

De kunst van het edel zwijgen

Edel zwijgen werkt vaak efficiënter



Francis Gastmans

De kunst van het edel zwijgen

Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

Illustratie: tekening op de kaft van het boek van Stéphane Hirschi, *Jacques Brel - Chant contre silence*, Librairie Nizet 1995, in de reeks Chanteurs-Poètes

Hiermee is niet gezegd dat Brel het edel zwijgen meester was, het integendeel was eerder het geval. Ik ben wel een bewonderaar van de zanger Brel.

Versie 2.2 - augustus 2021

© Francis Gastmans

<https://franciscastmans.com/>
franciscastmans@icloud.com

Je mag al de teksten op de website vrij gebruiken. Meer nog, het doel van het delen van mijn gedachten is dat je ze zou gebruiken om daarmee kritisch-onderzoekend je inzichten en die van anderen onder de loep te nemen. Gelieve wel respect te hebben voor het copyright en steeds mij als bron te vermelden wanneer je een stukje kopieert. Dank je.

Korte teksten

'Korte teksten' zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers. Het zijn geen gedachten met een eindpunt, geen wetenschappelijk vastgelegde conclusies, wel voorlopige resultaten van mijn onderzoek. De inzichten, ervaringen en reflecties hebben voor mij inmiddels een bepaalde 'stevigheid'. Toch blijven ze slechts een stap op mijn nooit eindigende onderzoekstocht en dus kunnen de gedachten die hier staan morgen weer worden bijgeschaafd. Na wijziging krijgt een tekst een nieuw versie-nummer.

Ik denk en schrijf op de praktijk gericht, pad-vindend.¹ Ik stel honderden vragen en her-vraag ze regelmatig en trek steeds *voorlopige* conclusies. Ik voel me verbonden met enkele praktisch denkende zoekers in het oude China (Zhuang Zi, taoïsme) en in het oude India (Nāgārjuna, De Weg van het Midden).

Ik schrijf in gewonemensen taal, ik vermijd zoveel mogelijk filosofisch of technisch jargon, en tegelijkertijd let ik er op dat ik overal zorgvuldig spreek en waar nodig nauwkeurig.² Alle begrippen en woorden zijn een conventie, louter een afspraak, dus we kunnen best van mening verschillen over woorden. Daarenboven beleven we woorden anders dan een definitie aangeeft. Waar nodig zal ik verduidelijken hoe ik bepaalde woorden gebruik. Ik gebruik willekeurig 'hij' en 'zij'; dit betekent dat je die in de meeste gevallen gewoon kunt ruilen.

Iedere 'Korte tekst' kan je vlot afzonderlijk lezen en gebruiken. Om een tekst volledig te kunnen vatten is het echter vaak aangewezen om de teksten er bij te nemen waar in de voetnoten naar wordt verwezen.³

Francis Gastmans

¹ Over 'gidsen' en 'pad vinders' lees je meer in het gratis boek *Pathfinder - Samen de juiste weg vinden*

² Mijn visie en mijn uitgangspunten m.b.t. communicatie en taal vind je in de tekst *Talen en taalgebruik*.

³ Wanneer er in de voetnoten staat "Lees meer in ..." slaat dit op een tekst die je vindt op mijn website: <https://francisgastmans.com/korte-teksten/>

Inhoud

Je mening telt	1
Het uiten van je mening	
Beter luisteren	
Wat we zijn kwijtgeraakt	
Geen mening maar feedback?	5
Feedback geven	
Wat levert feedback geven op? En voor wie?	
Karakteristieken geven is een alternatief	
Of zwijgen?	9
Is zwijgen een optie?	
Edel zwijgen als "de weg van het midden"	
Edel zwijgen is actief	
Wat is het effect van edel zwijgen?	
Spreken is zilver, zwijgen is goud	13
Spreken is zilver ... indien bedachtzaam	
Edel zwijgen in het professioneel leven	
Duurzaam communiceren	17

Je mening telt

Het uiten van je mening

We vinden het nu heel gewoon om regelmatig, zo niet voortdurend, onze mening te geven. Vrije meningsuiting is een recht van iedere burger.⁴ Gelukkig, want dankzij het duidelijk uiten van hun mening hebben burgers in het verleden politieke en sociale rechten verworven waarvan wij nog steeds genieten. Het is de laatste decennia echter een gewoonte geworden om vrij snel een mening te geven of onge-nuanceerd feedback te geven. We wijzen anderen op wat wij denken en voelen bij hun gedrag of hun beslissingen. Niet zelden doen we dat op basis van 'horen zeggen' of 'vermoedens' of 'ergens gelezen op sociale media'. De vele praat- en discussieprogramma's op radio en televisie en het drukke verkeer op de sociale media zijn daar een exponent van. Er mag niets gebeuren of er wordt aan Jan en alleman een mening gevraagd. Er is daarnaast een cultuur gegroeid die het begrip 'assertiviteit' in de praktijk gelijkstelt met 'ongezouten je mening geven' of 'rechttoe rechtaan feedback geven'.

