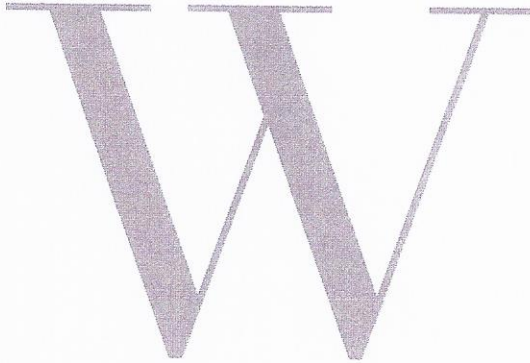


HET IS INGEWIKKELD

Bijna alle relatieproblemen zijn communicatieproblemen, ontdekte psycholoog Jean-Pierre van de Ven in de achttien jaar waarin hij stellen begeleidde als relatie-therapeut. In zijn nieuwe boek laat hij zien wat we verkeerd zeggen – en hoe het anders kan. Een voorproefje. TEKST: JEAN-PIERRE VAN DE VEN FOTO'S: CORBIS



Waarom luister je niet? In deze vraag ligt alles besloten wat er kan misgaan in de communicatie tussen twee mensen die van elkaar houden. Dat begint al met het feit dat deze vraag geen vraag is, maar een mededeling: ik merk dat je niet naar me luistert. Of: ik voel me niet gehoord. Of: ik zou graag willen dat je naar me luistert. Voor wie voor de vragende vorm kiest, is het blijkbaar onmogelijk geworden om zo'n simpele mededeling te doen. Misschien is het te gevaarlijk om direct te zeggen wat je vindt. De vragende, aanvullende vorm voelt veiliger aan.

Effectief is zo'n waarom-vraag meestal niet. Als je aan iemand vraagt 'Waarom...?' dan ben je in feite klaar voor de aanval en is de kans groot dat die persoon zich gaat verdedigen: 'Nou, omdat...' In de vraag zit bovendien een verwijt verborgen: je luistert niet naar me, dus je hebt geen aandacht voor me/ je bent lomp/ je bent een egoïst.

Iemand een verwijt maken betekent iemand van je vervreemden. Niemand vindt het prettig om een verwijt naar zijn hoofd te krijgen en we keren ons automatisch af van degene die het verwijt maakt. Zo wordt het tegenovergestelde bereikt van wat er beoogd werd, namelijk contact.

Nog een gevaarlijke: het woordje 'niet' in de vraag 'Waarom luister je niet?' Mensen spiegelen, ze geven terug wat je hun geeft. Wordt het woordje 'niet' gebruikt in een zin, dan is de kans groot dat er ook een niet terugkomt. *Dat weet ik niet, Dat gaat je niets aan, Zeur niet zo.*

Het is wel duidelijk: deze vraag stellen is jezelf in de vingers snijden. Wie weer normaal met zijn of

haar partner wil omgaan, doet er goed aan om mededelingen anders te verwoorden.

Jij gaat ons ook niet helpen hoor,' zegt Frits bij wijze van binnenkomer. 'Ach man, jij ook altijd,' zegt Jenny. Jenny is zijn vrouw. Ze loopt meteen naar de spiegel en veegt met een vingertop wat oneffenheden weg bij haar felrood gestifte lippen. Dan draait ze zich om en krijg ik een hand. 'Dat is Frits, let maar niet op hem, doe ik ook niet,' zegt ze geroutineerd.

'Zie je wel,' zegt Frits, die is gaan zitten, 'daar is toch niet doorheen te komen? Ik ben al tien jaar bezig met dat mens en het is me niet gelukt. Ze negeert me. Wat ik ook zeg, het maakt niet uit. Denk maar niet dat ze naar jou gaat luisteren.'

'Lekker dan,' zeg ik. 'Het is maandagochtend. Ik had juist zo'n zin om aan de slag te gaan. Maar dat kan ik dus vergeten als Jenny niet naar me gaat luisteren.'

