

## De band verdiepen: jezelf laten zien en nieuwsgierig zijn naar de ander

**E**en goede manier om een band te verdiepen is *self-disclosure*, zelfonthulling. Daaronder valt alles wat je van jezelf blootgeeft, zoals persoonlijke informatie, gevoelens en gedachten. Van dagelijkse details (ik ben naar de kapper geweest, ik hou van hardlopen) tot gevoelige kwetsbaarheden (mijn grootste angst is...). Jarenlang onderzoek maakt duidelijk dat we elkaar leuker gaan vinden als we meer van onszelf laten zien, en dat we meer van onszelf laten zien naarmate we anderen aardiger vinden.

**Het moment waarop een kennis in een vriend verandert**, wordt dan ook ingeluid door zelfonthulling, zeggen psychologen. Een van de twee neemt het risico om iets persoonlijks los te laten, en test daarmee of de ander erop ingaat. Komt er weinig respons, dan is dat een teken dat de ander minder geïnteresseerd is. Reageert de ander met interesse en empathie, en worden er over en weer persoonlijke dingen

blootgegeven, dan verdiept de band zich. Zo leren we elkaar steeds beter kennen, begrijpen en waarderen.

### DRIE BELANGRIJKE TIPS

Drie dingen zijn hierbij belangrijk, en dan vooral als je elkaar nog niet zo lang kent. Ten eerste: **de ontboezemingen moeten redelijk gelijk opgaan**, het werkt niet als maar één partij steeds aan het woord is. De Amerikaanse psychologe Susan Sprecher verdeelde proefpersonen in koppels en gaf ze een lijst met persoonlijke vragen, zoals: wat is je gelukkigste jeugdherinnering? De ene helft van de koppels moest elkaar om de beurt zo'n vraag stellen; bij de andere helft stelde eerst de een alle vragen, daarna de ander. De proefpersonen die elkaar snel afwisselden voelden zich meer verbonden, dachten dat ze meer overeenkomsten hadden en vonden het contact plezieriger dan de duo's waarin er steeds één heel lang aan het woord was geweest.

Het tweede belangrijke is: **ga niet te snel**. Te persoonlijke of negatieve informatie kan er juist toe leiden dat de ander je minder leuk gaat vinden, zo wordt duidelijk uit onderzoek. Zelfonthulling is een geleidelijk proces, zeggen onderzoekers: de diepte van de ontboezemingen zegt iets over het niveau van verbondenheid in de relatie. Als je meteen al begint over je seksleven, ziektes en ruzies, dan kan dat dus afschrikken.

Het derde belangrijke is **nieuwsgierig zijn naar de ander**. Oók als je elkaar al jaren kent. Uit verschillende studies blijkt dat mensen die van nature nieuwsgierig zijn, het heel goed doen in relaties: ze leggen makkelijk contact met allerlei soorten mensen. In onderzoeken waarin proefpersonen kennismaakten met elkaar, bleken de nieuwsgierige proefpersonen bijvoorbeeld veel meer intimiteit te bereiken, en ook aardiger gevonden te worden. Dat komt doordat ze veel vragen stellen, doorvragen, openstaan voor verschillende standpunten, en niet snel oordelen. Als mensen voelen dat je geïnteresseerd bent en dat je niet zult oordelen, vertellen ze meer over zichzelf en gaan ook meer vragen terug stellen. //

vraag of het wat stiller kan en of we onze spullen willen opruimen, voelen we ons al snel op onze teentjes getrapt.

Bij geweldloze communicatie is het **de kunst om steeds goed bij je eigen behoeften stil te staan**, vooral als je irritatie of boosheid voelt opkomen. Boosheid vergelijkt Rosenberg met het waarschuwinglampje op het dashboard in de auto: het geeft nuttige informatie over wat de motor nodig heeft. 'Zoiets ga je niet verbergen, uitzetten of negeren. Je gaat langzamer rijden en kijkt wat het lampje aangeeft.' Zodra je duidelijk hebt wat je behoeften precies zijn (bijvoorbeeld erkenning, rust, begrip, plezier, controle, steun, een knuffel), is de volgende stap om te bedenken wat er zou moeten gebeuren om deze te vervullen. En vervolgens – zonder kritiek – te vragen om wat je nodig hebt.

