

PSYCHOLOGIE

van alledag

Over al die dingen waarover we praten, piekeren, roddelen, denken én wakker liggen.

WAAROM HET ZO ENG IS OM MOEILIJKE DINGEN TE BESPREKEN

DENKTANK

“Ik ben nog nooit echt klaargekomen”

VAN DIE DINGEN

Ruzie bij de burens



Waarom het zo eng is OM MOEILIJKE DINGEN TE BESPREKEN

Of het nu gaat om werk, vrienden, relatie of kinderen: als we iets pijnlijks moeten bespreken, liggen we er eerst wakker van. Waarom?

Tekst: Deborah Ligtenberg. Beeld: Van der Schaaf en Hoogendoorn

Sommige gesprekken, daar zie je tegenop. Aan een vriendin uitleggen waarom je de vakantie met jullie beider gezinnen geen succes vond en volgend jaar liever apart gaat. Een klant terugbellen die ontevreden is. Of je dochter vertellen dat ze naar een andere school moet. Voorbeelden te over en allemaal redenen om een nacht of twee van wakker te liggen. Sasja weet daar alles van. "Ik was ontevreden over hoe dingen op mijn werk geregeld zijn. Ik deed taken die niet in mijn functieomschrijving stonden, maar kreeg daar niet voor betaald. Voor even is dat niet zo erg, maar het werd structureel. Ik merkte dat ik met steeds meer tegenzin naar mijn werk ging en voelde me ontevreden. Ik wist ook wel dat ik het móest gaan zeggen, maar zag er als

KWETSBAARHEID LIJKT HET TOVERWOORD BIJ HET VERTELLEN VAN LASTIGE ZAKEN

een berg tegenop. Ik wilde geen irritatie oproepen bij mijn werkgever. Het is crisis, zo snel vind je geen andere baan. Ik heb weken met een steen in mijn buik rond gelopen, maar uiteindelijk heb ik de stap gezet. Ik ben verdorie 43, te oud om met zoiets te blijven zitten. Mijn baas erkende mijn probleem, maar zei dat ze me echt niet meer kon betalen. Ze stelde voor om een opleiding te volgen, ook een soort beloning. Ik was daar tevreden mee. Toen ik wegliep, dacht ik: had ik het maar eerder gezegd. Stom eigenlijk om me er zo druk over te maken. Ik heb me voorgenomen om meer open te zijn." Praten over geld en problemen op het werk staan op de vierde en vijfde plek van het lijstje onderwerpen die mensen liever niet ter sprake brengen. Problemen op seksu-

eel vlak liggen het meest gevoelig, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Op twee staan moeilijkheden in relaties, gevolgd door ziektes en dan met name psychische aandoeningen. Het zijn allemaal onderwerpen die kwetsbaarheid vereisen om ze aan de orde te stellen. Openstaan betekent geraakt kunnen worden en dat hebben de meeste mensen liever niet. Hierdoor kan iets heel beladen worden.

Blootgeven is gezond

Bij moeilijke gespreksonderwerpen is de eerste reflex vaak die van 'laat maar zitten'. Wel zo makkelijk. Toch suggereert psychologisch onderzoek dat het achterste van je tong niet laten zien, geen goede strategie is. Jezelf blootgeven is veel gezonder. Zo ontdekte de Amerikaanse onderzoeker Steve Cole dat homoseksuelen die hiv-positief zijn en hun geaardheid niet verborgen houden, langer leven dan degenen die dat wel doen. Mannen die niet uit de kast waren gekomen, kregen sneller de diagnose aids en stierven eerder. Uitkomst uit een ander onderzoek: weduwen en weduwnaars die meer over de dood van hun partner praatten met vrienden en familie, hadden minder gezondheidsproblemen en piekerden minder.

Mildere reactie

Kwetsbaarheid lijkt het toverwoord bij het vertellen van lastige zaken. Wie zichzelf blootgeeft en vertelt wat hij zwaar vindt en wat pijn doet, geeft een ander de gelegenheid zich in te leven. De reactie zal milder zijn, wat iets moeilijks zeggen weer makkelijker maakt.

