

Waarom de woorden van je partner zo'n pijn doen (en waarom een 'dikke huid' niet de oplossing is)

Je kent het vast wel: een simpele opmerking van je partner, een bepaalde blik of zucht, en ineens ontploft de boel. Voor je het weet zitten jullie in een oude, vertrouwde ruzie. Je voelt je diep gekwetst, onbegrepen of aangevallen.

Vaak proberen we dit op te lossen door 'beter te communiceren' of door onszelf aan te leren een 'dikke huid' te kweken. Maar wat als het probleem niet in de communicatie zit, maar in de manier waarop ons brein registreert?

De interne recorder

In relaties bouwen we voortdurend een beeld op van de ander én van onszelf. Als je partner iets hards zegt, zet jouw brein onmiddellijk de recorder aan: "*Zie je wel, hij is ongevoelig,*" of "*Ik ben dus niet goed genoeg.*" Dat beeld wordt opgeslagen. De volgende keer dat jullie ruzie hebben, reageer je eigenlijk niet meer op wat er op *dit* moment gezegd wordt. Je reageert op de optelsom van alle geregistreerde kwetsuren uit het verleden. Twee beelden (herinneringen) zijn met elkaar aan het vechten, niet twee levende mensen in het hier en nu.

Je psychologische 'huid'

Wrijving veroorzaakt alleen pijn als er iets is dat beschadigd kan raken. Wij hebben allemaal een psychologische huid: ons zelfbeeld. Als jij jezelf ziet als "een zorgzame partner", en de ander noemt je "egoïstisch", dan schuurt dat pijnlijk tegen jouw beeld aan. De pijn is het conflict tussen de woorden van de ander en het plaatje dat jij van jezelf wilt hooghouden.

De kunst van het 'niet registreren'

In therapie leer ik je niet om een dikkere huid te krijgen. Een dikke huid maakt je namelijk ook ongevoelig en geïsoleerd. We oefenen met iets veel krachtigers: *niet registreren*.

Dit betekent niet dat je alles maar over je heen laat lopen. Het betekent dat je leert luisteren zonder filters. Kun je de woorden van de ander horen als puur geluid, zonder dat je brein het direct vertaalt naar "*Ik ben...*" of "*Jij bent...*"?

De wrijving met je partner is geen slagveld dat je moet winnen, het is een spiegel. Het laat je zien waar jouw eigen onzekerheden en behoefte aan bevestiging zitten. Als je dat gaat zien, ontstaat er ruimte. Dan kun je kwetsuren laten passeren zonder dat ze aan je blijven plakken. Precies zoals een vogel die door de lucht vliegt: hij is er volledig, maar laat geen spoor achter.