“Ik hoor wat je zegt ..... “

Over ‘empathisch’ reageren vanuit de eigen beleving.

Oktober 2026, ik zit in het ziekenhuis.
Bart (echtgenoot en maatje) is hier voor zijn zesde en laatste chemo/immunokuurbehandeling voor non-hodgkin.

Ongeveer een half jaar geleden kregen we te horen dat de bloedwaarden wezen op een terugkeer van non-hodgkin.
Dat was wel even een domper.
En net als 10 jaar gelden reageerde Bart (en ik ook) vrij snel met: “Het is zoals het is.” We gaan er weer voor.
Niet strijden tegen, maar opkomen voor gezondheid.
Dus zegt hij bij de eerste scan: “Dit is de eerste stap naar gezondheid.” De infuuszakken met chemo noemden wij goedzakken. Zij zouden Bart immers beter maken.
Wij hebben de strijd/vecht metafoor bij kanker nooit begrepen. Juist in het geval van ziekte is mild zijn naar je lichaam zo belangrijk.
Dus stellen we levensgeluk en gezondheid op een gedeelde eerste plaats.

Ik herinner me het congres van de NVNLP in het voorjaar van 2026.
Ik knuffel graag met mensen, die ik een warm hart toedraag. En in dat opzicht zijn de ontmoetingen bij het congres altijd een feest.
Dit jaar hield ik het bij een boks. Ik wilde immers liever geen bacillen mee naar huis nemen.
Dat vroeg natuurlijk ook om uitleg. Althans zo voelde ik dat.

En toen kreeg ik van die ‘meelevende’ reacties als: “Oh wat erg.” “Wat vreselijk.” En soms sprak het gezicht boekdelen!
Hoe vaak wordt er niet zo gereageerd.
Het klinkt als: “**Ik hoor wat je zegt en ik snap wat je bedoelt.**”
En eigenlijk is het: “**Ik hoor wat JE zegt en ik snap wat IK daarmee bedoel!**”
Mensen gaan naar hun eigen voorstelling van mijn woorden.[1]
Hoeveel fijner zou het zijn als ze zouden zeggen: **“Ik hoor wat JIJ zegt en ik ben benieuwd naar wat JIJ bedoelt!”**
Of in dit geval zou het adequater zijn als ze zouden zeggen: **“Ik hoor wat je zegt en ik ben benieuwd hoe dat is voor jou?”**
Dan had ik kunnen vertellen dat we vanuit “Het is zoals het is.” vol vertrouwen gaan werken aan volledige gezondheid.
“Het is zoals het is” is een soort van nullijn, waarbij we ervanuit gaan dat we vandaar een stijgende lijn naar gezondheid volgen.
Tijdens onder andere het congres werd ik echter als het ware in de beleving van de ander getrokken en onder de nullijn. (Tja wat empathie kan doen voor je!)

Hoe anders was het geweest als ze gewoon gevraagd hadden: “Hoe is dat voor je?” En “Hoe is dat voor Bart?”
Dan had ik dat kunnen vertellen en hadden ze daarin positief ondersteunend mee kunnen leven.
En misschien had ik mijn hart kunnen luchten in plaats van dat ik ruimte moest scheppen voor de emoties van de ander, hoe goed bedoeld ook.

Dit is ook wat me stoort in de campagne van het KWF-kankerbestrijding: “Waar heeft mijn broer of zus met kanker nu echt behoefte aan?” Ontvang de gratis gids.
Alsof iemand met kanker ineens volstrekt hulpbehoevend is en niet meer voor zichzelf kan denken?
Wat dacht je van vragen als: “Hoe is dit voor je?” en “Hoe kan ik er het beste voor je zijn?”

---

[1] Albert Soesman in zijn boek twaalf zintuigen maakt een onderscheid tussen taal- en voorstellingszin. Zodra een woord transparant is (we kennen het woord) hebben we daar al heel snel een voorstelling bij.

website: www.annekedurlinger.com
e-mail: info@annekedurlinger.com

En nu ik toch lekker kritisch bezig ben (want geloof me Bart en ik zijn hier echt gevoelig voor geworden en weten langzamerhand wel wat in ieder geval ons echt ondersteunt) besef dan dat woorden ook een eigen (verschillende) impact hebben.
"Strijden tegen" is iets anders dan "Opkomen voor"
"Sterkte" is iets anders dan "Succes".

Ik maak me ook boos om negatief kritische reflecties als: "Hij heeft een jasje uitgedaan."
Dit circuleerde in de familiekring. En dat terwijl Bart, in tegenstelling tot de hematoloog en ik, baalt van het feit dat hij eigenlijk zwaarder is dan normaal.
Hij heeft dus eerder een iets dikker jasje aangedaan. 😉
En ja, je kunt ervoor kiezen om vooral te kijken of beter gezegd te oordelen naar hoe de kanker het lijf heeft "aangetast". En natuurlijk kan dat in een aantal gevallen ook heel duidelijk zijn.
Toch blijft dat je ook kunt kijken welke positieve opmerkingen je kunt maken zoals: "Heerlijk om te zien hoe je geniet van je kleindochters."
En anders hou je het lekker bij de vraag: "Wat gun je jezelf op dit moment?"

