

*En ik zei: ik begrijp je.
En jij zei: ik geloof je.
En toen zeiden we niets meer.
En dat was ook iets.*

INHOUD

Voorwoord	7
1. Gesprekken uit onze praktijk	8
2. De belofte van dit boek	15
3. Waarom praten soms lastig is (en waarom dat niet erg is)	19
4. Begrip – de sleutel tot verbinding en verzachting	26
5. Eerlijkheid – de moed om jezelf te laten zien	40
6. Toewijding – kiezen voor contact	56
7. Erkenning – de superpower van je relatie	72
8. Respect – de basis van gelijkwaardigheid en warmte	88
9. Hoe bepaal je de inhoud van een gesprek?	102
10. De juiste timing	113
11. Oefenen met BETER-gesprekken: zo breng je ze in de praktijk	118
12. De BETER-week	128
13. De stilte tussen ons: wat als je partner niet wil praten?	134
14. Veelgestelde vragen	138
15. Tot slot	143
BETER in één oogopslag	146
Cheat sheet voor elk gesprek	148
Literatuurlijst	150
Verder lezen	152



VOORWOORD

Ons allereerste gesprek, aan de telefoon, duurde ruim drie uur. We wilden alles van elkaar weten en raakten maar niet uitgepraat. Toen we elkaar de dag daarna in een restaurant ontmoetten en de vonken er afsprongen, ging dat gesprek gelijk door.

Inmiddels duurt dat gesprek al bijna veertien jaar. Voor ons is met elkaar praten zoiets als ademen. We doen het automatisch en kunnen eigenlijk niet zonder. We praten over wat in ons leeft, wat tussen ons gebeurt, over de dagelijkse dingen, de toekomst en de worstelingen van het leven. Over alles dus.

Deze gesprekken houden onze relatie vitaal en veerkrachtig. Ze geven ons plezier en laten onze liefde vrij stromen. Maar ze zorgen er ook voor dat we overall met z'n tweeën sterker uitkomen – of dat nu onenigheid over de afwas is of zaken zijn rond leven en dood. Vanuit de kracht van onze eigen relatie was het voor ons dan ook logisch om als relatietherapeuten sámen te werken en zo stellen te begeleiden in hun eigen zoektocht naar een sterkere relatie. Relatietherapie is bijzonder mooi werk en voor onze eigen relatie ook een bron van inspiratie.

Eén van de levenslessen die we samen geleerd hebben, is om ruimte te maken voor elkaars levensdromen. Daarom hebben we in 2024 ons huis verkocht en zijn we tijdelijk met onze praktijk gestopt om zes maanden met ons gezin door Amerika en Canada te trekken. Tijdens die reis ontstond het idee voor een boek en een bijbehorende onlinecursus. Het onderwerp was snel gevonden: *De kunst van het gesprek*. Voor ons het cadeautje van onze relatie, voor veel van onze cliënten een terugkerende worsteling.

Maar waarom is het voor veel stellen zo moeilijk om met elkaar te praten over wat ertoe doet? Wat is het dat wij inmiddels zo vanzelfsprekend doen? Tijdens en na onze reis hebben we dit onderzocht. Door met elkaar in gesprek te gaan over onze gesprekken, de duizenden gesprekken met onze cliënten onder de loep te nemen en door nog eens de (wetenschappelijke) literatuur erbij te halen. Het resultaat van die letterlijke en figuurlijke ontdekkingsreis is dit: ons eerste boek. Het vangt onze visie, onze expertise en ergens ook het vuur tussen ons dat na al die jaren nog lekker knispert. En nu delen we dit alles met veel plezier met jullie.

Warme groet, Ilja en Fleur

... 1 ...

GESPREKKEN UIT ONZE PRAKTIJK

Sessie 1: 09:00 – 10:30 uur

De koffie is nog warm als er in de sessie met Emre en Charlotte een lange stilte valt. Charlotte (52, ingetogen) zit links op de bank, steun zoekend bij de leuning. Emre (58, gespannen) zit rechts, spelend met de rafels van zijn trui. Tijdens deze eerste sessie is de afstand tussen hen groter dan de bank breed is.



