

*Hoe hou je het gesprek  
'in het midden'?*



Francis Gastmans

## **Hoe hou je het gesprek ‘in het midden’?**

Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

Versie 6.0 augustus 2019

© Francis Gastmans

<https://franciscastmans.com/>  
[franciscastmans@icloud.com](mailto:franciscastmans@icloud.com)

## *Inhoud*

<i>1. Wat is er aan de hand?</i>	<i>1</i>
<i>2. Wat is 'het midden' van een ontmoeting?</i>	<i>3</i>
<i>3. Hoe ga je om met je energie?</i>	<i>5</i>
<i>4. Hoe laat je de zaken 'in het midden' liggen?</i>	<i>7</i>
<i>5. Hoe leg je jouw bijdrage in het midden?</i>	<i>9</i>
<i>6. Het innerlijk gesprek in het midden</i>	<i>13</i>

## *Korte teksten*

'Korte teksten' zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers.

Ze zijn 'kort' in de zin dat veel gedachten in de tekst verder dienen uitgewerkt te worden. Voor sommige lezers is de tekst daarom té kort. Een eerste stap: neem meerdere 'korte teksten' door, dat levert al een groter plaatje op.

Ik breng in zo'n tekst gedachten en ervaringen samen die reeds een tijdje in mij leven. Ze hebben voor mij inmiddels een bepaalde 'stevigheid' en 'vastheid'. Toch blijven ze slechts een stap op mijn nooit eindigende onderzoeksweg en dus kunnen de gedachten die hier staan morgen weer worden bijgeschaafd.

Na wijzigingen krijgt een tekst een nieuw versie-nummer. Zorg er dus voor dat je beschikt over de laatste versie van een tekst.<sup>1</sup>

Van veel teksten die in 2019 verschijnen op mijn website zijn reeds delen gebruikt in vroegere publicaties. Ik heb de gedachten nu aangevuld, herwerkt en gebundeld.

Je bent vrij mijn teksten te gebruiken voor eigen onderzoek, training en onderwijs. Meer nog, het doel van het delen van mijn gedachten is net dat je ze zou gebruiken om kritisch-onderzoekend je eigen gedachten en die van anderen onder de loep te nemen.

Plagiaat en commercieel gebruik is uiteraard niet toegestaan. Gelieve respect te hebben voor het copyright en steeds de bron te vermelden. Dank je.

Francis Gastmans

---

<sup>1</sup> Wanneer er in de tekst wordt verwezen naar "Lees meer in ..." slaat dit op een tekst die je vindt op mijn website: <https://franciscgastmans.com/korte-teksten/>

## 1. Wat is er aan de hand?

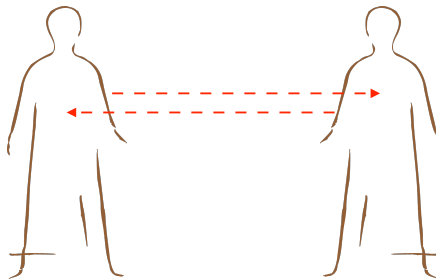
Ik had<sup>2</sup> de neiging om datgene wat in een ontmoeting, in een gesprek of tijdens een interactie in mijn richting werd gezegd te interpreteren als *"Dit is voor mij bestemd"*. Wanneer iemand iets tegen mij zei of iets aan mij vroeg, interpreteerde ik dat onmiddellijk als *"Dit is voor mij."* en reageerde ik in die zin. Dit leek voor mij en voor velen in mijn omgeving 'logisch' en 'normaal'.

Daarmee nam ik echter teveel zaken persoonlijk op. Wanneer ik een actie in mijn richting waarnam, vooral een onaangename reactie, klonk het in mij *"Dit heeft met mij te maken."* Wanneer ik een verwijt hoorde in mijn richting reageer ik met *"Dat is niet terecht!"* of *"Dit is mijn schuld niet. Daar heb ik niets mee te maken."* of, erger nog, omgekeerd *"Dit is mijn schuld."*

Vooraf in het contact met personen met wie ik een sterke emotionele band heb (mijn kinderen, ex-partner, goede vrienden), had ik het moeilijk om de opmerkingen niet persoonlijk te nemen. In die relaties spelen de thema's 'verbonden zijn', 'vertrouwen', 'veiligheid' en 'eigenwaarde' immers nog intenser.

