

Vragenstellen voor verdieping

Centrum Meander in Schiedam organiseert workshops 'De kunst van het vragenstellen'. De workshop wil mensen leren vragen te stellen. 'De goede en juiste vragen stellen op het juiste moment leveren veel informatie op. Zowel bij de vragensteller als bij de gesprekspartner', schrijft Jos van Veen, eigenaar van Meander, op haar website. Volgens haar is vragenstellen een van de communicatiemiddelen die het meest effect heeft op een goede communicatie. Blijkbaar is dat niet voor iedereen even makkelijk. Maar dat is niet erg, want je kunt het leren.

Op weg naar Schiedam dus, naar een specialist op het gebied van vragenstellen. De vragensteller die een vragensteller vragen gaat stellen. Voor ik naar Schiedam vertrok heb ik nog wel even gezocht naar vragen en spreekwoorden over vragen. En die zijn er natuurlijk, zoals: 'Beter tien keer vragen dan één keer verdwalen' en 'Als je nooit vraagt krijg je niets'. Dit is een doordenkertje: 'Men moet veel weten om goede vragen te kunnen stellen over wat men niet weet' en 'Wie bang is om te vragen schaamt zich om te leren', maar ook: 'Overigens is het een bewijs van prima verstand, wanneer de mens weet hoe hij goede vragen moet stellen'. Op weg naar Schiedam als ik door het Westland rij, mijn geboortegrond, komt er spontaan nog een in me op: 'je moet niet naar de bekende weg vragen'. Dat hoor ik mijn vader opnieuw zeggen toen ik hem destijds vroeg of ik mocht gaan zwemmen met mijn vriendjes, terwijl ik wist dat ik hem in de tuin moest helpen. Beetje oud zeer pa. En dat oude zeer willen we het liefst vermijden. Daar stellen we onszelf het liefst geen vragen over. Daar heb je misschien wel een ander voor nodig om jezelf de juiste vragen te stellen.

Bij Jos van Veen aangekomen en ik me op haar comfortabele bank heb geïnstalleerd, val ik direct maar met de deur in huis door te vragen wie Jos van Veen is?

"O. Oeps. Jeetje, wat een vraag? Mag ik daar nog even over nadenken?" We moeten er beide hartelijk om lachen. Maar dan toch: "Wie ik ben is vooral een enthousiast en nieuwsgierig mens. Ik ben ook een bewust levend mens. Eerlijk naar mezelf en eerlijk naar anderen. Open. Dat zijn voor mij heel belangrijke zaken. En daarnaast ben ik ook moeder en oma. "

Op mijn vraag naar haar kinderen vertelt ze een aangrijpend verhaal over haar oudste zoon die zes jaar geleden tijdens een bergbeklimming in Peru verongelukte. "Dat zet je ook wel op een ander been in je leven. Dat heb ik inmiddels een goede plek gegeven. Maar je wordt wel geconfronteerd met waar het nu feitelijk over gaat, wat de zin is van dingen en mezelf de vraag te stellen: wat heeft mij dit te zeggen? Wat moet ik hier uit leren? En dat is om

bewuste keuzen te maken in je leven. Je leven echt te leven, zoals ik dat mijn zoon heb zien doen, die alle hoge bergtoppen in de wereld wilde beklimmen en daar ook voor is gegaan. Ik kan van hem zeggen dat echt heeft geleefd." En beschouwend: "Als je bang bent om van de berg te vallen, dan ga je nooit naar de top. En niet iedereen heeft die behoefte, maar als je die wel hebt en je stelt het uit vanwege angst dan leef je dus niet."

Geef je daarom deze workshop?

"Als je een vraag stelt kom je een stapje verder, kom je iets te weten. En door een vraag te stellen zet je jezelf ook aan het denken. Als je door blijft gaan met vragenstellen lijkt het of je op een andere bewustzijnslaag komt. Zo is een heel boeiende vraag voor iemand die voor een keuze staat: Wat maakt het leven wat het nu is en waarom gaan de dingen zoals ze nu gaan? Als je daarover nadenkt kom je misschien op iets anders uit. Kom je hopelijk bij de kern uit waar het om gaat en kun je andere keuzes maken. Maar soms stellen mensen zichzelf helemaal geen vragen. Dat verbaast me soms."

Is het moeilijk om jezelf vragen te stellen?

