



Communicatie: een weg naar Elkaar

Communicatie is in onze maatschappij als begrip haast vanzelfsprekend. Het heeft op allerlei plaatsen betekenis en het wordt veel genoemd en/of geschreven. De ICT- techniek heeft bovendien een prominente invloed op de kwantiteit én kwaliteit van communicatie verworven. In het persoonlijk contact, in veel werkgebieden, tot en met de huiskamer is de communicatie- en informatieoverdracht de laatste 20 jaar door technische middelen enorm geïntensiveerd.

Guido Smeding

Communicatie als fenomeen is eenvoudig en begrijpelijk samen te vatten in de 'zender-boodschap-ontvanger formule'. Maar wat gebeurt er als je een willekeurige persoon in je directe omgeving vraagt om jou uit te leggen wat communicatie eigenlijk is? Wat doet dit met de vanzelfsprekendheid rondom het begrip communicatie?

Wat is communicatie in wezen?

De oorspronkelijke betekenis van het woord en het begrip 'communicatie' vinden we terug in het Latijnse

werkwoord *communicare*, wat zich vertalen laat als 'deelnemen'. Het bijvoeglijk naamwoord daarbij is *communis*, wat zoveel betekent als 'gemeenschappelijk'. Bij elkaar genomen en vrij vertaald, verwijst communicatie naar iets 'gemeenschappelijk maken'. In het overdragen van informatie aan elkaar, worden we *samen* deelachtig aan 'iets' en in het delen 'komen we samen'. Kortom: communicatie verbindt en overbrugt de afstand tussen ons als individuen.

Zowel antroposofie, veel filosofen, verschillende

wereldreligies als de reguliere wetenschap kennen een gezamenlijk uitgangspunt. Dit is de gedachte dat ons bestaan, onze wereld en het universum eromheen, een veelheid is die 'ooit' uit een eenheid is ontstaan: alles, ook de mens, kwam voort uit een 'centraal punt'. In de Bijbel zie je dit idee terug in het Paradijsverhaal, waar Adam verschijnt als 'de eerste mens', de mens waar alle andere 'mensen van nu', nazaten van zijn. De wetenschap spreekt in haar visie op de kosmos van 'een oerknal' en een 'uitdijend, steeds groeiend universum'. Stel je voor hoe vanuit dat 'oorspronkelijke punt' die oneindige hoeveelheid zielen is 'uitgewaaierd' die door de eeuwen, tot in de huidige tijd, de aarde en (voor wie het zo ervaart) de geestelijke wereld bevolken. Wat zou er gebeurd zijn in het verloop van al die tijd, wanneer er niet 'iets' was wat ons verbond in onze steeds groeiende onafhankelijkheid? Wat zorgt voor de ervaring 'dezelfde werkelijkheid' te delen? Het fundamentele principe dat hier werkt, is een polaire kracht: zij geeft ons mensen enerzijds de ruimte om autonoom, om vrij te worden ten opzichte van onze schepper. Anderzijds en tegelijkertijd voorziet zij in de kracht, die de mens ervoor behoedt weg te zinken in egocentrisme en/of verloren te raken in een onoverbrugbare afstand tot de ander. Deze verbindende-vrijmakende kracht openbaart zich, is werkzaam, onder andere in het fenomeen van de communicatie.

Vrijheid en noodzaak

De communicatiewetenschapper en psycholoog Paul Watzlawick¹ presenteerde in de jaren '70 van de vorige eeuw 5 stellingen over communicatie. Deze stellingen werden destijds meteen wereldwijd toonaangevend in het denken over het fenomeen communicatie. Vooral de eerste stelling van Watzlawick valt op. Deze luidt: 'Het is onmogelijk om níet te communiceren: álle gedrag is communicatie'.

Als deze stelling klopt, kun je eruit afleiden dat de mens ten aanzien van communicatie geen vrijheid heeft: je kunt niet, niet communiceren. Als je door redeneert, kun je zeggen: deze kracht die in communicatie werkt, heeft een dwingend, misschien zelfs 'noodzakelijk' karakter. Gelukkig sluit deze onvrijheid naadloos aan bij de basisbehoefte van de mens aan contact en communicatie: het is dwingend, maar we willen het gelukkig ook...!

