

ik ben oké  
jij bent een  
**sukke!**

Je maar!

*Van dezelfde auteur*

Ja-maar wat als alles lukt?

Huh?!

Omdenken

Bezoek onze internetsite [www.awbruna.nl](http://www.awbruna.nl)  
voor informatie over al onze boeken en dvd's.

Berthold Gunster

ik ben oké  
jij bent een  
sukke! **Ja-maar®**



© 2010 Berthold Gunster  
© 2010 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

*Ontwerp binnenwerk en omslag*  
Jan Gunster

*Illustraties*  
Evalien Lang

ISBN 978 90 229 9378 1  
NUR 770

Derde druk, februari 2011



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van fsc. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het fsc Mixed Sources label dragen. Voor dit boek is het fsc-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische vervaelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*Ik dacht altijd dat ik in elke situatie de constante moest zijn. Nuchter, evenwichtig, sterk en objectief. En dat ik op die manier de omstandigheden aan mijn doelen kon aanpassen. Nu ben ik erachter gekomen dat het precies andersom is. De werkelijkheid is de constante. De dingen zijn wat ze zijn. Daar heb je vaak geen wezenlijke invloed op.*

*Waar ik wél invloed op heb, is hoe ik tegen iets aankijk en hoe ik ermee omga. Door constant in beweging te zijn en me aan te passen aan de realiteit, heb ik gemerkt dat ik, vreemd genoeg, nu vaak veel meer invloed op de werkelijkheid heb dan vroeger.'*

**REACTIE VIA DE MAIL VAN EEN NEDERLANDSE ZEEMAN, MAARTEN FIEGE – VANAF POSITIE 01°31'0 ZUID / 086°47'3 WEST, VARENDE TUSSEN DE GALÁPAGOSEILANDEN EN HET PANAMAKANAAL – NA HET LEZEN VAN *HUH?! DE TECHNIEK VAN HET OMDENKEN*.**



# Inhoud

<b>I Ja-maar</b>	<b>9</b>
Sukkel	13
Serendipiteit	17
Omdenken	27
Praktijk	45
Wetenschap	73
<b>II Spiegelen</b>	<b>89</b>
Afstemmen	93
Gedrag	107
Emoties	129
Identiteit	143
Intentie	157
<b>III Omspiegelen</b>	<b>175</b>
Patronen	177
Rolverwisselen	187
Omkeren	203
Bekrachten	217
Respecteren	231
<b>IV Wat als alles lukt?</b>	<b>249</b>
N5	251
Koek	263
Send	271
Literatuur	277
Noten	289







**Ja-maar**



# Ja-maar

ik ben oké, jij bent een sukkel

**contrasteren**



Eva had gewoonweg te weinig problemen om om te denken.

# Sukkel

## Aap

‘Sukkel,’ riep aap geïrriteerd uit, ‘wat heb je nou gedaan?!’ Aap zag een dier in de rivier verdrinken. ‘Hoe ben je daar nou terechtgekomen?!’ Omdat aap een goede inborst had – hij vond zichzelf ‘best wel oké’ – en dus het beste voorhad met zijn medeschepselen, handelde hij acuut. ‘Kom, laat me je helpen,’ sprak hij liefdevol. Behoedzaam tilde hij het dier uit het water en legde het op de oever. Daar kon het drogen in de zon. Teverden aanschouwde aap de situatie. Zo te zien was hij net op tijd geweest. ‘Mooi! Ik zie dat je alweer ademt,’ sprak hij tot de naar lucht happende vis.

Beste lezer, lezeres, welkom. Fijn dat je aan dit boek begonnen bent. Ik beschouw het als een eer en een genoegen. Ik hoop de komende dagen of weken, afhankelijk van hoe snel je leest, met je op te trekken. Hopelijk is onze samenwerking het begin van een fascinerende ontdekkingsstocht. Zo is dit boek in elk geval wel geschreven. Over wie gaat die tocht? Wel, laat ik maar meteen met de deur in huis vallen, hij gaat over jou. Jij die, net als aap, het beste met andere mensen voorheeft. En er vaak *juist daarom* zo’n zootje van maakt.