'Nou, wat zei ik?' zegt Frits triomfantelijk tegen zijn vrouw. 'Volgens hem is het ook hopeloos.' 'Nee, dat zei ik niet,' zeg ik. 'Ik herhaal alleen maar wat je zegt, dat Jenny niet naar jou luistert en ook niet naar mij.'

'Frits bedoelt dat hij gelijk heeft en ik niet,' zegt Jenny. 'Dat zegt hij altijd. En anders denkt hij het.' Ze pakt haar tas van de vloer en begint erin te zoeken. Ondertussen praat ze verder: 'Ons probleem is dat we niet met elkaar communiceren. We leven langs elkaar heen.'

'Jullie hoeven ook helemaal niet met elkaar te communiceren,' zeg ik. Jenny stopt met het rommelen in haar tas. 'Hoezo niet?' vraagt ze. Ik haal mijn schouders op. 'Je zegt net dat je weet wat Frits denkt. Als dat zo is hoef je hem toch niets meer te vragen?' Daar is Jenny even stil van.

'En voor jou geldt hetzelfde, Frits. Je zegt dat Jenny je negeert, wat je ook doet of zegt. Wat heeft communiceren dan nog voor zin? Als jullie voor elkaar blijven denken heeft dit gesprek geen zin. Dat kan het alleen maar hebben als jullie wel naar elkaar gaan luisteren. De keuze is aan jullie.'

Bijna alle mensen die bij me komen in mijn praktijk zeggen dat ze niet kunnen communiceren met elkaar. Ze bedoelen daarmee te zeggen: mijn partner luistert niet naar me, mijn vrouw doet niet wat ik haar in alle redelijkheid opdraag te doen, mijn man gaat zijn eigen gang zonder zich iets van mijn aanwijzingen aan te trekken. Dergelijke verborgen boodschappen, die meestal alleen tot uiting komen

in een ondertoon, een onderdrukte maar toch herkenbare klank van de stem, een houding, of een oogopslag, zijn de kern van het probleem.

Het probleem is dat mensen geen opdrachten willen krijgen van hun partner, of van wie dan ook. Iedereen voelt op zijn klompen aan dat een opdracht van een ander uitvoeren je tot de mindere maakt. Als je een opdracht uitvoert ben je een leerling, of een ondergeschikte, of een slaaf. Wie wil er nou de slaaf zijn van zijn partner?

Omdat ze hun ware boodschap verbergen zeg-

Als je zegt dat de
ander *altijd* denkt dat
hij gelijk heeft en
nooit luistert, ontken
je in feite dat hij kan
veranderen

gen mensen vaak twee dingen tegelijk. Jenny zegt hardop: 'We kunnen niet met elkaar communiceren.' Maar in het verborgene zegt ze: 'Frits doet niet wat ik zeg. Ik weet wat we moeten doen om uit de problemen te komen, maar dat neemt hij niet van me aan.' Jenny verstuurt dus twee boodschappen op hetzelfde moment en scheidt daardoor verwarring. Wat bedoelt ze nou? Is het probleem volgens haar interactioneel, ligt het aan de uitwisseling tussen hen beiden? Of ligt het probleem bij Frits, die niet wil luisteren?

Een dergelijke verwarring wordt nog groter als mensen tegelijkertijd twee boodschappen afgeven die strijdig met elkaar zijn. Neem de manier waarop Frits mijn spreekkamer binnenwandelt. Hij zegt letterlijk tegen me: 'Jij gaat ons niet helpen.' Maar

hij trekt ook zijn jas uit en gaat zitten, klaar voor een gesprek. Wat bedoelt hij nou? Wil Frits dat ik hem ga helpen of wil hij dat niet?

