

Gigi Sage
Birgit Engel

Hallo Tarzan



***Hoe word je een
mannenfluisteraar?***

LANNOO

Gigi Sage
Birgit Engel

Hallo Tarzan



***Hoe word je een
mannenfluisteraar?***

ℒ | LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling: Monique Nederveen

Omslagillustratie: Shutterstock

Vormgeving: Studio Lannoo

Oorspronkelijke titel: Hallo Tarzan

Oorspronkelijke uitgever: Reinbek 2004

© Oorspronkelijke editie, Gigi Sage en Birgit Claire Engel, 2009

© Nederlandse editie, Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2009

D/2009/45/602 – NUR 770

ISBN 978-90-209-8612-9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

1 Hoe ga je om met je man?	7
» Wil je een gelukkige relatie? Word coach!	8
» Mijn verhaal: hoe het allemaal is begonnen	15
» Coachingvaardigheid 1: observeren	24
» Het verhaal van Birgit: mijn eerste keer	30
» Coachingvaardigheid 2: nieuwsgierigheid	43
» Het verhaal van Birgit: ‘Wie is toch die vreemdeling in mijn bed?’	55
2 Mannenbrein/vrouwenbrein	65
» Wat is je hartenwens?	66
» Hallo Tarzan!	72
3 Relatiespelletjes	103
» Coachingvaardigheid 3: acceptatie	104
» Coachingvaardigheid 4: erkenning	109
» Ontdek welke relatiespelletjes je speelt	114
» Romantische droomtoestand	117
» ‘Acting nice’	120
» Ontevreden	124
» Martelaar	126
» Bemoederen	128
» Hulpeloos	130
» Je gelukskompas	133
» Nog meer relatiespelletjes: Jane Wayne, de vrouw die alles alleen kan	143

4 Een gelukkige relatie is als een dans	159
» Controle	160
» Verbinding maken met je emoties	175
» Gedeprimeerd voelen	178
» Liefdesverdriet	178
» Spijt	179
» Koester je vriendschappen	180
» Het verhaal van Birgit: 'Fake it till you make it.'	193
» De mannenfluisteraar	201
» Wat werkt	206
5 Mijn man, mijn held	217
» Coachingvaardigheid 5: aanmoediging	218
» Coachingvaardigheid 6: ontvankelijkheid	221
» Spelletjes die mannen spelen	233
» Intimidatie	233
» Verleiding	240
» Coachingvaardigheid 7: toegeeflijkheid	243
Dankwoord	256
Voor wie meer wil weten	261

1

Hoe ga je om met je man?

WAT GA JE LEREN IN HOOFDSTUK 1?

- » Coachingconcepten
- » Gelijk hebben versus gelukkig zijn
- » Coachingvaardigheid nr. 1: observeren
- » Coachingvaardigheid nr. 2: nieuwsgierigheid

Wil je een gelukkige relatie?

Word coach!

De man die jij nu kust, kan binnenkort je droomprins zijn. Dat geloof je niet? Omdat het met hem eigenlijk helemaal niet meer zo romantisch is als vroeger? Omdat hij zich duidelijk minder interesseert voor jou en jullie relatie? En vooral omdat hij je gewoon niet begrijpt?

Het feit is: mannen begrijpen vrouwen niet. Maar hoe zouden ze dat ook kunnen? Dankzij John Gray weten we nu dat ‘mannen van Mars komen’ en dat ze totaal anders zijn dan wij. Als mannen problemen hebben, bellen ze niet hun beste vriend; neen, ze werken over of zitten urenlang achter hun computer. En dit gedrag heeft helemaal niets te maken met opvoeding; zo werken hun hersenen nu eenmaal: een *typisch mannelijke chemie*.

Vrouwen willen begrepen worden.

Mannen willen geaccepteerd worden.

Mannen verlangen naar erkenning. Acceptatie is voor een man uitermate belangrijk in zijn intieme relatie. Je partner moet in zijn professionele leven dagelijks nieuwe taken, problemen en uitdagingen trotseren, omdat hij nou eenmaal zo graag succesvol wil zijn in een sterk concurrerende wereld. Aan het eind van de dag snakt hij dan ook naar een plek waar alleen hij de allerbeste is: *bij jou*. Het mag niet zo zijn dat een man zich thuis eveneens gedwongen voelt te presteren. De thuisomgeving moet bij uitstek een plek zijn waar hij zich kan ontspannen en wordt geaccepteerd zoals hij is.

Vrouwen willen eveneens geaccepteerd worden. Maar wat wij toch vooral willen, is dat er iemand naar ons luistert en ons begrijpt.

‘Nou ja,’ zeg jij dan, ‘we hebben allebei een druk en veeleisend bestaan. Het enige wat ik *van hem* vraag, is een beetje *empathie* jegens mij.’ Het is natuurlijk heel begrijpelijk dat je, als je gefrustreerd en moe bent, het liefste in zijn armen wilt liggen, uitgebreid over al je problemen wilt vertellen en je hart wilt luchten. Je wilt *liefde*, geen advies. Maar het lijkt wel alsof je man geen zin heeft of niet in staat is om met je mee te leven en je woordeloos te begrijpen, zoals je dat bent gewend van al je vriendinnen. Hij denkt dat het best is om zo iets te zeggen als: ‘Kom op zeg, zo erg is het nou ook weer niet.’

Dat maakt jou razend: ‘Het is wél erg. En nu maakt hij het allemaal nog veel erger omdat hij het gewoon niet begrijpt.’ Terwijl al deze gedachten door je hoofd malen, denkt hij op dat moment vol verbazing: ‘Hè? Wat krijgen we nou? Ik heb haar net een fantastisch advies gegeven en nu is ze ineens kwaad op me?’ Mogelijk probeert hij vervolgens nogmaals je frustratie te relativëren, omdat hij denkt je daarmee een plezier te doen. En wederom is hij totaal verbijsterd wanneer zijn goedbedoelde advies leidt tot de boze en verontwaardigde reactie: ‘Wat ben jij gevoelloos, zeg!’

