




Had die boodschappen dan ook een dag eerder gehaald, dan zat je niet met niet-voorraadige ingrediënten en had je niet door de regen hoeven fietsen bovendien.

Daar is OMA weer!

Ach dat luisteren. We dénken dat we het doen en een ondersteunende partner zijn, maar vaak verliezen we ons ongemerkt in oordeel, mening en advies. Turf dat eens, als je durft. **Jaqueline Zandbergen** 

Nico is gekomen op het spreekuur, samen met Corrie. Ze vertellen dat het hen beiden niet lukt om samen over problemen te praten. Al snel blijkt dat het bespreken van de gezamenlijke problemen eigenlijk prima gaat; het zijn hun individuele problemen waarover ze moeilijk praten. De communicatie daarover gaat faliekant mis.

Corrie probeert het duidelijk te maken met een voorbeeld. Hun dochter is jarig en ze geven een feestje. Corrie gaat op de dag zelf boodschappen doen en dan blijkt dat sommige dingen in het dorp niet te verkrijgen zijn. Corrie appt Nico en dan gaat het mis, vertelt Corrie: „Hij haalt dan niet op wat ik hem vraag.” En Nico neemt het gesprek niet over, nee, hij begint meteen aan Corrie te vertellen dat haar planning niet goed is (een Oordeel). Vervolgens richt Nico zich naar mij om toe te lichten hoe zijn visie op de planning van Corrie is (een Mening). Nico laat veel frustratie zien, hij wil graag dat het goed gaat met Corrie, dat ze geen stress ervaart, maar telkens maakt Corrie in zijn beleving de foute keuzes. Hij legt aan mij uit dat ze een dag van tevoren de boodschappen had moeten doen, temeer omdat het op de

dag zelf ook nog bleek te regenen (een Advies).

Uiteraard laat Corrie zich dit niet gebeuren en ze probeert nu op haar beurt haar gelijk te krijgen.

Dit is precies wat er bedoeld wordt met het niet kunnen bespreken van individuele problemen.

OMA staat voor Oordeel, Mening en Advies. Nederlanders zijn een uitgesproken volkje; iedereen heeft snel een oordeel en een mening klaar en vaak weten we heel goed hoe mensen het anders zouden moeten doen. Afgelopen zomer stonden we in Frankrijk op de camping; een Nederlands stel kwam de camping op, ik zag hen om zich heen kijken en hoorde hen praten. „De wc's staan veel te ver weg, ja die hadden gewoon hier moeten staan, in Nederland wordt daar veel beter over nagedacht.” Ik vraag me dan af of Fransen niet kunnen nadenken of dat de Fransen een goede reden hebben waarom de wc's, inderdaad, op een in Nederlandse ogen wat vreemde plek staan.

OMA zorgt ervoor dat men niet meer verder vraagt. De ander mag stil zijn, die hoeft niet verder te vertellen, het is ons immers allemaal al duidelijk en we komen met ons oordeel, onze mening en ons advies.

Maar hoe moet ik haar dan helpen? Ik mag zeker alleen een beetje ja-knikken?!

Aan Corrie vraag ik of het helpend is, het oordeel van Nico. En is zijn mening zinvol? En zijn advies dan, dan weet ze wat ze zou kunnen doen de volgende keer. Corrie reageert verdrietig; nee, ze heeft door zijn oordeel, mening en advies het gevoel het allemaal fout te doen, minderwaardig te zijn, niet iemand die serieus genomen hoeft te worden.

Nico is enigszins beteuterd en zegt dat hij niet snapt dat ze niet naar hem luistert, dan zou ze immers niet in zulke problemen terecht komen. Wanhopig richt Corrie zich tot mij: „Kijk, dit bedoel ik nu!”

Van ongevraagd OMA word je dus niet blij, maar wat dan wel? Dat wil Nico graag weten. Ik stel voor dat hij het aan het Corrie zelf vraagt. Vaak bedenken we onze oplossing voor de ander, en dat is niet nodig; de ander weet meestal heel goed wat wel fijn zou zijn.

Corrie hoeft inderdaad niet lang na te denken. Ze wil graag dat hij luistert, zonder OMA.

Marionet

Nico gaat niet zomaar overstag en vraagt bijna wanhopig aan mij: „Maar hoe kan ik haar dan helpen? Nu mag ik zeker alleen een beetje ja-knikken?!” Opnieuw stel ik voor om het aan Corrie zelf te vragen.

Ook dat weet Corrie goed uit te leggen. „Kijk,” zegt ze, „als je zegt dat ik het zo-en-zo moet doen, zit ik klem, ik ben geen marionet. Maar als je zegt dat je het naar vindt als ik door de regen moet fietsen of dat ik te weinig tijd heb om alles voor dat ik te weinig tijd heb om alles voor elkaar te krijgen, voelt dat zo anders. Dan kan ik zelf nadenken of dat klopt en of ik het misschien anders moet gaan doen.”

Na een aantal gesprekken zijn de ruzies verminderd; Nico laat OMA thuis en ook Corrie doet dat, want in de strijd met Nico haalde ook Corrie haar OMA erbij. Nu zijn ze allebei goed bezig om vanuit zichzelf te praten en ze vragen elkaar eerst of ze advies mogen geven en mee mogen denken.

Als Nico toch onverhoopt eens met OMA op de proppen komt, beseft Corrie inmiddels dat hij dat doet omdat hij haar zo graag wil helpen en haar de nare gevolgen had willen besparen.

Durven jullie een experiment aan te gaan? Durf je eens een dagdeel te nemen en te turven hoe vaak je zelf OMA laat horen en hoe vaak de ander OMA laat horen? Ik ben benieuwd of jullie misschien wel net zoveel turfjes bij het rijtje uitspraken van jezelf hebben gezet als bij die van je partner.



Jaqueline Zandbergen

Jaqueline Zandbergen is psychosociaal therapeut en doet ook relatie- en gezinstherapie in haar praktijk in Ureterp. Ze is getrouwd, moeder van twee kinderen en baas van drie hondjes. www.therapiepraktijkopstap.nl