



Wat je voelt is altijd waar

Probeer maar eens onder woorden te brengen wat je emoties zijn. Niet te doen, laat staan waarom je ze hebt. Maar dat wil nog niet zeggen dat rationele argumenten beter zijn.

Jaquelina Zandbergen • Shutterstock

Hanna en Peter hebben zich aangemeld voor relatietherapie. Hanna weet niet of ze nog wel van Peter houdt. Peter wil graag met haar verder maar vindt wel dat ze zich overall veel te druk om maakt. In het eerste gesprek dat ik met hen heb, merk ik al snel dat Peter elk argument vanuit zijn ratio maakt. Iets is 'bewezen', 'logisch' of gewoon 'een goede reden'. Hanna voelt zich overdonderd, zij voelt zich niet prettig in de relatie maar ze kan niet goed met woorden onderbouwen waarom niet.

Hanna vertelt verder dat ze steeds vaker afstand van Peter neemt. Ze weet niet waarom ze dat doet, wel dat ze vaak intimiteit mist. Ook vindt ze Peter vaak benauwend en dominant. Peter vraagt dan om voorbeelden maar die kan Hanna niet geven. Ze komt niet verder dan 'dat ze dat zo voelt'.

Peter vertelt dat hij denkt dat dit komt doordat ze net verhuisd zijn en Hanna net een nieuwe baan heeft gevonden. Volgens hem moet ze gewoon een hobby zoeken en meer tijd voor zichzelf en voor hem nemen; dan komt het wel weer goed met de relatie. Zulke woorden zijn voor Hanna een bevestiging van dat ze zich niet begrepen voelt, en

ook het gevoel heeft dat Peter haar niet wil begrijpen.

In tweede gesprek blijft Peter vasthouden aan zijn overtuiging dat rationele argumenten waardevoller zijn dan emotionele argumenten. Je mag volgens hem best even stilstaan bij je gevoelens maar uiteindelijk moet je uitzoeken wat de beste oplossing van een probleem is op basis van je gezonde verstand.

Rationele argumenten tegenover emotionele argumenten leggen is echter appels met peren vergelijken. Rationele argumenten komen voort uit ons verstand, onze ervaringen, uit alles wat we geleerd hebben. Rationele argumenten kennen daarmee een heden, een verleden maar ook een toekomst. Wat rationele argumenten missen, is het element emotie. Maar door emoties kunnen ze wel worden ondersteund.

Heden

Emoties zitten op een andere plek in onze hersenen dan de rationele argumenten. Anders dan rationale argumenten kennen emoties geen tijd; emoties zijn altijd in het heden. Je voelt niet morgen of gisteren; je voelt nu. En straks kun je je weer heel anders voelen. Emoties zijn ook onafhankelijk van de vraag of ze terecht zijn of niet. Een emotie is

Hij houdt van haar en is altijd wanhopig op zoek naar oplossingen

er eenvoudig, of hij is er niet. Wat je voelt is ook altijd 'waar'. Beter gezegd: van een rationeel argument kun je beredeneren of het klopt of niet; maar tegen iemand die iets voelt kun je moeilijk zeggen: 'Nee hoor, dat voel je niet'.

Voor Hanna en Peter is dit verschil een eyeopener. Hanna voelde opeens zoveel (h)erkenning, ze was dus niet gek vanwege het feit dat ze haar gevoel niet kon onderbouwen. En als Peter verder wordt bevraagd op waarom hij Hanna steeds vertelt wat ze moet doen, blijkt dat hij ontzettend graag wil dat ze gelukkig wordt. Hij houdt van haar, vindt het vreselijk als ze afstand van hem neemt, en is altijd wanhopig op zoek naar oplossingen. Hij wil juist alles voor Hanna doen, en de tranen staan in zijn ogen nu hij beseft dat juist hij een van de redenen van Hanna's stress is.

Dit schept weer ruimte voor Hanna. Nu ze doorheeft dat zijn aandragen van oplossingen te maken heeft met zijn liefde voor haar staat ze meer open voor zijn suggesties, zonder zich onder druk gezet te voelen. Na een paar gesprekken ervaart ze hem niet meer als dominant, en begint weer gevoelens voor hem te hebben. Peter leert steeds beter naar haar te luisteren, en niet

te snel met adviezen te komen.

Naast het door elkaar halen van emotionele en rationele argumenten waren Hanna en Peter ook in de val getrapt om te veel voor elkaar in te vullen. Ze dachten te weten waarom de ander deed wat hij/zij deed, zonder dat te checken.

Vraag door

Hoe voorkom je dat nu? Denk niet te snel dat je weet wat de ander vindt en voelt, maar vraag door. Controleer of je goed hebt begrepen wat de ander net heeft gezegd door dit te herhalen. Vraag de ander dan of je het goed hebt samengevat. Laat de ander goed uitpraten, en probeer eerst zomin mogelijk te reageren, laat staan te oordelen. Het is belangrijk eerst de ander goed te begrijpen voor je reageert. Oplossingen komen later - als ze al nodig zijn. Iemand met een diepe emotie wil vaak vooral erkenning en begrip; niet zozeer een oplossing.

Overigens is het verschil tussen mannen en vrouwen niet zo groot als vaak wordt gedacht. Vrouwen uiten gemiddeld hun gevoelens makkelijker en mannen grijpen gemiddeld sneller naar praktische oplossingen, maar beiden willen begrepen worden; beiden willen ertoe doen!



Jaquelina Zandbergen

Jaquelina 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