Nu zijn jullie allebei gefrustreerd. Jullie hebben beiden niet gekregen waar jullie zo naar snakten: hij begrijpt je gewoon niet en jij kunt zijn houding gewoon niet accepteren. Dit is een conflict dat zich regelmatig voordoet, maar waarvoor gelukkig een heel eenvoudige oplossing bestaat, namelijk:

Word coach!

Mannen willen het vrouwen dolgraag naar de zin maken, maar ze weten vaak niet hoe. Ze denken en voelen totaal anders dan wij. Het is nu eenmaal inherent aan de aard van de mannelijke soort om koste wat kost te willen *winnen* en *gestelde doelen te bereiken*. Zwakte tonen is je kwetsbaar opstellen en het *geloof* in jezelf verliezen. En dat is zo ongeveer het allerergste wat een man kan overkomen. Omdat man-

nen bang zijn hun zwakte te tonen, onderdrukken ze hun gevoelens en zijn ze stomverbaasd wanneer wij beginnen te janken en onze gevoelens ongeremd de vrije loop laten. Op zo'n momenten maken ze zich vaak serieus zorgen om ons en twijfelen sterk aan ons verstand. Voor hen is ons gedrag een compleet raadsel: hoe kan ze toch zo emotioneel zijn? Ze is waarschijnlijk niet goed snik aan het worden. In de hoop deze dreigende ramp tijdig af te wenden spannen ze zich werkelijk tot het uiterste in om ons af te leiden en onze problemen te bagatelliseren. Ze hebben dan ook geen flauw idee wat wij vrouwen bedoelen wanneer we zeggen: 'Misschien zou je eindelijk eens kunnen proberen mij te begrijpen?'

Als je echt wilt dat een man naar je luistert en je begrijpt, is het van cruciaal belang dat je de coachingvaardigheid *acceptatie* leert. Het is nu misschien nog moeilijk te geloven, maar je *kunt* leren om zowel zijn zwakke als zijn sterke kanten te accepteren.

Het feit is namelijk: mannen worden graag gecoacht. Een goed voorbeeld daarvan is sport: van voetbal tot baseball en basketbal. Bij dit soort wedstrijden is heel goed te zien dat mannen een natuurlijke drang hebben om te winnen en denken dat een goede coach hen daarbij kan helpen.

Een accepterende coach motiveert zijn spelers, omdat hij uitstraalt er heilig van overtuigd te zijn dat ze succesvol zullen zijn. Door deze stellige overtuiging krijgt het team zelfvertrouwen.

De coach legt uit dat fouten nou eenmaal bij het spel horen en helemaal oké zijn, mits de spelers zich tot het uiterste inspannen. Een goede coach is altijd op de hand van zijn team. Hij geeft duidelijke en aanmoedigende instructies en zorgt ervoor dat de spelers in een omgeving verkeren die doelgericht, maar ook prettig en aanmoedigend is. Om dit te realiseren creëert hij bewust een omgeving waarin de teamgeest vanzelf tot leven komt. Om al deze redenen bewonderen, respecteren en vertrouwen mannen hun coach en zijn ze bereid om vrijwel alles voor hem te doen. Jij kunt van mannen hetzelfde

vertrouwen en respect krijgen door als een geroutineerde coach de acceptatievaardigheid in praktijk brengen.

Je kunt hem op alle mogelijke gebieden coachen.

Coaching kan in alle gebieden van het leven en van relaties effectief worden toegepast. Zo kun je een man coachen romantisch te zijn, jou te adoreren, aan je verjaardag te denken, veel geld te verdienen, te genieten van de tijd waarin jullie uit elkaar zijn en je liefdevol te begroeten wanneer jullie weer bij elkaar komen. Je kunt hem zelfs leren op wat voor toon hij het beste tegen je kan spreken, hoe hij kan reageren op wat jij zegt, hoe hij jou kan (en moet) verwennen in bed... dus alles wat je hartje maar begeert.

Waarom coacht hij zichzelf eigenlijk niet? Omdat mannen niet zijn geïnteresseerd in relaties; *het ligt niet in hun aard* om romantische partnerschappen op te bouwen en te onderhouden. Dit behoort gewoon niet tot de sterke kanten van een man. Hun sterke eigenschappen liggen op totaal ander gebied, hetgeen we in latere hoofdstukken nog uitvoerig zullen bespreken.

Uiteraard zijn beide partners even verantwoordelijk voor hun relatie. Maar het vereist expertise en een heleboel liefde en zorgen om een succesvolle relatie te creëren. En juist op dat gebied bezitten wij, als vrouw, een aangeboren expertise.

Ook jij kunt een goede coach worden.

Maak je maar geen zorgen. Je bezit van nature het vereiste talent om uit te groeien tot een geweldige coach – en je hebt sowieso al een heleboel ervaring. Van jongs af aan ben je steeds onbewust bezig geweest met het coachen van mannen: je vader, broertje, vriendjes en al die andere mannen met wie je tot nog toe in je leven te maken kreeg. De vraag is nu: krijg je ook wat je wilt? Zo niet, dan is het nu

toch echt tijd om eens kritisch te kijken naar de vaardigheden die je toepast, uit te zoeken wat mogelijk een beter effect heeft en te kiezen voor een aanpak waarmee je je gewenste resultaten kunt realiseren.

Degene die de kennis bezit, is ook verantwoordelijk. Als je graag een sterke en gelukkige relatie wilt hebben, zul je moeten accepteren dat de kwaliteit van jullie relatie in jouw handen ligt. Vind je dat oneerlijk? Gelijk heb je. Welnu, aan jou de keus: wil je je tijd liever besteden aan boos en verongelijkt te zijn of ben je eventueel bereid er toch maar het beste van te maken? Neem een risico en bekijk het eens van de pragmatische kant. Als je graag een goed leven en een fantastische relatie wilt hebben, steek dan nu de handen uit de mouwen en ga meteen aan de slag.

