

## **Lectoraat Waarde(n) van Vrijeschoolonderwijs**

### **De kunst van het diep-luisteren**

Achtergrond en verantwoording bij de workshop

**Kirsten Koppel**

**Looptijd van het onderzoek: sept 2020 - juli 2023**

# De kunst van het diep-luisteren

## Achtergrond en verantwoording bij de workshop

### 1. Aanleiding

De aanleiding van dit onderzoek naar diep-luisteren, en het onderzoek dat tot het ontwerpen van deze workshop heeft geleid, bestond uit een aantal gesprekken waarin ik als onderzoeksbegeleider of als leercoach optrad. Het gebeurde me in dat eerste jaar een paar keer dat ik het gevoel had geen goed contact met de student te kunnen leggen, en wel probeerde die verbinding tot stand te brengen, maar soms zonder succes.

Dit wrong, want, net als veel collega's en andere sociale professionals draag ik het ideaal met me mee om goed te kunnen luisteren.

Het kwam ook een keer voor dat ik wel een goed gevoel had over een gesprek dat ik als leercoach met een student voerde, maar dat de student later aangaf zich niet gehoord te hebben gevoeld.

Los van het feit dat beide partijen in zo'n situatie verantwoordelijk zijn voor de kwaliteit van de verbinding, vroeg ik me daarna wel af wat ik had kunnen doen om de verbinding met de ander tot stand te brengen.

Terugkijkend op deze gesprekken tussen mij en mijn studenten kon ik vaststellen dat daar de ene keer een verbinding tot stand kwam, waarin alle juiste dingen tot stand konden komen, maar dat dat soms ook niet gebeurde, ondanks mijn pogingen.

Zo groeide de interesse in diep-luisteren, en het instrumentarium dat er voor nodig is om dit te kunnen.

In gesprekken met onderwijsprofessionals en mensen in andere sociale beroepen, heb ik gemerkt dat die wens om echt te luisteren naar de leerling, student of client, er eigenlijk bij iedereen is. Naarmate ik meer over mijn onderzoek sprak werd me ook duidelijk dat er een grote behoefte is aan meer grip op de dingen die we concreet kunnen doen. Over die concrete dingen is veel kennis. Echter, wat er precies tussen mensen gebeurt bij diep-luisteren is veel mysterieuzer dan de concrete tips doen vermoeden.

De vraag waar ik mee aan de slag ben gedaan is als volgt:

**“Welk instrumentarium heeft een (onderwijs)professional nodig om met open geest, hart, en wil naar de ander te kunnen luisteren?”**

Uit dit onderzoek is materiaal voortgekomen waarmee ik langere en kortere workshops kan maken.

Ik maak gebruik van het begrip diep-luisteren zoals Otto Scharmer dat in Theorie-U hanteert. Verderop in dit stuk zal ik dit uitgebreid uiteen zetten (Scharmer 2011).

Wat het perspectief van Scharmer passend maakt, is dat het strookt met de mensvisie waarop de vrijeschoolpedagogie gestoeld is.

## 2. De betekenis van de term Diep-luisteren

Veel mensen kennen wel de ervaring dat we in een ontmoeting met iemand onze energie voelen verschuiven van het persoontje dat we in het dagelijks leven zijn naar iets veel groters. In dat grotere kunnen we ons juist meer onszelf voelen, en tegelijkertijd worden we boven onszelf uitgetild. Dit niveau van luisteren noemt Otto Scharmer generatief luisteren.

Dit kan de vorm aannemen van een religieuze ervaring, maar het kan ook in het klein gebeuren. We kunnen bijvoorbeeld door een goed gesprek weer op koers komen en de verbinding met onszelf terug krijgen. Het is wel een ervaring die ons bij blijft, omdat we er (een beetje) door zijn veranderd.

Wanneer ik met studenten over diep-luisteren spreek in het kader van onderzoek, dan weten ze vaak wat ik bedoel, als ik het op de hierboven beschreven manier beschrijf. Maar er zijn ook altijd een paar mensen bij wie dit niet resoneert. Hebben ze het wel eens meegemaakt, maar gebruik ik niet de woorden waardoor ze het kunnen herkennen? Of is het in hun leven nog nooit voorgevallen?

Ook in workshops is het zoeken en stamelen om dit begrip uit te leggen, en de juiste woorden te vinden om de deelnemers te laten herkennen wat deze term betekent. Vaak is het aan de hand van voorbeelden die deelnemers aandragen dat de betekenis helder wordt.

Niet elk goed begeleidings- of coaching gesprek bereikt het niveau dat het levensveranderend is. Maar om een goed gesprek te laten ontstaan, moet het wel lukken om tot het niveau van het gevoel te "zakken".

Het is ook niet het geval dat de luisteraar altijd in de hand heeft hoe een gesprek verloopt. Het vraagt van de ander ook de bereidheid om de verbinding aan te gaan.

Scharmer benoemt vier niveaus van luisteren, waarin bij elk niveau dat je dieper gaat, er meer van ons hele wezen betrokken raakt.

Het eerste niveau noemt hij downloaden (Scharmer 2011)<sup>1</sup>. Hier projecteer je op de wereld wat je al weet, en verander je niet. Het volgende niveau vraagt dat we luisteren naar de feiten, en dus ook registreren wat er in het gehoorde anders is dan we dachten. Dit vraagt een open geest (Scharmer 2011)<sup>2</sup>. Hierbij veranderen we dus onze denkbeelden over de wereld. Het derde niveau noemt hij empathisch luisteren, hierbij luister je met een open hart naar het standpunt, of zelfs, *vanuit* het standpunt van de ander. Tussen het tweede en het derde zit een wezenlijke verschuiving, want hier verlaat je je eigen perspectief, en luister je vanuit het perspectief van de ander. Het laatste niveau vraagt een open *wil*. Daar waar de

