



Uit verzet

Het verhaal van Evelien

Hoofdstuk 1

'Het was echt zó saai vandaag!'

Evelien verbreekt de stilte die in de lucht hangt sinds zij bij Coco door de achterdeur het huis binnenliep. Ze heeft een glas cola voor zichzelf ingeschonken en is op de bank neergeploft. Coco zit in de *Viva* te bladeren. Ze heeft geen woorden nodig om te weten dat haar vriendin het helemaal gehad heeft. Ze kennen elkaar al 10 jaar, vanaf toen ze naast elkaar kwamen te zitten in groep 3. Vanaf dag één waren ze vriendinnen. Coco met haar grote, diepbruine ogen en wilde krullen en Evelien met haar zachte, blauwe ogen en haar dikke, lange, blonde haar. Een jaar geleden heeft ze het heel kort laten knippen onder hevig protest van haar ouders.

- * 'Bij Engels gingen we tekstverklaren, een tekst over de kwaliteit van het eten op Engelse scholen. Wat boeit mij dat nou? Laat die lui toch gewoon eten wat ze lekker vinden. Bij aardrijkskunde en maatschappijleer moesten we ook alleen maar luisteren en schrijven. Ik werd er doodmoe van. En toen ik tijdens een tussenuur mijn kleurpotloden ging slijpen in het beeldend lokaal, kwam Verfspetter binnen en vroeg of ik daar toestemming voor had gevraagd. Nee? Nou, toen kreeg ik een hele preek over de regels van de school, blabla, en of ik maar onmiddellijk naar buiten wilde gaan. Ik zei dat ik moest tekenen om niet gek te worden op school, dus of ik het even af mocht maken en toen lachte hij me uit. Hij pakte met zijn gore handen mijn potloden op en liep ermee het lokaal uit, dus toen moest ik wel achter hem aan. Wat een gezeik!' Ze grist de chipszak van de tafel en begint de ene na de andere chip in haar mond te proppen. Coco legt haar *Viva* neer.

- * ‘Klinkt niet echt als een leuke dag. Wat zit je nou het meest dwars?’
‘We worden gewoon niet voor vol aangezien op school. Ik heb het zo helemaal gehad met die lui. Ze zien me niet, ze luisteren niet. Ik loop al het hele jaar met een schetsblok en kleurpotloden rond. Het enige dat de leraren ervan zeggen is dat ik het weg moet stoppen. Dat ik moet opletten. Ze kijken nooit naar wat ik teken. Ze hebben nooit een vraag. Ik weet dat het nog maar vier maanden is tot het eindexamen, maar ik houd het niet meer uit. Ik kap ermee.’

Het verbaast Coco niet dat ze met dat soort gedachten rondloopt. Evelien moppert de laatste tijd steeds vaker over school. Of ze is in zichzelf gekeerd; met dunne, strakke lippen en een frons tussen haar wenkbrauwen. Met haar ouders kan ze er niet over praten en ze wordt steeds wanhopiger. Zelf heeft Coco vorig jaar de mavo afgemaakt en werkt ze nu in een schoenenwinkel. Ze wil genoeg geld verdienen om na de zomer een reis door Thailand te maken. En daarna ziet ze wel wat ze gaat doen. Evelien is anders. Die heeft een heleboel interesses en wil iets bereiken.

- * Ze weet niet precies wat ze wil, maar ze wil iets. Iets bijzonders, iets wat ertoe doet. Misschien wel iets met kunst. Ze heeft een hoop fantasie en kan die nergens kwijt. Ze is een beetje aan het doodgaan. Coco maakt zich zorgen om haar. Haar maatje is echt ongelukkig. Er moet iets gebeuren. Als het aan Eveliens ouders ligt, gebeurt er helemaal niks. Dan maakt ze gewoon netjes haar havo af en zoekt ze een vervolgopleiding, iets waar ze later een goede boterham mee kan verdienen.

Hoofdstuk 2

Roy en Marjolein staan net bij de achterdeur een sigaretje te roken als Evelien eraan komt sjeezen op haar groene fiets met blauwe stipeltjes. Ze rijdt hen bijna van de sokken, want haar rem doet het niet. Net op tijd draait ze het stuur om en springt ze van de fiets, die ze vervolgens tegen de muur aan laat vallen.

‘Ben ik te laat?’ hijgt ze. ‘Coco en ik hebben na school nog een film gekeken en toen was het ineens tien voor vijf.’

Roy slaat zijn arm om haar schouders. ‘Je was precies op tijd om ons de stuipen op het lijf te jagen. Als je vijf minuten eerder was gekomen, hadden we hier nog niet gestaan.’

Marjolein lacht. 'Je hebt geluk. De eerste gasten hebben een tafel gereserveerd voor halfzes. Dus je hebt nog een kwartier om je schort voor te doen, je handen te wassen en met de salade te beginnen. En vergeet je fiets niet op slot te zetten. Ook al denk ik niet dat iemand dit wrak mee wil nemen.'

Evelien prikt haar in het voorbij gaan in haar zij. Ze gaat naar binnen en snuift de heerlijke geuren op die uit de keuken komen. Ze vindt het hartstikke leuk om in het restaurant De Ronde Tafel te werken. Ze werkt daar iedere donderdagavond van vijf tot elf en op zaterdag * van vier tot sluitingstijd of langer. Anderhalf jaar geleden begon ze in de bediening. Al gauw bleek dat ze daar niet geschikt voor was. Ze was alleen vriendelijk tegen mensen die ze aardig vond. Als ze vond dat mensen te veel praatjes hadden of niet vlot genoeg bestelden of er volgens haar stom uitzagen, kon er geen lachje af. Dan keek ze chagrijnig, was kortaf en smeed bij wijze van spreken de borden met eten op de ronde tafels. Marjolein had geduld met haar, legde uit dat de gasten niet alleen voor het lekkere eten kwamen, maar ook voor de gezelligheid. Dat snapte Evelien ook wel. Het lukte haar gewoon niet om vriendelijk te zijn als ze dat niet van binnen was. En ze wilde dat ook niet leren.

Dus na een maand verhuisde ze naar de keuken. Ze begon in de afwas, mocht af en toe Roy helpen, omdat ze dat iedere week wel een paar * keer vroeg, en sinds het najaar is ze koksmaatje. Ze geniet van het harde werken en het plezier dat Roy en zij samen hebben. Soms zingen ze zo luidkeels mee met de radio dat Marjolein geïrriteerd komt zeggen dat ze onmiddellijk moeten dimmen, omdat hun valse gekraai niet om aan te horen is voor de gasten.

Roy komt de keuken in en rekt zich eens flink uit. Hij heeft de aardappeltjes voorgebakken, de sladressing is klaar. Wat hij van tevoren kon doen, heeft hij gedaan; alles ligt en staat op zijn plek, zodat hij niet mis kan grijpen.

