

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 3.0 - november 2021

© Francis Gastmans

<https://francisgastmans.com/>
francisgastmans@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 vindders' 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

Hoe geef je jouw mening?	1
Geen mening geven maar feedback?	6
Of zwijgen?	10
Spreeken is zilver, zwijgen is goud	14

Hoe geef je jouw mening?

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. Gelukkig, want dankzij het duidelijk uiten van hun mening hebben burgers in het verleden politieke en sociale rechten verworven waarvan wij nog steeds genieten.

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 'verbaal aanvallen' of 'schelden' of 'raaskallen' of 'onsamenhangend gezwets' of iets dergelijks.

Het is de laatste decennia echter een gewoonte geworden om vrij snel een mening te geven of ongenueanceerd 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 gelijkschakelt 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 om de eigen verantwoordelijkheid weg te wuiven en alles naar de kant van de ander te schuiven. Soms bereiken we de grens van de vrije meningsuiting, bv. wanneer racistische taal wordt gebruikt.

Een verhaal dat de zen-meester Thich Nhat Hahn vertelt.

Met alles wat je vraagt, zegt en doet, én met wat je niet vraagt, niet zegt en niet doet, geef je water en zon aan bepaalde interactie-zaadjes en -plantjes van de ander.

'Water en zon' staan in dit verhaal voor het geven van aandacht, focus en energie. Water en zon geven kan zowel positief als negatief zijn; uitnodigend, stimulerend, opbouwend of blokkerend, zelfs vernietigend (bv. schuldinductie of een verstikkende afhankelijkheid).

Wanneer ik merk dat de ander kwaad reageert op mij heb ik haar plantje 'kwaad worden' wat water gegeven. Mijn gedrag was klaarblijkelijk aanleiding voor haar om dat plantje bij hem te voeden. Ik ben niet verantwoordelijk voor hoe de ander handelt. Ik ben niet verantwoordelijk voor hoe groot haar plantje 'kwaad worden' vandaag is. Wel heb ik de keuze hoeveel water en zon ik verder geef aan dat plantje door datgene wat ik doe.

Ik kan wat teveel aan water trachten weg te nemen door mijn oprechte spijt te betuigen. Ik kan dan bij een eerstvolgende gelegenheid bewuster kiezen welk zaadje of plantje bij haar ik water geef en hoeveel. Ik kan ook nagaan of ik het plantje 'zelfvertrouwen' bij haar wat voeding kan geven. Bijvoorbeeld door een vraag te stellen die dit voeding geeft.

Welke zaadjes in mij zullen groeien en hoeveel takken en vruchten mijn planten uiteindelijk zullen dragen is afhankelijk van het water en de zon die ik ontvang. Ik kan kiezen hoeveel ik daarvan opneem maar ik ben voor mijn ontwikkeling hoe dan ook afhankelijk van wat de anderen mij bieden en zij van wat ik aanbied.

We zijn wederzijds-afhankelijk voor onze groei.⁴

⁴ Thich Nhat Hanh, *Het hart van Boeddha's leer*, Becht 1999

Eerst verbinden

De ander zal niet naar jou luisteren indien er tussen jullie geen *constructieve verbinding* is. Dit wil niet zeggen dat je de beste vrienden moet zijn of het met elkaar eens moet zijn. ‘Verbinding’ betekent dat jij de ander ziet, dat de ander jou ziet, dat je ‘aanwezig’ bent en dat de ander dat ook is. Er is geen verbinding wanneer een van jullie ‘afwezig’ is. ‘Constructief’ betekent dat de ander zich veilig voelt, gezien en erkend voelt. Pas dan zal er naar jou worden geluisterd op een manier die jouw woorden en gebaren correct kleuren; zelfs al heb je inhoudelijk een negatieve boodschap te brengen. Indien er geen verbinding is of een negatieve zal de ander met een wantrouwig oor jouw boodschap ontvangen en vervormen of zich zelfs helemaal afsluiten.

Het is jouw behoefte

Besef dat wanneer je iets wil zeggen, poneren of op een andere manier uiten het gaat om *jouw behoefte*. Tracht om eerst bewust te zijn van waar het in de zaak om gaat *voor jou*. *Wat heeft dit alles te maken met jou? In welke van je overtuigingen of aannames werd jij geraakt? Wat heeft een ‘spontane’ reactie opgeroepen bij jou? Wat is je intentie? Wat wil je bereiken met je boodschap?*

Belangrijker dan de inhoud van wat je zegt zijn je intentie⁵, 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 ontmoeting dan het inhoudsaspect.