'Dubbele binding'

De situatie waarin iemand twee tegengestelde boodschappen afgeeft via verschillende communicatiekanalen heet een dubbele binding. De term *double bind* komt uit een artikel dat in 1956 in het vakblad *Behavioral Science* werd gepubliceerd door antropoloog Gregory Bateson, psychiater Don Jackson en de communicatiewetenschappers Jay Haley en John Weakland. Voor het eerst in de geschiedenis werd de mogelijkheid geopperd dat communicatie tussen mensen zozeer fout kan lopen dat die mensen er nadelige psychische gevolgen van ondervinden.

'Precies,' zegt Jenny. 'We moeten naar elkaar luisteren. En dat doet meneer hier niet. Terwijl ik de oplossing al zeker een jaar geleden heb gevonden.' Jenny rommelt in haar kingsize handtas en haalt er een boek uit. 'Nou gaan we het krijgen,' zegt Frits. 'Daar komt het boek. Nu ben je erbij hoor, vriend.'

'Dit is het. Dit is de essentie,' zegt Jenny met nadruk. 'Ik heb zoveel aan dit boek gehad. Hierdoor heb ik het allemaal volgehouden.' 'Ik ben namelijk een vreselijke man en ik kwel haar elke dag van 's morgens vroeg tot 's avonds laat,' zegt Frits. Jenny doet alsof ze hem niet heeft gehoord. 'In zeven stappen kun je weer naar elkaar toe groeien,' doceert ze. 'De eerste stap is natuurlijk erkennen dat er een probleem is. En daar begint het al. Volgens Frits ligt het allemaal aan mij: hij heeft gelijk

en ik begrijp hem niet. Maar wat hij niet begrijpt is dat hij net zo goed onderdeel uitmaakt van ons probleem.'

Ik kijk naar Frits. Die hangt verveeld in zijn stoel. Hij heeft dit allemaal al zo vaak gehoord. 'Jenny, hij haakt af hoor,' zeg ik. 'Je moet oppassen dat Frits niet in slaap valt.' 'O! De houding van die man, die ontkenning... dat is zo'n teleurstelling, elke keer weer.' Jenny klinkt aangedaan. Haar ogen worden vochtig. 'Ik heb het beste met hem voor. Met ons, bedoel ik. Dit boek kan ons verder helpen. Maar denk je dat Frits ook maar één oefening uit het boek wil doen?'

'Soft gelul,' zegt Frits. Jenny slaat haar ogen ten hemel. Ik vraag wat Frits bedoelt. 'Dat boek,' zegt hij. 'Alle-

De kern van het probleem zit in verborgen boodschappen: in een stemklank, een houding, een oogopslag

maal gevoelens en je diepste zelf uiten en dat soort gezweef.' Jenny maakt een wanhopig gebaar: ze haalt haar schouders op terwijl ze haar armen spreidt, de handen naar boven geopend. Dan valt het echtpaar stil. Aan alles is te merken dat ze niet voor het eerst op dit punt van de discussie zijn beland.

'Jenny, weet je hoe het komt dat Frits geen oefeningen uit het boek wil doen?' 'Ja, dat zegt hij toch net? Dat het allemaal soft gelul is?' Jenny kijkt boos naar Frits, die somber voor zich uit kijkt. 'Nee, dat is het, denk ik, niet,' zeg ik. 'Frits, corrigeer me alsjeblieft als het niet klopt wat ik nu ga zeggen.' Frits knikt. 'Ik denk dat je twee dingen tegelijkertijd zegt, Jenny,' opper ik. 'Je zegt aan de ene kant tegen Frits dat je een oplossing hebt gevonden en dat je gelooft in de goede afloop. Maar aan de andere kant laat je op allerlei manieren merken dat het je niet interesseert wat Frits zegt of doet en dat je dus helemaal niet gelooft in de goede afloop. Je zegt

dat in woorden, maar vooral ook met je houding en de manier waarop je naar hem kijkt.'

