

Tool 'Leren praten met elkaar op niveau drie'

#communicatie #relationeel

De drie niveaus van praten

Veel mensen geven een vlotte communicatie aan als een belangrijke behoefte, als iets wat ze erg belangrijk vinden in een relatie. En ik ontmoet veel koppels die zeggen dat dit voor hen geen probleem is. 'Wij babbelen als de beste!' en 'Wij kunnen over alles praten!' Maar is dat echt zo? De waarheid is vaak anders, genuanceerder. Want, kan je over alles goed met elkaar praten?

Over gedeelde interesses

Het eerste niveau van praten, is wanneer je samen uren kan babbelen over thema's die jullie beiden boeiend vinden. Over gedeelde interesses, een gedeelde hobby, over de actualiteit...

Het is leuk om elkaar aan te vullen en elkaars standpunten te verdedigen. Beide partners voelen zich verbonden met en veilig bij elkaar. Dit is: praten over dingen die jullie kennen en kunnen, dingen die jullie beiden interessant vinden. Ze praten een hele avond over politiek.

*Maarten en Kelly zijn beiden erg politiek geëngageerd en kunnen hier samen uren over babbelen, ideeën uitwisselen. Ze kunnen zich echt amuseren door een hele avond op café te zitten met hun tweetjes en over politiek te praten met een lekker biertje erbij. Daar kunnen ze echt heel erg van genieten. Ze hangen dan als het ware een hele avond aan mekaars lippen! Maarten heeft nog nooit op zo een fijne manier zijn passie voor politiek kunnen delen als met Kelly. Hij weet dat niet iedereen achter zijn ideeën staat en niet iedereen zijn vurigheid snapt. Maar bij Kelly voelt hij zich erg op zijn gemak. En samen genieten ze van deze gesprekken.**

Over moeilijke thema's

Het tweede niveau van praten, is wanneer je praat over moeilijkere en mogelijk gevoelige onderwerpen. Over taboe-onderwerpen of over seks bijvoorbeeld. Maar het blijft: praten over een onderwerp, visie, mening, over een manier van bekijken.

Ook al heb je het over delicate thema's en durf je dingen uit te spreken en in vraag te stellen die anderen niet luidop durven zeggen, er blijft een zekere afstand tussen de verteller en diens gevoel.

Het kan heel goed zijn dat jullie hierover een andere mening zijn toegedaan. Als dit goed gaat, kan dat heel verbindend werken. Als dit niet goed lukt, kan het leiden tot een tweestrijd. Dit tweede niveau blijft een 'hypothetisch praten over'. Genre 'Wat als..?'

Tina vroeg – na het bekijken van een televisieprogramma ter zake – aan haar man Jos wat hij ervan zou vinden mocht hun zoontje ooit als homoseksueel uit de kast komen. Jos viel bijna van z'n stoel en keek Tina aan alsof ze net had verkondigd dat ze van Mars kwam. Tina keek hem op haar beurt verbaasd aan. 'Zou je dat een probleem vinden dan?' Jos werd boos. 'Uiteraard zou ik daar een probleem mee hebben. Dat is onnatuurlijk.' Hij was erg resoluut, terwijl Tina van mening was dat, mocht het ooit zover komen, ze op z'n minst zouden moeten luisteren en openstaan voor de zorgen van hun kind. Hier viel niet over te praten. Jos wilde er geen woord meer over horen. Er is sindsdien ook nooit meer over gepraat. Het gaat hier over 'wat als'. Het is nog geen concrete situatie. We blijven hier nog met een zekere afstand tot ons gevoel praten over het thema. Jos kan bv. niet aan Tina uitleggen hoe hij zich voelt bij het bekijken van het programma. Hij kan haar niet zeggen wat die vraag met hem doet. Hij kan Tina's gedachten en gevoelens niet aanvaarden. En hij trekt zich terug uit het gesprek, zodat het stopt.

