

Waarom luister je niet?

Van Jean-Pierre van de Ven verscheen eveneens  
bij Ambo|Anthos uitgevers

*Geluk in de liefde*  
*Doen jullie het nog?*

Jean-Pierre van de Ven

# Waarom luister je niet?

Helder communiceren met je partner

Ambo|Anthos  
Amsterdam



ISBN 978 90 263 2825 1

© 2015 Jean-Pierre van de Ven

Omslagontwerp Studio Jan de Boer

Foto auteur © Bianca Pilet

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Voor Kitty



# Inhoud

Inleiding 11

- 1 Eigen oplossingen 26
- 2 Agressief communiceren 51
- 3 Communicatieremmers 70
- 4 Communicatiehelpers 92
- 5 Helder communiceren 110
- 6 De motivatie om te veranderen 130
- 7 Motivatieremmers 150
- 8 Motivatiehelpers 168
- 9 Vertrouwen 186

Nawoord 201

Bronnen 203





Therapie is in de allereerste plaats een motivering van het onbewuste om gebruik te maken van al zijn vele en gevarieerde kennis.

Milton Erickson, *Mijn stem gaat met je mee*



# Inleiding

*Waarom luister je niet?* In deze vraag ligt alles besloten wat er kan misgaan in de communicatie tussen twee mensen die van elkaar houden en die duurzaam met elkaar een relatie hebben.

Zo is deze vraag geen vraag, maar een mededeling. Deze mededeling luidt: ik merk dat je niet naar me luistert. Of: ik voel me niet gehoord. Of: ik zou graag willen dat je naar me luistert. Als je voor de vragende vorm kiest, is het blijkbaar onmogelijk voor je geworden om zo'n simpele mededeling te doen. Misschien is het te gevaarlijk om direct te zeggen wat je vindt. De vragende, aanvullende vorm voelt veiliger aan.

Het is ook een zogenaamde waaromvraag. Als je aan iemand vraagt 'Waarom...?' dan is de kans groot dat die persoon zich gaat verdedigen: 'Nou, omdat...'. Als je vraagt 'Waarom luister je niet?' dan ben je dus klaar voor de aanval, vast van plan om je geliefde in de verdediging te drukken.

In de vraag zit bovendien een verwijt verborgen: je luistert niet naar me, dus je hebt geen aandacht voor me/je bent lomp/je bent een egoïst. Iemand een verwijt maken betekent iemand van je vervreemden. Niemand vindt het prettig om een verwijt naar zijn hoofd te krijgen en we keren ons automatisch af van degene die het verwijt maakt. Als je die vraag stelt bereik je het tegenovergestelde van wat je beoogde, namelijk contact.

In de vraag zit het woordje 'niet'. Ook dat is lastig. Mensen spiegelen, ze geven terug wat je hun geeft. Dus als je het woordje 'niet' gebruikt in een zin, is de kans groot dat je ook een niet terugkrijgt. Dat

*weet ik niet, Dat gaat je niets aan, Zeur niet zo.*

Moet ik nog doorgaan? Deze vraag stellen is jezelf in de vingers snijden. Je doet er goed aan om je mededeling anders te verwoorden als je wilt bereiken dat je partner en jij weer normaal met elkaar omgaan. Hoe kun je dit beter aanpakken? In dit boek geef ik daarop antwoorden van de mensen die ik in de afgelopen achttien jaar in mijn praktijk voor relatietherapie heb gesproken. Hopelijk vinden jij en je partner daardoor de moed om je eigen antwoorden te formuleren.

Jullie gezamenlijke antwoorden, bedoel ik dan. Want het is beter om die te zoeken dan om te proberen elkaar je eigen antwoorden door de strot te duwen. Tot mijn schaamte moet ik bekennen dat het even heeft geduurd voordat ik daar achter kwam. Jarenlang deed ik in mijn praktijk hetzelfde met mijn cliënten als ze thuis met elkaar deden. Ik probeerde hun mijn oplossingen op te dringen. Ik luisterde niet naar hen, behalve dan misschien uit beleefdheid of om bij hun eerste adempauze het woord te nemen en uit te leggen hoe wat zij verkeerd begrepen, echt in elkaar zat. Ik legde mijn cliënten een diagnose op, mijn interpretatie van hun werkelijkheid dus. Ik analyseerde hun problemen, maar mijn analyse was in feite een poging om hen te overtuigen van mijn visie. Ik schreef hun een andere gedragswijze voor en zo was ik bezig om hen te bekeren tot mijn eigen levensstijl. Alsof ik zo goed weet hoe je moet leven of hoe je een relatie in stand houdt.

