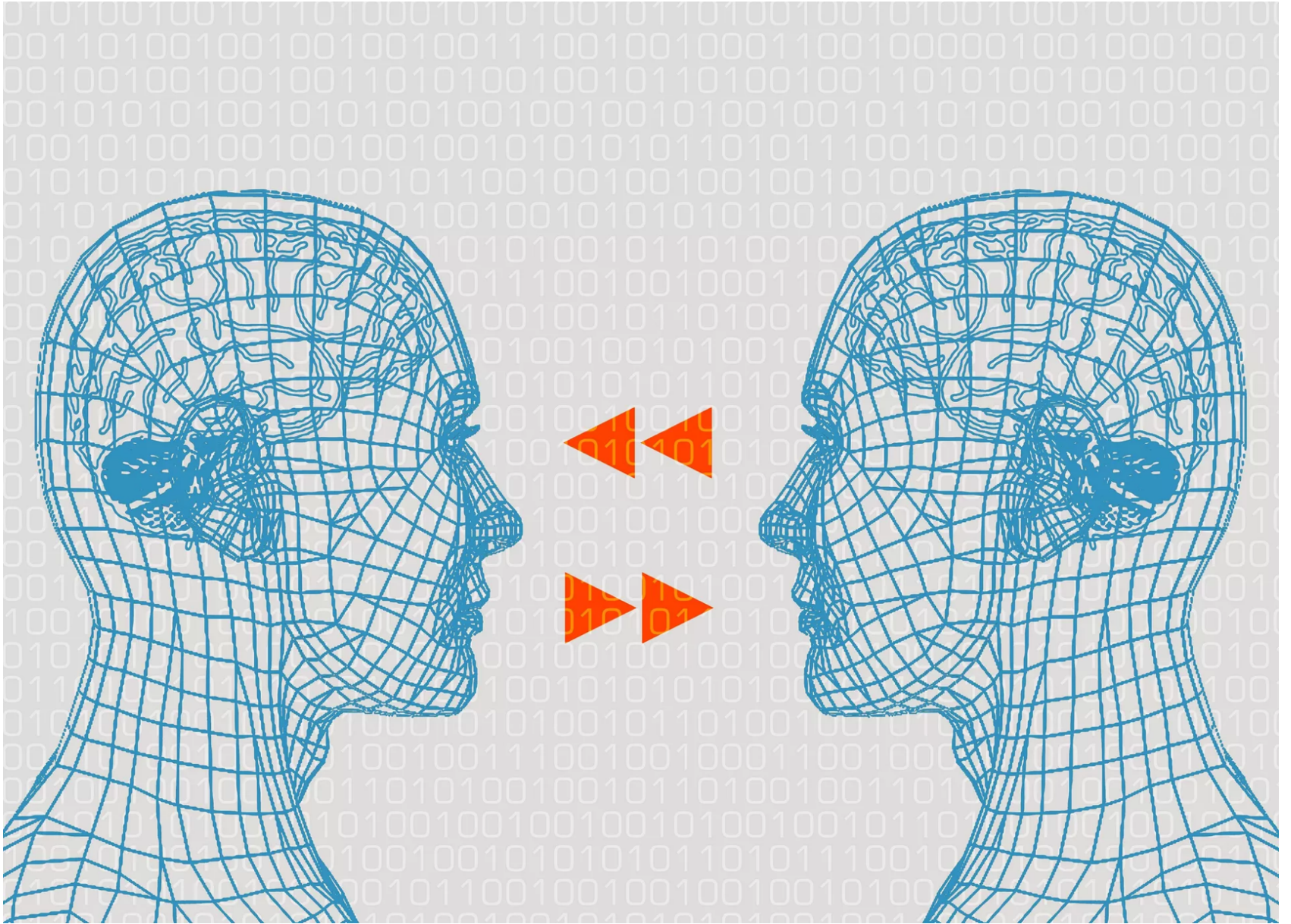


Luister om te begrijpen, zeker nu je op elkaars lip zit

[Anouk Kragtwijk](#) Leestijd 6 minuten



Beeld Paul Cooklin/Getty Images

Ik heb net midden op tafel de zakken van mijn jas geleegd als mijn vriend naar beneden komt. Ik hang boven de troep, maar ben de wasknijper, de poepzakjes, hondenbrokjes en bonnetjes eigenlijk allang vergeten en kijk gebiologeerd naar een filmpje op mijn mobiel van iemand die toiletpapier hooghoudt. Mijn vriend loopt naar mij toe en met een veeg gooit hij al mijn spullen op de grond. „Ik wil een lege tafel. Hoe vaak moet ik dat nog zeggen?” Ik ontplof bijna van zijn kinderachtige gedrag. „Ik ga dit dus echt niet opruimen. Als je iets van me wil, moet je het maar normaal vragen.”

