

Het partnergesprek

Je kan je afvragen hoe vaak je nog ooit een wezenlijk gesprek met elkaar hebt. Een gesprek waarin je werkelijk naar elkaar luistert, waarin je werkelijk het gevoel hebt dat je gehoord wordt. Het gevolg van een relatie waarin je te weinig meer naar elkaar luistert is dat je langzaam uit elkaar drijft. Er is uiteindelijk geen verbinding meer.

Om opnieuw te leren om in een gesprek werkelijk tot elkaar te komen is het Partnergesprek ontwikkeld. Het lijkt in eerste instantie een heel formele manier van met elkaar praten. Spelregels geven om met elkaar te praten lijkt misschien raar maar het leert jullie weer opnieuw echt te verbinden.

Oefen eerst met 'lichte' zaken. Dagelijkse zaken die je wilt vertellen. Neem niet meteen de zwaarste conflictstof. Je komt altijd allebei aan de beurt. Spreek af hoeveel tijd je neemt en deel die tijd door twee. Let op die tijd.

Het is ook nodig dat je beiden bereid bent om dat wat je dwars zit bij jezelf te zoeken. Bij een wijzende, beschuldigende vinger wijzen er drie vingers jouw richting op. Dat is symbolisch maar o zo waar.

1. Als één van jullie iets heeft dat hoog zit, vraag je de ander om een partnergesprek. Het is de bedoeling dat de ander zo spoedig mogelijk bereid is om dit gesprek aan te gaan. Als het niet uitkomt maak je een afspraak op de meest korte termijn om het gesprek te houden.
2. Je spreekt af wie de 'zender' en wie de 'ontvanger' is.
3. De ontvanger stelt zich luisterend op.
4. De zender vertelt kort en bondig (in hooguit een paar minuten) wat hem/haar hoog zit.
5. De ontvanger vat dit stukje verhaal samen en eindigt met "klopt dat?...."
6. De zender geeft aan of het klopt of corrigeert of nuanceert de samenvatting.
7. Opnieuw vat de ontvanger samen wat de zender gezegd heeft.
8. Na overeenstemming vraagt de ontvanger: "wil je er nog meer over zeggen?"
9. De zender vult aan of verdiept zijn/haar verhaal.
10. Als de zender klaar is, vat de ontvanger het vervolg ook weer samen en eindigt weer met "klopt dat?"
11. Opnieuw geeft de zender aan of het klopt of corrigeert of nuanceert de samenvatting.
12. De ontvanger vat weer opnieuw samen met de nieuwe informatie er bij. Aan het eind van het gesprek laat de ontvanger ook weten dat hij/zij begrijpt waar het over gaat en geeft erkenning voor de gevoelens van de zender. (NB Erkenning geven betekent niet dat je de ander gelijk hoeft te geven. Het gaat erom dat de ander het gevoel krijgt dat je hem/haar begrijpt).
13. Als de ontvanger vraagt: "wil je er nog meer over zeggen" en de zender zegt "nee, dit was alles", is dit deel afgesloten.
14. Je wisselt van rol. De zender wordt ontvanger en de ontvanger wordt zender. De nieuwe zender krijgt net zoveel tijd als de eerste zender.

In de rol van ontvanger weerhoud je jezelf van commentaar. Je geeft enkel weer wat de ander vertelt en je geeft aan het eind ook erkenning voor de gevoelens van de ander. Nogmaals, dat is niet hetzelfde als gelijk geven.

Omdat de ontvanger in eerste instantie als volgende aan de beurt is, hoeft deze zich geen zorgen te maken over dat hij/zij zijn/haar visie niet kwijt kan.

Regelmatig oefenen met deze vaardigheid zal leiden tot een meer heldere, diepere communicatie en dat leidt uiteindelijk tot een diepere band tussen jullie beiden.

Bij veel mensen bestaat er een pijnlijke plek als het gaat over gehoord worden. Door deze oefening regelmatig te doen, kan je die pijn langzaam maar zeker helen.

Voorbeeld:

Zender: Toen jij gisteravond thuiskwam had ik gehoopt dat we nog even samen op de bank konden zitten. Je kwam binnen, zag me amper, at snel je eten op en verdween naar je computer. Dat deed me pijn. Ik was teleurgesteld, had andere verwachtingen.

Ontvanger: Ik hoor je zeggen dat je gisteravond andere verwachtingen had. Je hoopte dat we, als ik thuis kwam, samen gezellig op de bank zouden gaan zitten. In plaats daarvan at ik snel mijn eten op en verdween naar mijn computer. Je bent daar verdrietig over. Klopt dat?

Zender: Ja, dat klopt. Ik heb zo'n behoefte aan contact met je. Je bent zo druk en soms heb ik het gevoel dat we elkaar amper meer spreken of fijn bij elkaar zijn.

Ontvanger: Het gaat er over dat je meer contact zou willen hebben en ik veel met werk bezig ben. Je bent bang dat het contact tussen ons minder wordt. Klopt dat?

Zender: Ja.

Ontvanger: Wil je daar nog meer over zeggen?

Zender: Ik maak me zorgen. Ik wordt zo verdrietig als we zo langzaam elkaar heen leven. Ik heb zo'n behoefte aan nabijheid.

Ontvanger: Wat ik je hoor zeggen is dat het je eigenlijk heel verdrietig maakt dat het contact tussen ons minder wordt omdat ik zo druk ben met mijn werk. Je maakt je er zorgen over. Je hebt zo'n behoefte aan contact tussen ons.

Ik kan me dat wel voorstellen. Jij hebt verwachtingen en die komen niet uit. Ik kom binnen en heb amper oog voor je. Dat moet verdrietig voor je zijn.

Zender: Ja, precies

Ontvanger: Wil je er nog meer over zeggen?

Zender: Nee, hier gaat het om.

Als jullie wat meer gewend zijn aan deze manier van met elkaar praten, kan je voorzichtig ook als ontvanger om verdieping vragen. Bv. "Weet je ook waar dit gevoel ten diepste vandaan komt?" Zo kan je de werkelijke diepte van behoeftes duidelijk krijgen.