



GEWELDLOZE COMMUNICATIE

FRITS KOSTER & JETTY HEYNEKAMP [REDACTIE]

OPEN DIALOGUE

DE KUNST VAN
MINDFUL
COMMUNICEREN

LUISTEREN &
SPREKEN MET
WIJSHEID &
COMPASSIE



MINDFULNESS &
COMMUNICATIE

DEEP LISTENING
GREENZONE COMMUNICATIE



INTERPERSOONLIJKE MINDFULNESS

**DE KUNST VAN
MINDFUL
COMMUNICEREN**

**SPREKEN EN
LUISTEREN MET
WIJSHEID EN
COMPASSIE**

**ONDER REDACTIE VAN
FRITS KOSTER &
JETTY HEYNEKAMP**

Boom

© F. KOSTER & H.J. HEYNEKAMP P/A BOOM UITGEVERS AMSTERDAM, 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslag: René van der Vooren
Binnenwerk: Bart van den Tooren

ISBN 9789024430673
NUR 770

WWW.BOOMPSYCHOLOGIE.NL
WWW.BOOMUITGEVERSAMSTERDAM.NL

‘Met veel genoegen raad ik deze waardevolle verzameling leringen met betrekking tot mindful communiceren aan. Als er iets is wat we kunnen leren in deze tijden van grote ontwrichting, dan is dit dat de sleutel tot veerkrachtige relaties en samenlevingen ligt in ons vermogen tot authentieke dialoog. Dit is een wezenlijke behoefte die alle mensen delen: om herkend, gewaardeerd en bevestigd te worden in onze fundamentele goedheid. Toch raken we in deze tijd van sociale media – met een voortdurende stroom van berichten – juist vervreemd van elkaar, waardoor gevoelens van eenzaamheid en ontmoediging toenemen. Gelukkig is er een groeiende interesse in mindfulness, compassie en nu ook in deze specifieke methodes om onze hoofden en harten met elkaar te kunnen openen in waarachtige communicatie, met dank aan Frits en Jetty en aan alle auteurs. Ik weet zeker dat dit boek ontelbare mensen ten goede zal komen.’

– Susan Gillis Chapman, gepensioneerd systeemtherapeut, Dharma-leraar, auteur van *The Five Keys To Mindful Communication* (2012) en grondlegger van *Greenzone Communication*.

‘De kunst van mindful communiceren leert ons interpersoonlijke meditatieve vaardigheden, gebaseerd op eeuwenoude technieken en modern wetenschappelijk onderzoek, om ons opnieuw te verbinden met de ander, wat cruciaal is in deze tijd van polarisatie, ieder-voor-zich en wij-zij denken.’

– Dr. Rogier Hoenders, psychiater, onderzoeker en manager Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), plaatsvervangend opleider Lentis en voorzitter Consortium voor Integrale Zorg en Gezondheid (CIZG).

‘Dit boek laat de diamant van mindful communiceren vanuit vele invalshoeken schitteren en biedt daarmee een belangrijke hulpbron voor het verhogen van de kwaliteit van onze intermenselijke communicatie.’

– Wibo Koole, organisatieadviseur en directeur
Centrum voor Mindfulness.

‘May this book allow many to see clearly and live with awareness of awakening together.’

– Florence Meleo-Meyer, Assistant Professor of the Practice, Program Director, Global Relations and Professional Education, Mindfulness Center, Brown University School of Public Health, USA.

‘Als sociaal wezen hebben mensen een diepe behoefte aan verbinding met anderen. Maar communicatie kan een bron van zowel voldoening als beschadiging zijn. Dit boek verkent hoe mindfulness en compassie kunnen bijdragen aan een betere communicatie tussen mensen. Vanuit verschillende perspectieven worden inspirerende mogelijkheden geboden om toe te passen in de dagelijkse praktijk. Voor iedereen die met mensen van doen heeft – en wie heeft dat niet? – van harte aanbevolen! Er is mijns inziens niets wat we als samenleving op dit moment harder nodig hebben ...’

– Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie en directeur
Radboudumc Centrum voor Mindfulness.