Dit klinkt logisch, toch? Alleszins op het eerste gezicht.

Ik weet uit ervaring dat heel veel mensen ook zo reageren.



© francisgastmans.com

<sup>2</sup> Ik schrijf in de verleden tijd omdat ik inmiddels flink oefen om bij iedere ontmoeting, bij ieder gesprek en bij iedere interactie, de zaken 'in het midden' te laten liggen.

Bij nader inzien is deze houding niet zo vanzelfsprekend. Veel van de acties die ogenschijnlijk in jouw richting komen, zijn niet persoonlijk voor jou bedoeld. Op vele momenten wanneer iemand in je omgeving iets zegt, gebruikt zij jou als *middel* om iets te kunnen uiten. Datgene wat wordt gezegd is niet noodzakelijk voor jou persoonlijk bedoeld.

Heel veel vragen die worden gesteld zijn niet werkelijk bedoeld als vraag of zijn niet bedoeld om door jou beantwoord te worden.

In heel veel situaties wordt jij gebruikt als '*leidend voorwerp*' = de ander gebruikt jou om bepaalde gevoelens van zich weg te leiden of ergens anders naartoe te leiden of om hardop na te denken. Soms doe je dienst als 'toetssteen', soms ben jij de 'pispaal'. Wanneer je de boodschap persoonlijk opvat word je van leidend voorwerp een '*lijdend voorwerp*'. Het is nuttig om eerst uit te zoeken wat de bedoeling of de *intentie* is van de ander<sup>3</sup>. Krijg eerst helder wat zij werkelijk wil bereiken alvorens een conclusie te trekken.

Ja hoor, er zijn best situaties waarin de ander haar opmerking, verwijt of uithaal uitdrukkelijk rechtstreeks op jou richt, en wil dat je persoonlijk geraakt bent. Het is heel begrijpelijk dat je 'rechtstreeks' reageert (actie - reactie). Maar zelfs dan is het voor je eigen innerlijke gezondheid én voor de communicatie beter om te trachten niet 'rechtstreeks' te reageren.

Je doet er beter aan om als algemene regel te hanteren: alles wat er gebeurt, gezegd of gevraagd wordt, *laat ik eerst 'in het midden' liggen* alvorens te kiezen of ik het opneem en hoe ik zal reageren.

Wat het voor mij moeilijk maakte om die regel toe te passen, waren mijn emoties, mijn hoge gevoeligheid, mijn sluimerende onzekerheid maar ook het feit dat ik meer gericht was op de inhoud van de boodschap dan op de relatie met de ander. Oefenen via het 'liefdevol innerlijk gesprek' bood me de weg naar het gesprek 'in het midden'.

---

<sup>3</sup> Lees meer in '*Kies je voor dialoog? Wat doe je dan?*': Je intentie is je werkelijke drijfveer

## 2. Wat is 'het midden' van een ontmoeting?

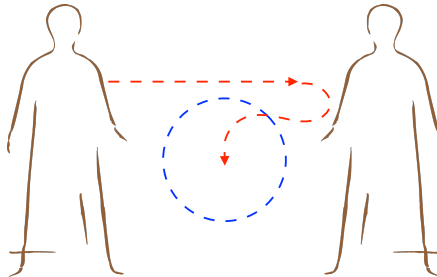
Ontdek dat er tussen jou en de ander altijd een 'lege plek' is, net in het midden. Het is niet alleen een fysieke ruimte, het is ook een emotionele ruimte, een mentale en een 'spirituele' ruimte. Het is een ruimte die *verbindt*. Ze is niet echt 'leeg' want alles wat we communiceren passeert die plek. Onze woorden en gebaren blijven er evenwel niet even rustig liggen. Ze gaan recht van de zender naar de ontvanger.

Verbeeld je dat je datgene wat er naar jou toekomt even rustig daar laat liggen, in het midden. Je hoeft immers niet alles wat er gebeurt op te nemen. Je kunt het even in het midden laten liggen.

Dit wil niet zeggen dat je negeert wat de ander aanbiedt of stuurt. Negeren zou betekenen dat je het voorbij laat gaan, dat je het niet wil zien, horen of voelen, dat je het weigert.

