

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Je voorbereiden op een moeilijk gesprek

(Wat is Je voorbereiden op een moeilijk gesprek?)

- Deze oefening is een hulpmiddel om woorden te vinden wanneer het wat moeilijk met je gaat en wanneer je er met iemand wil over praten. Het is een voorbereiding op een intiem gesprek.
- Deze oefening bestaat uit 6 stappen.

(Waarom deze oefening?)

Leven is met elkaar omgaan en communiceren. Het lijkt zo evident en toch is het soms zo moeilijk om met elkaar om te gaan of om met elkaar te praten. Vaak willen mensen wel praten, maar als de gelegenheid zich dan voordoet, hebben ze de indruk dat ze de woorden niet vinden. Wat we met deze oefening willen doen, is jou een intiem gesprek helpen voorbereiden. Dat is het soort gesprek waarin je iets wat je heel sterk beroert met een ander wilt delen. Dat kan bijvoorbeeld iemand zijn die jou emotioneel heeft gekwetst. Het is echter ook mogelijk dat de andere persoon een buitenstaander is die met de zaak niets te maken heeft, maar met wie je dat gevoel wel wilt delen.

(Wanneer deze oefening doen?)

Wanneer er iets op je maag ligt en wanneer je er met iemand wil over praten, dan kan je je via deze oefening voorbereiden op dat gesprek. Misschien voer je dat voorbereide gesprek in realiteit nooit uit. Dan is die voorbereiding toch geen verloren moeite geweest. Je hebt dan immers voor jezelf heel duidelijk beslist dat gesprek niet te voeren en je zult er misschien duidelijke redenen voor hebben. Bovendien helpt de voorbereiding jou om onder woorden te brengen wat je voelt.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Hoe deze oefening doen?)

Stap 1: Beeld je eerst in *met wie* je dat gesprek zou willen voeren. Deze oefening vindt eerst plaats in je fantasie, dus laat je verbeelding de vrije loop. Als het je zou helpen dat gesprek te voeren met iemand die je amper kent, met iemand die overleden is, met iemand met wie je ruzie hebt, met iemand die een andere taal spreekt, ... dan kan dat.

Stap 2: Je hebt nu iemand met wie je een gesprek zou willen voeren. Schrijf nu aan die persoon *een brief*. Het voordeel van een brief is dat je je ideeën volledig kwijt kunt zonder dat iemand je tegenspreekt. Ook kan je rustig nadenken over hoe je het duidelijkst onder woorden kan brengen wat je wil zeggen. Achteraf kan je nalezen en eventueel corrigeren.

Bedenk goed wat je de ander duidelijk wilt maken en wat je daarmee wilt bereiken. Probeer heel duidelijk te omschrijven wat er precies gebeurd is en welk gevoel dat bij jou heeft teweeggebracht. Je beschrijft best het gedrag van de andere persoon en het effect dat het op jou had in plaats van iets over de persoonlijkheid (het karakter, ...) van de ander. Dat kwetst minder.

Een voorbeeld van hoe het niet moet: *“Jan is ongelooflijk lui en arrogant.” Als Jan tegenover jou zit, wordt hij waarschijnlijk boos en wil hij jou het tegendeel bewijzen. Maar ook een derde kan dat in twijfel trekken en zeggen dat hij Jan toch anders kent.*

Een voorbeeld van hoe het wel kan: *Het is duidelijker als je stelt: “Ik was heel bang dat er iets zou mislopen met het ophangen van dat dure schilderij en dus vroeg ik Jan om me te helpen. Toen ik het hem vroeg, lachte hij en vroeg hij me of ik misschien nog nooit een hamer in mijn handen gehad had. Ik was razend en hopeloos tegelijk ...” Jan zal zich hierdoor minder aangevallen voelen.*

Als je brief klaar is, herlees hem dan. Bedenk hierbij heel nadrukkelijk of het dat is wat je wilt zeggen en welk effect het op je gesprekspartner zou kunnen hebben. Corrigeer en blijf corrigeren tot je er zelf een voldaan gevoel bij hebt.

Stap 3: Het is mogelijk dat het voor jou voldoende is dat je het gewoon hebt neergeschreven.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Maar misschien zeg je tegen jezelf: “Met die of die persoon zou ik er echt over willen praten.” Ga eens na *met wie* je zou willen delen wat je hebt neergeschreven?

Stap 4: Als je beslist hebt met wie, is het een goed idee om na te denken over *de manier waarop*.

Zou je die persoon:

- onder vier ogen willen spreken
- willen bellen
- eerst deze brief of mail willen sturen en hem dan inviteren voor een persoonlijk gesprek
- deze brief of mail willen sturen zonder hem daarna uit te nodigen?

Durf te bedenken wat jij echt het liefst zou willen. Hou hierbij niet teveel rekening met wat je denkt dat de andere het liefst heeft. Ga maar voor wat je zelf het liefst zou hebben. De kans dat het lukt, is dan immers groter.

Stap 5: Ga na *wanneer* je met de ander kunt praten. Als je iemand iets moeilijks wilt zeggen, is het goed dat je weet dat de andere persoon er echt is voor jou. Dat wil zeggen dat hij er tijd voor heeft en dat hij ervoor openstaat om te luisteren. Dat is niet altijd evident. Veel gesprekken lopen mis door een slechte timing. De gesprekspartner is te moe, wil vertellen over wat hij die dag heeft meegemaakt, zit met een vergadering in zijn hoofd, wil net naar een leuke film op tv kijken,... Het is dus zeer belangrijk een goed moment uit te kiezen. Een moment afspreken is meestal het beste idee, dan weet je zeker dat het past.

Stap 6: Enkele tips voor het gesprek zelf:

- Voor je aan het gesprek zelf begint, is het goed om eerst de brief die je geschreven hebt nog eens te overlezen, zodat het voor jou heel duidelijk is wat je wilt zeggen.
- Val niet meteen met de deur in huis, maar wacht ook niet te lang. Hoe langer je het onderwerp uitstelt in een gesprek, hoe moeilijker het is om erover te beginnen.
- Verifieer of je gesprekspartner je goed begrepen heeft en maak je niet boos als dat niet het geval is. Je inleven in iemand anders is nu eenmaal niet zo eenvoudig. Zeg gewoon dat je het toch nog anders bedoelt en vertel eventueel een stuk van je verhaal opnieuw.

(Let op!)

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Het is een hele weg, maar iets emotioneels met iemand delen is meestal meer dan de moeite waard. Sommige mensen kunnen moeilijk schrijven, ze brengen wat ze vanbinnen voelen naar buiten door een tekening te maken, een gedicht of een stuk muziek te schrijven, ... Dat is net zo goed!