

Hartvaardigheden

Maarten Stoffers

*Voor mijn vader, die mijn God was,
en voor Gerine, die mijn engel is.*

© 2018 Maarten Stoffers

Alles uit deze uitgave mag zonder toestemming van de uitgever worden gekopieerd.
Hoe meer, hoe liever, mits met goede bedoelingen ingezet.

Meer informatie over hartvaardigheden: www.hartvaardigheden.nl

ISBN: 978 94 92883 30 8

Druk: Drukwerkconsultancy, Bunnik

Papier: houtvrij silk MC, 115 g (FSC)

MAARTEN STOFFERS

Hartvaardigheden

Stap voor stap naar een gelukkiger leven

Paris Books

Voorwoord

Dit boek gaat over liefde. Liefde als werkwoord, als een vaardigheid met vele facetten, die je allemaal kunt leren. Stap voor stap. Liefde als een vaardigheid van het hart.

Hartvaardigheden zijn onze meest wezenlijke vaardigheden om gelukkig te zijn. Ze kunnen je in elke situatie verder brengen, wie je ook bent, waar je ook staat, wat je ook maar bezighoudt. Ze helpen je om van het leven te genieten, om keuzes te maken, om problemen op te lossen, om overzicht te krijgen, om je hart te laten spreken en om jezelf en anderen liefde te geven.

De term hartvaardigheden verwijst naar de mogelijkheid om te leren (het zijn vaardigheden) om vanuit je hart te leven. Simpel gezegd staat vanuit je hart leven hierbij tegenover vanuit je ego leven. Niet dat er iets mis mee is om vanuit je ego te leven, maar het maakt je minder gelukkig.

Het doel van dit boek is om het geluk en de levenskwaliteit van jou en je omgeving te verbeteren door je te leren hoe je specifieke vaardigheden in kunt zetten. Daartoe worden de belangrijkste hartvaardigheden uitgelegd en word je uitgenodigd om jouw eigen hartvaardigheden te ontwikkelen en toe te passen: voor jezelf, voor andere mensen en voor de wereld als geheel.

Dit boek geeft je ook een kader om meer overzicht te krijgen over je leven. Wat wil je? Wat is nu belangrijk? Wat gaat er al goed? Wat kan er beter? Hoe pak je dat aan? Hoe kun je het leven ervaren als een reis waarin jij zelf aan het roer staat?

Ik neem je mee op een verkenningstocht langs je leven. Je komt je levensdoelen tegen, je levensgebieden, je verleden, je heden en je toekomst. Ik geef kleine voorbeelden, zodat je herkent dat je hartvaardigheden elke dag kunt toepassen. Ook grote onderwerpen komen aan bod, omdat ik van mening ben dat we zeker ook de grote uitdagingen van onze tijd onder ogen moeten zien.

Mijn doel is dat je het leven kunt ervaren als geschenk, waarbij je je levensdoelen kunt realiseren op die levensgebieden die voor jou het meest van waarde zijn. En dat je vrede kunt hebben met je verleden, dat je kunt genieten van het heden en vertrouwen hebt in de toekomst.

Voorwoord	4
Inhoudsopgave	5
Inleiding	8

Deel 1 De kernhartvaardigheden

1. Geven	10
1.1 Wat is geven?	11
1.2 Voordelen van kunnen geven	13
1.3 Hoe geven werkt	14
1.4 Valkuilen bij geven	15
1.5 Varianten van geven	16
1.6 Jezelf geven	18
1.7 Leren geven	20
1.8 Vergeven	22
1.9 De kernhartvaardigheid geven ontwikkelen	26
2. Ontvangen	28
2.1 Wat is ontvangen?	28
2.2 Voordelen van ontvangen	29
2.3 Hoe ontvangen werkt	29
2.4 Valkuilen bij ontvangen	30
2.5 Varianten van ontvangen	31
2.6 De kernhartvaardigheid ontvangen ontwikkelen	39
3. Confronteren	41
3.1 Wat is confronteren?	41
3.2 Voordelen van kunnen confronteren	44
3.3 Hoe confronteren werkt	44
3.4 Varianten van confronteren	45
3.5 Valkuilen bij confronteren	46
3.6 De kernhartvaardigheid confronteren ontwikkelen	51
4. Incasseren	53
4.1 Wat is incasseren?	53
4.2 Werkelijkheidsniveaus	56
4.3 Rouwfasen	58
4.4 Scherf	59
4.5 Subpersonen	60
4.6 Eerst voelen, dan omdenken	61
4.7 Varianten van incasseren	64
4.8 Past Reality Integration (PRI)	66
4.9 De kernhartvaardigheid incasseren ontwikkelen	69
5. Verantwoordelijkheid nemen	70
5.1 Wat is verantwoordelijkheid nemen?	70
5.2 Niet klagen	71
5.3 Hoe werkt verantwoordelijkheid nemen?	73
5.4 De assertiviteitstrap	74