*Zo ook bij Koen en Trees. Koen en Trees kunnen heel goed over allerlei onderwerpen praten. Ook over moeilijker zaken. Zo ook de hypothetische vraag 'wat als onze dochter ons vertelt dat ze panseksueel is'? Vaak zijn ze het niet met elkaar eens. Dit is niet erg. Ze luisteren naar elkaar. Ze kunnen elkaar uitleggen waarom ze die mening zijn toegedaan. Soms raken ze het eens, soms ook niet. Maar dit zorgt nooit voor wrevel of zo. Ze lachen dan dat ze het erover eens zijn dat ze het weer lekker oneens zijn met elkaar! Zo kan Trees aan Koen uitleggen waarom ze vindt dat ze hun dochter sowieso graag moeten zien. Of ze nu op meisjes of op jongens valt. Ze begrijpt wel dat dit voor Koen moeilijker is. Ze is het heel erg oneens met hem. Maar ze praten hierover. Met respect voor elkaar en voor elkaars mening. Al vindt Trees dit echt verdomd moeilijk!**

Over jouw eigen gevoel/elkaars gevoel

Het derde niveau van praten, en weinig koppels slagen hierin, is wanneer het gaat over persoonlijke gedachten, meningen of gevoelens waarvan degene die ze communiceert weet dat zijn of haar partner het mogelijks niet graag zal horen en/of dat het hem of haar zal kwetsen of dat hij/zij er boos zal over zijn.

Je deelt open en eerlijk wat je denkt en voelt. Het mooie en positieve, maar ook het rauwe en zelfs pijnlijke. Dat er ruzie van kan komen, dat je enkele dagen beeld zonder klank riskeert.

Dit is moeilijk, omdat we moeten zeggen wat we voelen tegen iemand die we graag zien, over iets waar hij of zij bij betrokken is. 'Ik voel mij momenteel niet gelukkig in onze relatie' wil eigenlijk zeggen dat je niet tevreden bent over, niet gelukkig bent met iets waarvan de ander de helft is.

Het kan zijn dat de ander hier iets kan aan doen, maar omgekeerd even goed. Dan moet je eigenlijk zeggen: 'Ik ben ontevreden over iets waar jij 50% van bent, maar je kan er niks aan doen!'

Dan kan je ervoor kiezen om het niet te zeggen, om het niet te delen. Je kan er ook voor kiezen om het deels of 'verbloemd' te zeggen. Wanneer je het niet deelt, weet jouw partner natuurlijk van niets en kan hij/zij er ook niets mee doen. Dan kan er ook niets evolueren.

Wanneer je een mooie strik rond je boodschap doet, rond de pot draait of iets 'tussen de soep en de patatten' deelt, is het mogelijks niet helemaal duidelijk wat je bedoelt. Ook wanneer het onvoldoende duidelijk is voor de partner, kan hij/zij er niets mee.

Meer nog: de onduidelijk gaat vaak nog voor extra spanning zorgen. Of de partner zal het misschien verkeerd begrijpen en andere dingen doen dan datgene wat jij in gedachten had. En je raakt nog meer gefrustreerd...

Of, je kan ervoor kiezen om de waarheid te zeggen. Om te zeggen hoe jij je voelt, ook al is het moeilijk voor je partner om aan te horen. Liefdevol duidelijk zijn. Zeggen hoe het is, zónder strik eromheen. Dit is moeilijk, want we willen onze geliefde liefhebben, beschermen, goed doen voelen. En dan gaan we iets zeggen waarvan we weten dat dit hem/haar zal kwetsen. Een contradictio in terminis.

En toch is dit het ultieme niveau dat we als koppel zouden moeten kunnen bereiken. Dit derde niveau. Een niveau waar de veiligheid, het respect, ver[1]trouwen en de verbinding aanwezig zijn die ervoor zorgen dat beide partners zich veilig voelen om – wanneer een moeilijke situatie zich voordoet – dit te kunnen, durven en willen aangeven. Omdat ze weten dat dit kan en mag.

Omdat ze weten dat hun partner deze boodschap gaat kunnen (en willen) ontvangen, ook al doet het pijn, ook al is het moeilijk, ook al doet het hem/haar verdriet of maakt het hem/haar boos. En dat hij/zij desondanks de boodschap (jouw gevoel dus) niet gaat weggooien of ontkennen. Dat hij/zij ook niet gaat terugschieten, in verdedigingsmodus gaat en van daaruit iets kwetsends gaat terugzeggen.

Dit vraagt van beide partners de bereidheid om zich kwetsbaar te kunnen en willen opstellen. En wat hebben we nodig om ons kwetsbaar te durven opstellen? Veiligheid, verbinding, vertrouwen...