Probeer het gewoon. Je kunt alleen maar winnen.

In dit boek vind je zeven inspirerende, professionele coachingvaardigheden waarmee je zowel bij jezelf als bij de man in je leven het beste naar boven kunt halen. Deze vaardigheden hebben bij alle mannen effect: je zoon, baas, vrienden, collega's, cliënten en zakenpartners. Al je relaties, zowel persoonlijke als zakelijke, zullen profiteren van deze vaardigheden.

De methode die we in dit hoofdstuk introduceren, wordt *PowerConnections*[®] genoemd. Hiermee zijn al duizenden vrouwen overal ter wereld erin geslaagd een totaal andere relatie met mannen op te bouwen – en jij kunt dat dus ook.

De *PowerConnections*[®]-vaardigheden zijn ontworpen om je te helpen van je relatie een succes te maken door op den duur *alle* zeven vaardigheden integraal toe te passen, te beginnen met de eerste vaardigheid, waarna je stap voor stap verdergaat. Wil je de allerbeste resultaten bereiken, gebruik dan alle vaardigheden. Zodra je de eerste vaardigheid toepast, zul je meteen al merken dat je band met je

partner aanzienlijk sterker wordt. Stel je nou toch eens voor wat er met je relatie gebeurt als je alle *zeven* vaardigheden toepast.

Houd wel steeds in gedachte: je mag niet verwachten dat al je problemen van de ene op de andere dag zijn opgelost. In relaties bestaan geen snelle oplossingen. De PowerConnections®-methode werkt heel geleidelijk, stap voor stap.

Wees geduldig. Het kost tijd om een sterk bedrijf op te bouwen en het kost tijd om een gezin te vormen. Zo kost het ook tijd om met een man een liefdevol, gelukkig en aangenaam partnerschap op te bouwen. Maar als je deze vaardigheden gedurende een paar maanden in praktijk brengt, zul je op zeker moment terugkijken en denken: ‘Wow! Heb ik dit allemaal al bereikt? Ongelooflijk.’

Mogelijk vraag je je ook af: ‘Hoe kan ik al deze veranderingen in mijn eentje realiseren?’ Het antwoord? Je bent niet alleen. Veel andere vrouwen willen net als jij iets veranderen aan hun relatie. Jullie kunnen elkaar steunen. Je kunt bijvoorbeeld samen met je vriendinnen of met andere vrouwen in je omgeving een eigen groep beginnen die regelmatig bijeenkomt om verhalen en problemen uit te wisselen, de coachingstappen te oefenen, elkaar te inspireren, dromen waar te maken en elkaar te coachen om op het goede spoor te blijven. Een mannenfluisteraar-netwerk als het ware. We komen daar later nog op terug.

Als je graag een goede relatie wilt hebben met mannen, zul je eerst een vruchtbare relatie moeten hebben met vrouwen.

Vrouwen vinden het heerlijk om met elkaar te praten over hun relatie.

Wanneer we met elkaar ervaringen uitwisselen, ontspannen we (‘Ahh, wat is het toch heerlijk om begrepen te worden!’). Hierdoor

laden we onze batterijen weer op. We ervaren het als intimiteit en menselijke warmte.

Maar er is iets wat je inmiddels wel zult hebben gemerkt: niemand wil te veel relatie-ellende horen. Na een tijdje raakt iedereen gedeprimeerd. We zullen elkaar dus moeten helpen om definitief van onze eeuwige slachtofferrol af te komen. Maar hoe doen we dat? De zeven aangeboden vaardigheden bevatten elk een aantal praktische, gemakkelijk uitvoerbare stappen die jou en je vriendinnen zullen veranderen in gelukkigere (en minder tragische) vrouwen die elkaar begrijpen en *inspireren*. Je leert hoe je onproductieve gewoontes kunt doorbreken en nieuwsgierig kunt worden naar het veranderen van de huidige situatie. Je zult waarschijnlijk verbaasd zijn dat het je echt gaat lukken veranderingen te realiseren waarop je altijd al had gehoopt, maar die je nooit voor mogelijk had gehouden. We geven in dit boek diverse praktijkvoorbeelden; zo zul je een groot aantal verhalen lezen van vrouwen die deze vaardigheden hebben toegepast en inmiddels genieten van de concrete resultaten in hun relatie.

Klinkt dat ongeloofwaardig? Nou, begin er dan toch maar in te geloven. Deze vrouwen, en nog talloze andere, die zich de coachingvaardigheden hebben eigen gemaakt en alles in hun relatie hebben bereikt wat ze graag wilden, kennen we persoonlijk. Deze vrouwen zijn niet anders vanwege een speciaal gen of een aangeboren talent. Jij kunt dat ook. Heb vertrouwen, ook al lopen de dingen in het begin niet helemaal zoals je aanvankelijk had gehoopt. Zet even al je hooggespannen verwachtingen opzij wanneer je de nieuwe vaardigheden die je nog aan het leren bent, in praktijk probeert te brengen. Het loopt soms heel anders dan we hadden gepland en pas achteraf beseffen we dat het zo toch het beste is.

Het is belangrijk dat je dit boek leest met een open en onbevangen geest. Je hoeft het niet direct eens te zijn met onze ideeën, maar verwerp ze ook niet te snel. Geef ze gewoon een kans. Probeer eerst eens uit wat we je adviseren en observeer aandachtig wat er gebeurt.

Benader het als een wetenschappelijk experiment: bepaal een proefperiode (zeven maanden is een goed tijdsbestek) waarin je deze nieuwe methode toepast en observeer welke resultaten je bereikt. Trek daarna pas je conclusie: welke methoden hadden effect en welke niet? Gooi weg wat bij jou niet werkt en bewaar wat wel werkt. We adviseren je om in het begin bewust slechts één vaardigheid tegelijk toe te passen. Het kost gewoonlijk dertig dagen om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen en hoe meer je oefent, des te beter je coachingvaardigheden op den duur zullen worden. Ga aan de slag met een nieuwsgierige en avontuurlijke geest en je zult zien dat er een geheel nieuwe wereld voor je opengaat.