Charlotte: Het is lastig om te beginnen, maar ik heb het gevoel dat we elkaar zijn kwijtgeraakt. **Emre:** Kwijt? Ik ben toch hier?! Ik werk, ik ben thuis, ik doe mijn best. **Charlotte:** Ja, je bént er wel, maar vaak alleen fysiek. Ik voel me steeds eenzamer. **Emre:** Dat snap ik niet. We tennissen elke woensdag samen en gaan elke zondag naar de film. En we zijn laatst nog op stedentrip geweest. Valencia was toch mooi? **Charlotte:** Maar het ging niet om die stad, Em. En we doen inderdaad van alles. Maar... **Emre:** (*onderbreekt*) Maar wat dan? Ik snap niet waar dit om gaat. **Charlotte:** Het is elke keer hetzelfde, elke week. **Emre:** Wat is hetzelfde? **Charlotte:** Jij! Ik! Dit alles. **Emre:** Maar alles loopt toch?! We hebben een goede baan, de hypotheek is bijna afbetaald, ons pensioen is geregeld. **Charlotte:** Daar gaat het niet om. Snap dat dan! **Emre:** Volgens mij snap je het zelf niet eens. Waar gaat dit nou over? **Charlotte:** Ik wil iets anders, meer... **Emre:** Meer wat? **Charlotte:** Nou, misschien wat spanning, wat onverwachts. En waar is de romantiek? **Emre:** Dat vind ik niet eerlijk. Ik neem elke zaterdag een bos bloemen mee van de markt. **Charlotte:** Maar het zijn allemaal gewoontes, schema's. Niks spontaans. **Emre:** Dat is niet wie ik ben, Lottie. Ik ben een regelaar. **Charlotte:** (*zacht*) Dat weet ik....

Emre en Charlotte houden het gesprek beschaafd, maar raken geen van beiden de kern. Waar gaat Charlottes gemis nu precies over? Wat is de reden dat Emre zo vasthoudt aan zijn vaste structuren? En hebben ze nog wel echt oog voor elkaar, voor wat hen beweegt en wat ze nodig hebben in deze fase van hun leven?

Sessie 2: 10:45 – 12:00 uur

De spanning tussen Vincent en Judith is te snijden wanneer ze de ruimte binnenkomen. Vincent (45, voelbaar geïrriteerd) neemt als eerste plaats. Judith (40, lippen opeengeklemd) volgt. Vanaf het eerste woord knalt het gesprek.



Vincent: (*verbeten*) Nou, vertel jij maar eens even waarom we hier zijn.
Judith: (*defensief*) Doe toch eens rustig, man. **Vincent:** Rustig?! Waarom moet ik rustig zijn als jij bent vreemdgegaan?! **Judith:** Jij kunt ook lekker overdrijven, zeg. Ik ben niet vreemdgegaan. **Vincent:** Eh, sorry? Hoe noem jij dan al die appjes? **Judith:** Gewoon, ik zat wat te flirten. Dus? Dat doe jij toch ook weleens. En waarom zit jij eigenlijk in mijn telefoon te snuffelen?! **Vincent:** Ik ben toch niet gek? Ik voel al langer dat er iets is. **Judith:** Nou, dat kun je wel zeggen ja. **Vincent:** Wat bedoel je daar nu weer mee? **Judith:** (*neerbuigend*) Moet ik dat óók nog eens gaan uitleggen?! **Vincent:** Zeg het dan, jij weet het kennelijk weer beter. **Judith:** (*zucht*) Hallo, je bent je baan kwijtgeraakt. Nu zit je de hele dag voor de tv jezelf een beetje zielig te vinden. En maar eten. Doe dan wat! **Vincent:** Ik kan er toch niets aan doen dat ik steeds word afgewezen? **Judith:** Altijd die excuses! Als ik eerlijk ben, vind ik dat totaal niet aantrekkelijk. **Vincent:** (*bitter*) Kijk, eindelijk eens een beetje eerlijkheid. Wat verfrissend.

Vincent en Judith gaan beiden met gestrekt been het gesprek in en hebben zichzelf niet echt in de hand. Ze luisteren niet naar wat de ander voelt en gaan duidelijk steeds over elkaars grenzen heen. En kennelijk hebben ze al een tijd niet echt gepraat over wat er allemaal gaande is, terwijl zich wel van alles heeft opgebouwd. De vraag is: welk gesprek hebben ze al die tijd níét gevoerd?

