



Ik ho or je

Tekst FRANCISCA KRAMER

DE KUNST VAN HET ECHT
GOED LUISTEREN

Het is de meest genoemde reden voor een scheiding: “We konden niet goed praten.” Vaak betekent dat: we konden niet goed luisteren. Journalist en psycholoog Francisca Kramer gaat op zoek naar **de gouden formule voor een goed gesprek.**

Ze zitten voor het eerst in mijn therapiekamer, Jules en Maartje. Hij is terughoudend en sceptisch, zij afwachtend en enigszins angstig. Het is het bekende cliché: Jules heeft een affaire gehad en alhoewel die voorbij is – hoe lastig hij dat soms ook vindt – blijft bij Maartje het alarm afgaan elke keer als hij ’s avonds een vergadering heeft. Het zal toch niet... Hij wordt er inmiddels stapelgek van. “Ik doe zó mijn best, maar ik lijk steeds opnieuw gestraft te worden.” Zij friemelt zenuwachtig aan

haar oorbel, en zegt: “Maar jij moet op feestjes ook altijd bij de vrouwen zitten.” Hij rolt met zijn ogen en kijkt mij aan. “Dat bedoel ik nou...”

Wat hier gebeurt is iets wat elke relatietherapeut in zijn of haar kamer geregeld ziet: twee angstige mensen die geen gehoor vinden bij elkaar en vechten voor hun veiligheid. Bij haar loeit het innerlijke alarm, hij voelt een onophoudelijke stroom van frustratie en wanhoop. Hoe moet dit ooit nog goedkomen?

Niet helder nadenken

Oorzaak nummer één van niet in staat zijn werkelijk te luisteren, is een gevoel van dreiging. Als er sprake is van een traumatische gebeurtenis (wat een affaire vaak is) betekent dat enorme stress. Onze grootste kwetsbaarheid is immers in gevaar: de liefdesrelatie, onze emotionele basis. Het

emotionele brein slaat op tilt en helder nadenken lukt niet meer. De neocortex, het bovenste deel van onze hersens waarmee we logisch kunnen redeneren, gaat offline. Regel één van goed luisteren is dan ook een simpele, maar zeer belangrijke: zorg voor kalmte. Zodra het bloed begint te kolken, is het zaak een time-out te nemen. Met de stresshormonen in het lijf is de kans op een vruchtbaar gesprek nihil. Maar na een pauze van twintig minuten is de stress flink gezakt en is het makkelijker om rustig verder te praten.

Regel één van goed luisteren: zorg voor kalmte

Positief begin

Het gevoel van dreiging waardoor de luistervardigheid op slot gaat, kan ook het gevolg zijn van een werkelijke (ervaren) aanval. Als een partner een gesprek opent met een beschuldiging zorgt

dat vaak voor een grimmig vervolg. Een knappe jongen (of meid) die een scherp verwijt in openheid aanneemt. Dat lukt alleen zeer vergevorderde zenboeddhisten. Voor wie wil dat zijn of haar partner openrecht en open luistert, is een positief begin de sleutel. Dat werd duidelijk zichtbaar in een onderzoek naar communicatie tussen paren. Zij kregen de opdracht twintig minuten lang een discussie te voeren over een gevoelig onderwerp in hun relatie. Wat bij het bestuderen van de videobeelden duidelijk werd, was hoe groot de invloed was van de opening van het gesprek. ▷

Begon partner A op een liefdevolle en respectvolle manier, dan zette dit letterlijk de toon van het gesprek: mild. Zette partner A echter meteen de aanval in ("Ik wil het hebben over die eeuwige rotzooi, het lijkt wel alsof ik met een kleuter ben getrouwd"), dan was met grote nauwkeurigheid te voorspellen dat partner B óf dicht zou klappen óf terug zou slaan. Regel twee is dan ook: zorg voor een goed begin. Het met elkaar eens zijn is echt niet nodig en ook hoeft de ander niet met fluwelen handschoenen te worden aangepakt, maar voorkom wél dat het gesprek direct al de verkeerde kant uit gaat.