Inderdaad. Ook bij ons is het gezellig tijdens deze corona-quarantaine. We zitten op elkaars lip en dat brengt niet het beste in ons naar boven. We zijn

niet de enigen. Mensen klagen op Twitter en in mijn omgeving over hun partner. Wat doe je met een man die de hele dag in zijn pyjama rondloopt? Of iemand die geen zak doet in het huishouden? Een geliefde die wil gaan winkelen, terwijl jij vindt dat jullie nu thuis moeten blijven? Zoals relatie- en gezinstherapeut Eliane Wiebenga zegt: „Alle relaties zijn in een hagedrukpan terechtgekomen. En dat legt dingen bloot die je normaal wel een uurtje volhoudt maar niet 24 uur per dag, zeven dagen per week.”

Toen bij ons de zoveelste ruzie aanbrak omdat ik het onverantwoord vond dat mijn vriend nog even naar zijn werk zou gaan, trapte hij op de rem en zei: „Hé hé hé, we moeten nog drie weken samen zo leven. Laten we lief zijn voor elkaar.” Ik besloot mijn reactie in te slikken. Ik haalde adem en zei iets wat ik vorig jaar had geleerd: „Jij zegt ‘ik wil naar mijn werk’. Ik voel me nu boos. Ik heb behoefte aan veiligheid, dat jij veilig bent, dat ik veilig ben. Zou je alsjeblieft thuis willen blijven?”

Ik had de enigszins robotachtige zinnen geleerd op de eendaagse groepsworkshop Geweldloze Communicatie die we vorig jaar mei volgden. Waarom? We bekvechtten te veel. Waarover? Het huishouden. „Ons huishouden is heel erg geëmancipeerd fiftyfifty verdeeld. Ik maak de troep en mijn vriend ruimt alles op”, grapte ik altijd.

Maar het was niet grappig. Elke dag hadden we mot omdat de keuken volgens mijn vriend niet opgeruimd

NRC Slim Leven

Stukken die je helpen om je leven fijner en je carrière beter te maken

genoeg was, er te veel frutseltjes op de grond lagen, de tafel vol lag met kranten en boeken. Hij ergerde zich aan de spullen, ik aan zijn rigiditeit en zijn toon. Hij vroeg niet rustig: „Wil je het opruimen lieverd?” Maar zei pinnig: „Doe je wel eens iets goed?” Ik beet hem dan weer toe: „Waarom praat je zo respectloos?” Hij: „Waarom doe je zo respectloos?” Er zat niets anders op dan het probleem grondig aan te pakken.

Hoe kom je dichterbij elkaar?

Geweldloze Communicatie is bedacht door de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg. De hoofdvraag van de methode is: hoe kom je

dichter tot elkaar? In plaats van: hoe krijg je je gelijk? Op een zonnige dag in mei legde trainer Jan Carel van Dorp ons de basis van de methode uit. „Communiceren is luisteren. Wanneer luisteren om te reageren overgaat in luisteren om te begrijpen, ontstaat er echt contact. Verbinding moet altijd boven inhoud gaan.”

Dat klinkt misschien nogal wiedes, de crux zit hem vooral in het ‘hoe’. Daar zijn vier stappen voor: eerst het benoemen van een waarneming, daarna het benoemen van je gevoel, het benoemen van je behoefte en uiteindelijk het doen van een verzoek. En allemaal zonder te oordelen.

Van Dorp geeft een voorbeeld: „Iemand heeft ondanks een afspraak de afgelopen twee maandagen niet gebeld. Als je dan zegt: ‘Je hebt mij de afgelopen twee weken genegeerd’, voelt die ander zich bekritiseerd en haakt af. Je helpt jezelf door aan een videocamera te denken en uit te spreken wat de videocamera uitzendt.” Bijvoorbeeld: ‘ik heb je twee keer gebeld en je nam niet op’. „Of, een ander voorbeeld, door letterlijk te citeren wat de ander zegt: ‘Ik hoorde je zeggen dat je mij een luilak vindt’. Dat komt heel anders over dan te beginnen met: ‘toen je me beledigde.’”