## Bedoelingen

Ze zijn er in vele soorten en maten. Goede bedoelingen. Eigenlijk in net zoveel soorten en maten als er ‘sukkels’ zijn. Erger je je aan je vriend die voortdurend zijn sokken overal laat rondslingeren, hoe vaak je hem ook verteld, gesmeekt en gebeden hebt dat niet te doen, en ben jij – ondanks alles – geneigd ze dan toch, voor de zoveelste keer, maar weer op te ruimen? Dan gaat dit boek over jou. Heb je last van een bepaald soort mensen, dominante types, klagers, roddelaars, mensen die zich als slachtoffer

gedragen of van die mensen die nooit vragen stellen en het liefst naar zichzelf luisteren en heb je de neiging hun onhebbelikheden te bekritisieren, hun tekortkomingen te compenseren of hun ellende zo goed en zo kwaad als het gaat te verdragen? Ga er maar van uit, dit boek gaat over jou. Heb je het gevoel dat jij pech hebt met de kinderen die je hebt gekregen, van die lastige &#x2013; jongetjes in plaats van normale kinderen of, nog liever, coöperatieve meisjes? Of denk je dat je met een *andere* levenspartner wél gelukkig zou zijn? Je raadt het al. Dit boek gaat niet over hén, het gaat over jou. Zolang we denken dat wij oké zijn en de ander de sukkel, zullen we net zo handelen als aap. Onze poging de ander te redden, helpen of verbeteren, zal rechtstreeks tot zijn ondergang leiden. En daarmee tot de onze.

vrouw *‘Wanneer ruim je nou eindelijk eens die vieze sokken op?’*

man *‘Relax. Het zijn maar sokken. Waarom al die drukte?!’*

vrouw *‘Laat ze dan tenminste aan jóúw kant van het bed slingeren!’*

man *‘Is goed. Is goed. Rustig nou maar. Ik ruim ze wel op.’*

vrouw (boos) *‘Ja, dat heb ik al honderd keer gehoord. Als het erop aankomt, wacht je net zolang tot ik het gedaan heb!’*

man (zucht) *‘...’*

## Vastdenken

De reddingspoging van aap zou je als een metafoor kunnen beschouwen van wat ik ‘vastdenken’ noem. Vastdenken is een manier van denken waarbij de oplossing zélf het probleem veroorzaakt of groter maakt. Precies wat er bij aap gebeurt. Hoe meer we ons best doen om te zorgen dat de dingen op onze manier goed gaan, des te erger de ramp. Als we relaties willen *omdenken*, en daar gaat dit boek over, zullen we inzicht moeten krijgen in

onze hardnekkige pogingen onze relaties te verbeteren. Laten we als vertrekpunt dan ook het tegenovergestelde motto kiezen. *'Jij bent oké, ik ben een sukkel.'* Wel zo leuk. En *in the end* ook veel leerzamer.

Je zal merken dat als we stoppen met de 'sukkels' om ons heen te veranderen – de boze klanten, gedemotiveerde medewerkers, plakkerige vrienden, zwijgzame echtgenoten, dreinende kinderen, bemoeizuchtige ouders en neurotische collega's – en als we beginnen ze te accepteren zoals ze zijn, sterker nog, als we ze gaan zien als het mooiste wat ons ooit is overkomen, dat in veel gevallen kan leiden tot een wonderbaarlijke omkering der dingen. Je grootste vijand zou weleens je beste vriend kunnen worden. Degene van wie je last had, zou weleens je grootste bron van plezier kunnen worden. De 'sukkel' zou weleens je *goudmijn* kunnen zijn.