De zaken in het midden laten liggen, is net het omgekeerde, het betekent dat je aanvaardt dat het er is: de beweging, de actie, de reactie, de vraag, de uitspraak, de uithaal, het verwijt, enz. Je koppelt er echter niet onmiddellijk en onvermijdelijk aan vast dat dit persoonlijk voor jou is bedoeld. Je aanvaardt het zonder bliksemsnel te oordelen of primair er op te reageren.

Op deze manier kan je je rustiger afvragen: Wat is dit, in werkelijkheid? Wat is hiervan de bedoeling? Wat doe ik er mee? Zal ik dit opnemen of laat ik het nog even liggen om het beter te bekijken? Of geef ik het gewoon terug? ("Ik weet niet wat ik hier mee moet.")



*Wanneer je spannende zaken niet 'in het midden' laat liggen is de kans groot dat dit gebeurt:*

- ✓ Je neemt de zaken persoonlijk, té persoonlijk, meer dan waarschijnlijk ten onrechte.
- ✓ Je vormt je bliksemsnel een oordeel, vaak een negatief oordeel, zelfs naar jezelf.
- ✓ Je geeft voorrang aan je primaire reacties (primair = 'spontaan', niet gecontroleerd, vertrekkend vanuit je tekorten en je onmacht).
- ✓ Je wordt onrustig en je gaat sneller ademen.
- ✓ Je start een 'donker' innerlijk gesprek, niet zelden rond doem-scenario's.

*Wanneer je spannende zaken wel 'in het midden' laat liggen of legt, bereik je volgende voordelen:*

- ✓ Je gaat rustig ademen.
- ✓ Je kunt meer sturen op de dynamiek en op de interactie dan op de inhoud.
- ✓ Je bedenkt een betere vraag.
- ✓ Je kunt je een zicht van bovenaf vormen en meta-vragen stellen.
- ✓ Je kunt de zaken zonder vervorming teruggeven aan de ander.
- ✓ Je kunt beter besluiten en beslissen wat je ermee gaat doen.
- ✓ Je wordt beter gehoord (want de ander voelt dat er ruimte is om de beslissing om te reageren nog uit te stellen).
- ✓ Je scoort vertrouwen bij de ander (want je komt niet bedreigend over).
- ✓ Je verkleint de weerstand bij de ander (omdat hij weerstand mag tonen indien hij dat wil).
- ✓ Je ontvangt respect (want je toont respect voor de ander).
- ✓ Je geeft enkel energie aan zaken die iets opleveren en je houdt energie voor aangename zaken.
- ✓ Je kunt beter ruzie maken en er voor zorgen dat je beiden achteraf tevreden bent.



### 3. *Hoe ga je om met je energie?*

De zaken persoonlijk nemen en bliksemsnel reageren, vraagt veel energie. Je bezit als mens voldoende energie maar die is niet op ieder moment op een gezonde manier verdeeld in je lichaam.

Je ervaart in jezelf een onophoudelijk energetisch, dynamisch proces. Het ene moment al sterker dan het andere, de ene dag al voller dan de andere dag. Zo beweegt het leven nu eenmaal: in- en uitademen, inspanning en ontspanning. Je kent uit eigen ervaring momenten waarop je je energievul voelt en andere momenten waarop je veeleer futloos bent. In dit laatste geval lijkt het alsof je op dat ogenblik voor niets nog energie hebt. Via gepaste acties kan je je energiepijl terug opkrikken. Het is niet zo vreemd dat sommigen dan eerst zorgen voor ontspanning! Futloos zijn betekent namelijk niet dat er helemaal geen energie meer is. Het betekent dat de energie zich bevindt op een minder weldadige plek in jou (op de plek 'piekeren' of 'zeuren'?).

Je verliest geen energie want energie gaat niet verloren. Wat er voortdurend gebeurt, is het verplaatsen van de energie van de ene plek naar andere in jezelf. Het proces waarbij hoeveelheden energie binnen in jou bewegen, wordt weinig of niet bewust door jou gestuurd. Een belangrijk deel van de energie heb je nodig om alle noodzakelijke automatische fysische processen te laten verlopen die je lichaam in stand houden. Daar heb je geen rechtstreekse controle over. Deze energiestromen kan je echter wel beïnvloeden, via je levensstijl en je voedingspatroon. Bv. een hoge bloeddruk is een energierichting die controleer- en hanteerbaar is.