Sessie 3: 12:45 – 14:15 uur

Voor ons zitten Nora en Karim. Zij (midden 40, beleefd maar wat gespannen) zit met haar benen over elkaar, armen strak over elkaar geslagen. Hij (begin 40, met een vermoede blik) leunt wat achterover, alsof hij er weinig zin in heeft.



Nora: Schat, ik houd van je, maar ik word gek van je moeder. **Karim:** (*zachtjes*) Niet weer hetzelfde gesprek... **Nora:** Ja, leuk is anders, maar dit kan niet langer zo. **Karim:** Jij wilt dat ik alle banden met haar doorsnijd. **Nora:** Dat is niet zo. Ik vind het een schat van een mens, maar ik hoef haar niet elke dag te zien. **Karim:** Ze helpt toch? Ze past op de kinderen, doet boodschappen als we laat zijn. Hoe is dat opeens een probleem? **Nora:** Zie je dat dan niet? Ze heeft overal een mening over, koopt ongevraagd spullen en geeft de kids ook nog eens veel te veel snoep. **Karim:** Ze is gewoon een betrokken oma. **Nora:** Dat zal wel, maar ik vind het te veel. En jij doet er niets aan. **Karim:** Maar dat wil ik ook niet. Voor mij is het goed zo. Ze is mijn moeder en ze helpt. **Nora:** Ja, maar voor mij is dat niet oké. **Karim:** (*wanhopig*) Ik word hier moedeloos van. **Nora:** Ik anders ook. Is het nou mijn huis of haar huis?! **Karim:** Familie is familie, en we zijn er voor elkaar. **Nora:** Nou, ik krijg het gevoel dat ik daarin niet meetel. **Karim:** Natuurlijk wel, je bent toch mijn vrouw? **Nora:** Behandel me dan ook zo!

Bij Nora en Karim is de toon netjes en vrij rustig, ondanks de irritatie. Wat ons opvalt is dat ze langs elkaar heen praten en niet echt oog hebben voor elkaars binnenwereld. Zo lijkt Karim niet te begrijpen waarom de aanwezigheid van zijn moeder voor Nora zo moeilijk is. Omgekeerd klinkt er bij Karim een bepaalde loyaliteit en misschien een andere kijk op familiebanden door, die Nora mogelijk niet op waarde weet te schatten. Het resultaat is dat ze zich hebben ingegraven in hun posities en dat ze op deze manier niet verder gaan komen.

Sessie 4: 14:30 – 15:45 uur

Sofia en Mateo nemen tegenover ons plaats. Zij (39, energiek) zit rechtop, haar handen in haar schoot. Hij (42, rustige uitstraling en zachte ogen) zit dicht bij haar en kijkt haar afwachting aan.



Sofia: We zitten hier omdat ik zo graag nog een kindje wil, en omdat ik zou willen dat jij dezelfde wens hebt. **Mateo:** En dat is dus niet zo. We hebben er drie onder de acht en ik ben er wel even klaar mee. **Sofia:** Maar er kan toch prima nog een vierde bij? **Mateo:** We slapen net weer een beetje. Ik weet niet of ik die gebroken nachten weer aankan. **Sofia:** De laatste twee sliepen anders prima door. **Mateo:** Daar gaat het niet om. Ik wil ook gewoon weer eens wat anders. **Sofia:** Ben je dan niet blij met ons? **Mateo:** Natuurlijk wel. Ik houd van ons gezin. Maar wij dan? **Sofia:** Hoe bedoel je? **Mateo:** Jij en ik, zoals vroeger. Wanneer was de laatste keer dat we uitgingen? **Sofia:** Ja, hallo, ik ben toch geen tiener meer? Ik ben bijna veertig en hoef niet meer in een kroeg te hangen. **Mateo:** Ik ook niet, maar gewoon weer even als man en vrouw, in plaats van als wasbrigade en schooltaxi. **Sofia:** (lacht) Ja, we spelen wel veel voor taxichauffeur, hè? **Mateo:** En ik wil eigenlijk weer wat ruimte voor anderen dingen. Ik wil misschien een nieuwe studie doen en een keer de verbouwing afronden. Het voelt alsof een deel van ons leven al heel lang op pauze heeft gestaan. **Sofia:** Dat snap ik, maar ik ben 39 en misschien is dit wel mijn laatste kans. Die verbouwing kan wat mij betreft wachten en een studie kan toch ook later?