Sommigen zijn nog een stap verder gegaan en hebben de houding aangenomen dat ze om het even hoe hun mening mogen geven en om het even wanneer en dat ze niet verantwoordelijk zijn voor de reactie van de ander of voor de gevolgen. "Dat is het probleem van de ander." Nochtans kan ieder die een weinig oplet vaststellen dat er een wederzijds en weerkerend verband is tussen de manier waarop iets gezegd wordt en de reactie daarop ... en de reactie op de reactie en zo verder. Wanneer bijvoorbeeld iets verwijtend overkomt is de reactie in de vele gevallen ook verwijtend van toon. Het gaat bijgevolg niet op

⁴ De moeilijkheid met het begrip 'vrije meningsuiting' is het woordje 'mening'. Is alles wat iemand uit een 'mening'? In zeer veel gevallen niet. Dan is het veeleer te rangschikken onder termen als 'verbale aanval' of 'schelden' of 'raaskallen' of 'on-samenhangend gezwets' of iets dergelijks.

om de eigen verantwoordelijkheid weg te wuiven en alles naar de kant van de ander te schuiven.

Verantwoordelijkheid m.b.t. de communicatie met de anderen is een belangrijk thema in het boeddhisme. Welke 'zaden' roep ik op uit het 'opslagbewustzijn' van de ander en hoeveel voeding geef ik die door mijn stijl van communiceren? Zijn deze planten gewenst⁵

Contextueel leiderschap en contextuele therapie (Nagy) en familie- en organisatieopstellingen (Hellinger) tonen aan dat verantwoordelijk zijn voor wat je zegt en doet een belangrijk aspect is van een gezond volwassen leven.

Soms bereiken we de grens van de vrije meningsuiting, bv. wanneer er op een ongepaste manier wordt gesproken of geschreven over het koningshuis of wanneer racistische taal wordt gebruikt. Maar in de dagdagelijkse communicatie hebben we daar weinig last van en geven we zonder schroom onze mening.

Beter luisteren

Meer dan de helft van een goede communicatie is ... luisteren. Niet zomaar je mond houden. Tijdens een gesprek of een discussie of na het stellen van een vraag houden we even onze mond, maar zwijgen we wel écht? Of zijn we veeleer bezig met hoe we kunnen reageren op wat gaat volgen, op dat wat de ander gaat zeggen? Wanneer we niet echt 'aanwezig' zijn wanneer de ander spreekt kunnen we ook niet horen wat zij zegt. Wat volgt is een dovemansgesprek of een nutteloze discussie. Puur verlies van energie en tijd. Wil je dat er naar *jouw* mening wordt geluisterd? Luister dan echt naar de mening van de *ander*. Daarvoor is het nodig dat je beter leert zwijgen, edel zwijgen.

Wees eerlijk met jezelf, wil je dat anderen horen en begrijpen wat je te vertellen hebt of wil je slechts woorden uitkramen in de wind?

⁵ Thich Nhat Hanh, *Het hart van Boeddha's leer*, Becht 1999

Wat we zijn kwijtgeraakt

We hebben afgeleerd om het juiste tijdstip af te wachten en de juiste woorden en de juiste toon te kiezen. We zijn de eerste communicatiewetten vergeten of hebben ze niet aangeboden gekregen in ons leerproces: *belangrijker dan de inhoud zijn je intentie, je taalgebruik, je lichaamstaal en het tijdstip wanneer je iets zegt; het relatie-aspect van de communicatie heeft veel meer invloed op het verloop van de communicatie dan het inhoudsaspect.*⁶

In iedere communicatie spelen vijf aspecten tegelijk een rol⁷: de inhoud, hoe de verhouding tussen de betrokkenen wordt weergegeven, het proces of het verloop, de context en vooral het thema (daar waar het écht om gaat). Daarvan zijn het relatie-aspect en het thema veruit de belangrijkste. Het thema is meestal onbewust, niet uitgesproken. Het is een uiting van je intentie. Het relationele aspect wordt gecommuniceerd door de toon van het gesprek of de tekst, door de non-verbale signalen, de lichaamstaal, het tijdstip, de plaats en de sfeer van het moment, ...

Daarnaast zijn we kwijtgeraakt dat er kwaliteiten bestaan in taalgebruik.⁸ Ons *dagelijks* taalgebruik is goed voor de dagelijkse, eerder oppervlakkige communicatie. Wanneer we meer aandacht hebben voor de gesprekspartner of meer belang hechten aan het onderwerp van het gesprek is *zorgvuldig* taalgebruik een noodzaak.

