



Spreken of zwijgen

Voorbeelden uit de Bijbel

Spreken is zilver, zwijgen is goud!

We kennen natuurlijk allemaal dit bekende spreekwoord, maar wie denkt dat dit een woord is uit de Bijbel komt bedrogen uit. Wel komen we in de Bijbel andere wijze woorden tegen: *"Een mens vindt vreugde in een goedgekozen antwoord, de juiste woorden op de juiste tijd - hoe voortreffelijk is dat."* (Spreuken 23 vers 15) *"Kommer maakt een mens neerslachtig, een hartelijk woord beurt hem op."* (Spreuken 12 vers 25)

Soms zijn er ook momenten dat je moet zwijgen. Wanneer Job op de puinhopen van zijn leven zit na de rampen die hem zijn overkomen besluiten drie vrienden van hem hem op te zoeken: *"Zeven dagen en zeven nachten bleven ze naast hem op de grond zitten zonder iets tegen hem te zeggen, want ze zagen hoe vreselijk hij leed."* (Job 2 vers 13)

We praten wat af in ons leven. Soms praten we in onszelf, soms tegen een ander, soms met een ander. Pas in dat laatste geval is er sprake van een 'gesprek'. Nu is voor elk gesprek de juiste houding en motivatie van de deelnemers het allerbelangrijkste. Dat zien we bijvoorbeeld in het gesprek van Jezus met de vrouw uit Samaria, die om haar verleden door velen uit haar stad wordt gemeden (Johannes 4). Jezus' houding is er één van 'open' staan voor het levensverhaal van deze vrouw. Zo ontstaat er een wederzijdse relatie. Er zijn momenten waarin Jezus met haar spreekt; er zijn ook momenten waarin beiden zwijgen.

In de Evangelieën horen we Jezus regelmatig in gesprek met mensen. Denk bijvoorbeeld ook aan het gesprek met Simon en de vrouw die in Simon's huis de voeten van

Jezus zalft en met haar haren afdroogt (Lukas 7); Jezus' gesprek met de Joden, nadat Hij op de sabbat een man had genezen, die achtendertig jaar ziek was geweest (Johannes 5) en als laatste voorbeeld het gesprek met Petrus, die Hem op de lijdensweg een sta-in-de-weg is (Mattheüs 16). Het zou interessant zijn al die gesprekken eens te analyseren en na te gaan hoe Jezus met deze mensen in gesprek is.

Wat is een gesprek?

Het lijkt zo vanzelfsprekend: je gaat op bezoek en je raakt in gesprek met diegene(n) die je bezoekt. Soms gaat het gesprek als vanzelf, soms ervaar je dat een gesprek niet 'vlot'. Waar ligt dat aan?

Ook een gesprek kent regels: **gespreksregels**. Maar voordat we daarop nader ingaan willen we eerst nagaan wat de kenmerken van een gesprek zijn.

- Een gesprek veronderstelt dat twee (of meer) mensen bij elkaar zijn en dat zij **samen** bij een bepaalde zaak of onderwerp betrokken zijn.
- Het gesprek heeft een **dialogoog-karakter**. De ander gaat in op het woord van de een. Door mee te denken en mee te praten wil men elkaar helpen en elkaar verrijken.
- Een gesprek brengt de gesprekspartners verder. Er zit **voortgang**, stuwning in een gesprek.
- De **leiding** van een gesprek ligt niet bij voorbaat bij de een of bij de ander.
- Een gesprek heeft ook een **non-verbale factor**. Hoe wordt een gesprek 'gevoeld'? De indrukken die een gesprekspartner opdoet aan de houding, de blik, het vertrek waar het gesprek plaatsvindt., zijn van invloed op de voortgang van het gesprek.

Het begin van een gesprek

De eerste klap is een daalder waard!

- Wanneer de ander zich in de eerste zinnen die je uitspreekt herkend ontstaat er iets van **saamhorigheid**. Het voorkomt bij hem/haar een afwachtende houding (een de-kat-uit-de-boom-kijken) en een afschuiven van de verantwoordelijkheid voor het gesprek op de ander.
- Waarom **begin jij** het gesprek? Omdat jij de afspraak hebt gemaakt en de ander bent komen opzoeken.

- De **structuur** is het 'geraamte' van het gesprek. Het is belangrijk dat je bij benadering weet wat je doet en waar je heen wil met het gesprek. Je zult minstens voor jezelf onder woorden moeten kunnen brengen wat je eigenlijk komt doen: 'Wie ben ik en als wie kom ik wat doen?'
- Het **verleden** speelt mee als het gaat om verwachtingen bij de bezochte. Wie weet wat voor vervelende ervaringen hij/zij had met vorige bezoekers of wat voor goede herinneringen hij/zij heeft aan fijne bezoeken.
- Het is belangrijk dat je je van te voren hebt verdiept in de **omstandigheden** van de bezochte. De persoonlijke gegevens uit de gemeentegids helpen je al wat op weg.
- Het bezoek **begint aan de deur**, de eerste blik, het geven van een hand, de toon waarop je de vraag stelt: 'Hoe gaat het met je?'

