

*Opmerking nov 2025: lees 'Eleugesprek' in plaats van 'Persoonlijk Gesprek'*

### Inhoud

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Over wie gaat het.....                                          | 1  |
| De kwaliteit van de gespreksrelatie .....                       | 3  |
| Het werk van de luisteraar (en van de persoon die vertelt)..... | 4  |
| Gevolgen van het luisteren .....                                | 9  |
| Kort besluit .....                                              | 10 |

### Over wie gaat het

De luisteraar is de persoon die ik gekozen heb om naar mij te luisteren wanneer ik in een Persoonlijk Gesprek spreek over mijn levensmoeilijkheden. Het is ook dezelfde persoon waar ik bereid ben naar te luisteren als hij, op zijn beurt, spreekt over zijn eigen moeilijkheden.

Het past natuurlijk mijn luisteraar goed uit te kiezen. Niet op basis van een persoonlijke sympathie, maar wel van de indruk dat ik me bij hem goed voel, dat ik vrij gemakkelijk tegenover hem over mezelf kan vertellen.

Deze wederkerige relatie, gebaseerd op luisterbereidheid, is belangrijk. Ons beider vooruitgang hangt inderdaad voor een groot deel af van de kwaliteit van deze relatie. Het luisteren dat mijn luisteraar me aanbiedt zal de "kleur" en het ritme van mijn vooruitgang immers bepalen.

Wat ik van mijn partner, de luisteraar, verwacht is dat hij me vooral helpt te vertellen waar ik behoefte aan heb. Welnu, ik weet niet absoluut zeker, noch duidelijk welke deze behoefte is. Mijn gevoelens stemmen er niet steeds mee overeen. Ik moet mijn gevoelens dus terzijde laten, wat betekent dat alleen de kwaliteit van de relatie het vereiste klimaat kan scheppen opdat het verhaal waar ik behoefte aan heb in mij opkomt.

Inderdaad, in elk van ons bevinden er zich, verdoken in de stilte en de vergetelheid, een reeks slecht beleefde gebeurtenissen die over het algemeen lang geleden zijn gebeurd. Sommige personen zijn er zich bewust van, anderen bekommeren er zich absoluut niet om en hebben er geen enkele bewuste herinnering over. Maar zowel bij de enen als bij de anderen blijven de sporen van deze gebeurtenissen bestaan in hun hersenen, hetgeen hun huidig gedrag sterk beïnvloedt zonder dat deze sporen zichtbaar zijn.

Aan de oorsprong van onze lusteloosheid en ons huidig leed bevinden zich steeds die oude negatieve ervaringen uit het verleden die dikwijls teruggaan tot onze kindertijd, tot de tijd dat we leerden leven.

Ik heb de behoefte deze huidige of oude gebeurtenissen die ik slecht heb beleefd, wat betekent dat ik ze slecht tegen mezelf heb verwoord, te vertellen. Ik moet ze in zekere zin terug tot leven wekken om ze uiteindelijk op een intelligente manier te kunnen vertellen, dit wil zeggen op een manier dat ze me goed doen.

Ik ken de lijst van deze gebeurtenissen niet, alleen enkele en, onder meer, de laatst beleefde. Gelukkig volstaat het te beginnen met de gebeurtenis te vertellen die me voor de geest komt bij het begin van het Persoonlijk Gesprek. Mijn slecht beleefde gebeurtenissen houden inderdaad met elkaar verband. De hersenen en het geheugen zijn tamelijk erg op elkaar afgestemd.

Van mentaal standpunt uit gezien stellen mijn hersenen mij actieprogramma 's voor op basis van mijn categorisering. Mentaal gezien dienen mijn hersenen hiervoor. Deze mentale categorisering beslaan alle domeinen waar ik psychisch van bewust ben, of ik ze in woorden kan omzetten of niet. Zij beheersen dus en leiden mijn gevoelens, mijn wilsbesluiten, mijn gedachten, mijn verlangens, mijn liefdes, mijn aantrekkingskracht, mijn voorstellingen, mijn gewaarwordingen, enz.

