

De derde prik

Over de kracht van luisteren en de valkuil van ongevraagde hulp

De kracht van luisteren

We zaten met zijn zevenen aan de lunch, Loes, onze dochter, haar man en drie kinderen toen er plotseling iets gebeurde. Nout, onze vijfjarige kleinzoon verkrampte, hij boog voorover, trok zijn hoofd tussen zijn schouders, begon te trillen en zijn gezicht werd rood. Het was alsof hij even gegrepen werd door iets dat hem overspoelde. Hij had zich in de week daarvoor flink in zijn wijsvinger gesneden. In het ziekenhuis moest dat gehecht worden en om de pijn te verdoven kreeg hij drie prikken in zijn vinger. Voor hem was dat overweldigend dat hij aan Loes vroeg of het niet in de krant moest, omdat “het zó erg was”.

Vertel wat je er nu over denkt en voelt; ik zal je niet onderbreken

Sindsdien waren de herinneringen een paar keer teruggekomen, vooral op rustige momenten, als hij niet aan het spelen was. Loes vroeg hem: “Wil je Ger er over vertellen?”. We gingen naar onze logeerkamer om in alle rust te praten, zittend tegen elkaar aan op het bed. Ik had hem een dekentje omgeslagen en zei tegen hem dat ik heel graag wilde horen wat hij nu voelde en dacht, en dat ik hem niet zou onderbreken.

Het verhaal komt in golven

Toen begon hij te vertellen. Zijn verhaal kwam in drie golven. In de eerste golf vertelde hij met een bevende stem hoe pijnlijk de prikken waren geweest. Vooral de derde prik en hoe diep de naald er in ging. Dat hij drie



maal geprikt moest worden voordat het helemaal verdoofd was en de dokter het kon hechten.

Daarna viel er rust en zaten we samen even stil. Vervolgens vroeg ik of er nog meer was dat hij wilde vertellen over wat hij voelde of dacht. Dat bracht de tweede golf op gang, waarin hij eigenlijk vrijwel hetzelfde vertelde, maar met enkele extra details. Opnieuw was hij even stil. Voor de derde keer vroeg ik hem: “Is er nog meer wat je voelt of denkt en wat je tegen mij wilt zeggen?”. Toen kwam er nog een wat rustigere derde golf en weer een stilte. Ik voelde dat dit het moment was waarop het voor hem genoeg was geweest en vroeg: “Is het goed zo of is er nog meer wat je wilt zeggen?”. Hij schudde daarop zijn hoofd.

Intens en waardevol

Het gesprek duurde maar zo’n tien minuten, maar was intens en waardevol. Toen ik hem vroeg hoe hij het ervaren had, zei hij dat hij dit nog nooit zo helemaal aan iemand had verteld. Wel stukjes, aan wat vriendjes, over de grote snee in zijn vinger en het bloeden, maar de rest niet. Bij het afsluiten zei ik hem dat hij mij altijd mag bellen als hij het opnieuw wil vertellen.

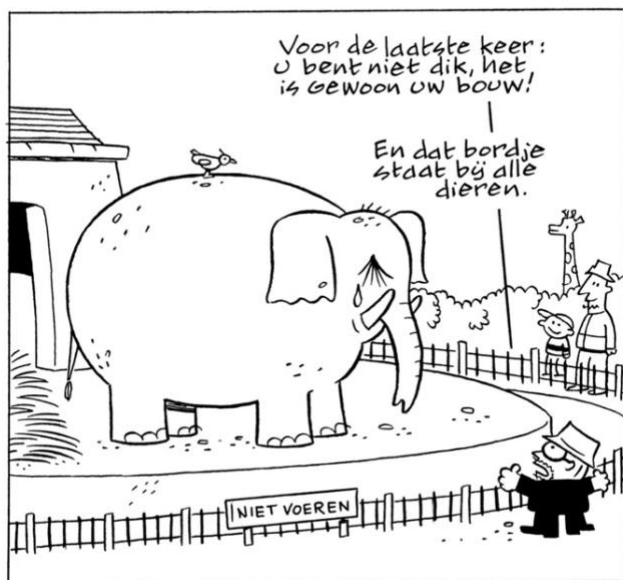
In de weken daarna heb ik nog twee maal aan Nout gevraagd: “Moet je nog weleens denken aan het hechten van je vinger?”. Hij vertelde met zoveel woorden dat dit nog een paar keer gebeurd was zonder dat het hem veel deed. Zelf heb ik gemerkt dat onze band wat sterker is geworden.

Erop kunnen vertrouwen dat anderen zullen luisteren

Mijn dochter vroeg ik om een reactie en om toestemming hun namen te gebruiken. Ze liet me weten: “Nout heeft nog wel een keer gezegd dat je met dingen waar je mee zit altijd bij Ger terecht kan. En er is nog een heel belangrijk iets: dat een kind leert dat er meerdere mensen zijn waar hij bij terecht kan. En voor mij als moeder dat ik niet alleen hoef op te voeden omdat jullie mee opvoeden”.

De valkuil van ongevraagde hulp

Voor mij was dit een bijzonder moment. Het was ontroerend om te merken hoe een kind van vijf al zo intuïtief aanvoelt dat het helpt om zijn verhaal te delen. Het liet me opnieuw beseffen dat er in ons allemaal een natuurlijke, innerlijke wijsheid aanwezig is die richting geeft aan heling—als er maar werkelijk en zonder onderbreking geluisterd wordt. Dat is heel moeilijk. We willen zo graag anderen helpen om hun probleem op te lossen dat we automatisch te hulp schieten. We stellen vragen om te snappen wat er precies aan de hand is zodat we adviezen en oplossingen kunnen aanreiken. We geven meelevende reacties, soms met de aanvulling dat we het ons zo goed kunnen voorstellen uit eigen ervaringen, die we dan opnoemen.



Deze helpreflexen komen vaak voort uit goede bedoelingen en omdat het zo hoort – maar vooral uit ons eigen ongemak met heftige gevoelens, behoefte aan controle of de wens om als helper gewaardeerd te worden.

Ongevraagde hulp in welke vorm dan is meestal overbodig^[1], de ontvanger heeft er weinig of niets aan en het zit vaak juist in de weg. Ook al is het meestal goed bedoeld, toch ondergraaft het de fundamentele behoefte aan autonomie en gelijkwaardigheid. Feitelijk is het iets aan de situatie willen doen zonder af te stemmen op de ander en vanuit een overwicht: *Ik weet het beter. Wat ik zeg is belangrijk dus jij moet naar mij luisteren.*

Wat Nout hielp, was juist het ontbreken van uitleg, woorden van troost, analyse, afleiding of geruststelling. Wat hielp was onvoorwaardelijke aandacht: *Vertel! Wat jij voelt en denkt doet er toe. Jij doet er toe! Ik luister naar jou en ik vertrouw er op dat je er zelf, op jouw manie, mee om kunt (leren) gaan.*

Je bent vaak het meest van betekenis als je met volle aandacht luistert, niet onderbreekt en stiltes niet opvult. Niet onze woorden, maar onze aandacht maakt ons waardevol.

^[1] Uitgezonderd (dreiging van) lichamelijk letsel zoals voetje tussen de spaken van de fiets etc.