We hoeven niet te vervallen in formeel plechtstatig of verwrongen taalgebruik om respect te tonen voor de ander wanneer we een ongezouten mening willen geven. Het verschil zit tussen *'ongezouten je mening geven'* en *'respectvol je ongezouten mening geven'*. In het eerste geval is je manier van communiceren ongezouten, niet

⁶ Lees meer in het hoofdstuk 'De kracht van de intentie' p.108 in het boek *De Blauwe Rivier oversteken - Hoe ontwikkel ik een 'probleem' tot een duurzame 'oplossing'?*

⁷ Lees meer in het hoofdstuk 'Het relationele aspect van communicatie' in de tekst *Hoe je beweegt binnen het relatie- en interactieveld?*

⁸ Meer over de tien kwaliteiten van taalgebruik in: *Talen en taalgebruik*

respectvol. In het tweede geval gaat het om de aard van je mening, die stevig en zonder omwegen is (inhoudelijk) en die je respectvol meedeelt (zodat die ook wordt gehoord!).

Geen mening maar feedback?

Feedback geven

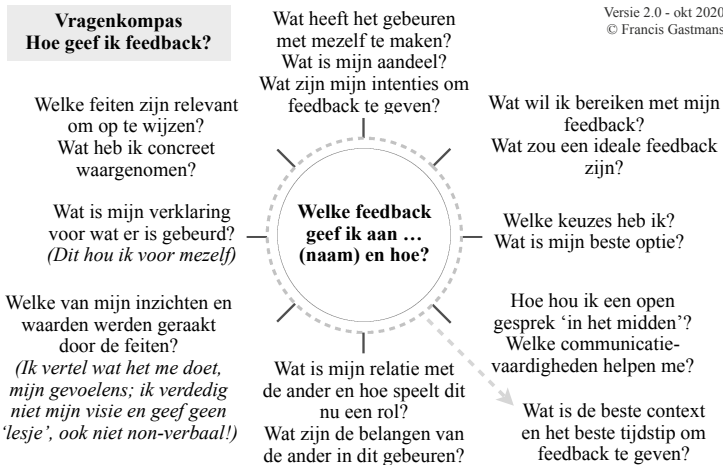
Bij het geven van feedback, geven we iets van onszelf aan de ander: we geven ons perspectief op de dingen, voornamelijk onze gedachten en onze gevoelens als reactie op het gedrag van de ander. Het is voor de meeste mensen moeilijk om het te houden bij "dit is wat ik zie en dit is wat ik voel bij jouw gedrag", "dit is wat jouw gedrag bij mij doet". Meestal volgt er snel een verklaring of een duiding: "dit is wat ik vind van jouw gedrag, ...". Vaak wordt ook aangeleerd om te zeggen wat je uiteindelijk van de ander wil "dit is wat ik zou willen dat je in de toekomst doet". Er komt dus veel op de ander af, de ander heeft heel wat te incasseren. Wanneer we dan nog feedback geven op een plaats en een moment dat 'ongelukkig' is voor de ander, maken we het voor hem dubbel zwaar. Bv. feedback geven aan een medewerker terwijl de collega's meeluisteren, of feedback geven aan de partner terwijl ouders of schoonouders of vrienden in de buurt zijn. Al even ongelukkig is het geven van feedback op gedrag nadat we weken hebben gewacht en de verbinding met de concrete feiten vaag is geworden of gewoon niet vast te stellen. Vaak hebben we in de tussentijd de feiten meermaals 'herkauwd' en hebben we ze daardoor veranderd.

Bij goede feedback hou je het enkel bij je vaststellingen en bij wat er in jou omgaat door het gedrag van de ander. Je legt jouw opmerkingen 'open' in het midden tussen jou en de ander.⁹ Je geeft duidelijk aan dat jij verantwoordelijk bent voor jouw gevoelens en dat je niet alles bij de ander legt. Je geeft geen verklaring voor wat je hebt waargenomen en je zegt niet wat de ander nu moet doen. Je kunt wel de ander de vraag stellen om samen een duiding te formuleren en naar de toekomst

⁹ Lees meer in: *Hoe hou je een gesprek 'in het midden'?*

te kijken. Je geeft de feedback zo kort mogelijk bij de gebeurtenissen en op een tijdstip en een plaats die een positieve reactie van de ander ondersteunen.

Het is nuttig om jezelf eerst een aantal vragen te stellen alvorens tot actie over te gaan. Dat kan je doen a.d.h.v. het Vragenkompas.¹⁰



Wat levert feedback geven op? En voor wie?

Feedback geven wordt niet zelden gehanteerd in het kader van het 'machtsspel' tussen mensen. De feedback-gever plaatst zich dan door de toon en door de lichaamstaal boven de ander.¹¹

Met welk doel wordt feedback gegeven? Wie moet het feedback geven ten goede komen? Onder welke voorwaarden is feedback geven echt gezonde 'voeding'?

