

EN ZE LEEFDEN NOG LANG EN GELUKKIG

Leesexemplaar

EN ZE LEEFDEN NOG LANG EN GELUKKIG

*De onvermijdelijke
valkuilen van de liefde*

Chloé De Bie

PELCKMANS

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Over de auteur | 7 |
| Inleiding: er was eens..... | 9 |
| Valkuil 1: communicatie | 15 |
| Valkuil 2: tijd en drukte..... | 49 |
| Valkuil 3: seksualiteit | 70 |
| Valkuil 4: levenskeuzes..... | 115 |
| Valkuil 5: familie en exen | 151 |
| Valkuil 6: overspel | 184 |
| Valkuil 7: technologie..... | 217 |
| Valkuil 8: daten..... | 252 |
| Dankwoord..... | 283 |
| Bibliografie | 284 |

Over de auteur

Chloé De Bie (31 mei 1989) is klinisch seksuologe (VVS), relatie-, gezins- en systeem-psychotherapeute, klinisch psychologe, rouwtherapeute en burn-outcoach.

Ze werkte onder leiding van prof. dr. Paul Enzlin als assistente in het centrum voor klinische seksuologie en sekstherapie (UZ Leuven, Gasthuisberg), vervolgens werkte ze onder leiding van prof. dr. Peter Rober als assistente bij Context (Centrum voor relatie- en gezinstherapie, UPC Kortenberg). Daarnaast werkte ze 2,5 jaar als klinisch seksuologe bij Emergis in Nederland.

In april 2016 startte Chloé haar eigen therapiecentrum Vivolinio in Gent (www.vivolinio.com). Daar ondersteunt ze voornamelijk koppels met relationele en seksuele zorgen. Daarnaast geeft ze les op de Karel de Grote Hogeschool in Antwerpen als lector in de psychologie en seksuologie (in de richtingen Vroedkunde en Verpleegkunde). Ze geeft ook regelmatig lezingen, onder andere voor Sensoa aan huisartsen over het spreken over seksualiteit.

Sinds 2012 is Chloé bestuurslid van de VVS (Vlaamse Vereniging voor Seksuologie - www.seksuologen-vlaanderen.be), sinds april 2019 neemt ze de functie van persverantwoordelijke op zich.

Tot slot probeert ze al jaren mythes rond relaties en seksualiteit in de media te doorbreken. Zo werd ze in 2018 bekend door het programma *Koppels* (VTM) en *Van Gils en Gasten* (één). Ze werkte ook achter de schermen mee aan verschillende programma's over relaties, zoals *Free Love Paradise* op VTM2/RTL. Sinds augustus 2020 is Chloé wekelijks te horen op Joe fm bij Raf Van Brussel en Rani De Coninck met haar eigen item *De Bloemetjes en De Bie*. Via Instagram ([chloe_de_bie](https://www.instagram.com/chloe_de_bie)) tracht ze volgers te inspireren op het vlak van relaties en seksualiteit, en geeft ze een inkijk in haar privéleven.

Met *En ze leefden nog lang en gelukkig... De onvermijdelijke valkuilen van de liefde* schrijft Chloé haar debuut. Met dit boek hoopt ze vele koppels te inspireren om te blijven investeren in hun liefdesrelatie.

Inleiding

Er was eens

Dit boek gaat over de liefde en over alles wat het die liefde soms moeilijk maakt. Onvermijdelijk staat elke relatie vroeg of laat voor uitdagingen, dat ervaar ik elke dag in mijn praktijk. Ik geloof oprecht dat elk koppel dat bij mij in relatietherapie komt, elkaar graag ziet. Ze willen vechten voor elkaar en dus voor de liefde. Maar hoe overwin je die uitdagingen? Welke handvaten en denkwijzen kunnen jullie als koppel helpen? Daar gaat dit boek over.

IT'S MAGIC! OR NOT?

Wat is toch die magische formule van de liefde? We zoeken er al een eeuwigheid naar, maar ze laat zich maar niet vatten. Laat ik je meteen teleurstellen: er is simpelweg geen wonderformule. Of we kennen ze in elk geval nog niet. Altijd weer is er dat ene ontbrekende deeltje, bovendien heeft elk koppel, ieder individu iets anders nodig.

Wat weten we dan wel over de liefde? Daar zijn al tonnen boeken over vol gepend. Heel bekwame en leerrijke boeken, maar vaak ook zware vakliteratuur. In mijn praktijk en erbuiten merk ik echter dat weinig koppels de tijd hebben om die theorieën grondig te bestuderen. Enige psychologische achtergrond blijkt bovendien nodig voor een juiste interpretatie. Te tijdrovend dus, want koppels hebben vaak nood aan eenduidige handvaten die hen nú helpen. Als relatietherapeute ben ik er 100% van overtuigd dat onze hechting, zoals al meerdere collega's van mij beschreven, een enorme invloed heeft op onze liefdesrelaties. Die hechting bepaalt hoe we ons voelen in een relatie, hoe we denken en hoe we ons gedragen. Tegelijk geloof ik echter in het aanreiken van handvaten die je op een eenvoudige en praktische manier kunnen helpen in de continue zoektocht naar die *happily ever after*.

ACH, LIEFDE OVERWINT ALLES...

We horen het zo vaak: als er maar genoeg liefde is... Een mooi, romantisch ideaal – misschien wel met dank aan Disney – maar alleen met de liefde komen we er écht niet. Relaties gaan simpelweg niet vanzelf. Professor Emil Man-Lung vergelijkt een liefdesleven met een carrière. Wil je succesvol zijn, dan moet je hard werken, je intelligentie gebruiken en over goede emotionele en sociale vaardigheden

beschikken. Net zoals bij een job zal de liefde niet zomaar in je schoot vallen. Je moet zelf op zoek gaan, weten hoe je toenadering zoekt, maar ook jezelf evalueren en leren uit je fouten. Weinigen slagen erin om van bij de eerste poging de job te vinden die bij hen past, waarom zou dat in de liefde dan wel zo zijn? Alleen door je persoonlijkheid goed te ontwikkelen, leer je ontdekken wat (of wie) jij nodig hebt in het leven.

En hoe zit het met dat perfecte plaatje? *No surprise*, de perfecte relatie bestaat niet. Het is zelfs ronduit gevaarlijk te denken dat die bestaat. Net zoals psycholoog John Gottmann zegt: het gaat niet over perfect zijn in de liefde, het gaat over dingen als koppel doen die de kansen op een geslaagde relatie verhogen. Ook psycholoog en relatietherapeut Lieven Migerode meent dat we de liefde zouden vermoorden mochten we perfect zijn. Het is net goed om mankementen te hebben, die maken je uniek. Door in de liefde tekort te schieten, leer je iets van elkaar, maar ook iets over jezelf. Niet perfect willen zijn, vraagt de moed om je kwetsbaar te tonen.

IS DAT WEL NORMAAL?

