



Zohair Elabd

SOCIALE MIND FULNESS

Hoe echte aandacht
alles verandert

Met voorwoord van Marissa van der Sluis,
bekend van De Podcast Psycholoog

Boom

Over Sociale mindfulness

‘Vorig jaar volgde ik met veel plezier de mindfulnessstraining van Zohair. Daarom ben ik erg blij dat hij dit boek heeft geschreven. Het is leerzaam én praktisch. Door zijn boek heb ik mijn eigen manier van communiceren onder de loep genomen en meteen enkele tools en tips toegepast in mijn leven en relaties. Dat bleek echt waardevol. Ik wil graag meer in verbinding staan – met mezelf, anderen en de maatschappij – en met meer aanwezigheid en bewustzijn leven. Juist in deze tijd is dat een uitdaging, maar Zohairs boek helpt daarbij echt. Een boek waar ik zeker vaker naar zal teruggrijpen.’

– *Milou Deelen, journalist en schrijver*

‘Echte aandacht is misschien wel de meest onderschatte superkracht in ons dagelijks leven. Voeg er vertrouwen, vriendelijkheid en verbindend communiceren aan toe, en je hebt het recept voor een gelukkiger leven. Dit boek laat je precies zien hoe. *Sociale mindfulness* is een frisse en praktische gids om je sociale spier te trainen.’

– *Wouter de Jong, auteur van MindGym en spreker*

‘De lessen van Zohair hebben mij geleerd bewuster te leven, vaker te vertragen en met echte aandacht te luisteren. Dat hij zijn wijsheden nu in dit boek met de wereld deelt, voelt als een geschenk voor iedereen die verlangt naar meer verbinding. Het herinnert ons eraan dat vrede niet begint bij gelijk krijgen, maar bij elkaar zien, respecteren en erkennen in ons menszijn.’

– *Janna Nieuwenhuijzen, journalist en media-innovator*

‘In deze tijd van polarisatie en groeiend onbegrip is de kunst van mindful communiceren belangrijker dan ooit. In *Sociale mindfulness* laat Zohair Elabd op eenvoudige, directe en persoonlijke wijze zien hoe we deze kunst kunnen ontwikkelen. Een absolute aanrader voor iedereen die wil leren spreken, luisteren en samenleven met meer wijsheid en compassie.’

– *Frits Koster, mindfulness- en compassietrainer, opleider, retraiteleraar en auteur*

Zohair Elabd

SOCIALE MIND FULNESS

Hoe echte aandacht
alles verandert

Boom

© Zohair Elabd, p/a Boom, 2025.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j^o Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Simone van Rijn
Binnenwerk: Bas Smidt
Foto omslag: Marijn de Wijs

ISBN 978 90 2447 064 8
ISBN 978 90 2447 065 5 (e-book)
NUR 770

www.boom.nl

INHOUD

Voorwoord	7
Proloog	11
Een uitnodiging voor onderweg	15

Deel 1

De kracht van aanwezigheid	19
---	-----------

1 Mindfulness en (onbewuste) patronen	23
2 Wat zijn jouw behoeften?	25
3 Van afwezig naar aanwezig	35
4 Weekoefeningen – Aanwezig bij jezelf	43

Deel 2

Het geschenk van aandachtig luisteren	51
--	-----------

5 Wat komt er binnen?	55
6 Waarom we reageren zoals we doen	59
7 Met aandacht luisteren	69
8 Weekoefeningen – Dieper luisteren	79

Deel 3

De kunst van mindful spreken 91

9	De (niet zo) wijze mens	95
10	De basisprincipes van mindful spreken	105
11	De spier van verbinding	113
12	Weekoefeningen – Wijzer spreken	121

Deel 4

De essentie van verbindend communiceren 129

13	Het stoplicht	133
14	Je gelijk halen of verbinden?	141
15	Weekoefeningen – Verbinding, ook als het schuurt	153

Deel 5

Verbinding in actie: Wij en de wereld 161

16	Wat we nodig hebben en hoe we dat proberen te krijgen	165
17	Vier extra ankers	173
18	Van innerlijke vrede naar sociale vrede	181
19	Levensoefeningen – Verbinding in actie	189

Basisprincipes van mindful communiceren 191

Dankwoord	193
Verantwoording	195
Belangrijkste methodes	197
Noten	200
Bijlage: Alternatief schema voor beoefening thuis	205
Over de auteur	208