Je hoeft geen wetenschapper te zijn om te zien dat alles wat we door de eeuwen geleerd hebben in en over communicatie, er niet toe heeft geleid dat we elkaar persé beter zijn gaan begrijpen. Dat is eigenlijk heel vreemd, zeker wanneer je er bij stil staat dat ons complete zelf-

*Deze verbindende-vrijmakende
kracht openbaart zich, is werk-
zaam, onder andere in het feno-
meen van de communicatie.*

beeld, inclusief de volledige 'taal en inhoud' van onze 'psychische binnenwereld', ontstaan is doordat we, beginnend in de baarmoeder, de (re)acties van anderen in ons opnemen. Met dit 'materiaal' vormen wij vanaf het begin een idee van onze (leef)wereld met haar ervaringen. Maar bovenal vormen we na een paar levensjaren steeds meer een beeld van onszelf én van de ander als 'wezen op zichzelf'. Anders gezegd: zowel in fysiek als in psychisch opzicht zijn we – door de uitwisseling/communicatie met elkaar- gevormd tot autonome, afzonderlijke mensen!

Maar als we dan toch allemaal 'uit hetzelfde cognitieve spul' zijn gevormd, hoe kan het dan dat we elkaar regelmatig niet helemaal verstaan en begrijpen?

Begrijp je me?

De antroposofie biedt hier bruikbare ideeën, die voor een deel overeenstemmen met de basale kennis uit de (neuro)psychologie: de activiteiten van onze psyche zijn herkenbaar door haar expressie in gedachten, in gevoelens en emoties en door het gedrag wat we vertonen. Hier zie je de 'ziele-instrumenten' denken, voelen en willen in terug. Nu heeft Rudolf Steiner ons duidelijk gemaakt dat deze drie 'instrumenten' niet strikt gescheiden zijn, maar met en door elkaar heen werken. Gemakshalve kun je wel stellen dat het denken 'bovenin' onze ziel (= psyche) thuis hoort, ons willen 'onderin', terwijl in 'het midden' ons voelen plek heeft. Ons voelen bewaakt ook letterlijk 'het ziele-midden'; het verzorgt de balans in ons zielenleven.

De mens heeft de gave gekregen om 'persoon' te mogen zijn, een individualiteit met een eigen Ik. Door de manier waarop het Ik in onze ziel aanwezig kan zijn, zijn we in staat om met 'dagbewustzijn' de activiteiten van onze 'ziele-instrumenten' mee te beleven. De bewustzijnskracht van het Ik is als vermogen gek genoeg heel ongelijk over onze ziel verdeeld: 'bovenin' is veel bewustzijn en hoe meer je 'onderin' komt hoe 'dichter de mist' wordt, totdat alle zicht verdwijnt.

Samengevat: ons denken, onze gedachten en ideeën zijn ons het meest bewust. Wanneer we in het gebied van onze gevoelens en emoties komen wordt het (voor



de meeste mensen, vooral mannen) al een heel stuk lastiger om ze te identificeren. En als we eerlijk zijn, dan moeten we toegeven dat we 'geen flauw idee' hebben waar onze wilsimpulsen vandaan komen. Bovendien lopen onze wilsimpulsen ook nog eens flink door elkaar met de boodschappen die uit het 'behoefte- en regelsysteem' van ons lijf afkomstig zijn.

Daarbij komt het bijzondere gegeven dat ons zielenleven in zichzelf een héél persoonlijk deel omvat, maar als tegenhanger ook een volkomen onpersoonlijk deel. En hierin ligt voor een groot deel de crux van de vraag hoe het komt, dat we ondanks alle communicatie die we hebben, elkaar toch vaak niet begrijpen. Het is namelijk zo dat ons menselijk denken, dat 'bovenin' onze ziel leeft, als fenomeen (niet qua inhoud!) het meest onpersoonlijke deel is. Dat is een groot geschenk voor ons, omdat we daardoor 'een algemeen verstaanbare taal' kunnen vormen, uitgedrukt in beeld, gebaar én woord. Zonder deze eigenschap van het denken in onze ziel, zouden we niets 'gemeenschappelijk kunnen maken', anders gezegd: communicatie/uitwisseling zou onmogelijk zijn als we allemaal 'onze eigen taal' spraken! Het is daarom passend, dat in onze tijd van communicatie het denken, het intellect, zo'n enorme waardering kreeg. Aan de andere kant, 'beneden' in de ziel is het gebied van onze wil, van onze drijfveren. Dit is juist het meest persoonlijke deel van onze ziel! En daar zijn wij, zoals eerder gesteld, het meest onbewust. Dat kun je merken wanneer je iemand vraagt wie hij écht is; je krijgt dan na een beschrijving van (veronderstelde!) karaktereigenschappen, beroep, maatschappelijke situatie en levensloop een stilte. Wie iemand in wezen is, is (in dit moment van mensheidsontwikkeling) voor de persoon zelf nog niet bewust en dus niet benoembaar.

