



REALISTISCH BOUWEN

De twee belangrijkste oorzaken van huwelijksproblemen en zelfs het uiteenvallen van de relatie zijn: te hoge verwachtingen van de partner en een gebrekkige communicatie.

Realisme is belangrijk omdat beide partners nog veel hebben te leren. Ook op het gebied van onderlinge communicatie.

Communicatie is tweerichtingsverkeer, een uitwisseling tussen twee mensen. Bij communicatie worden woorden, gedachten en gevoelens van de ene op de andere mens overgedragen. Daarbij is in de allereerste plaats niet het belangrijkste wat je zegt, maar de manier waarop je het zegt en hoe het bij de ander overkomt.

Communicatie kan verbaal en non-verbaal zijn. Beide vormen vragen aandacht, correctie en ontwikkeling. Daarom enkele suggesties over communicatie, eerder verschenen in: 'Getrouwd.... En dan?'

- Probeer naast de ander te staan, waarbij je rekening houdt met zijn of haar aard, achtergrond, gevoelsleven, temperament, verschillende interesses en werkring.
- Beoordeel de ander niet vanuit je eigen denken en instelling. Dan ben je bevooroordeeld en dat staat een eerlijke houding tegenover elkaar in de weg. Je moet zelfs bereid zijn je eigen standpunt te wijzigen.
- Benader de ander met een open en positieve instelling, waarbij je geduld en soepelheid kunt opbrengen.
- Aanvaard de ander, waardoor hij of zij meer zelfvertrouwen krijgt, evenals de moed om zichzelf te kunnen geven, zonder vrees voor afwijzing.
- Vlucht niet in allerlei bezigheden om daardoor een werkelijke ontmoeting te ontlopen. Beiden ga je dan in een eigen wereldje leven als twee mensen die in hun huwelijk doodeenzaam zijn.

Stel jezelf de vraag of je bang bent voor een open gesprek. Door te blijven zwijgen over dingen die je dwars zitten, wordt een openhartig en eerlijk gesprek steeds moeilijker. Een probleem, waarbij je emoties betrokken zijn, wordt dan veel groter dan het in werkelijkheid is. Ga je niet 'inkapselen', om je zodoende te beschermen uit vrees om verkeerd begrepen te worden.

Toon moed en vertrouwen in je partner en in je relatie en bespreek wat je bezighoudt, wetend dat er in de liefde geen vrees is (1 Johannes 4:18). Blijf met elkaar in gesprek en geef niet op. Anders groeit er eenzaamheid en komt er bitterheid in je hart.

Voorkom een verwijtende houding tegenover elkaar. Dan is geen contact mogelijk. Kom elkaar tegemoet, wetend dat je beiden beperkingen hebt en vanuit Christus vergeving elkaar weer

benaderen kunt. Dit kan erg moeilijk zijn, vooral als je een koppige en trotse aard hebt, of je je gauw op je tenen getrapt voelt. Het zijn vaak die kleine alledaagse voorvallen die verwijdering kunnen geven. Bijvoorbeeld: als de ander zich niet aan een afspraak houdt. Als iemand geringschattend reageert op iets dat voor jou veel waarde heeft. Als één van de kinderen onredelijk is en absoluut geen begrip toont voor je standpunt. Juist in deze situaties leert het Evangelie ons dat we de minste moeten willen zijn en van onze kant uit een positieve instelling moeten blijven houden.

Neem elkaars gevoelens, vragen of problemen serieus. Door de verschillende taken en verantwoordelijkheid van de man en vrouw, kunnen beiden de omvang van een probleem soms anders beoordelen. Zo zal een man een probleem in het kader van zijn werk urgenter vinden dan iets dat op het terrein van de vrouw ligt. Probeer toch te communiceren, door elkaars vragen, gedachten en problemen serieus te nemen, door je in elkaar te verplaatsen. Probeer bijvoorbeeld de verstandelijke benadering van de man en de meer emotionele benadering van een vrouw samen te smeden tot een eensgezind en uitgebalanceerd standpunt.

