

Vijf aandachtspunten voor verbindende communicatie - Rijk Binnekamp

Elkaar echt verstaan? Het is de communicatie én de relatie!

Communicatie is pas optimaal wanneer we elkaar echt verstaan, wanneer we communiceren vanuit verbinding. En dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Veel communicatie lijkt te bestaan uit het uitwisselen van woorden, maar begrijpen we elkaar ook echt?

Tijdens communicatie is het belangrijk dat je in verbinding bent. Dat begint bij verbinding met jezelf en leidt, van daar uit, tot verbinding met de ander. Om vanuit verbinding met jezelf te kunnen communiceren is het nodig dat je gedachten, gevoel en fysieke reacties bij jezelf opmerkt en dat ze helder voor je zijn. Wanneer je communiceert zonder in verbinding te zijn met jezelf zal je communicatie altijd reactief zijn. Daardoor kom je ook niet in verbinding met de ander waardoor we uiteindelijk elkaar niet echt verstaan en de communicatie verre van effectief is.

Onderstaand ga ik dieper in op 5 aandachtspunten die het effect van communicatie versterken en die helpen de verbinding tussen mensen te vergroten en daardoor communicatie verbeteren.

Vijf aandachtspunten om de communicatie te verbeteren

1. Luisteren en waarnemen

Veel mensen denken dat luisteren alleen plaatsvindt via de oren, maar er is meer. Met onze ogen nemen we waar. Een gezichtsuitdrukking van je gesprekspartner kan veelzeggend zijn. Via onze reuk nemen we waar. We ruiken de frisse lucht die iemand meeneemt van buiten of de geur van sigaretten die in de kleding van iemand aanwezig is. En als we echt in verbinding met onszelf zijn nemen we de spierspanningen in ons lijf waar, voelen we het kippenvel op onze huid. Luisteren doe je dus met je hele lijf en behalve de woorden die we ontvangen zijn er veel meer signalen waar te nemen. Het is belangrijk aandacht voor deze signalen te hebben, ze zijn er namelijk niet voor niets. Luisteren wordt bemoeilijkt doordat we behalve luisteren ook tegelijk denken. En dat denken verlegt de focus van de ander naar onszelf. Door je bewust te zijn van wat je voelt en ervaart verleg je de aandacht naar het hier en nu en creëer je ruimte om echt naar de ander te luisteren.

2. Samenvatten en doorvragen

Wat mij betreft is luisteren dus veelomvattend en dat hoor je terug in de samenvatting. De samenvatting is naast het samenvatten van de woorden ook het benoemen van het door jou waargenomen gedrag en wat je daarbij ervaren hebt. En soms is dat best wel spannend en juist die spanning zorgt er voor dat we met elkaar in verbinding blijven. Want er ontstaat ruimte om te verstaan wat er gezegd is en te voelen wat dat met je doet. Het doorvragen zal er voor zorgen dat het gebied tussen gesprekspartners verder ontsloten wordt.

3. Bescheiden verzoeken

Vragen stellen doe je om de ander te begrijpen, om te ontdekken wat er leeft bij de ander. Het stellen van de juiste vragen blijkt in de praktijk vaak een uitdaging. Door open vragen te stellen geef je ruimte aan het anders mogen zijn van je gesprekspartner. Nog mooier is de kunst van het bescheiden verzoeken¹ toe te passen. Iemand bescheiden verzoeken is de kunst om iemand uit te horen, om vragen te stellen waarop je het antwoord niet al kent, om een

relatie aan te gaan op basis van nieuwsgierigheid en belangstelling voor de ander. Hoe meer we geneigd zijn onze eigen mening of visie naar voren te brengen, hoe groter de kans op suggestieve (meenemen van eigen overtuigingen in de vraagstelling) vragen. De prijs die je hier voor betaalt is dat je de ander uitsluit en het leidt niet tot verbinding.

4. Wees jezelf

Het erkennen van je gevoelens en deze naar buiten brengen schept duidelijkheid en creëert een mooie dynamiek. Dat vraagt om moed, zeker wanneer we ‘‘ongemakkelijke’’ gevoelens durven uiten, maar het maakt je ook krachtig. Vanuit het erkennen van je eigen gevoelens ben je beter in staat de gevoelens van de ander te erkennen. Het zorgt voor rust , ruimte en verbinding in een gesprek.

5. Zoek balans

Tussen mensen bevindt zich een onzichtbare grens. In een ‘‘gezonde’’ situatie hebben beide personen een even groot energetisch veld. Het contact vindt daar plaats waar deze energieën tussen twee personen elkaar raken, in het midden op deze onzichtbare grens. Wie ongevraagd vervalt in advisereren en/of steunen maakt zich onnodig groot en gaat over deze grens. Dat kost de gever energie en de ontvanger ontnem je verantwoordelijkheid. De kunst is uit te reiken tot de grens die precies in het midden ligt. Het laat de ander ruimte om te vragen of hij behoefte heeft aan een suggestie. Door tot deze grens te gaan wordt de ander uitgenodigd een keuze te maken. Het is dus een voortdurende afstemming die begint met luisteren, naar jezelf, naar de ander en van daaruit reageren. Door het bewust zijn en bewaken van deze grens zorg je voor gelijkwaardigheid en toon je respect aan de eigenheid van de ander waardoor er ruimte en verbinding zal zijn.

Noot 1. Edgar H. Schein, *Humble Inquiry*.

<https://www.managementsite.nl/hoe-werkt-verbinding-communicatie>