5.5	Eerste en tweede orde problemen	75
5.6	Varianten van verantwoordelijkheid nemen	76
5.7	Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven	81
5.8	De kernhartvaardigheid verantwoordelijkheid nemen ontwikkelen	83
6.	Loslaten	85
6.1	Wat is loslaten?	85
6.2	Verbondenheid en niet-zelf	86
6.3	Fasen bij loslaten	89
6.4	Lange en korte termijn	92
6.5	Varianten van loslaten	94
6.6	De kernhartvaardigheid loslaten ontwikkelen	97
7.	Meervoudige hartvaardigheden	99
7.1	Enkele meervoudige hartvaardigheden	99
7.2	Nuanceringsmatrix	102
7.3	Keuzekwadrant	105

Deel 2 Gelukkig zijn

8.	De geluksfactor	108
8.1	Verleden, heden en toekomst	108
8.2	Is dit nou alles?	109
8.3	Evenwichten voor geluk	110
8.4	Geluksfactor	111
9.	De levensmatrix	113
9.1	Levensgebieden	113
9.2	Levensdoelen	115
9.3	Levensmatrix	119
9.4	Jouw levensmatrix	122
9.5	Jouw levensmatrix gebruiken: Gap-analyse	124
10.	Het begrip hartvaardigheden	127
10.1	Omschrijving hartvaardigheden	127
10.2	Mediteren	127
10.3	Speeltuin	132
10.4	Hoezo hartvaardigheden	133
10.5	Mindmap met hartvaardigheden	137

Deel 3 Een probleem oplossen met hartvaardigheden

11.	Geluksgevoel vergroten	141
11.1	Wat is geluk?	141
11.2	Werkelijkheidsniveaus	143
11.3	Ga je gang	144
11.4	De knop omzetten	145
11.5	Verwerken	148
11.6	Voorzichtig met normen	152

12.	En nu jij: stappen naar geluk!	153
12.1	Drie ingangen	153
12.2	Levensmatrix	153
12.3	Concrete vraag: Gap-analyse	155
12.4	Specifieke hartvaardigheid	159

Deel 4 Leven met hartvaardigheden

13.	Hartvaardigheden voor jezelf	163
13.1	Zelfbeeld	163
13.2	Lichamelijke gezondheid	164
13.3	Emotionele en mentale gezondheid	165
13.4	Spiritualiteit	167
14.	Hartvaardigheden in relaties	170
14.1	Partnerrelatie	170
14.2	Opvoeding van kinderen	174
14.3	Relatie met je ouders	175
14.4	Broers, zussen, vrienden en vriendinnen	176
15.	Hartvaardigheden op je werk	177
15.1	Individueel: levensdoelen op je werk	178
15.2	Eén-op-één: gesprekstechnieken	180
15.3	Teamsamenwerking	182
15.4	Leiding geven, leiding krijgen	186
15.5	Feedback geven en ontvangen	188
15.6	Groei in samenwerking	189
15.7	Maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO)	190
16.	Hartvaardigheden voor een mooiere wereld	191
16.1	Duurzame wereld	192
16.2	Mondiale gelijkheid	193
16.3	Vrede en veiligheid	196
	Conclusie	199

Bijlagen

1.	Omschrijving hartvaardigheden	201
2.	Hartvaardigheden per kernhartvaardigheid	205
3.	Vragenlijst persoonlijk profiel	207
4.	Het hartvaardighedenspel	211
5.	De oefeningen	213
	Dank- en nawoord	215
	Bronnen en literatuur	218
	Contact	222
	Register	222

Inleiding

Het eerste deel geeft een uitgebreide beschrijving, praktische toepassingen en achtergronden van de belangrijkste hartvaardigheden, de zogenaamde kernhartvaardigheden: geven, ontvangen, confronteren, incasseren, verantwoordelijkheid nemen en loslaten.