## De boze man

‘Je bent een boze man,’ zegt Livia.

We zitten op een gele bank. Tegenover ons, aan de andere kant van een lage witte tafel zit de therapeut in een rode bureaustoel. De therapeut kijkt me aan alsof ik aan de beurt ben om iets te zeggen.

‘Ik heb jarenlang niet met je kunnen praten omdat je te boos was,’ gaat Livia verder als ik niets zeg. ‘De kinderen vinden het ook.’ Haar stem trilt. ‘We kunnen niets goed doen bij je.’

Wat Livia zegt is niet nieuw voor me. Ik voel boosheid opkomen. Mijn god, weer dat gezeur. Maar ja, nu zit er een therapeut bij ons ge-

sprek. Ik kan mijn boosheid moeilijk laten blijken zonder Livia gelijk te geven.

‘Wanneer was ik dan boos?’ zeg ik. Zo probeer ik tijd te winnen. Mijn stem klinkt rustig, dat is goed.

‘Altijd!’ zegt Livia meteen.

Ik kijk naar de therapeut. Als ik in dit gesprek zoals gewoonlijk de therapeut was geweest en niet de cliënt, dan had ik gezegd dat ‘altijd’ boos zijn onmogelijk is, een grove overdrijving. Maar de therapeut zwijgt. Hij zit me nieuwsgierig aan te kijken.

‘Dat kan niet,’ zeg ik. ‘Altijd boos zijn. Je overdrijft.’

‘Bespaar me je therapeutengedoe,’ zegt Livia.

‘Nou ja,’ zeg ik semiverontwaardigd, ‘ik mag toch wel constateren dat je overdrijft? Wat is daar therapeutengedoe aan?’

‘Ach, laat maar,’ zegt Livia. Ze loopt rood aan. In de hoop steun te ontvangen blikte ze opzij naar de therapeut. Maar die zit daar maar en zwijgt. ‘Dit bedoel ik nou,’ zegt Livia tegen hem. ‘Geen doorkomen aan. Wat moet ik nou met die man?’

‘Laten we even teruggaan naar het genogram,’ zegt de therapeut. Nu word ik pas echt boos. Het genogram is een overzicht van onze families dat de therapeut in het eerste gesprek met rode en blauwe viltstiften op een groot vel papier heeft geschreven. Namen en pijlen vormen een chaotische constructie. De therapeut wijst naar de flip-over. ‘Die boosheid is misschien wel ergens op terug te voeren. Die komt ergens vandaan. Tot welke persoon in jouw leven kun je die boosheid herleiden?’

Genogrammen zijn onzinnige dingen. Net nu we een spannend gesprek zouden gaan voeren moeten we naar een dom plaatje kijken. Ik word bozer en bozer. Wie heeft deze therapeut uitgezocht? O ja, ik weet het alweer: een vriendin van mijn vrouw. Waarom ben ik daar in hemelsnaam mee akkoord gegaan?

‘Ik herleid mijn boosheid, voor zover die al bestaat,’ zeg ik boos en ik laat mijn blik van Livia naar de therapeut gaan, ‘naar de opmerking die Livia net maakte over mij. Over dat ik een boze man ben. Dat maakte me boos.’

‘De kern van die boosheid staat ergens hier,’ gaat de therapeut onverstoorbaar verder. Hij maakt met zijn hand cirkelvormige bewegin-

gen over het vel papier, over het genogram heen. Hij kijkt me aan. ‘Heb je me niet verteld dat je vader–’ begint hij zijn vraag, maar ik onderbreek hem.

‘Natuurlijk! Het zal wel weer aan mijn vader liggen. En niet aan mijn vrouw, die me de godganse dag vertelt wat er allemaal niet deugt aan mij,’ zeg ik. Mijn stem is nu niet meer zo rustig. ‘Mijn vrouw, die er nota bene onze kinderen bij moet halen om haar gelijk te krijgen. Het is schandelijk dat je daar niets over zegt en mij een of ander vadercomplex in de schoenen schuift.’