Een sociaal orgaan

We gaan een stapje verder in de zoektocht rond de vraag naar de gespannen verhouding tussen communicatie en elkaar echt begrijpen. In aansluiting op het voorgaande is het 'logisch' dat het 'middengebied' van

de menselijke ziel niet zo onpersoonlijk is als 'de bovenkant' van het zielenleven, maar wel minder persoonlijk dan 'de onderzijde', de wilskant. Je kunt stellen, dat we in ons voelen 'behoorlijk persoonlijk' zijn. Dat maakt ons voelen zo geschikt om 'een ander te bereiken': juist in het uitdrukken van gevoel en emotie kun je jouw 'mens zijn' voor je medemens het beste 'zichtbaar' maken. In dit middengebied spreken we 'de taal van de Ziel'. Wel maakt het halfbewuste karakter van 'het middengebied' het heel lastig om de nuances van het gevoel goed waar te nemen, te verwoorden en/of te interpreteren. Toch 'voel je aan' dat je hierdoor iets van jezelf en de ander begrijpt, of zelfs 'weet'.

Naast dit alles is het voelen 'voldoende' persoonlijk, maar niet té. Door deze eigenschap kun je in 'jouw eigen binnenwereld' ook nog 'ruimte maken' voor de ander. Dit biedt ons de unieke mogelijkheid om 'de weerklink' van een ander ik in onze ziel te ontmoeten/beleven. Het 'zielenmidden' is dan ook niet voor niets verbonden aan ons meest sociale orgaan: het 'zielenhart', waarvan ons fysieke hart de stoffelijke versie is.

Hier ligt een eerste antwoord op de vraag waarom we elkaar ondanks de grote kwantiteit in communicatie en de kwalitatieve middelen, toch vaak slecht begrijpen: onze gevoelens zijn 'de levende kern' van hoe wij ons persoonlijk uitdrukken. Maar omdat wij gevoelens slechts halfbewust waarnemen, zijn onze interpretaties, zeker wanneer er stress in het spel is, aanleiding voor veel misverstanden. Bovendien leven we op gespannen voet met (onze) gevoelens, omdat ze door hun 'vage aard' niet zo aansluiten bij de grote behoefte aan concrete waarnemingen (en acties) in de huidige fase van de mensheidsontwikkeling.

Een stapje verder

Om nog meer te snappen waarom elkaar echt begrijpen zo lastig kan zijn, moeten we nog dieper in de ziel kijken. In 'het onderste deel' van onze ziel zijn we, zoals gesteld, 'niet bewust maar wél helemaal persoonlijk of eigen'. We zijn hier zó eigen dat we in dit gebied geen ander toe kunnen laten zonder onze eigenheid te schaden, want dat doet zeer. Vooral de moderne mens kan dit voelen, wanneer hij 'iets tegen zijn zin of wil moet doen'. We voelen ons dan 'onteigend' door de wil van een ander(en). Dat houden we niet vol, omdat we het vroeg of laat als 'te pijnlijk' ervaren, waarna we (als het enigszins kan) in opstand komen.

En toch is juist in dit onbewuste, 'super persoonlijke' gebied van onze wil, het sterkste middel 'ingebouwd' om onze medemens te begrijpen: zonder dat we het in de gaten hebben, doen we de ander die in onze aandacht is voortdurend na. Het fenomeen van het naboot-

sen, 'de grote mensen nadoen', is vooral goed waar te nemen bij kleine kinderen.

In het nabootsen van de fysieke, gevoelsmatige, zelfs morele bewegingen van de ander, bouwen we continue 'een model' van de ander in ons op. Sterker nog: bij dit 'nadoen' beleven we in onszelf een afdruk van de gevoelens, bedoelingen en ervaringen van de ander. Zo nemen we voortdurend 'de wil van de ander' als beweging in ons eigen 'wilsgebied' op. Vervolgens 'vertalen' we dit in ons 'zielenmidden' in de taal van ons gevoel, waarna we er 'een verdieping hoger', daar 'de plaatjes' bij vormen in ons bewuste denken. Dit is voor de mens de meest 'tastbare' weg om de ander zo goed mogelijk te begrijpen.