Dus laat de gasten maar komen. Hij heeft er zin in.

Hij loopt naar het fornuis om een basissaus te maken die hij kan gebruiken voor verschillende gerechten. Evelien staat achter hem op een grote plank tomaatjes in partjes te snijden. Aan haar net iets te krom gebogen rug en de net iets te heftige bewegingen met het mes ziet Roy dat haar iets dwarszit.

‘Vertel het eens, meissie. Doen je ouders weer moeilijk?’

Terwijl hij dit zegt, gaat haar mobieltje. Shit, vergeten uit te zetten. Ze neemt toch maar even op. Het is haar moeder die wil weten waarom ze niet thuis is geweest voordat ze naar haar werk ging en waarom ze niet even gebeld heeft. Ze was speciaal thuis gebleven om haar nog even te zien en nu moet ze rennen om nog voor zes uur boodschappen te doen.

Evelien is kortaf: ‘Doe niet zo moeilijk, mam. Ik had gewoon geen zin om naar huis te komen. Nou, ik moet werken. Doei.’

Zucht. Ze wordt gek van die controleneurose van haar moeder. Zij zegt dat het normaal is dat moeders zich zorgen maken over hun kinderen. Nou, Evelien is het daar niet mee eens. Hardop zegt ze: ‘Ouders maken zichzelf wijs dat ze bezorgd zijn om hun kinderen omdat ze van ze houden. Nou, volgens mij doen ze dat alleen voor zichzelf. Zij zijn bang dat ons iets overkomt. Dat zij als ouders erop worden aangekeken als hun kind niet slim en beleefd en netjes gekleed is. Dus zij voelen zich beter als wij braaf zijn en goede cijfers halen. Het kan ze niks schelen hoe wij ons voelen en wat wij willen.’

Ze schikt in ieder slabakje vijf stukjes tomaat op het bedje van sla-blaadjes en legt een komkommer op de snijplank.

Roy is het helemaal met haar eens. Marjolein en hij hebben geen kinderen. Marjolein is dertig en Roy vierendertig. Ze hebben de zaak en elkaar en dat vinden ze voorlopig wel genoeg. Eén ding weet Roy zeker. Mochten zij ooit kinderen krijgen, dan zouden ze het in ieder geval anders doen dan de ouders van Evelien.

* ‘Ja, hè? Dat ouders zo dom kunnen zijn. Jouw ouders zijn volgens mij nog een graadje erger dan het gemiddelde. Jij bent al 17 en dan moet je verantwoorden waarom je niet thuis bent geweest. Belachelijk. We doen vandaag geroosterde pompoenpitten op de sla. Wil jij die maken?’ Hij zet de bak met pitten voor haar neer. Evelien pakt een bakplaat, smeert die in met olijfolie, strooit er de pompoenpitten op uit en schuift het hele zaakje in de oven.

Roy zegt: ‘Maar je was al chagrijnig voordat je moeder belde. Wat is er aan de hand? Of stuur je liever een klaagbrief naar de *Viva*?’

Evelien heeft niet veel aanmoediging nodig. Ze stort haar hart graag uit bij Roy. Hij geeft haar bijna altijd gelijk en verzint allerlei dingen die ze kan doen om haar zin te krijgen. Ze vertelt hem over haar

dag op school. Hij maakt haar aan het lachen door zogenaamd als tekenleraar de komkommer onder Eveliens neus weg te grissen en met grote stappen in de richting van de deur te lopen. Als ze zegt dat deze dag echt de druppel was, dat ze niet meer naar school gaat – dan maar geen havodiploma –, blijft zijn hand met pollepel en al in de lucht hangen.

‘Meen je dat?’

‘Ja natuurlijk! Anders zeg ik het toch niet?’

‘Wat wil je dan gaan doen?’

‘Begin jij nu ook al? Je lijkt mijn vader wel.’

‘Nee, zo bedoel ik het niet. Is er iets wat je leuk lijkt, waar je zin in hebt? Kom je iedere dag hier werken?’

Evelien wil niet dat Roy haar vertelt wat ze kan gaan doen en daarom doet ze of ze die laatste vraag niet gehoord heeft. ‘Ik wil kunstenaar worden. Nee, ik ben al kunstenaar. Ik vind tekenen en schilderen hartstikke leuk en iedereen zegt dat het mooi is wat ik maak, dus dan zal het wel zo zijn.’

‘Dus je wilt naar een kunstacademie?’

‘Weet ik veel. Je vroeg toch wat ik leuk vond? Nou, dat vind ik leuk.’ Marjolein komt de keuken in met de eerste bestellingen. Het restaurant loopt al aardig vol. Roy heeft nog net tijd om te zeggen: ‘Dan blijf je vanaf morgen toch thuis. Of je komt bij ons op zolder tekenen en schilderen, nog beter.’ De rest van de avond werken ze samen als een volleerd team om de gasten een voortreffelijke maaltijd voor te zetten.

Hoofdstuk 3

Nel en Peter zitten naar een actualiteitenprogramma te kijken als Evelien om vijf voor twaalf thuiskomt. Peter zet onmiddellijk de tv uit en zegt: ‘Hi, dochter van me, kom even zitten. Ik zie je zo weinig de laatste tijd. Ik zou bijna vergeten hoe je eruitziet.’

Evelien is moe. Het plezier en het gemak waarmee Roy en zij zich hebben uitgesloofd hangt nog om haar heen. Dus ze gooit haar jas over een stoel en gaat op de grond zitten tegen de verwarming aan.

Nel staat op en vraagt of Evelien wat wil drinken. Evelien wordt achterdochtig. Zoveel vriendelijkheid, daar moet iets achter zitten. Maar

goed, ze is moe en ze heeft dorst. 'Doe maar een glas jus d'orange, een groot glas graag.'

En ja hoor. Nog voordat het glas op tafel staat, begint haar vader te preken.

- * 'Mama en ik hebben het over jou gehad vanavond, omdat jij vanmiddag alweer niet thuiskwam voordat je naar je werk ging. Tijdens het tien minutengesprek op school vorige week, waar jij per se niet bij wilde zijn, hoorden we dat jij geen fluit uitvoert de laatste tijd. Je zit je tijd gewoon uit. Je mentor zei dat je vanaf nu minstens twee uur per dag thuis voor school bezig zou moeten zijn om voldoende voor je toetsen te kunnen halen en allerlei zaken op tijd te kunnen inleveren. Je bent al drie weken niet bij je profielwerkstukbegeleider geweest en je hebt nog niets op papier staan. Je zult vanmiddag wel weer bij Coco op de bank hebben gehangen, want je maakt mij niet wijs dat je daar iets aan je huiswerk doet. Mama en ik hebben besloten dat je moet stoppen met werken bij de Tafelronde, of hoe dat restaurant ook heet, zodat je al je tijd aan school kunt besteden.'