Het tweede deel leert je hoe je met een levensmatrix overzicht kunt krijgen over je leven, op weg naar een gelukkiger leven.

Het derde deel beschrijft hoe je problemen op kunt lossen met hartvaardigheden dan wel meer kunt genieten.

In het vierde deel ten slotte komen vier praktische toepassingsgebieden aan bod, die je verder helpen om de hartvaardigheden daadwerkelijk te gebruiken.

Het boek bevat ook tientallen oefeningen. Wellicht lees je die vluchtig door zonder ze daadwerkelijk te doen – zo gaat het bij mij vaak als ik een boek lees. Achter in het boek vind je een lijst met de oefeningen, waarop je tijdens het lezen kunt markeren welke oefeningen jou het meeste aanspreken en je deze alsnog kunt doen als je het boek eenmaal uit hebt.

Verder bevat het boek enkele personages die ik gebruik om duidelijk te maken hoe hartvaardigheden er in het dagelijks leven uit zou kunnen zien. Ook beschrijvingen van mijn eigen leven zitten in het boek vervlochten. Zo lees je hoe ik ben gekomen tot het begrip hartvaardigheden en tot alles wat daarmee samenhangt.

Ik wens je veel leesplezier, en een mooi leven vanuit je hart.



Deel 1: De kernhartvaardigheden

DE ZES KERNHARTVAARDIGHEDEN ZIJN

GEVEN
ONTVANGEN

CONFRONTEREN
INCASSEREN

VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN
LOSLATEN

ELK VAN DEZE HARTVAARDIGHEDEN
IS STAP VOOR STAP TE LEREN.



1. Geven

De term hartvaardigheden vindt zijn oorsprong in een meditatie waarin ik in mijn hart de lijfelijke sensatie had dat ik zo veel warmte en energie voelde, dat ik overstroomde van liefde. Ik gunde de hele wereld het allerbeste. Het klopte om te geven, gezien het gevoel in mijn hart.

Sinds die ervaring, in januari 1991, ben ik bewust op pad om minder vanuit mijn ego te leven en meer vanuit mijn hart.

Geven beschouw ik als een vaardigheid, omdat je het kunt leren. Net als fietsen of koken. Je leert hartvaardigheden door er tijd voor te maken, stil te staan bij hoe je het wilt, te oefenen en het toe te passen.

1.1 Wat is geven?

Geven omschrijf ik als het doen toekomen van iets positiefs of prettigs. Het kan op veel manieren, zoals een cadeautje geven, een compliment geven, in gedachten iemand het beste , of iemand een ervaring geven, zoals een avondje uit eten, concert of sauna. Je kunt tijd geven, aandacht geven, een luisterend oor bieden. Je kunt ook aan iemand denken bij een moeilijk gesprek, een examen of een operatie. Je kunt ook iemand iets vergeven.

We kunnen vier soorten cadeautjes onderscheiden die je kunt geven:

- ❖ fysieke (voorwerpen)
- ❖ actieve (handelingen)
- ❖ verbale (woorden)
- ❖ mentale (gedachten)

De fysieke geschenken raak je kwijt als je ze geeft; de verbale, actieve en mentale niet.

Iets fysieks geven is het meest concreet. Een aantal aanleidingen om een fysiek cadeau te geven is helemaal ingeburgerd, zoals bij verjaardagen, Sinterklaas, bruiloften en als je bij iemand gaat eten die je niet zo vaak ziet.

Actief geven is bijvoorbeeld door iemand te helpen verhuizen, voor iemand te klussen, computerles te geven, op kinderen te passen of voor iemand te koken.

Voorbeelden van verbaal geven zijn om iemand te complimenteren of je waardering te uiten. Behalve met complimenten en waardering kun je iemand ook iets geven door je blijdschap te tonen bij succes, begrip te tonen als iemand iets emotioneels heeft meegemaakt of door iemand te troosten na een teleurstelling.

Een voorbeeld van mentaal geven is om iemand iets te gunnen. Als je iemand iets gunt heb je de wens dat iemand iets krijgt. Het is nog niet fysiek, maar het gaat vaak wel aan fysiek geven vooraf.

Voordat je iemand feitelijk een cadeau of een compliment geeft zal je eerst gevoeld hebben dat je het de ander gunt. Gunnen is de eerste stap naar geven. Als je geeft zonder te gunnen, klopt er iets niet.

Behalve gunnen is ook vergeven een vorm van mentaal geven: degene die je vergeeft geef je toestemming om zich wat jou betreft niet schuldig te voelen. Bovendien geef je jezelf toestemming om iemand iets niet meer kwalijk te nemen, wat je bevrijdt van negatieve gevoelens. Als je iemand gevoelsmatig hebt vergeven, kun je dat tot uitdrukking brengen met woorden, en mogelijk zelfs fysiek.

Een voorbeeld van fysiek vergeven in het verkeer: als iemand voordringt bij het 'ritsen' en je eerst geneigd bent om zo dicht tegen de auto voor je te blijven rijden dat hij er niet tussen kan, kun je vervolgens toch ruimte laten voor de voordringer. De handeling om wat gas terug te nemen volgt op je mentale besluit om de voordringer zijn wat asociale gedrag te vergeven.

Ook iets negatiefs niet doen wat je wel geneigd bent te doen is een vorm van geven. Als iemand je gekwetst heeft kun je juist niet iets onaardigs terugzeggen. Ook dit is een cadeau dat je niet alleen aan de ander, maar ook aan jezelf geeft: met wraak berokken je ook schade aan jezelf.

Al met al blijken er tientallen soorten giften of geschenken te zijn – dingen die je kunt geven:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ❖ aandacht | ❖ acceptatie |
| ❖ afleiding | ❖ afspraak nakomen |
| ❖ advies | ❖ begrip |
| ❖ bescherming | ❖ bijval (in een groep) |
| ❖ cadeau | ❖ compassie |
| ❖ compliment | ❖ empathie |
| ❖ erkenning | ❖ ervaring |
| ❖ feedback | ❖ gastvrijheid |
| ❖ geld | ❖ gelijk |
| ❖ genot | ❖ geruststelling |
| ❖ ondersteunende gedachten | ❖ hulp |
| ❖ humor | ❖ iemand niet in de rede vallen |
| ❖ iets doen zoals de ander het wil | ❖ inzicht |
| ❖ kennis | ❖ het leven (aan je kinderen) |
| ❖ liefde | ❖ mogelijkheden |
| ❖ mogen helpen | ❖ onderdak |
| ❖ op tijd komen | ❖ opname in een groep |
| ❖ praktische hulp | ❖ relativering |
| ❖ ruimte om te rouwen | ❖ ruimte om te voelen |
| ❖ rust | ❖ spullen |
| ❖ tevredenheid | ❖ toestemming |
| ❖ troost | ❖ tijd |
| ❖ veiligheid | ❖ verantwoordelijkheid voor een taak |
| ❖ verantwoordelijkheid voor iemands eigen leven | ❖ vergiffenis |
| ❖ vertrouwen | ❖ voedsel |
| ❖ waardering | ❖ warmte |
| ❖ vrijheid | |

Oefening 1: Kies iets om te geven

- Kijk naar bovenstaande lijst. Is er een vorm van geven die jou meteen aanspreekt? Je kunt geven aan een ander, maar ook aan jezelf.
- Ga na of er een makkelijke, praktische vorm is waarin je het ook daadwerkelijk kunt geven. Als het kan doe het dan direct, maar je kunt ook inplannen om het later te doen. Schrijf het in dat geval op, bijvoorbeeld in je agenda of je telefoon.

Achter in dit boek (bijlage 5) vind je een lijst met alle oefeningen. Je kunt daar aankruisen welke oefeningen je aanspreken. Als je het boek uit hebt, kun je uit de aangekruiste oefeningen kiezen welke je het meeste aanspreken – en die ook daadwerkelijk gaan doen.

Dit is al een lange lijst, en er zijn nog wel meer dingen te bedenken die je iemand anders of jezelf kunt geven. Keus genoeg.

1.2 Voordelen van kunnen geven

Als je iets geeft maak je twee mensen blij. De ander is blij om het ontvangen; jij wordt blij van het geven. Uit onderzoek is gebleken dat we als mens blijer worden van geven dan van ontvangen.

Vaak geven we iets omdat we het de ander gunnen. Als je van je partner houdt kun je die liefde tot uitdrukking brengen door iets te geven – een attentie, een compliment, aandacht of iets anders waarvan je verwacht dat je hem of haar er blij mee maakt.

Je hoeft niet altijd te geven, maar het is wel fijn als je kunt geven; als je de vaardigheid geven goed hebt ontwikkeld.

Een reden om te geven is dat je zo overstroomt van iets dat je gelukkig maakt, dat je er graag iets van weg wilt geven – zoals blijdschap. Of je kunt het prima missen en denkt dat het voor de ander meer waarde heeft dan voor jou – zoals een fles frisdrank voor een dakloze of dropjes die je uitdeelt. Of je wilt het kwijt – zoals spullen die je gratis weggeeft.

Je kunt ook geven om jezelf weer gelukkiger te voelen. Een prachtig boek hierover is 29 geschenken – Hoe een maand lang geven je leven kan veranderen van Cami Walker. Zij beschrijft hoe ze in 29 dagen transformeert van ongelukkig naar gelukkig door elke dag bewust iets aan iemand te geven. Ze maakt de afspraak dat ze dit 29 dagen vol zal houden, waardoor ze in die maand gaat zoeken naar mogelijkheden om mensen iets te geven. Als vanzelf komt dan de vraag bij je op wie je iets gunt. Ze ontdekt dat ze eigenlijk iedereen wel iets gunt. Ook zichzelf. Hoe meer je andere mensen iets gunt, hoe makkelijker je jezelf iets kunt geven. Bovendien zullen de meeste mensen positief op je reageren als je hun iets geeft. Die erkenning kun je in je zak steken.

Ik heb zelf ook enkele weken iedere dag expliciet iets aan iemand gegeven en ik was verbluft wat er in die tijd op mijn pad kwam – zowel privé als in mijn werk. Al begrijp ik niet hoe het werkt, ik geloof dat het geen toeval was. Ik ben ervan overtuigd dat geven je veel geeft.

Een van de dingen die ik ontdekte in die weken was hoeveel manieren er zijn om te geven. Je kunt iemand natuurlijk een cadeautje geven als hij jarig is, een bosje bloemen als je bij iemand langsgaat of je kunt iemand trakteren als je samen op een terrasje zit. Je kunt iemand geld geven (of iets te eten) die bij de ingang van een supermarkt de straatkrant verkoopt. Maar je kunt ook alleen naar iemand glimlachen. Als iemand je belt om te vragen of je als donateur van een goed doel je jaarlijkse bijdrage wil verhogen, kun je ja zeggen, maar je kunt ook nee zeggen – en een compliment geven als hij niet aandringt om je alsnog over te halen.

Lucas en buurvrouw Martha

Lucas woont in Utrecht, samen met zijn vriendin Etty. Naast hen woont Martha, een vrouw van achtenveertig. Als Lucas zaterdagochtend boodschappen wil gaan doen treft hij Martha op de stoep aan. Ze moppert over de pech die ze vandaag heeft: eerst ging er een kop koffie over haar toetsenbord,

toen hing haar dochter overstuur aan de telefoon omdat haar vriendje het uit heeft gemaakt en tot overmaat van ramp blijkt, net nu het buiten zo koud is, ook de verwarming kapot te zijn. Lucas besluit dat de boodschappen wel kunnen wachten en kiest ervoor om aandacht te hebben voor Martha. Het kost even tijd, maar voor haar is het heel prettig om haar hart te kunnen luchten. Daarbij doet het hemzelf ook goed om even persoonlijk contact te hebben met zijn buurvrouw.

1.3 Hoe geven werkt

Laten we eens kijken hoe geven werkt. Geven is het doen toekomen van iets positiefs aan iemand. Jij hebt dus iets (het geschenk of de aandacht), en dat geef je weg aan iemand anders dan aan jezelf. Daarvoor zijn een paar dingen nodig:

- ❖ dat je het zelf hebt;
- ❖ dat je in de gelegenheid bent om het te geven;
- ❖ dat je kunt missen wat je weggeeft;
- ❖ dat je het de ander voldoende gunt.

Naar mijn idee is de laatste voorwaarde (gunnen) vaak het lastigst. Als je iets de ander niet gunt, kun je het niet van harte geven. Bij mentaal geven is het zelfs de enige stap die je hoeft te zetten.

Als Lucas zijn buurvrouw het niet gunt om haar hart te luchten, houdt het op. Als een donateur het goede doel het niet gunt om meer geld te krijgen, geeft hij het ook niet. Als je het je collega niet gunt om even tegen je aan te kunnen praten, zal je wellicht een smoes verzinnen waardoor je niet naar je collega hoeft te luisteren.

Gunnen

Hoe werkt gunnen? Mijn uitgangspunt is dat we als mensen in beginsel goed zijn en andere mensen ook het beste gunnen, totdat er een reden is om dat niet te doen. Als je van je ouders of door eigen ervaring het idee hebt dat andere mensen iets niet waard zijn, dan gun je hun niet langer alles. Als je (als kind) graag zelf iets wilt hebben en het is niet deelbaar, dan gun je het de ander misschien ook niet. Maar in beginsel gun je iedereen alles.

Dit betekent dat er, als je merkt dat je iemand iets niet gunt, twee dingen aan de hand kunnen zijn:

- ❖ je wilt datgene wat je weg zou kunnen geven zelf hebben of houden;
- ❖ er is iets negatiefs gebeurd waardoor je het de ander niet gunt.

In het eerste geval speelt de vraag een rol of je het beter zelf kunt houden of beter aan de ander kunt geven. Een mooi uitgangspunt zou kunnen zijn dat spullen zijn van de persoon die er het meest blij mee is.

Toen onze oudste zoon Douwe ongeveer vijf jaar oud was had hij een bal gevonden. Hij was er erg blij mee. Ik legde hem uit dat die bal niet van hem was, en dat we hem terug moesten geven aan degene van wie die bal wel was. Hij dacht even na en vroeg: 'Waarom zijn dingen niet van degene die er het meest blij mee is?' Sindsdien vraag ik me regelmatig af hoe het zou zijn als we bezit op die manier zouden verdelen.

Onder andere in de christelijke en de boeddhistische traditie is het gebruikelijk dat monniken en nonnen geen eigen bezit hebben.

Vanuit boeddhistisch oogpunt past dit goed bij het idee dat ons ego maar een maaksel is, een concept, en dat de afspraak dat bezit van iemand is niet veel meer is dan een afspraak. Weliswaar geeft deze afspraak veel rust in de sociale omgang, maar ik vind het zinvol om te beseffen dat er ook andere afspraken mogelijk zijn.

1.4 Valkuilen van geven

De belangrijkste valkuilen van geven vloeien voort uit de eerste en de laatste voorwaarde om te kunnen geven:

- ❖ dat je het zelf hebt;
- ❖ dat je het de ander voldoende gunt.

Als je zelf bijvoorbeeld door vermoeidheid geen onverdeelde aandacht kunt opbrengen voor iemand anders of als jij zelf of de ander van jou verwacht dat je zeer aandachtig luistert. De lastigste valkuil is naar mijn idee dat je het iemand niet gunt om iets van jou te krijgen. Wat kun je dan doen? Je kunt je afvragen hoe het achteraf zou voelen wanneer je het wel hebt gegeven, en hoe het zou voelen wanneer je het niet hebt gegeven. Je kunt ook je eigen overtuigingen onderzoeken, en wellicht bijstellen, waarom je het de ander niet gunt.

Als jij op een kruising in het verkeer voorrang hebt, maar je ziet dat het voor iemand fijn zou zijn als jij even inhoudt en gebaart dat de ander eerst mag, dan voelt dat achteraf prettiger dan wanneer je juist extra versnelt en zelf de voorrang afdwingt ten koste van de ander. Waarmee ik niet bedoel dat we elkaar allemaal voorrang moeten geven, maar als het jou weinig moeite kost en voor de ander prettig is, is dat voor het geheel wel fijn.

Lucas wil geld pinnen.

Hij komt vrijwel gelijk met een wat oudere vrouw bij de pinautomaat aan. Kan ik aannemelijk maken dat ik eerder was? Dan kan ik als eerste gaan, en hoef ik niet te wachten, flitst het door zijn hoofd. Ach, wat maken die paar minuten uit, anders moet zij wachten, denkt hij vervolgens. 'Wilt u pinnen?' vraagt hij, en hij gebaart naar de pinautomaat. 'Nee, u was eerder,' zegt ze. Lucas pint zijn geld, terwijl de vrouw op haar beurt wacht. Had hij haar niet aangeboden om als eerste te gaan, dan had hij zich er toch ietsje ongemakkelijk bij gevoeld. Dat hoeft nu niet. Hij geeft aan haar, maar ontvangt zelf terug. Het is maar klein, maar het voelt goed.

