

# LUISTER EENS!



Waarom vinden we het soms zo lastig als iemand een andere mening heeft dan wij (Zwarte Piet anyone)? En waarom loont het om vaker écht naar elkaar te luisteren? Journalist Mariska Vermeulen probeert niet langer iedereen te overtuigen van haar gelijk. Iemand (en zijn mening) in z'n waarde laten is veel prettiger.

Kerstavond vorig jaar. Een vriendin en haar vriend waren zo lief geweest me uit te nodigen voor hun kerstdiner. Zalm gegeten, wijn gedronken, *all was good* en we keken lekker oldskool naar *Home alone*. Totdat we het tijdens de reclame opeens over Zwarte Piet hadden. Leek mij totaal geen gevoelig onderwerp; ik ging ervan uit dat wij het er wel over eens waren dat Zwarte Piet écht niet meer van deze tijd was – zeker omdat mijn vriendin een kleurtje heeft. Een knoeperd van een denkfout. Binnen no-time probeerden we de ander verhit van ons gelijk te overtuigen. Nu ga ik normaliter een goede discussie niet bepaald uit de weg, maar op kerstavond? Terwijl ik te gast was bij mijn vrienden? Dus deed ik iets wat ik in dit soort situaties privé niet vaak doe: ik hield verder mijn mond en luisterde. Dat bleek een heel goede beslissing. Niet omdat ik opeens wél voor Zwarte Piet ben – zo makkelijk ben ik nou ook weer niet te overtuigen – maar omdat ik door écht naar mijn vrienden te luisteren de argumenten van de voorstanders wél beter ben gaan begrijpen. En dat doen we als mensen eigenlijk maar weinig. En onze mening aanpassen al helemaal niet. Er is zelfs een term voor de spanning die je voelt als we een feit of mening horen die in strijd is met onze eigen overtuiging: *cognitieve dissonantie*.

Verplaats je in de tegenstander  
Waarom we vaak zo slecht luisteren? Het is vrij simpel: vaak zijn we in ons hoofd al bezig met het bedenken van tegenargumenten, zodat we de discussie kunnen winnen. Of we willen gewoon veel liever aandacht voor ons eigen verhaal. Een gemiste kans, want wel vaker merk ik hoe lonend het kan zijn om écht naar elkaar te luisteren. Niet voor niets schreef ik hierboven bewust dat

ik 'privé' niet vaak mijn mond houd, want als journalist luister ik natuurlijk vaak aandachtig naar mensen met wie ik het niet per se eens ben. Dat is ook makkelijker: ik 'hoef' er als persoon verder niks mee en kan daardoor veel beter open-minded luisteren. Zo reis ik voor mijn journalistieke project [womenofeuropa.eu](http://womenofeuropa.eu) door heel Europa om vrouwen te interviewen over hun leven. En ja, dan stuit je weleens op iemand die heel anders in het leven staat dan jij en uitspraken doet waar je oren van klapperen. Zoals de vrouw die vond dat die #metoo-slachtoffers niet moesten zeuren. Toch was het precies deze vrouw die ook een heel wijze uitspraak deed – en daarmee haar eigen punt bewees: "Ik zie zo vaak dat mensen met 2 maten meten. Als iemand van bijvoorbeeld mijn politieke partij iets verkeerd doet, dan rechtvaardig je het, 'want hij deed het voor de goede zaak.' Maar als iemand van de tegenstanders iets kleins verkeerd doet, nagel je hem aan de schandpaal. Dus kijk niet alleen naar wie het heeft gezegd, zie de hele boodschap en bedenk of het waar is. Probeer je dus in de tegenpartij te verplaatsen en écht naar hem of haar te luisteren – juist dat kan ons vooruit helpen." Dit is natuurlijk waar, al blijft het probleem dat je vaak helemaal niet wéét wie de waarheid verkondigt en wie dus gelijk heeft. Zo riep ik in de zwartepietendiscussie hiervoor vol overtuiging dat Zwarte Piet op een slaaf gebaseerd is en riepen mijn vrienden vol overtuiging dat juist bewezen is dat dat níet zo is. Maar hadden we beiden uitvoerig de bronnen geraadpleegd? Natuurlijk →

