



Zijlweg 77
2013 DD Haarlem
telefoon/fax 023-5343020
e-mail: psych@planet.nl
www.webpsych.nl

COMMUNICATIEREGELS

Als mensen relatieproblemen hebben, is dat bijna altijd omdat ze niet meer kunnen 'praten met elkaar'. 'Het gaat gewoon niet meer', 'We komen steeds in dezelfde dingen terecht', 'Het lijkt of ik beter niets meer kan zeggen, het is toch nooit goed', 'Hij begrijpt me gewoon niet'. Er ontstaan steeds vaker ruzies, of er wordt langs elkaar heen geleefd of iemand gaat een andere relatie aan, of... vul zelf maar in.

Soms is nog wel te achterhalen wanneer de problemen begonnen zijn, vaker is dat niet het geval; 'het is zo gegroeid'. Kortom, om een of andere reden is er een negatief patroon van (niet) praten ontstaan dat zo langzamerhand een eigen leven is gaan leiden.

Een van de dingen die een psycholoog kan doen is het aanbieden van een andere manier van met elkaar praten. Het idee daarachter is dat je door een andere manier van praten het vastgelopen patroon omzeilt en de hoop (en de ervaring) is dan dat er eindelijk weer wezenlijke dingen gezegd worden.

Zo'n nieuwe manier van praten is per definitie *kunstmatig* in de zin dat die tijdelijk wordt opgelegd; je moet die aanleren en het is niet iets van jezelf, niet spontaan. Dat valt niet te ontkennen, maar dat hoeft ook niet. Immers, juist in die zogenaamd *natuurlijke* manier van praten zijn de partners vastgelopen; dat 'spontane' werkt niet meer.

Je kunt het vergelijken met de situatie waarin je jezelf een muziekinstrument hebt leren spelen; op een gegeven moment bereik je vaak een punt dat je nauwelijks verder komt. Dan neem je les en de spontane manier van spelen wordt vervangen door allerlei kunstmatig gedoe. Pas na lang oefenen voelt dat weer natuurlijk aan en pas dan merk je wat je gemist hebt.

Hieronder volgen vier belangrijke communicatieregels:

1. Praat voor jezelf

Probeer steeds in de ik-vorm te praten. Dus begin een zin met ik; “ik vind”, “ik voel” en zeg vervolgens eerst iets over je eigen gevoelens. Bijvoorbeeld: “Ik vind het moeilijk als je vaak laat thuiskomt. Ik heb dan het gevoel dat ik niet meer zo belangrijk voor je ben”, in plaats van boos te zeggen: “Waarom ben je nou steeds zo laat thuis?”.

Of: “Ik vind het vervelend dat je dat etentje nog niet geregeld heb, dat geeft me het gevoel dat ik overal verantwoordelijk voor ben en ik voel me al zo moe de laatste tijd” in plaats van: “Jij doet ook nooit wat. Wanneer regel jij dat etentje nou eens?”.

2. Geef kritiek op positieve wijze

Zeg dus niet wat je *niet* wilt, maar wat je *wel* wilt. Bijvoorbeeld: “Ik zou graag willen dat je vaker met me knuffelde” in plaats van: “Je knuffelt nooit met me”. Of: “Wil jij morgen bellen om die afspraak te maken”, in plaats van “Heb je vandaag nou weer niet gebeld?”.

3. Praat concreet in plaats van vaag

Formuleer zo concreet mogelijk. In het bovenstaande voorbeeld is het duidelijker als je zegt: “Ik zou het fijn vinden als je me ’s ochtends voor je wegging een kus gaf”, in plaats van “Ik wil dat je me vaker knuffelt”. Of “Zou je nu even willen luisteren naar mijn verhaal?” in plaats van: “Je hebt nooit aandacht voor me”. Inderdaad, dit is ‘kunstmatig’ en ‘niet spontaan’, maar ook haalbaar en duidelijk.

4. Praat over gedrag en niet over persoon

Zeg dus: “Ik vind het niet leuk als je zo kattig tegen me praat” in plaats van: “Wat ben je toch een kattenkop”. Of: “Ik vind het leuk als je me een keer mee naar de film neemt”, in plaats van: “Jij bent altijd zo passief”.

N.B. termen als ‘altijd’ en ‘nooit’ zijn sowieso niet realistisch en roepen alleen maar weerstand op.

5. Geef elkaar complimenten

Minstens zo belangrijk, maar vaak over het hoofd gezien; het belang van positieve feedback. Elkaar regelmatig vertellen wat je leuk of lief aan elkaar vindt, geeft de broodnodige voeding aan elke relatie. Ook hierbij geldt: formuleer uw complimenten zo concreet mogelijk. Dus niet (alleen): “Ik vind je lief”, maar ook: “Ik vind het lief van je dat je gister nog naar mijn verhaal hebt geluisterd, ook al had je het zelf druk”, of: “Wat fijn dat je m’n fiets gerepareerd hebt, dankjewel!”.