Livia en de therapeut kijken elkaar heel even aan. Maar ik zie het wel. En ik hoor ze denken: wat moeten we beginnen met die boze man?

## Visie

Therapeuten hebben vaak last van een visie op de problemen. Onze therapeut zag mijn boosheid als een intergenerationeel probleem, een relict uit mijn verleden. Mijn visie was anders. Ik zag mijn boosheid als een interactioneel probleem, als iets wat voorkomt uit dit gesprek met mijn vrouw en uit de manier waarop we in het algemeen met elkaar omgaan. Wie heeft er gelijk? Ach, dat doet er weinig toe, we verliezen allebei. Het probleem van visies is namelijk dat ze verhinderen dat mensen naar elkaar luisteren. Dat geldt voor twee therapeuten en dat geldt voor twee mensen die van elkaar houden en langdurig met elkaar een relatie zijn aangegaan. Iemand met een visie wil gelijk krijgen, dus die gaat op zoek naar bewijzen. Die heeft geen tijd om argumenten aan te horen die het tegendeel aantonen. Als twee mensen met een visie met elkaar praten, gaat het al snel niet meer om wie gelijk heeft, hooguit om wie gelijk krijgt.

Therapeuten met een visie hebben moeite om te luisteren naar hun cliënten en geliefden met een visie hebben moeite om te luisteren naar hun partner. Waarom zou je moeten luisteren naar een cliënt, of naar je partner? Omdat je er anders niet in zult slagen om helder te communiceren. Helder betekent hier zonder obstakels, zoals vergissingen, misverstanden, vooroordelen. Als je niet luistert naar ge-

sprekspartners hoor je alleen je eigen waarheid. Dan praat je uitsluitend met jezelf. En er is nog een reden om te luisteren. Cliënten en partners hebben vaak een verrassende kijk op hun problemen. Een heel andere kijk dan jijzelf. Hun kijk op de zaak biedt ook vaak een oplossing. Ze hebben oplossingen die je vanuit jouw perspectief nooit had kunnen bedenken. En als je luistert naar je cliënten of naar je partner en je denkt hardop mee, dan bedenken jullie samen meer dan je alleen ooit had kunnen doen.

Het grote voordeel van samen een oplossing bedenken is bovendien dat iedereen 'gemotiveerd' is om de oplossing uit te voeren. Motivatie betekent hier: ergens zin in hebben. De motivatie is meestal minder groot als een persoon – je partner, jijzelf, of een therapeut met een visie – een oplossing eenzijdig oplegt aan de andere betrokkenen. Mensen willen nu eenmaal niet het gevoel hebben dat ze worden gedwongen iets te doen. Als je mensen dwingt kunnen er drie dingen gebeuren: ze weigeren om te doen wat je zegt, ze stemmen wel toe maar gaan stiekem lekker toch iets anders doen, of ze gaan je haten om wat je hen dwingt te doen. Heb je weleens geweigerd om te doen wat je partner zegt? Ga je weleens stiekem in tegen afspraken die jullie samen hebben gemaakt? Haat je je partner soms omdat hij of zij zo'n dwingeland is? Dan is de kans groot dat je bang bent om je autonomie te verliezen, het gevoel dat je over je eigen leven kunt beschikken. Want dat is wat er meestal speelt bij mensen die voelen dat ze worden gedwongen om iets te doen of te laten.

Weerstand, noemen therapeuten dat. Cliënten vertonen weerstand als ze niet doen wat de therapeut zegt, als ze zijn oplossing niet accepteren. Weerstand is het tegenovergestelde van motivatie. Innerlijke blokkades zouden aan weerstand ten grondslag liggen. En in reactie hierop drukken therapeuten hun visie op de problemen met nog meer kracht door. Dit noemen zij het 'motiveren' van hun cliënten. En geliefden doen maar al te vaak hetzelfde. Als hun partner niet wil luisteren dragen ze hun visie, hun oplossingen en hun toekomstplannen met nog meer enthousiasme uit. Ze lijken dan wel wat op zendelingen die kettters willen bekeren om hen te redden van het vagevuur. Maar door hun enthousiasme vergeten ze te luisteren naar hun partners en die partners keren zich vervolgens van hen af. Waar is de motivatie dan?