Neem de tijd voor elkaar. Aandacht voor de ander vraagt een actieve inzet en de bereidheid om tijd voor elkaar te reserveren.

Ontwikkel een gezamenlijke interesse. Zorg dat je als man en vrouw voldoende gespreksstof hebt. Voorkom dat je als man alleen maar op je werk gericht bent, of dat je als vrouw hoofdzakelijk leeft voor de kinderen en het huishouden. Wees van elkaars agenda en werk op de hoogte en leef en denk met elkaar mee. Bid ook gericht voor elkaars werk. Zie het als een voorrecht dat je ook op deze manier met elkaar verbonden kunt zijn.

Communicatie houdt natuurlijk ook de kunst van het luisteren in. Het is een kunst die beoefend moet worden.

Het is nodig dat je een eerlijke houding tegenover elkaar inneemt, waarbij je in liefde de waarheid spreekt. Verberg je niet achter een façade (schijnbeeld), waarmee je een bepaald beeld wilt ophouden dat geen werkelijkheid is. Speel geen verstoppertje met elkaar. Dat doodt elk gesprek. Als je beiden een masker gaat dragen blijf je alleen, ondanks het feit dat je getrouwd bent. Durf jezelf te zijn! En wees bereikbaar voor de ander.

Wees bereid elkaar om vergeving te vragen of te zeggen dat je ergens spijt van hebt, zonder bepaalde fouten te verdoezelen of die op anderen af te schuiven.

Durf het initiatief te nemen zonder eerst een lange tijd door een ijzige stilte en door 'dode' blikken te laten merken dat er geen contact is. Neem afstand van dit verstoppertje spelen. Het is immers niets anders dan een bewust gesloten houding voor elkaar, waarbij je elkaar eigenlijk voor de gek houdt. Neem initiatief en zaai openheid, vertrouwend dat deze vrucht zal opkomen. Wacht hierop in geduld, en win het vertrouwen van je partner door naar hem of haar te luisteren. Niet alleen met je oren maar ook met je hart!

Het welslagen van een huwelijk hangt grotendeels af van de intimiteit die je bereikt, de onderlinge openheid en het samenspel om die openheid te bevorderen. Het houdt onder meer in dat je je zwakheden niet verbloemt, dat je de zwakke en sterke eigenschappen van jezelf en je partner onderkent en accepteert. Door de ander te aanvaarden zoals hij of zij is, geef je vertrouwen en daardoor kan je partner zich weer gemakkelijker geven. Hij of zij voelt zich dan niet afgewezen of veroordeeld.

Zoek samen naar een groeiende, levende dialoog, een gesprek over en weer, waarbij je in elkaar vertrouwen stelt. Romantische liefde is niet voldoende. Liefde is een overgave aan elkaar en dat

omvat het gevoel, het verstand en de wil. Samen ben je een relatie aangegaan, waarvoor je beiden verantwoordelijk bent. Samen moet je problemen willen benaderen en oplossen, waarbij de bereidheid van beide partners de ander te willen begrijpen en om begrepen te willen worden. Als je gelooft dat het huwelijk een gave van God is, moet je ook toegewijd zijn aan de bedoeling van het huwelijk en je beijveren voor een goed onderling contact.

Stel vragen die de ander helpen om iets te verduidelijken. Of probeer iets samenvattend te zeggen, zoals bijvoorbeeld: 'Als ik het goed heb begrepen bedoel je...' Op deze manier laat je de ander merken dat echt luistert en hem of haar wilt begrijpen. Iedereen verlangt ernaar begrepen te worden. Spreuken 15:23 zegt: *'Een man heeft blijdschap in het antwoord van zijn mond, en hoe goed is een woord op zijn tijd!'*

Als je opbouwende kritiek wilt geven, plaats je dan eerst naast de ander. Spreek niet op een verwijtende of veroordelende manier, zeker niet in het bijzijn van anderen! Formuleer voorzichtig, zonder te overdrijven door bijvoorbeeld woorden te gebruiken als 'altijd', 'nooit', of 'iedereen'.