Deze vragen impliceren dat feedback geven niet sowieso steeds de juiste actie is. In de meeste gevallen worden deze vragen echter niet gesteld. Wat er meestal op neerkomt dat de feedback-gever handelt

¹⁰ Meer in: *De kunst van het vragen en het Vragenkompas*

¹¹ Lees meer in: *Hoe je beweegt binnen het relatie- en interactieveld?*

vanuit eigen behoeften en belangen en niet vanuit het belang van de feedback-ontvanger.

Wat zijn mijn behoeften dat ik perse nu feedback wil geven? Wat wil ik er mee bereiken?

Indien je behoefte heb om 'het eens goed te zeggen', wees je dan bewust van het feit dat je meer schade kan berokkenen aan de relatie dan een vruchtbaar resultaat halen.

Wil feedback geven gezonde 'voeding' zijn zowel voor jou als voor de ander dan dien je rekening te houden met de reactie van de ander, op korte en op lange termijn. En dat vraagt om ... bedachtzaamheid, waken en wegen alvorens te spreken. *Heeft de ander nu behoefte om mijn gevoelens te kennen? Is een confrontatie op dit ogenblik aangewezen? Wat levert het op? Kunnen we op deze manieren perspectieven uitwisselen?*

Karakteristieken geven is een alternatief

Indien je vertrekt vanuit het belang van de ander en je een positieve verandering op gang wilt brengen dan is er een tweede optie: karakteristieken geven.

Een karakteristiek van iemand is iets dat door meerdere mensen gezien wordt als iets dat echt bij haar past, iets waarvan iedereen zegt "Ja, zo doet zij." of "Ja, dat tekent haar helemaal." Een karakteristiek terugkrijgen is bijgevolg iets ontvangen dat dat de ander kan herkennen als 'vanuit mijn perspectief'. Met het aanbieden van een karakteristiek geven we iets terug dat van de ander is. Alleen, de ander ziet het niet steeds helder of zij heeft de neiging het weg te wuiven als niet belangrijk of als iets vanzelfsprekend. Vergelijk het met wat D.Ofman schrijft over kernkwaliteiten¹²: je kernkwaliteiten zie je niet steeds, de ander maakt er jou attent op, doch de ander kan er zich ook

¹² Daniel D.Ofman, *Bezieling en kwaliteit in organisaties*, Servire 2015 (1992) en *Hé, ik daar...?! : ontdek en ontwikkel je persoonlijke kernkwaliteiten met het kernkwadrant*, e-book

aan storen indien het 'van het goede teveel wordt' = een 'valkuil' wordt.

Een karakteristiek van mij (FG) is bv. dat ik zeer vaak mijn handen gebruik ter ondersteuning van wat ik zeg. Ik lijkt soms wel een vertaler voor doven terwijl ik spreek. Een ander karakteristiek dat bij mij past is: een stevig brandend vuur, omwille van de vurigheid en het enthousiasme waarmee ik meestal de dingen zeg en doe.

Een karakteristiek geven werkt positief wanneer het op een authentieke wijze wordt gegeven (= een neutrale boodschap). Daarenboven bevat het vaak een positieve boodschap (= een positieve inhoud). *Kan je dan altijd van iedereen iets positiefs zeggen?* Misschien niet altijd maar het is de moeite waard om te trachten wanneer je feedback wil geven, dit om te zetten naar het aanbieden van een karakteristiek.

Het benadrukken wat iemand goed doet, ook al overdrijft hij of zet hij het ongepast in, werkt opbouwender dan te vertellen wat de ander niet goed doet. En zelfs indien de boodschap een kritische inhoud heeft dan nog is de kans groot dat de ander er positief op reageert omwille van de herkenning.

Wanneer je je bv. stoort aan iemand die steeds klaagt, zou je kunnen teruggeven dat het een karakteristiek van haar is om onmiddellijk en eerst naar de schaduwkant te kijken van wat er gebeurt. Gelukkig is er geen schaduw zonder licht.

Of zwijgen?

Is zwijgen een optie?

Moet ik dan leren mijn mond te houden? Moet ik dan alles inslikken? Gewoon alles over me heen laten komen?

Neen, dit soort zwijgen is niet 'edel' en werkt negatief, zowel voor jezelf als voor de ander. Het betekent dat je je gevoelens blokkeert. Je houdt je frustraties en je kwaadheid vast in je hart en je hoofd. Daar gaan ze een eigen leven leiden, vaak woekeren en kankeren. Je zwijgt niet echt want je zet het gesprek verder nu enkel met jezelf. Daarbij vul je zelf de reactie van de ander in, je geeft de ander jouw woorden, vanuit jouw gevoelens. Je houdt echter niet op met naar de ander je kwaadheid te communiceren. Je lichaam verraadt immers meer dan je denkt, je lichaam kan niet liegen en zal tonen dat het iets verbergt.

Dit soort zwijgen betekent dat je je spanningen opkropt en dat die ooit, op een dag, zullen exploderen en bijgevolg agressief naar buiten komen of je vanbinnen vernietigen.