Een ander deel van je energie heb je nodig voor je emotionele processen (die steeds verbonden zijn met fysische processen). Een grote hoeveelheid van deze energie wordt verbruikt wanneer je onbewust reageert of moppert en klaagt of wanneer je zonder aandacht handelt of wanneer je je gevoelens verdringt.

Een deel van je energiestromen kan je bewust sturen. Telkens je ergens aandacht aan geeft, betekent dit dat je er energie naartoe stuurt. Je beschikt over de mogelijkheid om een deel van je energie bewust en met aandacht te hanteren. Aandachtzaamheid (awareness, mindfulness) is een van de technieken die je daarbij kan helpen.

Om een gesprek of een ontmoeting 'in het midden' te laten verlopen is het nodig aandacht te hebben voor je energiestroom. Waar stuur jij je energie naartoe? Naar welke gevoelens? Naar welke gedachten?

- *"Deze persoon zuigt energie uit mij."*

Correcter is: *"Ik geef (onbewust) teveel energie aan deze persoon. Ik neem hiervoor onvoldoende mijn verantwoordelijkheid op en geef dan maar de ander de schuld."* Mensen zijn geen vampiers. Hoezeer iemand ook appel doet op jou, je behoudt de mogelijkheid om 'Halt' te zeggen, om vriendelijk 'Nee' te zeggen. Je dient dan wel te leren om efficiënter om te gaan met je gevoelens (schuldgevoel, gevoel van onzekerheid, zelfwantrouwen) en de boodschap van de ander 'in het midden' te laten liggen.

- *"Een burn-out is in dit beroep haast onvermijdelijk."*

Deze mythe wordt in stand gehouden om een burn-out te rechtvaardigen! Hoezeer ook iemand met een burn-out je aandacht en je zorg kan gebruiken, het is en blijft het gevolg van keuzes die de betrokkene zelf heeft gemaakt. Correcter is dan ook: *"Mijn keuzepatroon leidt tot het onzorgvuldig gebruik van mijn energie. Daardoor geef ik teveel energie aan zaken die ik ervaar als zwaar, vermoeiend, onprettig, zinloos zelfs."*

- *"Ik verlies teveel energie tijdens deze bijeenkomsten."*

Je kunt geen energie verliezen. Je kunt ze wel fout inzetten, fout verdelen. Correcter is: *"Tijdens de bijeenkomsten geef ik teveel energie aan dingen die niet terzake doen."* Of *"Bij alles wat ik zeg of doe geef ik teveel energie aan mijn zorg wat de anderen van mij zullen denken."* Of *"Ik neem alles zeer persoonlijk op en laat alles ongefilterd bij mij binnenkomen."*

## 4. Hoe laat je de zaken 'in het midden' liggen?

### 1. *Wees mild en lief voor jezelf!*

Het is heel gewoon dat je onmiddellijk primaire reacties voelt opkomen en dat je die uit. Het is heel gewoon dat je vanuit je gewoontepatroon bliksemsnel reageert. Het eerste wat je te doen staat: aanvaarden dat 'de zaken in het midden laten liggen' *ongewoon* gedrag is dat je moet aanleren. Je zult er bewust moeten aan werken. Je zult moeten oefenen (echt 'moeten'). Bijgevolg zal je wel vaker mislukken. Vallen en terug opstaan en weer vallen, hoort er nu eenmaal bij. Tot het je nieuwe gewoontepatroon is.

### 2. *Leer om nauwkeuriger waar te nemen.*

Dit oefen je best in situaties waar je ontspannen bent.

Oefening: waar je ook naar kijkt (een mens, een landschap, een schilderij, een foto, de televisie) neem na een eerste blik de tijd om opnieuw waar te nemen, ditmaal wat nauwkeuriger. Tracht drie details te zien die je bij je eerste blik niet hebt gezien.