Start bij jezelf. Start bij te vertellen a) hoe jij je voelt op dit moment, b) wat je gevoelens waren op moment van het gebeuren waarover je iets wilt zeggen, c) waar je nu behoefte aan hebt en d) vraag of je daarover iets *mag* zeggen. Hou daarbij in het oog dat er een groot

⁵ 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’?*

verschil is tussen dat wat je voelt en je emotionele reacties daar op! ⁶ Start niet met het aanhalen van ‘feiten’! Feiten zijn in de meeste gevallen ‘interpretaties’ en dus worden die door jou en de ander verschillend ervaren.

De juiste woorden en gebaren

De woorden die je kiest, de toon waarop je spreekt, de gebaren id je maakt, je gezichtsuitdrukking, dit alles samen vormt de ‘verpakking’ van jouw boodschap. Zonder aandacht spreken betekent in de meeste gevallen dat je een *dagelijks* taaltje gebruikt. Je hoeft niet te vervallen in formeel, plechtstatig of verwrongen taalgebruik om respect te tonen voor de ander wanneer je je mening wilt 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 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 (en wel zo dat die ook wordt gehoord).

Weet dat er kwaliteiten bestaan in taalgebruik.⁷ Je *dagelijks* taalgebruik is goed voor de dagelijkse, eerder oppervlakkige communicatie. Wanneer je zeker gehoord wilt worden, meer aandacht hebt voor je gesprekspartner of meer belang hecht aan het onderwerp van het gesprek is *zorgvuldig* taalgebruik een noodzaak.

Respecteer het ‘midden’

De ander zal het waarderen dat je je mening niet naar haar werpt maar ‘in het midden’ legt.⁸ Dan voelt ze de ruimte om de tijd te nemen, om te reageren. Dan voelt ze dat het om bepaalde ‘feiten’ en interpretaties gaat en niet om haar als persoon.

⁶ Lees meer in het hoofdstuk ‘Over gevoelens en emoties’ in: *Medeleven Empathie Mededogen*

⁷ Meer over de tien kwaliteiten van taalgebruik in: *Talen en taalgebruik*

⁸ Meer in: *Hoe hou je het gesprek ‘in het midden’?*

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 houd je even je mond, maar zwijg je wel écht? Of ben je veeleer al bezig met hoe je kunt reageren op wat gaat volgen, op wat jij hebt gezegd? Luister je niet en ben je bezig met je volgende reactie, om het even hoe zij heeft gereageerd? 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?

Wanneer je niet echt 'aanwezig' bent wanneer de ander spreekt kan je ook niet horen wat zij zegt. Wat volgt is een dovemansgesprek of een nutteloze discussie of een zielloos debat. 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.

Het juiste moment

Je hebt wellicht niet geleerd om het juiste tijdstip af te wachten en de juiste woorden en de juiste toon te kiezen. Je bent de eerste regels van communicatie vergeten of ze werden je niet aangeleerd, thuis of op school. In iedere communicatie spelen vijf aspecten tegelijk een rol⁹: de inhoud, hoe de verhouding tussen de betrokkenen wordt weergegeven, de vorm of het verloop van het gesprek, de context en vooral het thema, datgene waar het écht om draait. Het thema is meestal onbewust, niet uitgesproken. Het is een uiting van je intentie. Het relationele aspect wordt sterk gekleurd door de plaats en de sfeer van het moment. *Is dit het juiste moment en de juiste plaats om haar aan te spreken? Hoe creëer ik een context die meer begrip oproept van haar kant voor wat ik te zeggen? Is een één-op-één gesprek aangewezen of zorg ik dat er een derde aanwezig is?*

⁹ Lees meer in het hoofdstuk 'Het relationele aspect van communicatie' in de tekst *Hoe je beweegt binnen het relatie- en interactieveld?*

Geen mening geven maar feedback?

