



## ○ Mensenkennis

Laatst ging het gesprek over het vak mensenkennis. Je kunt mensen ‘plotten’ op een spectrum wat loopt van destructief (links) naar constructief (rechts).

Links zit: ‘kan niet’, ‘onmogelijk’, ‘is nu eenmaal zo’, ‘gaat altijd zo’ etc. Rechts zit: ‘ik kan het veranderen’, ‘if it’s up to be, it’s up to me’, ‘ik voel me verantwoordelijk en acht mezelf in moreel opzicht aansprakelijk’ etc. Links: zit effect, slachtoffer, pion (in schaakspel) en rechts zit: (co-)creator, oorzaak, speler (in schaakspel).

Dit spectrum is ook het spectrum van de menselijke emoties: links begint apathie en dat gaat naar rechts waar het gaat om verdriet, angst, boosheid, verveling, milde interesse naar enthousiasme. Mensen kunnen, afhankelijk van omstandigheden, variëren op deze schaal maar hebben ook een chronische emotie. Denk maar aan mensen die je kent die bijna altijd bang of overwegend boos zijn.

## ○ Hier en nu

Voor goede communicatie is het cruciaal dat je met je aandacht in het hier en nu bent. Als je dat niet bent: wie is er dan aan het communiceren?

Als we met iemand communiceren zijn we vaak tegelijkertijd bezig met anderen dingen. We sturen een mail, denken na over wat we nog moeten doen of zijn om een of andere reden afgeleid van het gesprek. Maar hoe zorg je dat je in het hier en nu bent?

Als je merkt dat je niet met je aandacht in het hier en nu bent, richt dan je aandacht op dat hier en nu door gewoon om je heen te kijken en je aandacht te verleggen naar voorwerpen en mensen in het hier en nu. Je zult merken dat je er dan snel weer met je aandacht bij bent en dat je communicatie een stuk beter wordt.

## ○ Waar doe ik het voor?

Ik ga soms zo op in mijn werk, dat ik vergeet dat er ook nog andere dingen zijn die het leven interessant maken. En dat er andere mensen zijn die het leven de moeite waard maken.

Ik vraag me soms af: ‘waar doe ik het voor?’. Totdat ik weer de tijd neem om naar die andere dingen te kijken of aan die andere mensen aandacht te schenken.

Zo’n moment was afgelopen weekend. Ik ben met de kinderen naar het Spoorwegmuseum gegaan. Kijken naar treinen, luisteren naar verhalen van vroeger en de sfeer opsnuiven van oude tijden. En vooral kijken naar hoe de kinderen daarvan genieten.

Ik weet weer waar ik het voor doe...

## ZIN IN MEER?

Neem voor meer zin en/of onzin contact met mij op. Ik beloof alvast dat het zinvol zal zijn.

## CONTACT

klik: [mail@janwillemjansen.com](mailto:mail@janwillemjansen.com)  
klik: [www.janwillemjansen.com](http://www.janwillemjansen.com)  
bel: +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM  
JANSEN