Evelien schiet overeind. Tot aan de laatste zin had ze maar half geluisterd. Ze had zitten broeden op hoe ze haar ouders kon vertellen dat ze ging kappen met school. Ze wil vertellen hoe ongelukkig en eenzaam ze zich voelt, dat ze echt haar best heeft gedaan om het vol te houden en te doen wat er gedaan moet worden om het examen te halen. Maar dat ze het niet meer op kan brengen.

Nu komt er een waas over haar broedsel. Hoe durven ze aan haar werk te komen? De plek waar ze zich veilig en op haar gemak voelt, waar ze haar ellende en lamelendigheid vergeet en geniet van het harde werken. Wat ze daar doet heeft ten minste nut. En Roy en Marjolein zijn zo lief voor haar. Zij begrijpen haar tenminste en ze hebben lol samen. Al deze dingen over school en werk zou ze tegen haar ouders willen zeggen, maar in haar boosheid komt het ietsje anders uit haar mond: 'Niks stoppen met werken! Stoppen met school zul je bedoelen!'

Ze schiet tussen Nel en Peter door de kamer uit en stampet de trap op. Nel roept haar nog na: 'Je hebt je sap nog niet opgedronken, lieverd.' 'Eefje, kom eens hier!' klinkt het uit de kamer van Sander. Oh shit, die is natuurlijk wakker geworden van het lawaai. Evelien doet de deur van zijn kamer open en kijkt om het hoekje.

'Wat is er, Sandeman?' zegt ze vriendelijk, voor zover dat lukt met

die gierende boosheid in haar lijf. Sander is haar broertje van twaalf. Hij kan behoorlijk mopperen, vooral als hij middenin de nacht wordt wakker gemaakt.

- * 'Nou kan ik de hele nacht niet meer slapen. Dat kan jou niks schelen natuurlijk, jij denkt alleen maar aan jezelf.'

Evelien kijkt naar zijn slaperige hoofd. Het is gek, maar van hem kan ze heel veel hebben. Ze houdt altijd van Sander, al doet hij nog zo akelig tegen haar. Ze gaat op de rand van zijn bed zitten. Ineens is ze niet meer boos, maar heel verdrietig. Het lukt haar een bibberig glimlachje om haar mond te toveren.

'Sorry, Sander, dat ik je wakker gemaakt heb. Ik was boos op papa en mama, omdat ze denken dat ze over mij kunnen beslissen. Ze behandelen mij als een klein kind. Ik ben jou niet.'

Sander ziet de knipoog niet waarmee deze laatste opmerking gepaard gaat. Hij is nu klaarwakker, grijpt zijn grote zus bij haar T-shirt en roept: 'Ik ben geen klein kind meer! Ik ben sterker dan jij!'

Dit is het begin van een fikse stoeipartij. Als ze even later met een bonk van het bed op de grond terechtkomen, gieren ze het allebei uit. Dan is het de beurt aan Peter om met veel bombarie de trap op te stuiven.

'Zijn jullie nu helemaal bedonderd! Straks krijgen we de politie aan de deur. Burengerucht.'

'Ja, omdat jij zo loopt te schreeuwen.'

Evelien laat Sander los, gaat met haar hand door zijn verwarde bos krullen en loopt bedaard de kamer uit zonder haar vader nog een blik waardig te keuren. Ze loopt de badkamer in en doet de deur op slot. Peter staat nog even voor Jan Joker middenin de kamer, draait zich dan om en loopt zachtjes de trap af. Nel en hij drinken samen het glas jus d'orange van Evelien leeg. Zonde om weg te gooien.

Hoofdstuk 4

Eenmaal op haar kamer is Evelien klaarwakker. Dat is ook zoiets.

- * Haar ouders hebben zo hun vaste ideeën over wat goed is en wat niet. Een daarvan is dat jonge mensen negen uur slaap nodig hebben per etmaal. Krijgen ze dat niet, dan worden ze chagrijnig en presteren ze minder. Omdat ze dat al heel lang denken, vinden ze het zo logisch

dat ze zich niet kunnen voorstellen dat die regel wel eens niet voor alle jonge mensen en alle omstandigheden zou kunnen opgaan.

Zo zijn er nog tig van die normen op te noemen. Als je niet genoeg eet tijdens de maaltijden, ga je tussendoor snoepen. Van snoepen word je dik en ongezond. Je moet eerst doen waar je geen zin in hebt en dan pas waar je wel zin in hebt. Anders word je lui en egoïstisch.

Zucht. Al die regels en normen vormen samen een bord voor hun kop. Een dikke, massieve plank, waardoor ze niet verder kunnen kijken dan hun neus lang is. Geen wonder dat ze haar niet zien staan.

Intussen heeft Evelien haar laptop aangezet. Gelukkig. Joris is online. Die neemt het ook niet zo nauw met slaaptijden. Joris is sinds twee maanden haar internetvriendje. Ze hebben elkaar geen foto gestuurd. Ze willen elkaar echt leren kennen en niet afgaan op elkaars uiterlijk. En het is ook wel lekker spannend. Hij zegt dat hij 19 is en op de filmacademie zit in Amsterdam.

J.: Hé, Eef.

E.: Hey. Fijn om even met je te praten. Ik zit er helemaal doorheen.

J.: Talk to me girl.

E.: Je weet hoe ongelukkig ik me voel op school... Nou heb ik vandaag besloten dat ik ermee kap. Roy vindt het ook een supergoed idee. Toen ik thuiskwam van mijn werk probeerde ik erover te praten met mijn ouders, maar we kregen meteen ruzie.

...

* En nou niet meteen met een advies komen, aub.

J.: Ik ben een en al oor.

E.: Vandaag was echt de druppel. Ik ging kleurpotloden slijpen in het tussenuur in het tekenlokaal en toen werd ik eruit gekickt. Ik word echt gek van al die onzinnige regels. Ik flippen. Toen was het echt genoeg en besloot ik dat het mijn laatste dag zou zijn op die ***school. Dat voelde als een opluchting. Ik ben na school meteen naar Coco gefietst, maar ze nam me niet serieus.

J.: En toen moest je het natuurlijk nog tegen je ouders vertellen.

E.: Idd maar ik moest eerst nog werken. Gelukkig fijn met Roy kunnen praten.

J.: Dat is je baas toch?

E.: Toen kwam ik dus thuis. Ik kneep hem echt, man. Mijn ouders waren

mij voor. Ze hadden van mijn mentor gehoord dat ik geen flikker doe op school en thuis. Ik mag niet meer bij de Ronde Tafel werken. Echt hard! Dat kunnen ze gewoon echt niet maken! Ik vind het daar zo heerlijk en, en ...naja, het slaat gewoon helemaal nergens op!