## Vis

Dus laat je vriend, zolang je dit boek leest, gerust zijn sokken rondslingeren, glimlach de komende tijd minzaam naar je veels-te-drukke zoontje en kijk met binnenpret naar je irritante levenspartner. Jij en ik weten dat *jij* na het lezen van dit boek je gedrag zult veranderen. En daarmee de situatie ten goede zult keren. Zullen zij dat erg, lastig of irritant vinden? Ach, soms wel, misschien. Maar meestal niet. Integendeel. Als ik vis was, zou ik het wel weten.



Frits en Frank waren eind '85  
in een vicieuzе spiegelmassage geraakt.



# Serendipiteit

## Utrecht

Zoals gezegd, we gaan met elkaar op reis. Maar voordat we dat doen moet ik je eerst even bijpraten. Wat was namelijk de katalysator, de aanleiding voor dit boek? Om die vraag te kunnen beantwoorden wil ik je meenemen naar de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Samen met onderzoeker Job Jansen verrichtte Ja-maar hier een onderzoek over *spiegelen* – het ‘nadoen’ van de ander. De intrigerende uitkomst was dat een dagdeel trainen op een bepaald gebied weleens meer effect zou kunnen hebben dan zes jaar universitair onderwijs. Op welk gebied dat was? Daarvan hadden we op dat moment niet het flauwste vermoeden. Sterker nog, we waren niet eens van plan dat gebied te onderzoeken. Het inzicht kwam onverwachts, als *serendipiteit*. Een gelukkig toeval.

Job Jansen had een aantal jaren daarvoor als acteur voor Ja-maar gewerkt. In die periode had hij, tijdens de workshop die we verzorgden – een kort programma van iets meer dan twee uur – aan den lijve ervaren dat spiegelen op de één of andere manier een magisch middel is. Zodra mensen elkaar spiegelen – en dan gaat het niet om het simpelweg imiteren van de ander, maar vooral om het op dieper niveau meebewegen en openstaan voor de ander – ontstaat er ogenblikkelijk een gevoel van *contact*. Wederzijds begrip. Alsof je weet wat de ander denkt en voelt wat hij voelt. Spiegelen is, zo ervoeren wij dat, de meest onvoorwaardelijke manier om ‘ja’ te zeggen tegen de ander. Het kan relaties transformeren. Het is liefde *in actie*.

## Humanistisch geestelijk werker

Tegelijkertijd heeft spiegelen voor sommige mensen – zo merkten wij ook regelmatig – een nogal negatieve bijmaak. Het doet den-

ken aan autoverkopers, manipulatie en onethisch gedrag. Maar Job was inmiddels opgeleid en afgestudeerd als wetenschapper. Hij wilde in zijn huidige hoedanigheid als onderzoeker onderzoeken of datgene wat hij een aantal jaren daarvoor als acteur had ervaren ook *meetbaar* was. Toen hij als onderzoeker aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht dan ook in de gelegenheid was een onderzoek op te zetten, was hij geïnteresseerd in de vraag of je wetenschappelijk zou kunnen *bewijzen* of spiegelen werkt én – misschien nog wel belangrijker – of spiegelen iets is wat je kunt *leren*. Was het effect van de workshop te meten? In zijn ogen zou het onderzoek voor de Universiteit voor Humanistiek van groot belang kunnen zijn, aangezien een deel van de studenten wordt opgeleid tot ‘humanistisch geestelijk werker’, een beroep dat vergelijkbaar is met dat van pastoor, dominee of imam. Alhoewel een humanistisch geestelijk werker een andere levensbeschouwing als vertrekpunt kiest – geen religieuze, maar een humanistische – beschouwt ook hij het als zijn kerntaak om af te stemmen op de ander, contact te maken en vertrouwen te winnen. Precies de effecten waarvan wij vermoedden dat ze met spiegelen bereikt kunnen worden. Mogelijk zou dit onderzoek dan ook van belang kunnen zijn voor de onderwijspraktijk van de Universiteit voor Humanistiek.