De gebeurtenis die ik slecht tegen mezelf heb verwoord op het ogenblik dat ik ze beleefde hebben mijn mentale categorisering gevormd en hebben dus in belangrijke mate mijn handelingen beïnvloed. Ik kan enkel aan hun invloed ontsnappen door mijn mentale categorisering te hervormen., wat neerkomt op een *hercategorisering*. En dit is enkel mogelijk door erop terug te komen, door vooral door ze te vertellen.

Ik 'vertel' mijn mentale categorisering onder de vorm van verhalen die ze samenstellen of ze vormgeven. Eénzelfde categorisering is samengesteld uit een zeker, soms groot aantal, sporen van gebeurtenissen. Door één spoor te vertellen halen alle betrokken categorisering er voordeel uit.

De kwaliteit van de relatie tussen mijn partner en ikzelf in onze Persoonlijke Gesprekken is recht evenredig met de wijze waarop ik mijn bewuste in woorden uitgedrukte psyche kan openstellen voor mijn mentale categorisering of, anders gezegd, voor de sporen van de verhalen (in woorden of in beelden vastgelegd) die ze samenstellen. Hieruit blijkt het belang van deze relatie.

## De kwaliteit van de gespreksrelatie

De gespreksrelatie is dus min of meer goed naargelang ze mijn geest opent voor de sporen van gebeurtenissen die ik slecht tegen mezelf heb verwoord en dus slecht heb beleefd. Het is duidelijk een werk van lange adem? Maar niet altijd.

De kwaliteit van onze Persoonlijke Gesprekken hangt af van een aantal factoren waaronder het vertrouwen dat elkeen van ons *in zichzelf* stelt op de eerste plaats komt. Ik zal oprecht over mezelf durven spreken als ik, naast de kennis van mijn zwakheden, ik ook mijn kracht ken en er vertrouwen in stel. Als ik weinig of geen schrik heb voor het oordeel van anderen zal ik me durven uiten. Zeker, ik weet dat mijn luisteraar geen waardeoordelen zal uitspreken, maar ik weet ook uit eigen ervaring dat het hem moeilijk zal vallen er geen te formuleren in zijn hoofd. Ik vind me sterk genoeg om niet te blijven stil staan bij die mogelijke oordelen. Ik vertel mijn verhalen trouwens zodanig dat ze me de sympathie van mijn toehoorder verzekeren. Zelfs wanneer ik mezelf met de slechtste waardeoordelen overlaad.

Misschien ben ik niet tevreden over het gebrek aan vertrouwen dat ik in me stel. Dat is dan één van de sporen van gebeurtenissen naar dewelke ik heb verwezen. Mijn "werk" in Eleutheropedie zal mijn zelfvertrouwen langzamerhand doen toenemen en mijn Persoonlijke Gesprekken zullen doeltreffender worden.

Het vertrouwen dat ik stel in *mijn partner* is ook een belangrijk element in onze relatie. Ik geloof dat hij het beste met me voor heeft, ik geloof zelfs dat hij me sympathiek vindt. Van mijn kant geloof ik dat ik echt van mijn luisteraar houd als hij aan het woord is. Ja, ik wil voor hem het beste. En ik heb veel sympathie voor hem. Soms verbaast hij me, zoals ik veronderstel dat ik hem soms ook verbaas. In elk geval slik ik mijn oordelen in, zelfs binnen in mezelf. Ik kom er inderdaad toe er geen meer te bedenken.

De *wederkerigheid* is het essentiële kenmerk van het Persoonlijk Gesprek, wat bij de partners het gevoelens van gelijkheid bevordert. Wanneer deze gelijkheid ontbreekt mondt dit uiteindelijk steeds uit in gezagsproblemen die dan opgelost worden door daden van verzet, onderdanigheid of een ander weinig bevredigend compromis. Je moet vermijden dat er zich nieuwe moeilijkheden voordoen in de zelfhulp relatie.