J.: Jeetje, zeg. Echt balen. Heb je dit wel aan je ouders uitgelegd?

E.: Nee, kon ik niet meer. Ik was zo kwaad! Heb gezegd dat ik niet zou stoppen met werken, maar met school. En toen ben ik naar boven gerend.

J.: Ik begrijp je reactie. Je voelde je al zo alleen en ongelukkig op school, had eindelijk de beslissing durven nemen voor jezelf om te stoppen en wilde hier met je vriendin en je ouders over praten en nou nemen ze je niet serieus.

E.: Precies! Eindelijk iemand die me begrijpt!

J.: Ik begrijp jou en ik begrijp je ouders eigenlijk ook wel. Ze willen het beste voor je en in hun ogen is dat het behalen van je havodiploma. Er is ook wat voor te zeggen om je school af te maken. Je bent er bijna! Aan een havodiploma kun je de rest van je leven iets hebben. Het is niet leuk dat je niet meer bij de Ronde Tafel mag werken van je ouders, maar ik denk dat ze willen dat je je nu nog even flink op school concentreert en dat goed afrondt.

* E.: Joris, ik dacht dat je me begreep en achter mij stond! Dit vind ik dus echt niet leuk! Nu ik je nodig heb, laat je me gewoon stikken!

J.: Evelien, ik laat je niet stikken. Ik probeer aan te geven wat je ouders volgens mij bedoelen. Ik geef om je, wil net als je ouders het beste voor je. Maak je het jezelf niet moeilijker door je te verzetten op school en niets aan je huiswerk te doen? Zou het je lukken om nog even vol te houden?

E.: Ik het moeilijk maken? Ik maak het niet moeilijk. Als mijn ouders me gewoon laten stoppen met school en bij de Ronde Tafel laten werken, ben ik niet diegene die moeilijk doet, hoor! En jij weet niet hoe het is om op die ***school te zitten. Ik weet zeker dat jij er ook zo over zou denken als je op die school zat!

J.: Misschien, misschien ook niet. Nogmaals, lieve Evelien, ik wil dat het goed komt met jou, dat je weer gelukkig bent.

E.: Nou, je helpt me daar iig helemaal niet bij!

J.: Zucht...Ik stel voor om nu te gaan slapen. We spreken elkaar snel weer.

E.: Best, welterusten C U later.

J.: Slaap lekker, lieve meid xxxxxxxxx.

Evelien ligt nog lang in bed na te denken over het gesprek met Joris. Ze baalt ervan dat hij het niet met haar eens is, maar ergens kan ze zich ook wel vinden in zijn woorden. Ze vindt het gewoon lastig dat het lijkt of hij voor haar ouders kiest. Ze vindt ook wel dat hij heel lieve dingen heeft gezegd. De zinnen die Joris zegt waarin hij vertelt dat hij om haar geeft en het beste voor haar wil, dansen rondom haar kwade gedachtes over hem. En dan die woorden 'lieve meid' en de xxxx. Ze is verward en kwaad over Joris' woorden, maar tussen deze gevoelens dwarrelen ook de vlinders.

Hoofdstuk 5

De volgende ochtend stopt Evelien wat kleren en andere frutsels in haar schooltas in plaats van boeken. Haar tekenspullen laat ze erin zitten natuurlijk. Haar laptop heeft ze in een handdoek gewikkeld en, met een plastic draagtas eromheen, stiekem in haar fietstas gestopt. Om kwart over acht zit ze aan het ontbijt. Nel kijkt verbaasd.

'Ik dacht dat jij op vrijdag het eerste uur vrij had?'

Daar had ze even niet aan gedacht, aangezien ze helemaal niet van plan is naar school te gaan. Ze probeert duf te kijken, terwijl ze naarstig zoekt naar een aannemelijke verklaring voor haar vroege aantreden.

- * 'Ik heb straf. Ik moet het schoolplein vegen,' zegt ze zo neutraal mogelijk. Ze is niet zo goed in liegen. Ze is van nature recht door zee en zegt meestal gewoon wat ze denkt en voelt.

'Wat heb je nu weer uitgespookt?' zegt Peter, die net de krant uit de brievenbus heeft gehaald en allergisch reageert op het woord straf. Voordat hij weer begint te preken, zegt Evelien gauw: 'Ik was in het beeldend lokaal mijn potloden aan het slijpen en toen werd ik gesnapt door Verfspetter. Je mag zonder toestemming zijn lokaal niet binnen, omdat hij bang is dat er gejat wordt. Nou, en toen kreeg ik straf.'

Leuk geprobeerd. Helaas ziet Peter ook hierin een aanknopingspunt voor een preek.

'Hoe vaak moet ik je nu nog zeggen dat je niet op school zit om te tekenen. Tekenend is leuk als hobby, maar daar is geen droge boterham mee te verdienen.'

DEEL 2



Geweldig Communiceren

1. Marshall Rosenberg

Geweldig Communiceren is als Nonviolent Communication ontstaan in het brein van Marshall Rosenberg in de jaren zestig van de vorige eeuw. Hij woonde in een ruige buurt in Detroit in de VS en groeide op te midden van geweld, onder andere omdat hij gediscrimineerd werd vanwege zijn Joodse naam en afkomst. Hij geeft toe zelf ook geen lieverdje te zijn geweest in die tijd.

Hij vroeg zich af waarom sommige mensen rottige dingen meemaken in hun leven en toch niet verharderen of verbitterd raken maar evenwichtig en begripvol blijven. Hij ontdekte dat dit te maken heeft met hun manier van praten.

Het maakt echt uit of je 'Zij hebben mijn leven kapotgemaakt,' zegt of: 'Ik kan wat gebeurd is niet ongedaan maken. Ik kan wèl doorgaan met leven.'

Het zit hem natuurlijk niet alleen in de woorden, maar in je hele houding.

2. Basishouding

In je leven heb je niet alleen met jezelf, maar ook met anderen te maken. Als je 'aan' staat, weet je wat je voelt en wat je wel of niet wilt en heb je ook contact met de mensen om je heen.

Soms sta je 'uit'. Dan weet je niet wat je voelt of nodig hebt. Het interesseert je ook niet wat een ander wil. Als je uitstaat kun je dingen doen of zeggen die pijnlijk zijn, en dat heb je dan vaak niet eens in de gaten.

Soms doe je het expres omdat je je zin door wilt drijven.

Om gewelddadig te zijn in woord en daad móet je wel uitstaan. Je gaat toch niet iemand een klap verkopen of uitschelden op een moment dat je met hem of haar meeleeft?

De basishouding van geweldig communiceren is aanstaan én, als je uitstaat, de knop leren vinden om jezelf weer aan te zetten, zonder jezelf erom te veroordelen. Uitstaan hoort bij het leven. Zonder uitstaan geen aanstaan.