De Amerikaanse Brené Brown doet aan de universiteit van Houston onderzoek naar de thema's kwetsbaarheid, moed, waardigheid en schaamte. Zij verdeelde haar onderzoeksgroep onder in twee groepen: mensen met een groot gevoel voor

Things nót to do

Vingerwijzen – 'Jij doet altijd dit en dat' roept alleen maar weerstand op.

'Ik heb het gevoel dat' – Deze woorden drukken gek genoeg meestal juist geen gevoel uit. 'Ik vind dat ik niet eerlijk word behandeld' komt veel sterker over dan: 'ik heb het gevoel dat ik niet eerlijk word behandeld.'

'Ja maren' – 'Ja maar' betekent hetzelfde als 'nee'. Vervang het door 'ja en' of 'nee, want'. Zoals in de zinnen 'Ja en dan wil ik graag dat jij dit voor mij doet' of 'Nee, want ik kan niet aan je verzoek voldoen.'

IK-BOODSCHAP

Gebruik bij alles wat u zegt de 'ik-boodschap'. Hiermee formuleert u wat u wilt en waaraan u behoefte heeft. Het voorkomt dat een ander uw opmerking opvat als een beschuldiging.

Praatbriefje

Wat als een goed verpakte boodschap toch niet overkomt omdat de ander er niet voor openstaat? Val lastig gedrag niet persoonlijk op. Waarschijnlijk gedragen moeilijke mensen zich tegenover iedereen zo. Voorkom dat u in een moeilijke discussie terecht komt door vast te houden aan uw eigen gespreksonderwerpen. Maak desnoods een lijstje met de belangrijkste punten.

DENKTANK

1 PROBLEEM, 6 MENINGEN

“Ik ben nog nooit echt klaargekomen”

Maaïke (37): “Sinds een half jaar heb ik een nieuwe vriend. Hij had vrij snel door dat ik niet kan klaarkomen. Dat heb ik nog nooit gekund. Hij wil graag dat ik ook geniet en dat ik er een keer met een therapeut over praat. Wat kan ik doen?”

Tijd voor jezelf

Dapper dat je hiervoor uit durft te komen! Ik kan me niet voorstellen hoe het is als je niet kunt klaarkomen. Ik zou zeggen: bezoek toch een seksuoloog en koop online een vibrator. Plan een avondje helemaal niets, ga lekker douchen, trek iets aan waar je je fijn in voelt, zet een mooi muziekje op, kaarsjes aan, en ga ermee aan de slag. Volgens mij moet je dan echt wel in extase komen. Linda

Tantrische sex

Alsof klaarkomen het summum is. Mijn man en ik hebben jaren geleden tantrische sex ontdekt. Daarbij draait alles om eenwording op emotioneel en spiritueel niveau. Voelen in plaats van praten. De weg ergens naartoe is dan belangrijker dan het doel. Janine (51)

Totale overgave

Ik vond het vroeger ook moeilijk. Maar naarmate mijn man en ik langer bij elkaar waren, werd de sex beter. Een kwestie van vertrouwen. Beetje bij beetje durfde ik me steeds meer over te geven. Nu we twaalf jaar verder zijn, vrijen we misschien minder vaak, maar vliegen de vonken er nog steeds vanaf. Desiree (41)

Wel een gemis

Ik durfde er ook niet over te praten, maar nadat ik er een artikel over had gelezen, ben ik wel gaan googlen. Met alles wat ik op internet tegenkwam aan ervaringen, heb ik zelf het besluit genomen om naar een seksuoloog te gaan. Ik wou dat ik het

eerder had gedaan. Door haar kwam ik erachter dat ik wel degelijk iets had gemist. Een orgasme is het meest intense wat ik samen met mijn man kan beleven. Sieneke (34)

Wat jij wilt

Je moet doen waar jij je prettig bij voelt en niet bezig zijn met wat anderen ervan vinden. Wilma

