

INHOUDSOPGAVE

Woord vooraf	11
Inleiding	13
1 Ik wil met je praten	17
Je relatie als leerschool	17
Vijf soorten gesprekken	20
Je bent nooit uitgepraat	23
Waarover wil je praten?	27
Een goed gesprek begint bij je lichaam	30
2 Overleggen en oplossen	33
Je standpunt bijstellen	33
De kunst van het overleg	35
Samen activiteiten plannen	38
Een praktisch probleem oplossen	40
Belangrijke beslissingen nemen	41
Overleggen met het hele gezin	43
3 Gevoelens delen	47
Doeners en praters	47
Hoe was je dag?	49
Stoom afblazen	51

Praten over gevoelens	52
Plussen en minnen	56
4 Verdiepen en verwerken	59
Een intieme relatie	59
Een relatie leeft	61
Zoek elkaar op	63
Je binnenwereld delen	66
Emoties verwerken	69
5 Discussiëren scherpt je mening	75
Een stroef gesprek	75
Gesprekken vlot trekken	81
Overtuigen blokkeert het gesprek	84
Verdwalen in een gesprek	86
6 Leg je oor te luisteren	89
Een goede verstaander	89
Zes tips voor een betrokken luisteraar	91
Van meeleven tot kritisch luisteren	96
7 Helder verwoorden	105
Spreken is goud	105
Dat voel ik nu eenmaal zo	110
Spreek jezelf uit	113
Overdreven taalgebruik	114
Afremsen en bijsturen	115
8 Praten lucht op (PLO)	119
Hoeveel tijd breng je samen door?	119

INHOUDSOPGAVE

Het PLO-programma	123
Jij ziet wat ik niet zie	128
Drempels op de PLO-weg	131
Niet afhaken als het tegenzit	135
Bijlage	139
Vijf soorten gesprekken	139
Het PLO-programma	140
Over de auteurs	141
Ook verschenen van dezelfde auteurs	143

WOORD VOORAF

Die ochtend bij het ontbijt waren wij het roerend eens, terwijl we tegen elkaar zeiden: ‘Voel jij je ook zo opgelucht na ons gesprek van gisteren?’ De avond ervoor hadden we een levendig gesprek gehad. We hadden onze twijfels gedeeld en wisselden uit hoe we het ‘lege nest’ ervaren. We waren openhartig en eerlijk naar elkaar geweest. Het achterste van onze tong laten wij zelden aan anderen zien, behalve aan elkaar. En dat is een intiem gevoel.

Op dat moment viel het kwartje: ons nieuwe boek moet ‘Praten lucht op’ heten. Natuurlijk, want op emotioneel niveau voel je opluchting, begrip en je wordt gezien. Praten schept ruimte in je gevoelsleven en opent je hart. De broodnodige gesprekken die gevoerd moeten worden, zijn een levensader voor je intieme relatie. Wijzelf ervaren dat regelmatig en doen ons best de *knowhow* hierover aan onze cliënten door te geven.

Inmiddels voeren wij jaarlijks tientallen gesprekken met koppels die langs elkaar heen praten en niet verder komen dan oppervlakkige mededelingen. We begeleiden partners om zicht te krijgen op hun manier van communiceren. We

steunen als ze afdwalen en oefenen met het constructief uitspreken van behoeftes en verlangens. Wij maken ze alert op soorten gesprekken en leren dat je mening ventileren toch echt iets anders is dan het delen van je binnenwereld.

Wij schuwen niet om hierbij voorbeelden uit ons eigen leven te gebruiken. Als ouders van inmiddels twee volwassen kinderen weten wij heel goed waar je tegenop kunt lopen. Ook wij hebben getraind en geoefend om het vuurtje van onze liefde brandend te houden. Een diploma aan de wand is niet voldoende om alle levenshobbels te nemen.

Wij zijn dankbaar voor alle cliënten die zo dapper zijn het achterste van hún tong te laten zien. Het is bijzonder en ontroerend deelgenoot te zijn van hun opbloeiende liefde. Op de website www.relatietherapie-weekend.nl kun je lezen hoe andere koppels hun relatie gezond houden.