3. Het communicatiemodel van Marshall Rosenberg

Om zo te communiceren dat je in contact bent en blijft kun je de vier stappen van het model van Rosenberg volgen. Hier een ‘geweldige’ zin volgens het boekje.

- 1a. Mijn sportbroek ligt niet in mijn kast. Over een kwartier begint mijn training.
- 2a. Ik baal hiervan.
- 3a. Ik vind het fijn als mijn spullen gewoon liggen waar ik ze verwacht.
- 4a. Weet jij waar mijn sportbroek is?

Deze vier punten staan voor:

1a. *Waarnemen*

Waarnemen doe je met je zintuigen. Dus je let met je ogen en oren op de feiten. Wat heeft iemand precies gezegd? Wat heb je precies gezien?

2a. *Voelen*

Wat voel je bij wat je hebt waargenomen? Het is mijn ervaring dat jongeren niet zo gauw zeggen wat ze voelen. ‘Ik baal ervan,’ komt wel in de buurt volgens mij. In dit geval betekent het zoiets als: ‘Ik voel me boos en zenuwachtig.’

3a. *Nodig hebben*

Hierbij gaat het om behoeften die iedereen wel eens heeft. In het voorbeeld zou het de behoefte aan vertrouwen kunnen zijn. Je wilt erop kunnen vertrouwen dat je spullen op hun plek liggen.

Door het algemeen te maken (ik vind het fijn als ...), geef je niemand de schuld.

4a. *Vragen of doen*

Soms zijn je behoeften vervuld en dan houdt het op na stap 3. Als je wel iets nodig hebt, kun je erom vragen. Je kunt ook zelf iets doen om je behoefte te vervullen of besluiten dat je voor dit moment wel kunt leven met een onvervulde behoefte.

Als je in een pestbui bent of superdruk of brak, gaat het vast anders. Zo bijvoorbeeld.

- 1b. Nu heb je mijn sportbroek weer niet gewassen.
- 2b. Je neemt me gewoon niet serieus.
- 3b. Je weet toch dat ik hem iedere woensdag nodig heb? Aan jou heb ik ook niks.
- 4b. Wat moet ik nou doen?

Laten we eens kijken wat hier gebeurt.

1b. *Interpreteren*

Je sportbroek ligt niet op zijn plek. Jij denkt te weten hoe dat komt. Je vader of moeder heeft hem niet gewassen. Dat is jouw interpretatie en die maak je tot de waarheid.

2b. *Een oordeel of conclusie geven in plaats van een gevoel, een quasi-gevoel*

Volwassenen zouden hier misschien zeggen: 'Ik *voel* me niet serieus genomen.' Het lijkt dan of ze het over een gevoel hebben, maar eigenlijk hebben ze gewoon een vet oordeel. Jij bent hier directer in, denk ik.

3b. *Een manier om je behoefte te vervullen verwarren met de behoefte zelf*

Je behoefte aan vertrouwen (dat je ergens op kunt rekenen) zou vervuld zijn als je sportbroek op zijn plek lag. Maar er zijn nog zoveel andere manieren om vertrouwen te ervaren. Toen je ouders beloofd hadden naar het optreden van jouw band te komen bijvoorbeeld en dat ook deden.

4b. *Eisen*

‘Wat moet ik nou doen?’ Je ouder moet nú met de oplossing komen. Het verschil tussen een vraag en een eis is dat je bij een vraag ook een ‘nee’ kunt horen en bij een eis alleen maar tevreden bent met een ‘ja’.

Samenvattend zou je kunnen zeggen dat je in de a-versie aanstaat, respect hebt voor wat er NU leeft in jou en de ander. In de b-versie sta je uit. Je bent niet in contact met wat er NU gebeurt. Je hebt je oordelen tussen je ogen en oren en de werkelijkheid gezet.

Je bent vrij om voor a of voor b te kiezen, hoewel het soms lijkt of je niet anders kunt dan kiezen voor b. Als iemand, al dan niet zo bedoelde, rottige dingen tegen je zegt bijvoorbeeld. Als je dan toch a inzet, zul je merken dat je omgang met anderen prettiger en meer ontspannen wordt. Nou ja, ontdek zelf maar wat er gebeurt.

4. Mededogen of empathie

Nu lijkt het misschien dat je altijd in contact kunt blijven als je de vier stappen van het model gebruikt. Dat het een soort trucje is. Helaas, zo simpel is het niet.

Het levert alleen contact op als je echt meent wat je zegt. Van harte met iemand meeleven, belangstelling tonen zonder iets aan die persoon te willen veranderen noemen we *mededogen*. Dat kan heel onzeker en ongemakkelijk voelen, want je wilt eigenlijk iets doen. Je bent misschien gewend te zorgen dat de ander zich zo gauw mogelijk weer lekker voelt. Dan is het even omschakelen om dat niet te doen. Iemand mag zich dus gewoon shit voelen en dat hoeft niet meteen weg.

Je kunt ook mededogen geven zonder iets te zeggen. Echt de tijd nemen om naar iemands verhaal te luisteren. Je weet zelf wel hoe fijn het is als iemand naar je luistert zonder zich er meteen tegen aan te bemoeien.

Als je je helemaal inleeft, en jouw gevoelens en behoeften op dat moment even minder belangrijk zijn, maakt het niet eens meer zo veel uit wat je zegt. Dus je hoeft niet krampachtig proberen het ‘goed’ te zeggen. Zorg dat je aanstaat en de rest gaat min of meer vanzelf.

5. Zelfmededogen

Veroordelen staat aan de ene kant, mededogen aan de andere. Je kunt anderen veroordelen, maar ook jezelf. Volgens mij zijn de meeste mensen strenger voor zichzelf dan voor anderen. Als een vriendin een uur later bij mij komt dan we hadden afgesproken, denk ik: Ach, dat kan iedereen overkomen. Er zal wel iets tussen gekomen zijn. Als ik zelf een uur later bij een vriendin kom, vind ik dat vreselijk. Ik ga heel erg opschieten om er toch nog zo snel mogelijk te zijn en onderweg vertel ik mezelf dat ik niet zo stom had moeten zijn om die e-mails nog te willen beantwoorden. Herken je dat?

Je gaat je schamen en schuldig voelen. Je bent bang om fouten te maken. Nou kun je tegen jezelf zeggen dat je daarmee op moet houden, maar dan heb je er weer een oordeel bij. Wat je ook kunt doen is jezelf mededogen geven. Mild zijn voor jezelf, begrip hebben. Zo van: 'Hé, ik wilde die e-mails nog graag doen, want dan had ik het klaar. En ik had me graag aan de afspraak gehouden en meer tijd met mijn vriendin gehad. Weet je wat, ik vraag haar zo wel hoe het voor haar is dat ik later ben.'

Hoe bedrevener je wordt in zelfmededogen, des te minder afhankelijk word je van de vriendelijkheid en het begrip van anderen.

