

Schoon luisteren

Zo heb je echt aandacht voor wat iemand zegt

In haar filosofische praktijk in Groningen geeft Margit Vegter (35) luisterlessen en trainingen aan wie 'schoon' wil leren luisteren. Journalist Karin Sitalsing vraagt zich af: wat houdt dat in?

TEKST KARIN SITALSING ILLUSTRATIE MIRJAM DE RUITER

Het huis lijkt een eerbetoon aan vergankelijkheid, aan verstillings. Veren op vensterbanken, schelpen, stenen, schedels, van een ree onder meer, die dood voor de deur lag. De ijsvogel die tegen het raam vloog en stierf, hangt nu opgezet aan een draadje, vereeuwigd in zijn vlucht. Zonnevangstickers op de ruit laten regenbogen dansen op de muur. Midden in de keuken hangt een schommel. Welkom in Lageland, een buurtschap net buiten de stad Groningen. Hier bevindt zich Margits praktijk voor schoon luisteren en wijsgerig zelfonderzoek. Ze wil 'een zachte revolutie' creëren in de manier waarop we gesprekken voeren, en vooral in hoe we naar elkaar luisteren. Zo gauw we zitten, stel ik de vraag die me op de lippen brandt: schoon luisteren, dat kán toch helemaal niet? Ik bedoel, je hebt toch altijd je oordelen en je aannames?

Ze glimlacht. "Dus jij hebt de aanname dat schoon luisteren betekent dat je luistert zonder aannames?" Touché. We hebben meteen het hardnekkigste misverstand te pakken: mensen denken bijna altijd dat schoon luisteren hetzelfde is als luisteren zonder oordeel. Of variaties daarop: luisteren zonder invulling, interpretatie, ruis, afleiding, associaties of aannames. "Integendeel, het is juist met dat alles." Want: luisteren zonder oordelen, verwachtingen en aannames kán helemaal niet. "Al die dingen gebeuren nu eenmaal in het bewustzijn van een mens, en we zijn nu eenmaal mensen. Vanuit persoonlijke patronen en overtuigingen komen aannames in ons spreken en handelen terecht, ze bepalen wat we doen en wat we zeggen. Maar als je je daar bewust van wordt, kun je kiezen: ga ik op deze aanname in? Of laat ik die los en breng ik mijn aandacht weer terug naar waar ik naar aan het luisteren ben?" >





Eigenlijk, zegt ze, is schoon luisteren eerder een oefening in aandacht en bewustwording dan een in vaardigheid. "Het is een vorm van meditatie. Een ervaringsgerichte meditatie, waarbij je je aandacht richt op wat de ander woordelijk zegt. Dat woordje woordelijk is essentieel: als je het in je hoofd samenvat of interpreteert, is het jouw waarneming en dus niet meer 'schoon'."

Dat ontdekte ze toen ze zelf eens geraakt werd door iets wat haar toenmalige partner zei. "Als ik terughaalde wat mijn geliefde woordelijk had gezegd, zat er een discrepantie tussen wat er daadwerkelijk gezegd was en hoe ik het had opgevat, of wat het met mij had gedaan." Ze ging voluit opschrijven wat er precies was gezegd, én welk gevoel dat haar gaf. "Het verschil daartussen gaf mij vrijheid en verbinding, en ook de ruimte om mijn partner weer te ontmoeten. Om te zeggen: jij zegt dit, en mijn projectie daarvan doet me heel veel pijn. Maar klopt het wel, denk jij dat inderdaad over mij? En meestal was dat helemaal niet zo."