Vlissingen, juli 2019
Angèle Nederlof en Sjaak Vane

INLEIDING

Wie een vaste relatie heeft, merkt na verloop van tijd dat gesprekken verflauwen. De nieuwsgierigheid naar elkaars wel en wee verdwijnt langzaam uit het zicht. De levendige uitwisseling sijpelt weg en ieder trekt zich onbegrepen in zijn eigen holletje terug. Was je in het begin van je relatie oprecht geïnteresseerd in de leefwereld van je nieuwe partner, nu lijken gesprekken een doodlopende weg in te slaan.

Hoewel tijdgebrek vaak als oorzaak wordt genoemd, is dit maar een stukje van de puzzel. De hoofdoorzaak is eerder dat een gesprek over bijvoorbeeld de opvoeding van de kinderen verschuift naar het kritisch onder de loep nemen van je partner. Of dat een overleg verzandt in geklaag. De afspraak wie deze keer naar de ouderavond gaat, heeft een ander karakter dan uitwisselen hoe jij je voelt bij die irritante juf of meester. Wil je overleggen over de vakantie of vertellen hoe jij de vakantie beleeft? De feitelijke mededeling dat je vader of moeder is overleden, heeft een andere lading dan je emoties hierover delen.

In dit boek zetten we vijf soorten gesprekken op een rijtje, die regelmatig gevoerd moeten worden. We geven tips en doen suggesties om gesprekken in goede banen te leiden. Welk soort gesprek is voor jou op welk moment belangrijk?

We lichten de kunst van het overleg toe en besteden aandacht aan het plannen van activiteiten. We brengen helder in kaart hoe je een gesprek aanpakt over je gevoelens, terwijl je partner met een oplossing komt. We geven aan hoe je samen emoties verwerkt en wanneer een luisterend oor genoeg is.

We sluiten het boek af met het ‘Praten Lucht Op’-programma. Daarin wordt op een rijtje gezet welke ontmoetingsmomenten voor een relatie cruciaal zijn. En er worden gespreksonderwerpen aangedragen waarmee je direct aan de slag kunt. We wisselen de lopende tekst af met anekdotes uit de therapiepraktijk. Uiteraard zijn de namen hierbij fictief en zijn enkele details weggelaten om herkenning te voorkomen. Ieder hoofdstuk bevat minstens één oefening, die je samen kunt maken.

Praten lucht op is geschreven voor stellen die de levendige relatie uit de beginperiode niet zijn vergeten. En voor iedereen die nieuwsgierig is naar de bouwstenen van een goed gesprek, zodat zijn relatie gezond blijft.



*Praten
is de springplank
naar je hart*



1 IK WIL MET JE PRATEN

Partnergesprekken zijn de smeerolie van je relatie. Als je wilt voorkomen dat het contact met je partner vervlakt, moet je regelmatig om de tafel gaan zitten. Nogal wat strubelingen ontstaan als de communicatie stroef loopt doordat er te weinig wordt gepraat. Het is de kunst samen een balans te vinden in de behoefte tussen eindeloze gesprekken voeren en zwijgend 's avonds naast elkaar op de bank zitten. Ter voorkoming van een verwarrende discussie die alle kanten opschiet, moet je afspreken welk soort gesprek de bedoeling is. Wil je over de vakantie overleggen of je binnenwereld delen? Of discussiëren over je politieke voorkeur en slechts je hart luchten? En niet onbelangrijk: welke rol speelt je lichaam tijdens een gesprek?

Er zijn vijf soorten gesprekken die regelmatig gevoerd moeten worden. Welk gesprek is voor jou op welk moment belangrijk?

Je relatie als leerschool

De band tussen geliefden is vergelijkbaar met een pingpongspel. De één slaat een balletje op en de ander reageert.

Doordat beiden hun enthousiasme voor het spel laten merken, blijft dit verrassend en uitdagend. Je reageert niet op de automatische piloot en hebt een goede antenne ontwikkeld voor elkaars signalen. Je ontdekt spelvaardigheden waar je voorheen geen weet van had. Het pingpongspel vergroot je kwaliteiten. Een relatie doet precies hetzelfde.