---

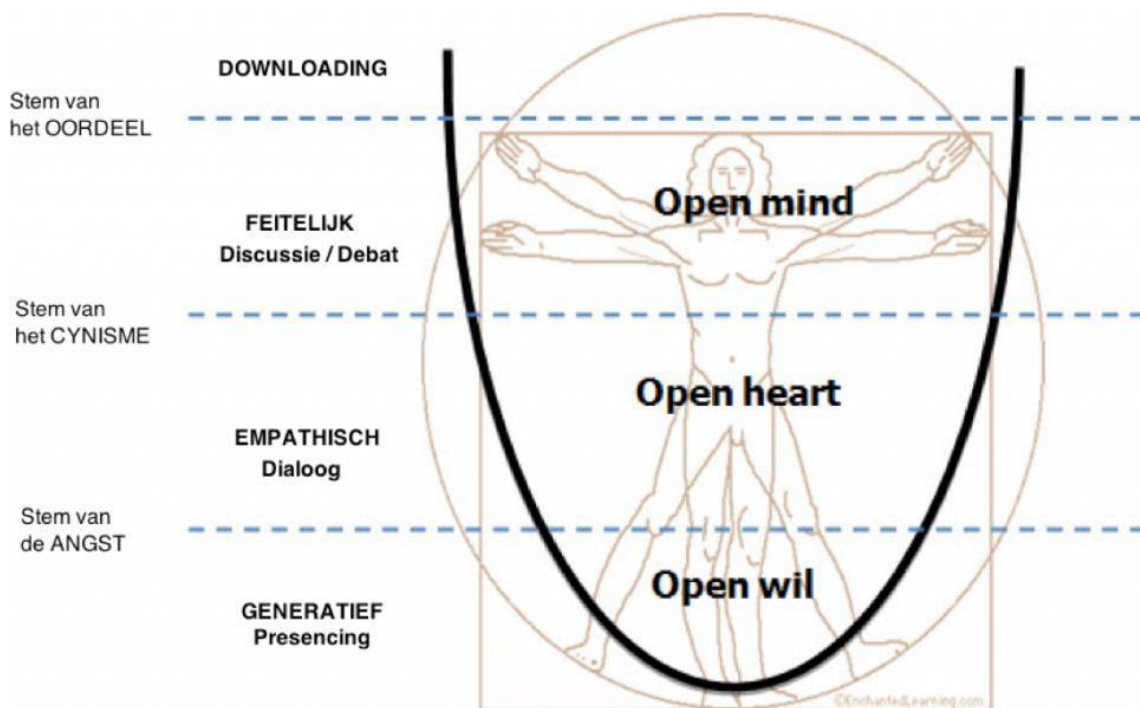
<sup>1</sup> p.67, 72, 284, 325

<sup>2</sup> P. 17, 46, 74, 289

eerste drie niveaus goed herkenbaar zijn, omdat het ervaring opdoen met het luisteren met een open geest en een open hart bij veel mensen regelmatig voor komt.

Bij het luisteren met een open wil, is dat anders. Wanneer dit echt tot stand komt is de verbinding met onszelf en onze missie in het leven zo sterk, dat er even geen ruimte is voor angst, cynisme of vooringenomenheid. Een opvallend kenmerk van deze manier van in verbinding staan met de ander is ook dat je het gevoel hebt te zijn opgenomen in een groter geheel, waarin onze individualiteit als vanzelfsprekend thuishoort en volledig tot zijn recht komt. Hierin kun je het paradoxale karakter van een religieuze ervaring herkennen.

*Scharmer beeldt het als volgt uit in het U-model:*



Dat laatste gun je elke student die met een loopbaan richting het leraarschap is begonnen, en ook de kinderen die bij onze leraren in de klas zitten gun je het om zich zo gezien te voelen. Het direct verbinden van wat wij in onze opleiding (Vrijeschool Pabo) onder "scholingsweg" zouden scharen aan de onderwijspraktijk is echter geen vanzelfsprekendheid. Op de VSP is die verbinding er zeker in potentie, maar die verdient meer nadruk. In haar paper 'A pedagogy of Deep-listening' merkt Kerrii Laryea op dat in het opleiden van leraren het geen vanzelfsprekendheid is om op de bovengenoemde manier aan persoonsvorming van de leraar te werken:

Rodgers and Raider-Roth (2006) "hold that reflective teaching cannot be reduced to a series of behaviors or skills, but is a practice that demands presence. As such, it involves self-knowledge..." (p. 266). Self-knowledge, introspection, and mindful awareness are not explicitly taught in teacher-education programs (Murphy & Brown, 2012; Rodgers & Raider-Roth, 2006; Zajonc, 2006). It is through reflection that one can become aware of "his relation to the surroundings, his manner of conducting himself.

In de pedagogische terminologie van Gert Biesta kunnen we hier spreken van een subjectiverende activiteit (Biesta, 2011)<sup>3</sup>. Voor zowel de docent, leraar, leerling en student, in de zin dat het ons eraan herinnert dat we een subject zijn. Wanneer diep-luisteren tot stand komt, is het in ieder geval op dat moment niet mogelijk jezelf of de ander te objectiveren. Dat laatste is beleefbaar aan het gevoel van bevrijding dat we kunnen ervaren, waar we even kunnen “zijn”. Het is dan ook niet een moment van subjectivering in de zin van “verantwoordelijkheid nemen voor onze verantwoordelijkheid<sup>4</sup>”, waarin we antwoord geven op een appél dat de wereld op ons doet. Het is misschien eerder het loslaten van de neiging om onzelf tot object te maken, omdat de ander ons uiteindelijk niet in ons object-zijn aanspreekt.

Diep-luisteren gebruik ik nu in de lessen onderzoek om studenten een perspectief te bieden op een vorm van onderzoek waarin denken, voelen en willen hun rechtmatige plek krijgen.

### **Ontplooingsruimte**

De term ontplooingsruimte heb ik van Otto Scharmer uit *De essentie van Theorie U*. Hij introduceert deze term vanuit de context van de “*Circle of Seven*”, een groep van zeven bevriende vrouwen die werkend vanuit deze groep programma’s voor opkomende leiders maken (Scharmer, 2018)<sup>5</sup>. Scharmer gebruikt de beschrijving van deze vrouwen om de term ontplooingsruimte verder uit te pakken. Ze noemen hierbij onvoorwaardelijke aanwezigheid, onvoorwaardelijke liefde, en het essentiële zelf zien. Samengevat; wanneer aan deze drie voorwaarden is voldaan ontstaat deze ontplooingsruimte. Deze wordt beschreven als een “verdikking van de atmosfeer”. In hun eigen woorden:

“Ik voel mezelf groter. Ik voel me voller in mij eigen zijn”, voegde Glennifer toe. “En ik voel me op een bepaalde manier krachtig en tot veel in staat. Ik voel me gezien [...]” (Scharmer, 2018)<sup>6</sup>.

Wat gebeurt er dan op het moment dat we op die manier aangesproken worden? Op het internet zijn de transcripten van de interviews die Otto Scharmer met deze vrouwen heeft gehouden terug te lezen<sup>7</sup>. Bij onvoorwaardelijke liefde spreken ze over een “*impersonal love*”, waarbij een van de zes vrouwen iets persoonlijks inbrengt; iets dat vanbinnen is. Dit is risicovol om te doen, en vraagt moed, omdat het kwetsbaar maakt. In de groep wordt het getransformeerd, in het boek hebben ze het over de ‘niet-verpruts clause’ (Scharmer, 130) Bij het “essentiële zelf zien” vertelt een van de vrouwen aan Scharmer dat je je aandacht richt op het gezonde deel van de ander. Scharmers beschrijving van wat deze vrouwen van de *Circle of Seven* hem vertellen, draagt bij aan het beeld dat hij opbouwt van de rol die luisteren heeft/speelt in het laten geboren worden van wat vanuit de toekomst tot ons wil

---

<sup>3</sup> Biesta, G, *Het Prachtige risico van onderwijs*.