Waar vroeger een relatie te vaak een economische zet of soms zelfs een noodzakelijkheid was om te overleven, is dat nu helemaal anders. We willen een romantische relatie omdat we liefde nodig hebben. Natuurlijk vind ik het fantastisch dat onze relaties geëvolueerd zijn, maar het heeft de zaken er zeker niet makkelijker op gemaakt. We worden een pak onzekerder: doe ik het goed, doen wij het goed? Elke dag opnieuw vallen in mijn praktijk dezelfde vragen: *'Hoor je dat bij andere koppels ook?'* *'Is dat normaal?'* *'Zijn wij daar zo anders in?'* *'Hoe doen andere koppels dat?'* We hebben blijkbaar nood aan duidelijke richtlijnen en laat nu net dat het probleem zijn: er zijn geen échte regels. We moeten dus voor onszelf bedenken wat we willen. Bekijk dat als een gigantische luxe, want jij en je partner mogen kiezen hoe jullie de relatie willen vormgeven.

Dat vormgeven doe je echter met twee. Gebruik dit boek om samen met je partner over jullie relatie te praten. Bekijk het als een gezamenlijk project en probeer je op elkaar af te stemmen. Ik vergelijk een relatie vaak met een dans: je maakt verbinding, je verliest elkaar even en vindt elkaar opnieuw terug. Je zoekt samen naar een ritme en een stijl die bij jullie passen. Besef daarbij dat er maar één echte zekerheid is in het leven en dus ook in een relatie: alles verandert continu. Ik geloof dat het geheim van een goede relatie in de flexibiliteit ligt om je te kunnen aanpassen aan de groei van jezelf en die van je partner.

GÉÉN VLUGGERTJE

Dit boek probeert je niet te veranderen. Ik geloof gewoon niet dat je de kern van een mens kan veranderen, maar ik geloof wel in groei. Het is zoals de flamingoplant in mijn praktijkruimte: wat ik ook doe – meer water geven, ertegen praten, extra voeding geven – ik zal er nooit een madelief van kunnen maken. Verwaarloos ik mijn plant, dan zal die sterven. Maar zorg ik voor voldoende water en licht, dan zie ik mijn plant groeien tot de mooiste en beste flamingoplant.

Mijn tips en tricks zullen voor een grote verbetering zorgen in jullie relatie, dat geloof ik echt.

Door de oefeningen leer je scherpstellen wat iets met jou én met je partner doet, waardoor je van binnenuit kan groeien en vanzelf zal veranderen. Die veranderingen samen ervaren en beleven, tilt je relatie naar een hoger niveau. Tegelijk moeten we de onvolmaaktheid van relaties en van de liefde accepteren. En nee, het wordt geen vluggertje: aan je relatie werken zal moeite kosten en lukt alleen door kleine, haalbare stappen te zetten. Misschien denk je bij het lezen van de oefeningen: ach, zo simpel en vanzelfsprekend. Toch zal je merken dat je af en toe tegen moeilijkheden aanloopt en het geduld en vooral veel herhaling vraagt. Want zo gaat dat: na verloop van tijd hervalt je nu eenmaal voor een stuk in je gewoontes. Zie dat niet als falen, maar als een wake-upcall om weer even scherp te stellen.

Ook dit nog: uit een relatie stappen, is altijd een optie. Soms is een relatie echt op en moet je durven beslissen om er een punt achter te zetten. Maak je bijvoorbeeld nog ruzie, een teken dat het je wat kan schelen? Voel je nog de behoefte om elkaar aan te raken of stoot het idee je eerder af? Zou je je opgelucht voelen wanneer de relatie beëindigd wordt? Toch adviseer ik altijd om ten tijde van grote emoties geen grote beslissingen te nemen. Geef het even de tijd en gebruik je gezond verstand.

HOE WERKT DIT BOEK?

Elk hoofdstuk start met een sprookje

Sprookjes leren ons een moraal en ultieme levenslessen, maar schotelen ons bovendien het ideaalbeeld van liefde en romantiek voor. Elke prinses vindt haar prins; elke prins ontmoet de perfecte prinses. En ze leven nog lang en gelukkig... maar wat gebeurt er écht nadien? Wanneer de relatie wat minder spannend wordt, wanneer er kinderen komen, wanneer technologie een struikelblok vormt of die perfecte prins met erectieproblemen worstelt. Een echt liefdesverhaal is

geen sprookje, elke relatie heeft monsters onder het bed. Daarom herinner ik je er telkens via een bekend sprookje nog even aan dat zelfs de meest betoverende relaties problemen ondervinden.

De 8 valkuilen van de liefde

Relationele zorgen ontstaan bijna altijd door de manier waarop we met elkaar omgaan en zijn dus niet zozeer te wijten aan één individu binnen de relatie. Relationele en/of seksuele problemen zijn de zorgen van een koppel. Beiden zijn dus even verantwoordelijk voor de patronen die ontstaan binnen een relatie. Om die zorgen te verminderen, moeten we in detail kijken naar wat er precies gebeurt in de interactie tussen de twee personen. Dat is de reden waarom ik stevast met koppels werk wanneer er zorgen zijn binnen de relatie. In je eentje kan je moeilijk een relatie verbeteren.

Om de onvermijdelijke valkuilen van de liefde te bepalen, raadpleegde ik heel wat vakliteratuur, maar liet ik me ook inspireren door wat ik dagelijks in mijn praktijk hoor.

Met welke zorgen komen de meeste mensen langs? Waar ondervindt de liefde moeilijkheden? Wanneer wordt het een uitdaging om afgestemd te blijven of om de liefde te blijven voelen? Mijn eigen analyse bracht me bij volgende uitdagingen:

- Communicatie
- Tijd en drukte
- Seksualiteit
- Levenskeuzes
- Familie en exen
- Overspel
- Technologie
- Daten

Elk hoofdstuk reflecteert over de meest voorkomende issues binnen liefdesrelaties en geeft een reeks oefeningen om zelf aan de slag te gaan.

SINGLE? DIT BOEK IS OOK VOOR JOU!

Aangezien ik zelf single ben, vind ik het noodzakelijk ook een hoofdstuk rond daten toe te voegen. Het is immers een zoektocht naar de liefde, met heel wat inzichten maar ook valkuilen die je op dat pad kunnen helpen. Het feit dat daten soms moeilijk loopt, is volgens mij net zo goed een valkuil voor de liefde om jou te

vinden, en voor jou om de liefde te vinden. Bovendien kunnen de tips en tricks in dit boek je helpen als voorbereiding op een toekomstige relatie. Of je uiteindelijk de liefde van je leven zal vinden, zal je pas op het einde van je leven weten.

EN TOEN STOND DE WERELD STIL

Ik wil het ook kort even over de coronacrisis hebben. In 2020 hebben we allemaal ervaren hoe belangrijk relaties zijn. Door de lockdown en het beperkte sociale contact voelde ieder van ons hoe hard we elkaar nodig hebben. Singles ervaaarden nooit eerder zoveel huidhonger, relaties stonden nooit eerder onder zoveel spanning. Toch biedt elke crisis ook mogelijkheden om aan een relatie te werken en die te verdiepen. Wat de toekomst ook mag brengen: sta je als koppel of single voor een uitdaging, dan hoop ik dat dit boek kan helpen om er een positieve kans van te maken.