## Uitzoomen

‘We moeten even uitzoomen,’ zegt de therapeut.

Het is twee weken later. Ik ben niet meer boos. Het gaat goed met Livia en mij. We hebben zelfs weer seks gehad. ‘De laatste keer ontstond er verwarring over de vraag waar boosheid vandaan komt.’

Verwarring, dat woord is goed gevonden, denk ik. Verwarring klinkt beter dan ruzie. Livia ontspant. Ze zakt achterover in de slapgelulde kussens van de gele bank. Hup, daar komt de flip-over er weer bij. De therapeut trekt het ding aan een dunne stalen poot naar zich toe. Onze bladzijde staat al klaar. Een dik pak bladzijden van andere mensen hangt omgeslagen om de bovenkant van de flip-over heen. Zouden al die mensen al gered zijn? Of gaat het bij hen, zoals bij ons, om *work in progress*?

‘Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat conflicten en probleemgedrag van generatie op generatie worden doorgegeven binnen een familie.’ De therapeut recht de rug nu het woord wetenschappelijk is gevallen. ‘Dat gebeurt natuurlijk onbewust. Je ouders zeggen niet tegen je dat je boos moet zijn, of verdrietig, of somber.’ De therapeut lacht. Het is een al vaak gelachen lachje.

‘Je zegt dus dat onze conflicten voortkomen uit ons verleden,’ zegt Livia. Dat is aardig van haar, en bedoeld om de therapeut een beetje te helpen.

De ogen van de therapeut lichten op. ‘Juist,’ zegt hij. ‘Dat is precies waar het om gaat.’

Livia knikt gevleid. ‘Het is wel een opluchting,’ zegt ze, ‘om te weten dat ik elke dag iets op mijn bord krijg wat daar eigenlijk niet thuis hoort.’ Ze kijkt niet naar mij.

‘Ik zie dat heel vaak in mijn praktijk,’ zegt de therapeut. Hij kijkt nu ernstig. ‘In mijn ervaring ligt de sleutel tot het oplossen van conflicten in het heden voor negennegentig procent in het verleden.’ Deze zin komt er soepel uit. Een waarheid als een koe. Een vaak herhaalde waarheid, in elk geval. Livia knikt al even ernstig als de therapeut.

Voordat de therapeut en mijn vrouw elkaar van puur enthousiasme beginnen te huggen besluit ik om ook eens een duit in het zakje te doen. ‘Waar hebben we het over?’ zeg ik. De spanning in de kamer



stijgt, al doe ik mijn best om niet boos te klinken. ‘Volgens mij hebben we het niet over boosheid in het algemeen, maar over mijn boosheid.’

‘Hmm-mm,’ zegt de therapeut therapeuterig. Hij kijkt me aan en knikt, alsof elk woord dat ik zal gaan zeggen wat hem betreft alvast zijn gewicht in goud waard is.

‘Vorige week zei je dat mijn boosheid iets met mijn vader te maken heeft. Ben ik boos op mijn vader? Bedoel je dat?’ zeg ik tegen hem.

‘Hmm-mm, ja,’ zegt de therapeut. ‘Een heel goede vraag. Dat zijn we hier dus samen aan het ontdekken, hoe dat precies zit.’

‘Maar ik kan me helemaal niet herinneren dat ik boos was op mijn vader. En volgens mij ben ik dat nog steeds niet.’

‘Nou,’ zegt Livia, ‘je hebt tegen mij weleens gezegd dat je vader weinig thuis was. En dan had je natuurlijk de scheiding...’

‘Ja? En dan? Wat is er met die scheiding?’ Mijn stem slaat over. Ik klink defensief. Livia kijkt me lief aan en zwijgt. Ik heb ook geen zin meer om iets te zeggen.