"Blijkbaar is dat voor veel mensen moeilijk. Maar het gaat er niet alleen om jezelf vragen te stellen, maar ook aan de ander. Dus vragen waarom iemand iets doet wat jij bijvoorbeeld niet leuk vindt. Je kunt het accepteren dat iemand dat doet met je, maar dan blijf jij met de gevolgen zitten. De ander daarop aanspreken is iets wat je moet durven, maar ook kunt leren."

Je kunt intuïtief toch ook dingen weten of aanvoelen. Denk je niet dat vragenstellen dat in de weg staat?

"Nee, zo zie ik dat niet. Jezelf vragen stellen is misschien juist een goede manier om bij je intuïtie te komen. Of dat je juist via je intuïtie bij de goede vraag uitkomt. Zo ben ik bij de eerste workshop ook te werk gegaan. Dus wat voor soort vragen zijn er? Waar vraag je naar? Aan wie wil je vragen stellen. Verwacht je bijvoorbeeld al een antwoord op je vraag? De tweede keer dat we bij elkaar kwamen ging het veel meer over welke vragen stel je jezelf. En hoe kom jij bij de juiste vraag voor jezelf? En die ontstaat vooral vanuit de stilte. Als je altijd maar doorholt en rondrent kom je daar niet aan toe."

Wat is de moeilijkste vraag die je jezelf kunt stellen?

Jos van Veen moet erg lachen en zegt dat ik zo kan invallen als ze een keer ziek zou zijn. Ze herhaalt langzaam de vraag: "Wat is de moeilijkste vraag die je jezelf kunt stellen?" is een poosje stil en vraagt dan: "Deze gaat over mezelf toch?" Als ik bevestigend antwoord zegt ze bedachtzaam: "Ik denk dat het deze is: Waar ben ik nou bang voor? Dus als ik met mezelf in de knoop zit over iets is het soms lastig om daar met die vraag naar toe te gaan. Maar als ik het doe en ik stel me die vraag, komt er ook een antwoord. En terugkijkend

op mijn leven kan ik wel zeggen dat ik de angst niet uit de weg ben gegaan en steeds de stappen heb gezet die ik moest nemen om verder te kunnen gaan met mijn leven."

Ben je deze workshop ook voor jezelf begonnen?

"Ja. Want alles wat ik ontwikkel is wel een levensthema van mezelf. Deze workshop is eigenlijk ontstaan omdat ik zelf in een verandarsituatie zat en ik me afvroeg welke kant het op zou gaan. En dat is eigenlijk meer en meer naar de essentie toe. Dat was de vraag die ik mezelf stelde: waar zit nu mijn essentie. Als gevolg daarvan ben ik bijvoorbeeld kleiner gaan wonen. Back to basic. Maar tegelijkertijd werkt deze vraag ook door in mijn werk. Dus deze vraag aan mijn cliënten te stellen om bij de essentie te komen. Ik heb ook niet zoveel sessies meer nodig om daar te komen. Terugkomend op je vraag, ben ik deze workshop ook begonnen omdat ik in mijn werk steeds tegenkwam dat mensen zichzelf geen vragen stellen. Dus de meest simpele vragen als 'waarom doe ik dit werk of waarom heb ik deze relatie' worden niet gesteld."

Maar dat is misschien wel omdat men bang is voor het antwoord?

"Ja, en mensen denken dan vaak direct dat ze ontslag moeten nemen of hun relatie moeten beëindigen. Maar dat is natuurlijk niet zo. Misschien moet je je communicatie met elkaar verbeteren en de ander de juiste vragen stellen. Elkaar proberen te verstaan. Als ik iemand een opdracht meegeef om op te schrijven welke vragen er leven, dan komt er ineens heel veel uit en wordt er ook veel duidelijk. Het is ook vaak een overtuiging die je hebt die er voor zorgt dat je geen vragen, maar eisen stelt aan de ander. De vraag wat je denkt nodig te hebben van de ander, kan dan al erg verhelderend zijn."

Waar ben jij naar op zoek in de mens?

"Naar hun eigen kwaliteit en hun kracht. Dat ze vandaar uit leven. Dat mensen erkennen dat ze mogen zijn wie ze zijn. En als het me lukt dat over te brengen, dat mensen dat gaan leven, dan heb ik ook iets succesvols gedaan."

Jos Kester