De kwaliteit van onze relatie houdt ook verband met de warmte die we in onze communicatie met elkaar delen. Ik vind bij mijn partner een warmte terug zoals deze die mijn moeder me gaf en die maakte dat ik me niet helemaal alleen voelde. Toen ik sommige gebeurtenissen slecht beleefde voelde ik me alleen, zonder vriend, zonder steun. Dankzij mijn partner herbeleef ik deze gebeurtenissen, maar dit keer in gezelschap van iemand die me wil helpen. Dit maakt een groot verschil uit.

Mijn partner laat me *mijn beslissingen nemen*. Hij fluistert me geen antwoorden of oplossingen in het oor. Hij keurt me noch goed noch af. Hij geeft me geen enkel advies, geen enkele raad. Ik voel me derhalve verplicht de weg zelf uit te stippelen, de

oplossingen zelf uit te vinden. Het is een enige gelegenheid om mijn leven zelf uit te bouwen, maar ditmaal in gezelschap van iemand anders.

Mijn partner moet mij ook helpen mijn *verhaal een aantal keren te hernemen*. Af en toe doet hij een suggestie in die zin. En dit op het goede moment op het ogenblik dat ik zou kunnen wankelen en het zou gaan opgeven.

Wat me veel oplevert denk ik, is de indruk dat ik over een partner beschik die mijn geschiedenis ‘begrijpt’. Zoals een broer of een zus die me goed kent en me respecteert. Ik vind mijn partner werkelijk vol begrip en intelligentie.

Wanneer mijn partner vindt dat hij moet tussenkomen doet hij het. Hij weet dat hij zich zou kunnen vergissen, maar hij doet wat hem het best geschikt lijkt in deze situatie. En over het algemeen aanvaard ik zijn suggestie.

Ik acht het zeer waardevol dat ik het geluk heb over een goede en verstandige, gevoelige en hartelijke luisteraar te kunnen beschikken.

### **Het werk van de luisteraar (en van de persoon die vertelt)**

De luisteraar moet vooral luisteren. Maar ook laten zien dat hij luistert.

Om een beeld te gebruiken zou ik zeggen dat dit luisteren gebeurt halverwege tussen onverschilligheid en gretige nieuwsgierigheid. Wat ik vertel moet de luisteraar interesseren of, juister gezegd, de luisteraar moet er belangstelling voor hebben. Het is aan mij het zo aan boord te leggen dat dit mogelijk wordt.

Ik moet tegen mijn luisteraar spreken in het bewustzijn dat hij het goede voor me wil. En hij moet me beluisteren als iemand die mijn welzijn nastreeft.

Dit waardevolle luisteren moet tegelijkertijd omzichtig en duidelijk gebeuren, echt aanwezig zonder drukkend te zijn. Alleen dit maakt het luisteren doeltreffend.

Het gaat hier natuurlijk over een actief of interactief luisteren. De luisteraar moet tegen me spreken. Hij moet vooral helpen om mijn verhaal zolang te hernemen totdat ik er me goed bij voel.

Soms kunnen één of twee hernemingen van het verhaal volstaan. Voor kleine onbelangrijke gebeurtenissen. Maar meestal zal ik het verhaal meermaals moeten herhalen, zelfs dikwijls. Voor een belangrijke gebeurtenis kan dat gaan tot meerdere tientallen keren. Voor een minder belangrijke gebeurtenis kunnen twintig tot dertig keren volstaan.

Met het hernemen van het verhaal bedoel ik hetzij het hernemen van gans het verhaal, hetzij het hernemen van het kernachtige deel ervan. Dit kernachtige deel bevat soms één of twee woorden, dikwijls vergezeld van een aangepast gebaar en stemhoogte. Maar meestal zal je van een soort ‘wipplank’ moeten gebruik maken om de aanloop te kunnen

nemen die nodig is om de gebeurtenis terug tot leven te kunnen wekken. Eén of twee voorafgaande zinnen zullen dan noodzakelijk zijn.