OOK DIT NOG

Dit boek is van toepassing op elke romantische relatie, ongeacht seksuele geaardheid. Ik geloof dat de problemen waar een heteroseksueel koppel mee kampt, gelijkaardig zijn aan die van eender welk koppel.

Ook wil ik heel duidelijk stellen dat geen enkel verhaal in dit boek letterlijk gebaseerd is op wat ik in mijn praktijk hoor. Ik wil elke cliënt, maar ook vriend of vriendin, op het hart drukken dat zijn of haar exacte verhaal niet werd gebruikt bij het schrijven van dit boek. De namen in dit boek zijn dan ook volledig fictief. Tegelijk hoop ik dat elke cliënt zich herkent in een of meerdere verhalen. Dat kan ook niet anders, het gaat over de meest voorkomende valkuilen en zorgen in de liefde.

TOT SLOT: IN THERAPIE, HOE WERKT DAT?

Als relatietherapeut praat je met een koppel wanneer iemand binnen die relatie zich zorgen maakt over iets. De therapeut probeert mee te voelen en te denken, en inzicht te krijgen in de relatie. Hij of zij stelt vragen en wil samen met het koppel de uitdagingen en valkuilen de baas kunnen. Vaak zijn dit geen wereldschokkende inzichten, maar zaken die het koppel – of één van de partners – zelf al wel voelde of bedacht. Soms is een therapeut nodig om de vicieuze cirkel te helpen doorbreken en soms is de therapeut nodig om de verbinding tussen een koppel te helpen herstellen.

Ooit vertelde een cliënt me over zijn relatie en de moeilijkheden die hij ervaaarde. Hij eindigde zijn verhaal met: wat denk jij dat ik moet doen, blijven of

weggaan? Ik antwoordde hem: *'Daar heb ik absoluut geen antwoord op. Maar door de manier waarop je je verhaal vertelde, lijkt het wel alsof jij het antwoord daar zelf op weet?'* Hij werd emotioneel en begon te huilen. Maanden later stuurde de man me een kaartje. *'Bedankt om me te doen inzien wat ik eigenlijk zelf al wist.'*

Dit wens ik je na het lezen van het boek:

- Meer begrip voor elkaar
- Meer tijd samen
- Meer positieve aandacht voor elkaar
- Meer nieuwsgierigheid naar elkaar
- Meer kwalitatieve seks
- Meer leuke ervaringen als koppel
- ...

Kortom: meer liefde voor elkaar, waardoor jullie écht nog lang en gelukkig kunnen leven.

Veel leesplezier,
Chloé

VALKUIL

communicatie



En Assepoester leefde
nog lang en gelukkig ...

DE LAKEI SCHOOF HET GLAZEN MUILTJE om Assepoesters voet. Haar stiefmoeder en stiefzussen probeerden dat te voorkomen, maar het was al te laat: het paste perfect. De prins was euforisch: hij had zijn bruid gevonden! De vrouw van zijn leven! Assepoester en de prins vielen in elkaars armen en kusten innig.

Jaren later komt de prins thuis van een vergadering. Hij geeft Assepoester een vluchtige kus en verdwijnt naar zijn bureau. Wanneer Assepoester roept dat het eten klaar is, duurt het lang voor de prins aan tafel komt. Meteen gaat Assepoester in de aanval: 'Waarom heb jij je papieren niet van de tafel gehaald?' Door haar intonatie weet de prins genoeg: 'Daar gaan we weer...' 'Dat heb je mij niet gevraagd', is zijn antwoord, waarop Assepoester: 'Jawel, gisterenavond heb ik gezegd dat je zeker nog je papieren moest weghalen.'

Een welles-nietesdiscussie volgt, waarna de prins besluit met: 'Ik weet toch wel wat ik gehoord heb en trouwens, ik ben je slaaf niet!' Assepoester reageert furieus: 'Ah, je vindt dat ik het allemaal moet doen? Het is niet omdat je de prins van het land bent, dat je je hier als koning moet gedragen!'

Inleiding

We communiceren elke dag, continu zelfs. Ook als je niets zegt, geef je een bepaalde boodschap door. Die gesproken woorden, maar ook gebarentaal en pictogrammen, noemen we digitale taal. Je intonatie, mimiek, volume, gebaren of houding tijdens het praten noemen we analoge taal. Optimaal is dat zowel je digitale als je analoge taal op elkaar afgestemd zijn en in dezelfde lijn liggen. Helemaal hapert het op dat vlak vaak, wat kan leiden tot communicatieproblemen.

Tijdens het daten, nog voor er sprake is van een relatie, lijkt het communiceren helemaal vanzelf te gaan. We willen de ander leren kennen, stellen open vragen, zijn geïnteresseerd, tonen non-verbaal dat we de ander graag hebben... Naarmate we langer samen zijn, is het evenwel essentieel om te blijven communiceren. Vragen stellen, ideeën uitwisselen, perspectieven bespreken en geïnteresseerd blijven.

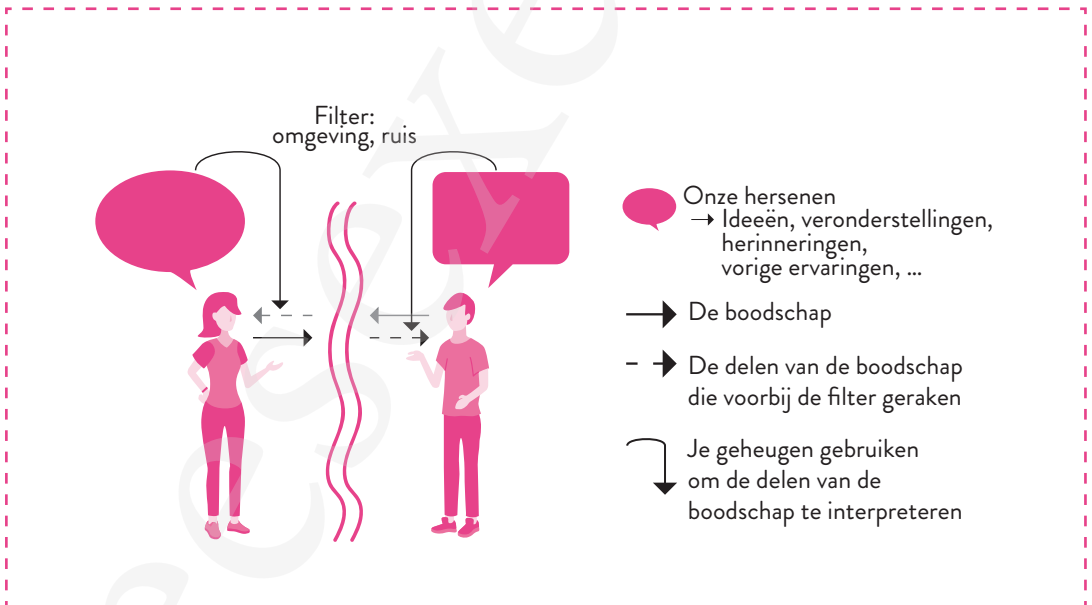
Toch blijkt dat er in langdurige relaties vaak minder wordt gecommuniceerd. We lijken het minder nodig te vinden, want we kennen de ander toch? Maar eigenlijk gaan we voorbij aan het feit dat we allemaal, elke dag, veranderen. We zijn amper nieuwsgierig naar die veranderingen en communiceren met onze partner vanuit een vooringenomen kennis. Wat hij of zij zegt, interpreteren we vanuit onze eigen visie. Dat kan tot miscommunicatie leiden. Ik hoor het helaas vaak in mijn praktijk: *'We kunnen niet meer met elkaar praten', 'Elk gesprek eindigt in ruzie', 'Ik heb het gevoel dat hij mij niet meer hoort. Alsof ik tegen een muur praat.'* Zo vertelde Jo me dit: *'Wanneer Maxim thuiskomt van zijn werk, babbelen we wel over de voorbije dag, maar écht praten... Ik heb er het raden naar wat hij eigenlijk denkt. Daardoor mis ik verbondenheid.'* Ook Jess worstelde met communicatieproblemen: *'Ik heb het gevoel dat ik duidelijk aangeef wat ik wil, maar hij lijkt het nooit te horen. Doordat we zo weinig praten, ontstaan er telkens weer conflicten en lijken we uit elkaar te groeien.'*