Gesprekken zijn belangrijke contactmomenten, anders bloedt de relatie dood. Je leert je partner beter kennen en hij jou. Maar nog belangrijker: je zelfkennis groeit. Je merkt wanneer je de neiging hebt om af te haken of juist wilt door-drammen. Je partner reageert daarop en die feedback kun je in je voordeel gebruiken. Door hardop je beslommeringen uit te spreken, ordent zich de warboel in je hoofd. Dat maakt het makkelijker een beslissing te nemen en een ingrijpende ervaring te verwerken. Praten dient niet altijd om informatie uit te wisselen. Bijvoorbeeld als een dierbare is overleden, weet iedere betrokkene dit. Maar doordat je het steeds weer verwoordt, krijgt het een nieuwe betekenis. Het ophalen van herinneringen aan je overleden moeder bijvoorbeeld, helpt je verdriet een plaats te geven.

Spontane gesprekken dragen bij aan een gezond contact tussen geliefden. Je ontmoet elkaar bij het ontbijt, als je thuiskomt van je werk, tijdens een wandeling en in bed. Soms wissel je dan belevenissen uit, en op andere momenten is het voldoende om gezellig tegen elkaar aan op de bank te zitten. Een gezonde relatie ontwikkelt zich doordat partners praktische en intieme gebeurtenissen uitwisselen.



Oefening

Tussen partners zijn veel contactmomenten. Het zijn die ogenblikken waarop je met of zonder woorden iets met elkaar uitwisselt. De relatieplattegrond is een schema om contactmomenten in kaart te brengen. Schrijf op een groot vel papier bijvoorbeeld 'woonkamer' of 'keuken'. Daaronder noteer je de gedeelde gebeurtenissen in die ruimtes. Denk aan: op de bank praten wij gemakkelijk over de opvoeding van de kinderen, in het weekend zitten we bij de open haard, tijdens het koken bespreken we samen de dag enzovoort.

Wanneer vanzelfsprekendheden nooit meer onder de loep worden genomen, sluipt sleur de relatie binnen. De ander raakt letterlijk uit beeld. Dat is ook in gesprekken waarneembaar: partners kijken en luisteren nog slechts oppervlakkig. De communicatie verloopt steeds stroever. Een intieme relatie biedt de mogelijkheid juist deze gewoontes te doorbreken en nieuwe vaardigheden te leren, zodat gesprekken geen herhaling worden van 'het oude liedje'.

Soms is het nodig meer tijd met elkaar door te brengen. Maar dat is niet de belangrijkste voorwaarde voor een gezonde relatie. Het gaat erom dat je de momenten samen gebruikt om een levendig contact tot stand te brengen. Daarvoor moet je elkaar bewust opzoeken, steeds weer.

Vijf soorten gesprekken

Voordat je om de tafel gaat zitten, is het goed het eens te zijn over het soort gesprek. Doe je dit niet, dan krijg je een verwarrende discussie die alle kanten op vliegt. Niet ieder gesprek is hetzelfde. Het maakt nogal uit of je wilt praten over het verlies van je moeder of behoefte hebt over de vakantie te overleggen. Een discussie over de politiek heeft een ander karakter dan het praten over een boek dat je heeft geraakt. Ieder soort gesprek draagt andere accenten. De ene keer moet je meer luisteren en een andere keer is het beter mee te gaan in het verhaal van je partner.

Het volgende schema geeft een overzicht van de soorten gesprekken. Verderop in het boek worden ze uitgebreid besproken.

Soort gesprek	Doel	Spreken	Luisteren
Overleggen	Samen een besluit nemen; zoeken naar een compromis	Een plan of idee voorleggen	Inhoudelijk Empathisch
Oplossen	Een probleem verhelpen; zoeken naar de beste oplossing	Voorstellen doen	Inhoudelijk Praktisch
Delen	Je binnenwereld uiten	Je gevoelens verwoorden	Meeleven

Soort gesprek	Doel	Spreken	Luisteren
Verdiepen	Zelfkennis	Je gevoelens/ denkbeelden ontwarren	Samenvatten, spiegelen
Discussiëren	Je mening aanscherpen	Uitspreken wat je ergens van vindt	Inhoudelijk

Voordat je een misstap maakt en in een gesprek belandt waar je niet op zit te wachten, moet je afspreken welk gesprek de bedoeling is. Een levendig gesprek waar beiden zin in hebben, versterkt de onderlinge band. Je relatie bloeit ervan op als de neuzen dezelfde kant op staan. Dan heb je het gevoel dat je partner je steunt en begrijpt. De ander voelt weer dichtbij. Je staat er niet alleen voor. Dergelijke gesprekken zijn een impuls voor een gezonde relatie.