Mijn verhaal mag nooit een aanval in regel inhouden van mijn luisteraar noch van luisteraars in het algemeen. Mijn verhaal mag mijn luisteraar niet kwetsen, nog maatschappelijke groepen waar hij toe behoort. Dit gebeurt nochtans en gemakkelijker dan men denkt. Wel te verstaan, ik kan mijn luisteraar eraan herinneren welke zijn functie is, dat hij beter naar mij moet luisteren, enz.

Het is uiteindelijk van belang dat het verhaal verteld wordt in een bepaald klimaat, dat we omschrijven als een toestand van *'affectieve alertheid'*.

Deze toestand omvat de alertheid voor mijn innerlijke gewaarwordingen, mijn gevoelens, mijn gedachten. Hij brengt een soort, amper waarneembare trilling teweeg van gans mijn lichaam. Deze toestand is geen emotie, maar staat er niet ver van af. Hij heeft vrij gemakkelijk aanleiding tot emotionele ontlading, al is deze ontlading niet onontbeerlijk.

Door aandachtig te luisteren draagt de luisteraar ertoe bij dat ik me deze toestand van affectieve alertheid realiseer. Verwarring bij het luisteren kan me beletten dit bewustzijn te ervaren. Het is nodig dat de luisteraar me beluistert met geconcentreerde aandacht. Maar ook niet op een overdreven manier! Concentratie is geen krampachtigheid.

Je moet ophouden het verhaal te hernemen wanneer de toestand van affectieve alertheid definitief voorbij lijkt. Maar dikwijls doet er zich een voorlopige opflakking voor van deze toestand. De rol van elke partner bestaat er dan in deze opflakking aan te grijpen om het verhaal nogmaals te doen hernemen, tijdens hetwelk de luisteraar zijn warme aandacht nog zal opdrijven.

De luisteraar kan en moet nog tussenkomen op nog andere manieren.

Door het woord. Door te herhalen wat ik pas heb gezegd. Maar hij doet dit gewoon, zonder stemverheffing. Deze zuivere "weergave" van wat ik kom te zeggen is geen vraag noch een verwijt, noch een waardering, noch een waardeoordeel. De luisteraar moet niet op dezelfde manier herhalen wat ik heb gezegd, hij doet enkel een uitspraak, hij herhaalt mijn woorden zonder enige kleurschakering. Deze weergave zal de verteller er trouwens toe brengen "ja" te zeggen.

Deze manier om weer te geven is niet aan iedereen gegeven. Een echte vorming is hiertoe nodig. Daarom moet je stapsgewijs vooruitgaan. Eén keer per Persoonlijk Gesprek!

Het is van belang dat je er bewust van bent dat de weergave de verteller in de goede of in de verkeerde richting kan stuwten. Het risico bestaat erin – vermits je niet alles kunt weergeven – dat deze keuze meer zal bepaald worden vanuit de beleving van de luisteraar dan uit deze van de verteller. Met als gevolg een nutteloze verwarring bij de verteller. Daarom, geef enkel weer als je goede redenen hebt om aan te nemen dat de

verteller ze voor zijn rekening zal nemen, wat betekent dat je tegelijkertijd aanvaardt dat iemand jouw woorden uitspreekt en dat de verteller aanvaardt de weergave in zichzelf ten aanhoren van zijn eigen woorden via de woorden van de ander. Voorzichtig zijn dus, maar ook: goede moed!

Het moet inderdaad duidelijk zijn dat de keuze van een weergave, wat men ook doet, te wijten is aan de luisteraar. Daar kun je niet aan ontsnappen. De ideale toestand bestaat er dus in dat de weergave van de luisteraar voortvloeit uit zijn gevoelige intelligentie, veeleer dan uit zijn wanhoop. Een wijze luisteraar zal minstens verschillende maanden wachten alvorens een weergave voor te stellen. Maar op een dag moet je jezelf toch vertrouwen en aan de slag gaan.