Frits kijkt stoïcijns voor zich uit. Hij heeft even geen grap paraat. Jenny kijkt naar de grond. 'Ja, maar hoe moet ik dan wel tot hem doordringen?' zegt ze zacht. 'Misschien zou je er goed aan doen,' antwoord ik als Frits blijft zwijgen, 'om één boodschap tegelijk uit te dragen. Wat wordt het? Ga je voor jullie relatie of niet?'

Communicatieremmers

Jenny wil tot Frits doordringen maar dat lukt niet. De oorzaak van die mislukking zoekt ze in het gedrag en eigenschappen van Frits. Hij luistert niet. Hij ontkent wat er aan de hand is. Hij denkt altijd dat hij gelijk heeft, ook als dat niet zo is. En hoe meer van die gedragingen en eigenschappen Jenny opsomt, hoe minder goed ze Frits kan bereiken.

Iemands fouten opsommen of iemand verwijten maken blokkeert natuurlijk de communicatie met die persoon. Het gesprek hapert, het houdt op. Of het gesprek escaleert tot een ruzie, omdat de ander zich gaat verdedigen tegen alle beschuldigingen, of omdat hij in de tegenaanval gaat. Verwijten maken is een communicatieremmer.

Jenny gebruikt tijdens de zitting nog meer communicatieremmers. Als ze zegt dat Frits 'altijd' denkt dat hij gelijk heeft en 'nooit' luistert, ontkent ze in feite dat hij kan veranderen. De etiketten 'altijd' en 'nooit' weerspiegelen Jenny's wanhoop over de situatie. Ze weet het even niet meer. Maar in plaats van direct te zeggen dat ze het niet meer weet, beschuldigt ze Frits ervan een slechte luisteraar en een betweter te zijn. Einde gesprek. Waarom zou Frits met Jenny gaan praten als ze bij voorbaat al wanhoopt over alles wat hij gaat zeggen? Zo snoeren partners elkaar op allerlei manieren de mond. De lijst met communicatieremmers is eindeloos.

Twee weken later komen Frits en Jenny weer naar de praktijk. Jenny komt als eerste binnen. Haar gezicht staat strak en ze ziet bleek. Als ik haar vragend aankijk, fronst ze alleen haar wenkbrauwen.

We gaan zitten. Frits zucht. 'Ik zal je de waarheid zeggen, ik had weinig zin om weer naar je toe te komen. Je hebt het steeds over onze communicatie, maar ik hoor nog steeds precies dezelfde verhalen als altijd. Het is waar wat je zei, door die dubbele boodschappen kan ik

het nooit goed doen. Het voelt als vechten tegen de bierkaai. Mevrouw hier heeft overal commentaar op.'

'Ik heet Jenny,' zegt Jenny afgemeten.

Frits slaakt een diepe zucht. 'Met Jenny, dus, weet je nooit waar je aan toe bent. Ik bedoel, moet je d'r nou kijken met d'r chagrijnige smoel. En vanmorgen was ze het zonnetje in huis. Ik denk weleens, hoe heet dat – borderline, zou ze dat niet hebben?'

'Je vergeet,' zegt Jenny fel, 'dat je de hele weg hiernaartoe rotopmerkingen hebt zitten maken. Dat ik niet deug en dat die therapeut niet deugt en dat je van me gaat scheiden en dat ik een blok aan je been ben en noem maar op. En je vergeet ook dat je als een idioot reed en dat je me ging uitscheld-'

'Niet waar.'

'Wel waar! En dan kan ik wel een borderliner zijn maar jij bent echt gestoord, wist je dat? Om zo te rijden.'

'Aha,' zeg ik. 'Jullie hadden ruzie in de auto. Ik dacht al, wat is er toch?' Geen van beiden reageert. 'Vertel, is dit jullie gewoontelijke reactie op zo'n ruzie? Dat Jenny zich terugtrekt in zichzelf en dat Frits doet alsof er niets aan de hand is?'

Jenny kijkt met een verbeterde trek om de mond uit het raam en Frits onderzoekt een pluisje op zijn broek dat daar niet zit.

