

Luisteren.

Luisteren creëert stilte.

Zwijgen is het ophouden met spreken.

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.

Zij zijn mij het liefst.

Wie luistert en niet alleen maar zwijgt,

creëert de mogelijkheid

om contact met zichzelf te maken

en organisch het woord uit het ervaren te laten ontstaan.



Wanneer ik al luisterend de ander of mezelf in contact breng met de eigen bron van voelen, denken, handelen en fantaseren, kan er een zichzelf voortbewegende spiraal gaan ontstaan waarin de woorden steeds weer en steeds meer de 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 ervaring zich on-middel-lijk 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 slechts sporadisch

een woord achter,

dat de ander als een aangeduid spoor kan betreden

en 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 gaan verharderen,

de woorden worden herhalingen en vanzelfsprekendheden.

Soms is het vertellen van verhalen,
of de ander de kans geven zijn leven te verhalen en te herhalen,
een goede mogelijkheid om afstand tot zichzelf te creëren.
Vooral wie overspoeld wordt door belevingen,
alsmaar niet in staat is ze in een passende vorm te gieten,
kan de weldadigheid gaan ervaren van de zwijgende luisteraar,
die in staat is de ander op verhaal te laten komen,
om de verwarring of de overspoeldheid van het moment
een vaste vorm te geven.
In die zin zijn woorden soms een schuilplaats
voor angstige of overstelpende gevoelens.
Als die woorden teveel gaan beklijven,
en het huis te solide wordt,
gaat de ziel eruit
en worden het lege omhulsels.

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,
dat wordt dan het zichtbare stukje van de ijsberg.
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 luisteraar kan niet zomaar op eigen initiatief
die diepte induiken.
De goede luisteraar zal dan niet alleen zwijgen,
hij balanceert mee.
Hij brengt telkens mee het evenwicht aan
door het uitgesprokene te resoneren.
Daarin ervaart de ander of het woord raak is.
Het rake woord stuwt de ervaring weer verder,
omdat er een organische verbinding tot stand komt
tussen beleven, denken, fantaseren, handelen en verwoorden.
Het woord dat niet helemaal trefzeker blijkt te zijn
kan de ervaring dichterbij het spoor brengen,
waar het goede woord te vinden is.
Luisteren en wéér-geven
weer-géven en luisteren.
De speelsheid van het onbaatzuchtig meegaan
in die voort-durende zig-zag beweging
geeft beide alle ruimte
om de nog onbenoemde
en nog niet te benoemen beleving
aandacht te geven
én de mogelijkheid te creëren er uit te komen
in de vorm van een woord of beeld

dat zich aan zal dienen als de tijd rijp
en de vrucht voldragen is.

Het luisteren is een onaanzienlijke activiteit,
waarin niets nieuws wordt aangedragen,
waarmee men de ander voor de voeten gaat lopen.
Het proces van de verteller heeft voorrang,
de luisteraar is de bewaker van die voorrangsregel.
Wie goed luistert schept het klimaat
dat de verteller niet achter zijn eigen woorden aan gaat rennen
maar bij zichzelf stil blijft staan.
De luisteraar brengt de ander dan op de plaats
van het voor-woordelijke:
het aftasten van de nog onaanzienlijke gewaarwording,
die nog aan het woord wil komen.
Veel gewaarwordingen zijn kans-arm
omdat er aan voorbij gelopen wordt,
over het hoofd gezien,
of het zwijgen opgelegd door het spreken.
De zogenaamde openheid van de vlotte verteller
of de ik-snap-het-al houding van de "luisteraar"
kunnen elkaar zo versterken
dat er veel gesproken
en nog meer verzwegen wordt.
De luisteraar wordt uitgenodigd
om de innerlijke stilte mee te helpen verwekken,
zodat beleving en woord elkaars vorm aan kunnen gaan nemen.
Onbaatzuchtig luisteren is weinig spectaculair
maar wel heel moeilijk.
De verleiding is altijd weer groot,
te denken dat de eigen inbreng de ander verder helpt,
terwijl het echt verder komen meer een innerlijk proces is,
dat zich van binnenuit ontvouwt,
dat ook een eigen oninvoelbaar innerlijk criterium hanteert.
De luisteraar moet niet de indruk wekken,
of zichzelf de onuitvoerbare eis opleggen,
dat het innerlijke weegproces voor hem invoelbaar zou zijn.
Hij kan voeling hebben met het wegen zelf,
daar de tijd voor geven en nemen,
toezien dat de ander respectvol telkens weer met het ongemak
van het uit-balans-zijn omgaat,
niet ongeduldig wordt,
of onnauwkeurig,
of er op uit zich maar gauw in een woord te verschuilen
om de luisteraar en / of zichzelf tevreden te stellen.
Echt luisteren komt voort uit en wordt gedragen door
respect, acceptatie en invoelen.
Men kan ook zeggen dat geduld, onbaatzuchtigheid,

ontvankelijkheid, beschikbaarheid,
belangrijk zijn.