Je kunt de confrontatie van je ware gevoelens vermijden door niet alleen te zwijgen maar er ook door er voor te zorgen dat je de ander niet meer ontmoet.

Dit soort 'zwijgen' is in feite conflict vermijdend gedrag.

Velen kennen ook 'de kracht van de stilte' wanneer ze die op het gepaste moment kunnen inzetten in de strijd met de ander, om de ander beter te kunnen aanvallen! Het komt er dan op aan om op het gepaste moment 'met kracht te zwijgen'. Uiteraard is ook dit niet 'edel'.

Edel zwijgen als "de weg van het midden"

Edel zwijgen is gans anders. Bij edel zwijgen voel je je goed, heb je respect voor je gevoelens en voor de gevoelens van de ander. Je houdt

niets vast, integendeel, je laat de zaken los.¹³ Je parkeert de dingen niet voor later, neen, je houdt er nu mee op, je geeft er niet langer energie aan, je voedt de gedachten niet verder, je houdt op met het innerlijk gesprek. Je ontspant je want je hecht je niet meer aan frustrerende gevoelens. Je doet dit niet omdat het moet maar omdat je dat wil, omdat je voelt dat het je deugd doet, dat je er beter van wordt. Bij edel zwijgen bekijkt je de zaken meer van op een afstand, zowel in ruimte als in tijd. Het hoeft niet meer zonodig, nu, onmiddellijk. Je beseft (langzaam) dat iedere ontwikkeling zijn tijd heeft, zijn eigen ritme van vallen en opstaan en zijn eigen tempo. Gaandeweg zie je dat spreken zeer vaak tot gevolg heeft dat de dingen zich gewoon herhalen, want het is 'meer van hetzelfde'. Je mening geven, feedback geven ... het is zeer vaak een variatie op een oud thema dat zorgt voor de zoveelste herhaling, het thema 'ik wil gelijk halen' of 'ik wil winnen' of het thema 'ik wil niet verliezen' of 'ik wil niet onderdoen' of het thema 'mijn cultuur wordt onderdrukt' of het thema 'de oorzaak van mijn frustraties ligt bij de ander'.

Edel zwijgen is de weg van het midden, tussen spreken en gefrustreerd zwijgen, tussen spreken naar buiten en spreken naar binnen. Edel zwijgen is echt zwijgen, ook vanbinnen.

Het Mahayana boeddhisme kent reeds 2500 jaar 'de verschillende tonen van de stilte'. Zen heeft dat verder ontwikkeld. Edel zwijgen is een kunst en een kunde die op deze leerweg wordt beoefend.

Hoe articuleer je de stilte? Waarover informeert deze stilte? Op welke manier begrenst je de stilte? Hoe luister je naar de stilte om deze stilte te kunnen horen? Wat klinkt in de stilte? Hoe communiceer je via stilte over de stilte?

In de muziek is 'stilte' een actief element. Het is zonder meer duidelijk dat er verschillende 'stiltes' zijn, afhankelijk van de geluiden die de stilte begrenzen en die haar intensiteit en haar duur bepalen.¹⁴

¹³ Lees ook: *Wu-wei - Bereik meer met actief niet-doen*

¹⁴ Lees ook het hoofdstuk 'Stilte als taal' in: *Talen en taalgebruik*

Edel zwijgen is actief

Bij edel zwijgen hoort actie. Er is de noodzaak om iets te doen ... aan jezelf. Er is de zorg voor je lichaam en je geest, voor het tot rust brengen van je spieren, je gevoelens en je gedachten. Hier helpt meditatie (bv. vipassana-meditatie). Via die techniek kan je de relativiteit van de dingen zien, kan je ervaren hoe alles komt en gaat, zelfs de pijnlijkste frustraties. Niets in het leven is bestendig. Het is goed om bij het leren van 'edel zwijgen' aandacht te besteden aan je lichaam, fysiek, met liefde je lichaam te verzorgen, op die plek te gaan zitten of te liggen waar je lichaam werkelijk tot rust kan komen. Er is de noodzaak om een nieuwe houding aan te nemen tegenover de ander bij wie je eerst frustratie voelde opkomen omwille van bepaald gedrag van haar. Misschien moet je gewoon iets *doen*, iets eenvoudigs en positiefs doen in plaats van te spreken. Iets doen is ook communiceren. Liefde en aandacht geven drukt zich overtuigender uit in daden dan in woorden.

Nadat ze hevige ruzie hadden gemaakt en woorden als stenen naar elkaars hoofd hadden geslingerd, zweeg de vrouw. Ze ging even in stilte zitten. Dan stond ze op, ging naar de keuken en begon een heerlijke maaltijd klaar te maken, zijn favoriet gerecht. Plots was de sfeer veranderd. Toen ze tijdens het eten in elkaars ogen keken, begrepen beiden hoe dom ze geweest waren. Vergeven was niet nodig, niemand had meer 'fout' aan de situatie dan de ander. Ze spraken verder zonder woorden en hebben daarna heerlijk gevrijd.