Een bemoediging tot slot: het begin van een gesprek kun je - uitzonderingen daar gelaten - nooit onherstelbaar verprutsen.

Relatie

Een relatie is een betrekking van een persoon tot een persoon. We spreken van o.a. goede, diepgaande en onduidelijke relaties.

- Je zult het samen eens moeten zijn over het **doel van het samen-zijn** van bezoeker en bezochte. Een goed gesprek heeft iets van een bouwwerk waar je samen aan werkt.
- Om tot een goede relatie te komen is niet zo zeer van belang wát je zegt of doet, maar **hóe** je iets zegt en hóe je iets doet. Dat heeft alles te maken met jouw instelling.
- Daarom zul je eerst **jezelf** moeten kennen. Luister naar jezelf. Kwets ik misschien de ander?
- Vervolgens zul je ook **de ander** moeten (leren) kennen. Voel zoals de ander voelt. Luister naar zijn/haar gevoelens. Kijk door de ogen van de ander!
- Dan leer je ook de ander te **aanvaarden** zoals hij/zij (nu) is. Dat wil niet zeggen dat je alles maar goed moet vinden (b.v. bij dronkenschap geen oordeel uitspreken, maar de ander blijven accepteren. Er wordt geen oordeel van je gevraagd, maar hulp!)
- Het zal je relaties ten goede komen als je - na een afgelegd bezoek - je **bezint** op de aard van deze relatie:
 - Wat was het doel van dit bezoek? Stemde het groten-

- deels overeen met wat de ander ervan verwachtte?
- Hoe was mijn persoonlijke instelling?
 - Heb ik mij een bepaalde rol of houding aangemeten of laten aanmeten, of ben ik mijzelf gebleven?
 - Heb ik mij zo verplaatst in de wereld van de ander dat hij/zij zich door mij aanvaard weet?

Je leert jezelf het beste kennen in je zwakke en sterke kanten in die relaties die duidelijk negatief of positief zijn geworden.

Valkuilen bij het luisteren

Welke valkuilen je tijdens het spreken en luisteren kunt tegenkomen?

- **Te vol zijn van jezelf** en wat je hebt meegemaakt. Een druk programma, veel indrukken in je hoofd, er kan niets meer bij. Of: zo vol zijn van je geloof, je liefde voor Jezus dat je geen oor meer hebt voor de verhalen van de ander. Je staat te popelen om te gaan 'verkondigen'.
- **Te moe of te gespannen.** Je kunt je niet meer concentreren. Of je bent zo zenuwachtig over wat je straks moet doen dat je het niet lukt om te luisteren.
- **Te snel komen met een oplossing of advies:** 'Als u nou eens ...' 'Dat gaat vast wel weer over ...' Een bijbeltekst kan ook te snel worden 'neergelegd'. Je dumpt je boodschap zonder de boodschap gehoord te hebben ...
- **Oordelen.** Een oordeel begint vaak met: 'Ja, maar ...', 'Dat moet u niet zo voelen ...'
- **Gevoelens ontwijken.** Je vindt het eng wat iemand vertelt en je begint over iets anders. Je vraagt informatie, terwijl iemand het over zijn of haar gevoel wil hebben ...
- **Veralgemeineren:** 'Ach, dat maken we allemaal wel eens mee ...'
- **Bagateliseren:** 'Kom, kom, is het zo erg?'
- **Je eigen verhaal vertellen:** 'Ja, dat heb ik ook eens meegemaakt ...'
- **Ongeduld.** Je hebt eigenlijk geen tijd, je kijkt steeds op je horloge.
- **Je interpreteert te snel:** 'Het komt door het slechte weer, door de drukte, door ...'

Luisteren is heel moeilijk. Overigens geen reden om het op te geven. Bovendien ... van je fouten kun je immers leren.

Het is geweldig als je de ander het gevoel kunt geven dat je een mens bent die echt kan luisteren, die aandacht heeft voor wat de ander beweegt en zich in zijn situatie weet te verplaatsen.

Literatuur

Dr. G.L. Goedhart, *Het gesprek besproken*

Nynke Dijkstra-Algra, *Pastoraat voor iedereen*

Dr. W.H. Velema, *Verdiept pastoraat - Het voeren van een pastoraal gesprek* (serie: Praktisch en Pastoraal)

Bijlagen

4-1: Luistervaardigheid - 1

4-2: Luistervaardigheid - 2

4-3: Luistervaardigheid - 3