'En hoort daar ook bij,' ga ik dus maar verder, 'dat jullie elkaar ernstige psychische ziektes toewensen?'

'Dat is geen wens, ik denk het echt,' zegt Frits. De wanhoop staat op zijn gezicht te lezen. 'Ik weet gewoon niet wat ik met ons aan moet.'

'Kijk, nu zeg je iets op een heldere manier. Je weet niet wat je met jullie situatie aan moet. Dat is geen beschuldiging en geen diagnose. Dat is een eerlijke opmerking over hoe je je voelt.'

'Nou, hier zit er nog een,' zegt Jenny. 'Ik weet het ook niet meer.'

'Hoe vaak hebben jullie dit gevoel, het gevoel dat je op dit moment hebt, het gevoel dat je op dood spoor zit?' vraag ik.

'Elke dag,' zegt Jenny. 'Vooral als we ruzie hebben.' Frits knikt verdrietig. De bloemetjes op zijn overhemd laten de kopjes bijna hangen.

'En hoe vaak hebben jullie ruzie?'

'Tenminste drie keer per dag,' zegt Frits. 'Misschien wel tien keer. Als we daar eens van af waren.'

'Ja, wat zou er gebeuren als we geen ruziemaakten?' zegt Jenny. Haar ogen lichten op, alsof ze een idee heeft gekregen. 'Laten we dat gewoon afspreken: we maken vanaf nu geen ruzie meer.'

'Ja, maar wacht even, we kunnen toch niet zomaar ineens stoppen met ruziemaken?' zegt Frits. 'We maken al jaren ruzie!'

'Waarom niet?' zegt Jenny. 'Als we dat nou willen? We

zijn toch allebei volwassen? We kunnen toch wel een afspraak maken?'

Soms bestaat het werk van een therapeut niet uit stimuleren maar uit afremmen. Dit is zo'n moment. 'Nou, Frits heeft wel een punt. Ik ben blij met je voorstel, Jenny, maar dat patroon van ruziemaken en de spanning opvoeren is door de jaren heen waarschijnlijk diep ingesleten in jullie omgang met elkaar.'

'Ja? Dus?' zegt Jenny koppig.

'Ik bedoel, die spanning tussen jullie is niet zomaar verdwenen. Die moet ergens naartoe,' zeg ik.

'Dat bedoel ik,' zegt Frits. Hij krabt ontspannen over zijn borst. Maar dan gaat hij met een ruk overeind zitten.

Praten over *ons* probleem in plaats van *jij* en *ik* helpt het gesprek al in de goede richting

Plotseling zie ik een heel andere Frits. Deze Frits kijkt serieus en onderstreept zijn woorden met krachtige gebaren: 'Dus als we geen ruzie meer maken, moeten we het wel af en toe ergens over hebben. Ik wil wel kunnen zeggen wat me ergert. Jij toch ook? Onze ruzies gaan toch ergens over?'

Met zijn drieën maken we een plan voor de komende weken. De sfeer is ontspannen maar actief, alsof we een vakantie aan het voorbereiden zijn.

'Nou, op hoop van zegen dan maar,' zegt Jenny als we klaar zijn.

'Met hoop heeft dit helemaal niks te maken,' zegt de nieuwe Frits. En daar heeft hij groot gelijk in.

Wie de communicatie wil verbeteren, doet er goed aan om te beginnen met het vervangen van communicatierekkers door communicatiehulpers. Als Jenny het bijvoorbeeld zou hebben over 'ons probleem' helpt ze de communicatie in de goede richting, want het is aardiger en meestal ook accurater

om te spreken over 'ons' dan over 'jij' en 'ik'. Het is accurater omdat er twee schuld hebben waar er twee vechten. Wie dat onder ogen ziet en benoemt, zet al een grote stap in de goede richting.