Mijn verhaal: hoe het allemaal is begonnen

Voordat we je de beloofde coachingvaardigheden leren, wil ik je eerst nog graag mijn eigen verhaal vertellen. Toen ik me wat meer ging verdiepen in de wereld van de relatiecoaching, had ik waarschijnlijk dezelfde bezwaren als jij: waarom moet ik toch altijd de eerste stap zetten om ervoor te zorgen dat een relatie werkt? Dat is niet eerlijk. Het kost me nu al zo veel energie om dit partnerschap in stand te houden. Gezien de huidige stand van zaken zou hij (mijn partner) ook moeten inzien dat onze relatie behoorlijk is vastgelopen. Als hij gewoon wat meer z'n best doet, zal hij uiteindelijk snappen dat hij fout zit en dan zal (of moet) hij zijn excuses aanbieden en ervoor zorgen dat het allemaal weer in orde komt.

Op zekere dag drong het ineens tot me door dat juist deze houding er de oorzaak van was dat ik nooit kreeg wat ik eigenlijk wilde.

In 1987 waren mijn vroegere echtgenoot en ik een eigen bedrijf begonnen dat praktijktrainingen in zelfverwezenlijking en internationale communicatie aanbood aan leidinggevendenden. We hadden een dynamisch partnerschap en er waren tijden dat we zo nauw samenwerkten, dat de lucht om ons heen vibreerde van de energie en inspiratie. We waren altijd samen aan het werk, hadden ongelooflijke ideeën en waren uitermate productief.

Maar steeds weer begonnen we zomaar ineens ruzie te maken. Op zekere dag, midden in een felle woordenwisseling, herinnerde ik me twee vragen die mijn partner vroeger tijdens een cursus eens had gesteld aan een cliënt:

Wil je gelijk hebben? Of wil je liever gelukkig zijn?

Dat was het. Hier waren twee mensen die er beiden van overtuigd waren dat ze gelijk hadden en elkaar daardoor steeds meer in de weg gingen zitten. Ik hield op met ruziën en begon het effect van deze situaties te observeren. Ik was geschokt toen ik besepte welke prijs we betaalden voor onze ruzies.

Allereerst verloren we het vertrouwen in elkaar. Het kostte ons minimaal vier dagen om onze boosheid te overwinnen en onze relatie te herstellen. Gedurende deze periode verloren we onze onderlinge intimiteit, hadden we nauwelijks meer zin om te werken, nam onze vitaliteit af, was onze gezinsharmonie verbroken en verminderde ons normale productiviteitsniveau, hetgeen ons tijd en geld kostte.

Ruzies hadden op ons een negatief effect qua geluk, vertrouwen, intimiteit, tijd en geld.

Dat kon zo niet doorgaan. Waarom was het toch niet mogelijk om zonder gekibbel elkaars visie te bespreken? Ik besloot onze dyna-

miek objectief te observeren, zodra zich weer een conflict zou voordoen. Daar hoefde ik niet lang op te wachten. De volgende ochtend vertelde hij me, zoals hij voorheen al zo vaak had gedaan, over een nieuw zakelijk idee. Volgens mij was, en is, hij een van de briljantste denkers van onze tijd. Desondanks kon ik op zulke momenten alleen maar denken aan alles wat er eventueel mis zou kunnen gaan met zijn ideeën; ik onderbrak hem dus en wees hem op de risico's van zijn plan. Ik was nog niet uitgesproken toen hij me abrupt interrumpeerde en mijn bezwaren heftig tegensprak. Ik werd echt boos op dat moment. Waarom begreep hij toch niet dat ik het goed bedoelde? Ik wilde alleen maar een paar suggesties doen, zodat we beiden minder fouten zouden maken.

Twijfels steunen niet, maar scheiden.

Wat bereikte ik hier nou mee? Zojuist was hij nog razend enthousiast, maar nu was er van zijn enthousiasme niets meer over en keek hij gespannen. Ik probeerde mezelf even in hem te verplaatsen. Ineens besepte ik dat hij geen ruzie met me maakte, maar dat hij alleen maar zijn idee verdedigde. Ik begreep nu ook dat ik allesbehalve aanmoedigend was geweest. Aanvankelijk was hij creatief, toeschietelijk en in een goed humeur. Maar vervolgens raakte hij gedeprimeerd door mijn twijfels. Hij was nu vijandig en wantrouwde me. Hoe kon ik de aangebrachte schade nog herstellen?

Om hem echt te steunen moest ik ophouden met overdreven kritisch te zijn en me gedragen als een coach: geïnspireerd en professioneel. Mijn beroep was coaching, dus ik stelde mezelf dezelfde vraag die ik meestal ook aan mijn cliënten stelde:

Welk resultaat wil je bereiken?

Het antwoord was duidelijk: 'Ik wil vertrouwen, plezier, integriteit, een gezin, lol, geld en kracht in mijn relatie.'

Hoe kon ik de spanning die tussen ons was ontstaan, verminderen, zodat we de komende dagen nu eens niet alleen maar zouden besteden aan kwaad op elkaar te zijn? Ik besloot de eerste stap te zetten, omdat ik graag wilde dat het goed ging tussen ons. Ik was het gewoon beu om altijd gelijk te willen hebben en niet te krijgen wat ik zo graag wilde in mijn relatie. Je kunt je voorstellen hoe moeilijk het was om mijn trots opzij te zetten en deze stap te doen. Maar na die eerste stap leek alles vanzelf gunstig te verlopen. Ik leunde achterover, ontspande en vroeg mijn partner of hij me toch nog een keer wat zou willen vertellen over zijn nieuwe idee. Ditmaal was ik oprecht benieuwd. (Ik had mijn bezwaren even opzijgezet.) Ik was nieuwsgierig en geïnteresseerd – en toen ik merkte dat ik weer wilde tegensputteren, zag ik ervan af hem in de rede te vallen. Ziedaar! Hij klaarde weer wat op. Zijn enthousiasme kwam terug. Er was weer een band tussen ons.