Sofia en Mateo luisteren naar elkaar en erkennen elkaar, maar de contouren van een mogelijk conflict zijn zichtbaar. Hun verlangens botsen op een wezenlijke manier met elkaar. Het is zaak om nu niet alle aandacht te geven aan een 'oplossing' of aan argumenten, maar om te begrijpen wat er precies

schuilgaat onder hun wensen. Wat betekent een vierde kind voor Sofia? En wat betekent die studie voor Mateo? Tijd om de diepte in te gaan en te kijken wat er allemaal speelt.

DE WEG TERUG NAAR ELKAAR

We hebben ervoor gekozen om het boek te beginnen met deze vier gesprekken, geïnspireerd op wat we vaak in onze praktijk zien: een stel dat elkaar niet meer begrijpt, een stel dat worstelt met ontrouw, een stel dat vastzit tussen loyaliteiten en een stel dat probeert tegengestelde verlangens te verenigen. Vier verschillende verhalen die samen een indruk geven van de diversiteit aan problemen bij de stellen die we begeleiden. Hoewel de situaties enorm verschillen, zien we bij alle stellen die bij ons komen hetzelfde: ze lopen vast. Niet per se omdat de liefde verdwenen is, maar omdat ze elkaar niet meer écht bereiken. Gevoelens blijven half uitgesproken, intenties worden verkeerd begrepen, oude teleurstellingen zijn opgestapeld. De eerste stap naar erkenning wordt niet gezet, of de aandacht gaat vooral uit naar het oplossen van praktische problemen in plaats van naar het begrijpen van wat er vanbinnen speelt.

Het resultaat is vaak afstand. En met die afstand komt er conflict, irritatie, verwijdering, verwijt en een verlies aan nabijheid of vertrouwen. Maar daaronder ligt meestal ook nog iets anders: het verlangen om gezien te worden, om begrepen te worden, om elkaar weer te vinden. De weg terug naar elkaar begint daarom zelden bij een oplossing, maar bijna altijd bij een gesprek. Een gesprek waarin partners hun standpunten even kunnen laten rusten en ruimte kunnen maken voor wat er werkelijk leeft. Wanneer ze opnieuw durven spreken én luisteren vanuit die diepere laag, komt er beweging. Niet doordat er gelijk iets wordt opgelost, maar doordat de binnenwereld van de ander weer zichtbaar wordt. En dan komt er vaak ook weer zachtheid, vertrouwen en verbinding.

De titel van dit boek is *De kunst van het gesprek*. Want een goed gesprek is geen vanzelfsprekendheid. Het vraagt om oefening, aandacht, afstemming, en soms ook het verdragen van ongemak. Wie die kunst leert beheersen, kan stiltes doorbreken zonder te forceren. Kan luisteren zonder meteen op te lossen. Kan zichzelf laten zien zonder de ander te overschaduw. En dan

wordt communicatie meer dan discussie of informatie-uitwisseling; het wordt de basis van een sterkere én fijnere relatie. In de rest van dit boek onderzoeken we hoe je die kunst kunt leren en toepassen. Niet om perfecte gesprekken te voeren, maar om elkaar echt te ontmoeten, ook als het moeilijk is. Zodat er ruimte ontstaat voor begrip, vertrouwen en nabijheid.

... 2 ...

DE BELOFTE VAN DIT BOEK

Eerst een disclaimer: wij zijn als stel verre van perfect. We hebben, net als jullie, uit de hand gelopen ruzies gehad en momenten waarop we elkaar even niet konden luchten – zelfs tijdens het schrijven van dit boek. Zoals die keer dat we om half twaalf 's nachts ruzie kregen over wie het enige oplaadkabeltje voor de telefoon mocht gebruiken. Los daarvan heeft onze relatie ook wel op andere momenten onder druk gestaan: door onze eigen bagage uit het verleden, het samengestelde gezin, de dood van Ilja's oudste zoon en zus, of door botsende verlangens, bijvoorbeeld wat betreft onze woonplek. En nee, onze gesprekken daarover waren lang niet altijd om over naar huis te schrijven.

