

## **Luisteren (1989)**

Ik schreef [René Maas] deze tekst in bijna gedichtvorm in één keer van me af in 1989. Dat is al een hele tijd geleden. Toch heeft de tekst voor mij aan kracht niets ingeboet. En eigenlijk zit alles wat ik zo belangrijk vind, als mens en als therapeut, er in. Hoofdzaak is het luisteren, een menselijke eigenschap die toch heel vaak niet op de juiste manier wordt toegepast. We luisteren niet meer echt naar elkaar. We horen wel van elkaar wat we zeggen, maar écht, aandachtig luisteren doen we meestal niet. Wanneer iemand echt aandachtig met je meeluistert, kom je ongemerkt meer in contact met jezelf. Alsof samen luisteren een beter verstaan mogelijk maakt. Om dat mee-luisteren mogelijk te maken, zijn er wel een aantal voorwaarden. Om te beginnen zijn er jij en ik: de luisteraar en de beluisterde. Wij beiden zijn gelijkwaardig en staan in een wederkerige relatie, hoewel onze basishouding verschilt. Ik als luisteraar ben empathisch, accepterend, respecterend en congruent aanwezig. Deze houding is door Carl Rogers uitputtend omschreven als de kwaliteiten van het luister-aanbod. Door mijn luisterhouding zo in te vullen laat jij je, als gesprekspartner, bijna ongemerkt verleiden om net zo naar jezelf te gaan luisteren. Mee-luisteren creëert een sfeer, het creëert ook ruimte en tijd. Het is een ‘wel’daad te noemen, zowel ten opzichte van mijzelf als ten opzicht van de gesprekspartner. Alleen door mijn aandachtige meeluisterende aanwezigheid bij jou ga jij bij jezelf te rade, zoek je naar woorden en stel je je open zodat het nog ongezegde aan bod kan komen. Wanneer ik echt tijd voor je maak, wanneer ik echt voor je ga zitten, is dat niet een techniek, maar het aangaan van een relatie: ik ben er voor jou en ik luister met je mee. Ik ben met lege handen gekomen om naar je te luisteren. In het zo beluisteren ontstaat een hier-en-nu-situatie. Het maakt niet uit waar wij over spreken; over het verleden, over werk of gezin; door de welwillende aandacht, het respect en de acceptatie ontstaat er voor elk gevoel, voor elk bewust zijn, ruimte en aanwezigheid nu.

Jij als beluisterde brengt je lijfelijke gewaarwording mee terwijl je beluisterd wordt. Die lijfelijke ervaring, door Eugene Gendlin de ‘felt sense’ genoemd, helpt je op weg. Het is een indicator voor het juiste spoor; hoe meer je de felt sense kunt toelaten, hoe meer toegang je hebt tot je eigen archief. Je lijf is een levend archief, waar alles wat we hebben méé-gemaakt en mee-gemáákt hebben in opgesloten ligt. Onze hele levensgeschiedenis dragen we graag of niet, bewust of niet, in ons lijf met ons mee. Je hebt ooit leren lopen en je lijf doet dat nu gewoon, je bent ooit in Berlijn geweest en je lijf kent het verschil tussen Berlijn

en Rome en net zo weet je lijf nog je vreugdes en je verdriet. Al deze ervaringen zijn nu aan jou zelf, aan jouw zelf, toevertrouwd. Het is in jouw handen, het zit in jouw eigen lijf. Een ander kan dat niet wegnemen, kan dat niet veranderen. Hoogstens kan een ander je pijn verlichten door aandacht aan je te geven. Je hoeft het allemaal niet alleen te doen; je moet het wel zélf doen. Je bent inmiddels zelf de aangewezen persoon om liefdevol en zorgzaam met je eigen lijfsgevoel om te gaan. [Download de tekst \(pdf\)](#)

Zwijgen is het ophouden met spreken.

Luisteren creëert

stilte.

Wie luistert hoeft niets nieuws toe te voegen,  
hoeft geen originele ideeën aan te dragen.  
Luisteren is van origine creatief,  
omdat de luisteraar zich aanbiedt met lege handen.

Wie luistert en niet alleen maar zwijgt,  
creëert de mogelijkheid  
om contact met zichzelf te maken  
en het woord uit het ervaren te laten ontstaan.

Wanneer ik al luisterend mezelf of de ander in contact breng  
met de eigen bron van voelen, denken, handelen, fantaseren,  
kan er een zich zelf voortbewegende spiraal gaan ontstaan  
waarin de woorden steeds weer en steeds meer  
een uitdrukking worden van de telkens weer wisselende en zich  
opnieuw vormende ervaringsstroom.

Wie iets onder woorden wil brengen,  
kan soms ervaren dat woorden meer verhullen dan onthullen  
en als een te groot tentdoek  
over de ervaring heen gaan hangen.

Woorden willen gewekt worden.

De beste woorden tref ik als vondeling bij mezelf aan:  
waar en wanneer en door wie ze verwekt zijn  
is onduidelijk;  
soms weet ik onmiskenbaar  
dat dit zó uitgedrukt wil worden,  
dat de ervaring gegoten zit,  
in de precies passende vorm van dit ene woord  
en dat de ervaring zich onmiddellijk bijstelt,  
zich verder ontvouwt en verdiept.  
Dat is de wonderlijke werking van het treffende woord  
en de passende symbolisering:  
de ervaring wordt veruiterlijkt,  
ge-uit –tegelijk en juist daardoor– verdiept.