**'Schoon luisteren is
niet hetzelfde als
luisteren zonder oordeel'**

Blinde vlekken

Op oordelen zit veel afwijzing, het wordt gezien als iets slechts. "Ten eerste weten we eigenlijk niet zo goed wat het verschil is tussen oordelen, veroordelen en waardeoordelen. Ten tweede mogen we van onszelf niet oordelen, met als gevolg dat het oordelen onderdrukt wordt. Maar alles wat je onderdrukt, komt vanzelf weer een keer boven. Je oordelen komen zo terecht in vragen, en dan krijg je van die vragen zoals: wanneer ga je nou eens beter je best doen? Of: ben je er nou nog niet overheen?" We oordelen nou eenmaal, niets aan te doen, en dat hoeft ook niet, zegt ze. "Oordelen kunnen veel bijdragen aan je groei. Iedereen heeft zijn blinde vlekken: als je ergens mee zit kan het heel fijn zijn een oordeel te krijgen van iemand die dicht bij je staat. Ik breek een lans voor oordelen. Alleen: mensen stoppen vaak oordelen in een vraag. Ze doen dan alsof ze een vraag stellen, terwijl ze eigenlijk oordelen, en daar krijg ik buikpijn van. Het voelt

onveilig, want enerzijds voel ik me uitgenodigd om mezelf te laten zien, maar als ik dat dan doe, sta jij al klaar met je oordeel."

'Bedrijf de Wijsheid' heet haar praktijk, de naam lijkt haar op het lijf geschreven, ze straalt wijsheid uit, rust ook, laat stiltes vallen, praat zonder 'eh...', zonder aarzelingen. Dat woordje 'bedrijf' heeft een dubbele lading: natuurlijk, ze heeft een bedrijf, maar bedrijven is ook een werkwoord, het suggereert beweging, verandering.

Speerpunt projectie

Ooit deed Margit iets heel anders. Ze studeerde geneeskunde, werkte een tijd als basisarts, onder meer in Afrika. Maar er kwam een steentje in haar schoen dat meer en meer ging irriteren. "Ik wil absoluut niet zeggen dat elke arts-patiëntrelatie zo in elkaar zit, maar ik merkte dat ik het ongemakkelijk vond degene te zijn die weet wat een ander moet doen. Die rol paste niet bij me."

Ze gooide het roer om, hoe eng ze dat ook vond. "Arts zijn was heel comfortabel, want het brengt veel aanzien en waardering met zich mee, en maatschappelijke afwijzing is een van mijn grootste angsten. Maar mijn drijfveer, of liever gezegd mijn drift, om 'schoon luisteren' de wereld in te brengen was sterker."

Ze ging een opleiding volgen aan de Internationale School voor Wijsbegeerte, en startte in 2017 met haar praktijk. Twee jaar later ging ze trainingen 'schoon luisteren' geven en aanvullende luisterlessen. Een van de speerpunten in die lessen is projectie - de aanname dat iemand iets op een bepaalde manier bedoelt. Stel, zegt ze, je komt een bekende tegen die vertelt dat hij een heel leuke dag heeft gehad, maar je ziet een traan over zijn wang rollen. Dan is er een discrepantie, en als je die >

Schrijf het op

Als iemand iets zegt wat je raakt of kwetst: schrijf het op. Vervolgens schrijf je op wat het effect is van die woorden, wat het met je doet. Als je het ene en het andere genoteerd hebt, ga je op zoek naar het verschil tussen die twee. Let op: het is belangrijk dat je echt woordelijk opschrijft wat er gezegd is. Margit: "Elke verandering, hoe klein en subtiel ook, is een ruimte waar je projectie zich in kan verstoppen om de boel over te nemen."

gaat invullen, denk je bijvoorbeeld: ik geloof hem niet, hij liegt. Hij is niet authentiek Of: hij wil niet met me delen hoe het echt met hem gaat. In plaats daarvan kun je die discrepantie ook benoemen, en ervoor open staan dat die ander echt anders is dan jij. ‘Je zegt dat je een leuke dag had, maar ik zie een traan.’ Misschien zegt die ander dan: ‘Weet je, leuke dagen ontroeren me altijd zo, omdat ik ook veel ongeluk heb gekend.’ Misschien schuilt er wel een heel mooi verhaal achter.”

Zoals je bij traditionele meditatie afstand neemt van je gedachten, doe je dat hier van je aannames. “Doordat je die afstand neemt en een vraag stelt in plaats van met je aanname mee te gaan, kan de verbinding zich verdiepen. Zo creëer je een ruimte waarin die ander ook vrijer kan zijn, want die kan meer van zichzelf laten zien.”

