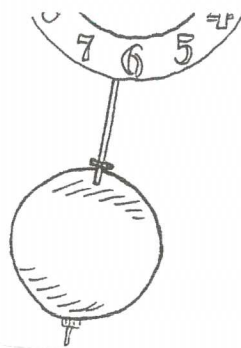


## 3 SOORTEN OPTIMISME

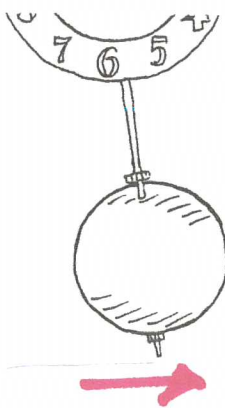
In de auto terug kon Hans zich niet langer inhouden. "Hoe is het toch mogelijk! Herinner je je die ene moeder? Zij zei zo iets van: 'Eigenlijk weet ik niet wat ik van deze avond verwacht. Mijn dochter van zeven wil niet meer mee naar de kerk. Tja, dat is nou eenmaal een gegeven.' Zéven jaar! Daar kan zo'n vrouw zich toch niet bij neerleggen?!" We hebben op weg naar Nijkerk erover doorgepraat. Als gespreksleider was ik niet ingegaan op haar opmerking. Ze zei het bij het kennismakingsrondje en toen vond ik dat niet gepast. "Okay, maar wat vind jij er dan van?" Dat ga ik nu op een rij zetten, al is dat wat riskant. Want wat weet ik van deze moeder? Ik probeer te pakken wat ze precies bedoelde. Is het nog een probleem voor haar? Heeft ze zich er echt mee verzoend? Waarom is ze naar deze avond gekomen? Plus die achterliggende vraag over de invloed van volwassenen. Hoe ver moet/mag/kan dat gaan? In de loop van de tijd wordt daar nogal verschillend over gedacht. 't Lijkt wel een slingerbeweging.



### Opvoedkundig optimisme

Zo ongeveer tot halverwege de jaren zestig hadden ouders het thuis voor het zeggen. Niet dat kinderen volkomen genegeerd werden, maar door de bank genomen was bij meningsverschillen het ouderlijk gezag doorslaggevend. Ik herinner me een radioprogramma, dat werd aangekondigd met: 'Moeders wil is wet. Thuis en nu ook in de studio.' Op allerlei gebied hadden volwassenen de touwtjes in handen. Dat had meerdere oorzaken, o.a. deze: ouders hebben levenservaring en kinderen niet. Laat een kind daarom maar afgaan op de ervaring en het inzicht van zijn ouders. Zo ook bij kerkgang. Uitnodigend - "Wij willen graag dat je met ons meegaat" - of beslist - "Zolang je in ons gezin bent verwachten we dat je meegaat" -, uiteindelijk is het een kwestie van gezag aksepteren en geloven dat je ouders het beste met je voor hebben. Bij een zevenjarige

wordt het soms gemotiveerd met: "Later zul je beter kunnen begrijpen waar het goed voor is." Van zo'n optimisme over wat de opvoeding vermag lijkt deze moeder niet uit te gaan.



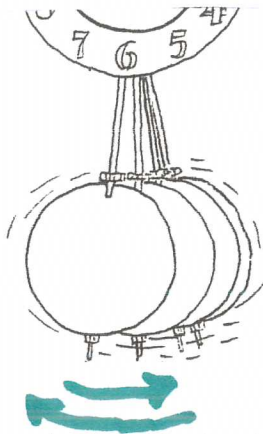
### 'Naturalistisch' optimisme

In de jaren zeventig slaat het denken om. Een heel positieve mensvisie deed in steeds grotere kring opgeld. Het kind is van nature al iemand. Iedereen kan toch zien dat kinderen uit hetzelfde gezin zich al vanaf de wieg verschillend ontwikkelen? In plaats van de kinderen van meet af aan te modelleren naar hun eigen ideeën moeten ouders terugtreden. Laat hen randvoorwaarden scheppen, waarbinnen kinderen zo goed mogelijk hun eigen weg kunnen vinden. Maar wat dan met die ervaringsvoorsprong van ouders? Nou, misschien moeten we onder ogen zien dat kinderen vaak worden opgezadeld met verouderde en onbruikbare bagage waar ze in een snel veranderende wereld vooral hinder van hebben. Guus Kuijer, de kinderboekenschrijver, prikkelde: "Ik stel voor op te houden met opvoeden, want wij leven allemaal voor het eerst en wij weten niet hoe dat moet." Kortom: laat kinderen zo onbelemmerd mogelijk zélf ervaring opdoen. Da's het beste. Zit er, mogelijk onbewust, zo iets achter de redenering van die jonge moeder? "Als een kind nou niet mee wil, dan werkt het toch niet om het tegen haar zin mee te nemen? Nee hoor, ze mag het zelf weten." Een terughoudende opstelling dus, en wie weet kiest je dochter later wél voor dat wat jou eigenlijk het beste lijkt. Maar dan is het in elk geval háár keuze.