Wens versus verwijt

'Achter elk verwijt schuilt een verlangen', is een bekende uitspraak in relatietherapie. Wat oprecht luisteren naar de ander enorm helpt, is te starten met het laatste: het uitspreken van de wens in plaats van het verwijt. Dus niet zeggen dat hij zo'n haantje is dat altijd aandacht van vrouwen moet hebben, maar aangeven dat er na zijn affaire behoefte is aan zijn geruststelling als jullie samen op een feestje zijn.

Ook handig om te weten: een boodschap heeft twee lagen: inhoud (dat wat er feitelijk wordt gezegd) en gevoel. Helaas corresponderen die niet altijd goed met elkaar. Wie moe thuiskomt, reageert vaak net wat chagrijniger. Omgekeerd geldt dat ook. Een partner die een intensieve dag met de kinderen achter de rug heeft, heeft misschien geen ruimte meer om naar werkverhalen te luisteren en kan kortaf zijn. Dat is

geen desinteresse, maar slechte timing. Bewustwording van deze filters kan enorm helpen.

Hoe kan het wel

Goed luisteren vereist naast kalmte ook kwetsbaarheid. Voor oprechte openheid is het nodig verdedigingslijnes te laten zakken en in staat te zijn een kritische blik op het eigen gedrag te werpen. In de Netflix-lezing *The Call to Courage* van Brené Brown (een wetenschapper die onderzoek doet naar schaamte en kwetsbaarheid en hier vijf bestsellers over schreef) vertelt ze wat de meest veerkrachtige mensen onderscheidt van anderen: ze zijn in staat tot metacommunicatie, dus communicatie over de communicatie. Er wordt als het ware boven het gesprek gezweefd en vanuit de lucht

bezien wat tussen beide partners gebeurt. Brené vertelt over de keer dat zij en haar man Steve aan het zwemmen waren in de baai bij hun vakantiehuis. Zij werd overspoeld door een gevoel van dankbaarheid en wilde dit met hem delen. Maar Steve reageerde totaal niet en zwom verwoed verder. Nadat ze nog een keer had geprobeerd contact te krijgen en hij haar opnieuw

Fluwelen handschoenen zijn niet nodig, maar zet niet meteen de aanval in

LSI: LUISTEREN, SAMENVATTEN, INLEVEN

Luisteren

Echt goed luisteren vereist echte aandacht. Let op oogcontact en een lichaamshouding die tegelijk ontspannen en oplettend is. Laat merken dat je de ander hoort, door ja te knikken of te 'hm'en'.

Samenvatten

Herhaal in eigen woorden wat je partner zojuist heeft gezegd en vraag dan of dit klopt. Het is belangrijk dat niet alleen de inhoud wordt samenvat, maar ook het gevoel. Bijvoorbeeld: "Je zegt dat je het vervelend vindt dat ik 's avonds naar vergaderingen ga omdat je bang bent dat ik haar dan misschien weer ga zien, klopt dat?"

negeerde, ontplofte ze. Woedend zwom ze naar de steiger en stormde naar binnen. Na het douchen was ze weer gekalmeerd en zei: "Doordat jij mij negeerde, ging ik mezelf een verhaal vertellen en dat gaat zo: 'Hij vindt mij niet meer de moeite waard, dat zwempak dat ik aanheb, staat me verschrikkelijk en hij vraagt zich af waarom hij met zo'n olifant is getrouwd.'" Haar interpretatie van Steve's gedrag bleek volledig bezijden de waarheid. Steve had een angst-aanval gehad. Hij voelde de verantwoordelijkheid voor de kinderen op zich drukken die ook meezwommen en was bang voor langsvarende boten en mogelijke ongelukken. Geen wonder dat hij niet had gereageerd; hij had niet eens doorgehad dat zijn vrouw iets had gezegd.