In algemene regel volstaat het dat je vermijdt vragen te stellen. Ze geven de indruk dat de luisteraar meer wil weten dan wat de verteller zegt. Dit houdt het risico in dat de verteller zich min of meer zal 'afsluiten'. Soms voor heel lang.

Toch kan een vraag de verteller soms helpen. Deze vraag mag niet te resultaat zijn van de nieuwsgierigheid van de luisteraar, maar wel van zijn wens om de verteller te helpen zich uit te drukken. Eén enkele vraag volstaat!

Zelfs al volgt er geen antwoord, de luisteraar zal zijn vraag noch herhalen noch een gelijkwaardige vraag stellen.

Een vraag stellen moet zelden gebeuren. Maar ook hier kan het soms een uitstekend idee zijn. De luisteraar zal alleen dan een vraag stellen als hij goede redenen heeft om aan te nemen dat de verteller ze voor zijn rekening gaat nemen. En dat hij erop antwoordt of er, ten minste, over nadenkt.

Aanmoedigen om te spreken, om meer te zeggen, om meer te durven zeggen, kan zowel een vergissing als een goed idee zijn. Alles hangt af van de kwaliteit van de relatie die de twee partners reeds met elkaar hebben opgebouwd. De luisteraar zich op dit terrein enkel begeven na samen gedurende vele maanden Persoonlijke Gesprekken te hebben gedaan.

Wel te verstaan, de algemene regel voor de tussenkomsten van de luisteraar bestaat erin dat hij de leiding van het Gesprek overlaat aan de verteller. Een van de grootste verdiensten van een goed Persoonlijk Gesprek is dat de verteller zicht steeds meer in de hand neemt. Dit voordeel is enkel mogelijk als de verteller de mogelijkheid heeft zichzelf persoonlijk in de hand te nemen en dat hij hier de vruchten van plukt. De toestand van de verteller in een Persoonlijk Gesprek is niet steeds erg comfortabel. Dit verklaart dat hij soms, ja zelfs dikwijls, verlangt door de luisteraar op sleeptouw te worden genomen. Aan dit verlangen toegeven is over het algemeen een zeer erge vergissing vermits het zou ingaan tegen het doel zelf van het Persoonlijk Gesprek.

De fundamentele regel is dus dat je als luisteraar enkel tussenkomt als je goede redenen hebt om aan te nemen dat de verteller je tussenkomst voor eigen rekening zal nemen, wat betekent dat hij ze zich toe-eigent

In geval van twijfel over het nut van een tussenkomst is het voorzichtig je te onthouden. Maar als het gaat over een eenvoudige aarzeling of een soort vrees moet je integendeel tot handelen overgaan.

De luisteraar kan ook tussenkomen met een gebaar. Niet teveel noch te weinig. De plaats die beide partners innemen, de ene tegenover de ander, maakt reeds deel uit van de hulp die de luisteraar aanbiedt. Gezeten op een comfortabele stoel is de beste houding. Een zetel schept een te grote afstand en nodigt de partners uit zich te “installeren” in het hun aangeboden comfort. Je kan ook rechtop vertellen en luisteren, tenminste op sommige ogenblikken. Soms zal het de luisteraar zijn die eerst zal recht staan, soms de verteller. Rechtop staan brengt vermoeidheid te weeg maar bevordert soms dat beide partners zich in de hand nemen. Onnatuurlijke houdingen moeten vermeden worden. Ze bevorderen geen vruchtbare uitwisselingen.

De verteller kan zich door de verteller in de armen laten nemen, bijvoorbeeld om te wenen, maar dat mag geen gewoonte worden. De luisteraar kan er ook het initiatief toe nemen, maar niet ten koste van een doordacht woord, wat al te gemakkelijk het geval is.

Als de verteller weent kan de luisteraar hem een zakdoek aanbieden, maar over het algemeen is het beter de verteller te laten uitwenen. Met het aanreiken van een zakdoek loop je het risico dat de tranen ophouden.