De eerste reacties van de universiteit op Jobs onderzoeksopzet waren echter niet bemoedigend. Ze liepen uiteen van desinteresse tot scepsis. Spiegelen? De ander nadoen? De studenten werden zes jaar opgeleid om te leren ‘contact te maken’ met de ander. Om die reden bestudeerden ze filosofische, psychologische en theologische vraagstukken. Contact en vertrouwen waren serieuze aangelegenheden. Van een andere orde dan ‘de ander nadoen’. Een van de docenten zei zelfs dat hij het onderzoek beschouwde als een belediging voor de universiteit. ‘Een geestelijk werker is geen papegaai.’ Job zette echter door, de opzet werd uitgewerkt en het onderzoek ging alsnog van start.

## P-waarden

Enkele maanden later gaat de telefoon. Het is Job. ‘Berthold, heb je vanmiddag tijd? Kan ik bij je langskomen? De eerste uitslagen zijn binnen!’ Meteen zit ik rechtop. ‘Vertel, vertel! Wat is er uitgekomen?!’ ‘Goed nieuws,’ antwoordt Job. ‘Maar ik doe het liever niet door de telefoon, heb je vandaag tijd?’ Uiteraard wil ik de uitkomsten meteen weten. En dus onderbreek ik alles waar ik mee bezig ben, zeg ik een afspraak voor die middag af en een uur later gaat de voordeurbel. Job stormt binnen. Nog voor ik hem wat te drinken aan kan bieden, haalt hij een dik pak papier met onderzoeksresultaten tevoorschijn, bladert tot hij heeft gevonden wat hij zoekt en begint te vertellen. ‘De mooiste zal ik voor het laatst bewaren, oké?’ Ik vind uiteraard alles goed, dus Job steekt van wal.<sup>1</sup>

‘Laat ik beginnen met het goede nieuws. Uit de cijfers blijkt dat mensen die goed spiegelde bij *alle* hypothesen – op één na, daar kom ik zo op terug – hoger scoren dan mensen die slecht spiegelde. Zo blijken mensen die goed spiegelde de ander het gevoel te geven over meer *humor* te beschikken, *oprechter* en *opener* te zijn, de ander het gevoel te geven dat bij hen het gesprek *makkelijker* verliep, ze werden als *sympathieker*, *interessanter* en *intelligenter* ervaren, de ander had het idee dat hij zich in de spiegelde kon *herkennen*, de ander ervoer minder *verschil* met hem of haar en, ten slotte, de ander had het gevoel dat het gesprek in zijn geheel *plezieriger* verliep. Goede spiegelde scoorden op al deze aspecten hoger dan slechte spiegelde. Helaas, moet ik er bij zeggen, hebben we niet zo heel veel aan deze uitslagen.’

‘Waarom niet?’ vraag ik teleurgesteld. ‘Wat is er dan niet goed aan?’

‘Statistisch gezien zijn de cijfers niet sterk genoeg om toeval uit te sluiten.’ Job vervolgt met een ingewikkeld verhaal over P-waarden die onder een bepaalde grens moeten liggen.

## Acceptatie

‘Dus als ik het goed begrijp,’ reageer ik, ‘klinkt dit allemaal mooi en veelbelovend, maar hebben we d'r in feite niks aan?’ ‘Klopt, puur wetenschappelijk gezien niet,’ antwoordt Job, ‘daar was de groep te klein voor. Maar ik weet zeker dat een vervolgonderzoek met een wat grotere groep makkelijk onder de noodzakelijke P-waarden kan komen.’

Ik reageer teleurgesteld.

‘Geduld,’ vervolgt Job, ‘eerst nog even die hypothese waar de spiegelaars *lager* scoorden. Welke denk je dat dat was?’