VOORWOORD

7

| Voorwoord

Een jaar of wat geleden zat ik met een vriendin in een koffietentje. Ze probeerde al maanden (misschien zelfs jaren) zwanger te worden, en dat wilde maar niet lukken. Ze was er kapot van. Terwijl ze tegenover me zat met een cappuccino waarvan de schuimlaag inmiddels in elkaar was gezakt, voelde ik de verantwoordelijkheid van 'een goede vriendin zijn' als lood op mijn schouders drukken. En wat doe je als je iets zo rot voor iemand vindt dat je niet goed meer weet wat je moet zeggen? Juist, je gooit er een praktische tip in. Of eigenlijk was het een van de slechtst denkbare reacties die ik op dat moment kon geven, maar het floepte er nou eenmaal uit: 'Ik las laatst dat Chinese accupunctuur kan helpen als je zwanger wilt worden! Misschien is dat iets om te proberen?' Mijn vriendin keek me even glazig aan, perste er een glimlach uit en mompelde zachtjes: 'Oké, bedankt voor de tip.' En toen werd het stil. IJzig stil. En ik voelde de grond akelig ver onder me vandaan zakken.

Jaren later denk ik er nog wel eens aan hoe onhandig ik daar uit de hoek was gekomen: niet luisterend, half afwezig, en met een soort quasiwetenschappelijke lifehack die alles was, behalve wat mijn vriendin op dat moment nodig had. En dat terwijl ik nota bene psycholoog ben! Toch is dit voorbeeld voor veel mensen herkenbaar. Dat je, in plaats van aanwezig te zijn en écht te luisteren, reageert vanuit je eigen ongemak. Vanuit de drang om een snelle oplossing te bieden bijvoorbeeld. Of vanuit een onbewuste behoefte om zélf gezien en gehoord te worden, met als risico dat je de verbinding met de ander juist verliest.

Automatische, reactieve communicatie kom je niet alleen tegen in je persoonlijke relaties. Je ziet het ook op grotere (en ergere) schaal in de samenleving: in verhitte debatten waar niemand meer lijkt te horen wat de ander zegt, op sociale media waarin we vooral bezig zijn met aanzien en gelijk krijgen, en in het meest extreme geval in oorlogsgebieden, waar landen lijnrecht tegenover elkaar staan en communicatie nauwelijks meer mogelijk is. Oordeel, onbegrip en interpretatie voeren dan de boventoon.

Juist daarom is het boek van Zohair Elabd zo waardevol. *Sociale mindfulness* gaat over de kunst van échte aandacht. Over volledig in het moment aanwezig zijn. Het leert je om te pauzeren en bewuster te worden van je onvervulde behoeften en onbewuste patronen die vaak bepalen hoe we reageren. Om vervolgens te kunnen kiezen om anders te handelen: mindful, met aandacht, en compassie voor de ander. Zohair herinnert ons eraan dat de ander geen figurant in ons verhaal is, maar een mens met een eigen verhaal, waarin je je kunt verdiepen en waarmee je je kunt verbinden. In dit boek legt hij niet alleen uit hoé dit werkt, hij inspireert om – met behulp van de weekoefeningen – zelf te oefenen met het in de praktijk brengen van nieuwe vaardigheden. Geen zweverig gedoe, maar praktische manieren om in het dagelijks leven meer aandachtig te communiceren.

Dit boek nodigt uit om meer open te staan voor de ander. Al is het maar die ene collega die zich écht even gehoord voelt in plaats van beleefd weggewuifd. Of je partner die tijdens een conflict verrast opmerkt dat je nieuwsgierig bent naar zijn of haar verhaal, en niet in gedachten al een tegenargument aan het formuleren bent. En nee, met sociale mindfulness lossen we wereldproblemen natuurlijk niet 1 2 3 op. Maar al die kleine momenten van oprechte afstemming en verbinding kunnen wel degelijk doorwerken op grotere schaal. Zoals Zohair het zo treffend verwoordt: ‘We onderschatten hoe diep we met elkaar verweven zijn.’

Als ik jaren geleden dit boek had gelezen voordat ik die koffiedate had met die vriendin, had ik haar waarschijnlijk geen accupunctuur-tip gegeven. Dan had ik misschien gewoon gezwezen, vertraagd, een slok van mijn koffie genomen en iets gezegd als: ‘Wat

moet dat verdrietig voor je zijn, wil je erover vertellen?’ En had ik de
moed en de ruimte gehad om echt te verbinden, zonder er meteen
zelf iets van te willen maken.