Ik hield mijn mond  
en luisterde. Dat  
bleek een **GOEDE  
BESLISSING**



niet; we baseerden ons op wat tegen- en voorstanders riepen. En zo moeten we wel vaker hopen dat wat iemand (hallo politicus!) roept op keiharde feiten is gebaseerd. Als je inziet dat 'de waarheid' sowieso een vaag begrip is (we kunnen bijvoorbeeld beiden dezelfde persoon stom/aardig vinden), is het makkelijker te accepteren dat ieder zijn eigen waarheid heeft – en daar ook recht op heeft. Al was het voor mij laatst wel even slikken toen een vriendin riep dat het onzin is dat de klimaatverandering door de mens komt. Voor mij was dat nou echt een feit en in 97 procent van de gepubliceerde onderzoeken daarover ook. Ik kon het niet laten en stuurde haar (vast heel irritant) toch maar even een linkje naar de *Nieuwsuur*-uitzending daarover, waarop ze besloot haar mening te herzien – wat knap is, want dat doen dus niet veel mensen. En voelde ik mezelf meteen schijnheilig. Want ook al heb ik geen auto en kinderen en eet ik weinig vlees, ondertussen pak ik nog steeds 3 keer per jaar het vliegtuig. Dus wie is er erger: iemand die weigerde te geloven dat het niet zo heel goed gaat met Moeder Aarde of iemand die dat wél gelooft en evengoed vrolijk het vliegtuig pakt?

### Durf kwetsbaar te zijn

Nu is de planeet nogal een groot onderwerp, maar het principe van écht luisteren kun je natuurlijk ook toepassen op kleinere schaal. Op je partner die wéér niet zoals beloofd de vaatwasser heeft ingeruimd bijvoorbeeld. Hoe graag je misschien ook zou willen

krijzen hoe lui hij/zij is, bedenk ook eens dat relatie-therapeuten niet voor niets zeggen dat het eigenlijk nóóit gaat om dat dopje dat niet op de tandpastatube zit. Luister dus eerst eens goed naar jezelf: waarom ben je écht zo boos? Voel je je voor lief genomen? Niet gezien? Of ben je eigenlijk om iets heel anders boos? En waarom weigert hij/zij de vaatwasser in te ruimen? Het kan zo lonen om écht in gesprek te gaan met elkaar, je diepere gevoelens te delen en écht te luisteren naar de ander – ook al zegt die misschien dingen die je liever niet hoort. Zelfs mensen die écht heel boos zijn, kalmeren vaak als ze merken dat je écht naar ze luistert. Dus slik je verwijten eens in en praat mét elkaar in plaats van tégen elkaar. Zo herinner ik me dat ik ooit kwaad was geworden omdat mijn toenmalige vriend nog stééds niet dat schilderijtje had opgehangen. Ik vroeg niet eens waarom niet, ik zag alleen maar dat hij 6 keer zijn belofte niet was nagekomen en vroeg me boos af waarom hij niet zoiets kleins voor me wilde doen. Opeens barstte hij uit: hij wíst helemaal niet hoe hij dat schilderijtje aan de muur moest hangen, dáárom had hij dat nog niet gedaan, want hij wilde het goed doen. Voor mij. Oeps. Had ik gevraagd waarom hij dat schilderij niet had opgehangen, of had hij eerder gecommuniceerd, dan had ik het volkomen begrepen en hadden we geen ruziegemaakt en waarschijnlijk gezellig samen een YouTube-filmpje bekeken over hoe je dat kring aan een betonnen muur bevestigt. Ook uit eigen ervaring weet ik hoeveel nader je tot elkaar kunt komen als je je kwetsbaar durft op te stellen en wél het achterste van je tong laat zien. Zo denk ik nog vaak terug aan het moment dat ik een vriendin opbelde. Ik voelde me de laatste tijd niet meer zo op mijn gemak tijdens de etentjes met haar en 2 andere vriendinnen. Ik wist precies waarom: zij hadden alle 3 een gezin en ik was single en dat zorgde ervoor dat ik me qua gespreksonderwerpen soms buitengesloten voelde. Vooral toen ik tot 3 keer toe probeerde te vertellen over mijn vakantie, maar mijn vriendinnen elke keer afgeleid werden door de kirkeluidjes van een baby (*lesson learned*: je wint het nóóit van een pasgeboren