Het is goed om te erkennen dat jullie het als koppel soms moeilijk hebben om te communiceren. Die valkuil is onvermijdelijk, maar je kan je wel wapenen. In dit hoofdstuk geef ik een aantal handvatten om anders te leren communiceren.

Luisteren

Goed praten begint steevast met goed kunnen luisteren. Wanneer je verliefd bent lukt dat meestal probleemloos en wil je alles horen wat de ander zegt. Maar eens de relatie vorm begint te krijgen, ga je vooral veel invullen voor de ander en luister je veel minder naar elkaar (zie afbeelding). Bij elke boodschap die je uitstuurt, veronderstel je - vaak verkeerdelijk - dat die op die manier ook aankomt bij je partner. Niets is minder waar, er zitten namelijk filters op waardoor niet alles aankomt. Misschien ziet je partner iemand voorbijwandelen terwijl je praat. Of misschien denk jij tijdens een gesprek plots dat je niet mag vergeten om de was uit de machine te halen.

De delen die aankomen, worden ook nog eens gefilterd door onze eigen interpretatie. Hoe we ons die dag voelen, hoe we die dag naar onze partner kijken, maar ook herinneringen en eerdere reacties van je partner spelen een rol. Hoe beter je elkaar kent, hoe sneller je geneigd bent om telkens dezelfde interpretatie toe te passen. Jij zal dan ook een antwoord formuleren vanuit deze interpretatie. Dat antwoord, waarvan jij het gevoel hebt dat het eenduidig is, wordt op dezelfde manier als de eerste boodschap misvormd en geïnterpreteerd.



THERAPEUTISCH LUISTEREN

Geoffrey vraagt aan Ann-Marie hoe laat ze eten. Ann-Marie vermoedt dat hij het - net zoals gisteren - te laat vindt om pas rond 20 uur te eten. *'Zo snel mogelijk'*, antwoordt ze. *'Ik heb ook een hele dag gewerkt hoor, ik kan niet vliegen.'* Geoffrey reageert verontwaardigd: *'Zeg, bijt anders mijn neus af, is het die week van de maand misschien?'* waarna Ann-Marie kwaad wordt om zijn ongevoelige opmerking en om het feit dat hij verwacht dat zijn eten altijd klaarstaat. Ook Geoffrey reageert teleurgesteld omdat hij alleen maar wou weten hoe laat het eten klaar was.

Wat Geoffrey eigenlijk écht wilde weten, is of hij nog voor of na het eten naar zijn tante zou bellen. Die boodschap kwam door de interpretatie van Ann-Marie, én door de reactie van Geoffrey de dag voordien, zo niet over.

Hoe kan je dat tegengaan? Door therapeutisch te luisteren. Dat betekent dat je met de volle aandacht naar de boodschap luistert en vervolgens aan je partner vertelt wat je precies hoorde. Je toetst als het ware af of jij de boodschap juist geïnterpreteerd hebt door te parafaseren. Gebruik daarbij zinnen als *'Bedoel je dat...'*, *'Hoorde ik je zeggen dat...'*, *'Begrijp ik het juist dat...'* Op die manier geef je je partner de ruimte om jouw interpretatie bij te sturen of te bevestigen.

In het voorbeeld hierboven krijg je zo een heel ander gespreksverloop. Ann-Marie: *'Bedoel je dat je het zoals gisteren vervelend vindt dat het eten nog niet klaar is?'* Geoffrey: *'Nee hoor, ik weet dat je vandaag hard gewerkt hebt en het eten daarom nog niet klaar kan zijn. Ik wil gewoon kunnen inschatten of ik nu nog naar tante Karen bel of pas na het eten.'* Ann-Marie: *'Ah zo. Wel, ik vermoed dat het eten binnen een halfuurtje klaar is.'* Door therapeutisch te luisteren en te parafaseren, vermijd je conflict.

Echt naar elkaar luisteren houdt ook in dat je je bedenkingen voor jezelf houdt terwijl de ander spreekt. We hebben de neiging om elkaar te onderbreken of ideeën en oplossingen aan te reiken. Dat kan heel storend overkomen, bovendien lijkt het daardoor dat je meer met jezelf bezig bent dan oprecht te luisteren. Om een goed gesprek aan te gaan, laat je je partner voldoende uitspreken. Vergelijk het met een gesprek onder vrienden, zij tonen oprecht interesse en gaan echt luisteren.

Geef ook enkel advies wanneer het heel duidelijk is dat je partner daarom vraagt. Stel, Kaat zit ermee verveeld dat een klant haar telefonisch blijft contacteren om een afspraak te maken, terwijl het de bedoeling is om dat via de website te doen. Reageert haar partner met: *'Heb je haar dat al eens duidelijk gezegd?'* dan zal Kaat mogelijk geprikkeld reageren met: *'Natuurlijk, wat denk je nu?'*

Reageert haar partner echter begripvol – *'Ik snap dat dat vervelend is'* – dan voelt Kaat zich gehoord en zal ze mogelijk ook vragen om even mee te denken hoe ze de situatie kan oplossen. Toch is het niet altijd nodig om actief te reageren of mee te denken, een advies zal zelden het probleem oplossen. Toon wel dat je aan het luisteren bent, bijvoorbeeld door te knikken of korte reacties te geven zoals *'hmm'* of *'ja, ja'*. Zeker in een telefoongesprek is dat laatste essentieel, omdat je dan geen non-verbale cues krijgt van je gesprekspartner.

