

INLEIDING:

Een “hobbel” in de communicatie tussen partners is niet meteen een probleem. Meestal is het aanvankelijk (slechts) een moeilijkheid. Hoe wij er, als partners, mee omgaan maakt echter dat het een probleem kan worden.

Deze oefening houdt zich bezig met een, binnen relaties, veel voorkomend verschijnsel:

Wanneer hun vrouw om hulp vraagt (en zelfs nog voordat ze dat vraagt), zijn mannen geneigd om meteen met een oplossing klaar te staan. Ze voelen zich afgewezen wanneer die oplossing niet in grote dank aanvaard wordt.

Vrouwen hebben vaak in eerste instantie behoefte aan erkenning van hun rotgevoel en wellicht aan troost en voelen zich niet gezien wanneer hun partner dat niet uit zichzelf aanvoelt/geeft.

En ja, wanneer dit verschijnsel een aantal keren is voorgekomen en de partners voelen zich gefrustreerd en machteloos, is het echt wel een probleem geworden. Uiteraard doet dit verschijnsel zich omgekeerd (vrouwen tegenover mannen en mannen tegenover vrouwen) ook voor, maar minder vaak. En ook bij partners van hetzelfde geslacht is hetzelfde verschijnsel aanwezig en dezelfde pijn voelbaar.

Wanneer zich een moeilijkheid voordoet in iemands leven, hoe klein ook, zijn daarin altijd twee aspecten te onderkennen:

- I - er is de moeilijkheid op zich, zoals die zich voordoet (de inhoudelijke kant)
- II – Het feit dat betrokkene een moeilijkheid ervaart (de gevoelsmatige kant)

*Mannen hebben over het algemeen de neiging om al hun aandacht meteen op de **oplossing** van I te richten; zodat II, het gevoel over de moeilijkheid, niet meer aan bod komt. Dat gevoel kan ook omslaan in boosheid/agressie, zodat ze nog meer energie in zichzelf vrijmaken om de moeilijkheid/de vijand/het gevaar te bestrijden met een oplossing.

*Vrouwen staan in eerste instantie stil bij II, het **gevoel** dat de moeilijkheid bij hen oproept. Zo kunnen ze er optimaal contact mee /inzicht in krijgen. Ze doorleven de moeilijkheid als het ware en hebben in eerste instantie behoefte aan erkenning of troost.

De gerichtheid in beide manieren om moeilijkheden te benaderen kan worden gezien als een restverschijnsel van zeer oude overlevingsstrategieën.

Wanneer de man (als lichamelijk sterkere) op jacht ging om voor het voedsel te zorgen, kon hij het zich niet veroorloven om er bij stil te staan (letterlijk) dat de doorn in zijn voet zeer deed. Hij moest afzien en doorlopen anders ontsnapte de prooi en gingen hij en zijn gezin dood van de honger. Het was een kwestie van *overleven*.

De vrouw had de zorg voor de nakomelingen. Om die gezond op te laten groeien moest ze erg alert en afgestemd zijn op de (gevoels-) signalen van de hulpeloze/afhankelijke kinderen en daar ook optimaal op reageren.

Er is dus bij de beide seksen een totaal verschillende gerichtheid ontwikkeld om de (over-) leefsituatie aan te pakken.

In onze moderne tijd spelen andere problemen een rol en is het minder een kwestie van fysiek *overleven* en meer van *samen-leven*. De gerichtheid in de strategie om die problemen te benaderen blijkt echter nog vaak de oude te zijn. Gelukkig hebben onze hersenen het vermogen tot inzicht, leren en aanpassen aan nieuwe situaties/omstandigheden.

Veel van onze problemen kunnen we zelfstandig wel oplossen. Wanneer ons dat niet lukt en we om hulp vragen doen we dat vaak door de hulpgever het probleem voor te leggen, in plaats van te vragen om datgene wat we nodig hebben.

De hulpgever zal dan in eerste instantie zijn eigen plan trekken. Wanneer die hulpgever een man is doet hij dat dus veelal door in eerste instantie aspect I aan te pakken.

De vrouwelijke hulpvrager heeft dan het gevoel niet geholpen te worden, want voor haar is in eerste instantie aspect II aan de orde, daarbij heeft ze *eerst* hulp nodig. Wanneer ze die hulp bij II regelmatig niet krijgt begint daar nog een ander gevoel bij te komen, n.l. dat ze niet serieus genomen wordt.

Dan wordt het helemaal ingewikkeld, want de mannelijke hulpgever begrijpt er niets van dat zijn hulp niet als hulp ervaren wordt. Hij doet immers zo zijn best!