Een andere communicatiehulp van Jenny is de vraag 'Hoe kan ik tot Frits doordringen?' Dat is een vraag om informatie, geen verwijt en geen beschuldiging. Ook dat helpt het gesprek in de goede richting in plaats van het te laten vastlopen.

Liefdevol communiceren is gebaseerd op elkaar dingen gunnen. Als stellen helder zeggen wat ze op hun lever hebben, dus wat ze willen en waar ze behoefte aan hebben, maar ook wat hun stoort, hoeven ze niet te gissen naar elkaars motieven, niet berekenend te zijn en niet manipulatief.

Frits en Jenny slagen er niet onmiddellijk in om te breken met hun oude gewoonte van het ruzie-maken. We besteden een paar zittingen aan het evalueren en bijstellen van hun oplossing. Na twee maanden wordt het rustiger in huis, zo rustig zelfs dat Frits klaagt over het gebrek aan spanning.

'We zitten maar wat tv te kijken iedere avond,' zegt hij, en hij doet alsof hij gaapt. 'Mooie relatietherapie. Eerst was er te veel spanning, nu te weinig.'

'Jij bent ook niet snel tevreden,' zeg ik.

Daar kan Frits wel om grinniken. 'Ik ben niet ongelukkig, hoor,' zegt hij, 'maar ik mis iets. We moesten toch helder communiceren van jou? Nou, dit voel ik. Ik verveel me soms.'

Ik kijk naar Jenny. Ze heeft zitten luisteren met een denkrimpel in haar voorhoofd. 'Wat mij betreft is de rust die we nu hebben prima,' zegt ze. 'Die toestanden en die spanning, dat hoeft voor mij helemaal niet.'

'Misschien hadden die spanning en die ruzies een functie,' zeg ik.

'De functie van ruzie? Wat voor functie?' vraagt Frits.

'Leven in de brouwerij,' zeg ik. 'Iets om je over op te winden. Je weet niet hoe je je moet vermaken met Jenny, dus ben je maar ruzie gaan maken.'

'Voor een psycholoog zeg jij soms heel domme dingen, wist je dat?' zegt Frits. Hij probeert luchtig te doen, maar klinkt toch boos. 'Alsof ik met opzet ging lopen zieken. Uit verveling!'

'Nee, niet uit verveling, maar omdat je geen idee hebt van wat je met Jenny aan moet. Met jullie relatie bedoel ik, met de tijd die jullie samen doorbrenge. Je weet misschien niet zo goed hoe dat moet.'

'Nou ja!' Frits zwijgt, gefrustreerd over zoveel domheid. Hij stoot Jenny aan. 'Zeg jij eens wat tegen die man. Hij weet niet waar hij het over heeft.' Maar Jenny, nog steeds met denkrimpel, vraagt aan me om uit te leggen wat ik bedoel.

'Dat weet ik nog niet,' zeg ik. 'Ik ben op zoek. Ik spreek mijn gedachten hardop uit. Helder communiceren is meer dan elkaar zeggen waar het op staat. Helder communiceren is ook jezelf en elkaar toestaan om te onderzoeken, te verdwalen, een nieuwe weg te vinden.'

'Oké, en dan maak ik dus ruzie omdat ik niet weet hoe ik een relatie moet hebben of zoiets.'

'Dat weet je ook niet zo goed, denk ik.' Jenny kleurt rood tot diep in haar hals als ze dit heeft gezegd. Frits zwijgt verbluft. 'En hoe kun je dat ook weten? Je hebt toch nooit een voorbeeld gehad van een relatie?'

Frits is opgegroeid zonder vader, in een gezin met twee broers die elkaar naar het leven stonden en een moeder die vooral aan het werk was. 'O, het is m'n jeugd zeker weer,' zegt hij. 'Daar ligt het allemaal aan. Ik dacht dat we het stadium van de diagnoses nu wel hadden gehad.'

'Zo bedoel ik het niet, maar het is...' Jenny pauzeert om na te denken.