De verteller kan eventueel ook vragen dat de luisteraar één of ander gebaar maakt. Deze laatste oordeelt dan of hij dit nuttig acht, maar over het algemeen is het goed welwillend op een dergelijk verzoek in te gaan. Zo is de vraag die erop gericht is een betere uitdrukking van het verhaal te bevorderen, zeer nuttig.

Kortom, de luisteraar staat ten dienste van de verteller en neemt de leiding van het Gesprek niet op zich, hij zorgt er tevens voor dat jij zijn gedrag onder controle houdt. Als er zich een probleem voordoet kunnen zowel de luisteraar als de verteller erover praten met hun leidster naar aanleiding van het “verslag van hun Persoonlijk Gesprek”.

### **De doeltreffendheid van het luisteren**

Luisteren is niet alleen nuttig maar ook onontbeerlijk.

Vanwaar komt die doeltreffendheid? Ik denk dat ze in essentie te maken heeft met het feit dat de verteller zijn eenzaamheid doorbreekt. Een geschiedenis wordt niet in het luchtledige verteld, zij heeft een toehoorder nodig. Dat is altijd zo geweest en een geschiedenis zonder toehoorder is een ongelukkige geschiedenis die meer kwaad dan goed doet.

Een geschiedenis zonder toehoorder is een tot vervelens toe herkauwd verhaal. Een dergelijk verhaal draait rond een dood punt, er komt geen einde aan. Wat is het droevig, een geschiedenis waar niemand naar luistert!

Je kan zeggen dat een geschiedenis zonder toehoorder onvolledig is en pijn doet: er ontbreekt iets essentieels aan. Dat is trouwens gebeurd toen ik bepaalde gebeurtenissen heb beleefd en er niemand was tegen wie ik kon spreken, dit wil zeggen op het ogenblik waarop ik van die gebeurtenissen een eerste verhaal maakte, op het ogenblik zelf van de gebeurtenis.

En ik heb dat eerste verhaal slecht tegen mezelf verwoord, in belangrijke mate omdat er niemand mij steunde op het ogenblik dat het nodig was. De sporen van dat eerste verhaal hebben zich in mijn mentale categorieën vastgezet en hebben aldus mijn leven mede bepaald, ja ze hebben mijn leven soms vergiftigd.

In het Persoonlijk Gesprek, zoals het in Eleutheropedie is voorzien, gaat het over iets anders. Hier is er iemand aanwezig die er enkel is om me mijn verhalen te horen vertellen.

De context is dus zeer verschillend

Deze geschiedenis, die ik misschien af en toe tegen mezelf vertel en me onvoldaan achter laat, ga ik nu eindelijk tegen iemand kunnen vertellen, iemand die "het voor me op neemt". Dit keer zal ik niet alleen zijn!

En dat volstaat opdat het verhaal dat ik doe en opnieuw doe langzamerhand een nieuwe vorm aanneemt. Al vertellend herbeleef ik in de eerste plaats mijn droefheid, mijn razernij, mijn ongeluk. Maar dankzij het welwillend luisteren van de luisteraar beleef ik mijn geschiedenis nu anders. Als ik mijn verhaal herneem laat ik sommige details die ik weinig belangrijk vind achterwege, ik ontdek nieuwe details die mijn belangstelling wekken en die ik vergeten was of nooit had opgemerkt. Mijn verhaal wordt hervormd tijdens deze hernemingen. Naarmate ik mijn verhaal herneem wordt mijn zicht op de gebeurtenissen serener, ik voel me minder gekwetst. Uiteindelijk beleef ik de aanvankelijke gebeurtenis gans anders, ik zie zelfs het belang ervan in.

De voortdurende welwillendheid van de luisteraar heeft 'magische' gevolgen teweeggebracht. De toestand is omgebogen. En ik ervaar erkentelijkheid tegenover mijn luisteraar.

Nog andere elementen dragen bij tot deze langzame ombuiging van de toestand.