Oefen dit zowel bij het kijken, het luisteren, het proeven als bij het voelen. *Het verschil tussen wel of niet de zaken in het midden kunnen laten liggen, zit vaak in het waarnemen van de details die je eerst niet zag, hoorde, proefde, voelde!*

### 3. *Visualiseer de 'lege plek in het midden'.*

Verbeeld je de plek 'in het midden' en kijk er naar. Wanneer je je daar een concreet beeld van vormt, zal je makkelijker datgene wat iemand zegt of doet daar kunnen parkeren. De plek kan klein zijn (tien centimeter) tot zeer groot (meerdere meters). Voel hoe de 'lege' ruimte jou verbindt met alles wat er rondom jou is en vooral met de persoon die je ontmoet.

### 4. *Leer om zuinig en gezond om te springen met je innerlijke energie.*

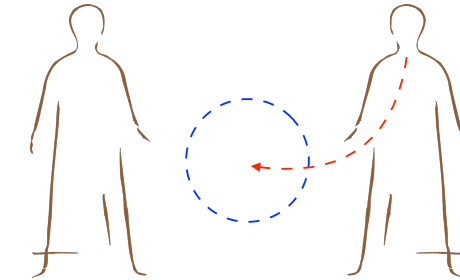
Evenwichtig omspringen met je energie kan ondermeer door:

- zorgen voor voldoende rust en ontspanning (fysisch, emotioneel, intellectueel, relationeel): slapen, mediteren, wandelen, stilte creëren, even alleen zijn, een goed gesprek, een boeklezen ...
- bewust je energie sturen naar bepaalde plekken en momenten die voldoening geven en waar je kunt genieten (= je context wijzigen): een gezellig samenzijn, een lekkere maaltijd, een sauna, een bepaalde plek in de natuur, een concert ...
- goed zorg dragen voor je fysiek lichaam: bewegen, gezond en niet overdadig eten, wandelen in de natuur ...
- goed zorg dragen voor een emotioneel evenwicht: jezelf moed inspreken, jezelf belonen, jezelf waarderen, jezelf troosten, jezelf een geschenkje geven ...

## 5. Hoe leg je jouw bijdrage in het midden?

Het is nuttig om jouw aandeel in de communicatie te zien. Je maakt het allemaal makkelijker indien je je boodschap 'in het midden' legt, letterlijk, en niet recht op de ander(en) afvuurt. Je hoeft het niet op de eerste plaats voor de ander te doen. Doe het voor jezelf, je boekt er gewoon betere resultaten mee en je wordt er rustig van!

Ik ben de eerste om te getuigen dat de vaardigheden die je inzet om iets in het midden te leggen nog moeilijker zijn aan te leren dan de vaardigheden om de zaken in het midden te laten liggen. Je zult nog meer moeten oefenen. (Het lukt mij best wanneer ik coach, een training geef, een dialoog voer of iets samen met anderen uitwerk. Ik heb het vooral moeilijk tijdens gesprekken met personen waarmee ik een sterk emotionele band heb (mijn kinderen, mijn ex-partner) of met een thema dat me zéér nauw aan het hart ligt.)



© francisgastmans.com

### 1. Visualiseer het punt in het midden.

Net zoals bij het in het midden laten liggen, is het handig om je een 'lege' plek voor te stellen tussen jou en de ander. Die plek is er wel degelijk, letterlijk. Het is de verbinding tussen jou en de ander. Soms is het erg handig om een leeg blad papier in het midden te leggen. Op deze manier heb je de plek zichtbaar gemaakt.

Bij het coachen leg ik steeds een groot tekenblad in het midden waar we samen op kunnen schrijven. Bij overleg leg ik een leeg

tekenblad op tafel of beeld ik me dat in. Soms plaats ik een voorwerp in het midden.

2. *Zorg dat het thema van het gesprek helder is.*

Het thema is datgene waar het voor jou echt om draait.<sup>4</sup> Een gesprek voeren rond een vaag of slordig geformuleerd thema of een veel te algemeen thema leidt veelal tot een oeverloze discussie of een ‘warrig’ gesprek. Voor een helder gesprek is het noodzakelijk dat het punt waar het om gaat voor de ander helder is. Dan is het makkelijker om te oordelen of dat wat in het midden wordt gelegd een bijdrage levert in de gewenste richting dan wel dat de inbreng een andere weg inslaat. Kies je voor een ander pad dan komt er een ander thema in het midden te liggen. Dat vormt geen obstakel zolang je dit maar helder maakt voor iedereen die deelneemt aan het gesprek. Meer nog, het is heel gewoon dat het thema wijzigt tijdens een gesprek.

