Luisteren

KLEIN KOMPAS
VOOR MEER
VERBINDING

Ben de la Mar

Luisteren

KLEIN KOMPAS VOOR MEER VERBINDING

Ben de la Mar

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Inhoud

Voorwoord 8
Opzet van het boek 10

Eerste beweging: Ruimte maken 11
Kan de ander hier landen?

Hoofdstuk 1 – Luisteren is meer dan je oren gebruiken 13
Horen is iets anders dan luisteren
Waarom luisteren zo moeilijk is
Luisteren als kleine daad van goeddoen

Hoofdstuk 2 – Aanwezig zijn zonder iets te doen 17
De verleiding om te helpen
Aanwezigheid als oefening in afwezigheid
De opbrengst van nietsdoen

Hoofdstuk 3 – Niet-weten als uitnodiging tot verbinding 21
De druk om te weten
Vragen die openen en geen richting geven
Het mysterie laten bestaan

Tweede beweging: Jezelf bewaren 25
Blijf ik vrij genoeg om zacht te kunnen zijn?

Hoofdstuk 4 – Jij bent zelf het instrument 27
Je neemt altijd jezelf mee
Je laten raken
Goed zorgen voor jezelf

Hoofdstuk 5 – Richting en intentie in gesprekken 32
Hoe wij in de wereld staan, en hoe dat doorwerkt in gesprekken
Probleemgericht of persoonsgericht: weten welk gesprek je voert
Wat nabijheid en afstand bepaalt

Hoofdstuk 6 – Grenzen 40
De mythe dat grenzen hard of kil zijn
Waarom grenzen uitspreken zo spannend is
Grenzen herkennen voor ze een noodrem worden

Intermezzo – Als je weerstand treft... 45

Derde beweging: Het contact verdiepen 53
Kunnen we samen verder komen?

Hoofdstuk 7 – Gelaagdheden van het menselijk verhaal 55
Er valt heel wat te beluisteren
Gelaagdheden herkennen
Gelaagdheden uitdiepen

Hoofdstuk 8 – Contact in de tussenruimte **61**
Misverstanden voorkomen door te vertragen
Samenvatten en checken: samen helder blijven
Stilte: de plek waarin woorden kunnen landen

Hoofdstuk 9 – Spreken om te bevestigen dat je luistert **66**
Spreken om aan te sluiten
Invloed uitoefenen: het lemniscaat van het gesprek
Spreken over hoe we spreken

Hoofdstuk 10 – Het Anti-Kompas **71**
Waarom een anti-kompas
Fixen: te vroeg oplossen
Winnen: eigen gelijk als veiligheid
Verdwijnen: aanwezigheid zonder contact
Waarom deze drie zo verleidelijk zijn
Mini-check in tien seconden
Terugkeren

Nawoord **78**
Verder lezen? **79**
Appendix: Oefenruimte **81**

Voorwoord

In een wereld vol lawaai en haast voelen veel mensen zich ongezien. We praten veel, we reageren snel, we bedoelen het vaak goed, en toch blijft er iets knagen: hoort de ander mij nu echt? Dat je soms wel woorden krijgt, maar geen ontvangst. Geen plek om even te landen.
Echte verbinding ontstaat meestal niet in iets groots of spectaculairs. Ze ontstaat in iets kleins: in een blik die blijft, in een stilte die niet meteen wordt dichtgepraat, in iemand die niet op de klok kijkt maar naar jou. Verbinding ontstaat in de houding: *ik wil je horen, zonder je meteen te sturen.*
Dat is waar dit boekje over gaat. Niet over een methode, niet over een strak stappenplan, en ook niet over 'perfect luisteren'. Dit is een kompas: een uitnodiging tot een houding. Minder invullen, meer aanwezig zijn. Minder fixen, meer blijven. Niet omdat oplossingen nooit helpen, maar omdat ze vaak te vroeg komen. En omdat er momenten zijn waarop de ander niet eerst een antwoord nodig heeft, maar een mens.

Hoe je dit boek het best gebruikt

Je kunt dit boek van begin tot eind lezen, maar je mag ook 'dwalen'. In beide gevallen moet je in je achterhoofd houden: dit is geen boek om vooral 'te begrijpen', maar om te **ontdekken** en te **oefenen**. Daarom staan er solo-oefenin-

gen en duo-oefeningen achter in het boek. Om je aandacht te trainen.

Een praktische tip: lees niet alles in één ruk. Lees een hoofdstuk, laat het even liggen, en probeer eens in één gesprek één klein ding. Bijvoorbeeld:

- één stilte langer laten bestaan;
- één keer samenvatten en checken;
- één grens zacht uitspreken;
- één open vraag stellen zonder richting.

Meer is niet nodig. Daarna een volgend hoofdstuk.