Marissa van der Sluis
De Podcast Psycholoog

PROLOOG

Ik herinner me nog goed hoe ik jaren geleden over straat liep en me bewuster werd van flarden van gesprekken van voorbijgangers. Deze gesprekken gingen vaak over wat een ander had gezegd of gedaan. Ik besloot mijn oor vaker te luisteren te leggen en ontdekte dat dit in allerlei vormen voorkomt. ‘Waarom zegt hij dat nou?’, ‘Ze verwachten zeker dat ik ...’, ‘Dat slaat echt nergens op!’, ‘Dat doe je toch niet’ en ‘Ze doet altijd zo moeilijk’ kwamen regelmatig terug. Onbegrip, interpretatie en oordeel waren hierbij vaak terugkerende thema’s.

Ik heb de tel niet bijgehouden, maar het zou me niet verbazen als dit de helft van de gesprekken die ik opving betreft. Tijd die ook besteed kan worden aan het uitwisselen van inspiratie, het verdiepen van de relatie of samen plezier beleven. Dit patroon in communicatie lijkt nauw verbonden met hoe ons brein werkt. Ons brein heeft een duidelijke voorkeur: negatieve gedachten en prikkels trekken vaak meer aandacht, blijven langer hangen en hebben een grotere impact dan positieve. Dit verschijnsel wordt de negativiteitsbias genoemd. Hoewel exacte cijfers variëren, wordt geschat dat een groot deel van onze dagelijkse gedachten negatief gekleurd is. Wellicht is de helft geen gekke inschatting. Natuurlijk verschilt dit per dag en persoon. De een is wat optimistischer, de ander wat pessimistischer. Het gaat hierbij niet alleen om negatieve gedachten over onszelf of anderen, maar ook om nuttige, alarmerende signalen, zoals: ‘Pas op, rood stoplicht!’ De voornaamste taak van ons biologische

systeem is namelijk niet om ons gelukkig te maken, maar om ons in leven te houden.

Vertalen we dit naar communicatie en relaties, dan geldt hiervoor min of meer hetzelfde. Als we ons onbegrepen voelen of de intentie van een ander niet begrijpen, schieten we vaak in een automatische overlevingsmodus. We analyseren, interpreteren en oordelen in een poging grip te krijgen. Dit klinkt als een overdreven reactie, zeker als het gaat om iets schijnbaar onbenulligs als iemand verkeerd begrijpen. Maar ons oerbrein maakt geen onderscheid tussen echt gevaar en ingebeeld gevaar. Een kleine miscommunicatie kan voor dat deel van ons brein net zo dreigend voelen als een tijger in de struiken. In de eerste hoofdstukken van dit boek kijken we naar de mechanismen achter deze reacties en hoe ze onze interacties beïnvloeden.

Toch verbaasden de flarden van gesprekken me niet echt. Door mijn eigen onveilige hechting, veroorzaakt door (emotioneel) onbeschikbare ouders en het ontbreken van rolmodellen, kreeg ik als kind onvoldoende mee hoe je gezonde relaties opbouwt. Hoewel ik me in mijn volwassen leven verder heb ontwikkeld, kom ik in persoonlijk contact nog steeds soms in de knoei. De vorming in onze jeugd dragen we immers ons leven lang mee. Mensen verkeerd inschatten, over een ander oordelen, verkeerd of niet begrepen worden, zelf getriggerd raken of in conflicten belanden, het is mij allemaal niet vreemd.

Dit maakte me nieuwsgierig naar hoe ik deze patronen kon doorbreken. In mijn zoektocht naar de relatie tussen mindfulness en communicatie ontdekte ik dat ik hierin niet alleen sta. Veel mensen ervaren de rust en wijsheid van meditatie, maar vinden het lastig om deze kwaliteiten ook in contact met anderen toe te passen. En niet zonder reden. Dit komt doordat we in interacties vaak terugvallen op de automatische piloot, waarbij (onbewuste) patronen, gevormd door routines en eerdere ervaringen, de overhand nemen. Ik leerde dat meditatie behulpzaam is, maar op zichzelf onvoldoende om communicatie echt te transformeren. Er is meer nodig. Maar wat is dat ‘meer’? En hoe zet je het in? Dat is wat je ontdekt in dit boek.