'Soms wil je te veel. Zoals nu, nu hebben we het lekker rustig en dan moet je weer wat. Ik heb helemaal geen behoefte aan die onrust. Een relatie hoeft voor mij geen woest avontuur te zijn. Ik wil gewoon bij je zijn, dat is alles.' Jenny's stem wordt vaster en vaster terwijl ze praat. Frits merkt het ook. Hij bedaart.

'Ik wist niet dat je me zo onrustig vindt,' zegt hij.

'Soms,' zegt Jenny.

'En wat nu dan?' Frits kijkt naar mij terwijl hij het vraagt, maar Jenny geeft antwoord: 'Nu niks. We gaan gewoon naar huis zo meteen en dan doen we de gewone dingen. Jij parkeert de auto en je rommelt wat in de garage, ik zet een kopje thee. En dan zien we het wel.'

'En als ik me dan ga vervelen?' zegt Frits.

'Ach man,' zegt Jenny, 'dan verveel je je toch gewoon lekker met mij?' ■

Op de volgende pagina's: 9 tips van de relatiepsycholoog om te praten zonder te ruziën

Ook behoefte aan betere gesprekken?

- Jean-Pierre van de Ven beantwoordt deze maand lezersvragen. **Plusabonnees kunnen een vraag stellen**, anderen lezen de antwoorden mee. Kijk op psychologiemagazine.nl/vraagadvies
- Kunt u goed naar een ander luisteren?

Test uzelf op psychologiemagazine.nl/tests

9 manieren om elkaar weer te bereiken

Het idee van helder communiceren is ruimte scheppen voor een ander om zijn of haar ideeën naar voren te brengen. Helder communiceren is creatief. Je komt samen tot iets nieuws, tot een oplossing of een nieuw plan dat je geen van beiden alleen had kunnen bedenken. Het is uitnodigend en niet dwingend. Het laat zich verrassen en wil niet controleren. Het gaat over liefde, niet over gelijk krijgen.

Zo werkt helder communiceren:

1 Spreek je behoeften uit. Dat houdt in: zeggen wat je wilt, wat je wenst, zonder je geliefde een opdracht te geven. 'Ik wil dat je ophoudt met zeuren' is een wens, ja – maar ook een bevel. Welke behoefte steekt er achter dat bevel? Wil je rust? Zeg dan dat je behoefte hebt aan rust. Wil je ook weleens wat zeggen in plaats van steeds maar weer te moeten luisteren? Zeg dan dat je er behoefte aan hebt om gehoord te worden. Geliefden spreken hun behoeften niet meer uit als ze hebben ervaren dat hun behoeften zelden of nooit worden ingewilligd door hun partner. In plaats daarvan gaan ze dan eisen stellen. Maar eisen stellen wekt weerstand op. Als je zegt waaraan je behoefte hebt, bied je de ander de kans om deze te vervullen. Natuurlijk is het zuur als dat niet gebeurt, maar het zoet is des te groter als je geliefde wel ingaat op wat je zegt. Daar moet je hem of haar dan wel de kans toe bieden – door te zeggen wat je graag zou willen.

2 Zeg wat je voelt. Als je zegt wat je voelt, deel je een observatie van iets wat binnen in jezelf gebeurt. Dat is ook het enge aan je gevoel uitspreken. Misschien vindt je partner je wel een aansteller, of een watje. Maar wie zo denkt, mist de mogelijkheid om direct contact te hebben. Want contact is meestal het effect van het delen van je gevoel. Net als bij het uitspreken van behoeften is het zaak om bij het uitspreken van gevoel geen verwijten of commando's te laten doorklinken. 'Ik heb het koud' klinkt natuurlijk anders dan 'Je hebt de verwarming zeker weer uitgedaan.' 'Ik voel me alleen' is helderder dan 'Je bent 's avonds ook nooit eens thuis.'