Meer verbinding

Vaak gaan we er al van uit dat we precies weten hoe het zit (filter) en is dat het begin van een negatieve spiraal. Door je partner te vertellen dat je een verhaal maakt in je hoofd (hoe schaamtevol dat verhaal soms ook is) kan er ten eerste worden gecheckt of het klopt en ten tweede om geruststelling worden gevraagd. En is nog een groot voordeel: je partner leert begrijpen wat er in je omgaat en leert je kwetsbaarheden beter kennen. Dat leidt vaak tot meer verbinding.

In de relatietherapie van Jules en Maartje is dit allemaal aan bod gekomen. In plaats van Jules steeds te beschuldigen, leerde Maartje verwoorden waarvoor ze bang was en wat haar verlangens waren. Dit zorgde ervoor dat Jules in staat was te luisteren. Langzaam werd de veiligheid hersteld. De gouden formule voor een goed gesprek is met bovenstaande achtergrondkennis goed toe te passen. Het vereist soms wel drie keer diep zuchten, een paar blokjes om en het ego opzijzetten, maar gegarandeerd dat de LSI-formule (zie onderstaand kader) iedere relatie een boost geeft: Luisteren, Samenvatten en Inleven. □

Inleven

Probeer jezelf te verplaatsen in je partner en geef aan dat je hem of haar begrijpt. Let op: dit betekent niet dat je het met je partner eens hoeft te zijn. Dus op gevoelsniveau kan er echt een 'samen-gevoel' zijn, terwijl inhoudelijk de meningen verschillen. Vaak verzacht de sfeer direct door de erkenning van het gevoel van de ander. Bijvoorbeeld: "Ik kan me die angst goed voorstellen. Ik ben immers ook vreemdgegaan en het vertrouwen is niet zomaar terug. Toch moet ik soms naar avondvergaderingen en kan ik niet elke avond thuis zijn. Wat zou ik kunnen doen om jou op die avonden gerust te stellen?"

VALKUILEN

Een gesprek kan helemaal de verkeerde kant op gaan door onhandige reacties. Er zijn nogal wat van die valkuilen waar iedereen soms met open ogen in tuint. Let in een gesprek op voor de volgende killers:

- Het 'ik zeg'-syndroom: je blijft je eigen standpunt maar herhalen.
- Afdwalen van het onderwerp.
- Allerlei andere onderwerpen erbij halen waardoor de ander overspoeld raakt.
- Invullen: ervan uitgaan dat je precies weet wat de ander denkt of voelt. Bijvoorbeeld: "Je hebt gewoon geen zin om te rijden", of: "Je weet heus wel dat ik daar niet van hou."
- Beschuldigen (verwijten maken).
- Ja-maar: niet echt luisteren, maar steeds iets vinden om ertegen in te brengen.
- Terugklagen: als je partner een klacht over jou uit, meteen een klacht over hem of haar uit de kast trekken.
- Generaliseren met 'altijd' en 'nooit'. "Jij houdt je nooit aan je afspraken."
- Beledigen. Kritiek geven op de persoonlijkheid van de ander, bijvoorbeeld: "Jij bent zo'n egoïst, je bent gewoon niet in staat om je in een ander te verdiepen."
- Schuldgevoel geven: "Toch jammer dat je daar niet aan hebt gedacht."
- Onechte vragen: "Waarom sla je zo op tilt als ik een leuke avond heb gehad?" De ander wordt in de verdediging gedrukt, terwijl de eigenlijke boodschap is: "Ik zou willen dat je je niet zo druk zou maken als ik een avondje met mijn vriendinnen op stap ben."

Het gevolg van deze valkuilen is meestal dat het gesprek volledig vastloopt. Beide partners vinden dat ze gelijk hebben en niemand geeft nog een haarbreed toe. Dat leidt dan meestal tot een knallende ruzie of de *silent treatment*, waarbij een van beiden er het zwijgen toedoet. Het gevolg van dat laatste is vaak dat de ander alleen maar bozer wordt. Wees alert op deze valkuilen, koel af, lach om de situatie en begin gewoon opnieuw.