Maar vanaf het eerste moment dat we elkaar ontmoetten, hebben we alles met elkaar besproken. Grote levensvragen, alledaagse anekdotes, praktische keuzes en persoonlijke worstelingen. Wat we voor elkaar voelden en waarom. En alles waarover we het niet met elkaar eens waren – ook wanneer we elkaar lastig of vervelend vonden en waarom. Ook toen, juist toen, zijn we blijven praten. In de auto, tijdens de afwas, in de gang op het moment dat een van de twee eigenlijk weg moest naar een afspraak. En vaak tot diep in de nacht, net zo lang als nodig was om weer een weg vooruit te vinden.

Wat we door de jaren heen hebben geleerd – als stel én als relatietherapeuten – is dat die bereidheid om te praten, te luisteren, eerlijk te zijn en elkaar een spiegel voor te houden (en er vooral zelf ook in te kijken) onze eigen relatie sterker heeft gemaakt. En zelfs een paar keer heeft gered. Om anderen in staat te stellen hun eigen gesprekken te verbeteren, hebben we onze kennis en ervaring samengebracht in dit boek. De kern daarvan is eenvoudig en bestaat uit vijf onderdelen:

BEGRIP Je probeert je partner te snappen en met hem of haar mee te voelen. Je zet je eigen mening op pauze en bent mateloos nieuwsgierig. Je stelt veel verdiepende vragen, vat samen en checkt of je conclusies kloppen.

EERLIJKHEID Je laat zien wat er in je omgaat. Je deelt je gevoelens en gedachten én de behoeften en verwachtingen die daaronder liggen. Je spreekt jezelf uit, zowel over het mooie als het moeilijke, en doet dat met zorg voor de ander.

TOEWIJDING Je kiest voor contact, juist wanneer het moeilijk is. Je blijft aanwezig, werkt samen aan jullie relatie en neemt verantwoordelijkheid voor je eigen aandeel.

ERKENNING Je laat blijken dat je partner ertoe doet en dat zijn of haar ervaring telt. Je let goed op en benoemt wat je in de ander opmerkt, zonder meteen oplossingen aan te dragen. Je geeft blijk van waardering en begrip.

RESPECT Je behandelt je partner met waardigheid en gelijkwaardigheid. Je bewaakt je toon en respecteert de grenzen van je partner, juist als je zelf pijn hebt. Je laat verschillen bestaan zonder ze op te lossen en erkent je partner als gelijkwaardig.

BETER dus. Een naam met een knipoog, maar ook met inhoud.

BETER helpt je om beter te communiceren. Het is geen toverformule, maar biedt wel een helder kader en praktische handvatten, en daarmee een stevige basis om op terug te vallen bij elk gesprek.



SAMEN AAN DE SLAG

In de komende hoofdstukken lees je (over):

- Waarom praten soms lastig is (en waarom dat niet erg is).
- De vijf bouwstenen van een goed gesprek: Begrip, Eerlijkheid, Toewijding, Erkenning en Respect.
- De kennis, vaardigheden én mindset die hiervoor nodig zijn.
- Hoe je samen kunt oefenen, met concrete opdrachten en een zevendaagse BETER-challenge.
- Hoe je de juiste gespreksonderwerpen kiest en een goed moment kunt vinden om te praten.
- Wat je kunt doen als je partner niet wil praten.
- En tot slot: veelgestelde vragen en handvatten voor het vervolg.

Niet alles zal bij jullie passen. En dat hoeft ook niet. Maar probeer het gewoon eens uit. Speel met de handreikingen en doe dat vooral samen. Ontdek elkaar opnieuw, prikkel elkaar een beetje, en voel hoe leuk en zinvol het kan zijn om écht met elkaar te praten.