### Communicatief optimisme

Vanaf de 80-er jaren wordt een middenweg gepropageerd. Wie ooit iets las van Thomas Gordon





zal zijn uitweg kennen uit deze tegengestelde visies. Je moet de discussie anders voeren. Dit is veel te zwart-wit. Waarom wordt het toch altijd in een soort gezags sfeer getrokken? Dat hoeft helemaal niet. Ouders en kinderen staan zo veel te veel tegenover elkaar. Laat ze eerst maar eens goed met elkaar in gesprek komen. Wat zit er eigenlijk achter? Waarom wil dat zevenjarig meisje niet naar de kerk? Wat staat er bij de ouders op het spel om haar wél te willen laten gaan?

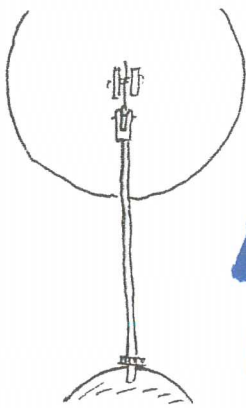
Wie het nog niet benut kan bijzonder gebaat zijn met twee communicatievaardigheden: 'aktief luisteren' en 'ik-boodschappen uitzenden'. Een kind heeft minder woorden ter beschikking en zal daarom vaak gebrekiger uit kunnen drukken wat het eigenlijk wil zeggen. Dan helpt het als de oudere het niet als het ware overneemt, aanvult of voorzegt, maar actief luistert: Wát zegt mijn kind nou eigenlijk? Wat probeert het duidelijk te maken? Bovendien kan een ouder veel emotionele lading uit een meningsverschil halen, door niet alles te dumpen op het kind: "Jij ook altijd! Kun je nou nooit eens..." Nee, hou het verhaal meer bij jezelf, vertel de gevoelens die het oproept: "Het irriteert mij, dat je..." of "Ik kan er eerlijk gezegd niet goed tegen, dat..."

Voor de moeder van dat zevenjarig meisje liggen hier vermoedelijk twee sleutels. Zonder zich direkt bij de situatie neer te leggen of het kind tegen haar zin mee te nemen, kan ze leren luisteren: Wat houdt mijn dochter tegen? Is er iets voorgevallen? enz. Daarnaast kan ze haar eigen teleurstelling óók uitdrukken. Niet als chantagemiddel, maar om het meisje te laten merken, dat wat ze zegt haar moeder zeker niet onberoerd laat.

#### Verder kijken: van 'klepel' naar 'Ophangpunt'

Toch levert communicatief optimisme niet altijd de oplossing. Want er zijn zaken, waar niet - al onderhandelend - een oplossing voor gevonden kan worden. Met een zevenjarig kind kom je er vermoedelijk wel uit als het om kerkgang gaat, maar hoe zit dat met een zeventienjarige? Een jongere die niet meer mee wil, wat dan? Als alles te voor en te na is uitgekauwd, hoe ga je dan verder? Er maar regelmatig op terugkomen? Nog beter leren communiceren?

Nee, dat denk ik niet, je kunt de zaak ook stuk praten. Geloof is niet onderhandelbaar. Het gaat dan vermoedelijk allang niet meer om de gewoonte, het wel of niet meegaan naar een kerkgebouw. Je stuit waarschijnlijk op waarden bij jezelf en bij de ander die, hoe je ook zoekt, in wezen niet te verzoenen zijn. Hier helpt geen win-win-methode van Gordon. Geloven kan voor een volwassene de levenshouding zijn waar al het andere van afhangt. Maar die jongere van zeventien ziet dat niet. Nog niet, mag je hopen. Maar nu is er de afwijzing en daar moet je mee verder. Hoe?

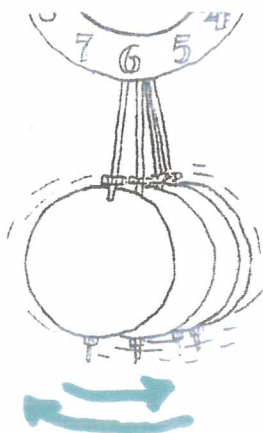


Uit ervaring weet ik hoe pijnlijk dit is voor ouders en grootouders. Als achttienjarige was ik een kerkverlater. Ook al was dat in 1969 nog niet zo'n gangbare term, ik wilde geen kerk meer van binnen zien. Geloven zei mij niks meer, thuis hoefden ze er niet over te beginnen. Terugblikkend zie ik dat er voor hen maar twee mogelijkheden overbleven.