<sup>4</sup> Hier citeert Biesta Zygmunt Bauman, *Het Prachtige risico van onderwijs*. p.39

<sup>5</sup> Scharmer, O. De essentie van theorie U, bl. 125

<sup>6</sup> Scharmer, O. De essentie van theorie U, bl.138

<sup>7</sup> Te vinden op de website [www.presencing.org](http://www.presencing.org)

komen. Daartoe behoort ook de mens die wij in potentie zijn. In Theorie U benoemt hij dit als de twee mensen die we zijn, de mens uit het verleden, die gevormd is vanuit het verleden, en “De andere is het latente wezen dat we kunnen worden door onze weg voorwaarts. (Scharmer, 2011)<sup>8</sup>”. In ontmoetingen met andere mensen die ons in wezen zien, kan het in verbinding treden met die toekomstige mens ineens iets vanzelfsprekends lijken, iets wat er eigenlijk altijd is, maar toch steeds tijdelijk door de mens van het verleden wordt ingehaald. Andersom is dit ook het geval, wanneer ik een ander echt hoor treed ik daarmee in verbinding met mijn toekomstige zelf. Dit is wat er gebeurt bij het vierde niveau van luisteren. Bij workshops krijg ik wel eens de vraag of de activiteit van ‘de ander in verbinding brengen met haar of zijn essentiële zelf’ dan betekent dat de luisteraar zelf ook die verbinding met zichzelf maakt. Dat klopt, dat is inderdaad nodig om dit mogelijk te maken.

In de data uit de interviews komt ook helder naar voren, dat voor diep-luisteren ook fundamentele stappen in onze biografie en innerlijke ontwikkeling nodig zijn om dit structureel te kunnen verwezenlijken.

### ***Collectieve presencing***

Ik heb een keer een serie bijeenkomsten geleid waarin het bij de laatste bijeenkomst zo was dat er die verdikking in de atmosfeer was waar de *Seven Circle* dames over spreken.

Het was een serie bijeenkomsten van een groep mensen in Haarlem die een religieuze gemeenschap wilden oprichten. Zo’n specifieke plek was er in Haarlem al 30 jaar niet meer. De eerste bijeenkomst was een voorbespreking, bij de tweede bijeenkomst bespraken we een casus over gemeenschapsvorming, en bij de laatste ging het om het delen van een religieuze beleving.

We hadden mensen in tweetallen religieuze ervaringen laten uitwisselen, waarna ze een coaching\_kaart mochten uitzoeken (met een foto) waarvan ze vonden dat dat verbeeldde wat de ander hen zojuist had verteld. Dan mochten ze de ervaring van de ander inbrengen in de kring.

Achteraf heb ik daarover het volgende opgeschreven:

“Dit delen was ontroerend, en soms vulde de eigenaar van het verhaal de ander aan. De derde stap in het gesprek was iets wat de priester had gesuggereerd in het voorbereiden. Het had te maken met het benoemen van de essentie van het religieuze. Na het delen van de ervaringen begon ik hiermee, omdat we dat hadden afgesproken, al had ik wel het gevoel dat de situatie misschien om iets anders vroeg. Maar ik wist niet wat.

De priester onderbrak me, en gaf terug wat hij allemaal had gehoord. De sfeer was heel respectvol en prettig. We waren allemaal onder de indruk van wat we van de anderen hadden gehoord. Wat we hadden gedaan was kwetsbaar, dat benoemde een enkeling ook, maar het bleek veilig genoeg.

---

<sup>8</sup> Theorie U, bl.453

Toen zei de priester dat dit een gedeelde religieuze ervaring was, en toen volgde die verdikking in de atmosfeer, en voelde ik net als de anderen hoe ik met mezelf samenviel. Er volgde een diepgevulde stilte waarin we met elkaar een tijdje bleven zitten.

Ik heb er nog lang op kunnen teren. Het was als een beschermende mantel om me heen, die maakte dat ik geen harde of oordelende gedachten kon hebben. De liefde en sympathie voor ieder daar aanwezig was volkomen vanzelfsprekend.

Is het mogelijk om deze omstandigheden na te bootsen? Welke elementen waren hier essentieel? Wat ik meteen herken is de "niet-verpruts" clause bij de *Circle of Seven*, en het inbrengen van iets dat kwetsbaar is, en daarom moet vragen van de inbrenger.

Het was op dat moment simpelweg niet mogelijk om angstig te zijn, of cynisch. Dat moment op die plek was angst niet meer mogelijk. Niemand was bang om het te verprutsen. De stilte was vol en heel zacht, en kon eindeloos voortduren zonder ongemak. Hoe lang het geduurd heeft zou ik niet kunnen zeggen.

### 3. Tegenbewegingen van diep-luisteren

Het voorbeeld hierboven maakte het mogelijk om te ervaren hoe het is als oordelen, cynisme en angst even helemaal geen vat op je hebben. Ik vertelde een van de respondenten over deze ervaring, en ze vergeleek het met de slaap, en het helemaal ondergedompeld zijn in je bron. Het thema van "wakker slapen" kwam ook bij andere respondenten ter sprake.

Oordelen, cynisme en angst benoemt Scharmer ook als de zogenaamde vijanden op de weg naar beneden in het U-model. Op weg naar de bodem van de U heeft Scharmer het over een aantal tegenbewegingen die het hebben van de open geest, het open hart en de open wil in de weg staan. Scharmer gebruikt hiervoor een term die hij van Michael Ray van de universiteit van Stanford leent; de "**oordelende stem**", deze stem blokkeert de weg naar de creativiteit van de open geest. Deze modus is eigenlijk al getypeerd in de beschrijving van het eerste niveau van luisteren namelijk het downloaden. Hier hebben we als het ware een oordeel al klaarliggen op de plank. Dan is er de **cynische stem**, die blokkeert de weg naar het open hart, en die omvat "alle emotionele handelingen van afstand nemen". Dat betekent alle mechanismes die verhinderen dat we open en kwetsbaar in een situatie durven staan. De derde stem is de stem die de toegang tot de open wil in de weg staat. Dit noemt hij de **bange stem**. Daarover zegt hij "die is eropuit te verhinderen dat we loslaten wat we hebben en wie we zijn" (Scharmer, 2018)<sup>9</sup>.