‘Ik heb geen idee,’ antwoord ik, ‘misschien of ze gelukkiger zijn?’

Ik herinnerde me dat dat een van de hypothesen was die we hadden opgenomen en ik kon me voorstellen dat het gevoel of de ander ‘gelukkig’ is, zo vaag is, dat je daar weinig zinnigs over zou kunnen zeggen.

‘Nee, die was het niet,’ antwoordt Job, ‘het was, tot mijn verbazing, de vraag naar acceptatie. Mensen die goed spiegelde bleken de ander *minder* het gevoel te geven geaccepteerd te worden.’

Job laat me de statistieken zien. Inderdaad, ‘acceptatie’ is van alle hypothesen de enige hypothese die negatief scoort. Ook weer niet heel veel – slechts 0.1 punt op een schaal van 10 – maar toch is het interessant. Job concludeert: ‘Met zekerheid kunnen we hier eigenlijk niks over zeggen, maar het vraagstuk van acceptatie is wel interessant voor een eventueel vervolgonderzoek.’

## Gelukkig

‘Goed, allemaal leuk en aardig,’ zeg ik, ‘maar houden we nog wel hypothesen over die wél bewijsbaar zijn!?’

‘Absoluut,’ antwoordt Job. Zijn vinger wijst naar een kolom met zes hypothesen waarvan de P-waarden blijkbaar in orde zijn.

‘Kijk,’ zegt hij, ‘hier zie je dat mensen, als ze goed gespiegeld worden, het gesprek significant *leuker* en *gezelliger* vinden. Hieronder zie je dat ze ook het gevoel hebben dat *de tijd sneller* voorbijgaat.

Verder hebben mensen – zijn vinger verplaatst zich naar beneden – die goed gespiegeld worden in sterkere mate het gevoel dat de ander *gelukkig* is.’

‘Gelukkig?’ onderbreek ik Job. ‘Als jij mij goed spiegelt betekent dat dus dat ik denk dat jij gelukkiger bent dan wanneer je me niet goed spiegelt?’

‘Precies. Sterker nog,’ antwoordt Job, terwijl hij naar twee naast elkaar gelegen vakjes wijst, ‘dit verschil bedraagt maar liefst twee punten. Scoorden slechte spiegelaars in dit opzicht een 5.3, goede spiegelaars scoorden maar liefst een 7.3.’

Ik moet even nadenken. ‘Twee punten verschil, weet je dat zeker!?’

‘Maak je geen zorgen,’ antwoordt Job, ‘om de onafhankelijkheid van het onderzoek te waarborgen heeft Dick Bierman, een professor met een speciale leerstoel aan de Universiteit voor Humanistiek, opdracht gekregen de statistische analyses te verrichten, daar heb ik verder geen enkele invloed op gehad.’

‘Oké, oké,’ antwoord ik, ‘maar dan nog, hoe verklaar jij dit grote verschil?’

‘Geen idee’, antwoordt Job, ‘misschien zit iemand die gelukkig is wat lekkerder in zijn vel en beweegt hij daarom wat makkelijker met de ander mee. Ik weet het niet. Wat ik wél zeker weet, is dat dit verschil significant is. Het is onweerlegbaar. Kijk, hier staat het, 5.3 versus 7.3.’

## Contact

‘En verder,’ vraag ik hoopvol, ‘wat is er nog meer te zeggen?’

Job hervat zijn betoog. ‘Ik heb nog drie hypothesen over. Eerst de meest voor de hand liggende, die welke we ook al wel verwacht hadden. In hoeverre heeft de ander het gevoel dat er sprake is van *contact*? Hier is het verschil bijna even groot als bij de vorige vraag. Bij slechte spiegelaars geeft de gesprekspartner gemiddeld een 5.5, bij goede spiegelaars een 7.4. Als jij mij goed spiegelt, geef je mij dus een significant sterker gevoel dat we contact met

elkaar hebben dan wanneer je me niet goed spiegelt. Voor de universiteit is dit van groot belang.’