Allereerst doorgaan. Zélf leven naar wat je gelooft. Dat blijven doen, óók bij mogelijke kritiek. Daarnaast het Hogerop zoeken. Bidden dus. Het zoeken bij Degene waar alles vanaf hangt. Wat gaat God hierin doen? Geloof is tenslotte wat de mens geschonken wordt. Al leef je ervan, je krijgt het niet in de vingers. Niemand beschikt er over en geen mens kan het als een pakketje doorgeven aan een ander. Maar je kunt vragen of de Heer nieuwe wegen zoekt opdat het evangelie alsnog 'kan landen'. Bovendien kun je vragen om het geloofsvertrouwen en de vrede waar Maarten Luther op uitkwam:

*Prediken wil ik het,  
zeggen wil ik het,  
schrijven wil ik het,  
maar met geweld dwingen  
en dringen wil ik niemand.  
Het geloof moet vrijwillig  
en zonder dwang aangenomen worden.*





### toelichting bij Communicatief optimisme

In plaats van de extremen 'ik beslis' of 'jij beslist' kan ook geprobeerd worden samen een middenweg te bewandelen.

Thomas Gordon, een van de pioniers op dit gebied beschreef – o.a. in zijn boek 'Luisteren naar kinderen' – 2 vaardigheden die ouders kunnen aanleren: 'actief luisteren' en 'ik-boodschappen gebruiken'.

Omdat die vaardigheden breder bruikbaar zijn dan alleen in de opvoeding zet ik de ideeën om voor interactie tussen volwassenen met 2 andere begrippen:

'de L.T.V.-houding' en 'de H.S.G.-opening'.

### De L.T.V.-houding

L.T.V.? Dat staat voor: begin met **LUISTEREN** naar de ander. Daarna met andere woorden **TERUGGEVEN** wat je hoorde. En dat teruggeven kun je dan het beste **VRAGENDERWIJS** doen. Voorbeelden:

- "Als ik jou goed beluister, vind jij dat ... Heb ik dat goed begrepen?"
- "Ik krijg de indruk, dat het jou vooral pijn heeft gedaan, dat ik... Klopt dat?"

### Waarom zou je je dit aanleren?

Zeker als je te maken hebt met een belangentegenstelling of zelfs een fors conflict is het aan te raden met deze houding te starten. Heel vaak reageren we op iemand met wie we het niet eens zijn op een manier die helemaal niet effectief is. Voorbeelden? Je bent geneigd de ander te mijden. Of zo gauw als je hem ziet schiet je helemaal vol. Of van pure woede krijg je een waas voor de ogen. Of je flapt er iets uit, waar je later spijt van hebt. Of...

Allemaal begrijpelijke reacties, alleen... het probleem wordt er niet door opgelost.

Als je het conflict wilt verminderen heb je meer aan de LTV-houding. Want dat kan je helpen om je in te leven in de ander. Je probeert daardoor te begrijpen wat die ander bedoelt en hoe hij zich voelt. Als je daar meer zicht op hebt kun je daar heel gericht op reageren.

Overigens: Gebruik maken van LTV betekent niet dat je het eens hoeft te zijn met de ander. Jouw eigen opvattingen kun je daarna inbrengen. Zie daarvoor hieronder over de HSG-opening.

### Een paar praktische tips:

#### LUISTEREN

Met aandacht luisteren naar wat de ander zegt kun je doen door oogcontact te zoeken. Door een ontspannen, maar tegelijk attente, betrokken lichaamshouding te kiezen. Door op gepaste momenten te 'hummen', ja te knikken enz.

#### TERUGGEVEN

Of je goed begrepen hebt wat de ander zei wordt duidelijk als je de boodschap in andere woorden herhaalt. Probeer samen te vatten wat de ander zei. Breng dan zowel de inhoud als het gevoel onder woorden van wat de ander volgens jou gezegd heeft.

#### VRAGENDERWIJS

Door in vragende vorm terug te geven wat je gehoord hebt wordt echt duidelijk of de ander vindt dat je hem begrepen hebt. Omdat je de vraag-vorm gebruikt zal de ander je direct verbeteren als jouw reactie niet helemaal klopt met wat hij bedoelde. Het werken met vragen is een vriendelijke manier om de onderlinge communicatie op te bouwen. Het voorkomt dat je te snel of te stellig bent in het trekken van conclusies over wat de ander zegt of hoe hij zich voelt.