3 Wees concreet en specifiek. Zeg je dat de ander gierig is, dan plak je een sticker. Je kunt ook zeggen dat je vindt dat je geliefde te weinig fooi geeft, als je ziet dat ze vergeet om wat extra geld neer te leggen. Een specifieke observatie heeft minder snel het karakter van een conclusie over iemands karakter dan een algemene opmerking.

Probeer ook concreet te zijn bij het uitspreken van je gevoelens of behoeften. 'Ik wil meer vrijheid' is een nogal vage en daardoor moeilijk te vervullen behoefte. 'Ik wil op donderdagavond gaan stappen met de jongens' is al een stuk duidelijker.

4 Sta jezelf toe om hardop te denken. Observaties delen is iets anders dan conclusies meedelen. Stellen die weinig met elkaar spreken durven pas iets te zeggen als ze zelf een conclusie hebben bereikt, omdat ze zich willen kunnen verweren tegen de kritiek die ze verwachten. Maar conclusies nodigen weinig uit tot een helder gesprek. Het is aantrekkelijker voor je geliefde om in te haken op wat je zegt als je zoekt, dan wanneer je meent iets te hebben gevonden; vooral als jullie al een poosje niet zoveel met elkaar hebben gepraat.

5 Vraag door. Als je geliefde zegt dat ze zich eenzaam voelt, vraag je wanneer ze dat dan voelt, op welk moment ze dat voor het eerst merkte, of er misschien iets is gebeurd waardoor ze dat ging voelen, of het gevoel er steeds is of met tussenpozen, et cetera. En als je dan toch aan het doorvragen bent: stel open vragen.

6 Laat je partner in zijn of haar waarde. Als je geliefde de observatie deelt dat ze zich goed voelt of slecht, laat haar dan. Ga het gevoel niet aanvechten of bekritisieren. 'Waarom ben je boos? Dit gaat toch helemaal nergens over?' kun je zeggen, maar je geliefde zal zich dan niet serieus genomen voelen. 'Haha, je bent weer bang om niks' geeft hetzelfde effect.

Deze voorbeelden lijken overdreven, maar ze komen in mijn praktijk regelmatig voorbij. Mensen nemen elkaars gevoelens niet seri-

eus, lachen erom, doen net alsof er geen reden toe is. Maar wie heeft er een reden nodig om iets te voelen?

Als je partner zijn of haar gevoel met je deelt, vraag door, ga het samen uitpluizen. Bagatelliseer het niet en maak het niet groter, maar constateer het.

7 Maak complimenten. Alle mensen hebben aandacht, bevestiging en steun nodig. Een compliment per dag maken is goedkoper dan relatietherapie. Zorg er wel voor dat het een echt compliment is en dat je varieert.

8 Vraag 'hoe?' in plaats van 'waarom?' Vragen *waarom* je partner bang is, is vragen naar een reden. Binnen de kortste keren is je geliefde zich aan het verdedigen. Als je vraagt *hoe het komt* dat je partner bang is, kun je samen gaan zoeken naar een aanleiding of naar omstandigheden die hem of haar angst bezorgen. Waaromvragen kun je beter vermijden als je helder wilt communiceren.

9 Begin met volgen, ga dan pas leiden. Mensen die contact maken en op elkaar afstemmen gaan vanzelf onderhandelen. Je kunt iemand in een onderhandeling beter leiden als je eerst je best hebt gedaan om te volgen. Bijvoorbeeld: als je partner het wil hebben over jullie bezoek aan haar moeder en jij over de vraag wie de badkamer schoonmaakt, doe je er goed aan om eerst dat bezoek te bespreken en dan pas te beginnen over schoonmaken.

Je partner volgen in een gesprek motiveert haar om jou daarna te volgen in je onderwerpkeuze en misschien zelfs in de oplossing die je voor ogen staat. Probeer het eens, en merk hoe ingrijpend de gesprekken veranderen.

Waarom luister je niet? Helder communiceren met je partner verschijnt 22 januari bij Ambo/Anthos (€ 18,99)