



Ingrid van Dijk heeft een praktijk als coach en trainer. Ze richt zich op mensen die verlangen naar vrijheid, bezieling en balans in hun leven. Ze werkt met stilte, mindfulness, het ritme van de seizoenen en de natuur als spiegel.

Al vanaf het eerste moment dat we geboren worden, zijn we bezig met luisteren in de voortdurende interactie met onze omgeving, onze behoeften en het kenbaar maken ervan. Daardoor zijn er hardnekkige patronen ontstaan en dat maakt het ook zo lastig om hierin nieuwe paden te bewandelen. Dit vraagt om bewustzijn en oefening.

Mindful luisteren naar jezelf en de ander



December kan een maand zijn van bezinning en inspiratie, maar is voor velen ook een maand met vaste rituelen rondom Kerst en Oud & Nieuw, familiebezoeken en ontmoetingen met vrienden. Een drukke maand die veel van ons vraagt op het gebied van luisteren, niet alleen naar de ander maar ook naar onszelf. De vraag rijst hoe we onszelf hierin kunnen ondersteunen. Ik ga erover in gesprek met Nicole Schoonbrood, verbonden aan Radboudumc Centrum voor Mindfulness in Nijmegen.



Nicole Schoonbrood

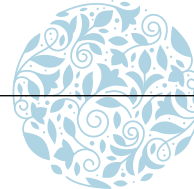
Het Radboudumc Centrum voor Mindfulness doet niet alleen wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van mindfulness in de gezondheidszorg en daarbuiten, maar biedt ook een postacademische opleiding tot mindfulness-trainer. Nicole Schoonbrood is hoofddocent bij deze opleiding en verantwoordelijk voor de kwaliteit ervan. Ze verzorgt de modules over trainersvaardigheden en is supervisor voor mindfulness-trainers binnen en buiten het centrum. Daarnaast geeft ze verschillende vervolstrainingen, waaronder de training Communicatie & Mindfulness, die ze heeft ontwikkeld op basis van de principes van Insight Dialogue van Gregory Kramer.^[1] Tijdens deze training onderzoeken deelnemers hun patronen in communicatie en leren zo anders om te gaan met de stress die zij ervaren in de interactie met anderen. Op basis van deze grote schat aan kennis en ervaring vraag ik Nicole hoe mindfulness behulpzaam kan zijn bij het luisteren naar onszelf en de ander.

‘het vraagt om verdragen dat het niet altijd harmonieus is’

‘**Binnen communicatie is luisteren** een groot thema waarin veel misgaat en veel leed wordt opgedaan. Met aandacht is hier een hoop winst te behalen. Al vanaf het eerste moment dat we geboren worden, zijn we bezig met luisteren in de voortdurende interactie met onze omgeving, onze behoeften en het kenbaar maken ervan. Daardoor zijn er hardnekkige patronen ontstaan en dat maakt het ook zo lastig om hierin nieuwe paden te bewandelen. Dit vraagt om bewustzijn en oefening. De drie-minuten-ademruimte uit de mindfulness-training waarin je opmerkt wat er in jou gaande is, is een belangrijke eerste stap in het herkennen en erkennen van je eigen patronen hierin. Maar mindfulness gaat verder dan dat. In de definitie van mindfulness die we in ons centrum hanteleren gaat het erom dat je bereid en in staat bent om op een vergelijkbare manier aanwezig te zijn bij alle gebeurtenissen en ervaringen, of ze nou prettig of onprettig zijn, met vriendelijkheid, nieuwsgierigheid en onderscheidingsvermogen. Mindfulness gaat daarmee niet alleen over het je bewust worden van patronen en zien hoe je adequaat kunt reageren. Het gaat er tevens om dat je leert dat ook de onprettige ervaringen van het leven erbij horen en niet hoeven worden weggeduwd of vermeden maar dat je daar, vanuit een gelijkmoedige houding, bij kunt blijven.’

In dit licht bezien, lijkt het me interessant om eens te verkennen wat de kerstperiode bij ons oproept. Om onszelf hierin een aantal vragen te stellen zoals: Welke behoeftes en verlangens heb ik en waartoe voel ik me uitgedaagd? Welke tradities volg ik en waarom doe ik het eigenlijk zo? Wat vind ik werkelijk belangrijk, wat past bij mij en waar wil ik in die periode tijd aan besteden? Nicole vult aan: ‘Ja, en om dan gedurende deze verkenning ook aandacht te hebben voor wat je voelt in je lichaam, hoe je gemoed is van moment tot moment en welke gedachten daarbij opkomen. Om vanuit die distantie op een andere manier te luisteren naar jezelf, te onderzoeken wat er gaande is en te kijken wat passend is om te doen in die periode. En misschien is dat wel net iets anders dan je gewend bent te doen.’

Ter illustratie noem ik mijn gewoonte om met Kerst met mijn gezin op wintersport te gaan. In de tijd dat mijn moeder nog leefde, zorgde dat altijd voor enige spanning, omdat zij haar teleurstelling hierover indirect liet merken. ‘Dat is een mooi voorbeeld. Je zou dan kunnen stilstaan bij de manier waarop jij je keuze maakt en of je luistert naar de behoeftes en verlangens van haar. De reactie van je moeder is te interpreteren als een soort moreel appèl, maar ook als een diepe wens om samen met haar kinderen te zijn. Je kunt bij jezelf onderzoeken of zij haar verlangen mag hebben en of jij er ook niet aan mag voldoen op dat moment. Dat je bijvoorbeeld kan opmerken dat jij het samenzijn met haar ook belangrijk vindt en hier op een ander moment in wil voorzien. Dat vraagt om verdragen dat het niet altijd harmonieus is en dat wensen wisselend kunnen zijn en niet altijd voor iedereen hetzelfde. En de een neigt hierin wat meer naar het voorzien in de behoefte van de ander en de volgende neigt wat sterker naar het >



‘binnen communicatie is luisteren een groot thema waarin veel misgaat en veel leed wordt opgedaan’

volgen van zijn eigen behoefte. De meeste mensen bewegen zich ergens in het midden. Het gaat er steeds weer om bewust te luisteren in het moment. En dat je zo misschien wat minder terecht komt in ‘je schuldig voelen’, omdat je een weloverwogen keuze maakt. En tezelfdertijd je moeder ook kan zien in haar verlangen en daar op een andere manier in tegemoet kan komen. Ik vind het zelf altijd heel behulpzaam om het op deze manier te doen. Het maakt voor mij beslissingen maken en in die sociale context verkeren makkelijker.’