Overigens besloot hij later het betreffende idee toch maar niet uit te voeren, en in dit geval hadden we onze tijd dus niet verknoeid met zinloos geruzie. Eindelijk snapte ik hoe het werkte: zijn creativiteit functioneerde beter wanneer hij hardop kon nadenken over zijn ideeën en verschillende scenario's.

Vanaf dat moment waakte ik er angstvallig voor dat ik zijn denkproces niet meer verstoorde. Ik bleef professioneel wat er ook gebeurde. Uiteraard kostte me dit de nodige oefening, maar zodra ik merkte dat ik weer wilde drammen, hield ik me in en corrigeerde mezelf. Soms, wanneer hij geïrriteerd was en stoom moest afblazen, wilde hij eigenlijk gewoon maar wat praten. Wanneer ik merkte dat hij onder druk stond, gaf ik hem voldoende kans zich te uiten en leidde vervolgens zijn aandacht naar dingen die hem nieuwsgie-

rig maakten. Of ik trok me op zo'n moment vriendelijk terug met de mededeling: 'Ik moet me nu helaas voorbereiden op de training. Kunnen we er misschien vanavond even over praten?' Meestal was de kwestie dan al opgelost en was hij weer kalm tegen de tijd dat we er alsnog over spraken.

Ik begon verschillende dingen uit te proberen om te kijken wat in diverse situaties werkte en wat niet. Wanneer ik iets wilde bespreken, probeerde ik dat alleen te doen als hij ontspannen en nieuwsgierig was. Ik begon te merken hoe cruciaal het aspect timing was in onze onderlinge communicatie. Vroeger wilde ik altijd met hem praten zodra hij thuiskwam van zijn werk of laat op de avond wanneer we beiden moe waren. Nu begon ik bewust te letten op de tijdstippen waarop we sterk waren en ons open jegens elkaar opstelden. We hadden vaak een sterke band met elkaar tijdens onze lunchpauze, op dagen dat wij samen een training verzorgden. Op die momenten begon ik hem te vertellen wat ik van zijn ideeën dacht: 'Ik zat net te denken aan onze discussie van zojuist en ik heb misschien wel een paar ideeën. Komt het je nu misschien goed uit om er even over te praten?' Hoewel het moeilijk was, oefende ik me erin om niet meer te piekeren over de afloop en over wat hij al dan niet met deze informatie zou doen. Soms luisterde hij naar me, soms niet. Het verschil met vroeger was echter dat ik me dat nu niet meer persoonlijk aantrok. Geleidelijk ontstond er tussen ons een nieuw soort vertrouwen. Hij begon te vragen naar mijn gedachten en ideeën over al zijn beslissingen. Ik legde gewoon uit wat me opviel, zonder dat ik me zorgen maakte over de gevolgen van zijn beslissingen. Ik hechtte er niet meer aan om *gelijk te hebben*.

Altijd maar ongelukkig blijven met hem zou me op den duur nog veel en veel meer hebben gekost. Zo lang als ik me ermee bemoeide, was ik het probleem – hetgeen er alleen maar toe leidde dat ik me boos en gestrest voelde. Nu nam hij zijn eigen beslissingen en was alleen hij verantwoordelijk voor de gevolgen ervan. We leren alle-

maal het beste van onze eigen fouten. Vroeger had ik vaak het gevoel dat hij niet naar me luisterde of mijn advies niet respecteerde. Mijn nieuwe houding was: 'Oké, jij wilt dat graag doen? Dit is wat ik zie, maar wat je ook doet, ik steun je door dik en dun.'

Als een man beseft dat hij niet meer bang hoeft te zijn voor kritiek, ontstaat er een brug voor wederzijds vertrouwen en zal hij langzaam maar zeker zijn defensieve houding opgeven en zich openstellen.

Na twee maanden begon mijn partner me expliciet te vragen naar mijn visie en bleek hij mijn ideeën zowaar serieus te nemen. Onze relatie werd ongelooflijk productief, omdat hij merkte dat ik zijn ideeën en creativiteit accepteerde, en omdat ik geluisterd had zonder hem te bekritisieren. Met als resultaat dat hij ook naar mij begon te luisteren. We begonnen elkaar meer te vertrouwen. Ik coachte hem en hij coachte mij.

Hij leerde van mij hoe je kunt inschatten wanneer het beter is om je even in te houden in plaats van alsmaar te blijven doordenderen. Ik leerde van hem hoe ik mijn neiging om steeds voor alles te willen zorgen (en me met alles te *bemoeien*) kon negeren en me in plaats daarvan te concentreren op wat werkelijk belangrijk is. Hij leerde om hartelijk te zijn; ik leerde om doelgericht te handelen en toch ontspannen te blijven. Binnen een jaar was onze omzet verdrievoudigd, begonnen we een muziekbandje met onze kinderen, groeide ons netwerk en was onze levensstijl aangenaam en gemotiveerd geworden.

**Vrouwen kunnen van mannen leren hoe je zakendoet.
Mannen kunnen van vrouwen leren hoe relaties
in elkaar zitten.**

Op zekere dag liet mijn partner me een krantenartikel zien over paardenfluisteraar Monty Roberts en zijn methode om te communiceren met paarden¹. Hij heeft een speciale techniek ontwikkeld om de meest angstige, agressieve en koppige paarden te kalmeren. Vanwege zijn warmte, vriendelijkheid en unieke vermogen een vertrouwensband te smeden met paarden, werken ze binnen een paar minuten met hem samen en voeren zonder tegenstribbelen opdrachten uit die ze kort daarvoor nog pertinent hadden geweigerd.

‘Gigi, dit is nou echt een fantastisch model waarmee vrouwen goede resultaten zouden kunnen bereiken bij mannen’, riep mijn partner enthousiast. ‘Als het vrouwen zou lukken de taal van mannen te leren en hen net zo vriendelijk te behandelen als deze man zijn paarden behandelt, zouden wij mannen ons veel coöperatiever opstellen.’