Het is in elk geval geen ontsnapping aan de samenleving, zoals sommigen doen door zich terug te trekken in een bubbel en het nieuws volledig af te zweren. Het gaat er juist om aanwezig te zijn in het leven: verbonden met jezelf en anderen, met alle bijbehorende uitdagingen en dynamiek. Ik schrijf je dan ook niet vanuit een hutje op een afgelegen bergtop in Tibet, maar midden in de bruisende stad. Mijn eigen ervaringen, in het bedrijfsleven, het onderwijs, de politiek en het dagelijks leven laten me keer op keer zien dat mindfulness niet alleen thuishoort in stilte, maar juist ook in de storm. En precies daar beginnen we: niet in een perfecte wereld, maar midden in het leven. Ik neem je mee op een reis waarin je leert luisteren met aandacht en compassie, en spreken met intentie, helderheid en verbinding.

Zal je communicatie na het lezen van dit boek vlekkeloos verlopen? En zul je nooit meer botsen met jezelf of een ander? Nee, en dat hoeft ook niet. We zijn complexe wezens, gevormd door jaren van ervaringen, opvoeding en gewoonten. Veel van ons gedrag is dan ook gebaseerd op diepgewortelde patronen: die laat je niet zomaar los. Er is een Aziatisch gezegde over dat je net zoveel tijd nodig hebt om te ont-conditioneren als het heeft gekost om geconditioneerd te raken. Nou, reken maar uit, en vergeet niet dat die conditionering gewoon doorgaat. Toch kan ook gezegd worden: een klein verschil in communicatie kan een wereld van verschil in een relatie teweegbrengen.

Dit boek is een praktische gids die je helpt om juist dat te doen: een verschil te maken, door bewuster én wijzer te communiceren. Daarmee is het vooral een investering in het allerbelangrijkste dat we hebben: onze relaties!

EEN UITNODIGING VOOR ONDERWEG

Voor we van start gaan, raad ik je aan dit boek niet in één ruk uit te lezen. Hoewel je daar ook zeker iets van zult opsteken, zul je lang niet alle vruchten plukken die de praktische tips en oefeningen voor je in petto hebben. De beste aanpak? Neem één deel per keer en breng de bijbehorende oefeningen een week lang in de praktijk. Je kunt ook altijd een hoofdstuk, een deel of het hele boek herlezen. Zelf ontdek ik door herhaling steeds weer nieuwe inzichten in mijn eigen communicatie.

Het boek heeft een chronologische opbouw. In elk deel introduceer ik nieuwe elementen van sociale mindfulness. We onderzoeken ze en passen ze vervolgens toe in contact. Hiervoor vind je aan het einde van elk deel concrete oefeningen voor in het dagelijks leven. Daarnaast bevat elk deel meditatie die helpen de vaardigheden te verdiepen. Via de QR-code krijg je toegang tot begeleide versies. We putten zowel uit eeuwenoude wijsheid, zoals inzichten uit het boeddhisme, als uit hedendaagse theorieën op het gebied van mindfulness en communicatie, zoals geweldloze communicatie. Deze en de vele andere bronnen vind je achter in het boek, maar laten we ze vooral zien als metgezellen op onze reis.

Het maakt niet uit of je al ervaring hebt met mindfulness of dat je er voor het eerst mee in aanraking komt. Voor ervaren beoefenaars is dit een kans om mindfulness naar een nieuw niveau te tillen door het in je interacties toe te passen. Voor beginners opent het boek de deur naar een wereld van nieuwe inzichten en vaardigheden die

15

| Een uitnodiging voor onderweg

je dagelijks kunt gebruiken. Hoe je ook begint, het belangrijkste is dat je jezelf de ruimte geeft om stap voor stap te leren en te groeien.

Tijdens het lezen en oefenen kan het zijn dat je patronen of uitdagingen tegenkomt die diep geworteld zijn. Dit boek helpt je om daar in het hier-en-nu mee aan de slag te gaan. Soms kan extra begeleiding echter waardevol zijn. Een psycholoog, therapeut of coach kan je ondersteunen bij het verkennen van deze thema's en je helpen inzicht te krijgen in de dynamieken die jouw relaties en communicatie beïnvloeden.

Heb je wel interesse om actief met je communicatievaardigheden aan de slag te gaan, maar weet je niet zeker of meditatie bij je past? Geen probleem! Ook dan kun je volop met dit boek werken. Het draait uiteindelijk om mindfulness in actie, of beter gezegd: mindfulness in interactie.

Tot slot wil ik je uitnodigen om op reis te gaan zonder een vastomlijnd doel. De intentie om met speelsheid en nieuwsgierigheid te oefenen is belangrijker dan perfectie. Laat je verrassen, en wie weet ontdek je iets wat je leven en je relaties diepgaand verrijkt.