In de neurowetenschap ontdekte men het bestaan van 'spiegelneuronen' in ons brein. Zij zijn de fysieke vertegenwoordiging van het zojuist beschreven 'sociale waarnemingsorgaan'. Zelfs in de reguliere wetenschap is men ervan doordrongen geraakt, dat dit netwerk van spiegelneuronen² in ons brein het fundament van empathie, sociale vaardigheden en maatschappelijke cohesie is. Maar ook voor de activiteiten van ons brein geldt nog sterker: dit alles gebeurt nagenoeg buiten het bereik van ons bewustzijn.

We moeten ons dus 'behelpen' met de zeer beperkte middelen van ons hedendaagse bewustzijn. En dat juist in dat deel van onze zielen, waarmee we het meest persoonlijk met elkaar/met onszelf leven. In communicatie maken we een 'vertaalslag' bij wat we feitelijk onbewust ervaren van en aan de ander. Vervolgens zijn we aangewezen op een relatief lange, 'half verlichte' route die informatie moet gaan. Pas daarna kunnen we er 'met het wakkere licht van ons denken' beelden en begrippen van maken. Deze route biedt alle ruimte voor aannames, interpretaties (kijkend door de bril van onze eigen ervaringen!) en oordelen over onszelf/de ander die de gedeelde werkelijkheid niet altijd recht doen.

Onderzoekers

Een volgende vraag is: wat vraagt het huidige verschil tussen communicatie en 'elkaar begrijpen' van ons mensen?

Mijn idee is, dat dit in de eerste plaats van ons vraagt om een open, vragende en onderzoekende houding te ontwikkelen. Zowel in het omgaan met onszelf, als in het omgaan met elkaar. In deze tijd van de menselijke en maatschappelijke ontwikkeling is 'onderzoek' vooral uitbesteed aan 'wetenschappers', liefst met een academische achtergrond. Zij zijn 'de experts' die ons kunnen vertellen hoe 'de werkelijkheid' in elkaar zit. Hierdoor zijn wij vergeten, dat wij zelf 'de experts' van onze eigen werkelijkheid kunnen zijn, zeker wanneer het gaat over

'de wetenschap' van het overbrengen van onze ervaringen en bedoelingen aan elkaar.

Na bijna 25 jaar therapeutisch en psychologisch werk, ben ik nog regelmatig verbaasd hoe onbekend veel mensen zijn met hun eigen voelen en ervaren. De 'woordenschat' op dit vlak blijkt klein en het verduidelijken aan naasten lukt moeizaam. Hierdoor zijn vaak misverstanden, verwijdering, conflicten en eenzaamheid de pijnlijke aanleiding om 'de blik naar binnen te richten'. Zo wordt men 'tegen wil en dank' onderzoeker van de eigen binnenwereld.

Begrijpelijkerwijs voelen we ons in veel situaties te kwetsbaar om te tonen wie we werkelijk zijn. Het uiten van gevoelens, het uitdrukken ervan, heeft wederzijdse bereidheid en respect nodig. Dan pas verschijnt de broodnodige veiligheid.

Kleine kinderen kunnen hun pure eigenheid, zonder de nuance van woorden, juist in bewegingen, geluid en

gezichtsuitdrukkingen uitdrukken. Helaas gaat veel hiervan al snel verloren in het aanpassen aan de volwassen wereld. Maar voor ons volwassenen is 'een wereld te winnen' door aandachtig met onze ervaringen en gevoelens om te gaan.

Dit is een weg om het contact ermee te herstellen. We kunnen dan ons volwassen vermogen om te verwoorden inzetten om helderheid, echtheid en medemenselijkheid tot hoofdtoon van onze communicatie te maken. ■



Noten

- 1 Paul Watzlawick (1921-2007) was een Oostenrijks-Amerikaanse psycholoog en filoloog en wereldwijd een van de meest vooraanstaande communicatiewetenschappers. Hij werd vooral bekend door de door hem opgestelde vijf communicatie axioma's.
- 2 Spiegelneuronen – Bij toeval ontdekt door de Italiaanse neurofysioloog Giacomo Rizzolatti (1937). Een spiegelneuron of spiegelcel is een hersenzenuwcel, die niet alleen actief is bij een eigen handeling, maar ook bij het zien uitvoeren van een handeling.

Guido S. Smeding werkt als psycholoog en psychosociaal hulpverlener in eigen praktijk en in Therapeuticum de Rozenhof te Zutphen (www.guidosmeding.nl).

Als publicist en spreker behandelt hij verschillende thema's rond het mens-zijn in deze tijd.