Verbondenheid is onlosmakelijk geallieerd met kwetsbaarheid. Om verbinding met de partner te kunnen ervaren, moet je je kwetsbaar durven op te stellen. Jezelf laten kennen, laten zien, openheid in ervaringen en gevoelens zijn voorwaarden om elkaar te kunnen bereiken.

Het is goed om aan je partner te kunnen zeggen wat je voelt, op een liefdevolle doch duidelijke manier, ook al is dit voor hem/haar/hen geen fijne boodschap, en hierover in dialoog te kunnen gaan.

Om aan elkaar te kunnen uitleggen, elkaars gevoel proberen te ontdekken en begrijpen, zonder dat dit wil zeggen dat jullie het eens moeten zijn of dat jullie het ook daadwerkelijk moeten begrijpen, noch dat jullie hetzelfde moeten voelen. Maar hierover met z'n tweeën in alle rust en in alle veiligheid kunnen praten, dat is wat ik met dat ultieme derde niveau bedoel.

Peter en Billie

Wanneer Peter en Billie vrijen, heeft Billie de gewoonte om zijn oor te likken. Peter vindt dit ronduit verschrikkelijk, krijgt er de kriebels van, maar durft dat niet aan Billie te zeggen. Hij is bang dat ze gekwetst zal zijn, en misschien verdwijnt dan de spontaniteit wel! Peter ziet Billie super graag en vindt het, behalve dat ene dingetje dan, heerlijk om met haar te vrijen. Dus nee, hij zegt niks. Want dat wil hij niet op het spel zetten. Maar telkens wanneer Billie nog in de buurt van z'n oor komt, krimpt hij ineen... Soms zo erg dat hij moeite heeft om zijn erectie te behouden. En dan denkt hij snel aan allerlei voor hem superopwindende zaken. Maar hij durft dit niet aan Billie te zeggen. Hij zou niet willen dat zij zich slecht of

ongemakkelijk zou gaan voelen. Hij wil ook geen ongelikte beer zijn of haar bekritisieren. Ze heeft het zo al moeilijk genoeg gehad met haar seksualiteit. Hij ziet haar graag en wil haar vooral erg respecteren en liefhebben. Maar de gedachte dat er iemand aan zijn oor likt...

Els en Bernard

Elke vrijdag serveert Els haar man Bernard zijn lievelingsmaaltijd: worst met aardappelen en worteltjes. Dat doet ze al 25 jaar. Bernard is de worst hartgrondig beu, maar heeft er nog nooit iets over gezegd. Els is een toegewijde huisvrouw en doet niets liever dan het haar man en kinderen naar de zin te maken. Dit zou haar hart breken. Zeker mocht ze weten dat Bernard de maaltijd al minstens tien jaar dik tegen z'n zin naar binnen werkt. Al zegt hij hier niets over aan Els, want hij wil haar niet kwetsen en apprecieert de moeite die zij voor hem doet.

Eva en Sam

*Eva doet altijd wat vervelend tegen Sam wanneer hij met z'n zus afspreekt. Hij begrijpt het niet. Op een avond komt Sam terug van een etentje met zijn zus en is het weer zover: Eva is afstandelijk en doet kortaf. Hij vraagt haar wat er scheelt. Na enige aarzeling vertelt ze dat ze zich, telkens wanneer hij met zijn zus afspreekt, jaloers en verdrietig voelt, omdat ze zelf geen broers of zussen heeft en dat echt mist. En dat ze dit niet aan hem heeft verteld, omdat hij er niets aan kan doen en omdat ze hem die tijd met zijn zus gunt. Sam is ontroerd door Eva's ontboezeming en ze komen overeen dat ze voortaan maar af en toe eens moet meegaan wanneer hij en zijn zus eropuit trekken.**

Dus, mijn advies? Vind een manier om je besogne te delen, om erover te praten. Want op lange termijn levert het niet op om zwijgzaamheid of onvermogen met de mantel der liefde te bedekken. Misverstand groeit en verbondenheid gaat verloren.

In extremis you'll be living a lie. Daar wordt niemand gelukkiger van. Zeg wat je te zeggen hebt op een rustige en respectvolle manier. Wind er geen doekjes of een al te grote, roze strik om.