Dat zijn hulp niet als hulp ervaren wordt, maakt dat hij nog meer zijn best gaat doen door nog meer oplossingen aan te dragen. Echter hoe meer oplossingen hij aandraagt, hoe harder hem verweten wordt dat hij niet helpt. Voor deze helper volstrekt onbegrijpelijk!

Voor de vrouwelijke hulpvrager is het volstrekt onbegrijpelijk dat de mannelijke hulpgever door blijft gaan met iets te geven wat niet bij haar behoefte aansluit en dat hij zelfs boos wordt als zij hem daarop wijst. En als klap op de vuurpijl verwijt hij haar, in zijn onmacht (die hier dus in boosheid kan veranderen, zoals hierboven reeds beschreven) ook nog dat zij zeurt, het probleem helemaal niet op wil lossen en dat ze het zelf maar verder uit moet zoeken. En zij verwijt hem dat hij zo'n achterlijke kerel is die nooit iets begrijpt.

De pijn, de verwarring, het zich niet serieus genomen voelen, de afwijzing door beide partners enz. is op dit punt compleet, terwijl dat dus eigenlijk helemaal niet nodig hoeft te zijn.

Wanneer beide partners rekening houden met bovenstaande is dit heel simpel en bevredigend voor beide kanten op te lossen. Ze zullen zich dan allebei gezien en serieus genomen voelen. Ieder in zijn eigen specifieke stuk.

Willen jullie deze moeilijkheid voortaan op een adequate wijze benaderen?

De vrouwelijke partner kan leren duidelijk te zijn over welke hulp ze **wel** wil, in plaats van welke ze **niet** wil. De mannelijke partner kan leren zijn hulp **af te stemmen** op datgene waar zijn partner behoefte aan heeft, in plaats van meteen zijn eigen oplossing aan te dragen.

Onderstaande oefening kan een hulpmiddel zijn voor gezamenlijke groei en ontwikkeling in een hedendaagse gelijkwaardige relatie.

OEFENING:

Voor de partner die in eerste instantie geen oplossing wil horen:

- Kies een reële, actuele moeilijkheid.
- Beantwoord zo eerlijk mogelijk de onderstaande vragen. Desgewenst schriftelijk.
- Vertel de antwoorden aan je partner.
- Je partner luistert zonder oordeel, vanuit respect + nieuwsgierigheid en stelt zonodig vragen ter verduidelijking, zonder in discussie te gaan.

- 1 - *Wat is voor mij de moeilijkheid?*
- 2 - *Wat voel ik daarbij?*
- 3 - *Wat denk ik daarbij?*
- 4 - *Wat wil ik ermee?*
- 5 - *Kan ik de moeilijkheid zelf aan en heb ik geen hulp nodig?*
- 6 - *Heb ik hulp nodig, of wil ik graag hulp?*
- 7 - *Hoe maak ik duidelijk dat ik hulp wil?*
- 8 - *Waarbij heb ik dan hulp nodig?*
- 9 - *Waarbij het eerst, waarbij vervolgens enz.?*
- 10 - *Wanneer wil ik die hulp?*
- 11 - *In welke vorm wil ik die hulp het liefst ontvangen?*
- 12 - *Door wie wil ik geholpen worden?*

Voor de partner die geneigd is om in eerste instantie oplossingen te geven:

- Beantwoord zo eerlijk mogelijk de onderstaande vragen.
De vragen hebben betrekking op het probleem waarover je partner je zojuist verteld heeft.
- Vertel de antwoorden aan je partner.
- Je partner luistert, zonder oordeel, vanuit respect + nieuwsgierigheid en stelt zonodig vragen ter verduidelijking, zonder in discussie te gaan.

- 1 - *Wat zou in deze situatie voor **mij** het probleem zijn?*
- 2 - *Wat zou **ik** daarbij voelen?*
- 3 - *Wat zou **ik** daarbij denken?*
- 4 - *Wat wil **ik** ermee?*
- 6 - *Kan ik me inleven in de beleving van mijn partner?*
- 4 - *Ben ik bereid om toch die hulp te geven waar mijn partner om vraagt?*
- 5 - *Hoe ga ik dat doen?*
- 7 - *Kan ik ook zelf het initiatief nemen om haar te vragen wat ze nodig heeft?*
- 8 - *Hoe ga ik dat doen?*

Voor beide partners samen:

- Maak afspraken over hoe jullie voortaan met dit soort situaties om zullen gaan.
- Bedank elkaar voor de inzet tijdens deze oefening.
- Geef elkaar in de toekomst de gelegenheid om te groeien in het uitvoeren van de nieuwe afspraken. Help elkaar hierbij, in plaats van elkaar verwijten te maken over vergissingen.
- Geniet van elke keer dat je kunt helpen.
- Geniet van elke keer dat je geholpen wordt.
- Geniet van elke keer dat de nieuwe manier weer gelukt is.