

Gratis gids

Als praten niet meer lukt

Een gids voor meer rust, helderheid en
contact

Voor mensen die elkaar niet kwijt willen raken, maar niet
meer weten hoe ze elkaar kunnen bereiken.

N  VIDA

SCHEIDINGSBEGELEIDING

Soms leef je samen, maar voelt het alsof je elkaar steeds minder bereikt.

Je praat wel.

Of je probeert het in elk geval.

Maar het komt niet meer echt aan.

Een gesprek begint misschien nog rustig, maar eindigt toch weer in verwijten, stilte of afstand. Kleine dingen worden sneller groot. Je merkt dat je op je hoede bent. Of dat je al moe wordt bij de gedachte aan wéér een gesprek.

Misschien probeer jij steeds opnieuw uit te leggen wat je voelt.

Misschien trekt de ander zich juist terug.

Of misschien doen jullie allebei je best, maar lukt het gewoon niet meer om elkaar echt te verstaan.

Dat kan pijnlijk zijn.

Zeker als je diep vanbinnen nog wel verlangt naar rust. Naar duidelijkheid. Naar het gevoel dat je elkaar weer even kunt vinden.

Deze gids is niet bedoeld om jullie relatie op te lossen.

Wel helpt hij je om stil te staan bij wat er tussen jullie gebeurt. Niet om meteen een keuze te maken. Niet om schuld aan te wijzen. Maar om iets beter te begrijpen waarom praten soms zo moeilijk wordt.

Soms begint verandering niet met harder praten.

Maar met anders kijken.

Praten is niet altijd contact

Je kunt veel praten en elkaar toch niet bereiken.

Omdat je allebei vooral probeert uit te leggen wat je bedoelt. Omdat je bezig bent met je eigen pijn. Of omdat je bij voorbaat al denkt te weten wat de ander bedoelt.

Dan hoor je de woorden wel, maar je voelt je niet echt gehoord.

Er is gesprek.
Maar geen contact.

En dat is vaak precies wat zo eenzaam voelt.

Want je zit misschien naast elkaar aan tafel, maar vanbinnen voelt het alsof er afstand tussen jullie zit. Alsof je allebei aan een andere kant staat. Alsof je steeds harder je best doet, maar steeds minder dichtbij komt.

Contact gaat niet alleen over praten.
Het gaat over merken dat de ander probeert te begrijpen wat er in jou leeft. Dat je niet meteen wordt verbeterd, tegengesproken of weggewuifd. Dat er even ruimte is voor wat jij voelt.

Als dat langere tijd ontbreekt, ga je jezelf beschermen.

Je gaat harder praten.
Of juist minder zeggen.
Je begint het gesprek al gespannen.
Of je geeft het op voordat het echt begonnen is.

Dat betekent niet meteen dat er niets meer mogelijk is.
Het betekent wel dat er iets vastzit in de manier waarop jullie elkaar proberen te bereiken.

En dat mag je serieus nemen.

Als gesprekken vastlopen, lijkt het vaak alsof het steeds over de inhoud gaat.

Over wie gelijk heeft.

Over wat er precies gezegd is.

Over wie wat had moeten doen.

Over die ene opmerking, dat ene appje of die ene afspraak.

Maar vaak is het onderwerp niet het enige probleem.

Onder het gesprek zit meestal iets anders.

Een patroon.

Misschien wil de één praten en trekt de ander zich terug. Misschien wordt de één boos en klapt de ander dicht. Misschien zoekt de één bevestiging, terwijl de ander zich aangevallen voelt. Misschien wil de één duidelijkheid, terwijl de ander vooral rust nodig heeft.

En voor je het weet, praten jullie niet meer alleen over wat er nú gebeurt.

Alles wat eerder pijn deed, schuift mee aan tafel.

Dan wordt het gesprek zwaarder dan het onderwerp zelf.

Je reageert niet alleen op de woorden van de ander. Je reageert ook op oude teleurstelling, op gemis, op angst of op het gevoel dat je wéér niet wordt begrepen.

Dat is menselijk.

Maar het maakt praten wel ingewikkeld.

Soms helpt het om even niet te vragen: wie heeft er gelijk?

Maar: wat gebeurt hier steeds opnieuw tussen ons?