HET TERUGKERENDE CONFLICT VOORKOMEN

Een ander communicatieprobleem situeert zich in de veronderstelling dat we hetzelfde bedoelen. Een voorbeeld uit mijn praktijk, waarbij Zara zei: *'Ik wil dat je meer respect voor me toont, dat heb ik je al zo vaak gezegd!'* Vincent: *'Hier word ik nu echt ambetant van... Ik toon toch respect? Sinds je me de vorige keer vertelde dat je nood had aan meer respect, kom ik je telkens als ik thuiskom meteen een kus geven. Is dat dan geen respect? Meestal bedank ik je dan zelfs nog eens voor alles wat je voor mij en de kinderen doet.'* Zara: *'Ja, maar daar gaat het niet om. Je kan dat wel zeggen, maar ik zie dat niet aan je gedrag.'* Vincent: *'Huh? Hoe kan je nu zeggen dat ik dat niet toon?! Het is toch uit respect dat ik je omhels en bedank?'*

Op dat punt onderbrak ik het koppel om de situatie niet te laten escaleren. Ik vroeg hen allebei even na te denken over het begrip respect en wat dat precies voor hen inhield. Vincent: *'Voor mij betekent respect: tonen dat je de ander apprecieert, dat je het fijn vindt dat je partner in je leven is en dat je de manier waarop zij de zaken aanpakt waardeert. Vandaar dat ik, als ik thuiskom, haar eerst en vooral een kus geef en bedank.'* Zara: *'Voor mij betekent respect: zien wat voor moeite je partner doet én je ernaar gedragen. Bijvoorbeeld dus dat Vincent zijn schoenen uittrekt omdat hij zélf ziet dat de vloer net gepoetst is.'* Ik voelde dat het koppel respect op een andere manier definieerde. Conflict ontstaat dan ook vaak omdat je het gevoel hebt dat je partner niet naar je luistert, terwijl je partner net het gevoel heeft dat het nooit goed genoeg is.

Bij een terugkerend conflict, zoals dat van Vincent en Zara, kan het dus zinvol zijn om samen te spreken over wat er telkens weer voor ruzie zorgt en hoe dat komt. Maar hoe zorg je ervoor dat je zo goed mogelijk naar elkaar luistert? Of wat is, zoals psycholoog Gottman het noemt, de kunst van het luisteren?

- Zorg dat je in het moment bent. Zet allerlei afleidingen uit: de tv, de radio, je smartphone...
- Luister actief. Ga er niet zomaar van uit dat je al weet wat je partner zal zeggen en formuleer nog geen antwoord in gedachten.

- Stel open vragen, zoals *'Wat denk jij ervan?' 'Hoe voel je je?' 'Wat doet dit met je?'* Hierbij moedig je aan om een uitgebreid antwoord te formuleren, in tegenstelling tot gesloten ja-nee vragen: *'Voel je je oké?' 'Ga je akkoord?' 'Je bent kwaad hè?'*
- Doe de gevoelens van je partner niet af als triviaal en probeer ze niet op te lossen. Luister en probeer ze te begrijpen.
- Wees getuige. Dat betekent dat je ervoor zorgt dat je partner zich niet alleen voelt. Hoe doe je dat? Eenvoudigweg door therapeutisch te luisteren en in je eigen woorden te herhalen wat de ander juist vertelde. Dat vraagt wel wat oefening, maar je zal zien dat het werkt.
- Probeer niet te oordelen. Wees niet kritisch en geef geen advies, tenzij je partner daar uitdrukkelijk om vraagt.
- Dreigt er toch een conflict te ontstaan, las dan een korte pauze in. Tel tot tien. Klinkt onnozel, maar het werkt beter dan je denkt. Het zorgt ervoor dat de emotionele delen van je brein rustiger worden en dat je cerebrale cortex (het meer rationele deel van je brein) het wat kan overnemen. Zo kan je opnieuw helder nadenken, zonder dat je emoties je overspoelen.

Praten

Als mens communiceer je om in verbinding te komen met de wereld rondom je. Enerzijds heb je luchtige en oppervlakkige contacten, anderzijds krijg je een diepe verbinding door te praten over essentiële zaken in het leven. Ook in je relatie is een goede communicatie essentieel om tot een diepe verbinding te komen. Loopt de communicatie vlot, dan voelen we ons gehoord en begrepen. Hapert die communicatie, dan komen we tegenover in plaats van naast elkaar te staan.

Er zijn nogal wat pijnpunten die durven opduiken in een relatie. Zo hebben veel mensen de neiging om door te gaan tot ze gelijk krijgen. Ik zeg altijd: *choose your battles*. Die strijd kan voor een heel negatieve sfeer zorgen in je relatie. Bedenk even dit: als je geen gelijk krijgt, lig je er dan binnen een aantal weken nog wakker van? Waarschijnlijk is het antwoord nee. Laat de discussie dan gewoon voor wat ze is. Is het antwoord toch ja, bekijk dan met je partner hoe jullie uit dit conflict geraken. Zo vertelde Isabeau me in een vervolgsessie: *'Dat trucje heeft me echt al vele nutteloze discussies bespaard.'* Haar man volgt de politiek op de voet en heeft een uitgesproken mening over heel wat zaken. Is Isabeau het niet met hem eens, dan ontardt dat regelmatig in een langdradige, vermoeiende discussie. *'Nu denk ik bij zo'n uitspraak: gaat dit over iets dat ik echt belangrijk vind of is het een futilliteit die geen discussie waard is? Afhankelijk van mijn antwoord zal ik al dan niet argumenteren. En dat werkt: de sfeer is nu heel wat lichter thuis!'*

Het is niet alleen belangrijk hoe je een boodschap overbrengt, maar ook dat er wordt gepraat. Praten over bepaalde zaken impliceert namelijk vaak dat er iets op je to-dolijstje komt. Door te overleggen met je partner, wordt er verwacht dat je dan ook zaken onderneemt. Zoals wanneer je met je partner spreekt over wie de kinderen zal ophalen of wie het bureau zal opruimen. Voeg altijd de daad bij het woord. Niets zo frustrerend in een relatie als je partner iets beloven en dat vervolgens niet waar te maken.

Tussen partners leeft ook vaak de illusie van transparantie. We vertellen niet hoe slecht we ons voelen, onze partner moet dat toch zien, voelen, kunnen inschatten? Stel, je ergert je omdat je partner de hele dag thuis was en het blijkbaar toch niet nodig vond om de vaatwasser leeg te maken. Ze liet zelfs haar bord, bestek en glas op het aanrecht staan. 's Avonds zet jij de spullen dan net iets te hardhandig op z'n plek in de kast. Vanuit je ooghoek kijk je of dat indruk maakt op je vriendin, maar die scrolt gewoon rustig verder op haar smartphone. En dus zucht je luider, steeds luider, tot ze opkijkt en vraagt: *'Is er iets?'*

Wake up, je partner kan geen gedachten lezen. Help hem of haar in te zien wat er scheelt.

Tot slot is het belangrijk om stil te staan bij de manier waarop jij tegen anderen over je partner spreekt. Hoe zou jij je voelen wanneer je partner alleen maar klaagt en zaagt over jou? Natuurlijk mag je af en toe je hart eens luchten tegen een goede vriend(in), maar beperk dat tot een minimum. Psycholoog Gottman deed zoveel onderzoek naar de liefde dat hij en zijn team uiteindelijk in staat waren om met 94% zekerheid aan te geven wie er zou scheiden en wie niet. De doorslaggevende factor was voornamelijk of koppels positief of negatief over elkaar praatten in een interview. Laat dat een extra motivatie zijn om positiever te spreken over je partner.