6. Empathie en sympathie

Een ander woord voor mededogen is empathie. Empathie is voor mij iets anders dan sympathie; niet een beetje anders maar heel iets anders.

Sympathie: Als je sympathie heb voor iemand ga je mee in zijn of haar verhaal, ben je het ermee eens. Je vriend vertelt bijvoorbeeld dat zijn broer 5 euro van hem geleend had voor een dvd'tje en het geld niet terug wil geven omdat hij hem een uur met zijn huiswerk had geholpen. Ze hadden dat niet zo afgesproken. Als je dan reageert met: 'Wat belachelijk. Natuurlijk had hij jou die 5 euro terug moeten betalen,' geef je je vriend niet alleen gelijk, je maakt het erger door jouw verontwaardiging eraan toe te voegen.

Sympathie kan heel prettig zijn, omdat je steun krijgt in jouw oordeel, zodat je niet naar je eigen houding hoeft te kijken. Het wordt ook vaak gebruikt als argument: 'Anderen vinden het ook stom.' Dat wordt dan een soort bewijs dat jij de waarheid in pacht hebt en je gesprekspartner dus fout zit. Het werkt polariserend.

Empathie: Bij empathie houd je je eigen oordeel terug. Je laat iemand praten, zodat die zijn eigen oordelen en wat daar allemaal achter en onder zit kan onderzoeken. Je zou bijna zeggen: je staat erbij en je kijkt ernaar. Meer niet. Nou ja, dat is natuurlijk niet helemaal waar. Je voelt je betrokken en hebt een milde houding. Je biedt een veilige setting waarin iemand ongehinderd hardop kan denken en voelen, zonder helemaal te hoeven weten hoe het zit en wat hij wil.

7. Argumenten

Wat niet als afzonderlijke stap in het model van Rosenberg voorkomt is het denken. Het zit er wel in natuurlijk, want zonder denken kun je niet onder woorden brengen wat je waarneemt, voelt, nodig hebt en wilt.

Met denken kun je meer. Via logisch denken kun je problemen oplossen, een planning maken, je fiets repareren.

Door over dingen te discussiëren school je je denken en ontwikkel je een eigen mening. Je hebt argumenten waarmee je die mening of jouw oordeel onderbouwt. Ik maak verschil tussen veroordelen (dit is goed en dat is fout) en oordelen gebaseerd op waarden, verlangens en geweten. Er zijn twee woorden voor: veroordeling en oordeel. Meestal wordt het woord oordeel in beide betekenissen gebruikt, dus daar pas ik me bij aan. In dit boek heb ik het bijna altijd over 'veroordeling' als ik 'oordeel' schrijf.

Voor mij is er een duidelijk verschil tussen argumenten om een ander te overtuigen van jouw gelijk en argumenten om aan te geven waar jij voor staat.

Kenmerken van argumenteren om te overtuigen:

- Door elkaar heen praten.
- Veelvuldig gebruik van de woorden 'maar' en 'ja, maar' (betekent: 'nee').
- Niet (willen) horen wat de ander zegt.
- Niet ingaan op wat de ander zegt.
- Geen vragen hebben.
- Je stem verheffen (omdat de 'afstand' tussen jullie steeds groter wordt).
- Jezelf herhalen.

Kenmerken van argumenteren om te delen:

- Elkaar uit laten praten.
- Gebruik van het woordje 'en' in plaats van 'maar'.
- Tot je door laten dringen wat de ander zegt.
- Checken of je begrepen hebt wat de ander bedoelde.
- Vragen stellen.
- Rustig spreken (je bent of komt 'dichtbij' elkaar, dus zacht praten is voldoende).
- Zoeken naar woorden om duidelijk te maken waar je voor staat.

8. Wel of geen verbinding

Als je een computer of telefoon wilt installeren heb je bepaalde handigheidjes en gereedschap nodig. Zo ook met het maken van verbinding in de verbale communicatie.

Eerst noem ik een aantal dingen die de verbinding verstoren.

Zo *verbreek* je de verbinding:

- Veroordelen. Dit doe je als je iets slecht vindt en ook als je iets goed vindt.
- Je ergeren. 'Doe niet zo stom.'
- Manipuleren, onder andere door te straffen en belonen.
- Generaliseren. 'Iedereen doet het zo.' (Zie het stukje over statische taal.)
- Verwijten, de schuld geven. 'Je had beter moeten uitkijken.'

- Eisen en dwingen.
- Interpreteren. 'Hij zal wel vinden dat ik het fout doe.'
- Jouw norm tot waarheid maken. 'Dat hoort gewoon zo.'
- Jezelf tot slachtoffer maken. 'Ik kan er niks aan doen. Ik moest wel.'
- Vergelijken. 'Zij is beter, slechter, mooier, lelijker dan ik.'
- Ongevraagd met oplossingen komen. 'Dan doe je het toch gewoon zo.'

Zo *maak* je verbinding:

- Feitelijk waarnemen. 'Ik zie, hoor, ruik ...'
- Aandacht voor gevoelens en behoeften van jou en de ander.
- Inleven met mededogen. 'Hoe is dat voor jou?'
- Je blijven verbazen. Don't say 'no', just say 'oh'.
- Vertrouwen en erbij blijven.
- Verzoeken en vrij laten. 'Wil jij ...? Wil je dat ik ...?'
- Waarderen. 'Dank je wel dat je ...'
- Checken. 'Klopt het dat ...?'
- Verantwoordelijkheid nemen en/of bij de ander laten.
- Genieten van de verschillen tussen mensen.
- In de flow zijn en 'ja' zeggen tegen wat je tegenkomt, wat het ook is.

9. Pas op je woorden

Als je lekker in verbinding bent, kun je zeggen wat je wilt. 'Flikker toch op,' wordt dan gehoord als een grapje, waar lachend overheen gepraat wordt. Maar oh wee als er al iets van spanning is. Dan wordt 'flikker toch op' met meer felheid gezegd plus dat het harder aankomt. Oorlog dus.

Heb je die dreigende oorlog op tijd in de gaten, dan ga je letten op wat je zegt. Het gebruik van bepaalde woorden kan je helpen in contact te blijven met wat er NU is. Ik noem dit beweeglijke taal. Je houdt het bij jezelf en je hebt geen oordeel. Als je in je overtuigingen gevangen zit, praat je in statische taal. Dan ben jij degene die bepaalt hoe het zit. En die waarheid geldt altijd en voor iedereen.

Statische taal

Dat is zo.

Jij zegt dat altijd.

Ik mag nooit iets van jou.

Jij snapt het gewoon niet.

Je hebt gelijk.

Dat zeg jij vaak.

Dat vindt iedereen.

Beweeglijke taal

Volgens mij zit het zo.

Jij hebt dat vandaag al vier keer gezegd.