De bovengenoemde woorden zullen slechts trefzeker zijn,
als ze voor de verstaander niet al te versleten zijn en als
ze hem inspireren om innerlijk af te wegen of ze kloppend zijn.
Misschien komt de lezer al lezend op een trefzekerder woord,
dat een steviger handvat biedt
om de eigen ervaringen omtrent luisteren recht te doen.
De eigen ervaringen kunnen soms in de tekst van een ander,
wanneer die vrijblijvend wordt aangeboden, een voedingsbodem
vinden om zich te durven of te kunnen uiten.
Het ene woord kan het andere oproepen en ook neerslaan.
Maar de woordenstrijd levert weinig meer op dan lege hulzen,
omdat dan slechts woorden tegen elkaar kletteren
en mensen elkaar zo verketteren,
en verborgen en verdeeld achterblijven.

Wanneer lukt het dan wel een vruchtbaar woord te spreken?
Woorden, die ook bij de ander vruchten dragen,
zijn nooit woorden die als pepernoten worden rondgestrooid,
maar 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.
Zoals de echte gastheer zeer present is
en juist daardoor uitnodigend, ruimte scheppend en gastvrij,
zo is ook het treffende, rake woord
tegelijk een open woord,
waar de ander zich in terug kan vinden,
in kan verwijlen en rondsuffelen.
Het is als het verschil tussen een leeg huis en een open huis,
een leeg gebaar én een open gebaar.
Het opene biedt toegang en begrenzing
zonder de ander vast te zetten
maar biedt daardoor juist een ruimte tot zelfontdekking.
De leegte biedt slechts eenzaamheid.
Naast de beschikbaarheid voor de ander
- wat in het luisteren zo tot uiting komt-
is de echte luisteraar ook erg verbonden met zich zelf:
hoe meer uit één stuk,
hoe meer er woorden van eigen bodem komen
en daar hun verworteling hebben.
Dat proef je aan de smaak en de kleur:
het vakjargon, de technisch juiste, maar kille interventie,
het lege ge-hum-hum of de spitse en scherpe duiding
leiden af en zijn misleidend,
omdat ze zoveel verlokking hebben,
dat ze de aandacht meetrekken.

Soms gaat de verteller al te graag mee
met zo'n relatief veilige trektocht
langs de clichébeelden en reproducties
van de zogenaamde luisteraar, die telkens maar weer
de ander in zijn woordengalerie binnenvoert,
en de verteller daarmee afhoudt
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 altijd zeer bevreesd werd.
Luisteren is daarom ook
het eigen beeldenmuseum, het woordenarchief,
laten voor wat het is
en bij jezelf te rade gaan als bij een oude wijze mens,
waarop je kunt vertrouwen, dat die 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,
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.
Wie onbaatzuchtig luistert naar een ander
kan dat niet doen zonder daar zelf veel profijt van te hebben:
want het is telkens weer vanuit een andere context,
vanuit de andere gezichtshoek, dat men zichzelf tegenkomt.
Als het dan lukt niet al te rumoerig en luidruchtig te zijn,
kunnen woorden en beelden
op een organische manier ontstaan en hun uitweg vinden,
en daarin tegelijk de ander meer toegang tot zichzelf verschaffen.
Luisteren is al deze vele woorden los durven laten
naar binnen keren en aandachtig aanwezig zijn
in de eigen open ruimte achter deze vreemde woorden
en vóór de eigen woorden.
In dit tussengebied, met lege, open handen
onbaatzuchtig gastvrijheid verlenen
aan de onbeduidende en onaanzienlijke gewaarwording,
die zich mogelijk aandient.
Wie die respectvol en ontvankelijk bejegent
herbergt in zich en creatief en oorspronkelijk mens.

Geschreven door René Maas († 26-09-2024)

Psychotherapeut / Focusing Trainer

23 januari 1989.

Hernieuwd onder de aandacht gebracht door Ron Overtoom

www.quaafocus.nl