruit. En even reageren op de ander bijvoorbeeld door een paar zinnen te herhalen, is al verbindend. De ander voelt zich gehoord en heeft minder behoefte om met nóg meer argumenten te komen. Het gevolg hiervan is dat de ander zich minder vastbijt. En het is beslist niet zo dat wanneer jij je verdiept, inleeft in de ander en daarop reageert, er geen weg meer terug is en je het daarna automatisch ééns moet zijn met de ander, zoals ik onlangs iemand hoorde zeggen. En wat als ik me niet in kan leven in de ander? Dat kan, uiteraard hebben we onze grenzen. Ook ik vind het soms lastig om niet te reageren op wilde ideeën. Toch ervaar ik meer contact door aan te geven dat ik er niet in mee kan gaan, graag onze relatie goed wil houden en het over iets te hebben waar we wél over kunnen praten. Uiteraard maakt het verschil of iemand belangrijk voor me is. En al doende leren we.

'Het vraagt moed om je te verdiepen in de andere kant'

We leren op school te discussiëren, het debat aan te gaan. Dat is enerzijds goed om ons gedachtegoed te vormen en te leren staan voor onszelf, maar discussie kan strijd oproepen en eindigen in een psychologisch Spel. Reageren met 'ja maar' nodigt Spel uit en is eigenlijk een 'nee' waarmee je je al snel tegenover de ander plaatst. Helpend is om én te gebruiken: én ik denk... zus en zo. Reacties als 'ik vind', 'dat is niet zo'... of dát is niet waar' zet de relatie op scherp. Iets is lang niet altijd 'niet waar', maar kan ook een afgeleide van iets zijn of ergens in het proces vervormd zijn geraakt. Interessant om dat samen uit te zoeken. En 'ik vind' komt veelal vanuit de Ouder en kan bij de ander het Kind oproepen en daarmee aangepastheid of weerstand. Dat geldt ook voor stellig spreken.

Woorden kunnen verbinden maar ook splijten. De ander willen overtuigen werkt eerder averechts, de ander wil helemaal niet overtuigd worden en zal zich ingraven in steeds sterkere stellingnames. Meer verbindend is om bij jezelf te blijven met woorden: 'Ik zie

dat anders', of: 'Ik zou je mijn ideeën wel willen geven, ben je daarin geïnteresseerd?' Dit maakt zoveel zachter. En móet je eigenlijk je eigen mening wel geven? Geen mening is toch ook oké?

Verbindend is ook om je gevoelens en gedachten uit te spreken. Bijvoorbeeld: 'Ik voel me overvallen door je vraag', of: 'Je zegt het nogal stellig, ik deins ervan terug', of: 'Ik vind het spannend om hier antwoord op te geven' (in deze context is 'ik vind' geen ouderboodschap maar een uitdrukking van gevoel) of misschien wel: 'Ik heb geen mening hierover' of 'ik wil liever niet hierover praten, het drijft ons uiteen'. En mocht je het lastig vinden om woorden te geven aan wat je ervaart of hoe je het kan formuleren, dan kun je dat natuurlijk ook gewoon zeggen. Uiteraard is bij alles de toon die de muziek maakt.

Soms denken mensen hun gevoel te benoemen en hoor ik zeggen: 'Ik voel dat nou eenmaal zo!', waarmee nogal eens bedoeld wordt: 'Ik voel dit dus het is zo!' Een gevoel wordt hiermee een niet-onderbouwde stellingname en daarmee waarheid. Dat kan blokkerend werken in het contact, handiger is om het uitroepteken weg te laten.

Over verbindende communicatie valt nog veel meer te melden, te onderzoeken en aan te vullen. Ik hoop in ieder geval dat jullie iets hebben aan deze overwegingen.

Het is bijna kerst, ik wens ons allen een verbindend samenzijn 😊.

Elly Voorend
22 december 2021

Kerstboekentip:

Geweldloze communicatie
Marshall B. Rosenberg