Een ijsje zonder slagroom is ook lekker

Deze relatie is nog jong, je moet de tijd nemen om elkaar ook op lichamelijk vlak beter te leren kennen. In het begin zijn zowel mannen als vrouwen vaak onzeker en willen ze graag alles goed doen. Je vriend dus ook. Als jij geen orgasme bereikt, voelt dat voor hem misschien alsof hij tekortschiet. Voor de meeste mannen is het ook ondenkbaar om altijd sex te hebben zonder orgasme, terwijl sex voor veel vrouwen ook zo al bevredigend kan zijn. Ik zeg altijd: een ijsje zonder slagroom is niet minder lekker. Je zou kunnen aangeven dat je dit een moeilijk bespreekbaar onderwerp vindt en waarom. Geef hem duidelijkheid. Ga in ieder geval niet faken. Veel vrouwen hebben minimaal een halfuur clitorale stimulatie nodig om tot een orgasme te komen. Je moet je volledig over kunnen geven en geen afleidende gedachten hebben, maar sexueel stimulerende. Gun jezelf de tijd hiervoor en focus op je gevoel. In therapie gaan, kan altijd nodig. Henriette Schoones, seksuoloog /relatietherapeut, www.seksuologie.nl

COLUMN VAN DIE DINGEN

om nog eens over door te denken

Geschreeuw, kindergehuil, slaande deuren; de burens hebben ruzie. In de winter, als ramen en gordijnen stevig gesloten zijn, gaan de hoogte- en dieptepunten in het leven van de burens meestal aan ons voorbij, maar zodra het warme weer aanbreekt, wordt ons een blik gegund in hun meest intieme momenten. En krijgen zij een kijkje in de onze. Buitenshuis proberen we een façade van fatsoen op te houden, maar eenmaal binnen hebben de impulsen vrij spel. Daar blazen we stoom af, en moeten we bijkomen van de moeite die het kost om de hele bliksemse boel draaiende te houden. We proppen staand aan het aanrecht handenvol chips naar binnen, drinken te veel, en de mensen die ons het meest dierbaar zijn moeten het ontgelden. Dat onze huisgenoten getuige zijn van die primitieve momenten is al erg genoeg, maar de burens?!

Dat waarvan we het allerliefst zouden hebben dat het privé blijft, ons onvermogen, onze drift, schalt op een mooie zomerdag over de schuttinkjes en de tuintjes. “Ik heb het helemaal gehad met jullie”, schreeuwt de moeder tegen haar gezin. “Nou, hoepel dan op!”, roept

ONS ONVERMOGEN, ONZE DRIFT, SCHALT OP EEN MOOIE ZOMERDAG OVER DE SCHUTTING EN TUINEN

de vader. De kinderen huilen, de burens krimpen ineen. Er is weinig dat zó'n wederzijdse schaamte veroorzaakt als controleverlies. De omgangsvormen zijn soepeler dan vroeger; we praten makkelijker over gevoelens, mogen meer laten zien wat ons beweegt; maar controleverlies hoort daar niet bij. Wie zich beheerst, heeft meer status dan wie zich laat gaan. En niet ten onrechte. En toch zou het moeten kunnen: af en toe uit de band springen. Een fikse ruzie, een incidentele dronkenschap, het zijn de tekens dat je normaal bent, en tussen normale mensen woont. Echtparen met een meer ingetogen stijl van ruziemaken denken misschien dat hun huiselijk leed onopgemerkt blijft, maar dat is niet zo. De strakke gezichten waarmee ze 's ochtends de deur uitkomen, zeggen genoeg.

TEKST: ANNEMIEK LECLAIRE. ZIJ IS FREELANCE JOURNALISTE EN SCHREEF RITUELEN VAN DE LIEFDE.

Weetje

GTST

Amerikaans onderzoek laat zien dat ook in tijden waarin alles op rolletjes loopt, het goed is om persoonlijke zaken te vertellen. Mensen die hun partner op de hoogte brengen van wat ze leuk vinden aan hun leven, hebben een hechtere relatie. Met als bijkomend voordeel dat de drempel om pijnlijke kwesties aan te kaarten lager is.