Dit kan de overtuiging zijn dat we gelijk hebben, of de overtuiging dat we iets niet kunnen, deze niet-wezenlijke-bij-je-horende-dingen loslaten zal voor iedereen anders zijn. Dat betekent dat we allemaal op weg naar beneden in de U andere gedaantes tegenkomen.

---

<sup>9</sup> De essentie van Theorie U, bl/ 48

In mijn zelfonderzoek, in het uitschrijven van de casussen, kwam ik daar van alles tegen (arrogantie, vooringenomenheid, onzekerheid). Die horen bij mij, maar toch leert de ervaring ook dat veel mensen zich hierin kunnen herkennen. Juist de overtuiging dat de spoken waar we zelf mee te kampen hebben vreselijk en uniek zijn, maakt de angst en de schaamte groter, waardoor we moeilijker bij onze kwetsbaarheid komen.

Daarom kan herkenning en erkenning van anderen behulpzaam zijn bij het loslaten.

Scharmer zegt hierover:

“Loslaten en overgave zijn twee kanten van dezelfde medaille. Loslaten betreft het openingsproces, het verwijderen van in de weg staande barrières en rommel. Overgave is de beweging naar de daaruit resulterende opening”(Scharmer, 2011)<sup>10</sup>.

Scharmer heeft het over de twee in ons, de mens uit het verleden en de mens uit de toekomst.

Deze twee komen altijd in het heden bij elkaar. Doorgaans, maken we van het heden grotendeels een kopie van het verleden, door dat wat we al weten op de toekomst te projecteren. We hebben onze beelden over hoe de wereld en andere mensen in elkaar zitten. Daar waar we een open geest hebben laten we onze gedachten corrigeren door de werkelijkheid, daar waar we een open hart hebben laten we ons gevoel corrigeren door de werkelijkheid, en bij een open wil durven we los te laten en met lege handen te staan.

## **4. Het onderzoek**

### **Het uitwerken van casussen**

Ik ben begonnen met een vorm van zelfonderzoek. Nadat ik begeleidingsgesprekken had gevoerd schreef ik uit hoe het in mijn beleving was gegaan, wat ik bij de ander had waargenomen, en wat er in me om was gegaan tijdens het gesprek. Wat hieruit voortkwam was de bovengenoemde “rommel”. Dat zijn de zogenaamde vijanden van de U, in de gedaante die ze voor mij aannamen en nemen. Uiteraard zal mijn rommel overlap hebben met die van anderen. het gaat erom die “rommel” even in het licht te zetten zodat het een beetje van zijn macht verliest. Waar het om gaat is de blik die het ons gunt op het instrumentarium dat helpt bij het opruimen van die rommel. Dat instrumentarium komen we ook tegen in de interviews die ik daarna ben gaan houden, en in manier waarop ik de data uit zelfonderzoek heb geordend.

De reden om dit zo te doen, was om te kijken welk instrumentarium je kunt inzetten om de verbinding met de ander te laten ontstaan en in stand te houden.

Na de ervaring van het eerste jaar, waarin die twee studenten hadden aangegeven zich niet gehoord te voelen, merkte ik dat ik eerst wat moest herstellen in mijn eigen vertrouwen in mezelf als onderzoeksbegeleider en leercoach. Nu ik er met een passende afstand naar kan

---

<sup>10</sup> Theorie U, p.228



kijken, was in het begin het belangrijkste werk het herstellen van mijn zelfvertrouwen. In mijn logboek schreef ik na een paar maanden het volgende:

“Terugkijkend op die periode kan ik me voorstellen dat de studenten zich niet gehoord voelden, ik werd heel onzeker van alle onduidelijkheden vanuit de opleiding, schaamte voor alles wat ik niet wist. Aan mijn kant wisselden boosheid en onzekerheid zich af.”

Dit zie je ook terug in het volgende fragment waarin ik samen met een student aan het begin sta van een afstudeertraject.

“In het begin wilde ze graag een afspraak met me maken, dat lukte mij niet in die eerste week. Ik merkte toen dat ze dat moeilijk vond. Dat wekte bij mij onzekerheid; doe ik het wel goed? Ben ik niet te zakelijk? Is het niet de bedoeling dat ik alles opzij zet om er voor haar te zijn?”

De beweging die ik hier onwillekeurig maak is er een van *'absencing'*, zowel in het gevoelsgebied als in het wilsgebied. Door mijn onzekerheid en innerlijke criticus gaat er merkbaar een stuk van de verbinding met de ander verloren omdat een open hart en open wil niet meer lukt. De relatie en begeleiding van de bovengenoemde student verliep in het tweede jaar goed, en ook andere verhoudingen verliepen dat schooljaar (20/21) goed.

Door gewoon nieuwe begeleidingsrelaties aan de te gaan, en het bewust ontwikkelen van mijn instrumentarium, is dat vertrouwen hersteld. Daarbij werd het ook mogelijk om terug te kijken op wat er in dat eerste jaar gepasseerd was, en daar te zien waar de student eigenlijk iets van me vroeg wat ik helemaal niet kon geven.

In het analyseren van de casussen kwam een lijst met 'deugden' en vooral 'staten van zijn', naar voren die behulpzaam zijn om een gesprek zo te laten verlopen dat beide partijen verbinding ervaren en dat de ander zich gehoord voelt. Met deugd bedoelen we doorgaans een goede positieve karaktereigenschap, dus dat heeft een semipermanente status. Toch hangt het zeker ook van omstandigheden af of een goede eigenschap tot zijn recht komt. Daar komt bij dat op het moment dat we ons ervan bewust zijn dat we een bepaalde goede eigenschap "bezitten" we die ook kunnen inzetten en cultiveren. Zo zei een van de respondenten in de interviews:

“Het zit ergens in dat gebied... je hebt iets, een talent, of een gave, of iets, en daarin kun je kiezen van goh, ik maak dit bewust, en ik kan dit verder door-ontwikkelen, of ik laat het omdat het dit is. En ik denk wel dat ik door de jaren heen er bewust voor gekozen heb om het door te ontwikkelen. Waardoor je nog meer handvatten hebt waarin de ander kan verschijnen”

Een voorbeeld hiervan kan zijn kwetsbaarheid, als moderne deugd, maar ook authenticiteit. Tegelijk voel je meteen dat deze 'eigenschappen' niet in isolatie kunnen bestaan, maar ook van de context afhankelijk zijn<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> In de psychologie is er een theoretische discussie of een eigenschap vast met iemands persoonlijkheid is verbonden (a trait) of dat het een staat is waarin iemand verkeert.