Bij het lezen van het artikel probeerde ik me voor te stellen hoe dit zou werken in een relatie. Ik had een merkbare verandering gezien toen ik me aanpaste aan mijn partner en nieuwsgierig, kalm en ontvankelijk werd. Ook had ik steeds aandachtig geobserveerd welk effect mijn andere houding op hem had. In het begin duurde het even om zijn wantrouwen te overwinnen. Hij wilde er zeker van zijn dat ik niet meer zou reageren. Nadat we een vertrouwenspatroon hadden opgebouwd, kalmeerde hij en luisterde naar me.

In hoeverre verschilde dit van alles wat ik vroeger had geleerd over harmonieus samenleven met een man? Net zoals Monty Roberts zijn paarden traint, probeerde ook ik in verbinding te komen met de toon (energie) en non-verbale communicatie van mijn partner, dus niet met zijn reacties, gelaatsuitdrukkingen of denkwijze.

.....
1 zie: www.montyroberts.com.

Hoe vaak had ik niet gedacht dat ik iets verkeerd had gedaan of dat er iets ergs aan de hand was wanneer hij ernstig keek? Van nature trok ik het me aan en vroeg meteen wat er mis was.

Als hij antwoordde 'niets', geloofde ik hem niet. Deze kleine confrontatie (en soortgelijke woordenwisselingen) ontaardden vaak in dagenlang onderling onbegrip.

Toen ik leerde om een meer constante stemming te bereiken en mijn aandacht vooral te richten op onze relatie, veranderde op slag alles. Ik dacht bij mezelf: 'Als ook andere vrouwen deze vaardigheid zouden kunnen leren, zou dat echt leiden tot sterkere relaties tussen beide seksen.' Ik was opgetogen. Wat een opwindende gedachte.

Mijn partner had intussen al een ideetje uitgedroefd: 'Stel je nou toch eens voor dat je dit idee zou kunnen overnemen en het vervolgens zou omzetten in een speciale trainingsmethode voor vrouwen. Je zou dan een cursus kunnen ontwikkelen waarin vrouwen leren om effectiever om te gaan met mannen. Ik zou er maar eens over gaan nadenken hoe zo'n cursus eruit zou moeten zien.'

In de dagen erna zat ik voortdurend aan zijn idee te denken. Zou het kunnen dat er niet alleen een *'paardentaal'*, maar ook een *'man-nentaal'* bestaat? Dankzij de aanmoedigende ervaringen die ik had opgedaan bij mijn eigen partner, wilde ik dit onderwerp heel graag wat verder uitspitten.

Mijn nieuwe cursus, met de naam 'Hoe train je je man?', ging al binnen een paar maanden voor het eerst van start en was meteen een succes. Sommige mensen hadden een hekel aan deze naam en ik besefte heel goed dat het inderdaad een provocerende en enigszins politiek incorrecte naam was. Maar het werkte wel. Zodra vrouwen over de cursus hoorden, waren ze meteen geïnteresseerd en vroegen me naar de inhoud ervan.

In deze cursus hielp ik vrouwen bewust te worden van het effect dat ze hadden op de mannen in hun leven en hoe hun eigen gedrag hun relatie beïnvloedde. Ik vroeg hen: 'Moedig je hem aan of ont-

moedig je hem?’ Tijdens deze cursus werden de deelnemers zich ineens volkomen bewust van hun eigen opstelling jegens mannen. Het was niet zo dat iemand anders hen daarop attendeerde; iedere vrouw kwam op een bepaald moment tijdens de cursus vanzelf tot dit heldere inzicht. Met een eerlijke blik kijken naar je eigen handelwijze en gedrag kan schokkend zijn, maar is ook zeer nuttig. Ik legde het als volgt uit: ‘Als je op een aanmoedigende toon begint te praten met je man, precies zoals een goede coach dat ook doet, bouw je vertrouwen op. Op basis daarvan kun je je relatie verbeteren en je dromen waarmaken.’

In de jaren daarna ontwikkelde ik de training nog verder en in 1998 veranderde ik de naam van de cursus in ‘PowerConnections – de kunst om sterke relaties te creëren’. De volgende twee aspecten van mijn werk geven me de meeste voldoening.

- » Bijdragen tot het creëren van krachtige, coöperatieve relaties tussen mannen en vrouwen, met als resultaat dat de gezins- en werksituatie aanzienlijk verbetert.
- » Contact krijgen met fantastische vrouwen over de hele wereld, onze waarnemingen uitwisselen (onze ‘aha’-momenten en successen) en mijn eigen kennis en ervaringen op zo’n manier met hen delen dat er zoveel mogelijk levens profijt van hebben.

Ik ben zo blij dat ik nu eindelijk over mijn kennis en ervaringen kan vertellen in boekvorm, omdat ik op die manier een onbeperkt aantal mensen kan bereiken met mijn werk. Op basis van dit boek kunnen ze nieuwe relaties opbouwen en de wereld wellicht wat beter maken.

Na dit alles denk je misschien nog steeds dat je partner het initiatief moet nemen en de dingen moet doen op jouw manier. In dat geval herhaal ik mijn eerdere vraag: ‘*Wil je gelijk hebben of wil je gelukkig zijn?*’

Het feit is nu eenmaal dat mannen graag produceren en dat mannen van vrouwen houden. Oefen deze vaardigheden en zie vervolgens

‘Tarzan’ uit de jungle opduiken beladen met geschenken en vol bewondering voor jou. Ik beloof je bij deze: je relatie zal aanzienlijk interessanter en veel meer de moeite waard zijn, als jij de eerste stap zet.

Coachingvaardigheid 1: observeren

We denken dat we alles weten. Maar eigenlijk weten we niets.

Wil je je man coachen? Begin dan met jezelf. Ga een wandeling maken. Alleen. Wees aandachtig en let op je omgeving. Wat zie je?