‘Goed, waar zijn we?’ zegt de therapeut triomfantelijk. ‘Misschien zijn we nu dan bij de echte vragen aangekomen. Je begint je bewust te worden van de boosheid, al voel je die nog steeds niet zoals die echt is. Maar de afgeleide vorm, de boosheid op Livia, lijkt toch enigszins te verminderen. Ik vind dat jullie anders met elkaar praten dan de vorige keer.’

Livia knikt vrolijk. ‘De sfeer is totaal anders thuis,’ zegt ze. ‘Opener. De kinderen merken het ook. We hoeven niet meer zo op eieren te lopen.’

‘Goed werk, goed werk,’ zegt de therapeut. Hij kijkt naar de flip-over en knikt tevreden.

## Motiveren

Over het motiveren van cliënten zijn veel dikke boeken verschenen. In het dunne boek *Socratisch motiveren* stelt psycholoog Martin Appelo dat al die dikke boeken in feite over het bekeren van cliënten gaan. En de grens tussen motiveren, bekeren en een voet tussen de deur zetten om een visie te verkopen, is inderdaad niet altijd duidelijk. Therapie-

ten dringen hun visie aan hun cliënten op door middel van motiveer-  
ringstechnieken die in het handboek autoverkoper niet zouden mis-  
staan. Zulke technieken paste onze therapeut ook toe. Zijn beroep op  
de wetenschap is bijvoorbeeld een poging om deskundigheid te ton-  
nen, een van de belangrijkste technieken die autoverkopers en thera-  
peuten ten dienste staan. Het herhalen van zijn standpunt en me vlei-  
en door me bemoedigend toe te knikken zijn ook veelgebruikte  
technieken.

Onze therapeut probeerde me ongetwijfeld met de beste bedoelin-  
gen te motiveren voor zijn visie. Misschien snijdt zijn visie ook wel  
hout. Maar door de manier waarop het gesprek verliep voelde ik me  
buitenspel gezet in mijn eigen leven. Ik voelde me aangevallen. Dus  
was ik zo druk bezig met me verdedigen tegen mijn vrouw, die me er-  
van beschuldigt een boze man te zijn, en tegen mijn therapeut, die me  
diagnosticeert als slachtoffer van intergenerationele boosheid, dat ik  
niet kon luisteren naar wat ze eigenlijk beweerden.

Beschuldigen en diagnosticeren zijn agressieve en daardoor in-  
effectieve gesprekstechnieken. Ze zorgen ervoor dat gesprekspart-  
ners zich gaan verdedigen, zich als slachtoffer opstellen of iets anders  
doen dan ze zeggen te gaan doen. Ineffectieve gesprekken vinden  
plaats in therapiekamers, maar ook in huiskamers. De ene geliefde  
valt aan, de andere verdedigt zich, of valt zelf aan. Agressie roept  
agressie op. De meeste stellen die me bezoeken in mijn praktijk zijn  
verwikkeld geraakt in een web van wederzijdse aanvallen, diagnoses  
en hardhandig opgelegde, eenzijdige oplossingen. Door de vele dra-  
den van dit web zien ze niet meer wat het probleem is, laat staan wat de  
gezamenlijke oplossing daarvan zou kunnen zijn.

## Stress

‘Goed werk?’ zeg ik. ‘Dank je wel. En begrijp me niet verkeerd, ik ben  
blij dat we aan deze therapie zijn begonnen want het gaat thuis inder-  
daad beter. Maar goed werk? Wat voor “werk” hebben we dan ge-  
daan?’

‘Nou, dat zei ik net,’ aarzelt de therapeut. ‘Jullie stellen de goede

vragen, het begint tot jullie door te dringen hoe het verleden het heden beïnvloedt en—'

Ik onderbreek hem: 'Ja, dat heb je inderdaad gezegd. En je gaat er dus nog steeds van uit dat mijn boosheid ons centrale probleem is.'

'Ga door,' zegt de therapeut. Dat is slim.

'Nou, dat weet ik nog zo net niet,' zeg ik. Livia kijkt me aan. In haar voorhoofd zie ik een denkrimpel. 'Is dat wel zo, dat mijn boosheid ons dwarszit?' vraag ik aan haar. 'Ik bedoel, ik weet dat je er last van hebt als ik boos ben, dat ga ik niet ontkennen. Maar wat betekent die boosheid? Wat is de functie van die boosheid?'