Waar dit boek voor wil staan

Luisteren is geen serie technieken die je kunt 'toepassen' op een ander. Het is een vorm van mens-zijn. Een keuze om je eigen agenda even in de parkeerstand te zetten en te kijken: *wie zit hier tegenover me?* Vaak is dat al genoeg om iets lichter te maken. Een dag dragelijker. Een mens minder alleen.

Ik hoop dat dit boek je uitnodigt om die houding in kleine stappen te oefenen. Niet om een perfecte luisteraar te worden, maar om iets extra's aan je ontmoetingen toe te voegen: meer verbinding. Met de ander en net zo goed met jezelf.

Ben de la Mar
Rotterdam, 2026

Tip! Schaf een schriftje aan en maak persoonlijke aantekeningen van je reflecties, gedachten of observaties na het lezen en het oefenen.

Opzet van het boek

Dit boek is opgebouwd zoals veel gesprekken zijn opgebouwd, een beweging in drie delen:

1. **Ruimte openen** (hoofdstuk 1-3)
2. **Jezelf bewaren** (hoofdstuk 4-6)
3. **Contact verdiepen** (hoofdstuk 7-9)

Ruimte openen - Kan de ander hier landen? Dit deel gaat over jouw aandacht, stilte en niet-weten: je reflex om meteen te reageren even uit te stellen.
Jezelf bewaren - Blijf ik vrij genoeg om zacht te kunnen zijn? Dit deel gaat over jou: nabij zijn zonder jezelf kwijt te raken, met zelfinzicht, intentie en grenzen.
Contact verdiepen - Kunnen we samen helder blijven? Dit gaat over jou én de ander in de tussenruimte: luisteren naar lagen, afstemmen en spreken op een manier die het luisteren verdiept.

Geen ladder, maar een lus

Gesprekken lopen niet netjes. Als het vastloopt, keer je terug naar het begin: **ruimte openen – jezelf bewaren – contact verdiepen**. Soms is één ademhaling, één seconde vertraging, één vrijblijvende vraag al genoeg.

Hoe de modellen samenhangen

Het Luisterkompas is de route, een beweging in drie delen. Later komen er twee verdiepingen bij: in hoofdstuk 7 de gelaagdheden (feiten, gevoelens, betekenis, overtuigingen) en in hoofdstuk 9 de lemniscaat (hoe de beweging tussen ons in evenwicht blijft).

EERSTE BEWEGING

Ruimte maken

Kan de ander hier landen?

HOOFDSTUK 1

Luisteren is meer dan je oren gebruiken

Over de verwarring tussen horen en luisteren, en waarom échte aandacht zeldzaam is

De moeder en de tiener

Aan de keukentafel vertelt een dochter aan haar moeder dat ze opnieuw een onvoldoende heeft gehaald. Haar schouders staan hoog opgetrokken, haar stem is dun en haast verontschuldigend. De moeder voelt de reflex al opkomen: de vraag of ze wel genoeg had geleerd, de neiging om te bespreken wat er fout ging of wat er beter kan.
Maar ze doet het niet.
Ze laat de woorden voorbijdrijven.
Ze zegt niets.
Zelfs haar gezicht blijft stil. Ze kijkt alleen, zacht en open.
Na een paar seconden zakt er iets in het meisje.
'Eigenlijk,' fluistert ze, 'ben ik bang dat ik het gewoon niet kan.'

Horen is iets anders dan luisteren

In een wereld vol gepraat – op straat, online, aan de keukentafel – lijkt communicatie overal. Toch voelen steeds meer mensen zich niet écht gehoord. We horen geluiden, stemmen, verhalen, maar luisteren we nog echt?

Horen is een automatische zintuiglijke functie. Luisteren daarentegen is een bewuste daad: het vraagt intentie, aandacht en de bereidheid om jezelf even opzij te zetten. Luisteren begint waar je ophoudt met reageren. Het vraagt van je dat je je oordeel parkeert, je advies binnenhoudt en zelfs je goedbedoelde hulp even uitstelt. Iemand horen praten is niet hetzelfde als hem of haar werkelijk ontvangen. Dat je hoort wat er gezegd wordt, maar óók wat er niet wordt gezegd.
De verwarring ontstaat vaak door het idee dat luistervaardigheden aan te leren zijn. Technieken zoals herhalen, vragen stellen en knikken zijn waardevol, maar slechts hulpmiddelen. Zonder innerlijke aanwezigheid zijn ze leeg. De ander voelt het verschil tussen oprechte aandacht en aangeleerde gedrag. Echt luisteren komt van binnenuit, na een bewuste keuze om er werkelijk te zijn bij wat zich aandient.