Mogelijk zie je nu pas een vogelnest dat al een tijdje in een boom hing, maar waar je tot nu toe altijd langs bent gelopen zonder het ooit op te merken. Met mensen zijn we net zo onoplettend: we komen iemand tegen, zeggen ‘Hallo, hoe gaat het met je?’ en praten even met elkaar zonder dat er werkelijk contact is. Maar hoe gaat het *echt* met deze persoon? We zijn zo egocentrisch en richten onze aandacht geheel op onszelf; ons probleem is dat we eigenlijk niet opmerkzaam zijn en geen interesse hebben voor andere mensen. Toch ervaren we dergelijke ontmoetingen onbewust als enigszins onbevredigend en onbehaaglijk. Op dit moment denk je waarschijnlijk dat je je partner, collega’s of kinderen goed genoeg kent. Maar wanneer was de laatste keer dat je je echt interesseerde voor hun antwoorden, passies en verdriet, en dat je echt naar hen luisterde?

De eerste coachingvaardigheid die je gaat leren, is **observeren**. Begin eerst maar eens met mensen recht in de ogen te kijken en goed te letten op hun respons – vooral die van je partner.

Word wakker! Wees aandachtig en observeer.

Waarom is *observeren* een coachingvaardigheid? Omdat je, nu je overschakelt van je geest (intellect) naar je ervaringen, diepgaande relaties zult krijgen met mensen. Slechts zeven procent van onze communicatie vindt plaats via woorden. De rest is non-verbale communicatie, die veel krachtiger en directer is. Als ‘mannenfluisteraar’-coach moet je deze non-verbale signalen objectief leren lezen. Dit kost oefening en zelfdiscipline.

We zijn gewend direct te interpreteren wat we zien. Dit leidt tot onbegrip en conflicten. Wat betekent het bijvoorbeeld wanneer iemand met de armen over elkaar zit? Volgens de traditionele lichaamstaaldeskundigen is dit een introvert of teruggetrokken persoon. Is dat echt zo? Misschien heeft die persoon het gewoon koud of slaat de armen om zichzelf heen. We weten niet echt wat er omgaat in diens geest.

Zodra je je partner weer ziet, kijk je hem recht in de ogen en zoek je contact. Wees aandachtig – net zoals je zojuist hebt geoefend tijdens je wandeling. Let op wat je ziet: misschien ziet zijn linkeroog er wat vermoeid uit. Misschien trekt zijn ene mondhoek wat naar beneden. Soms ziet één kant van zijn gezicht er veel jonger uit.

Kijk goed naar de uitdrukking in zijn ogen terwijl hij praat en wat er dan met zijn mond gebeurt. Verzamel gewoon wat informatie en verbind vooralsnog geen conclusie aan wat je allemaal ziet. De volgende keer dat je hem ziet, probeer je te zien wat nog hetzelfde is en wat nu anders is aan hem.

Oefen deze vaardigheid ook op je werk door op te letten wanneer je collega's er het meest opgewekt en geïnteresseerd uitzien. Oefen het bij zakelijke besprekingen door te signaleren wanneer de ogen van je cliënt oplichten of observeer thuis wanneer je kinderen er het meest levendig of vrolijk uitzien.

Zodra je het observeren in praktijk brengt, voel je je meteen nauwer verbonden met mensen. En bedenk daarbij steeds: *niet interpreteren of oordelen over wat je ziet.*

Niet interpreteren of oordelen.

Dat heeft overigens ook geen enkele zin, omdat jij niet kunt weten waarom de ogen van je partner er vermoeid uitzien. Zelfs als hij je vertelt dat hij vannacht slecht heeft geslapen, dan nog is dat een interpretatie. Het is *zijn* eigen interpretatie waarom zijn ogen er vermoeid uitzien. Hij kan ook een lastige dag hebben gehad.

Wat de oorzaak ook moge zijn, je weet het niet. Het kost tijd om te oefenen zonder te interpreteren. Sta jezelf toe om de eerste stappen te zetten.

Vertel anderen niet dat je deze vaardigheid aan het oefenen bent, omdat ze zich anders misschien wat ongemakkelijk zullen voelen. Dit is de eerste stap naar geavanceerdere vaardigheden in het opbouwen van sterke relaties met mensen.

Je kunt het beste beginnen met je dierbaren. Maak je er niet al te druk om. Hou alles wat je ziet voor jezelf. Deze coachingvaardigheid lijkt misschien weinig spectaculair, maar vormt wel de basis voor je succes in relaties.

Als je je gedraagt als een observator, zul je trivialiteiten voortaan niet meer persoonlijk opnemen.

Voor Katy betekende deze vaardigheid een enorme opluchting.

‘Tot nog toe dacht ik altijd dat mijn vriendje boos op me was wanneer hij met zijn armen over elkaar zat’, zo vertelde ze. ‘Dat maakte me onzeker en achterdochtig, en vroeg of laat maakten we er ruzie over. Nu denk ik in zo’n geval alleen maar: “Hmm, hij heeft zijn ar-

men over elkaar geslagen.” Verder niet. Ik ben meer ontspannen en dit heeft onze relatie *echt goed gedaan*.’

Het was niet zijn lichaamstaal, maar vooral haar interpretatie die hun relatie had verstoord. Zodra Katy ophield het gedrag van haar vriend te beoordelen, ging ze totaal anders naar hem kijken. Ze beschouwde hem niet meer als schuldig, maar als onschuldig. Ze blijft haar hart nu voor hem openstellen. Dit houdt hun relatie sterk.

Je coacht je man met je gedachten. Wat je over hem denkt, wordt aan hem doorgegeven. Non-verbaal.