Als je ergens kritiek op hebt, geef dan ook een suggestie voor verbetering. Een verschil van inzicht hoeft op zich nog geen probleem te zijn, als er maar wel een gesprek over mogelijk is. Een confrontatie zonder veroordeling! Je mag met problemen 'stoeien', maar vereenzelvig de ander niet met het probleem. Houd die twee gescheiden. Realiseer je dat je tegenover God verantwoordelijk bent voor je eigen houding, ongeacht hoe de ander reageert. Hij belooft Zijn wijsheid en zegen als we ook in moeilijke gesprekken of conflicten Zijn richtlijnen willen volgen. Ook moeten we ons bewust zijn dat de manier waarop we iets zeggen minstens zo belangrijk is als wat we zeggen. Spreuken 15:1 zegt: *'Een zacht antwoord keert woede af, maar een krenkend woord wekt toorn op.'*

Zorg dat er oogcontact is. Ook nadat je getrouwd bent! Hoe vaak proberen we luisteren niet met een andere activiteit te combineren zoals de krant lezen of met de kinderen bezig zijn. Op deze en veel andere manieren kunnen we de ander de indruk geven dat zijn of haar verhaal niet de moeite waard is. Kijk de ander aan en stel je in op actief luisteren.

Voel je niet aangevallen als de ander dingen zegt die je niet leuk vindt, of het resultaat zijn van het niet begrijpen van je bedoeling. Probeer toch te luisteren en het wat afstandelijk te benaderen, waarbij je niet alles op jezelf betreft. Een reactie kan een afreageren zijn van een bepaalde spanning of onrust. Probeer er doorheen te zien en begrip te tonen. Dat is beter dan direct 'terug te slaan'.

Houd je gevoel voor humor. Lach eens om jezelf en neem jezelf niet te serieus. Maak niet van een mug een olifant. Bekijk problemen niet door een te donkere bril en wees mild voor anderen.

Luisteren vraagt een bewust willen delen in het leven, denken en voelen van de ander. Je maakt het praten gemakkelijker door op de juiste manier te luisteren. Geef niet direct een weerwoord, een correctie of een antwoord. Laat de ander uitspreken en blijf ook luisteren als hij of zij aarzelend en met tussenpozen spreekt. Door te luisteren help je de ander zich beter te kunnen uitdrukken. Kortom luister met een open hart. Een hart gevuld met Gods liefde en gericht op de ander. Moedig elkaar aan om te zeggen wat je op je hart hebt. Onbevreesd en onbevangen, bereid om van elkaar te leren. Zo'n houding komt jezelf en je huwelijksrelatie ten goede.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Als communicatie iets is waaraan voortdurend gewerkt moet worden, geef ik het dan in mijn leven, in het contact met mijn partner en naaste omgeving voldoende aandacht?
Hoe kan ik groei in mijn communicatie met anderen beoordelen?
2. Sta ik open voor suggesties van anderen (inclusief die van mijn partner en kinderen)?
3. Is de atmosfeer thuis zo, dat we ons als partners geaccepteerd voelen?
4. Is het klimaat zodanig dat we onbevangen naar elkaar kunnen luisteren en inspelen op elkaars openheid?
5. Ben ik werkelijk geïnteresseerd in het welzijn van mijn partner?
6. Ben ik voldoende op de hoogte van wat hem of haar bezig houdt?
7. Kan ik onbevooroordeeld luisteren, waarbij ik bereid ben mijn eigen standpunt eventueel te wijzigen of op te geven?
8. Luister ik actief? Met een speciaal oor, dat afgestemd is op het hoe en waarom van de woorden?
9. Hoe denkt mijn partner daarover?

Tekst: Marleen Ramaker © 2006 St. Bijbel, Media & Samenleving