3. *Kijk naar de ander én kijk naar het midden.*

Via het oogcontact kan ieder inschatten hoe de verhoudingen op dat ogenblik aanvoelen.<sup>5</sup> Door naar de ander te kijken nodig je de ander uit. Daarna spreek je tegen het midden. Om vervolgens weer naar de ander te kijken. Je kan tegelijk met een handbeweging aangeven dat je iets in het midden *legt*. Dan is het voor de ander duidelijk dat je het niet in het midden werpt!

4. *Toon dat er de ruimte en de vrijheid is om datgene wat je in het midden legt op te nemen of niet.*

De toon waarop je spreekt en je gelaatsuitdrukking is van belang. Je non-verbale communicatie zal voor de ander aangeven hoeveel ruimte je laat. Aangezien je niet zelf je non-verbale uitingen kunt waarnemen, is het nodig om je gevoelens goed waar te nemen. Wees eerlijk met jezelf over de mate waarin de ander al of niet

---

4 Lees meer in ‘Kies je voor een dialoog? Wat doe je dan?’

5 Lees meer in ‘Hoe je beweegt binnen het relatie- en interactieveld’

datgene wat jij in het midden legt, op zijn manier mag opnemen of zelfs laten liggen. Je gevoelens vertalen zich onbewust in je gedrag.

5. *Aanvaard dat de ander mag beslissen wat hij er mee doet.*

Dit is vaak de moeilijkste vaardigheid. Wanneer je iets zegt, wil je dat er naar je wordt geluisterd. Toch? Wanneer je iets vraagt, wil je dat er een antwoord volgt. Toch? Hoe moeilijk is het niet om te aanvaarden dat de ander het recht heeft om te zwijgen, om *niet* te reageren, om niet op je vraag in te gaan en dit *niet* te verantwoorden ... zonder dat je je daar druk over maakt? Zou jij niet graag zelf over dat recht willen beschikken? Wel, je beschik er over en je kunt de ander er ook laten over beschikken.

6. *Erken dat de ander een belang heeft om te verdedigen.*

Dit lijkt eenvoudig en vanzelfsprekend. Onze reacties tonen echter dat het vaak moeilijk is om het belang van de ander te erkennen als een volwaardig belang. Dit staat los van het feit of je het er mee eens bent of niet. Het belang erkennen gebeurt in het midden! Geef eerst aan dat je zijn mening of zijn vraag hoort (= bevestig). Daarna kan je aangeven of en in welke mate je het er mee eens bent. Je kunt het belang immers gewoon erkennen en in het midden laten. Je negeert het niet. Je geeft aan dat je het gehoord of gezien hebben (= erkennen en bevestigen) en wat je er verder mee gaat doen of net niet doen (zonder er een oordeel over te geven of zonder het misprijzend weg te wuiven!).

7. *Ga voor je eigen belang.*

Herken en erken je eigen belangen op dat ogenblik. Indien jij er geen belang bij had, zat je daar niet. Wat is jouw belangrijkste belang? Jezelf respecteren betekent dat je gaat voor jouw belang. Dat is echter niet noodzakelijk hetzelfde als gaan voor je gelijk! Waar is je belang het meest mee gediend? Loslaten is niet zelden een betere strategie dan vasthouden aan een vooropgestelde stap.

8. *Ga niet voor het gelijk.*

Ga voor het resultaat wanneer je je gelijk zou halen. Dat kan best zonder dat de ander jou gelijk *geeft*. Wanneer je meent dat je gelijk hebt, neig je je in te spannen om je gelijk te halen. Dat is niet verstandig. Nog onverstandiger is het wanneer je je inzet om te bewijzen dat de ander geen gelijk heeft.