Feedback geven

Bij het geven van feedback, geef je iets van jezelf aan de ander: je geeft jouw perspectief op de dingen, voornamelijk je gedachten en je 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, ...". Erger wordt het wanneer je zegt "Dit is wat ik vind van jou (als persoon)." 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 je dan nog feedback geeft op een plaats en een moment dat 'ongelukkig' is voor de ander, maak je 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 je dagen of weken hebt gewacht en de verbinding met de concrete feiten vaag is geworden of gewoon niet meer vast te stellen. Vaak heb je in de tussentijd de feiten meermaals 'herkauwd' en heb je ze daardoor flink veranderd en gekleurd. Vaak is het zicht op je gevoelens volledig weg en reageer je nog enkel vanuit emoties.¹⁰

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.¹¹ Je geeft duidelijk aan dat jij verantwoordelijk bent voor jouw gevoelens en dat je niet alles

¹⁰ Lees meer over het onderscheid tussen gevoelens en emoties in: *Medeleven Empathie Mededogen*

¹¹ Lees meer in: *Hoe hou je een gesprek 'in het midden'?*

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 verklaring te formuleren en naar de toekomst 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.

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.¹²

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 vanuit eigen 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 zult 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, wikken en wegen alvorens te spreken. *Heeft de ander nu behoefte om mijn gevoelens en ideeën te kennen? Is een confrontatie op dit ogen-*

¹² Lees meer in: *Hoe je beweegt binnen het relatie- en interactieveld?*
Lees ook het hoofdstuk 'Volgers, partners en ontdekkers' in het gratis boek *Pad-vindend leiderschap*

blik 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 nuttiger: *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 de ander kan herkennen als 'vanuit *mijn* perspectief'. Met het aanbieden van een karakteristiek geef je 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 kernkwaliteiten¹³: je kernkwaliteiten zie je niet steeds, de ander maakt er jou attent op, doch de ander kan er zich ook aan storen indien het 'van het goede teveel wordt' = een 'valkuil' wordt.

Een kernkwaliteit is een vaardigheid of een kunde beschouw je voor jezelf als 'gewoon' en 'vanzelfsprekend'. "Dat weet toch iedereen.", "Zo doen we dat toch allemaal.", "Daar is toch niets moeilijk aan." Daardoor verwacht je dit gedrag ook vanzelfsprekend van anderen. Het is een kwaliteit die anderen in jou waarderen. Tot je overdrijft. Dan ben je in je 'valkuil' getrapt. Anderen zullen je dat gedrag verwijten. Zelf ben je geneigd dit overdreven gedrag te rechtvaardigen. Merk je dit bij anderen dan zie je het door de vingers. Wie bv. de kernkwaliteit 'nauwgezet' heeft, vervalst dan in 'spijkers zoeken op laag water'. De kwaliteit 'volhouden' kan dan 'doordrammen' worden.

¹³ 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

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 altijd van iedereen iets positiefs zeggen? Misschien niet altijd maar het is de moeite waard om te trachten wanneer je feedback wilt 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.

Een karakteristiek van mij 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 mijn vurigheid en het enthousiasme waarmee ik meestal de dingen zeg en doe, vooral als het over een onderwerp gaat dat ik als 'mijn terrein' beschouw. Ik vergeet dan voldoende oog en oor te hebben voor de anderen.

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"

Bij edel zwijgen voel je je goed én heb je respect voor je gevoelens én voor de gevoelens van de ander. Je houdt niets vast, integendeel, je

laat de zaken los.¹⁴ 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? Welke kleur en welke geur heeft deze 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.¹⁵

¹⁴ Lees ook: *Wu-wei - Bereik meer met actief niet-doen*

¹⁵ 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 een ontspanningstechniek 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, 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 verhouding met 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. Aandacht geven drukt zich overtuigender uit in daden dan in woorden.

Nadat ze hevig 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 de ander 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 en emotionele 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 bemoeiden of te beleren. En dat geeft ruimte aan de ander om op haar eigen manier en tempo 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.¹⁶

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.¹⁷

¹⁶ Herlees [het bericht](#) op mijn site 'Geduld hebben is voor ongeduldige mensen'

¹⁷ Lees over mededogen in: *Medeleven Empathie 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 op de radio vermeldt dat je tijd verliest!); op het steeds verder vergroten van persoonlijke materiële welstand (zonder een grens te aanvaarden). Willen we ons staande houden binnen zo'n cultuur dan hebben we *competitie-* en *strijdvaardigheden* nodig.

Wat we echter nodig hebben, en veel nuttiger, efficiënter en effectiever is, zijn *dialog*-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. Ezels!

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 te laten meeslepen door je emoties en iets te uiten wat 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 van die strekking. 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 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 kaffees praten, ...).