Alleen als je weet wat er scheelt, kan je er iets aan doen en dichter bij elkaar komen. Het kan zijn dat je partner emotioneel reageert, dat hoort erbij. Dat is ook toegelaten. Een discussie, een kleine ruzie? Bon. Als je daarna een rustig, eerlijk gesprek kan voeren en samen tot een oplossing of een vergelijk probeert te komen, is dat tijdelijke ongemak peanuts in vergelijking met de meerwaarde die deze openheid voor je relatie kan betekenen.

En nee, niet alles-alles-alles moet gezegd of besproken worden. Vind je de nieuwe broek van je lief aartslelijk, maar is hij of zij er dolgelukkig mee? Dan kan je kiezen om er niks over te zeggen of het bij een eenmalig grapje te houden. Met zoiets kan je leven. Maar als je ongemakkelijk wordt van iets wat je partner doet of als je het fundamenteel over iets oneens bent, kan je er beter wat van zeggen.

Heimelijkheden, geheimen, onbeantwoorde vragen... hebben de neiging om groter te worden én om op een bepaald moment toch lekker aan de oppervlakte te komen. Wanneer dat gebeurt, is het meestal met een knal. Dan kunnen de emoties extra hoog oplopen. Want 'waar komt dit nu ineens vandaan?'

Als je je partner graag ziet, hem of haar zo min mogelijk wil kwetsen en de relatie nog lang wil voortzetten, kan je zulke misverstanden maar beter vermijden. Je hoeft jouw partner niet te pampieren. Hij of zij kan best wel een moeilijke boodschap aan.

Door de boodschap niet te brengen, ga je er sowieso vanuit dat hij of zij het niet aankan. Dan beslis jij dit voor hem/haar. Dan ga je ervanuit dat jouw partner iets niet kan en/of wil, zonder dat hij/zij de kans heeft gekregen om hier zelf over te beslissen of om het te proberen.

Zo ga je je partner 'downgraden'. Zijn er acute, delicate zaken waarover jullie het dringend eens moeten en willen worden en lukt het niet met z'n tweetjes? Zoek hulp! Ga te rade bij iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, zoek een forum of een groep met gelijkgestemden, vraag info of laat je doorverwijzen via de huisdokter of maak zelf een afspraak bij een psycholoog of een relatietherapeut. ...

** Alle casussen komen uit mijn boek 'Ziek van liefde. Toxische relaties ontrafeld'.*



Gespreksmomenten

1. Gespreksmomenten inplannen

Plan deze gesprekken op voorhand in.

Bvb 1/week, telkens een uur (baken dit af, na een uur stoppen) en plan een aantal weken vooruit.

Probeer deze gesprekken ook goed te spreiden. Zo duurt een gesprek 45 à maximum 60 minuten en doen we nooit twee dagen na mekaar een gesprek. Wanneer één van de partners op een vraag niet onmiddellijk kan antwoorden dan is dit helemaal niet erg. Dan kan hierover nagedacht worden en tijdens het volgende gesprek op teruggekomen worden.

+ Tip: Afspraken maken over niet storen maken. Na max 60 minuten stoppen (zet een timer!) en het gesprek eventueel op het volgende gespreksmoment verderzetten indien nodig. Er hoeft geen conclusie of besluit te zijn. (Er is een tijd om gefocust over iets te praten en er is een tijd om dit af te ronden en het even los te laten. Om het eventueel nadien, om een ander moment, opnieuw fris, terug op te nemen.)

2. Gesprekken volgens structuur voeren

Bvb 2 x 45 minuten/week. Op voorhand af te spreken. Op voorhand in te plannen.

Best tweemaal per week, maar dit mag ook geen te zware belasting zijn. Noch emotioneel, nog qua agenda. Als te belastend dan 1 x. Maar telkens op voorhand voor de komende week door de twee partners te overleggen en vast te leggen.

Alle momenten (of al zoveel mogelijk) inplannen voor de komende drie weken. 2 x per week, telkens 45 (uiterst max 50!) min. Dus om de drie à vier dagen een kort en gestructureerd gesprek. Dag + Begin- en einduur afspreken en vastleggen. Op voorhand een reeks in te plannen. Geen momenten overslagen, geen excuses.

Ook als er iets anders bvb niet zo goed is gegaan, moet het gespreksmoment doorgaan. Straf mekaar niet door het gesprek te annuleren.