Wat is het effect van edel zwijgen?

Mag je dan niemand meer trachten bewust te beïnvloeden of te sturen op haar ontwikkelingspad? Toch wel, doch er zijn andere manieren dan een verzoek te richten aan de ander of te zeggen wat je graag wil dat de ander doet of vanuit een ongelijkwaardige positie te sturen. Door de waarden voor te leven, door te handelen wat je wou zeggen, door gelijkmoedigheid te beoefenen, door dagelijks aan je eigen

ontwikkelingsweg te werken, ... en door af en toe een open vraag te stellen, ... heb je veel meer invloed op anderen dan je vermoedt.

Door het edel zwijgen schep je ruimte, ruimte voor jezelf en ruimte voor de ander. Ruimte voor jezelf om rustig te ademen en de zaken eerst vanuit een breder perspectief of vanuit een andere invalshoek te bekijken. Je leert je primaire reacties terug te houden zonder er gefrustreerd bij te lopen. Je geeft jezelf de mogelijkheid om op een andere manier te reageren dan je gewoon bent te doen. Je kunt uit het 'meer van hetzelfde'-spel stappen.

Ruimte voor de ander om te veranderen of ... om niet te veranderen. Je houdt er mee op om de ander te willen veranderen, haar te bemoederen, te bevaderen of te beleren. En dat geeft ruimte aan de ander om op haar eigen manier te groeien. De ander krijgt veel meer ruimte om fouten te maken en van haar fouten te leren. "Een ezel stoot zich geen drie keer aan dezelfde steen", is het spreekwoord. Mensen moeten soms meer dan drie keer op hun snuit gaan alvorens te beseffen dat ze beter rond de steen kunnen lopen. Mensen zijn geen ezels, toch? Ieder mens heeft het recht om zoveel maal te vallen en terug recht te staan als zij nodig heeft. Het is aan jou om te leren daarmee om te gaan.

Edel zwijgen schept een mentale omgeving en een sfeer waarin er meer kans is dat er een dialoog ontstaat in plaats van een discussie of een debat. Edel zwijgen vertraagt de communicatie en biedt het kansen om er meer diepgang aan te geven. Het genereert opbouwende krachten in je zelf en in de ander.

Stoor jij je aan het feit dat sommige mensen in je omgeving meer tijd nodig hebben om iets te leren dan jij? Kijk dan eerst eens naar die aspecten van jezelf waar jij het moeilijk mee hebt om te leren, kijk eens naar die zaken waar jij aan gehecht bent en die je moeilijk kunt loslaten, kijk eens naar jouw gewoontepatronen die je moeilijk kunt veranderen. Kijk daarna dan terug naar de ander, met mededogen.

Spreken is zilver, zwijgen is goud

Spreken is zilver ... indien bedachtzaam

We leven in een cultuur die voornamelijk gericht is op competitie, zelfs op strijd, met winnaars en verliezers; op snel reageren (we hebben de mythe gecreëerd dat we tijd tekort hebben; wanneer je 10 minuten langer moet rijden wordt dit vermeld op de radio!); op het steeds verder vergroten van persoonlijke materiële welstand (zonder een grens te aanvaarden); op het meer en meer beperken van de sociale betrokkenheid bij de eigen gemeenschap (Europa als een fort). Willen we ons staande houden binnen zo'n cultuur dan hebben we *competitie-* en *strijd-vaardigheden* nodig.

Wat we echter nodig hebben, en veel nuttiger, efficiënter en effectiever is, zijn *dialogoog-vaardigheden*. Naast het edel zwijgen is het ontwikkelen van 'edel spreken' evenzeer een noodzaak.

(Edel) spreken gaat samen met edel zwijgen. Spreken naar buiten en spreken naar binnen zijn noodzakelijke en nuttige vaardigheden die we oordeelkundig kunnen afwisselen. Spreken met anderen en spreken met zichzelf zijn twee polen in een interafhankelijke beweging. We kunnen niet tegelijk luisteren naar de ander en luisteren naar onszelf, spreken met de ander en spreken met onszelf. We kunnen echter evenmin goed luisteren naar de anderen indien we niet goed kunnen luisteren naar onszelf. Beide aspecten zijn deel van eenzelfde beweging. Hoe verder we van het 'midden' bewegen, hoe extremer het gedrag wordt, hoe eenzijdiger, hoe grimmiger soms en hoe meer we het gevaar lopen vast te komen zitten in een extreme positie.

