

Wat komen we doen op aarde? Levensles 5: Communicatie

**Wat doe ik hier op aarde? Wat is de zin van mijn leven? Weet jij het?**

**In dit artikel, dat onderdeel uit maakt van een reeks van 12 artikelen, wordt les 5 besproken uit de levenslesstheorie van Steve Rother\*. Levensles 5 gaat over Communicatie.**

Wie kent het niet; de spanning die we ervaren als we iets moeten zeggen waarin we ons kwetsbaar voelen. Praten vanuit het 'bibbergebieid' is voor vrijwel iedereen spannend. Voor mensen die werken met de levensles Communicatie is het echter bijna onmogelijk om oprecht gevoelens te verwoorden en behoeften aan te geven.

### **Vooraf mannen**

Vaak wordt deze levensles in een manlijk lichaam geleerd. Mannen hebben eeuwenlang de boodschap meegekregen dat ze zich groot en sterk moeten houden. Wanneer zij hun emoties of gevoelens toonden werden ze als slappeling gezien. Gelukkig is dit de laatste decennia aan het veranderen, maar toch blijft voor veel mannen het communiceren vanuit het hart een uitdaging. Deze levensles wordt vooral geleerd in relationele sfeer. Toch kan ook in ons werk aan ons gevraagd worden dat we eerlijk en openhartig ergens voor gaan staan en ons uitspreken. Maar hechtingsrelaties (liefdesrelaties) zijn bij uitstek het gebied deze levensles te leren.

### **Ondertitelen**

Als relatietherapeut heb ik jarenlang met stellen gewerkt en leerde vrijwel aan ieder koppel de techniek van het 'ondertitelen' aan. *Ondertitel jezelf* en ga er niet vanuit dat de ander je wel aanvoelt – nee, ook na 20 jaar niet...- Benoem wat je nodig hebt of waar je naar verlangt, ga dit niet zinnen verwachten van de ander. Verwachtingen ruïneren relaties; het is een eisende houding die maar heel weinig met liefde en respect voor de ander te maken heeft.

Naast het uitspreken van je verlangens gaat het er in een relatie ook vaak over dat je – op een heel zorgvuldige manier - mag uitspreken wat het gedrag van de ander met je doet. Voor mensen die werken van de Levensles Communicatie een zeer grote uitdaging.

*Is er wat schatje?*

*Nee, niks hoor..*

*Weet je het zeker?*

*Jaaha..*

Komt deze conversatie je bekend voor? Soms hult een partner zich in een dreigend stilzwijgen, verstopt achter de krant of in de laptop. Op-non verbaal niveau komt het stoom uit de oren, maar toch is er 'niks' aan de hand. Deze koude oorlog kan bij sommigen zelfs dagenlang aanhouden. Voor een partner is dit een stevige uitdaging om soms het ijs open te breken en op andere momenten de ander te laten voor wat hij is. Als je in gesprek gaat, wees voorzichtig, respectvol en zorgvuldig; iemand die met de levensles communicatie werkt, doet jou niet bewust pijn, maar zit vast in zijn onvermogen. Soms helpt het om gewoon even stil naast de ander te gaan zitten, een arm om hem heen te slaan en non- verbaal te laten weten dat je er bent en dat het veilig is te spreken.

### **Meesterschap**

Iedere keer wanneer het lukt om vanuit het hart te spreken, is er weer een belangrijke stap gezet op het pad van deze levensles. Echt meesterschap gaat erover volledig te kunnen doorvoelen hoe gelukkig het je kan maken, wanneer je vanuit het hart met de ander kunt communiceren en de hierdoor ontstane verbondenheid kunt ervaren.

Ik wens je een vreugdevolle reis toe!

Irene Verweij

[www.lightworker-academy.nl](http://www.lightworker-academy.nl)

\*Deze indeling is gebaseerd op het werk van Steve Rother en zijn boek de Spirituele Psychologie.