Een praktijkvoorbeeld

Anja: 'Ik wil je vertellen dat ik sinds tijden niet zo goed heb geslapen. Het heeft me enorm opgelucht dat ik gisteravond mijn hart bij je heb kunnen luchten over de gespannen relatie met mijn moeder.'

Max: 'Daar ben ik blij om. Ik voel me sterk verbonden met je als ik jouw worsteling zie. En hoe moeilijk het onderwerp ook is, dát is een heerlijk gevoel.'

Partnergereprekken zijn niet altijd leuk of gemakkelijk. Als je bijvoorbeeld met jezelf in de knoop zit, of als jullie langs elkaar heen lijken te praten, kan het gesprek moeizaam

verlopen. Je kunt ook onbedoeld de ander met je scherpe tong klem zetten, of de neiging voelen je partner in de haren te vliegen. De volgende tips helpen een gesprek in goede banen te leiden:

- 1 Plan een geschikte tijd voor het gesprek (niet tussen de bedrijven door, maar op een rustig moment).
- 2 Baken het onderwerp af. (Waarover wil je praten? Verwoord zo concreet mogelijk.)
- 3 Welk soort gesprek is hiervoor nodig? (Zie schema.)
- 4 Wat wil je met het gesprek bereiken? (Oplossing of alleen je hart luchten?)
- 5 Wat verwacht je van je partner? (Dat hij luistert? Zijn mening geeft?)

Houd zo veel mogelijk de focus van het gesprek in de gaten. In het vuur van je verhaal kan het voorkomen dat je associatief gaat praten, en van de hak op de tak springt. Of dat je over je gevoelens gaat praten terwijl het doel is met een oplossing te eindigen. Natuurlijk kun je even een uitstapje maken en je ergernis uiten, maar keer dan weer terug naar het oorspronkelijke onderwerp.

Hoelang je aan het woord bent, hangt af van de aard van het gesprek. Beide gesprekspartners moeten zich prettig voelen bij de verdeling van spreken en luisteren, anders vindt een van beiden het gesprek niet lekker lopen. Dat uit zich in klachten als: 'Ik heb het gevoel dat ik tegen een muur spreek' of 'Ik kom er nooit tussen.' Voor ieder koppel zal dit verschillend zijn.

Karin spreekt veel expressiever dan Jos, maar ze vullen elkaar goed aan.

Margot is meer een flapuit, terwijl Gijs tijd nodig heeft om zijn gevoelens te verwoorden.

Dirk en Anne-Wil werken prima samen, zonder dat ze veel spreken. Dat hoeft ook niet, vinden ze zelf.

Dana en Nico hebben allebei sterk de behoefte om gevoelens te delen en praten avonden bij een pot thee.

De rolverdeling tijdens het praten is afhankelijk van het soort gesprek. Anders loop je het risico dat de een niets naar voren brengt, terwijl de ander constant aan het woord is. Partners zijn op zoek naar elkaar en hebben de behoefte dat de ander op zijn eigen manier antwoord geeft. Ze verlangen dat de partner meeleeft, begrip toont en de ruimte biedt om op verhaal te komen.

Ieder gesprek dat geen herhaling van zetten is, is winst. Ook een moeizaam gesprek verstevigt je relatie. Het bevestigt het vertrouwen dat je er samen wel uitkomt. Je laat merken dat de ander het – nog steeds – waard is om mee in gesprek te blijven. Die bereidheid alleen al houdt de waakvlam brandend.

