

## 7 redenen waarom je partner niet naar jou luistert!

Als je wilt meetellen en er bij wilt horen, als je contact wilt voelen met je partner, is het noodzakelijk dat je gehoord wordt door de ander. Dat de ander naar jou luistert. Kinderen kunnen hun zelfwaarde gaan voelen en ervaren als ze serieus worden genomen. Dat houdt in en is ook het belangrijkste: hun ouders hebben aandacht voor wat zij zeggen. Voor volwassenen, voor partners, is deze behoefte misschien wel net zo groot.

Als je de aandacht van je partner niet kan vasthouden, dan houdt deze geen rekening met jouw mening en gevoelens. In het ergste geval wordt je helemaal genegeerd.

Dus als je er achter komt dat je genegeerd wordt, waar ligt dat dan aan?

Het gaat hier niet om schuld. Het is niet dat jij iets fout doet of dat je partner niet goed zit.

Nee, je zit in een communicatieprobleem! Communicatie is tweerichting verkeer. Als je dat in de gaten houdt, zijn er 7 redenen waarom je partner niet naar jou luistert.

1. **Je raakt je partner in het begin al kwijt.** Het klinkt misschien té simpel, maar dat is de nummer 1 reden waarom mensen stoppen met luisteren. Ze zien jouw punt in het begin al niet, ergens raken ze je kwijt en dus is er geen aansluiting.
2. **Je partner is afgeleid.** Iets anders houdt zijn of haar aandacht vast terwijl *jij* die probeert te krijgen.
3. **Je partner is niet echt geïnteresseerd** en heeft geen fijne manier gevonden om je dat te laten merken.
4. **Je partner moet al naar zoveel mensen luisteren** dat hij of zij zich bijna automatisch afsluit als jij tegen hem of haar begint te praten.
5. **Je raakt een gevoelige snaar.** Je partner heeft pijnlijke gevoelens of gedachten bij de woorden die je zegt, iets waarop jij niet verdacht was.
6. **Slechte timing.** Je gaat het gesprek aan op een moment dat je partner niet bereid is te luisteren. Je partner is bijvoorbeeld moe, geconcentreerd met iets bezig, geëmotioneerd enzovoort.
7. **Je probeert je punt iets te geforceerd duidelijk te maken.** Daarmee je partner onder druk zettend. Druk zorgt er bijna standaard voor dat iemand afhaakt.

## Er wordt werkelijk naar je geluisterd!

Hoe kan je dit anders doen? Door te kijken en te luisteren naar wat er werkelijk aan de hand is in de situatie. Door werkelijk aandacht te hebben voor de gesteldheid en situatie van je partner.

Dat kan je doen door de 7 punten om te draaien!

1. **Maak het punt dat je wil maken of je verhaal dat je wil vertellen niet te groot.** Beperk het bijvoorbeeld tot één punt. Maak duidelijk dat je tevreden bent met dit ene punt en wacht. Let op signalen dat je partner je heeft gehoord. Als je merkt dat je partner je niet volgt dan stop je en vraagt: wat vind jij?  
Zorg er in ieder geval voor dat je de aandacht niet verliest door zoveel mogelijk punten te maken (bijvoorbeeld door oude koeien uit de sloot te halen) waarbij je partner na het eerste of tweede al afhaakt.
2. **Kies een moment en plaats waar je partner niet wordt afgeleid.** Dat is niet altijd gemakkelijk, want afleiding ligt snel op de loer. Als het kan, maak een afspraak of zeg: wat is een goed moment voor jou? Zeg niet: is dit een goed moment? Omdat mensen vaak geen nee willen zeggen en dan toch ja zeggen, terwijl het eigenlijk geen goed moment is. En dan wordt er toch weer niet naar jou geluisterd.
3. **Praat tegen een geïnteresseerde partner.** Proberen te praten tegen je partner die op dat moment niet open voor je staat, zal je ontmoedigen en frustreren. Als je door zijn of haar onverschilligheid heen probeert te drukken, zal je partner geïrriteerd raken door jouw aandringen. De beste benadering is om te vragen of de ander geïnteresseerd is. Misschien dat je een 'nee' krijgt maar de uitwisseling is in ieder geval eerlijk en duidelijk.
4. **Ga niet in de rij staan van mensen naar wie niet wordt geluisterd.** Als je partner erg druk is en veel 'moet' praten dat heeft hij of zij ook geleerd om 'nep' te luisteren omdat er steeds een beroep wordt gedaan op zijn of haar tijd. Dat betekent dat je er voor zorgt dat je partner zich ervan bewust kan zijn dat *jij* het bent die het zegt. Hoe gek dat misschien klinkt.
5. Het is moeilijk en misschien schaam je je zelfs als je onbedoeld een gevoelige snaar bij je partner raakt. Als je merkt dat dat gebeurt, **bied je excuus aan en wacht af of er alsnog ruimte komt voor jouw boodschap.** Negeer het signaal niet door gewoon door te gaan en ga niet invullen. Dat werkt niet.

6. **Als je op een slecht moment komt met wat je wilt vertellen en je wist dat niet, trek je dan onmiddellijk terug.** Zeg niet: 'dit duurt niet lang'. Je partner zal direct stoppen met luisteren als hij of zij dit hoort. Vraag om een ander moment in te plannen en doe dit plannen ook op een ander moment.
  
7. **Zet niet te veel druk.** Ook al weet je je mening door te drukken, je partner zal het niet leuk vinden, zich misschien gekwetst voelen en jou een volgende keer buiten sluiten. Het geheim is: ruimte geven. Houd het bij jezelf en wees zo eerlijk mogelijk. Je partner zal het voelen als hij of zij overgehaald wordt, dus doe dat niet. Je hebt verbinding als de ander lacht, zijn armen van elkaar doet, jouw blik beantwoordt en ontspannen oogt.