••• 3 •••

WAAROM PRATEN SOMS LASTIG IS

(EN WAAROM DAT NIET ERG IS)

We communiceren voortdurend met elkaar, ook als we niets zeggen. Een opgetrokken wenkbrauw, een zucht, een blik, een stilte – het zijn allemaal signalen die iets overbrengen. Zoals velen wel weten, is non-verbale communicatie krachtiger dan woorden bij het overbrengen van emoties, intenties en houdingen. Toch blijven gesprekken vaak dé manier waarop we onze binnenwereld delen. Woorden geven structuur aan wat we voelen, maken het mogelijk om nuance aan te brengen, vragen te stellen, af te stemmen, te begrijpen en begrepen te worden. In een goed gesprek kunnen we onszelf laten zien en de ander ontmoeten.

WAAROM WE MET ELKAAR PRATEN

Stellen praten om allerlei redenen met elkaar. Soms uit liefde, om verbonden te blijven en interesse te tonen. Soms om iets praktisch te regelen, informatie te delen of af te stemmen ('Ik ben vanavond laat'). Gesprekken helpen bij het oplossen van problemen, bij het delen van wat je bezighoudt of bij het bespreekbaar maken van iets moeilijks. Soms praat je uit gewoonte, om stilte te vermijden, om bevestiging te zoeken of om je punt te maken. En soms simpelweg om je gedachten en gevoelens te ordenen – want door te praten begrijp je jezelf meestal beter. Dit zijn dus allemaal begrijpelijke en legitieme redenen om met elkaar te praten. Wat wij hier nog graag aan toe willen voegen, is dat een gesprek het waardevolst is als het bijdraagt aan de groei van je relatie en/of aan je ontwikkeling als mens.

Een goed gesprek gaat dus niet alleen over de buitenwereld, maar ook over wat er in ons leeft, zoals verlangens, gevoelens en gedachten. Dán ontstaat echte verbinding. Als iemand écht naar je luistert, met aandacht en zonder oordeel, voel je je serieus genomen en gezien. Geliefd ook. En dat maakt het makkelijker om je open te stellen en ook de ander ruimte te geven. Je zou kunnen zeggen: elk oprecht gesprek is een storting op de emotionele bankrekening van je relatie. En wie regelmatig investeert, bouwt een buffer op voor moeilijke momenten. Want, zoals wij zelf door schade en schande hebben geleerd: die komen er toch wel.

WAAROM HET SOMS ZO LASTIG IS EEN GOED GESPREK TE VOEREN

Als gesprekken zo essentieel zijn voor een goede relatie, waarom is het dan vaak zo moeilijk om een goed gesprek te voeren? Wij zien bij elkaar en bij onze stellen de volgende redenen:

Emoties kleuren het gesprek

Mensen worden deels gestuurd door hun gevoelens. Die ontstaan vanzelf en beïnvloeden wat we zeggen, hoe we luisteren en hoe we overkomen. Toch zijn we ons vaak niet bewust van onze eigen emoties, laat staan van die van onze partner. Uiting geven aan gevoelens is lastig, zeker als ze heftig zijn. Tijdens een ruzie schakelt je lichaam over op de stressmodus: de hoeveelheid adrenaline en cortisol in je bloed stijgt, je hartslag versnelt en je spieren spannen zich aan. Je brein heeft dan minder ruimte voor nuance. Helder denken, goed luisteren en rustig spreken worden ineens een stuk moeilijker.

Botsende behoeften, waarden en overtuigingen

We worden ook gedreven door diepgewortelde verlangens, waarden en overtuigingen. De een vindt harmonie belangrijk en ziet conflict als bedreigend, de ander gelooft in openheid en ziet conflict als een manier om contact te maken. Zulke verschillen zijn in principe gezond, maar kunnen wel botsen, zeker als ze onuitgesproken blijven.

Taal is niet neutraal

Alles heeft betekenis, maar welke betekenis we aan woorden geven, verschilt per persoon. Geld is niet gewoon een bedrag; voor de een staat het voor vrijheid, voor de ander voor veiligheid of succes. Seks, familie, succes, tijd samen – we bedoelen er niet altijd hetzelfde mee, ook al gebruiken we dezelfde woorden.