Waarom luisteren zo moeilijk is

We leven in een cultuur van snelheid, efficiëntie en meningen. Tijdens gesprekken zijn we vaak al bezig met ons eigen verhaal, met het vullen van stiltes of met het helpen van de ander. Maar luisteren vraagt juist dat we vertragen. Echte aandacht is zeldzaam geworden; niet uit onwil, maar omdat we het verleerd zijn. Gewoon bij iemand zijn, zonder oplossing, zonder haast, is iets wat we nauwelijks nog oefenen.
En toch begint verbinding precies daar: in die zeldzame ruimte waar iemand helemaal zichzelf mag zijn. Mensen die deze luisterhouding oefenen, merken vaak iets opmerkelijks: de ander gaat praten. Niet meteen, maar langzaam wanneer er vertrouwen ontstaat. Dan wordt luisteren geen techniek meer, maar een vorm van menselijke aanwezig-

heid. Een ruimte waarin de ander mag landen, waar jij te gast bent in het verhaal van een ander.

Luisteren als kleine daad van goeddoen

In een wereld vol prikkels is luisteren een daad van goedheid. Een oudere zei na een gesprek met een bezoekvrijwilliger: 'Ze gaf me geen antwoord. Maar ik voelde me minder alleen.'

Dat is de essentie. Je hoeft geen oplossingen te bieden. Door te luisteren, zeg je zonder woorden: ik zie jou. Echte aandacht is voelbaar. Het is de blik die blijft hangen, de stilte die niet ongemakkelijk is of de aanwezigheid die rust biedt.

Je hoeft niets op te lossen, je mag er gewoon zijn. Luisteren is geen passieve handeling, maar een activiteit. Je kiest ervoor om beschikbaar te zijn. Niet als helper met een oplossing, maar als een mens die de ander werkelijk ontmoet. En precies in die ontmoeting gebeurt het: erkenning, verlichting, verbinding.

Valkuilen

- Denken dat luisteren vooral een techniek is
- Knikken, hummen en herhalen zonder innerlijk aanwezig te zijn
- Luisteren zien als iets voor de ander en niet als houding die jezelf ook raakt

Luisteren is misschien wel het meest onderschatte onderdeel van communiceren.

Van aandacht naar blijven

Luisteren begint met aandacht, maar aandacht alleen is nog niet genoeg. Wie werkelijk luistert, merkt al snel hoe sterk de neiging is om iets te dóén: reageren, helpen, invullen. Soms vraagt verbinding echter niet om actie, maar om blijven. Om aanwezig zijn zonder ingrijpen. Dat blijkt lastiger dan vaak gedacht. Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

HOOFDSTUK 2

Aanwezig zijn zonder iets te doen

Over de kracht van nietsdoen, wat het vraagt,
en wat het oplevert

De vriend op de bank

Een vriend komt langs na een moeilijke dag. Hij laat zijn jas in een hoek vallen, zakt diep weg in de bank en staart naar zijn handen alsof hij niet weet waar hij moet beginnen.
'Het is gewoon... veel,' zegt hij uiteindelijk.
Je voelt de oude reflex opkomen: iets zeggen, iets lichter maken, de zwaarte optillen. Maar je doet het niet. Je blijft zitten waar je zit. Rustig. Ademend.
De kamer is stil, maar niet leeg.
Na een paar minuten, wanneer er nog steeds geen woorden van jou zijn gekomen, kantelt hij een fractie naar je toe.
'Fijn dat ik hier even kan zijn,' zegt hij zacht.

De verleiding om te helpen

Wanneer iemand pijn heeft, verdriet toont of vastloopt, voelen we vaak de neiging om iets te doen. Iets zeggen, iets oplossen, iets aanreiken. Die impuls komt meestal voort uit betrokkenheid. We willen de ander helpen, of op z'n minst het ongemak verzachten.
Maar juist dat willen doen kan in de weg zitten. Zonder het te beseffen vullen we de ruimte met adviezen, vragen of

Wie echt wil luisteren, maakt ruimte voor de ander én zichzelf

In een tijd vol meningen, haast en onzekerheid groeit het verlangen naar iets eenvoudigs: echt gezien en gehoord worden. *Luisteren* is een inspirerend en toegankelijk boekje over de kracht van écht luisteren. Luisteren is daarbij veel meer dan alleen het horen van woorden; het is een bewuste, open en intentievolle houding waarbij je ruimte maakt voor de ander – en ook voor jezelf. Ook de waarde van stilte en 'nietsdoen' krijgt een plek: soms is aanwezigheid het mooiste cadeau dat je iemand kunt geven.

Een beknopt en warm boek voor lezers die een goede luisteraar willen zijn, en een mooi geschenk.

Ben de la Mar is trainer in communicatie bij Stichting Luistergoud, met een bijzondere focus op luisteren. Hij werkte in binnen- en buitenland voor De Luisterlijn en haar equivalenten en gaf les binnen post-hbo en universitair onderwijs.

NUR 770

9 789043 545389

KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT