

Hoe kun je een boodschap goed overbrengen?

Bezint eer ge begint

Wat hebben hart, botten, spieren en gewrichten nu te maken met hoe je met elkaar omgaat? Nou, kijk: onze taal - en dus communicatie - is doorspekt met spreekwoorden en gezegdes over eerder genoemde lichaamsdelen, en die laten aan duidelijkheid niets te wensen over.

Om te starten met het hart: 'Je hart luchten' bijvoorbeeld. Dat kan 'een pak van je hart' zijn. Alleen spijtig dat dit voor degene tegen wie je het hebt niet altijd datzelfde voordeel hoeft te bieden. Bij hem of haar kan juist 'het hart in de schoenen zinken', en dat kan dan weer een averechtse werking hebben op het beoogde doel, en de relatie (privé dan wel zakelijk) meer onder druk zetten. Laten we het erop houden dat wij voornamelijk iets doen of zeggen met de beste intentie, voornamelijk die van onszelf, en af en toe voorbijgaan aan wat dat betekent voor de ander.

Als je ziet dat je de ander pijn hebt gedaan, kun je, als 'doekje voor het bloeden', jouw excuus aanbieden. Hoe oprechter dat is, hoe beter het werkt. Maar er zijn tientallen positieve opmerkingen nodig om tegen één pijnlijke opmerking op te wegen. Nu kan je 'doen alsof je neus bloedt', maar wij maken ons er allemaal schuldig aan, dus 'bezint eer ge begint'.

Hoe kun je de boodschap overbrengen zonder dat die schade toebrengt aan jullie relatie?

1. Vertel wat iets met jou doet: 'Ik voel me ...', 'ik ervaar ...', 'ik vind ...'. Iets kan jou bijvoorbeeld een onzeker gevoel geven, je frustreren of verongelijkt laten voelen. Zeg het eerlijk, maar hou het bij jezelf. Spreek uit wat jòuw gevoel is.
2. Vertel wat je wenst of hoopt te bereiken, in plaats van wat je níet wil (uiteindelijk wil je niet een gedachten-lezer van de ander maken. Die kan dan namelijk invulling geven in zijn of haar eigen gedachtewereld). Vertel wat je zou willen en waarom.
3. Wees geduldig: Keulen en Aken zijn tenslotte ook niet op één dag gebouwd. Bijna niemand kan direct en perfect invulling bieden aan jouw wensen.

Je kunt gemakkelijk 'bot vangen' wanneer je met 'gespierde taal' communiceert. Het heeft geen zin om 'tot op het bot' uit te zoeken waar verschillen liggen, tenminste niet als je als doel hebt de relatie te verbeteren in plaats van te eindigen. Je kunt gemakkelijk 'je doel voorbij schieten' als je het doel ook nog eens alleen op jouw wijze wil bereiken. Laat hier wat vrijheid in. Je zult verbaasd staan over hoeveel meer inzet

Je kunt gemakkelijk 'bot vangen'

er zal worden getoond om je tegemoet te komen in jouw wensen. Dit houdt niet in dat je moet 'zwichten voor de wil van de ander' of 'door de knieën' hoeft te gaan. Slechts jezelf en de ander de ruimte geven met een wederzijds respect voor het anders zijn. De wereld zou erg saai worden als we allemaal hetzelfde zouden zijn.

Het blijft een kunst om positief en open te communiceren. Het kost je misschien de nodige moeite, maar het zal de moeite waard zijn als je je er voor inzet. Je zult merken: dit is 'een waarheid als een koe'!

-Kitty-



MediationKit | Kitty Duell | C. de Wittlaan 34, 2582 CL Den Haag
telefoon 06-54787464 | info@mediationkit.com | www.mediationkit.com