‘Nog twee te gaan,’ probeer ik Jobs tempo te versnellen, ‘welke heb je nog over?!’

Job haalt even adem. Dan gaat hij verder. ‘Een andere, zelfs nog sterkere correlatie, vonden we tussen de mate waarin mensen spiegelen en hoe hun gesprekspartner *zichzelf* na afloop voelt. Zo bleken mensen bij iemand die slecht spiegelt, zichzelf slechts een 4.1 te geven, diegenen die goed gespiegeld werden daarentegen, gaven zichzelf na afloop van het gesprek meer dan twee punten meer, een 6.2.’

‘Wacht even,’ onderbreek ik, ‘betekent dit dat als ik iemand goed spiegel, hij *zichzelf* na afloop beter voelt?’

‘Ja, dat klopt,’ antwoordt Job, ‘hoewel het in dit geval eigenlijk juist is om te zeggen dat als jij iemand *niet* goed spiegelt, hij na afloop zichzelf *niet* goed voelt. Een 4.1 is natuurlijk een erg laag cijfer. Je zou dus misschien beter kunnen zeggen dat als je wilt dat iemand zichzelf *niet* goed voelt, je dat het beste kan bereiken door hem *niet* te spiegelen.’

Tot zover is alles duidelijk. Maar al die tijd heeft Job nog één hypothese achter de hand gehouden, dus ik wil verder. ‘Job, vertel, welke hypothese heb je nu nog over?’

‘Komt eraan, komt eraan. Nog even geduld,’ antwoordt Job. ‘Eerst wil ik je nog iets anders laten zien. Wil je niet weten of de mensen die de workshop gevolgd hebben er in vergelijking met de controlegroep op vooruitgegaan zijn?’ In mijn opwinding was ik helemaal vergeten dat dat eigenlijk de belangrijkste reden was voor het onderzoek, het effect van onze workshop. Natuurlijk wil ik dat weten!

## Workshop

Job bladert door zijn stapel papieren, op zoek naar de uitslag over de workshop. Ondertussen begint hij te vertellen. ‘Om te

beginnen. Als we kijken naar de mensen die de workshop hebben gevolgd, dan blijken er *onderling* grote verschillen te bestaan. Een aantal mensen scoort na de workshop namelijk *slechter* dan ervoor.’

‘Slechter?’ vraag ik. ‘Zijn er mensen die het *na* de workshop *sléchter* deden dan ervoor, is dat echt waar?!’ In gedachten loop ik de deelnemers van de cursus langs. Wie van deze groep zou ons onderzoek verpest hebben door in de tweede ronde slechter te spiegelen?! De uitslag voelde bijna als een soort verraad, een dolksteek in de rug. Alsof mensen bewust onze prachtige workshop om zeep wilden helpen. Wie zouden dat geweest kunnen zijn? Voordat ik deze laaghartigen echter voor de geest kan halen, vervolgt Job zijn betoog.

‘Het leek wel alsof sommigen zich *overbewust* waren van het spiegelen. De kennis van het spiegelen leek hen eerder te blokkeren dan te helpen. Een van hen spiegelde zelfs zo kunstmatig en opvallend, dat de gesprekspartner een opmerking over zijn gedrag maakte.’

Tja, denk ik, zal je altijd zien. Zit er uitgerekend in onze onderzoeksgroep een hark die het veel te overdreven doet. We hadden er in de workshop nog zó bij gezegd dat ze spiegelen *niet* als trucje of techniek moesten beschouwen. Dat het idee juist is dat je oprecht geïnteresseerd bent in de ander. En dat je dan *vanzelf* wel spiegelt. Tja. Dat had deze smurf natuurlijk weer niet goed begrepen. Die was natuurlijk vanaf minuut één als een op hol geslagen tuinkabouter de ander gaan lopen imiteren. Weg mooie onderzoeksresultaten!