Je geschiedenis praat mee

We dragen allemaal een rugzak vol eerdere ervaringen met ons mee, bijvoorbeeld uit eerdere relaties, onze kindertijd of situaties waarin we gekwetst werden. Soms zegt je partner iets wat aan die oude pijn raakt en voel

je je ineens klein, boos of verdrietig. Vaak merk je dat niet eens bewust, maar schiet je copingmechanisme aan. Dit is een aangeleerde strategie om met moeilijke emoties om te gaan, zoals controleren, perfectionisme en uit contact gaan met het eigen gevoel.

We zijn verschillend

Mensen verschillen in persoonlijkheid, temperament en talenten. Maar ook factoren zoals levensfase, gender, culturele achtergrond, religie of levenservaring spelen een rol. Die verschillen zullen we in dit boek niet allemaal bespreken, maar ze zijn wel belangrijk om te erkennen. Ze hebben ook invloed op hoe we communiceren.

Kwetsbaarheid is spannend

Echt contact vraagt om transparantie. Maar precies dat maakt je ook kwetsbaar. Wat als de ander je niet begrijpt of je afwijst? Veel mensen houden zich daarom in of nemen een omweg. Ze zeggen iets algemeen, blijven vaag of stellen een vraag in plaats van een gevoel te delen. Zo wordt het échte gesprek vermeden.

Intentie en impact verschillen

Wat je bedoelt en wat er overkomt, is lang niet altijd hetzelfde. Je zegt iets troostends ('Maak je maar geen zorgen'), maar de ander hoort dat je zijn zorgen niet serieus neemt. Of je probeert duidelijk te zijn, maar komt bot over. Zulke verschillen in intentie en impact kunnen tot misverstanden leiden, zeker als er al sprake is van spanning.

Gesprekstechniek is geen vanzelfsprekendheid

Een goed gesprek voeren vraagt om vaardigheden, zoals: luisteren zonder oordeel, gevoelens benoemen, vragen stellen, jezelf helder verwoorden, pauzes nemen. Veel mensen hebben die vaardigheden nooit echt geleerd. En zonder die gereedschappen wordt een gesprek al snel een discussie, eenrichtingsverkeer of een vermijdingsdans.

Onuitgesproken verwachtingen

In elke relatie hebben partners verwachtingen, bijvoorbeeld als het gaat om de tijd die je samen doorbrengt, seks, waardering en nabijheid. Maar vaak worden die verwachtingen niet uitgesproken, in de hoop dat de ander ze 'vanzelf' aanvoelt. Maar als dat niet zo is, ontstaat er teleurstelling. En dan wordt het gesprek niet alleen moeilijk, maar ook beladen.

Vermoeidheid

Een goed gesprek vraagt om aandacht en aanwezigheid. Maar in een leven met hoge werkdruk, jonge kinderen of mantelzorgtaken is die ruimte niet altijd voorhanden. Dan reageer je soms kortaf, heb je weinig ruimte of haak je af. Niet omdat het je niet interesseert, maar omdat je batterij leeg is. Ook dat maakt praten ingewikkeld.

Kortom: er zijn genoeg redenen waarom gesprekken soms zo lastig kunnen zijn en alle redenen zijn volkomen menselijk.

HET IS GEEN PROBLEEM DAT ER EEN PROBLEEM IS

Als de communicatie stroef loopt, hebben stellen daar last van. Ze ervaren stress, piekeren, slapen minder goed, missen hun maatje en vrezen soms zelfs dat hun relatie uit elkaar zal vallen. Een naar vooruitzicht. Natuurlijk nemen wij dat als relatietherapeuten serieus. Tegelijkertijd willen we ook iets anders meegeven: het is niet per se een probleem dat er een probleem is.

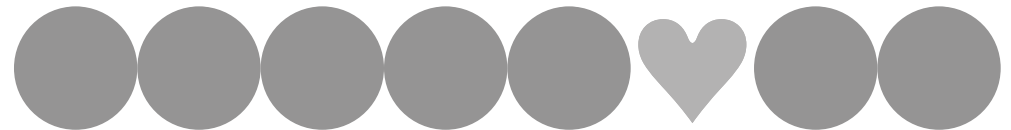
Dat zit zo. We leven in een tijd waarin autonomie en het eigen geluk vooropstaan. Dat heeft voordelen, maar het gaat ook tegen onze natuur in en kost ons op termijn zelfs iets wezenlijks. Wij mensen zijn immers relationele wezens die in verbondenheid met anderen leven. We bestaan in psychologische zin niet los van elkaar. Wat we denken en voelen, hoe we onszelf zien, wat we doen, staat altijd in relatie tot hoe we door anderen gezien en behandeld worden.