Nicole vervolgt: ‘Het kan daarbij helpen om je keuze uit te leggen. Dan gaat het niet alleen meer over luisteren, maar over de waarheid spreken, ook een richtlijn uit Insight Dialogue. Hierbij ben je authentiek en spreek je over wat op dit moment voor jou geldt en passend is. Hierin is het belangrijk om de ander te zien in zijn of haar behoeftes. Je kunt iets zeggen als ‘Mam, ik snap dat Kerst dat oproept en het zou ook fijn zijn, maar voor ons is het ook zo’n heerlijk moment om als gezin weg te zijn. Ik wil heel graag met jou op een ander moment dat samenzijn vieren’. Zo wordt het voor haar helder dat jij haar behoefte hoort maar daarin een andere keuze maakt dan zij wellicht zou doen. Dat uitspreken kan bijdragen. En soms draagt het niet bij en dan heb je te zijn met de wetenschap dat het voor jou op dit moment de meest wijze beslissing is en dat dit niet zonder pijn gepaard gaat.’

Ik herken dit wel en vertel dat ik eigenlijk het liefste zou willen dat mijn moeder dan zegt: ‘Kind, ik begrijp je helemaal, ga jij maar lekker skiën met je gezin.’ Hiermee verwacht ik van mijn moeder dat zij iets doet waardoor ik me niet ongemakkelijk hoeft te voelen. ‘Precies! En dat is natuurlijk iets wat we allemaal kennen. Dat we toch de dingen graag willen hebben zoals het voor ons passend is, zoals wij het hebben bedacht. En helaas is dat vaak niet zo.’

Zodra het besef is aanvaard dat ook tussen mensen die elkaar zeer na staan eindeloze afstanden blijven bestaan, kan zich een prachtige vorm van naast elkaar leven ontwikkelen, mits ze erin slagen van de afstand tussen hen te houden – de afstand die het voor ieder mogelijk maakt de ander als één geheel tegen de hemel afgetekend te zien.

Rainer Maria Rilke

Door dit te bespreken, merk ik dat het behulpzaam is om te onderkennen dat het bij mij zo werkt en het daardoor makkelijker is om ermee te zijn. Nicole beaamt dit. ‘Dit is innerlijk luisteren, maar ook écht luisteren naar de ander en niet alleen maar luisteren naar wat ze niet zegt. Natuurlijk wil je graag begrepen worden en zou je het fijn vinden dat het harmonieus is, maar de vraag is of je deze last kunt dragen of dat je op basis hiervan je keuze wilt herzien’.

Omdat de zes stappen of richtlijnen van Insight Dialogue zo verhelderend zijn en kunnen helpen bij het mindful luisteren en spreken, licht Nicole ze in het kort toe, waarbij de eerste twee stappen gericht zijn op jezelf en de andere vier stappen op het contact met de ander.

‘De eerste stap is pauzeren. Dit noemen we ook wel het inchecken of de ademruimte: je maakt pas op de plaats en merkt op wat er gaande is in je lichaam en geest en hoe je stemming is.

De tweede stap is ontspannen. Hierin kijk je of je dat wat je tegenkomt in jezelf ook echt kunt toelaten. Of je met de eventuele pijn, het ongemak of de spanning kunt zijn zonder het te willen verdringen of er helemaal in op te gaan.

De derde stap is openen. Kun je je openen naar de ander en kijken naar wat er op de scheidslijn gebeurt. Wat gebeurt er bij jou en bij de ander? Op welke manier ontmoeten jullie elkaar, ook in het ongemak of in het feit dat jullie beiden iets anders willen. Verdwijnt je helemaal in de pijn of ongemak van de ander of blijf je hangen in je eigen stuk? Wat gebeurt er in dat gebied?

Dan is de vierde richtlijn vertrouwen op wat zich aandient. Dit is een uitnodiging om onze eventuele voorbereiding of agenda los te laten en werkelijk te kijken naar wat er in het moment opkomt als passende reactie.

De vijfde stap is aandachtig luisteren en gaat niet alleen over het luisteren naar de woorden die de ander spreekt maar ook naar alle non-verbale signalen en naar de wereld die daarachter ligt. Om de ander helemaal te zien.

De zesde richtlijn is de waarheid spreken waarin het gaat om authentiek te delen wat zowel goed is voor jou als voor de ander, wat dienend is aan de situatie.

Deze zes richtlijnen bestrijken het hele scala van de interactie. En dan lijkt het of het lineair is, maar die zes richtlijnen lopen door elkaar heen, het zijn allemaal aspecten van mindful communiceren’.

Dit biedt mooie handvatten en oefenstof, niet alleen rond Kerst maar waarschijnlijk voor ons hele leven. En niet alleen voor jezelf, maar ook om toe te passen in je praktijk. ■

Meer informatie:

www.radboudcentrumvoormindfulness.nl

BRONVERMELDING:

1. Kramer, Gregory (2014). *Insight Dialogue*. Waarbeke: Asoka