Daarnaast is het belangrijk om **steeds nieuwsgierig te blijven naar de behoeften van anderen**, die in hun opmerkingen verborgen liggen. Hoe onhandig ze misschien ook geuit worden. Als iemand boos op je reageert kan dat bedreigend overkomen; maar als je je richt op de behoefte die achter de boosheid zit, zonder je aangevallen te voelen en in de verdediging te schieten, dan haal je de angel uit het conflict.

### Oefening: ONTDEKKEN WAT JE ALLEBEI NODIG HEBT

Denk aan een recent verwijt dat je een ander maakte. Bijvoorbeeld dat die ander lui, slordig, of ego-centrisch is, of niet naar je luistert.

**1** ➤ Wat **gebeurde** er precies? (bijvoorbeeld: *diegene kon alwéér niet met je afspreken vanwege het werk, of keek naar zijn/haar telefoon toen je iets vertelde*)

**2** ➤ Welk **gevoel** gaf dat? (bijvoorbeeld: *je voelde je teleurgesteld, afgewezen, niet belangrijk voor die ander, eenzaam*)

**3** ➤ Waar had je **behoefte** aan? (bijvoorbeeld: *belangrijk gevonden worden, plezier met z'n tweetjes, steun*)

Let op: behoeften zijn geen oplossingen, en in dit stadium hoeft er nog niemand actie te ondernemen. 'Ik heb er behoefte aan dat jij de tv uitzet' is geen behoefte maar een oplossing. De onderliggende behoefte kan wel zijn: ik heb behoefte aan aandacht, of behoefte aan stilte.

**4** ➤ Wat kan die ander **doen** zodat je behoeften vervuld worden?

➤ Begin pas aan deze stap als je je behoefte helemaal duidelijk hebt.

➤ Bedenk een verzoek dat positief geformuleerd is: vraag om wat je wél wilt. (Een deelnemster aan

een training bij Rosenberg zei tegen haar man: ik wil dat je niet zoveel tijd aan je werk besteedt. Waarop hij zich opgaf voor een bowlingcompetitie.)

➤ Bedenk zo **concreet** mogelijk wat de ander kan doen om je behoefte te vervullen. Bijvoorbeeld: ik wil één keer in de maand iets leuks met je doen. Of: ik wil dat je me aankijkt als ik iets vertel, zodat ik weet dat je luistert.

➤ In de geweldloze communicatie bestaat een verzoek uit **vier** delen: de aanleiding, het gevoel dat dat opriep, je achterliggende behoefte en wat je graag zou willen dat de ander doet om deze behoefte te vervullen. Bijvoorbeeld: als je lange tijd niet met me kunt afspreken vanwege je werk, dan voel ik me teleurgesteld en afgewezen, omdat ik behoefte heb aan aandacht van jou, en tijd met jou. Ben je bereid om één avond in de maand met me uit eten te gaan?

**5** ➤ Let op dat er niet toch stiekem een oordeel of **verwijt** in je vraag sluipt.

**6** ➤ Het antwoord op een echt verzoek kan 'ja' maar ook 'nee' zijn. Het is de kunst een strategie te bedenken waarbij beider behoeften worden **vervuld**. Luister dus ook goed naar de behoeften van de ander, als het antwoord nee is.



### Wil je de band met je partner verdiepen?

Persoonlijke ontboezemingen over en weer helpen om je relatie intiemer te maken. Vertel elkaar eens in vier minuten zo gedetailleerd mogelijk je levensverhaal. Of 'biecht op' wanneer je voor het laatst gezongen hebt waar iemand bij was. Een inspiratielijst met 36 bijzondere vragen staat op [psychologiemagazine.nl/durftevertellen](http://psychologiemagazine.nl/durftevertellen)