Je bent nooit uitgepraat

Een gesprek voer je nooit in je eentje. Jij reageert op je partner en hij weer op jou. Wat je zegt of juist weglaat, beïnvloedt je gesprek. Tijdens het gesprek verandert je

stemming bijvoorbeeld, of je wilt afhaken omdat je partner oeverloos aan het woord is. Beide partners zijn gevoelig voor de inbreng van de ander. De mate waarin iemand behoefte heeft aan een gesprek, kan per situatie verschillen. Momenten waarop je graag even op jezelf bent, wisselen zich af met momenten waarop je ernaar verlangt iets te delen. Het is niet zo dat als jij zin hebt om te praten, dat ook voor je partner geldt. Wie enige tijd een vaste relatie heeft, komt daar al gauw achter. Het is een mythe dat je automatisch van je partner weet wanneer hij* zin heeft jou iets te vertellen. Soms denk je te merken dat hem iets dwarszit, maar als je dan aan je partner trekt, klapt hij eerder dicht dan als een waterval zijn hart uit te storten.

Natuurlijk kun je vragen of je geliefde iets dwarszit. Maar je kunt niet de woorden uit de ander persen. Jij kunt er behoefte aan hebben dat hij vertelt wat er bij hem speelt, maar dat betekent niet dat hij op dat moment daar ook aan toe is. Misschien zit je ernaast, en misschien niet. Je kunt hooguit zeggen: 'Ik vind het fijn als je me vertelt wanneer jou iets dwarszit. Of zullen we er morgenavond voor gaan zitten en elkaar vertellen hoe het werkelijk met jou en mij is?' Een dergelijke manier van vragen voorkomt dat je druk zet op je partner. Een open uitnodiging geeft hem de ruimte voor zijn eigen tempo.

* Omwille van de leesbaarheid gebruiken we 'hij' waar ook 'zij' bedoeld wordt. Het kan dus gaan om zowel mannelijke als vrouwelijke (gespreks)partners.

In een liefdesrelatie zijn er ogenblikken van intens samenzijn waarin je vanzelfsprekend in elkaar opgaat. Deze wisselen zich af met situaties waarbij je moet omschakelen. Dan is het nodig dat je rekening houdt met de gespreksbehoefte van je partner. Het is niet te voorkomen dat jij daarbij je partner weleens teleurstelt. Je geliefde voelt jou ook niet altijd aan. Verbaasd vraagt hij 's avonds: 'Had je met mij willen praten? Dat wist ik niet, want je ging direct koken toen je thuiskwam.' Door dat te accepteren toon je respect voor de behoeftes van de ander en blijf je trouw aan jezelf. Dat is de basis voor het oprechte contact waardoor je een gezonde relatie houdt. Op die manier raak je nooit uitgepraat.

De behoefte aan praten is voor iedereen verschillend. Je kunt hierbij de volgende situaties onderscheiden:

- De één heeft meer behoefte aan samenzijn dan de ander. Dat is een verschil tussen partners waar je in wezen niet veel aan kunt veranderen. Het is wel goed dit van elkaar te weten en hier rekening mee te houden. Dit kun je doen door te inventariseren op welke tijdstippen je elkaar ontmoet en uit te spreken waar je dan zin in hebt.
- De manier waarop bepaalde gesprekken verlopen, is niet bevredigend. Hierdoor vermijd je gaandeweg dit soort contact. Wederzijds is er dus wel behoefte aan praten, maar beide partners zoeken elkaar niet (meer) op. Er kunnen gewoontes ontstaan zijn, waardoor je elkaar eerder mijdt dan opzoekt. Als beide partners erkennen dat bepaalde gesprekken niet goed verlopen, geeft dit de mogelijkheid om hier bewust van te worden. Door te

praten over hoe je samen bepaalde gesprekken voert, kun je deze veranderen.