DE BASIS

Goed kunnen praten vereist een goede afstemming op elkaar. Volgende basisregels kunnen jullie al veel vooruithelpen:

- Praten begint bij luisteren. Luister oprecht en met je volle aandacht.
- De basissetiquette bestaat erin dat je respectvol bent ten opzichte van de ander. Wees begripvol en probeer empathisch te luisteren.
- Ben je zelf aan het woord, doe je best om dan niet te lang te praten. Een monoloog maakt het voor je partner moeilijk om aandachtig te blijven luisteren. Gebruik liever korte zinnen om je boodschap krachtig over te brengen.
- Wees duidelijk en helder, vermijd dubbele boodschappen. Zorg ook dat je heel concreet communiceert. In mijn praktijk zie ik mensen vaak algemeenheden eisen van hun partner. *'Ik wil dat je je wat meer openstelt naar mij toe'*, zegt dan iemand, waarna de ander knikt. Wanneer ik dan vraag wat die persoon daarmee bedoelt, zie ik het koppel vreemd kijken. Dat is toch duidelijk? Nee dus. Openheid betekent voor mij mogelijk iets anders dan voor hen. Vaak komen koppels er op deze manier achter dat ze niet goed weten wat de ander eigenlijk wil.
- Laat ook weinig over aan veronderstellingen. Heel vaak hoor ik: *'Je weet maar al te goed wat ik bedoel'*. Dan vraag ik aan de partner: *'Is dat zo? Weet je écht waarover hij of zij het heeft?'* Vaak blijkt er dan toch verduidelijking nodig.
- Denk na voor je spreekt. Weet wat je wil zeggen en welke boodschap je wil overbrengen.
- Spreek vanuit de ik-positie. Zeg bijvoorbeeld *'Ik raak geïrriteerd als je blijft doorvragen over mijn meeting'*, en niet *'Jij bent echt enorm irritant wanneer ik een meeting heb gehad'*. Probeer eens *'Ik voel me gekwetst'* in plaats van

'Je hebt mij gekwetst'. Een gouden regel is dat gevoelens altijd juist zijn. Niemand hoeft jou te vertellen of je gevoel juist of niet juist is.

- Probeer de woorden *'altijd'* en *'nooit'* te vermijden in je argumentatie.
- Ga na of je partner duidelijk begrepen heeft wat je bedoelde door te parafaseren.
- Probeer geen gedachten te lezen. Vermijd dus uitspraken als *'Ik ken jou al, jij vindt dit zeker weer bullshit'* of *'Zoals altijd doe je dit uit eigenbelang en niet omdat je mij graag ziet'*.
- Probeer de ander in de ogen te kijken om je boodschap over te brengen.
- Zorg dat je non-verbale communicatie aansluit op je verbale overdracht. Wanneer we de ander fout interpreteren, heeft dat vaak meer te maken met het interpreteren van de non-verbale dan de verbale overdracht. Ben je gehaast en zeg je snel-snel en met een afstandelijk klopje op de rug van de ander: *'Ja, ik zie je ook graag hoor'*, dan is het logisch dat je partner op basis van je non-verbale communicatie verbolgen reageert.
- Het is beter om een mening uit te spreken, dan vragen te stellen die er eigenlijk geen zijn. *'Waarom is de tafel nog niet gedekt?'* is eigenlijk verdoken kritiek. Zeg liever *'Ik vind het jammer dat je de tafel nog niet hebt gedekt'*.

In mijn praktijk zag ik Karel en Stef. Karel had het gevoel dat Stef niet luisterde. In een van de sessies haalde hij enkele momenten aan om dat te illustreren. Na een tijdje zag ik Stef 'uitzoomen'. Hij was er niet meer helemaal bij. Wanneer ik Karel onderbrak en Stef daarop attent maakte, gaf hij toe dat zijn gedachten afdwaalden omdat Stef volgens hem de neiging had langdradig te vertellen en te veralgemenen. Zijn tactiek bleek dan effectief om uit te zoomen, hij kreeg er toch amper een speld tussen. Ik vroeg Stef om te herhalen wat hij gehoord had. Daaruit bleek dat hij twee voorbeelden van Karel door elkaar haalde, waardoor het verhaal niet meer klopte. Daarom legde ik aan Karel uit dat hij door zijn manier van praten - lang en erg gedetailleerd - te veel van Stef vroeg. In de sessie oefenden we op beter praten én luisteren. Karel kreeg de opdracht om wat hij aanvankelijk vertelde nu in vijf zinnen te herhalen, daarna moest Stef in zijn eigen woorden herhalen wat Karel had gezegd. Als er iets niet volledig was, mocht Karel aanvullen, maar dan wel in een zo beperkt mogelijk aantal zinnen.

Karel en Stef moesten ook allebei thuis aan de slag met hun opdracht. In de sessie die volgde, gaven ze allebei aan dat dat moeilijk bleek: ze vervielen te snel in oude gewoontes. Daarom besloten we om vooral tijdens de sessies te oefenen. Karel slaagde er steeds beter in om zijn boodschap kort en krachtig te uiten, Stef

vond het daardoor een pak makkelijker om ernaar te luisteren. Er ontstond dus letterlijk en figuurlijk meer begrip voor elkaar.

NET IETS INTIEMER

Praten over koetjes en kalfjes is vaak net iets makkelijker dan een diepgaand gesprek aangaan. Wil je wat intiemer spreken met je partner, dan heb je volgens Gottman deze vijf vaardigheden nodig:

- 1 Zeg wat je zelf voelt. Voel je je begrepen, gespannen, comfortabel, afgewezen, onbegrepen, genegeerd, boos, alleen, beschaamd, schuldig, beledigd, blij, gelukkig, romantisch, opgewonden...? Tip: vind je het lastig om een gesprek aan te gaan met je partner en ben je bijvoorbeeld bang om over een bepaald onderwerp te beginnen, zeg dat dan eerst even. Begin bijvoorbeeld met: *'Kan ik je even spreken? Ik voel mij een beetje zenuwachtig om erover te praten. Ik ben bang dat je misschien boos gaat worden, maar ik vind het toch belangrijk om dit even te bespreken.'* Je geeft je partner op die manier een soort waarschuwing, waardoor hij of zij beter voorbereid is op de boodschap. Bovendien zal je eigen stresslevel zakken.
- 2 Geef aan waarom je je zo voelt. Welke gebeurtenissen, zaken uit je kindertijd of inzichten hebben tot dit gevoel geleid?
- 3 Stel open vragen. Wat heeft je partner nodig, hoe is dit gebeurd, wat wil hij of zij nog zeggen?
- 4 Stel ondersteunende vragen, zodat je partner meer verdiepend kan vertellen: *'Ik begrijp het, vertel verder'* *'Waar ben je dan het meest bezorgd over?'* *'Kan je me meer vertellen over deze situatie?'*
- 5 Als laatste stap is het essentieel om empathisch te reageren. Daarbij is er een belangrijk verschil tussen sympathie en empathie. Sympathie is bijvoorbeeld: *'Amai, da's erg. Toen ik mijn ontslag kreeg, voelde ik mij ook zo. Ik heb toen vooral geprobeerd er niet te veel aan te denken en vooruit te kijken door me-teen te solliciteren.'* Je betreft het gesprek dus op jezelf, wat niet de bedoeling kan zijn. Misschien wil iemand gewoon even zijn verhaal kwijt en dan is het belangrijk om empathie te tonen, bijvoorbeeld: *'Dat klinkt verschrikkelijk. Ik weet even niet wat zeggen. Is het goed als ik even bij je kom zitten?'* Tik eens 'Brené Brown' en 'Empathie' in op YouTube voor een erg mooie illustratie van het verschil tussen sympathie en empathie.