De stille luisteraar laat zo nu en dan  
een kruimeltje woord vallen,  
dat de ander als een duidend spoor kan betreden  
en hem verder helpt op de weg van zelfontdekking.

Wanneer ervaringen alleen maar uitgesproken worden,  
worden ze tot verhaal, tot geschiedenis.  
Dan wordt niets nieuws toegevoegd,  
de geschiedenis wordt geconsolideerd,  
de vormen verhardend,  
de woorden worden herhalingen en vanzelfsprekendheden.  
Vooral wie overspoeld wordt door belevingen,  
alsmaar niet in staat om ze in een passende vorm te gieten,  
kan de weldadigheid gaan ervaren van de zwijgende luisteraar,  
waardoor de ander op verhaal kan komen.

Soms wil iemand meer kwijt dan het verhaal alleen,  
soms zit hij gevangen in zijn verhaal,  
soms laten mensen hun hele verdere leven  
vastvriezen aan dat ene verhaal.  
Onder het verhaal strekt zich dan een ijzig landschap uit,  
van verdriet, of angst of verkilde agressie,  
angst voor het leven, verlangen naar dood en einde.

De goede luisteraar zal dan niet alleen zwijgen,  
hij balanceert mee  
en helpt het evenwicht te bewaren  
door het uitgesprokene te resoneren.  
Daarin ervaart de ander of het woord raak is.  
Het rake woord stuwt de ervaring weer verder  
zodat er een natuurlijke, ongedwongen verbinding tot stand komt  
tussen beleven, denken, fantaseren, handelen en verwoorden.

De speelsheid van het onbaatzuchtig meegaan  
in die voort durende zigzagbeweging  
geeft beide gesprekspartners alle ruimte  
om de nog onbenoemde  
en nog niet te benoemen beleving  
aandacht te geven  
in de vorm van een woord of beeld  
dat zich aan zal dienen als de tijd rijp  
en de vrucht voldragen is.

Wie goed luistert, schept een klimaat  
waarin de verteller niet achter zijn eigen woorden aan gaat rennen  
maar bij zichzelf stil gaat staan.  
De luisteraar brengt de ander dan op de plaats  
van het vóór-woordelijke:  
het aftasten van de nog onaanzienlijke gewaarwording

die nog aan het woord wil komen.

Onbaatzuchtig luisteren is weinig spectaculair  
maar wel heel moeilijk.

De luisteraar moet niet de indruk wekken  
of zichzelf de onuitvoerbare eis opleggen  
dat het innerlijke weegproces van de ander voor hem ervaarbaar moet zijn.  
Echt luisteren komt voort uit en wordt gedragen door  
respect, acceptatie en ínvoelen.

Wanneer lukt het, een vruchtbaar woord te spreken?

Woorden die ook bij de ander vrucht dragen  
zijn woorden die verworteld zijn in de beleving,  
die gemeend en doorvoeld  
en toch open en uitnodigend zijn  
zodat er nog plaats is voor de ander.  
Een open woord,  
waar de ander zich in terug kan vinden,  
in kan verwijlen en rondsuffelen.

Het opene biedt toegang en begrenzing  
zonder de ander vast te zetten,  
biedt hierdoor juist een ruimte tot zelfontdekking;  
de leegte biedt slechts eenzaamheid.

De echte luisteraar is,  
naast beschikbaar voor de ander,  
ook erg verbonden met zichzelf.  
Geen technisch juiste, kille interventie,  
geen vakjargon, geen leeg gehumhum of spitse en scherpe duiding;  
zij leiden af en zijn misleidend  
omdat ze zo veel verlokkingen hebben.  
Het houdt de verteller af van het moeizame, angstige,  
zoekend uitdrukking geven  
van wat nog niet verwoord en verbeeld is,  
en soms nog maar nauwelijks gevoeld,  
soms wel vermoed, maar tegelijk ook al te zeer bevreesd werd.  
Luisteren is ook het eigen beeldenmuseum, het woordenarchief  
laten voor wat het is  
en bij jezelf te rade gaan als bij een oude wijze man,  
waarop je kunt vertrouwen dat hij het juiste woord  
bij zichzelf aantreft als het nodig is,

als er iets te zeggen valt.

Luisteren is daarom ook telkens weer  
zichzelf op het spoor komen,

## Luisteren

de beleving van het moment leren verstaan in zichzelf.  
Soms dient zich dat aan als duidelijk en zeggelijk,  
als talig en woordelijk,  
soms is het nog ongevormd en onbenoembaar,  
soms is het een luisteren naar het fluisteren in zichzelf.  
Luisteren is al de vele woorden los durven laten,  
naar binnen keren en aandachtig aanwezig zijn  
in de eigen open ruimte  
áchter de vreemde woorden en  
vóór de eigen woorden.

In dit tussengebied de onbeduidende en onaanzienlijke gewaarwording  
die zich mogelijk aandient,  
onbaatzuchtig gastvrijheid verlenen  
met lege, open handen .