Het analyseren van de data die deze casussen omvatten, bestond in eerste instantie uit het in kaart brengen van deze lijst met helpende, en ook niet helpende eigenschappen en zijnstoestanden. Later kreeg ik het inzicht dat het veel zinvoller zou zijn om dit door de bril van de deugdethiek<sup>12</sup> te bekijken, en dus ook een teveel en te weinig aan te geven. Dat betekent wel dat niet alle deugden en ondeugden ook werkelijk uit mijn eigen analyse voortkwamen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat het voelen van antipathie voor de ander wel voorkwam in mijn casussen, en het voelen van sympathie ook, maar het doorschieten in de sympathie niet of andersom.

<b>Te weinig</b>	<b>Juiste midden Deugd of wenselijke staat van zijn</b>	<b>Te veel</b>
Niet open staan voor de potentie van de ander	Vertrouwen op de potentie van de ander	De lat voor de ander te hoog leggen
Onzekerheid, twijfelen, gevoel van incompetentie	Het gevoel goed genoeg te zijn, zelfvertrouwen	Arrogantie, te veel op ervaring uit het verleden varen, te veel methode.
Je eigen perspectief verliezen, en wat de ander vertelt als maatstaf nemen	Verankerd blijven in de eigen visie en tegelijk met een open hart naar de ander luisteren.	In het eigen perspectief blijven hangen, eigen ervaring op de ander projecteren
Antipathie, irritatie	Sympathie voor de ander	De ander op een voetstuk plaatsen
Confrontatie opzoeken ( <i>niet in alle situaties een slechte eigenschap</i> )	Antipathie opschorten en een stap naar de andere zetten	De antipathie negeren/ontkennen
Jezelf overschreeuwen	Kwetsbaar durven zijn	Slachtofferschap
Over de ander heen walsen	Jezelf terughouden	Jezelf wegcijferen, verbinding met jezelf verliezen
Onderdanigheid	Gelijkwaardigheid	Autoritair, "boven" gedrag
Een rol aannemen	Authenticiteit	Te koop lopen met je binnenwereld, exhibitionisme

Toen ik met het uitschrijven van de casussen een saturatiepunt had bereikt ben ik verder gegaan met het interviewen van collega's van wie ik uit eigen ervaring wist dat ze goed waren in diep luisteren, of waarvan studenten aangaven dat ze zich echt gehoord voelden. Daarna heb ik ook nog met mensen uit sociale beroepen buiten mijn eigen werkveld interviews gedaan op basis van suggesties van kenniskringleden.

---

omstandigheden. In deze discussie wil ik me niet mengen, voor nu volstaat het om te erkennen dat we als mens uiteraard geen geïsoleerd object zijn met vaste eigenschappen.

<sup>12</sup> Aristoteles, *Ethica Nicomachea*

## De interviews

In totaal heb ik 10 interviews afgenomen met collega's van Hogeschool Leiden, een schoolleider van een vrijeschool, een psychotherapeut en een coach. Elke respondent gaf op een andere manier woorden aan wat zij of hij deed bij het luisteren naar studenten of collega's.

Ik begon een interview altijd met het vertellen waar ik mee bezig was, en dan vertelde ik kort, of soms langer over theorie U, en de vier niveaus van luisteren van Scharmer. Ik vertelde ook mijn eigen ervaringen met luisteren, en hoe moeilijk ik dat soms vond.

Daarna vroeg ik aan de respondenten om een voorbeeld te noemen van een moment waarop het luisteren naar een ander goed was gegaan, om vervolgens samen te onderzoeken welke elementen dat mogelijk hadden gemaakt.

De data uit de interviews (zie bijlage 1) heb ik ingedeeld in thema's die weer zijn onderverdeeld in codes. De codes zijn in drie categorieën ingedeeld, namelijk dingen die je meteen kunt toepassen, (denk hierbij aan: het terughouden van oordelen, geen adviezen geven, doorvragen tot je het voor je ziet); dingen die je kunt leren (denk hierbij aan: signalen van het lichaam waarnemen en serieus nemen, vertragen, fouten mogen maken); dingen die lange-termijn investeringen zijn en eigenlijk bij de zogenaamde scholingsweg en iemands biografie horen (denk hierbij aan: dagelijks mediteren, een holte maken waar iemand in kan). In alle codes zijn ook de denkgebieden, gevoelsgebieden en wilsgebieden uit Theorie U te herkennen. In de groene categorie zitten meer elementen die met controle over het denken te maken hebben, in het oranje gebied meer dingen die met controle over het gevoelsgebied gaan. Dat er in de groene categorie meer elementen uit het 'open geest' gebied zitten, dus uit het denken, is logisch omdat we ons met meer gerichte intentie kunnen bewegen in het denken dan in het voelen en willen.

In de rode categorie zitten meer de dingen die ons in staat stellen een diepe verbinding met onszelf aan te gaan.

Het bovenstaande is echter zeker niet één op één het geval, dit is en blijft heel persoonsafhankelijk, dit hangt af van welke gebieden we sterker ontwikkeld hebben, en wat we in ons leven hebben meegemaakt.

De meeste respondenten noemden het terughouden van (voor)oordelen als een belangrijk instrument. Vanuit de theorie is dat ook logisch, omdat het luisteren begint met een open geest. Interessant is wel, dat in bijna elk voorbeeld wat men hier noemde, er een directe koppeling werd gemaakt met het gevoel. Zo zei een respondent dat het juist de betrokkenheid bij de ander was, die maakte dat de oordelen wegvielen:

"[...] en ook gewoon in het gesprek omdat je toch betrokken bent bij die persoon die tegenover je zit. Hmm.. en uhm, dan mee gaat denken vanuit die persoon, en dan vallen die vooroordelen weg. En ik heb dan geleerd, um, om dat al van te voren te doen, om dan van te voren al die vooroordelen weg te laten. Op een gegeven moment merk je dan ook dat het veel minder snel op komt."

Het citaat hierboven laat zien hoe de verschillende gebieden in de praktijk door elkaar lopen. Daar waar we vanuit de theorie leren dat het terughouden van oordelen voorwaardelijk is om met een open hart te luisteren, zorgt in dit geval het open hart voor het wegvallen van de oordelen.

Ook in het benoemen van *nieuwsgierigheid* als iets helpends valt een combinatie van denken en gevoel te herkennen. Nieuwsgierigheid hoort bij een open geest, want het valt niet te combineren met vooringenomenheid, maar het komt al in de buurt van betrokkenheid. Zo zegt een respondent:

“Ik denk wel dat ik altijd die nieuwsgierigheid heb gehad, ik denk dat ik geleerd heb om mijn eigen oordeel uit te stellen.”

