



# Ik heb je gehoord, hoor je mij?

Een gesprek is niet wachten tot de ander zijn zin heeft afgemaakt en dan meteen je eigen zegje eroverheen klappen. Wie het zo doet, slaat een belangrijke stap over: luisteren en laten merken dat je de ander hebt gehoord.

Jaqueline Zandbergen ANP

**D**aar zitten ze dan, Froukje en Michel. Ze komen al ruziënd binnen en ze blijven elkaar bevechten.

„De huisarts zegt dat we met u moeten praten, want ik wil zo niet verder met hem”, zegt ze - en een hele reeks klachten volgt. Michel laat Froukje niet uitpraten, hij onderbreekt haar voortdurend en geeft een weerwoord, en Froukje gaat weer op zijn argumenten in. Dit is een stel dat een hoog tempo heeft in het over en weer beschuldigen en verdedigen. De rode draad is er niet, een lijn is niet te pakken, ze gaan van hot naar her.

„Gaat het altijd zo tussen jullie?” vraag ik. Even is het stil, ze denken allebei na. Inderdaad, zo gaat het meestal tussen hen. „Heb je het gevoel dat zij naar je luistert? En heb jij het gevoel dat hij naar jou luistert?” Weer is het stil. Ze schudden hun hoofd. Froukje wil alweer het woord nemen om uit te leggen wat er allemaal aan Michel anders moet en Michel is alweer aan het uitleggen wat er volgens hem aan de hand is. „Julie doen het weer, hè?” zeg ik. Opnieuw de stilte.

Dit zijn dynamische koppels, en

we maken eerst afspraken over hoe we samen gaan praten, voor we overgaan tot het waarover. Froukje en Michel zijn het ermee eens. De onderwerpen die ze nu aanroeren gaan eigenlijk nergens over; de problemen liggen eronder, het gaat om veel diepere zaken dan die ze bespreken.

Het positieve bij ruziënde koppels is dat beide partijen behoefte hebben aan echt contact. Ze hebben alleen door hun manier van communiceren vaak het gevoel dat de ander hen niet hoort of begrijpt. Het gevolg is dat ze steeds harder en steviger het gesprek in gaan om vooral hun kant van het verhaal te verhelderen. Ze willen zo graag dat de partner even zijn eigen visie los kan laten en naast hem/haar kan komen staan. Ze snakken naar erkenning en begrip. Niet gelijk krijgen; nee: begrip.

„Froukje, ik hoor je zo je best doen, en volgens mij wil je zo graag dat hij even naar je luistert, heel even maar. Klopt dat?” vraag ik op rustige toon. Froukje reageert beamed, heftig en boos, en ik vraag: „Is er naast die boosheid nog iets anders?” Froukje begint te huilen. Ze vertelt dat er verdriet is, veel verdriet omdat het haar maar niet

**Ik wil de ridder op het paard zijn die jou komt redden uit al je problemen**

lukt om Michel te laten inzien hoe zij het ziet, en ook angst, want zo houdt ze het niet vol met hem.

Michel is verbaasd. Hij reageert met: „Maar waarom zegt ze dat dan niet gewoon, dat ze verdriet voelt en bang is, dit wist ik niet.” Nu gaat het gesprek over de diepere laag en is de sfeer anders. Ook Michel kan nu vertellen hoe hij zijn best doet om het Froukje naar de zin te maken, het voor haar op te willen lossen en hoe hij het gevoel kan hebben dat hij het telkens 'weer fout' doet in haar ogen. Ja, en dan wordt hij boos, uit onmacht.

## Herhalen

Het is zo belangrijk om het gevoel te hebben dat je echt gehoord wordt. Als de ander te snel reageert met eigen inbreng, kan het gevoel van gehoord te zijn uitblijven. Het helpt in een gesprek echt om eerst je eigen positie even helemaal los te laten en mee te gaan in de innerlijke belevingswereld van de ander. Als de ander dan op zijn beurt mee kan in jouw innerlijke wereld, is dat natuurlijk fantastisch.

Hoe doe je zoiets? Bijvoorbeeld door in je eigen woorden te herhalen of samen te vatten wat de ander heeft gezegd. Zoals: 'Je bent bang

dat je het niet volhoudt?' Dat klinkt zeker in het begin echt als papegaaien, en soms kan het lachwekkend aandoen. Maar het is vooral ook verbindend, je weet zo van elkaar dat je bezig bent om echt te luisteren. Niet naar de klacht over de kopjes die je laat staan maar over wat je erbij kunt voelen; dat je een slaafje bent, of dat je boos wordt omdat jij daardoor steeds bezig bent en de ander lekker lui doet. Luister naar het gevoel dat er achter zit. Luisteren is niet hetzelfde als de ander maar gelijk geven! Luisteren is: de ander respect, ruimte en erkenning geven.

Bij Michel en Froukje werken metaforen goed, via beeldspraak kunnen ze elkaar dingen echt duidelijk maken. Michel vertelt bijvoorbeeld dat hij de ridder op het paard wil zijn die Froukje komt redden uit al haar problemen. Froukje reageert op dat paard met 'jij bent zonder dat jij het weet de olifant in de porseleinkast'. Beiden kunnen erom lachen; ja zo is het.

En jij? Vraag je je eens af: voel ik me gehoord? Hoor ik mijn partner? Weet ik wat er in de ander omgaat? Durf ik het eens aan hem/haar te vragen?



**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](http://www.therapiepraktijkopstap.nl)