Nogal wat strubbelingen binnen een relatie ontstaan als de communicatie stroef loopt doordat er te weinig wordt gepraat. Het is de kunst samen een balans te vinden in de behoefte tussen eindeloze gesprekken voeren en zwijgend 's avonds naast elkaar op de bank zitten. Als je samen een muzikaal duo zou zijn en de één speelt jazz en de ander klassiek, dan gaat dat niet samen. Tenzij beiden bereid zijn zich in elkaars muziekvorm te verdiepen. Wanneer dit niet het geval is, toeteren de muzikanten door elkaar heen. Ze proberen elkaar te overstemmen in plaats van op elkaar in te spelen. Soms is dat omdat de ene muzikant niet zo bedreven is in jazzakkoorden en de ander zich onwennig voelt in een driekwartsmaat. Ieder brengt nu eenmaal zijn eigen muzikale achtergrond mee. Maar in plaats van het repertoire uit te breiden, kiezen beide partners voor hun eigen liedje. Dan verandert de muziek in lawaai, bijvoorbeeld:

Hij wil stoom afblazen als hij thuiskomt van zijn werk, zij wil haar bezorgdheid uiten over zijn nieuwe functie.

Hij wil een beslissing nemen, zij wil haar gevoelens delen.

Hij wil lol maken aan tafel, zij wil een ernstig onderwerp aansnijden.

Zij geeft meteen adviezen, hij wil een luisterend oor.

Hij wil met haar vrijen, zij wil haar verdriet verwerken.

Zij wil het verleden terughalen, hij wil praten over de toekomst.

Een straatorkestje was allang uit elkaar gevallen, maar koppels houden dit jaren vol. Ze praten langs elkaar heen, omdat ze niet oppikken aan welk contact de ander behoefte heeft. Ze weten dit elkaar ook niet duidelijk te maken. Er ontstaat een patstelling als geen van beiden mee wil gaan in het gesprek van de ander.

Waarover wil je praten?

Als gesprekken stroef lopen en grappig bedoelde opmerkingen voortdurend verkeerd vallen of belangrijke onderwerpen worden vermeden, is het noodzakelijk hierover te praten. Want een lange periode van schraal contact met je partner groeit uit tot relationele armoede. Vaak hebben koppels niet door hoe oppervlakkig de omgang is geworden. Pas als een van de twee hiervan last krijgt, gaan de alarmbellen rinkelen. De eerste stap om de magere wisselwerking met je partner te verlevendigen is:

- Toegeven aan jezelf dat het verlangen naar een gesprek met je partner groter is dan je dacht.
- Aangeven dat je deze behoefte hebt. Op welke manier zou je graag samen iets willen doen?

Verwacht niet dat je geliefde automatisch jouw signalen oppikt, of dat hij tussen de regels door leest wat jij bedoelt. Hij heeft wellicht niet door welke boodschap achter je opmerking of vraag schuilgaat. Dat is geen kwade wil of onkunde. Ga je partner niet straffen door dan ook niet op

hem in te gaan. Ga ook niet chagrijnig rondlopen in de hoop dat hij vraagt wat er is. Daardoor schep je onbedoeld een afstand.

Hier volgen enkele uitspraken om je een idee te geven hoe je een gesprek tot stand kunt brengen of het gesprek kunt bijsturen:

‘Zullen we vanavond even overleggen over wat we met de tuin gaan doen? Want morgen komt die hovenier voor een offerte.’

‘Wil je eerst even luisteren wat me bezighoudt, voordat we aan oplossingen gaan denken?’

‘Zullen we vanavond samen de hond uitlaten? Want er is iets belangrijks dat ik je wil vertellen. En dat wil ik niet doen waar de kinderen bij zijn.’

‘Kunnen we dit onderwerp even laten rusten? Ik denk dat we eerst wat meer moeten weten, voordat we een beslissing nemen.’

‘Ik wil het gewoon even vertellen, we hoeven er nu niet al te diep op in te gaan.’

Het is wel belangrijk je te realiseren dat je behoefte aan uitwisseling per dag of per uur kan veranderen. Gooi de deur niet te snel dicht door de ander te verwijten dat hij op een ander moment niet bereid leek tot een gesprek. ‘Ja, nu wil je daar wel over praten en toen niet.’ Het is bovendien de vraag of jij dit duidelijk hebt laten merken.