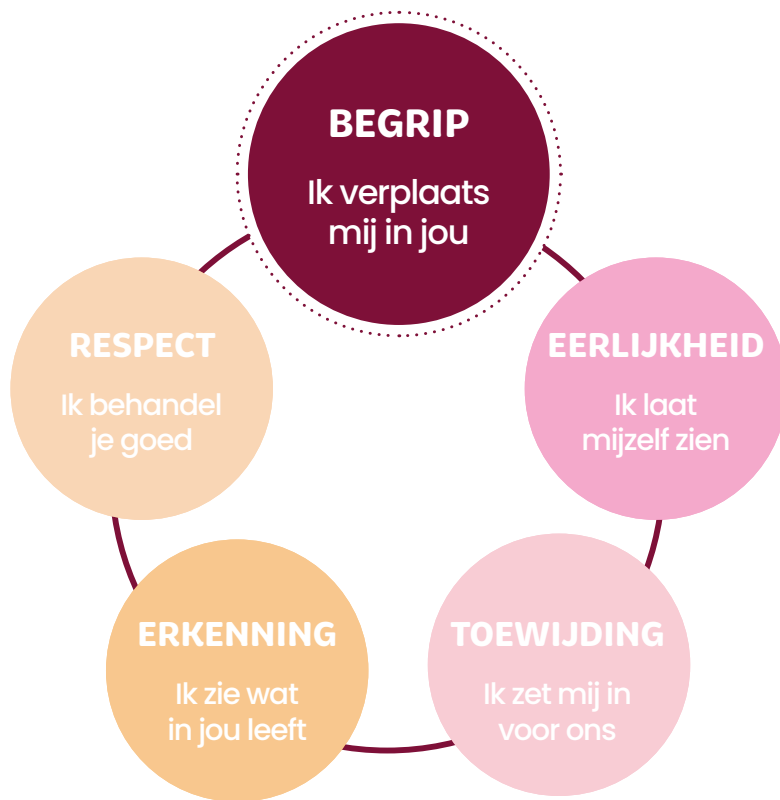
We worden geen mens in isolement. We worden mens in relatie tot anderen. Als kind worden we vooral gevormd door de relatie met onze ouders. Die laat een indruk achter die ons een leven lang vormt en kleurt. En als we volwassen

zijn, kiezen we vaak een partner die past bij die indruk. Dat betekent dat onze partner ons zowel mooie als moeilijke dingen komt brengen. Het mooie, zoals liefde, waardering en plezier, is makkelijk te ontvangen, maar het moeilijke, de schaduwkant die we tegenkomen in ruzies, afstand en frustraties, is veel moeilijker te ontvangen. Het confronteert ons met iets wat dieper ligt.

Maar juist daarin ligt een schatkist verborgen. Onze partner houdt ons een spiegel voor. Laat ons zien wat er in ons leeft en nodigt ons uit om eerlijk naar binnen te kijken. Wat we de ander verwijten, zegt vaak iets over wat we zelf nog hebben te helen, ontwikkelen of omarmen. Daarom zijn relaties soms zo ingewikkeld. En gesprekken met je partner dus ook. Voor de liefde kiezen is dus óók kiezen voor moeilijkheden. Gelukkig kunnen die leiden tot groei op manieren die je alleen nooit bereikt.

Dus: het is niet erg dat het erg is. Door met nieuwsgierigheid en zachtheid te kijken naar wat er wringt, vinden we iets waardevols. En degene met wie je botst, zou zomaar degene kunnen zijn die je naar de schatkist leidt. En een van de wegen daarnaartoe? Dat is een gesprek. Een BETER-gesprek. En dat begint, zoals we al hebben gezien, bij de B van 'begrip'.





... 4 ...

BEGRIP

**DE SLEUTEL TOT
VERBINDING
EN VERZACHTING**