De aandacht die ik krijg van mijn luisteraar brengt mij ertoe 'beter' te spreken, wat betekent dat ik me "semantisch" correcter uitdruk. Waar ik vroeger beweerde dat een bepaalde persoon me "steeds" kritisch benaderde, wat negatieve gevoelens bij mij teweegbracht, kom er nu toe te zeggen dat die persoon me dikwijls kritischer

behandelde dan ik kon verdragen. En het is dit soort verbeteringen die ertoe bijdragen dat ik de dingen anders benader.

Moeite doen om regelmatig Persoonlijke Gesprekken te doen, aldus tijd investeren om beter te functioneren, is ook een belangrijke factor van mijn vooruitgang en van de positieve ommekeer die een goed Persoonlijk Gesprek kenmerkt.

Uit het beluisteren van de verteller, wanneer het mijn beurt is, haal ik ook profijt. Aandacht geven aan een ander persoon, het goede voor hem willen, oefent ook op mij een gunstige invloed uit. Ik beleef een beetje wat de verteller me toevertrouwt. Maar ik beleef het met een zekere afstandelijkheid die op mij een bevrijdende, catharsische invloed uitoefent. Een ander persoon zien en horen vertellen over zijn lijden, dat ik in feite ook heb meegemaakt, zelfs al is het niet helemaal hetzelfde, oefent op mij een geruststellende, vredige invloed uit en moedigt me aan er op mijn beurt over te vertellen.

### **Gevolgen van het luisteren**

Beluisterd worden als ik spreek over mezelf, over mijn levensmoeilijkheden, over mijn oude of recente pijnervaringen, levert me heel veel op. Wat me helpt is hoofdzakelijk het feit dat ik in gunstige omstandigheden terug dingen kan hernemen die ik in ongunstige omstandigheden tegen mezelf had gezegd

Op die manier kan ik mijn mentale categorisering terug op het goede spoor zetten. Daar waar mijn mentale categorisering me vroeger op een starre, onaangepaste manier deden reageren, ga ik nu eindelijk kunnen handelen op een aangepaste wijze.

In sommige levensomstandigheden moet je kunnen uitdrukken dat je het oneens bent. Ik durf dit niet doen, nu is het voor mij mogelijk geworden. Ik was niet in staat mijn tederheid met aangepaste woorden te uiten, nu is het gemakkelijk geworden. Ik onderhield domweg een relatie die voor mij schadelijk was, nu kan ik me ervan bevrijden. Ik vond geen werk uit verlegenheid, door een gevoel het niet aan te kunnen, door een gebrek aan energie, nu vind ik het gemakkelijk om op een nuttige manier de noodzakelijke stappen te zetten. Ik had schrik van mijn grote kinderen, nu voel ik me in hun gezelschap in goeden doen. Ik was dikwijls ziek, nu is mijn gezondheid fel verbeterd. De relatie met mijn vrouw had in mijn ogen niet veel waarde meer, nu gaat het beter, we leven terug in een sfeer van verstandhouding.

Kortom, ik handelde star in verschillende situaties, nu vind ik dat ik soepel en vlot overkom. Ik vond me teruggetrokken en onhandig, nu beschouw ik me als een bedachtzaam en aangenaam iemand die anderen graag ontmoeten.

## **Kort besluit**

De rol van luisteraar is ongetwijfeld veelzijdig, maar het is de ervaring die bijdraagt tot je vorming. Goed luisteren geeft zowel de verteller als de luisteraar een goed gevoel.

In het begin houdt de luisteraar zich zo strikt mogelijk aan de regels. Eens hij ervaring heeft verworven respecteert hij nog steeds die regels, maar hij voegt er de inspiratie van zijn intelligente liefde aan toe.

De relatie met mijn luisteraar is voor mij waardevol. Ik respecteer ze, onder meer door ze niet uit te breiden naar andere relatievormen.

Vertaling: Piet Meeuwis

Oorspronkelijke titel: L 'écoutant(e) - Daniel Le Bon

Augustus 2001