Niet om schuld te zoeken.

Maar om het patroon te zien.

Want wat je kunt zien, kun je soms ook samen anders gaan doen.

Als het spannend wordt tussen twee mensen, reageren we vaak niet vanuit rust.
We reageren vanuit bescherming.

Boos worden kan een manier zijn om niet te hoeven voelen hoe gekwetst je bent.
Stilvallen kan een manier zijn om te voorkomen dat het nog erger wordt. Blijven praten kan een manier zijn om grip te houden. Afstand nemen kan een manier zijn om jezelf veilig te voelen.

Dat maakt je reactie niet meteen goed.
Maar wel begrijpelijk.

Vaak zit er onder een harde reactie iets zachters.

Verdriet.
Angst.
Machteloosheid.
Een verlangen om gezien te worden.
De pijn dat je je alleen voelt, terwijl je samen bent.

Aan de buitenkant zie je misschien boosheid, stilte of verwijt.

Maar daaronder zit vaak iets wat veel kwetsbaarder is.

Dat geldt voor jou.
En waarschijnlijk ook voor je partner.

Dat betekent niet dat alles goedgepraat hoeft te worden. Sommige dingen mogen begrensd worden. Sommige woorden doen pijn. Sommige gesprekken zijn gewoon niet helpend.

Maar als je alleen kijkt naar het gedrag, mis je soms wat eronder ligt.

En juist daar begint vaak het echte gesprek.

Niet bij de aanval.
Niet bij de verdediging.
Maar bij wat iemand probeert te beschermen.

Als er spanning is, gaat je hoofd hard werken.

Je probeert te begrijpen wat er gebeurt. Je zoekt verklaringen. Je vult dingen in. Je probeert grip te krijgen op iets wat onzeker voelt.

Voor je het weet, ontstaan er gedachten die heel waar lijken.

“Hij luistert toch nooit.”

“Zij denkt alleen aan zichzelf.”

“Het heeft geen zin meer.”

“Ik doe het altijd verkeerd.”

“We komen hier nooit meer uit.”

Op zulke momenten voelen gedachten vaak als feiten.
Maar gedachten zijn niet altijd de waarheid.

Ze worden gekleurd door wat je hebt meegemaakt. Door pijn die er al zat. Door teleurstelling. Door angst dat het weer hetzelfde zal gaan.

Dat betekent niet dat je gevoel niet klopt.
Het betekent alleen dat je hoofd soms maar één kant van het verhaal laat zien.

En als je vanuit die gedachte reageert, wordt het gesprek vaak smaller. Harder. Sneller.

Soms helpt het om even afstand te nemen van wat je denkt.

Niet door het weg te duwen.
Niet door jezelf te corrigeren.
Maar door op te merken:

“Daar is de gedachte weer dat het toch geen zin heeft.”

Of:

“Ik merk dat ik nu vooral hoor dat ik word afgewezen.”

Dat kleine beetje afstand kan al helpen om anders te reageren.

Niet omdat alles ineens rustig is.
Maar omdat je niet alles hoeft te geloven wat je hoofd op dat moment zegt.

Luisteren klinkt eenvoudig.

Maar dat is het niet als je je aangevallen voelt. Of niet gezien. Of moe. Of gespannen. Of bang dat het gesprek weer verkeerd loopt.

Dan hoor je misschien vooral wat er niet klopt. Je bent in je hoofd al bezig met je antwoord. Of je sluit je af, omdat het te veel wordt.

Dat is niet vreemd.

Echt luisteren vraagt ruimte.

En soms is die ruimte er gewoon even niet.

Dan helpt het niet om jezelf te dwingen om rustig te blijven. Of om door te praten terwijl je eigenlijk al merkt dat het gesprek niet goed gaat.

Soms is het eerlijker om te zeggen:

Ik wil je wel begrijpen, maar ik merk dat ik nu dichtklap.

Of:

Ik wil hierover praten, maar niet op deze manier.

Of:

Ik heb even tijd nodig voordat ik verder kan luisteren.

Dat zijn geen zwakke zinnen.

Het zijn zinnen die kunnen voorkomen dat jullie allebei verder in hetzelfde patroon schieten.

Luisteren betekent niet dat je het eens moet zijn.