Begrip tonen

Doorgaans vinden we het prettig als iemand begrip heeft voor onze beleving. Andersom is het voor andere mensen prettig als wij begrip hebben voor hun beleving. Daarbij is het belangrijk dat begrip tonen niet hetzelfde is als gelijk geven. We kunnen ook begrip tonen voor iemand met wie we het niet eens zijn. In veel meningsverschillen en conflicten kunnen we voor beide kanten begrip hebben. Mensen worden vaak rustiger en beter voor rede vatbaar als we dat begrip uitspreken.

Je kunt iemand ook ideeën of mogelijkheden geven, bijvoorbeeld om iets anders te interpreteren dan hij of zij geneigd is te doen. Als iemand in de put zit en zelf moeilijk kan zien welke kansen er liggen, kan het helpen als jij die aandraagt.

Het kan ook een groot geschenk zijn om iemand uit te laten spreken hoe hij of zij zich voelt. Uitspreken hoe je je voelt kan een krachtige manier zijn om gevoelens te verwerken en ze daarna los te kunnen laten. Zeker als iemand anders heftige gevoelens uit, hebben we (met name mannen) soms de neiging om het af te zwakken en te zeggen dat die heftige emoties niet nodig zijn. In veel gevallen is dat olie op het vuur en worden de gevoelens alleen nog maar heftiger. Begrip en ruimte voor de gevoelens daarentegen kunnen maken dat de gevoelens langzaam uitdoven – en dat kan een groot geschenk zijn.

Als iemand iets heeft gedaan wat voor jou vervelend, gemeen of zelfs gewelddadig was, kan het een groot cadeau zijn om dat de ander te vergeven. Het is wel raadzaam om goed te voelen of je zelf niet meer kwaad, bang of verdrietig bent; anders vergeef je iemand niet werkelijk en blijf jij met een vervelend gevoel zitten.

Iemand die in stevige problemen zit en zichzelf daarover bekritiseert, kun je heel goed compassie geven. Een belangrijke eerste stap daarbij is de erkenning dat iemand in een nare situatie zit, en dat het dus heel begrijpelijk is dat diegene zich rot voelt. Het kan bijzonder helend werken als je iemand helpt om zichzelf toe te staan om zich rot te voelen.

Een moeilijk, maar geweldig geschenk voor je kinderen is om de juiste balans te houden door enerzijds voldoende bescherming en begeleiding te geven, en anderzijds je kinderen los te laten, te vertrouwen dat ze goed voor zichzelf zullen zorgen en hun de ruimte geven om daarin zelf fouten te maken die jij had kunnen voorkomen.

1.5 Varianten van geven

Eerder heb ik een groot aantal voorbeelden gegeven van giften, dingen die je iemand kunt geven. Als we deze geschenken vertalen naar werkwoorden, ontstaat een aantal varianten van geven. Dit zijn vaardigheden die je kunt ontwikkelen en toepassen. Het geschenk is bijvoorbeeld aandacht; de vaardigheid is om aandachtig te luisteren.

Er zijn tientallen manieren om iemand iets te geven. Dus hoe de omstandigheden ook zijn, er is altijd wel een mogelijkheid om geven toe te passen en daarmee verder te ontwikkelen:

- | | |
|---|------------------------------|
| ❖ aandachtig luisteren, aandacht hebben | ❖ bedanken |
| ❖ begrip hebben | ❖ begrip tonen |
| ❖ beschermen | ❖ blij maken |
| ❖ blij zijn voor iemand | ❖ bijdragen |
| ❖ compassie/mededogen hebben | ❖ complimenteren |
| ❖ dienstbaar zijn | ❖ enthousiasmeren |
| ❖ er zijn (voor iemand) | ❖ fout toegeven (aan iemand) |
| ❖ gelijk geven | ❖ geven |
| ❖ gunnen | ❖ helpen |
| ❖ het goede van iemand zien | ❖ houden van |