Non-verbale communicatie

Volgens de wetenschap vindt zestig tot tachtig procent van onze communicatie niet plaats via woorden, maar via lichaamstaal. Wie zegt dat hij de ander begrijpt, maar ondertussen boos blijft kijken, zal niet worden geloofd. Door iemand aan te kijken, wordt interesse getoond. Vermijd staren, want dat kan intimiderend overkomen. Neem een goede houding aan en ga rechtop zitten. Dit is belangrijk, want mensen die gebogen zitten, komen onzeker over. Als het gesprek het toelaat, mag er best gelachen worden. Een (glim)lach laat zien dat iemand gemakkelijk te benaderen is. Gebruik gebaren om woorden kracht bij te zetten, maar doe dit wel gedoseerd. Overdreven gebaren kunnen de indruk van nervositeit oproepen.

eigenwaarde en mensen met een gebrek daaraan. Wat bleek: de eersten gaven hun kwetsbaarheid de ruimte en zeiden wat ze moeilijk vinden. Gewoon zoals het was. Deze groep stond veel prettiger en steviger in het leven, aldus het onderzoek.

Zelfvertrouwen

“Kwetsbaarheid dient niet verward te worden met onzekerheid. De eerste geeft kracht bij het voeren van een moeilijk gesprek, de tweede ondermijnt het juist. Amerikaans onderzoek toonde aan dat onzekere mensen vaak dingen zien die er helemaal niet zijn. Ze vullen van alles in voor een ander: ‘Hij wordt vast boos als ik zeg wat ik vervelend vind’, dat werk. Dat wankele gevoel is funest bij het voeren van een moeilijk gesprek”, zegt psycholoog Ellen Huijsmans. “Als je al bedenkt dat iets niet werkt, is de kans heel groot dat het ook niet lukt. Dat speelt ook in communicatie met anderen. Als bij voorbaat al inge-

HET HELPT OM TE BEDENKEN WAT HET ERGSTE IS WAT ER KAN GEBEUREN

vuld wordt hoe vervelend er gereageerd zal worden, zal de angst om iets bespreekbaar te maken nóg groter worden. Het helpt om te bedenken wat het ergste is wat er kan gebeuren. Moeilijk gesprek met je baas? Hij zal je er echt niet om ontslaan. Sterker, openheid wordt juist vaak gewaardeerd. Mensen nemen je er serieuzer door.” De kunst is om de boodschap goed te brengen. Daarbij hoort ook toegeven dat je zelf fout zit. Ellen Huijsmans: “Dat is soms moeilijk, maar door de ander te vertellen wat voor jou lastig is, bouw je krediet op.”

Dominantie en onderdanigheid

Tegen je man zeggen dat je vond dat hij tijdens het eten te hard tegen je uitviel, gaat nog wel. Maar aan een vriendin vertellen dat je ervan baalt dat zij altijd bepaalt wat jullie gaan doen, is moeilijker. Dit heeft

te maken met een proces van dominantie en onderdanigheid. Armando Jubitano is psycholoog en docent, onder meer van de cursus ‘Zeggen wat je wilt’ van Libelle Academy. “Als iemand zich minder voelt dan de ander, pikt hij vaak veel”, zegt hij. “Zo veel, dat hij zelf niet voor zijn gevoelens of mening durft uit te komen. Vaak wordt het verwijt aan de ander gemaakt dat hij zich te overheersend opstelt, terwijl iemand zich zelf in de onderdanige positie laat drukken. Omdat hij aardig gevonden wil worden bijvoorbeeld. Bij het bespreekbaar maken van iets wat je dwarszit, is het verstandig om dat allemaal aan de kant te zetten. Accepteer eerst wie je bent, van daaruit kun je verder praten.”

STAPPENPLAN BIJ EEN MOEILIK GESPREK

1 WAT ZIJN DE FEITEN?

Benoem de feiten. Doe dit in neutrale termen en hang er geen waardeoordeel of verwijten aan: ‘Je bent te laat op onze afspraak.’

2 WAT DOET HET?

Zeg wat de feiten met je doen en welke gevoelens ze losmaken: ‘Ik heb het idee dat ik niet serieus genomen word en dat maakt me verdrietig.’

3 EN WAAROM?

Leg uit waarom die gevoelens opkomen: Ik voel me verdrietig, omdat ik de indruk heb dat ik niet belangrijk ben voor jou.

4 ZEG WAT U WILT

Kom met een verzoek en maak daarmee duidelijk wat belangrijk voor u is: ‘Als je aan ziet komen dat je te laat bent, vind ik het fijn dat je me belt om dat te vertellen.’

Bron: Geweldloze communicatie, Marshall B. Rosenberg.