Het is veel efficiënter om te kijken hoe je samen het beste resultaat kunt halen zoals dat zou zijn indien de ander jou gelijk zou hebben gegeven. Stel jezelf de vraag: Wil ik horen "Je hebt gelijk." of wil ik de best mogelijke oplossing? Met de focus op het resultaat of op de oplossing hoef je niet zo nodig de focus te leggen op de vraag wie er gelijk heeft. "Ijdelheid der ijdelheden, alles is ijdelheid."<sup>6</sup> De strijd voor het gelijk is een energieslopende strijd die je nooit kunt winnen.

9. *Erken je behoeften.*

Goed voor jezelf zorgen is een voorwaarde voor een helder gesprek. Bij iedere ontmoeting en iedere communicatie spelen jouw gevoelens en behoeften een essentiële rol. Luister naar je innerlijke stem, luister naar je lichaam. Waar heb jij op dit ogenblik behoefte aan? Behoeftte aan nabijheid of aan afstand? Behoeftte aan praten of aan stilte? Behoeftte aan praten of aan iets doen? Behoeftte om sowieso jouw verhaal te doen of enkel te luisteren naar de ander? Behoeftte om begrepen te worden of om de ander te kunnen begrijpen? Behoeftte om erkend en gerespecteerd te worden?

Wanneer je aansluit bij je behoeften kan je makkelijker de zaken in het midden leggen.

---

<sup>6</sup> De eerste regels van het boek Prediker uit het Oude Testament



## 6. *Het innerlijk gesprek in het midden*

Je voert voortdurend een innerlijk gesprek, een gesprek met je ‘zelf’. Wanneer je nadenkt, overweegt, reflecteert, twijfelt, kwaad wordt, een keuze maakt, ... praat je met jezelf. Soms doe je het zelfs hardop.

Wanneer je met een ander praat loopt parallel een innerlijk gesprek. Die twee lopen samen.

Voor het innerlijk gesprek geldt hetzelfde als het uiterlijk contact: leg de inbreng eerst even ‘in het midden’.

Wanneer je met jezelf praat, wie praat dan met wie? Verschillende aspecten van je ‘zelf’ praten met elkaar. Het vraagt wat verbeelding maar je kunt jouw innerlijke gesprekken beleven als een contact tussen twee of meer ‘personages’, aspecten van je ‘zelf’ die je vorm geeft. Neem eens goed je innerlijk gesprekken waar. Hoor je een ‘gelukkig-speels kind’ of een ‘ontevreden kind’ of een ‘betweter kind’? Een ‘zorgende ouder’ of een ‘verwijtende ouder’ of een ‘leraar ouder’? Een ‘onmachtige klager’ of een ‘altijd-klaarstaande helper’ of een ‘volwassen bemiddelaar’? Hoor je een ‘fantast’ of een ‘avonturier’ of een ‘ondernemer’? Welke andere personages hoor je nog?

Wanneer je je innerlijk gesprek ‘in het midden’ voert zie je, hoor je of voel je tussen je innerlijke personages een verbindende ruimte. Een personage dat een overzicht houdt ( je ‘gespreksleider’ of je ‘volwassen bemiddelaar’) nodigt ieder personage uit de inbreng in het midden te laten liggen en even te wachten alvorens te reageren. Zo creëer je innerlijke rust ook al gaat het er soms woelig aan toe.

*Tijdens een meditatie is het zeer moeilijk (voor sommigen onmogelijk) om het even volledig stil te houden in jezelf.*

*De verschillende personages blijven maar praten, beelden oproepen, gevoelens aanwakkeren. Het gaat er heftig aan toe in je hoofd en je hart. Tijdens de meditatie kan je leren om die stemmen te horen maar er niet op in te gaan. Je gaat innerlijk ‘in het midden’ zitten. De stemmen houden niet onmiddellijk op*

*maar door er niet op in te gaan, door te focussen op de verbindende 'lege' ruimte, verstillen ze wel.*

Je innerlijk gesprek 'in het midden' voeren zal je helpen om aandachtzamer te praten met anderen. Je hoort dan beter welke van je personages aan het woord is wanneer je iets inbrengt. Je ziet dan voor welk personage het sowieso moeilijk is om rustig iets 'in het midden' te leggen. Dan kan je bewuster kiezen om vanuit een andere invalshoek te spreken en je bijdrage verbindend aan te bieden.

Francis Gastmans