Ik mag niet om 2 uur thuiskomen van jou.

Ik heb de indruk dat ik niet overkom.

Het zou kunnen dat je gelijk hebt.

Dat zeg jij vaker dan ik prettig vind.

Dat vinden Jan, Piet en Klaas ook.

Een aantal woorden die ik ook probeer te vermijden, als er ruis op de lijn zit, vallen niet onder bovenstaande categorieën.

- Irritatiewoorden, ook wel 'vetmakers' genoemd: nog, nog steeds, al, alweer, gedoe, gezeur, gezeik, ook, wel.
- Niet-mee-eens-woorden: gelijk, ongelijk, maar.
- Vergelijkwoorden: beter, best (en alle andere vergrotende en overtreffende trap-woorden, die een oordeel in zich hebben).

Je kunt deze lijsten zelf aanvullen.

10. Verantwoordelijkheid – aanleiding en oorzaak

Laat ik eens beginnen met een statische opmerking, een statement. Ik beloof dat ik hem later beweeglijk zal maken.

*Jij bent verantwoordelijk voor je eigen gevoelens,
de vervulling van je behoeften en je daden.*

Als er een les uitvalt springt de één een gat in de lucht en de ander moppert. Het is zelfs zo dat dezelfde persoon de ene keer een gat in de lucht kan springen en de volgende keer moppert, omdat hij zich zo goed had voorbereid op een toets en nu gaat die niet door.

Dat de les niet doorgaat is de *aanleiding* om iets te voelen en de *oorzaak* van wát je voelt ligt bij jou. Die heeft te maken met je karakter, met wat je denkt of met de omstandigheden. En doordat de oorzaak van je gevoel bij jou ligt, ben jij verantwoordelijk voor wat je voelt. In de volgende zin neem je geen verantwoordelijkheid.

‘Ik ben boos, omdat *jij* zo zit te zeiken.’

In deze zin wel.

‘Ik ben boos, omdat *ik* vind dat jij zit te zeiken.’

Net zo is het met behoeften en daden. Als je behoefte hebt aan leren, kun je dat doen door op te letten in de les, je studieboeken te bestuderen, met medeleerlingen te praten over de stof, op internet dingen op te zoeken enzovoort. Je bent daar zelf verantwoordelijk voor. Als je zegt: ‘Ik heb niks geleerd, want de leraar legt het niet goed uit,’ leg je de verantwoordelijkheid bij hem en wacht je passief af tot iemand jouw behoefte vervult.

Of je nu wel of niet weet vanuit welke behoefte je iets doet, je bent verantwoordelijk voor je daden. Er is niemand die zegt dat jij een spin moet doodslaan of oppakken en buiten zetten. Jij kiest zelf wat het wordt. Jij alleen bepaalt of je een paar keer experimenteert met drugs of dat je zoveel gebruikt dat je niet meer zonder kunt.

Natuurlijk geldt deze regel niet voor altijd en iedereen (hier komt de beloofde nuancering). Als iemand je slaat, is die verantwoordelijk voor jouw pijn. In een land waar armoede heerst, is niet precies te zeggen wie verantwoordelijk is voor honger en ziekte. Het zal duidelijk zijn dat het niet alleen de hongerigen en zieken zelf is aan te rekenen.

Dan is er ook nog zoiets als gedeelde verantwoordelijkheid. Als je voor iemand een surprise party organiseert en er veel werk van maakt, en die persoon is er superblij mee, dan heb jij daar toch iets mee te maken. Echt blij maken kun je iemand niet, want hij moet dat gevoel wel zelf mobiliseren. Stel dat het vriendinnetje van het feestvarken het net die middag uit heeft gemaakt, dan vindt hij al die vrolijkheid om zich heen vreselijk.

Wat ik hierboven schreef over drugs is natuurlijk niet zo simpel als het lijkt. Ik weet dat dealers heel gewiekst kunnen zijn. Zij hebben

er belang bij dat jij verslaafd raakt. Dus het vraagt wakkerheid om te zorgen dat je onafhankelijk blijft beslissen wat je wel en niet wilt.

Nu je dit over verantwoordelijkheid weet, kun je dus niet meer een ander de schuld geven als je te laat komt, een onvoldoende haalt voor een toets of chagrijnig bent. Die vlieger gaat niet meer op.

Het betekent ook dat je geen verantwoordelijkheid meer hoeft te nemen voor allerlei dingen die bij de ander horen. Als je een vriendin mee uit neemt en ze heeft het niet naar haar zin, is dat niet jouw schuld. Dat geeft lucht, toch? Nou hoeft je niet meteen te zeggen: 'Het is je eigen schuld dat je het niet leuk vindt.' Je kunt wel met haar meeleven en samen zoeken hoe je het leuk kunt maken, maar doe dat dan omdat je dat graag voor haar doet en het zelf ook leuker vindt als je samen plezier hebt. Doe het nooit omdat je denkt dat jij moet zorgen dat zij het naar haar zin heeft!

11. De kracht van gedachten

Geweldig Communiceren kun je hardop doen of in stilte. Gewelddadig Communiceren ook trouwens. Hoe groot het effect van gedachten kan zijn, blijkt uit het volgende, waargebeurde verhaal. Leerkrachten krijgen aan het begin van het schooljaar een aantal gegevens over de nieuwe leerlingen in een bepaalde klas. Over de leerlingen die tot nu toe hoge cijfers haalden wordt verteld dat ze zeer matig intelligent zijn. Van de leerlingen die met de hakken over de sloot overgingen wordt verteld dat ze hoogbegaafd zijn. Met dit in gedachten gaan de leerkrachten hen benaderen. Simpel gezegd, bij de een denken ze: Jij bent dom, en bij de ander denken ze: Jij bent slim. Aan het eind van het schooljaar zijn de cijfers van de zogenaamd sterke leerlingen flink gedaald en de cijfers van de zogenaamd zwakke leerlingen flink gestegen. Voor mij een voorbeeld van de kracht van gedachten.

Met dit in je achterhoofd kun je gaan spelen met gedachten. Ik geef een aantal setjes van twee gedachten, waar je uit zou kunnen kiezen.

- Mijn ouders begrijpen mij gewoon niet. Daar zijn ze te dom voor.
- Mijn ouders denken heel anders dan ik. Soms is het heel lastig elkaar te begrijpen.

- Logisch dat iedereen zit te kletsen tijdens haar les. Het is ook zo saai.
- Wij kletsen tijdens haar les omdat we het saai vinden. Ik ga haar vragen of zij met mij wil kijken hoe zij het interessanter en leuker kan maken.

- Niemand vindt mij aardig, omdat ik altijd alles beter weet. Ik kan beter niks meer zeggen.
- Ik denk dat sommige mensen er moeite mee hebben dat ik vaak ergens tegenin ga. Misschien kan ik eens wat minder fel reageren.