Een andere respondent zegt iets vergelijkbaars, maar maakt nog duidelijker de verbinding met het hart:

“[...] Je laten leiden door je belangstelling. Mensen zijn ontzettend mooi. Alle mensen zijn... heel veel mensen zijn in principe heel mooi, en hoe kun je dat stukje van schoonheid vinden. En als je dat echt wilt weten en zoeken, dan heb je wel een beetje menskunde nodig.”

Iemand anders benoemt expliciet dat ze zich in de ander inleeft, en vertelt ook dat ze snel zelf ook tranen voelt als de ander geëmotioneerd is. Toch benoemt ze ook meteen dat ze emotioneel wel afstand houdt

“Ja, ik leef me in, misschien tot een bepaalde grens, en dan probeer ik van daaruit te onderzoeken, dus ik heb niet bepaald gelijk een oordeel, ik probeer dat eigenlijk te bevragen, goh, is het dat, is het dat is het dat?”

Dat wel inleven, maar ook ruimte voor jezelf overhouden zegt iemand anders ook:

“Dus dan krijg je of paniek over je heen, of iets anders, dus wel heel duidelijk wetend, van ja, ik zit hier, ik zit stevig op de billen zeg maar, maar hiervoor is allemaal ruimte, dus kom maar, zo. Maar hierachter daar kan je niet bij. Zo. Dus een sterkte ruggengraat, maar ja, ja ja, en dat is in de ene situatie natuurlijk makkelijker dan in de andere, voor mijzelf natuurlijk ook.

Elders zeggen ook twee respondenten iets vergelijkbaars over het je inleven in de ander, zelfs wanneer die ander zich gedraagt op een manier die ook woede of irritatie zou kunnen oproepen. De een gebruikt de term ‘mededogen voor waar de ander naartoe vlucht’, en een ander kijkt er met een wat technischer blik naar en benoemt het als ‘je afvragen welke functie vervelend gedrag voor de ander heeft’. Uit beide spreekt een hele liefdevolle houding, maar ook een reflectieve afstand tot de ander en de situatie.

Wat het bovengenoemde gebaar heel mooi doet, is dat het negatief gedrag zijn logica terug geeft, en weer met het geheel verbindt waar het zich uit had losgemaakt. In dit kader zei weer een andere respondent dat in haar relatie met anderen het inzicht haar hielp dat iedereen altijd zijn beste best doet.

Op de vraag waar mensen dachten dat ze hun luisterkwaliteiten hadden vergaard kwam vaak meditatieve arbeid ter sprake, studie, en werk- en levenservaring. Tweemaal werden er ook overeenkomstige biografische omstandigheden genoemd; zo noemen namelijk twee respondenten dat ze in de kindertijd eenzaamheid hebben gekend. Een zegt:

“Hmm.. nou ik ben als puber niet gezien geweest. Wij hadden zes kinderen thuis, het was een druk bedrijf. Ik zat in de lagere school in een klas met 47 kinderen, en ik was niet de moeilijkste, dus andere kinderen die dat wel waren kregen aandacht, dus in mijn jeugd ben ik niet veel gezien geweest. Dus wie weet dat daar nog wel een soort leemte is ontstaan waardoor dit gevuld is zeg maar.”

Iemand anders benoemt hoe ze in haar jeugd en jong volwassen leven steeds weer in een nieuwe situatie kwam waarin ze alleen stond in een groep waar ze niet in paste, of moest vechten om geaccepteerd te worden. Dit voorbeeld, en ook het citaat erboven, kwam op de vraag of ze biografische elementen konden noemen die, naar hun beleving, hadden bijgedragen aan hun luister kwaliteit. Bij de respondent met het citaat zien we dat hij wel een zoekende poging doet naar een causaal verband tussen wat hij vertelt en het goed kunnen luisteren. Bij de andere respondent noemde ze de biografische elementen wel, maar konden we samen niet echt woorden vinden voor een eventueel verband. Er wordt in ieder geval sterk gevoeld dat het alleen staan een verband heeft met het ontwikkelen van een zintuig waarmee je op de ander kunt afstemmen.

Overbodig te zeggen dat dit biografische elementen zijn die we niet kunnen of zouden willen nabootsen. Andere zogenaamde “diepte-investeringen”, waar onze persoonlijkheid en ons innerlijk fundamenteel door gevormd kunnen worden, hebben te maken met bijvoorbeeld regelmatig (lieftst dagelijks) mediteren, om ruimte van binnen te kunnen maken. Een aantal respondenten noemde dit ook. Ook structureel reflecteren op het eigen handelen werd genoemd, en helemaal in het heden present kunnen zijn.

Wat opviel was dat vooral in de eerste groep respondenten een paar mensen (drie) zaten die een coachingsopleiding hadden gedaan, die daarmee ook hele concrete instrumenten in handen hadden. Dingen die in deze categorie genoemd werden waren: “geen adviezen geven”, “in de taal van de ander duiken”, “doorvragen”, “met de vraag van de ander rondlopen”; met dat laatste werden niet alleen concrete onderzoeksvragen bedoeld, maar ook de grotere, biografische vragen.

Het thema ‘waarnemen’ kwam in verschillende vormen terug. Antroposofen noemden graag het fenomenologisch waarnemen, en het waarnemen met verschillende zintuigen. Beiden zijn goed te koppelen aan de waarnemingsniveaus van Scharmer, maar dat voert voor nu te ver.

Een respondent, die ook kunstenaar is, dus waarschijnlijk wel bekend met de fenomenologische blik, zegt daarover het volgende in relatie tot een gesprek dat ze eens met een student had:

“Zij blijkt lesbisch te zijn, heb ik nooit over nagedacht, ze zegt, ja ik zie er lesbisch uit, en ik zie er donker uit, en ik zie er dit en dit uit, waarop ik daar eigenlijk als een soort halvegare zool zat, zo van huh?? K: o? S: O.. ja, waarop zij vroeg van goh hoe werkt

dat bij jou dan? Ik zeg, jij bent gewoon jij, en, het plaatje van jij wordt steeds meer ingevuld naarmate we elkaar meer tegenkomen, naarmate we elkaar meer ontmoeten, naarmate jij meer over jezelf vertelt wordt het plaatje van wie jij bent completer en dat is eigenlijk in de volle openheid en de volle oningevuldheid eigenlijk daarvan eigenlijk. Waarop zij zoiets had, van nou dat is wel iets heel bijzonders en daar ben ik toen over na gaan denken, van hu? Maar dat is wel hoe ik kijk, hoe ik met mensen omga en hoe ik dingen benader.”