'Je bent me even kwijt,' zegt Livia peinzend. 'De functie van die boosheid?'

'Misschien leidt mijn boosheid wel de aandacht af van iets anders. Van eh, ik weet niet...' Ik zoek naar woorden.

'Misschien ben je het een beetje aan het zoeken nu,' zegt de therapeut.

'Dat klopt, ik ben ook aan het zoeken,' zeg ik.

'De therapeut bedoelt dat je je onder een conclusie uit probeert te worstelen die nogal voor de hand ligt,' zegt Livia. 'Je wilt liever niet onderzoeken wat de rol van je vader is, of van je familie. En daarom zoek je naar een andere verklaring.' Livia kijkt me aan. De therapeut kijkt me aan. Maar ik word niet boos. Ik stel alleen vast dat ik me niet duidelijk genoeg heb uitgedrukt.

'De rol van mijn vader is me heus wel duidelijk. Hij was weinig thuis en ik voelde me daar slecht onder. In de steek gelaten. En de scheiding van mijn ouders heeft mijn leven op zijn kop gezet. Ik heb in die tijd besloten dat ik altijd alles alleen moet doen, omdat ik niemand kan vertrouwen.'

'Nou, dat is het dan toch?' Livia gaat er eens even goed voor zitten. 'Je doet vanaf je twaalfde al altijd alles alleen, zoals je zegt. Dus je kunt het niet verdragen dat ik me af en toe ook eens ergens mee bemoei. Je geeft me geen echte zeggenschap in je leven.'

Ik kijk Livia aan. Ze ziet er verdrietig uit. 'Voel je dat zo?' vraag ik.

'Ja, dat voelt zo,' zegt Livia. Een plotse traan rolt over haar wang. De therapeut schuift zwijgend een doos tissues over het tafeltje in haar richting. Dankbaar glimlachend neemt Livia een doekje uit de doos.

‘Dus je voelt je buitengesloten,’ herhaal ik. Livia knikt. Ik kijk de therapeut aan. ‘Dat gevoel van buitengesloten worden, staat dat ook op je papier?’ Ik knik naar de flip-over. ‘Komt dat in haar familie veel voor?’

‘Hè, doe niet zo flauw,’ zegt Livia gekwetst.

‘Weet je waar dit over gaat?’ Ik ga nog even door. ‘Jouw gevoel van buitengesloten worden en mijn boosheid zijn geen individuele problemen. Het gaat hier over stress. We zijn al jaren vooral aan het werk, jij en ik. We staan elke dag onder druk.’

‘Vergeet de kinderen niet,’ zegt Livia.

‘Ja, stress door kinderen en werk,’ zeg ik. ‘Maar we zijn allebei vak-idioten. We houden van ons werk. We hebben nooit ergens tijd voor. Niet voor elkaar. Niet voor de kinderen. En niet voor het huishouden. Altijd moeten we nog iets afmaken, iets voorbereiden, een deadline halen, een klant bellen, onze mail checken...’

Livia veegt de laatste tranen weg en verfrommelt haar tissue tot een wit bolletje dat ze verstopt in de muis van haar linkerhand. ‘Pfff, ja, die drukte,’ zegt ze. ‘Daar moeten we het hier zeker een keer over hebben. Het zou al heerlijk zijn om een middag gewoon vrij te hebben, zodat we samen iets kunnen doen.’

‘Nou, dan doen we dat toch?’ zeg ik.

Livia haalt haar schouders op. ‘Ja. Goed. Als je je boze vader dan maar thuislaat.’

## Helder communiceren

Als we helder communiceren komen we er wel uit, Livia en ik. Als we zonder omwegen zeggen wat we denken, niet voor elkaar nadenken en elkaar geen woorden in de mond leggen, kan in ons gesprek iets nieuws ontstaan. Als we elkaar geen verwijten maken, conclusies opdringen of diagnoses aansmeren ontstaat ruimte voor iets nieuws. Helder communiceren is ontdekken wat je vindt en de ander helpen om hetzelfde te doen. Sinds ik dat heb ontdekt streef ik ernaar om ook met mijn cliënten helder te communiceren. En de beloning is groot. Ze dragen de ene na de andere oplossing aan.