Fijne reis!

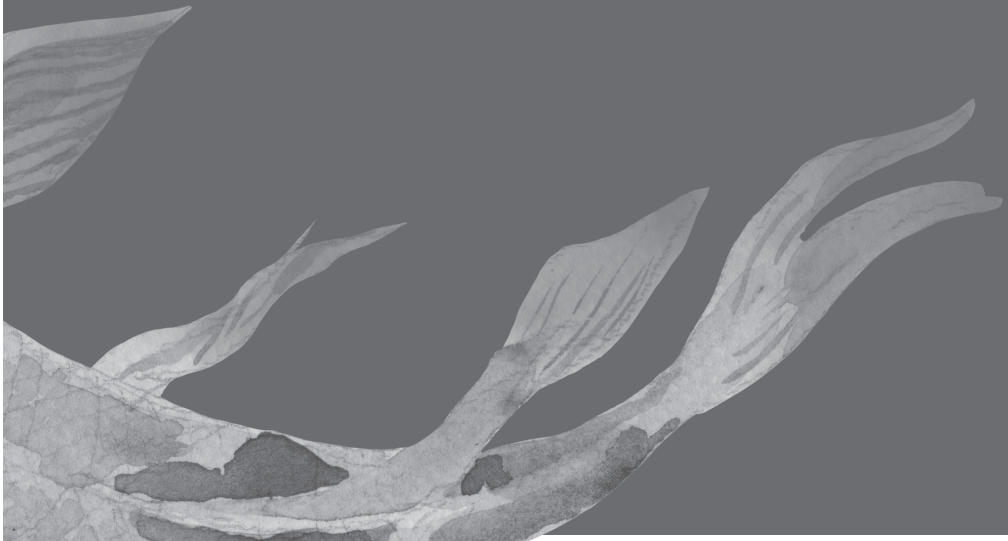
'Er is een veld voorbij goed en kwaad. Daar zullen we elkaar ontmoeten.'

– Rumi



1

De kracht van aanwezigheid



Wat maakt een mens gelukkig en gezond? Deze vraag houdt onderzoekers al jaren bezig. In de langstlopende studie ooit naar welzijn, die in 1938 aan Harvard begon, volgden wetenschappers honderden mannen en later – gelukkig – ook hun partners en kinderen. Ze wilden weten: wat draagt bij aan een goed leven? Het antwoord bleek verrassend eenvoudig: niet geld, status of carrière, maar de kwaliteit van onze relaties voorspelt het sterkst hoe gelukkig én hoe gezond we zijn. Wie zich verbonden voelt met anderen, leeft langer, is gelukkiger en blijft mentaal scherper.

Toch is verbinding vandaag de dag minder vanzelfsprekend. Onze dagen zijn – of voelen – vaak tjokvol en onze aandacht is verdeeld. We wonen vaker in anonieme steden, leven op afstand van familie en bewegen ons tussen wisselende contacten. En hoewel technologie alles binnen handbereik brengt, blijft online veel oppervlakkig. We delen, liken en reageren, snel en kort. Terwijl er steeds minder ruimte is voor nuance, geduld en écht luisteren.

Vriendschappen en relaties lijken ook vluchtiger te worden. Kijk bijvoorbeeld naar het percentage singles, dat nog nooit zo hoog is geweest. En waar vriendschappen vroeger vaker lokaal en langdurig waren, bewegen ze nu met onze interesses en levensfasen mee. Dat kan verrijkend zijn, maar als ze veranderen of als we onenigheid ervaren, verwatert het contact sneller. Terwijl diepgaande vriendschap, net als een liefdesrelatie, tijd en aandacht vraagt. Maar juist daar hebben we steeds minder van.

Sommigen van ons bewegen desondanks moeiteloos mee met deze veranderingen, maar anderen merken dat verbondenheid niet vanzelf gaat. Dat kan leiden tot eenzaamheid, stress of verwarring. Hoe goed we in staat zijn om relaties op te bouwen en te onderhouden, hangt af van hoe we gevormd zijn. Daarover straks meer. Maar één ding is duidelijk: in een wereld waarin snelheid en individualisme de norm zijn, vragen onze relaties om hernieuwde aandacht. Waar sociale structuren vroeger steun boden, ligt de verantwoordelijkheid nu vaker bij onszelf.

Misschien is dit wel hét moment om ons opnieuw te leren verbinden. Niet met iedereen tegelijk, maar gewoon stap voor stap, met degene die op dat moment tegenover je zit.