In het bovenstaande citaat zien we een paar verschillende elementen ineen. Deze respondent heeft onbevanging tot een gewoonte gemaakt, wat eigenlijk een stap verder gaat dan het terughouden van oordelen. Tegelijk zegt ze ook heel veel over de waarneming, ze neemt de ander waar, maar is blijkbaar relatief immuun voor het imago aan de buitenkant, en kan blijkbaar rustig afwachten tot de ander echt zichtbaar wordt. Het leven met de “oningevuldheid” stelt haar in staat om een innerlijke ruimte voor de ander vrij te houden waar die in kan verschijnen.

## 5. Sympathie, antipathie en het oordeel

De instrumenten die mensen noemen zijn dus vaak dingen die ze door de jaren heen geoefend en ontwikkeld hebben. Dit is wat Scharmer op pagina 5 bedoelt met het opruimen van de “in de weg staande barrières en rommel”.

In veel gesprekken lag het accent op het ruimte scheppen voor de ander, en het terughouden van onszelf, en ons inleven in de ander. Een aantal keer werd wel genoemd dat ook het “zelf stevig in de situatie zitten” of “een rijk referentiekader” als essentieel werden ervaren.

Vanuit de antroposofie kunnen we de bewegingen van sympathie en antipathie herkennen. Als we het gebaar van “niet oordelen” en “ruimte maken” consequent doordenken, dan vloeien we samen met de ander in een beweging van sympathie, en weten we helemaal niet meer hoe we ons tot die ander verhouden.

Veel mensen zullen wel de ervaring kennen dat je je heel erg in iemand inleeft en met diegene meebeweegt, en pas op een later moment weer je eigen gedachtes en gevoelens tot je beschikking hebt<sup>13</sup>. Dit gevaar ligt op de loer in heel veel soorten relaties.. Het kan zich echter op alle vlakken voordoen, zeker bij mensen die van nature een open verbinding met hun omgeving hebben en makkelijk met anderen meebewegen.

Uit het vele wat door respondenten is gezegd kunnen we opmaken dat het meebewegen gewenst is, maar niet het kwijtraken van het eigen leidmotief en referentiekader. In de ruimte tussen het meebewegen met het leidmotief en referentiekader van de ander gebeurt het. Zo zei een respondent:

“Het is een soort slaapactie maar dan wel een activiteit tegelijkertijd. Die spanning van het inslapen in de ander zoals Steiner dat dan wel noemt, dat kan ook maken dat je dan wel wegdukt.”

---

<sup>13</sup> Dit staat helder uitgelegd op de volgende website: [sympathie en antipathie | VRIJESCHOOL \(vrijeschoolpedagogie.com\)](http://sympathie.en.antipathie.vrijeschool.vrijeschoolpedagogie.com). Hier staat een artikel uit het voormalig tijdschrift “Jonas”, geschreven door Hans Bom.

De wens om ruimte te scheppen voor de ander is volkomen terecht, want niemand voelt zich gehoord en gezien door de ander als diegene die naar ons luistert ons in allerlei hokjes stopt op basis van ons uiterlijk, accent, kleding, etc., onze ideeën omvormt om in haar eigen mens en wereldbeeld te passen, en wegkijkt van ons gevoel.

Zodra we ons ervan bewust worden dat dat allemaal onwenselijk is als we de wens hebben goed te luisteren en een wezenlijke verbinding met de ander tot stand te brengen, kunnen we proberen die (voor)oordelen het zwijgen op te leggen. Vaak begint dat met het doen alsof we ze niet hebben, en dat is een prima begin. Ten eerste omdat het een uiting is van de wens tot onbevangingheid, en omdat het ons ook even in staat kan stellen te voelen hoe het zou zijn zonder dat vooroordeel. Echter, het compleet verdwijnen van (voor) oordelen is ook helemaal niet altijd wenselijk, en niet mogelijk. Zo moet je bijvoorbeeld kunnen inschatten of een situatie veilig is.

Ons oordeelsvermogen hebben we nodig, en dat is blijkbaar iets wezenlijk anders dan het downloaden waar Otto Scharmer het over heeft<sup>14</sup>. Het is iets waarmee we de ander een bedding geven.

In het schema dat uit mijn zelfonderzoek voort is gekomen wordt in de middelste kolom iets zichtbaar van wat deze substantie is. Daar staat o.a. "authenticiteit" en "verankerd blijven in de eigen visie".

Bij diep-luisteren is het de bedoeling dat de luisteraar 'er voor de ander is'. Dat betekent dus dat de ander wel degelijk substantie ontmoet. Dat ontmoeten van iets substantieels is juist wat hoort bij een ervaring van diep-luisteren. In de ervaring van de substantie die we bij de ander voelen, kunnen we onszelf beleven in ons eigen menszijn. Dit zien we ook terug in de ervaring van *collective presencing*. Daar is de beleving van substantie essentieel."

### *Het referentiekader*

Waaruit bestaat die substantie die we nodig hebben? De meeste mensen die door studenten en anderen genoemd werden als goede luisteraars waren niet jong (8 van de 10 waren boven de 50) wat sterk de indruk geeft dat levenservaring helpt. Een rijk en vooral doorleefd referentiekader helpt, maar dit kan op gespannen voet staan met de onbevangingheid.

In de meeste gesprekken lag de nadruk ook meer op onbevangingheid en het opschorten van oordelen. Echter, 9 van de 10 respondenten hadden een professionele achtergrond in een van de werkgebieden van de antroposofie. Daarmee is het ook zo dat er bij deze mensen een mensbeeld aanwezig is, wat iemand een redelijk duidelijk beeld geeft van wat goed is voor de ander en mensen in het algemeen. Bij ieder mens leven er beelden van wat wel of niet goed is voor een mens, het maakt echter wel uit tot in hoeverre iemand zich hier bewust mee bezig heeft gehouden.

---

<sup>14</sup> Binnen en buiten de vrijeschoolbeweging is veel geschreven over oordeelsvorming. Dat is zeker relevant, en mijn intentie is om dat ook met dit onderzoek te verbinden, maar voert voor nu te ver.

Van de 9 respondenten was er één die heel bewust over zijn referentiekader sprak. Ik haal het interview met hem hier aan om beter te begrijpen wat het verschil is tussen het hebben van een rijk referentiekader, en het vellen van oordelen. Hij benoemde dat hij een rijk menskundig referentiekader had om uit te putten, allerlei verschillende soorten logica. Hij had het over de logica van het etherlichaam, van het straallichaam en van het ik, of van het karma. Tijdens het luisteren zocht hij dan naar welke logica het meest licht kon werpen op iemands situatie.