Stilvallen

Ook belangrijk bij schoon luisteren: stilte. Margit laat haar cursisten opschrijven hoe ze denken over stiltes in gesprekken, laat ze zinnen afmaken als: ‘Wanneer de ander stilvalt, betekent dat vast...’ en ‘Wanneer ik stilval in een gesprek, denkt de ander vast...’

”Schrijf alles op wat in je opkomt. Misschien denk je dat de ander denkt dat je afdwaalt, of niet geïnteresseerd bent. Maar misschien denkt die ander juist: wat fijn, ze neemt me heel serieus, want ze neemt de tijd om mijn woorden te verwerken. Er zijn veel interpretaties mogelijk en het is heel wijs om te weten wat jouw interpretatie is, omdat die ook meestal onbewust plaatsvindt. Als jij gelooft dat de ander denkt dat je niet echt betrokken bent, en je wilt wél

'Als je afstand neemt
van je aannames,
creëer je ruimte
waarin die ander vrijer
kan zijn'

graag betrokken zijn, zul je in een gesprek geneigd zijn stiltes te vermijden. Maar misschien denkt die ander dan wel juist dat je niet geïnteresseerd bent.”

In haar trainingen maakt Margit veel gebruik van vragen. ‘Kijk eens wat er gebeurt als je eerst een tijdje stil bent, maar wel met je aandacht bij de ander blijft. En probeer dan eens een vraag te stellen over wat de ander gezegd heeft. Doordoor kan het contact zich verdiepen. Zorg er wel voor dat je vraag niet eigenlijk een oordeel is. Gebruik de woorden die je gesprekspartner gebruikt. Als je je eigen woorden gebruikt ben je weer aan het invullen en is het geen schone vraag meer.”

Beetje rebels

Niet alleen in de luisterlessen, ook in haar ‘gewone’ werk staan vragen centraal. In haar praktijk staat ze mensen bij die wijzer willen worden of vastlopen op een bepaald terrein in hun leven. In gesprek met Margit onderzoeken ze welke overtuigingen bepalen hoe ze naar hun situatie kijken. Vervolgens gaan ze die overtuigingen bevragen. Aan het eind van elk gesprek geeft Margit haar klanten een kaartje mee met een vraag erop die een aspect uit hun denken bevraagt. Ook krijgen ze een edelsteen mee naar huis, om bij zich te dragen, als herinnering aan de vraag. ‘Wat is wrok?’ kan bijvoorbeeld zo’n vraag zijn. Of: ‘Wat is vrijheid?’ Of: ‘Kun je goed worden in rouwen?’

We willen dingen bevatten, zegt ze, en ze daarmee ook vastzetten, begrijpen. “In ‘begrijpen’ zit niet voor niets het woord ‘grijpen’: je pakt het vast en denkt: mooi, nu snap ik het, nu heb ik er controle over. We hebben een groot ongemak met het niet-weten, met gewoon kunnen zijn in het ongewisse. Maar als je je angstig voelt en dat kunt opmerken, is dat zó mooi. En dat je die angst dan niet afwijst, maar haar kunt verdragen.”

Ze vindt het super-rebels om juist de vragen, het niet-weten, te koesteren, te waarborgen en ruimte te geven. “In de tijd waarin we zo gefocust zijn op oplossingen en resultaten, voelt dat echt als een soort rebellie.”

bedrijfdewijsheid.nl

Deze pagina is opzettelijk leeg

Wees eens stil

Wees tijdens een gesprek eens vijf seconden langer stil dan comfortabel voelt. “Stilte wordt zwaar onderschat. We hebben niet geleerd hoe rijk stilte is, en hoe belangrijk. Er zijn culturen waarin het juist onbeleefd is meteen antwoord te geven, want dan heb je het nog niet op je laten inwerken. Maar probeer het eens, observeer wat er gebeurt, láát het gezegde eens bezinken, door je heen gaan. Misschien komt er dan na een tijdje wel een vraag of een wederverhaal. En dat is zo anders dan het gepingpong dat we de hele tijd doen.”