Spreken is een kwaliteit die we dienen te ontwikkelen. Er moet veel worden gepraat om maatschappelijke problemen te kunnen oplossen. Er is daarvoor echter nood aan 'bedachtzaam spreken'. Het is niet omdat iemand woorden kan laten klinken dat zij bedachtzaam kan spreken. Spreken, luisteren en zwijgen zijn vaardigheden die net zo

aangeleerd en ontwikkeld dienen te worden als lezen, rekenen en schrijven. En mag het a.u.b. meer en meer een *dialogo* worden in plaats van een discussie, een debat of een woordenstrijd, zowel een dialoog met anderen als een innerlijke dialoog .

Zolang we strijden, herhalen we het relatiesysteem dat al eeuwen wordt toegepast en dat enkel leidt tot meer van hetzelfde = meer strijd. Het is erg moeilijk voor de homo sapiens om te aanvaarden dat naast de eigen 'waarheid', een andere groep een andere 'waarheid' heeft. Het is uiterst moeilijk om dit onbevooroordeeld te aanvaarden, om de 'waarheid' van de ander niet als 'vals' of 'onwaar' te bestempelen. Het is lastig om goede relaties aan te knopen met die groep en die groep verder met rust te laten. Edel spreken (en edel zwijgen) kan helpen om die weg wél op te gaan.

Hoeveel tijd heeft de mensheid nodig om te beseffen dat strijd, ook woordenstrijd, enkel leidt tot meer strijd, dat strijd nog nooit een probleem definitief heeft opgelost, dat een overwinning steeds tijdelijk is en steeds de nasmaak van verlies heeft? De mensheid stoot zich reeds duizenden keren aan dezelfde steen en wil niet leren.

Edel zwijgen in het professioneel leven

Binnen organisaties en bedrijven vinden we de cultuur van onze maatschappij terug en dus ... heel veel praten, discussiëren, debatteren, ruzie maken, bevelen en instructies geven, goede raad en adviezen geven, en af en toe waardering geven. *Hoe kan edel zwijgen nut hebben binnen die context?*

Enkele suggesties:

Tijdens vergaderingen Het is veel efficiënter om het edel zwijgen te hanteren en daarmee je gevoelens in evenwicht te houden dan je door je te laten meeslepen door je gevoelens en iets te uiten dat niet helemaal correct is. Wanneer je edel zwijgt kan je ook beter luisteren naar de anderen, de ander trachten te begrijpen en enkel datgene te zeggen wat op een bepaald ogenblik verschil maakt. Op de meeste

vergaderingen wordt teveel gepraat, omdat iedereen zijn 'zegje' wil doen. Respect krijg je niet door de hoeveelheid woorden die je laat klinken maar door het juiste woord op het juiste tijdstip.

Ga eens na hoeveel uitspraken tijdens vergaderingen geen gevolg krijgen of veeleer tegendraads werken. Laat het aan anderen om zulke uitspraken te doen. Veroordeel hen niet doch doe het zelf beter.

Bij het begeleiden en coachen van medewerkers 'Coachen' wordt vaak gezien als 'sturen', 'aanmoedigen', 'raad geven'. Een goede coach kan echter ook *zwijgen* inzetten als middel om te beïnvloeden. Edel zwijgen is volledig zwijgen. Dat voelt diegene die gecoacht wordt. Heel vaak heeft dit voor gevolg dat zij dan de ruimte voelt om te vertellen wat ze tot dan toe enkel voor haar innerlijk gesprek hield. Een goede coach kan lang edel zwijgen. De stilte die daarop volgt is niet ondraaglijk want de coach vult die niet met verborgen gedachten en gevoelens. De coach blijft volledig 'aanwezig'. Bij edel zwijgen voelt de ruimte echt helemaal leeg en vrij aan. Niets hoeft, ook de medewerker hoeft niets te zeggen. Een goede coach - die edel kan zwijgen - kan het zwijgen van de ander als positief ervaren en doorbreekt die niet wegens zijn eigen ongemak. De coach verbreekt de stilte niet met "En ...?" of "Wil je iets zeggen?" of iets in die aard. Een enthousiaste coach kan leren enthousiast te zwijgen en toch niets op te dringen. En indien het gesprek stopt met stilte ... stopt het met stilte (!) ... en dat is ook goed.

Bij onderhandelingen en bij gesprekken met personen uit een andere cultuur De meeste fouten bij onderhandelingen tussen mensen van een verschillende cultuur - en zeker indien dit gebeurt in een ander land - zijn het gevolg van te snel te reageren. Edel zwijgen kan helpen om een aantal klassieke fouten te vermijden. Je zult veeleer verliezen door te snel dan door te traag te reageren. Wil je resultaat? Maak het stil bij jezelf en heb oog voor je partner. In heel veel culturen wordt iemand die bedachtzaam spreekt gerespecteerd. In vele niet-Westerse culturen is het tempo om te onderhandelen en beslissingen te nemen

trager. Er wordt meer tijd genomen om eerst vorm te geven aan de relatie (thee drinken, samen eten, bewust over koetjes en kafjes praten, ...).

Duurzaam communiceren

Een van de gebieden waarin edel zwijgen een grote bijdrage kan leveren is duurzame communicatie.