baby'tje). Dus belde ik die vriendin op om eerlijk te zeggen dat ik me al maanden niet meer op mijn gemak voelde bij hen. Doodeng vond ik het, want ik had geen idee hoe ze zou reageren en of ze me überhaupt zou kunnen en willen begrijpen. Tot mijn verbazing zei ze meteen hoe ongelofelijk dapper ze het vond dat ik haar belde, want zij zat er ook mee dat het tussen ons al even niet liep. En toen kwam er een echt gesprek op gang en luisterden we naar elkaar. Zo hoorde ik dat zij het op haar beurt best pijnlijk vond dat ik haar kinderen min of meer negeerde en zo vaak over mijn mobiel gebogen zat. Waardoor ik weer eerlijk kon zeggen dat ik gewoon niet zo goed weet hoe ik met kleine kinderen om moet gaan. En dat ik me in mijn mobiel verdiepte, omdat ik me zo ellendig voelde als de gesprekken over dingen gingen waar ik niet over mee kon praten. Et cetera, et cetera. Lang verhaal kort: alles is goed gekomen. Meer dan goed zelfs. Soms spreken we samen af om écht ononderbroken te kunnen praten en ik speel tegenwoordig met haar kinderen – niet omdat het moet, maar omdat ik nu weet dat haar kinderen dat best leuk vinden. Maar om dat te weten, moet je dus wel eerst die telefoon oppakken en eerlijk je eigen gevoelens delen.

### Waarom het eens zijn?

Natuurlijk kun je soms naar elkaar luisteren tot je een ons weegt, elkaar best begrijpen, maar zul je het nooit eens worden. Dan is het een kwestie van loslaten, van



## Tot mijn verbazing zei ze **HOE DAPPER** ze het vond dat ik haar belde

*let's agree to disagree.* Dat kan een bittere pil zijn, maar wel eentje die je moet slikken. Zelf probeer ik diep adem te halen als ik merk dat ik iemand heel hard probeer te overtuigen van mijn gelijk. Ik denk dan: waar gaat dit nou écht over? Waarom wil ik zo graag dat ze het met me eens zijn? En dat antwoord zegt vaak vooral iets over mij. Omdat ik het bedreigend vind dat iemand zo anders denkt dan ik bijvoorbeeld. Omdat ik mijn vrienden voor een fout wil behoeden. Omdat ik het gewoon niet kan verkroppen dat ze mijn advies wéér niet opvolgen. (Nop, niks menselijks is mij vreemd.) Vooral over fundamentele dingen kan ik me flink opwinden – hoezo snapt niet iedereen dat vluchtelingen niet voor hun lol huis en haard verlaten? Maar als ik dan denk aan alle keren dat die bewuste vriendin er voor me was toen ik haar hard nodig had, weet ik: wordt het niet eens tijd dat we met elkaar kijken naar wat we wél gemeen hebben in plaats van wat we níet met elkaar gemeen hebben? Om gewoon te accepteren dat je over fundamentele dingen anders kunt denken, maar toch beiden een redelijk goed mens kan zijn? En nu ik toch bezig ben: misschien moeten we ook eens massaal tot 10 tellen? Toen een collega laatst tijdens de lunch vertelde dat haar vriend op zoek is naar een baan, werd haar wel 5 keer verteld 'dat hij toch ook achter de bar kon staan.' Alsof zij en haar vriend daar zelf niet op waren gekomen! Ze liet het rustig haar ene oor in en andere oor uit gaan. Als je lekker in je vel zit en een gezonde eigenwaarde hebt, kun je ongevraagde adviezen, stevige kritiek en tegengestelde meningen ook gewoon prima handelen. En als je al die oordelen even zat bent, zeg je gewoon: "Mensen, dit is mijn leven, geen groepsproject." ■

Luister eerst eens goed **NAAR JEZELF**: waarom ben je écht zo boos?