Daarna volgt het uiten van je gevoel. „We zijn geneigd gevoelsuitingen te gebruiken die aankomen als kritiek. Als je bijvoorbeeld zegt: ik voel me niet serieus genomen, zeg je iets over hoe jij denkt dat de ander zich ten opzichte van jou gedraagt. Je spreekt een gedachte uit, niet een gevoel.” We krijgen tijdens de cursus een briefje waar tientallen gevoelsbegrippen op staan en oefenen in het uiten van wat er van binnen speelt: ik voel me verdrietig, ik voel me blij, ik voel me kwetsbaar. Zonder geijbak.

*Als je ruzie hebt, helpt het om te vertellen
waarom voor jou iets zo belangrijk is*

***Eliane Wiebenga, relatie- en
gezinstherapeut***

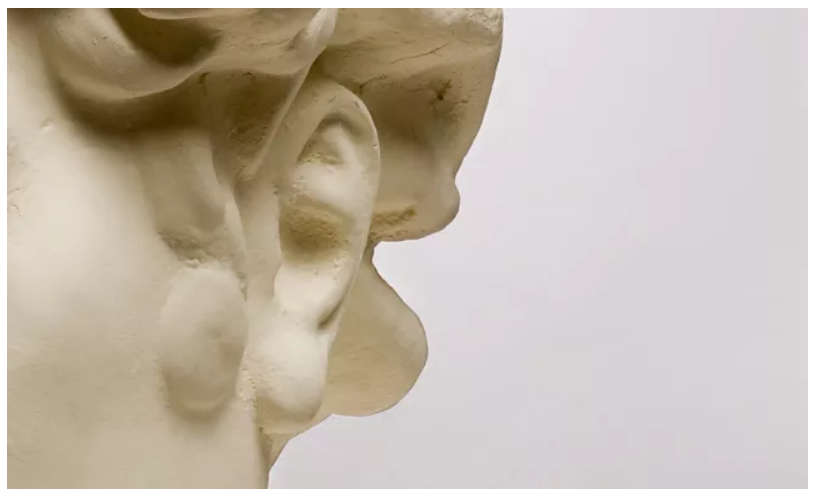
En dan komen de behoeftes, het allerbelangrijkste punt in de methode. Van Dorp citeert Rosenberg: „'Alles wat we doen, doen we om een behoefte te vervullen.' Maar als we communiceren gaan we vaak voorbij aan de behoefte die daaraan ten grondslag ligt." Oftewel, we communiceren die behoefte niet, terwijl wanneer we blaffen, bijten, jammeren, we altijd worden gedreven door een behoefte. „Behoeftes zijn bijvoorbeeld: contact, focus, rust, harmonie, vreugde, expressie en ze zijn universeel. Het zijn waarden die uitnodigen om verbinding te ervaren met onszelf en van daaruit met elkaar." Al snel blijkt dat iedereen een andere strategie heeft om die behoeftes te verwezenlijken. Mijn behoefte tot rust vul ik in door te mediteren en te wandelen met de hond. Mijn vriend door op de bank te kijken naar wielrennen, en door een opgeruimd huis te hebben. Aha, dacht ik. Het opgeruimde huis is voor hem net zo belangrijk als mijn meditatie.

Wat heb je nodig?

Uiteindelijk eindigt de methode met het uiten van een verzoek: een vraag waar iemand ja of nee op kan antwoorden. Bijvoorbeeld: zou je alsjeblieft de afwas op willen ruimen? „Iemand moet de vrijheid hebben om daar nee op te antwoorden."

Er vielen kwartjes tijdens de cursus. We bestoken elkaar in onze maatschappij met verwijten, met argumenten, met emoties, maar leggen niet werkelijk onze ziel bloot door te zeggen 'dit heb ik nodig'. En wanneer doe ik dat eigenlijk? Wat was mijn behoefte qua huishouden? Ik had daar nooit bij stilgestaan. Ik probeerde angstvallig te voldoen aan de tips van de *Libelles* en *Margrieten* van deze wereld waarin het hebben van een schoon huis meer een vaststaand iets lijkt dan een mogelijkheid waar je voor kunt kiezen. Ik faalde daar alleen behoorlijk in omdat ik een chaotisch brein heb. Maar vond ik dat eigenlijk zelf erg? Wat verlangde ik? Meer flexibiliteit in ons huis? Creativiteit? Hulp om mijn ongeordende geest te structureren? Gezien worden in mijn goede intenties? Ja dat wilde ik allemaal. En harmonie.