Jaren geleden hebben organisaties en bedrijven de behoefte waargenomen en het nut ervaren van 'duurzaam ontwikkelen' en 'duurzaam ondernemen'.

Werd er ook gestart met 'duurzaam communiceren'?

Wanneer je het hebt over 'duurzaam communiceren', slaat dat op:¹⁵

- a) duurzame middelen gebruiken bij het communiceren (bv. gerecycleerd papier, plantaardige inkt)?*
- b) communiceren over duurzaamheid?*
- c) duurzame middelen gebruiken bij het communiceren over duurzaamheid?*
- d) op zulke wijze communiceren dat de relatie tussen de partners duurzaam is, zowel wat betreft het proces als de duur?*

Ik ga voor de laatste omschrijving: de communicatie zorgt er voor dat de *relatie* tussen de partners 'duurzaam' is, dit slaat zowel op het *proces* als op de *duur*. Duurzaam communiceren houdt dan ondermeer in dat we¹⁶ ons erkend en bevestigd voelen, ook al zijn we het (inhoudelijk) niet eens met elkaar.

Het is nodig een onderscheid te maken tussen

- 1. ik bevestig jou = ik bevestig dat je zegt wat je nu zegt*
- 2. ik begrijp jou*
- 3. ik aanvaard jou*
- 4. ik ben het eens met jou (zoals je nu doet en enkel nu)*
- 5. ik sta achter jou (en verdedig jou nu)*
- 6. ik erken je in de wijze waarop je 'bent' zoals je doet en in je belangen en behoeften*

¹⁵ Dit komt uit de tekst: 'Duurzaam' zeg je. Wat bedoel je?

¹⁶ 'We' slaat hier op alle betrokkenen in de duurzame communicatie

*Dit zijn zes verschillende boodschappen! Verwar ze niet.
Veronderstel niet dat wanneer 1. wordt gezegd dat dit de andere
boodschappen impliceert.
Je kunt iemand erkennen zonder het eens te zijn met haar en zonder
haar te kunnen begrijpen.*

Bij duurzaam communiceren leidt het inhoudelijk grondig oneens zijn niet tot een breuk in de relatie, omdat we een onderscheid maken tussen de inhoud en de relatie en we wegen zoeken om met de verschillen om te gaan. We vertrekken van het feit dat de ander anders denkt, voelt en handelt - vanuit haar traditie - dan wij doen vanuit onze traditie en dat verschillende contexten ook verschillende vormen van communicatie genereren. We aanvaarden dat we verschillende belangen kunnen hebben en we respecteren die van de ander. We spannen ons in om de ander werkelijk te begrijpen zoals die begrepen wil worden, ook al zijn we het niet eens met de ander. We weten dat we niet alles kunnen begrijpen en dat we op bepaalde momenten voor de keuze staan om - zonder te kunnen begrijpen - de ander te aanvaarden, in vertrouwen.

De stelling dat we alles kunnen begrijpen indien we maar blijven onderzoeken, voldoende informatie verzamelen en levenslang leren is een onterecht en onrealistisch uitgangspunt. Dit uitgangspunt weigert een begrenzing in ons weten in te zien en te aanvaarden. Daarenboven maakt deze visie het voor velen van ons moeilijk, zo niet onmogelijk, om de ander die we niet kunnen begrijpen te aanvaarden.¹⁷

Om duurzaam te communiceren moeten we de 'communicatiewegen' en 'communicatiebruggen' tussen alle betrokkenen voortdurend verstevigen en onderhouden. We dienen op lange termijn te denken. Dat betekent dat we actuele wrijvingen en dreigende conflicten (= korte termijn) trachten te bekijken in het licht van goede relaties op lange termijn. Daarbij is het nodig te streven om niets te ondernemen

¹⁷ Herlees het bericht van 23/03/20 '[De ander willen begrijpen en begrepen willen worden](#)'

dat schade kan berokkenen aan de relatie die daarna weer dient hersteld te worden. Het is handig om een veelheid aan communicatievormen te hanteren zodat de verschillende culturen allemaal tot hun recht komen (bv. jongeren- en volwassenen-cultuur; mannen- en vrouwencultuur; arbeiders- en managerscultuur; Europese, Afrikaanse, Aziatische en Amerikaanse cultuur; een religieuze en een vrijzinnige cultuur; ... enz). Het kunnen hanteren van meerdere non-verbale en beeldende talen naast verschillende woordentalen is bijzonder nuttig.¹⁸ Om duurzaam te communiceren zullen we leren om steeds beter te communiceren. Vertrouwen geven is de weg naar vertrouwen krijgen. Op die weg is transparantie een voorwaarde en een verborgen agenda is uit den boze. Edel zwijgen speelt in al deze kenmerken van duurzaam communiceren een belangrijke rol.

¹⁸ Lees meer in: *Talen en taalgebruik*