

Je hebt het misschien wel vaak gemerkt, 'je luistert niet naar me'. Vooral bij je partner waarschijnlijk... en dat doet pijn. Je voelt je letterlijk niet gehoord en dat kan je relatie flink uithollen. En dan de vraag aan jou: hoe goed luister jij naar je partner? Misschien zeg je, oh heel goed, maar als je echt oplet geef je hem of haar vooral goedbedoeld advies?

Hoe werkt het eigenlijk dat mensen soms slecht luisteren? En wat kan je er aan doen?

Denk bij slecht luisteren ook eens aan de veelgebruikte begroeting 'hé, hoe gaat ie?', waarna je snel doorloopt als iemand echt wil reageren. Of aan de quasi-geïnteresseerde gesprekjes op het werk na het weekend. Zoals dit in voorbeeld:

"Hoe was je weekend?"

"Leuk! We zijn met familie in een huisje geweest."

"Oh ja, erg hè, ik heb met m'n vriend op het strand gewandeld, lekker rustig."

"Nog de deur uit geweest?"

"Nou ja, uitwaaien op het strand dus."

"Ik weet precies wat je bedoelt, lekker relaxed... een tijdschriftje erbij."

Een troost: iedereen doet het en heeft er last van. En het is meestal geen desinteresse.

Je bent teveel met jezelf of andere zaken bezig. Dat kunnen zowel activiteiten als gedachten zijn. Zelfs de gedachte: hoe zal ik zo reageren?

Voor sommige mensen is dit een overlevingsmechanisme, maar vaak komt het door de omstandigheden. Je hebt het bijvoorbeeld te druk en denkt tijdens het gesprek alweer aan wat je allemaal nog moet doen. Of je leest net een interessant artikel over luisteren ;-).

Waar dit toe leidt? Je pikt alleen de signalen op die voor jou relevant zijn. Vereenvoudigt boodschappen. Of legt verkeerde accenten. Dit gebeurt natuurlijk ook bij mensen die écht geen interesse in hun gesprekspartner hebben en vooral willen roddelen of sterke verhalen willen vertellen...

De opnamecapaciteit van onze hersenen is zo'n 300 woorden per minuut, terwijl een gemiddeld persoon spreekt met maar 100 tot 140 woorden per minuut. De verleiding is dan groot om de restcapaciteit van onze hersenen op te vullen met andere gedachten.

Er is ruis op de lijn, zoals ruziënde kinderen op de achtergrond of een bekende die je voorbij ziet lopen.

Mensen houden van logisch afgeronde en zinvolle verhalen. Daardoor hebben ze de **neiging om gaten te dichten met zelfverzonnen details**.

We zijn snel geneigd boodschappen te interpreteren in termen van **ervaringen en kennis die we al hebben**.

Je bent onzeker of angstig bij je partner, waardoor je zelfs de onnozelpste opmerking opvat als een persoonlijke aanval (hiervan hebben pubers bijvoorbeeld veel last).

Hoe word je wél goed in luisteren?

1. **Heel belangrijk, besluit in jezelf om er te zijn voor je partner, geef hem of haar je volledige aandacht:** stimuleer hem of haar om door te praten via non-verbale signalen, zoals oogcontact, een ontspannen lichaamshouding, hoofdknikken, 'en toen?', 'mm, mm'.

2. **Stel vragen:** waarbij het vooral gaat om open vragen, zoals 'hoe bedoel je precies' en 'wat vond je ervan?'. En vermijd gesloten vragen, bijvoorbeeld: 'je bent zeker thuis gebleven dit weekend?'. Die zijn al snel suggestief.
3. **Parafraseer:** geef in je eigen woorden een korte herhaling van wat de ander net heeft gezegd. Dan voelt je gesprekspartner zich gehoord en kun je meteen checken of je zijn verhaal goed hebt begrepen. Bijvoorbeeld: (persoon A) "Ik ben gescheiden en woon alleen met mijn dochter. Nu ze vier is geworden en naar de basisschool gaat, kan ik niet meer in de fabriek werken. Want dan moet ik om 07.00 uur beginnen, terwijl de voorschoolse opvang pas om 07.30 uur opengaat. Er is niemand anders om mijn dochter zo vroeg op te vangen, dus nu zit ik helaas werkloos thuis." (persoon B) "Dus omdat je dochter nu naar school gaat, kun je je oude werk niet meer uitoefenen en zoek je iets nieuws, vanaf een uur of 08.00?"
4. **Benoem gevoelens:** geef kort en in je eigen woorden weer welke gevoelens er in de woorden van de ander doorklinken. Je gesprekspartner voelt zich dan begrepen en geaccepteerd. En het heeft een controlefunctie voor jezelf. Bijvoorbeeld: "Daar baal je flink van, zo te merken."
5. **Vat samen:** dit lijkt op benoemen, maar gaat over een langer deel van gesprek of het hele gesprek. En het bevat zowel een verkorte weergave van de inhoud van het gesprek als het benoemen van gevoelens van je partner.