In deze situatie voelt hij dus bewust en voortdurend oordelen om te duiden wat de ander vertelt. Deze zijn echter bewegelijk, en worden aangepast op het moment dat er informatie komt die dit tegenspreekt (open mind). Dit is ook de respondent die opmerkte dat mensen doorgaans heel mooi zijn, dus tegelijkertijd heeft hij een open hart naar de ander.

Kenmerkend voor de oordelen die hij hanteert is dan toch de bewegelijkheid en het bewustzijn waarmee hij ze inzet. Het is een hypothese, geen etiket wat zowel de luisteraar als degene waarnaar geluisterd wordt onvrij maakt.

Wie zien hier dus een ruimte tussen de luisteraar en zijn oordeel. Die distantie is het bewustzijn dat naar het oordeel kan kijken, en het kan verwerpen. De luisteraar valt helemaal niet samen met dat oordeel, hij kan er mee spelen, het inzetten. Dat is een grote bevrijding ten opzichte van het snel gevelde oordeel dat meteen paraat staat, en nauwelijks tot het bewustzijn doordringt. Daarnaast maakt de rijkdom van het referentiekader dat er veel verschillende soorten oordelen mogelijk zijn, wat stof tot doorvragen biedt.

Misschien kunnen we hier spreken van omgevormde antipathie? Het ruimte maken voor de ander is een sympathische beweging; we gaan op in de ander (eerste voordacht Algemene Menskunde). De antipathie maakt dat we de ander niet echt kunnen leren kennen,

## **6. Nabeschuwing**

Uit het lezen, het uitschrijven van de casussen, en vooral het afnemen van de diepte-interviews, is kennis gekomen waardoor we het luisteren beter kunnen begrijpen en de kunst een beetje kunnen "afkijken".

De praktische tips kunnen helpen om op het gebied van luisteren goede gewoontes te ontwikkelen die ons direct tot betere luisteraar maken. Ze kunnen ook innerlijk in de richting van het juiste "gebaar" wijzen, zeker als we merken dat wat we doen werkt.

De fundamentele elementen kunnen ons enthousiasme voor het verzorgen en ontwikkelen van onze eigen binnenwereld aanwakkeren.

Wat er precies gebeurt bij diep-luisteren blijft iets dat eerbied oproept. de toch wel mysterieuze aan- én afwezigheid van de luisteraar.



## 7. Tips voor beter luisteren

1. Wat eigenlijk alle respondenten noemden was het opschorten van oordelen, maar dat is makkelijk gezegd. Hoe zou je dat in de praktijk kunnen doen? En wat telt als een oordeel?  
Stel, je zit met een vriend of vriendin te praten, en die ander vertelt je hoe moeilijk ze het vindt om haar moeder te bellen, want ze voelt zich beoordeeld door haar moeder en dat komt hard aan. We hebben in ons leven vaak vergelijkbare situaties meegemaakt, behandelen de ander dan vaak alsof die hetzelfde meemaakt als wij uit ons eigen leven kennen of bij anderen hebben gezien. Dat is vaak niet terecht, omdat we op basis van een paar elementen die overeenkomen het oordeel vellen dat de situatie in essentie hetzelfde is. Bij doorvragen, en het oordeel uitstellen blijkt het meestal toch weer om een wezenlijk andere, en unieke situatie te gaan. Op dit moment in het belangrijk onze nieuwsgierigheid naar hoe het echt zit, een liefdevolle houding en wezenlijke belangstelling voor de ander in te zetten. Als je het nog niet *voelt* helpen voorbeelden, of details over de situatie. Iemand die dat heel goed kan is Berthold Gunster in de OMDenken podcasts.  
*Dus wees voorzichtig met het projecteren van je eigen ervaring op die van de ander, en vraag vervolgens door tot je de uniciteit van de situatie van de ander kunt voelen.*
2. Ben je heel oplossingsgericht, of ben je graag de redder in nood? Dan kom je waarschijnlijk graag met een advies. Op het moment dat dat te vroeg komt, of ongevraagd komt, voelt de ander zich in het beste geval niet gehoord. Een advies kun je eigenlijk pas geven als je de situatie van de ander echt kunt invoelen, en als de ander daar expliciet om vraagt. Je kunt dan ook samen verschillende handelingsopties verkennen of naast elkaar zetten.
3. Als je de ander niet zonder meer sympathiek vindt, helpt het om voor je het gesprek in gaat aan iets te denken wat je sympathiek aan de ander vindt. Dat mag iets heel simpels zijn, als een mooie glimlach of iets vriendelijks wat de ander een keer voor je gedaan heeft. Dan ga je zachter het gesprek in.
4. Het kan ook helpen om bewust contact te maken je hartstreek.
5. Veel respondenten noemden het feit dat ze bewust al met de ander bezig zijn voor het gesprek.
6. Te veel met goed luisteren bezig zijn is niet handig, want dan ben je teveel met jezelf bezig. Daarom is het voor beide partijen handig om te ontspannen. Dat kan bijvoorbeeld simpelweg door eerst te vragen hoe het met iemand gaat, zolang de interesse oprecht is.
7. Zet je nieuwsgierigheid bewust "aan". Dit kun je soms doen door van binnen de vraag op te roepen naar wat iemand drijft, of wat iemand nou echt dwarszit. Dan zul je merken dat die nieuwsgierigheid je naar het stellen van de juiste vragen leidt.

## 8. Literatuurlijst

Biesta, G.J.J. (2015). *Het prachtige Risico van Onderwijs*, Uitgeverij Phronese.

Biesta, G. (2011). Het beeld van de leraar: Over wijsheid en virtuositeit in onderwijs en onderwijzen, *Tijdschrift voor lerarenopleiders*, Vol 32, pp. 4-11.

Bom, H. (1984). Persoonlijkheid en individu, *Jonas*, Vol 7. [sympathie en antipathie | VRIJESCHOOL \(vrijeschoolpedagogie.com\)](http://www.vrijeschoolpedagogie.com).

Laryea, K. (2018). A Pedagogy of Deep Listening in E-Learning, *Journal of Conscious Evolution*, Vol.11, Issue 11, pp. 1-21.

Meesters, W.F. (2009). *Shifts in the Quality of Listening: Field Structures of Attention*, Thesis presented to the Faculty of The Owen Barfield School of Sunbridge College in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Liberal Studies.

Rawson, M. (2010). Sustainable teacher learning in Waldorf education: A socio-cultural perspective, *Research on Steiner Education*, Vol 1, pp. 26-42.

Scharmer, C.O, (2017). *Theorie U: leiding vanuit de toekomst die zich aandient*, Uitgeverij Christofoor.

Scharmer, C.O. (2021). *De essentie van Theorie U*, Uitgeverij Christofoor.