Toen ik in het boek The Mindful Body van Ellen Langer las over Mindful Optimism, had ik meteen herkenning naar wat we 10 jaar geleden al als ons uitgangspunt hanteerden: "Pessimisten hebben misschien vaker gelijk, maar optimisten hebben een leuker leven."

Vrij naar Ellen Langer:
Als je je zorgen maakt over de resultaten (bijvoorbeeld van een behandeling) dan is dat in feite defensief pessimisme. Het zorgt dat we vooral aandacht hebben voor het negatieve. Dit zorgt voor stress en die stress is niet bepaald goed voor je gezondheid. Als je verwacht verslagen te worden, creëer je daarmee vaak verslagenheid. En je bent dan over het algemeen niet beter voorbereid dan wanneer je je geen zorgen maakt.
Als je je zorgen maakt en alles komt toch goed, heb je eigenlijk voor niks stress gehad. En mogelijk zijn dan ook waardevolle geluksmomenten aan je voorbijgegaan.
Natuurlijk is er geen garantie dat optimisme ten alle tijd een goed resultaat heeft. Mocht dat niet het geval zijn dan heb je evenwel een krachtiger uitgangspositie om met een tegenvallend resultaat om te gaan.
Als je de strategie adopteert van mindful optimisme, wil dit niet zeggen dat we onze kop in het zand steken. Natuurlijk houd je rekening met bepaalde zaken zoals niet in grote groepen verkeren. Zo neem je verantwoordelijkheid en zorg je goed van je lichaam.
Als alles naar verwachting en wens verloopt, dan kun je je optimistische levensstijl mooi blijven handhaven: een win-win-state.

Lukt me dat altijd? Nee, niet altijd. En dan herhaal ik in mezelf de spreuk van Loesje: "Zorgen moet je doen, niet maken!"

10 jaar geleden toen Bart voor het eerst werd gediagnosticeerd met het Mantelcellymfoom Non hodgkin, hebben we al besloten: "Gelukkige mensen hebben niet het beste van alles, ze maken het beste van alles."
Tenslotte is het 'nu' het enige dat er is. En er zijn ontiegelijk veel "nu's" gevolgd in de afgelopen jaren, waar we heel erg dankbaar voor zijn.
Toen, net als nu heeft hij de regie genomen middels mails om aan te geven hoe hij graag bejegend wil worden: "Fruitmanden niet nodig! Bloemen en gezellige praat, graag." Het Mantelcellymfoon was voor ons een onderdeel van ons leven, maar wij wilden het niet ons leven laten bepalen.

Lachen was en bleef voor hem belangrijk. Lachen schenkt positieve energie. En zoals hij toen elke mail eindigde met een persoonlijk credo, doe ik dit nu met hem weer graag mee.

Overigens ben ik van mening dat er meer gelachen moet worden

website: www.annekedurlinger.com
e-mail: info@annekedurlinger.com

Annek'dote geschreven met instemming van Bart en zonder AI gebruik.

Lees ook mijn Annek'dote Gezond denken op de afdeling oncologie.
https://www.annekedurlinger.com/gezond-denken-op-de-afdeling-oncologie/



Albert Soesman in zijn boek twaalf zintuigen maakt een onderscheid tussen taal- en voorstellings-zin. Zodra een woord transparant is (we kennen het woord) hebben we daar al heel snel een voorstelling bij.

Anneke Durlinger is een van de meest ervaren NLP-trainers in Nederland.
Zij begon haar eigen NLP-reis in 1987 en is met voortdurend enthousiasme blijven leren.
Zij heeft met veel plezier bij het IEP 25 jaar lang uiteenlopende trainingen op gebied van NLP verzorgd.
Zij prijst zich gelukkig haar roeping met haar hobby te combineren in alle NLP-opleidingen onder haar eigen vlag tjoys training & coaching.
In een bijzonder locatie: het Molenaarshuys te Batenburg.
Zij heeft treffend aandacht voor het verschil dat het verschil maakt, hetgeen bijdraagt aan haar eigen wijsheid en vooral ook van die van haar trainees/coachees.
In haar "Handboek voor trainers, sleutels ter verrijking" beschrijft ze vele werkvormen om de eigen trainers-state te optimaliseren en om de groepsdynamiek zodanig te beïnvloeden dat leren in de groep een feest is. Dit past ze keer op keer toe in haar eigen trainingen.
Zij is als Fellow Member Trainer aangesloten bij het IA-NLP, die hoge kwaliteitsnormen kent.
Haar NLP-trainerstraining (20 dagen en 10 avonden) voldoet ook aan deze IA-NLP vereisten.
www.annekedurlinger.com

Zij schreef samen met Guus Hustinx het boek 'Voorbij je eigen wijze' over metaprogramma's. In 2011 verscheen van haar: Handboek voor trainers, stappen ter verrijking.
Op dit moment schrijft zij aan haar derde boek: Groupmindfullness as foundation for excellence. How to orchestrate a team into a symphony?
Meer weten over de NLP-opleidingen, zie www.annekedurlinger.com
Vraag de brochures aan (info@annekedurlinger.com) of kom langs... (06 51516208)
Welkom.