### De H.S.G.-opening

H.S.G? Dat staat voor: "Jouw **HANDELING** in die **SITUATIE** geeft mij dit **GEVOEL**"

Voorbeelden:

- "Jouw commentaar op mijn rijstijl, gisteravond in de auto toen pa met ons meereed, maakte dat ik me ontzettend schaamde.
- "Dat jij jouw vuile wasgoed vanmorgen in de douche op de grond gooit en niet even opruimt, geeft mij het gevoel dat ik er alleen voor sta om ons huis een beetje op orde te houden."

### Waarom zou je je dit aanleren?

Sommige mensen vinden het moeilijk om hun gevoelens of gedachten te uiten tegenover iemand met wie ze een conflict hebben. Dat kan liggen aan die ander. Want hij is bijvoorbeeld altijd heel snel of kortaf in de omgang. Of de ander is je baas en je weet niet hoe het bij hem valt als je iets aankaart. Maar het kan ook aan jezelf liggen. Je bent van nature verlegen. Of je vindt het altijd al lastig om kritiek te uiten. Of je hebt eerder vervelende ervaringen opgedaan waardoor je liever niet op de voorgrond treedt. Of...

Er kunnen vele, begrijpelijke redenen zijn, maar als je weinig praat over wat je irriteert heb je in elk geval jezelf ermee. Door te zwijgen blijf je ermee rondlopen en loop je het risico aan het kortste eind te trekken. Het jezelf aanleren om met behulp van een HSG-opening wat je dwarszit aan te kaarten kan eraan bijdragen dat het conflict kan worden opgelost. (Des te meer als je steeds vanuit de LTV-houding probeert te peilen hoe de ander hierop reageert)

## De H.S.G.-opening (vervolg)

### Een paar praktische tips:

#### HANDELING van de ander

- Wees zeer concreet. Het gaat om specifiek, zichtbaar gedrag van de ander. Vertel de ander precies wat hij doet en wat je daarin dwars zit. Dat maakt het helder voor hem en geeft hem ook de mogelijkheid zijn doen en laten uit te leggen en zijn gedrag in de toekomst te veranderen.
- Anders gezegd: gebruik *niet* termen die zo breed of groot zijn, dat de ander zich direct aangevallen of afgewezen voelt. Als je bijvoorbeeld zegt, dat hij "*altijd zo afwezig is*" of dat hij "*een échte botterik is*", dan kom je niet verder. Integendeel, op die manier wordt het conflict alleen maar erger. Je vergroot de situatie, die je dwarszit tot een karaktertrek van de ander. Die klapt dicht of ontploft. En... op die manier blijft het voor hem onduidelijk wat het precies was wat hij deed, waardoor hij zo bij je overkomt.

#### SITUATIE waarin het gebeurde

- Het gedrag van de ander waar jij je aan stoort vindt plaats onder bepaalde omstandigheden. Het gebeurt op een bepaalde tijd en plaats. Benoem dat. En beperk je tot dat ene voorval. Probeer daar bij te blijven.
- Door heel precies die specifieke situatie te benoemen richt je de aandacht van de ander daarop. Door wat er daar en toen is voorgevallen in herinnering te roepen kan hij daarover nadenken en begint hij te beseffen hoe dat voor jou was. Omdat het heel concreet is kan hij ook nagaan of hij het anders had gekund.

#### GEVOEL dat het bij jou oproept

- Door nu te vertellen hoe dat voor jou voelde maak je duidelijk wat zijn gedrag in die situatie bij jou losmaakt.
- Praat hier dus in de 'ik'-vorm.
- Het is van belang om *jouw* gevoelens duidelijk te benoemen, omdat *dát* gevoel *jouw* reden is om het gesprek aan te kaarten. Jij bent geraakt. En jij wilt dat de ander dat weet en gaat begrijpen. Jij wilt dat de ander zich in het vervolg anders gedraagt. In elk geval hoop je daarop. En dat is de reden dat je het onderwerp aankaart.

### Probeer eens te oefenen met eigen voorbeelden:

#### "Jouw HANDELING

#### in die SITUATIE

#### geeft mij dit GEVOEL"

*"Jouw commentaar op mijn rijstijl,*

*gisteravond in de auto  
toen pa met ons meereed,*

*maakte dat ik me ontzettend  
schaamde.*

*\* "Dat jij jouw vuile wasgoed*

*vanmorgen in de douche op de  
grond gooit en niet even opruimt,*

*geeft mij het gevoel dat ik er alleen  
voor sta om ons huis op orde te  
houden."*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....