Uit diverse studies is gebleken dat mensen elkaar vormen door hun innerlijke verwachtingen. Bewust of onbewust tonen we via talloze subtiele aanwijzingen wat we over anderen denken: bijvoorbeeld door ons hoofd een beetje scheef te houden, onze wenkbrauwen op te trekken of onze neusgaten open te sperren. Onze gezichtsuitdrukkingen en lichaamshouding spreken boekdelen; deze communicatie bereikt anderen direct en onbewust. Mensen zijn vaak geneigd deze non-verbale signalen van anderen onbewust op te pikken en zich daar vervolgens naar te gedragen.

Dit verschijnsel wordt het *Pygmalioneffect* genoemd, naar het toneelstuk *Pygmalion* van George Bernard Shaw. Professor Henry Higgins probeert van het bloemenmeisje Eliza Doolittle een dame te maken via spraak- en gedragslessen.

‘Weet je’, zegt Eliza, ‘behalve datgene wat iedereen kan leren [hoe je je moet kleden of hoe je netjes moet praten], is het echte verschil tussen een dame en een bloemenmeisje niet haar gedrag. Het gaat erom hoe anderen zich gedragen in haar aanwezigheid. Voor professor Higgins blijf ik altijd een bloemenmeisje omdat hij me nog steeds behandelt als een bloemenmeisje. Maar ik weet dat ik voor u,

kolonel Pickering, een dame kan zijn omdat u me altijd behandelt als een dame.’

Hoe behandel je je partner? Wat denk je over hem? Zolang je negatief over hem denkt, zul je altijd iets op hem aan te merken hebben. Door zo te denken suggereer je dat hij niet genoeg zijn best doet of dat hij niet van je houdt. Uiteindelijk kan dat realiteit worden en stopt hij inderdaad met van je te houden. Dit kan allemaal zomaar gebeuren vanwege futiliteiten waarover je piekerde of die je persoonlijk opnam. Onderschat de kracht van je gedachten niet.

Als je het beste van hem denkt, zal hij gemotiveerd zijn om dit beeld waar te maken.

Om al deze redenen *moet* je ophouden met dingen persoonlijk op te nemen. Hij is een man en mannen zijn nu eenmaal anders dan vrouwen. Je zult al je vooroordelen over mannen (en vooral over je eigen man) uit het raam moeten gooien als je succes en plezier in je relaties wilt hebben.

Als je dit besluit te doen, probeer je dan te amuseren met je mentale ‘reiniging’. Het zal de kwaliteit van je leven aanzienlijk verbeteren, dus geniet ervan.

Je oefenprogramma voor de komende vier weken ziet er als volgt uit:

1 » Probeer elke dag minimaal 45 minuten totaal aanwezig en aandachtig te zijn bij je man.

Maar maak je er vooral niet te druk om.

Misschien kun je wat langer aan tafel blijven zitten en een beetje met hem kletsen, of misschien kunnen jullie samen een wandelingetje maken. Wat vinden jullie beiden leuk om te doen? Heb je hem weleens gevraagd wat hij leuk vindt om te doen als hij thuiskomt van zijn werk?

Misschien is het wel zo eenvoudig als: tien minuten ontspannen en wat vertellen over zijn werk, plus 35 minuten over jullie weekendplannen.

2 » Staar niet naar hem.

De meeste mannen vinden staren erg onprettig. Probeer in plaats daarvan aandachtig te luisteren naar wat hij je vertelt, wees geïnteresseerd en betrokken, geniet van het luisteren en laat hem praten; eventueel masseer je zijn schouders of voeten.

3 » Wat er ook gebeurt, concentreer je op observeren, naar hem luisteren of hem iets vertellen over jouw dag.

Mocht hij andere plannen hebben, neem dat dan vooral niet te persoonlijk op. Bepaal een tijdstip waarop jullie allebei genoeg tijd hebben om met elkaar door te brengen.

Laat je verrassen en neem alles zoals het komt. Je kunt speels, grappig, vriendelijk, tegendraads of uitdagend zijn, zolang je maar jezelf bent.

4 » Oefen je observatievaardigheden

Let goed op en signaleer wanneer hij ‘opklaart’ of wat hij zegt als hij ongelukkig of gefrustreerd is.

5 » Denk eraan: observeer zonder interpretatie.

Wees tolerant, geïnteresseerd, kalm en vriendelijk.

Je relatie wordt sterker als je echt aandacht schenkt aan je man.

Denk bij alles wat je hoort of ziet: ‘interessant’. Neem alles in je op zonder hierover te oordelen. Hou steeds voor ogen: het gaat er niet om dat je precies te weten komt waarom je partner dit wel en dat niet doet, of waarom zijn humeur zus of zo is op een bepaald moment.

Het gaat erom dat je een tijdje observeert en dat je je nieuwe coachingvaardigheid oefent. Ontspan. Geniet ervan.

Het verhaal van Birgit: mijn eerste keer

‘Welke vraag houdt mannen het meeste bezig?’ Geïnteresseerd keek Gigi Sage de zaal rond. ‘Wanneer gaan we eten?’, riep een van de vrouwen. Meteen daarna werden er van alle kanten door de vrouwen in de zaal allerlei suggesties geroepen: ‘Waar zijn de autosleutels?’, ‘Liefje, waar is het geld gebleven?’, ‘Hoe laat begint de voetbalwedstrijd?’

Dit was een interessant begin. Ik moest lachen en was erg benieuwd wat er nog meer zou komen. Ik bevond me op dat moment in een lichte vergaderzaal in Keulen, Duitsland. Om me heen allemaal vrouwen, in leeftijd variërend van zestien tot midden vijftig, en ook zij moesten lachen. Een vriendin had me zover gekregen om met haar mee te gaan. ‘Je zult zien’, zei ze tegen me, ‘dat programma werkt echt. Deze cursus kan je leven en partnerschap verbeteren op een manier die je nooit voor mogelijk hebt gehouden.’ Dat intrigeerde me, dus hier was ik.

Gigi moest ook lachen toen de tolk de reacties van de vrouwen in het Engels vertaalde. Vervolgens liep ze naar de flap-over en sloeg de pagina om: ‘Dit is de vraag die mannen het meest bezighoudt: *was ik goed?*’