Het bovenstaande klinkt misschien wat formeel. Je wilt gewoon jezelf kunnen zijn, en niet thuis je agenda trekken

en een gesprek aanvragen. Maar het vermijden van een afspraak betekent dat belangrijke zaken tussendoor worden besproken, vaak onder tijdsdruk. Koppels bij wie dit speelt, hebben de neiging luchtig te doen over serieuze zaken en slordig met elkaar om te gaan. Hun intieme gesprekken verzanden in een zware sfeer, waarin gevoelens worden ingehouden. Of ze ontaarden in lacherigheid, als gesprekspartners elkaar niet serieus nemen.

Als een goed gesprek achter de rug is, groeit het verlangen naar een volgend onderwerp. De sfeer is verbeterd en er komt ruimte voor een andere inhoud. Dat bereik je niet door elkaar de pas af te snijden of door een bepaald soort gesprek af te dwingen. Wel kun je onderhandelen over hoe je de gedeelde tijd gebruikt. Op die manier wordt duidelijk waar je behoefte aan hebt. Daardoor ben je beter verstaanbaar voor je partner. Eventueel kan hij aangeven dat hij wel bereid is om te praten, maar nu even niet. Accepteer dat ook. Maak dan een afspraak wanneer je hierop terugkomt. Indien nodig kun je van je partner verlangen dat hij op korte termijn tijd voor je vrijmaakt. Die aanspraak kunnen vaste partners maken. Zie het als een leerproces voor jullie beiden om bewuster met elkaar om te gaan. En geloof niet in de mythe dat het tussen liefdespartners altijd vanzelf klikt. Als het wringt of schuurt, is het noodzakelijk opnieuw op elkaar af te stemmen. Anders verdwijnt de muziek uit je relatie.

Een goed gesprek begint bij je lichaam

Contact begint met het écht zien van je partner. Letterlijk, door niet langs hem heen te kijken als je een gesprek voert. Dus niet wegstaren, het plafond of het tapijt bestuderen, maar actief aanwezig zijn. Naarmate je waarneming zich verscherpt, merk je aan den lijve wat de omgang met de ander bij je oproept. Kijken doe je niet alleen met je ogen, maar je hele lijf is erbij betrokken. Je krijgt een rilling tijdens de ontmoeting met je partner, je voelt vlinders in je buik en je proeft de sfeer tussen jullie. Daarom vind jij je partner wel aantrekkelijk en laat de buurman/vrouw je koud.

Je lichaamstaal is van cruciaal belang om het gesprek vloeiend te laten lopen. Als je onderuitgezakt in een stoel hangt, krijgt je gesprekspartner niet het gevoel dat zijn woorden jou interesseren. Regelmatig een blik op de klok werpen of diep zuchten nodigt niet uit tot een levendige uitwisseling. Je kunt nog zo hard roepen dat ‘ik natuurlijk gehoord heb wat je zei’, maar als je constant naar beneden kijkt of met je ogen rolt, ben je niet geloofwaardig. Evenzogoed voelt je partner zich uitgenodigd bij positieve signalen. Als je meelevend knikt en je ogen stralen, dan weet de ander dat zijn verhaal goed overkomt.

Als je tijdens een gesprek goed naar je lichaam luistert, merk je dat er vanbinnen ook het een en ander gebeurt. Stel dat je partner vertelt dat hij verschrikkelijk is geschrokken doordat hij tegen een auto is gereden. Dan heb je dikke kans dat je in je buik een naar gevoel kunt waarnemen. Net zoals het

je bij de keel kan grijpen als je partner oprecht verdrietig is. Het zijn je eigen gevoelens die je op die wijze aansporen met je partner mee te leven. Hier bestaat weleens verwarring over. Dan denkt de partner dat hij de gevoelens van de ander oppikt. Dit is niet zo, het is je eigen natuurlijke reactie op een heftige situatie van iemand van wie je houdt. Daardoor leef je mee en heb je een antenne om de ernst van een situatie in te schatten. Evenzogoed kan het verdriet van je partner nauwelijks bij je binnenkomen, omdat de muur tussen jullie stevig staat. Dan is je lijf gevoelloos geworden voor informatie van de ander. Je partner raakt je dan nog nauwelijks en je zit er als een stijve hark bij.

Je enthousiasme over het gesprek vertaalt zich in lichaamssignalen. Het is belangrijke feedback over de stand van je relatie.