INHOUD

VOORWOORD 9

Ernst Bohlmeijer

HOE DIT BOEK TOT STAND GEKOMEN IS 13

1. INLEIDING 19

DE WAARDE VAN MINDFUL COMMUNICEREN

Frits Koster & Jetty Heynekamp

2. GEWELDLOZE COMMUNICATIE 35

MINDFULNESS EN COMPASSIE IN VERBINDING

Sietske de Haan

3. INTERPERSOONLIJKE MINDFULNESS 53

SAMEN ONTWAKEN

Erik van den Brink

4. GREENZONE COMMUNICATIE 75

ONZE DAGELIJKSE GESPREKKEN ALS
MINDFULNESSBEOEFENING

Esther Hasselman

5. MINDFULNESS EN COMMUNICATIE 97

BESTAANSRECHT VOOR JEZELF EN DE ANDER

Edel Maex

6. DEEP LISTENING 111

LUISTEREN MET JE HELE WEZEN

Chantal Bergers en Rosamund Oliver

7. ERVARINGEN MET OPEN DIALOGUE 133

MINDFULNESS EN DE DIALOGISCHE PRAKTIJK,
OP WEG NAAR INZICHT

Heleen Wadman, Kwok H. Wong en Olaf Galisch

Dankwoord 153

Literatuur 155

Audio-oefeningen en video-opname 160

Register 161

Over de auteurs 165

VOORWOORD

Ernst Bohlmeijer

Wat een fantastisch initiatief om een bundel samen te stellen met verhalen over mindful communiceren. Mindfulness is inmiddels niet meer weer weg te denken uit onze samenleving. Waar zouden we zijn zonder dat zachte maar ook moedige vermogen om op te merken wat er in ons omgaat, om het vriendelijk en nieuwsgierig te verkennen? Het helpt ons om niet voor onze innerlijke ervaringen weg te lopen, en deze ook niet met ons te laten weglipen. Terwijl ik dit voorwoord schrijf, zitten we midden in de coronacrisis en zijn we aan huis gekluisterd. Er is zoveel angst, onzekerheid, frustratie en somberheid. Mensen die getraind zijn in mindfulness mogen zich in zulke tijden dankbaar prijzen. Ze zijn zeker niet vrij van deze emoties, maar hebben vaardigheden om ze te hanteren en niet te onderdrukken of te botvieren op anderen. Het ongezond hanteren van emoties en gedachten is immers een van de snelste routes naar het ontwikkelen en versterken van mentale problemen.

Mindfulness is een basale levenskunst: ze helpt bij het ontwikkelen van een aandachtig, opmerkzaam, vriendelijk, gelijkmoedig, compassie-

vol en gelukkig leven, om maar enkele kwaliteiten te noemen. Deze kwaliteiten komen onszelf en anderen ten goede, in tijden van tegenslag en in tijden van voorspoed.

Het ontwikkelen van mindfulness is niet altijd makkelijk; het vraagt commitment en doorzettingsvermogen. Het begint bijna altijd met de confrontatie met de eigen onrust, en dan volgen nog vele uitdagingen. Mindfulness is geen *quick fix*. Het is niet altijd makkelijk om de effecten te vangen in wetenschappelijk onderzoek. Toch groeit het aantal studies dat laat zien dat mindfulness bijdraagt aan onze gezondheid en veerkracht snel.

We associëren mindfulness en mediteren al snel met het zitten op een kussen, krukje of stoel, de ogen gesloten en de handen geopend. Op deze manier de aandacht naar binnen richten is inderdaad de eerste training, maar mindfulness stopt niet als we weer opstaan en onze ogen weer openen. Wanneer we een ander ontmoeten en de wereld in trekken, begint de tweede training: mindfulness beoefenen in het dagelijks leven. *The proof of the pudding is in the eating*, zeggen ze zo mooi in Engeland: je kunt een taal leren vanuit een audioboek, maar of je hem echt goed beheerst, ontdek je pas als je in het land bent waar ze die taal spreken.

Hier komt communicatie om de hoek kijken. We zijn door en door sociale wezens: vanaf de geboorte tot ons sterven zijn verbondenheid, het ervaren van liefde en uitwisseling essentieel voor ons welzijn. In deze periode van crisis wordt dat eens te meer duidelijk. We gedijen bij vriendelijke, liefdevolle en zorgzame relaties: thuis, met familie, op het werk en in diverse gemeenschappen. Maar tegelijkertijd zijn betekenisvolle relaties onze grootste uitdaging. Hoe makkelijk worden we niet gekwetst, en hoeveel strijd wordt er niet gestreden in betekenisvolle relaties? Of anderszijds: in welke mate wordt er langs elkaar heen geleefd, worden belangrijke verhalen niet gehoord? En hoeveel pijn kan ons bespaard blijven, en hoeveel voldoening en relatieplezier kunnen we ervaren, wanneer we met meer aandacht zouden praten en luisteren? Over dit laatste gaat dit boek.

Dit boek bevat een algemene introductie in het belang van mindful communiceren en zes inleidingen in verschillende methoden. De bekendste is mogelijk de Geweldloze Communicatie van Marshall Rosen-

berg, maar ook de andere methoden zijn in opkomst. Het zijn stuk voor stuk interessante, doorleefde en heldere verhalen van mensen die weten waarover ze het hebben. Daarmee is het een ideale kennismaking: de lezer kan proeven en zich gaan verdiepen in wat naar meer smaakt, en het boek biedt daarvoor concrete voorbeelden en technieken.

Ik ben ervan overtuigd dat de wereld er anders uit zal zien wanneer we de vele wijsheden in dit boek ter harte nemen. Het spoort ons aan om vanuit ons hart te leven en zorgvuldig en zorgzaam met onszelf en de ander om te gaan, en op een dag kan het zomaar leiden tot twee zielen, één ervaring. Wat wil een mens nog meer?

Ernst Bohlmeijer, hoogleraar Geestelijke Gezondheidsbevoordering aan de Universiteit Twente en medeauteur van verschillende zelfhulpboeken over levenskunst, zoals *Voluit leven* (2009), *Compassie als sleutel tot geluk* (2015) en *De kracht van dankbaarheid* (2018).