Als een gesprek toch een keer geannuleerd moet worden, dan moet diegene die het annuleert onmiddellijk ook een alternatieve, nieuwe moment voorstellen en inplannen.

Neem plaats tegenover mekaar. Ga zitten voor het gesprek. Zet een timer/klok. Hou jullie aan de voorgestelde structuur.

Maak afspraken omtrent niet storen. Zet de gsm af/stil. En leg deze buiten handbereik.

Kijk mekaar regelmatig aan tijdens het gesprek. Kijk mekaar af en toe in de ogen. Probeer ook mekaar eens aan te raken tijdens het gesprek. Bvb even de hand vastnemen of een klopje op de schouder of een aai over de wang als aangeven van steun, aanwezigheid, betrokkenheid.

Na 45 of 60 minuten (wat afgesproken is) stoppen (zet een timer!) en het gesprek eventueel op het volgende gespreksmoment verder zetten indien nodig. Er hoeft geen conclusie of besluit te zijn. (Er is een tijd om gefocust over iets te praten en er is een tijd om dit af te

ronden en het even los te laten. Om het eventueel nadien, om een ander moment, opnieuw fris, terug op te nemen.)

Het doel is leren praten. Het doel is ervaringen, gedachten, gevoelens met elkaar leren delen. Het doel is actief naar de partner leren luisteren. En leren ervoor te zorgen dat je elkaar ook goed begrepen hebt. Het doel is niet tot een conclusie of oplossing of dergelijke komen.

Deze gesprekken gaan telkens over de voorbije dagen; van het vorige gespreksmomentje tot het huidige. Over die dagen zeg je eerst iets positief. Daarna iets wat nog niet zo goed is gelopen, iets wat jou geraakt heeft,...

Deze gesprekken gaan over jou. Je deelt dingen met jouw partner. En over de partner, hij/zij deelt dingen met jou. Deze gesprekken gaan niet enkel over relationele thema's. Maar kan over alles gaan. Alles wat er die voorbije dagen gebeurd is.

Gebruik voor deze gesprekken als structuur dat jullie allebei zowel iets positief (iets wat je goed vond lopen.) als iets negatief. Iets minder fijn, iets waarover je minder tevreden bent, iets wat je graag anders wil zien in de toekomst, wat je zou willen uitproberen, wat je zou willen vragen. Een to do, een suggestie. Allebei elk gesprek.

Elk gesprek bestaat dus uit zes delen. Bewaak dat er evenveel tijd wordt gespendeerd aan het positieve als aan het negatieve! En dat jullie ook allebei telkens iets positiefs als iets negatiefs zeggen.

Deze gesprekken gaan telkens over de voorbije dagen; van het vorige gespreksmomentje tot het huidige. Over die dagen zeg je eerst iets positief. Daarna iets wat nog niet zo goed is gelopen, iets wat jou geraakt heeft,...

Deze gesprekken gaan over jou. Je deelt dingen met jouw partner. En over de partner, hij/zij deelt dingen met jou. Deze gesprekken gaan niet enkel over relationele thema's. Maar kan over alles gaan. Alles wat er die voorbije dagen gebeurd is.

Probeer na elke deeltje even samen te vatten wat je gehoord hebt, wat je de partner horen zeggen hebt. Hoe jij het begrepen hebt. De partner heeft dan nog de kans om iets te corrigeren of toe te voegen moest je iets fout of onvolledig begrepen hebben.

Structuur:

Partner A Positief (5 à 10 min)

Partner A Negatief (5 à 10 min)

Partner A To do – Suggestie – Voorstel (5 à 10 min)

Partner B Vat samen & Partner A bevestigt of corrigeert/stuurt bij (5 min)

Partner B Positief (5 à 10 min)

Partner B Negatief (5 à 10 min)

Partner B To do – Suggestie – Voorstel (5 à 10 min)

Partner A Vat samen & Partner B bevestigt of corrigeert/stuurt bij (5 min)

Geef mekaar, ter afronding van het gesprek, een knuffel.

Bedank mekaar op deze manier voor het gesprek.

Jullie kunnen variëren met de duur, maar probeer de structuur en de verhouding te behouden). Evenveel aandacht voor positief als voor negatief. Evenveel aandacht voor de ene partner als voor de andere.