De kracht van gedachten is zo groot, ze maken je zelfs fysiek sterker. Je kunt dat testen.

Vraag iemand tegenover je te gaan staan. Til één arm op totdat hij horizontaal vooruit steekt. Jij zegt hardop: 'Ik kan het,' en de ander legt zijn of haar hand op jouw pols en probeert je arm naar beneden te drukken. Geen wedstrijdje van maken, gewoon een lichte druk uitoefenen. Dan zeg jij: 'Ik kan het niet,' en de ander probeert weer jouw arm naar beneden te duwen. Kijk maar wat er gebeurt.

12. Verwachtingen

Wij komen regelmatig in situaties terecht die lijken op wat we al eerder hebben meegemaakt. Iedere morgen komt de zon op. Als we wakker worden, kunnen we ons bewegen. Een paar keer per dag moeten we plassen. We zouden gek staan te kijken als de zon niet opkwam, we niet meer konden bewegen en we de hele dag niet hoefden te plassen. We gaan ervan uit dat dit elke keer weer gebeurt.

Dat is logisch, want zo zal het ook bijna altijd gaan. Het is ook wel rustig dat we over een heleboel dingen niet na hoeven te denken omdat ze vanzelfsprekend zijn. Een beetje orde en structuur is wel lekker, toch?

Er zijn ook verwachtingen die niet altijd uitkomen. Dat de leraar die de laatste twee keer het huiswerk niet controleerde dat de derde keer ook wel niet zal doen. Dat je beste vriendin niet met jouw vriendje zal gaan zoenen.

Als dingen niet gaan zoals we verwacht hadden, zijn we teleurgesteld. En als we de verantwoordelijkheid voor het voldoen aan onze verwachtingen bij anderen leggen, zijn we boos of verdrietig.

Zouden we het onszelf niet veel gemakkelijker maken als we nooit meer iets zouden verwachten? Dan zou het leven veel simpeler en rustiger zijn, denk je niet? Ik verwacht (kijk, daar heb je er al weer één) niet dat dit ons zo een, twee, drie gaat lukken. Wat we wel kunnen doen is in de gaten hebben wanneer we ergens op rekenen. Dan zal de teleurstelling minder groot zijn. Zo van: 'Oeps, ik had iets anders verwacht.'

13. Vertrouwen

Geweldig Communiceren is gebaseerd op vertrouwen. Als je denkt: Misschien lachen ze me wel uit. Misschien gaan ze dit wel tegen me gebruiken, ga je niet openhartig vertellen wat er in jou leeft.

De drie richtingen van vertrouwen:

- Vertrouwen in jezelf.
- Vertrouwen van anderen in jou.
- Vertrouwen van jou in anderen.

Vertrouwen in jezelf

Wat ik zie bij jonge mensen is dat ze heel zelfverzekerd kunnen zijn en ook zeker denken te weten hoe de wereld in elkaar zit of liever gezegd- in elkaar zou moeten zitten. En ze kunnen ook heel onzeker zijn en in de war. Geldt dat ook voor jou?

Het zou fijn zijn als je iedere keer weer bij vertrouwen in jezelf kunt uitkomen. Wat anderen ook van je zeggen, blijf trouw aan jezelf, aan je intuïtie. Als je echt in contact bent met jezelf, weet jij wat klopt voor jou en wat niet.

Vertrouwen van anderen in jou

Als je jong bent wil je (soms) zelf beslissen wat je wel en niet doet en hoe. Je wilt dat volwassenen jou die ruimte geven en vertrouwen in je hebben. Als ze jou controleren of regels opleggen zonder eerst met jou te overleggen, kun je daar flink de pest in hebben. Het is heerlijk als ze jou serieus nemen en niet zomaar over jou beslissen, als ze jou in de problemen durven laten komen en erop vertrouwen dat je daar zelf uitkomt of om hulp zult vragen.

Vertrouwen staat tegenover wantrouwen en bij wantrouwen hoort angst. Ouders en andere volwassenen kunnen allerlei dingen in hun leven hebben meegemaakt waardoor ze wantrouwig en angstig geworden zijn. Bovendien zijn drugsgebruik, loverboys, verkrachtingen, fysiek geweld en vandalisme een realiteit. Waar de grens tussen gezond en ongezond wantrouwen ligt kan niemand voor een ander bepalen.

Ook van leeftijdsgenoten is het fijn als ze je vertrouwen.

Vertrouwen van jou in anderen

Voor volwassenen is het soms lastig te bepalen in hoeverre ze jou vrij laten.

Zij hebben meer levenservaring dan jij. Ze 'weten' dat jij bepaalde dingen nog niet kunt overzien en willen je beschermen en opvoeden. Misschien vind je het lastig om toe te geven, maar het zou toch kunnen dat volwassenen soms wijzer zijn dan jij.

Daarnaast hebben ze zorg om jou, omdat ze van je houden en om je geven.

Kun jij vertrouwen hebben in de intentie van de volwassenen om je heen? Ga met ze in gesprek om erachter te komen waarom ze doen zoals ze doen, ofwel (in de taal van Geweldig Communiceren) vanuit welke gevoelens ze iets doen en welke behoeften ze ermee proberen te vervullen. Ze doen het beste wat ze in huis hebben om hun behoeften te vervullen en aan die van jou tegemoet te komen. Dat het niet altijd het handigste en slimste en leukste is, ja ... daar zijn het mensen in ontwikkeling voor.

Wederzijds vertrouwen

De communicatie verloopt het gemakkelijkst als het vertrouwen van twee kanten komt. Wantrouwen zorgt voor storing op de lijn. Vertrouwen maakt de verbinding luid en duidelijk.

Het is een kunst om, als je vertrouwen in iemand geschaad is omdat hij of zij in jouw ogen iets lulligs gedaan heeft, de volgende twee stappen te zetten: *uitpraten en klaar*.

Stel je voor dat je dit bij ieder akkefietje met een volwassene of een leeftijdsgenoot zou kunnen? De moed hebben je kwetsbaar op te stellen, zeggen wat je dwarszit, horen wat de ander dwarszit. Kijken of je bij elkaar kunt komen en zo niet, kijken of je kunt leven met de verschillen.

Dit gaat natuurlijk het gemakkelijkst als de bereidheid om het op deze manier uit te praten van twee kanten komt. Het kan een probleem zijn als de ander hier niet voor openstaat, niet met je wil praten of blijft zeggen dat het allemaal jouw schuld is. Helaas kun je alleen je eigen aan- en-uitknop bedienen. Als je aan blijft staan en respecteert dat de ander uitstaat, kunnen er verrassende dingen gebeuren.

Weten waar het om gaat bij Geweldig Communiceren wil nog niet zeggen dat je het direct kunt toepassen. Op de volgende bladzijden vind je vragen en oefeningen om je op weg te helpen.