Van Dorp kijkt zelf nu ook met andere ogen naar zijn verleden. „Ik ben gescheiden. Mijn ex en ik hadden vaak ruzie over mijn overwerken. Ik begrijp nu dat ik gekrenkt en geïrriteerd was als ze daar iets over zei, alleen lukte me dat toen niet. Ik had behoefte om gezien te worden voor mijn inzet om geld te verdienen voor het gezin. Ik



Lees ook: [We adviseren ons suf, en luisteren te weinig](#)

hoorde helemaal niet het belang van mijn ex onder de opmerkingen, haar behoefte aan gezamenlijkheid. En zij deelde die ook niet. Ik dacht zelfs dat ze zich zorgen maakte over mijn gezondheid en dat ze vond dat ik meer moest bewegen. Dus ik kwam op een vrijdagavond thuis en zei: 'ik ga morgen golfen'. Toen ontplofte de boel. En ik begreep daar niets van. Ik dacht, wacht eens even, je zei toch dat je wilde dat ik op zaterdag niet zou overwerken?"

De methode ligt goed bij deskundigen die zich bezighouden met relaties en gezinnen. Al benadrukt relatie- en gezinstherapeut Eliane Wiebenga dat de aandacht voor behoeftes in bijna elke vorm van relatietherapie aan bod komt. „Achter kritiek zit vaak een wens of verlangen. Als je ruzie hebt, helpt het om te vertellen waarom voor jou iets zo belangrijk is."

Wiebenga is enthousiast over de methode, maar ze zegt ook: „Bij ernstiger relatieproblemen spelen vaak ook trauma's of nare ervaringen uit het verleden een rol. Mensen kunnen reageren vanuit deze 'blauwe plekken'. Dan is de reactie heftiger dan uit de situatie zelf begrijpelijk is. Voor het verkennen en behandelen van die psychologische achtergrond is eigenlijk geen plek bij Geweldloze Communicatie, terwijl dat soms wel nodig is om verder te komen in je relatie."

Verschrikkelijk moeilijk

Esther Kluwer, hoogleraar duurzame relaties aan de Radboud Universiteit en de Universiteit Utrecht zegt dat het uiten van je behoefte misschien

simpel klinkt. „Maar het is verschrikkelijk moeilijk. Want behoeftes raken ondergesneeuwd door emoties en door het appèl dat je partner op je doet in ruzies, bijvoorbeeld door kritiek te leveren. Op dat soort momenten is het belangrijk om ruimte te nemen, afstand te creëren. Probeer je eigen emoties reguleren. Niet te reageren op een verwijt maar vragen wat daaronder zit.”

Wiebenga heeft ook eigen tips. „Bedenk je ook: hoe noodzakelijk is dit punt? Is het een strijd waard? Wil je echt belangrijke dingen bespreken, neem dan de tijd om goed te luisteren naar elkaar. Kom niet direct met een tegenreactie of oplossing. Bij kleine dingen is het handig om juist snel een knoop door te hakken en het niet groter te maken dan het is. Daarnaast gaat het in een relatie ook om verdragen dat je wensen en behoeften nooit 100 procent in vervulling gaan.”

Na de cursus dachten mijn vriend en ik een tijdje dat we samen verlicht waren. Als we onze stem dreigden te verheffen, dan stonden we even stil en gingen we vervolgens echt alle stappen af. Het A4'tje met behoefte- en gevoelsbegrippen die we na de cursus kregen, hingen we op onze koelkast.

We kwamen door die methode tot een praktische maatregel. Als mijn vriend onderweg naar huis was, moest hij even bellen. Ik werkte thuis en had dan drie kwartier om alle spullen in de kast te stoppen die ik ergens had laten slingeren. Ik zoefde dan als een op hol geslagen stofzuiger door ons huis.

Maar het werkte. Zo goed zelfs dat we de methode eigenlijk vergaten. Tot de corona-quarantaine. Toen belde mijn vriend niet meer dat hij naar huis kwam, hij was er immers al. En ik had mijn kleinduimpjesgedrag niet aangepast.

En toch, na een paar dagen was er een prettigere sfeer in huis. Ik dacht na over mezelf, had ik iets veranderd? Ik vroeg het aan mijn vriend. Zijn antwoord kwam als een verrassing. „Ik dacht, ik ruim zelf iets meer op. Ik kan heel boos op je worden, maar ik heb het in vijf minuten gedaan.”

Inderdaad, zo vervulde hij zijn eigen behoefte aan rust.



Lees ook: **De kunst van het bij elkaar blijven**

Een versie van dit artikel verscheen ook in [NRC Handelsblad van 28 maart 2020](#)