Het betekent dat je probeert te begrijpen wat er bij de ander leeft. En soms begint dat juist met erkennen dat je daar op dat moment nog niet goed bij kunt.

Ook dat is eerlijk.

Zachtheid is niet hetzelfde als toegeven

Als je vastloopt, word je vaak hard.

Naar de ander.

Maar ook naar jezelf.

Je vindt dat je duidelijker had moeten zijn. Dat je rustiger had moeten reageren. Dat je het gesprek beter had moeten voeren. Of dat de ander het nu eindelijk eens zou moeten begrijpen.

Maar hardheid brengt meestal meer hardheid.

De één verdedigt zich. De ander voelt zich niet gehoord. De toon verandert. En ineens zijn jullie weer verder weg dan waar het gesprek begon.

Mildheid kan dan iets openen.

Niet omdat alles goed is.

Niet omdat je jezelf moet wegcijferen.

Niet omdat je over je grenzen heen moet gaan.

Mildheid betekent dat je probeert te kijken zonder meteen te oordelen.

Naar jezelf. Naar de ander. En naar wat er tussen jullie gebeurt.

Soms begint contact met een zin die helemaal niet perfect is.

Ik weet het ook even niet.

Ik mis het om ons echt te voelen.

Ik wil het anders, maar ik weet nog niet hoe.

Dat soort zinnen kunnen spannend zijn, juist omdat ze eerlijk zijn.

Maar ze brengen vaak meer contact dan nog een keer uitleggen waarom jij gelijk hebt.

Je hoeft het niet mooi te zeggen.

Eerlijk en voorzichtig is vaak al genoeg

Als gesprekken steeds vastlopen, kan dat veel met je doen.

Je hoofd blijft zoeken naar oplossingen. Je gevoel gaat heen en weer. En ondertussen kun je elkaar langzaam kwijtraken, ook al wonen jullie misschien nog in hetzelfde huis.

Veel mensen proberen het lang samen op te lossen.

Door nog meer te praten.

Door juist niets meer te zeggen.

Door harder hun best te doen.

Of door te hopen dat het vanzelf rustiger wordt.

Soms lukt dat.

Maar soms blijven jullie samen in hetzelfde patroon terechtkomen.

Dan kan het helpend zijn als iemand met jullie meekijkt. Iemand die niet midden in jullie verhaal zit. Iemand die het gesprek vertraagt, helpt ordenen en ruimte maakt voor wat er eigenlijk gezegd wil worden.

Niet om te bepalen of jullie samen moeten blijven.

Ook niet om te zeggen wie er gelijk heeft.

Maar om helder te krijgen wat er gebeurt. Wat jullie allebei nodig hebben. En welke volgende stap helpend kan zijn.

Soms is één gesprek al genoeg om weer iets meer overzicht te krijgen.

Niet omdat alles dan opgelost is.

Maar omdat er weer ruimte komt om anders te kijken.

Veel mensen die bij ons komen zeggen:

“We praten wel, maar we komen geen stap verder.”

Bij Novida begeleiden we mensen die vastlopen in hun relatie of twijfelen over hoe het verder moet.

Soms begint dat met een individueel gesprek. Soms komen partners samen, omdat gesprekken thuis steeds vastlopen. In beide gevallen kijken we rustig en zonder oordeel mee naar wat er speelt.

We helpen om het gesprek te vertragen. Om helder te krijgen wat er onder de spanning ligt. En om te kijken welke volgende stap passend is.

Niet door een beslissing voor jullie te nemen.
Wel door ruimte te maken voor eerlijkheid, rust en overzicht.

Gratis verhelderend gesprek

Willen jullie weten wat er mogelijk is in jullie situatie?

Plan dan een **gratis en vrijblijvend verhelderend gesprek**.

In dat gesprek kijken we samen waar jullie nu staan, wat er steeds vastloopt en wat een helpende volgende stap kan zijn.
Je zit nergens aan vast.

Soms helpt het al enorm om even hardop te mogen nadenken.



Willen jullie hier eens rustig naar kijken samen met iemand?

Plan een gratis gesprek via:

www.novida-begeleid.nl

Of neem contact op via:

06 – 802 272 84

info@novida-begeleid.nl