Ik besprak met Elsie hoe ze het met haar partner Arnoud kon hebben over het feit dat hij haar soms bekritiseerde in het bijzijn van haar vrienden. Ze vond het

moeilijk om daarover te beginnen, omdat Arnoud de neiging heeft defensief te reageren. Toch was het nodig, want zijn gedrag kwetste Elsie. Ik raadde haar aan om het op een rustig moment te bespreken. Bovendien leek het ons een goed idee om hem eerst te vertellen dat ze graag over iets wou praten waar ze al een hele tijd mee zat, maar dat ze bang was dat hij meteen in de tegenaanval zou gaan. Vervolgens was het belangrijk om duidelijk uit te leggen dat ze zich verdrietig voelde wanneer hij een neerbuigend grapje over haar maakte in het bijzijn van haar vrienden, en dat ze ongerust was dat haar vrienden haar daardoor anders zouden bekijken. Het herinnerde haar immers aan haar lagereschooltijd, toen ze gepest werd. Ik moedigde haar ook aan hem te vragen dat niet meer te doen.

Toen ik Elsie een paar weken later terugzag, vertelde ze dat het gesprek haar zenuwachtig had gemaakt. Ze had het niet helemaal kunnen verwoorden op de manier waarop we het geoefend hadden, maar Arnoud had haar positief verrast en had zelfs begripvol gereageerd. Hij wist niet dat ze ooit gepest werd, daar hadden ze nog lang over nagepraat. Arnoud had haar beloofd er in de toekomst op te letten, hoewel hij ook wel aangaf dat hij het mogelijk soms eens zou vergeten.

GEWELDLOOS IN GESPREK GAAN

Wanneer we nadenken over een optimale manier om met elkaar in gesprek te gaan, komen we heel snel bij 'geweldloos' communiceren uit. Zoals het woord aangeeft, betekent dat dat je op een constructieve manier in gesprek gaat, zonder de ander te kwetsen. Het gaat over een respectvolle manier van praten, waarbij we rekening houden met de ander en zijn of haar kijk op het leven. Volgens Rosenberg, grondlegger van de geweldloze communicatie, kunnen we leren om met mildheid, respect en inlevingsvermogen te communiceren. Hoe komt iets binnen, wat doet het met je en hoe kan je op een vreedzame manier terugkoppelen?

Stel dat je partner bij thuiskomst meteen naar zijn bureau loopt. Dat doet hij de laatste tijd wel vaker. Bij een aanvallende manier van communiceren, zou je als volgt kunnen reageren:

'Hoe respectloos van jou om elke keer gewoon naar je bureau te gaan wanneer je thuiskomt! Het is toch niet normaal dat je mij zo behandelt? Hoe zou jij je voelen als ik jou telkens weer negeerde? Je kan maar zien dat je morgen éérs dag komt zeggen voordat je naar boven trekt!' In dat geval ga je eerst oordelen, vervolgens je gedachten en meningen uiten, proberen gelijk te krijgen en ten slotte ook eisen stellen.

Bij een geweldloze communicatie krijg je net dit: *'Ik zie dat je soms bij thuiskomst rechtstreeks naar je bureau gaat. Dat geeft mij het gevoel dat je niet met*

mij wil praten. Op zo'n moment heb ik nochtans echt nood om even met je te babelen. Zie je het zitten om volgende keer eerst dag te zeggen?' Nu communiceer je met een open geest, deel je je gevoelens en behoeftes en maak je duidelijk wat je graag zou willen.

Je kan met andere woorden automatisch reageren op wat iemand zegt, of net heel bewust voelen wat het met je doet en van daaruit een antwoord formuleren. Daarnaast is het belangrijk om waardering te tonen en de goede intentie te zien die onder woorden en gedrag, of net het uitblijven van gedrag, kan liggen. Het vraagt wat oefening, maar je zal merken dat je door deze manier van communiceren meer respect en waardering van de ander krijgt. Die ander zal ook meer geneigd zijn écht te luisteren naar wat je vertelt.

EERLIJK? IK ZWIJG BETER

Eerlijkheid staat vaak helemaal bovenaan bij de menselijke waarden. Enerzijds raad ik koppels aan zo eerlijk mogelijk te spreken. Ben je niet oprecht, dan kan je ook niet tot een positieve verbinding komen. Anderzijds ben ik ervan overtuigd dat je niet in alles eerlijk moet zijn, vooral wanneer je vreest de ander onnodig te kwetsen. Het woord 'onnodig' is hier erg belangrijk. Een voorbeeld: je vrouw is een dagje gaan shoppen en komt heel enthousiast terug met een nieuwe handtas. Waarom zou je dan aangeven dat je die tas eigenlijk maar niks vindt?

Eerlijkheid doet me ook denken aan de vraag hoeveel koppels met elkaar moeten delen. Deel je iets met elkaar dat niemand anders weet, dan scheidt dit een band. Het toont vertrouwen en kwetsbaarheid, bovendien is het vanzelfsprekend om in een partnerrelatie niet te veel geheim te houden voor elkaar. Maar moeten we daarom alles met elkaar delen? Er zijn nu eenmaal gedachten, bedenkingen of emoties die we soms graag privé houden. En dat is oké! Stel dat je partner in je dagboek zou lezen. Je voelt aan dat dat niet klopt, er is altijd een deeltje – bepaalde herinneringen of gebeurtenissen – dat je voor jezelf houdt. Respecteer elkaars grenzen dus. Anderzijds wil je natuurlijk helemaal jezelf kunnen zijn en net wél je gekke ideeën of wensen kunnen bespreken met je partner. Het zit 'm dus in de gulden middenweg.

Stoorzenders

Een ideale communicatie vindt natuurlijk zelden plaats, er zijn immers heel wat factoren die een negatieve invloed kunnen hebben op een gesprek. Wanneer je een beter zicht krijgt op de verschillende soorten stoorzenders, leer je er rekening mee te houden en kan je zo je communicatie optimaliseren.