‘Maar,’ vervolgt Job, ‘nu komt het goede nieuws, de *grootste* groep had een enorme sprong vooruit gemaakt. Zo waren er deelnemers die voor de workshop gemiddeld een 6.9 of magere 7 scoorden en na afloop van de workshop een ruime 8 en in één geval zelfs een 9 scoorden. Als je bedenkt waar de vragenlijst *inhoudelijk* over gaat – vind je de ander sympathiek, interessant of intelligent, heb je het gevoel dat er contact is, et cetera – dan is het een fascinerend resultaat dat mensen met één workshop op dit soort aspecten zo’n

enorme sprong vooruit kunnen maken.’ Jobs enthousiasmerende woorden werkten als helende zalf op een gewonde patiënt. ‘Als je kijkt naar het gemiddelde, want dat willen we natuurlijk weten, dan komen we – ondanks de negatieve resultaten van sommige deelnemers – nog steeds uit op een *gemiddelde* vooruitgang van 0.9 punt. Na een bijeenkomst van slechts tweeënhalf uur. Uiteraard heb ik voor de zekerheid deze cijfers vergeleken met de controlegroep, de groep die géén spiegeltraining heeft ondergaan. Wat bleek? Deze groep ging er in de tweede ronde zelfs op *achteruit* qua spiegelniveau. Daarmee kunnen we definitief uitsluiten dat de vooruitgang door een andere factor dan de workshop verklaard zou kunnen worden. De training heeft, kortom, een meetbaar en aanzienlijk effect gehad.’

## Knikken

Job legt de stapel papieren aan de kant. ‘Maar het mooiste komt nog. Ik had je al gezegd dat ik één uitslag voor het laatst zou bewaren, dus die zal ik je nu vertellen. Ik hoef de papieren er niet bij te houden, want ik ken de cijfers uit m’n hoofd. Ze hangen bij wijze van spreken boven mijn bed. Weet je nog dat de universiteit bedenkingen had bij dit onderzoek? En weet je nog dat hun voornaamste bezwaar was dat de essentie van het werk van een humanistisch geestelijk werker betrekking heeft op zaken als contact maken en vertrouwen winnen en dat je dat soort kwaliteiten niet in een simpele workshop kunt trainen?’

‘Ja,’ antwoord ik, ‘vertel, wat is daarover te zeggen dan?’

Job vervolgt. ‘Herinner je je nog dat we op het laatst de vraag toegevoegd hadden of mensen het gevoel hadden of hun gesprekspartner een goed humanistisch werker is of niet? Weet je wat de uitslag op deze vraag is?!’

Betekenisvol laat Job een stilte vallen. Met twee glimmende pretogen kijkt hij me aan. ‘Het grootste verschil van alle hypothesen, tussen de goede en slechtste spiegelvaarders zat een verschil van maar liefst 2.2 punt! Weet je wel wat dit betekent?!’ Job laat een tweede



betekenisvolle stilte vallen. Met plezier hoor ik ook deze stilte aan. Dan vervolgt hij. ‘Dat betekent dat één workshop in spiegelen in het *gevoel dat de ander heeft* of jij een goed humanistisch geestelijk werker bent, weleens meer effect zou kunnen hebben dan zes jaar universitair onderwijs!’

Wow. Ik ben er stil van. ‘Klopt dit echt?!’

‘Ja,’ antwoordt Job, ‘maak je geen zorgen, dit klopt echt, meer dan twee punten verschil. En de P-waarde is laag genoeg.’

‘En,’ vraag ik hem, ‘heb je deze uitslagen al laten zien aan de docent die dit onderzoek een belediging vond voor de opleiding?’

‘Natuurlijk.’

‘En, hoe reageerde hij?’

Job laat een derde en laatste betekenisvolle stilte vallen. ‘Hij zei niets, hij knikte goedkeurend’.