STOORZENDER 1

TEGENSTRIJDIGHEDEN

Het is ontzettend verwarrend voor je gesprekspartner wanneer je jezelf letterlijk tegenspreekt. Je zegt bijvoorbeeld net voor je vertrekt: *'Ik vind het echt niet tof dat je weer niet meegaat naar dat evenement.'* Na afloop zeg je dan weer: *'Eigenlijk doet het mij deugd om eens zonder jou op een evenement met mensen te kunnen babbelen. Zo hoeft ik jou niet de hele tijd te betrekken in het gesprek.'* Tegenstrijdigheden krijg je ook wanneer je verbale en non-verbale communicatie niet op dezelfde lijn liggen. Je partner zegt bijvoorbeeld dat hij met veel plezier poetst, maar tijdens het poetsen trekt hij wel een lang gezicht. Of je geeft aan je partner aan dat je wel zin hebt in seks, maar tijdens het vrijen lig je er als een lappenpop bij.

STOORZENDER 2

ONREALISTISCHE VERLANGENS

Communicatie kan ook fout lopen wanneer je van je partner iets verlangt wat onmogelijk op bevel kan. Dat ervaar ik vaak in de praktijk. Zo vertelde Stefanie: *'Ik vraag zo vaak aan Bob of hij me graag ziet. Hij zegt altijd ja, maar ik geloof het niet. Hij moet uit zichzelf zeggen dat hij me graag ziet, niet omdat ik dat vraag.'*

STOORZENDER 3

OMGEVING

Opvallend is dat heel wat mannen en vrouwen pas echt vrijuit kunnen spreken wanneer ze geen oogcontact maken. Zo worden ze niet direct geconfronteerd met de aanblik of reactie van de ander. Net daarom krijg je soms de beste gesprekken tijdens het wandelen of autorijden. Wil je een belangrijk gesprek voeren, zorg dan voor de juiste context. Dat wil zeggen: privacy, niet te veel achtergrondlawaai, geen kinderen in de buurt... Zorg dat er zo weinig mogelijk afleiding is en dat je maximaal op elkaar bent afgestemd. Vaste momenten kiezen voor dat soort gesprekken, is daarom geen slecht idee. Na het avondeten of in bed alles delen, verdiept sowieso de band tussen jullie.

STOORZENDER 4

TIMING

Ook timing speelt een rol. Ga je een gesprek aan, zorg dan dat daar tijd voor is. Komt je partner net thuis van het werk, dan is het niet optimaal om hem of haar te overladen met vragen en verhalen. Laat je partner even thuishkomen en geef eventueel aan dat je straks, wanneer het uitkomt, wil praten.

STOORZENDER 5

EMOTIES

Emotie is ons eerste communicatiemiddel met de buitenwereld: wanneer we geboren worden, komen we al huilend ter wereld, en ook daarna geven we aan onze ouders aan of we ons goed voelen (lachen) of slecht voelen (huilen). Die emoties zijn ook in een relatie handig, bijvoorbeeld wanneer je vanuit je gevoel spreekt: *'Ik voel me...'* of *'Ik ben bezorgd over...'* Het geeft een extra dimensie aan je woorden en helpt je partner om je te begrijpen. Welke gevoelens je hebt, zijn ook signalen over hoe het met je gaat en hoe je in je relatie staat. Emoties zijn eigenlijk een snelle manier om na te denken over wat je ervaart en helpen je vaak om beslissingen te nemen in je leven. Samen emoties beleven, is dan ook een belangrijk aspect in een relatie. Je partner die meeleeft en meevoelt, zorgt ervoor dat je een gevoel deelt en dat je eigen gevoel in beweging komt. Emoties hebben ook een lichamelijk effect. Je kan je letterlijk slecht voelen wanneer je partner je gekwetst heeft, maar je voelt ook effectief vinders in je buik wanneer je verliefd bent.

Zo vertelde Ineke me: 'Ik ben een echt gevoelsmens. Kijk ik samen met Nico naar een ontroerende film die me raakt, dan voel ik dat in mijn lijf. Ik vind het super om te merken dat Nico dat aanvoelt, en dat hij dan spontaan dicht tegen me aan komt zitten. Zo voel ik me veilig en heel erg verbonden met hem.'

Anderzijds kunnen emoties ook een grote stoorzender zijn. Gevoelens zijn vaak oncontroleerbaar en kunnen je letterlijk overspoelen. Overmand door emoties horen we enkel nog onszelf. Wanneer iemand dus aangeeft dat zijn partner nooit over zijn gevoelens spreekt, heeft dat voor een deel ook te maken met het feit dat jij als partner de uitdrukkingen van zijn (of haar) gevoelens niet kan zien, lezen of horen.

Bij Ineke zitten haar emoties haar soms ook in de weg: *'Wanneer ik écht kwaad ben op Nico, durf ik door mijn tranen heen te roepen. Ik zie dan dat hij op zo'n moment niet weet wat hij met mijn emoties moet, en dat maakt me op zo'n moment alleen maar kwader. Vaak gaat het dan zo ver dat ik de deur dichtgooi en me opsluit in mijn slaapkamer.'*

Toch is de algemene regel dat emoties vroeg of laat weer wegebben. Het voelt misschien soms alsof je zo kwaad bent dat het nooit zal overgaan, maar dat gevoel is niet blijvend. Het kan helpen om even afstand te nemen. Zijn je emoties gezakt, dan kan je het gesprek hervatten.

Hoe je gevoelens je gedrag sturen, wordt duidelijk in dit 5G-model.

Ter verduidelijking: wanneer er iets gebeurt, gaan we daar automatisch een gedachte rond formuleren. Die gedachte geeft ons vaak een zekere emotie, en die emotie zal dan weer bepalen welk gedrag we stellen. Ten slotte brengt dat ge-

drag een gevolg met zich mee. Wanneer iets goed voelt en een goed gevolg heeft, zullen we het herhalen (zie grijze pijl). Ervaren we iets als negatief, dan gaan we het zoveel mogelijk vermijden (zie zwarte pijl).

Hetzelfde geldt bij een gesprek: je partner zegt dat het eten wel wat kruiden mist. Jij denkt: hij vindt me niet goed genoeg als kok, misschien zelfs als partner, terwijl ik zoveel voor hem doe. Jij voelt je kwaad, gaat in de aanval door je nors te gedragen en de communicatie te stoppen. Mogelijk raken jullie zo in een conflict.

Gevoelens overvallen je, maar we kunnen wel indirect ingrijpen en onze gedachten beïnvloeden of even aftoetsen bij onze partner. Je zou dan kunnen zeggen:

'Als je dat zegt, geef je me het gevoel dat je me geen goede kok vindt.' Waarop je partner dan antwoordt: *'Schat, je weet dat ik je een geweldige kok vindt en telkens van je gerechten smul, toch wil ik hier wat meer zout in. Da's alles.'*

PRIMAIRE EN SECUNDAIRE EMOTIES

Binnen relaties kunnen we emoties opdelen in twee soorten. Een eerste (primaire) emotie is vaak verbonden met de band die jullie hebben. Daarna, slechts enkele milliseconden later, komt een tweede (secundaire) emotie. Die ligt dus als het ware 'boven op' de andere en dus ook meer aan de oppervlakte. Hoe meer inzicht je hebt in je bovenliggende en onderliggende emoties, hoe beter je kan omgaan met die onrust.