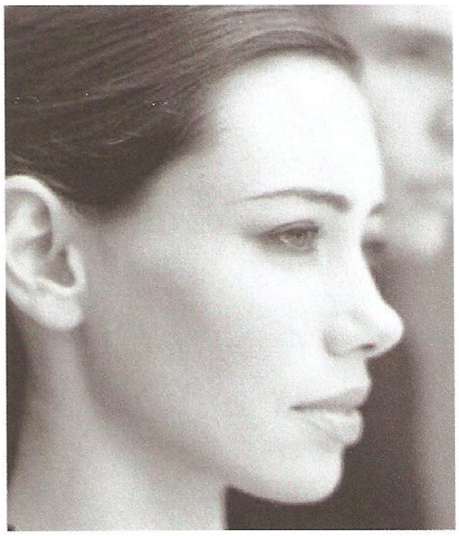
Verbreek die stilte

2010-01-27 14:31



Gesels jy en jou maat nie meer nie? Gee aandag daaraan sodat dit nie in 'n groot probleem ontaard nie. (Foto: Imagesource)

Dis vanselfsprekend dat 'n mens nie aldag met jou maat kan klets nie, veral as julle al jare lank saam is. 'n Gemaklike stilte kan boonop twee mense selfs nader aan mekaar bring.

Maar 'n ongemaklike stilte kan soos 'n berg tussen julle lê.

Izélle van Zyl, 'n sielkundige en verhoudingsterapeut, sê sonder goeie kommunikasievaardighede is jou verhouding uiters kwesbaar. Klein probleempies kan maklik groter probleme word wat selfs die einde van 'n verhouding kan beteken.

"Daarom is dit belangrik om aandag daaraan te gee, want as jy kommunikasie onder die knie het, kan dit as?'t ware as inenting dien teen sommige probleme," sê sy.

HOESÊ?

Dink maar net hoeveel pret 'n nuwe verhouding is. Dis natuurlik deels die opwinding, maar dis ook omdat kommunikasie dan op sy beste is, sê Sandrina Haeck, 'n kliniese sielkundige.

"Aan die begin van 'n verhouding is jy opgewonde oor die persoon, geïnteresseerd in sy/haar doen en late, julle deel baie met mekaar en gesels en luister maklik. Dit alles lei tot 'n natuurlike intimiteit en vertroue.

"Dís hoekom dit so belangrik is om daardie grondslag gesond te hou sodat die vertroue behoue bly en julle albei voel daar word in jul behoeftes voorsien," sê sy.

Dis ook nooit te laat om aan kommunikasievaardighede te begin werk nie. En hoe meer jy oefen, hoe meer natuurlik sal dit kom.

Kommunikasie beteken egter nie net dat jy elke nou en dan 'n geselsie moet aanknoop nie, sê Van Zyl. Die doel van goeie kommunikasie is om mekaar se behoeftes beter te begryp. "?'n Mens is geneig om in 'n verhouding te glo dat julle dieselfde behoeftes het, maar dis nie waar nie. Wanneer jy dan nie jou maat se gedagtes kan lees nie, lei dit net tot teleurstelling."

Jy moet dus jou behoeftes aan jou maat kan kommunikeer sonder om konfronterend te wees.

En onthou, sê Van Zyl, so belangrik soos dit is om te kan praat, moet jy ook kan luister. "Luister beteken nie net bloot jy moet iemand nie in die rede val nie. Jy moet moeite doen om jou maat te verstaan en sy/haar standpunt in te sien."

MAKLIK GESÊ...

Wat doen jy as jy probeer gesels en enkellettergrepige antwoorde kry? Of as julle altyd oor een onderwerp gesels, soos die kinders of werk?

As 'n mens nie werk daarvan maak om lewendige kommunikasie te handhaaf nie, voel jy dikwels jy word nie verstaan nie en probeer dan ontsnap, sê Van Zyl. Ontsnapping kan baie vorms aanneem – van outomatiese antwoorde terwyl jy aan iets anders dink, tot 'n uitermatige beheptheid met sport, werk of die kinders.

Wees versigtig dat jou wêreld nie om een ding, soos werk of die kinders, begin draai nie, waarsku Haeck. Balans is belangrik om jou identiteit te behou. "Die beste geskenk wat jy jou kinders immers kan gee, is om aan jou verhouding met jou maat te werk sodat liefde en respek in jou familie behoue bly."

En as die kinders die huis verlaat en dit skielik stil is, is dit die ideale geleentheid om jou maat weer te ontdek – begin dit só sien, eerder as 'n kruis!

Maar dit moet altyd 'n wedersydse poging wees. As jy herhaaldelik 'n gesprek probeer aanknoop en 'n sug of 'n kortaf "ja" of "nee" as antwoord kry, dui dit op 'n verbrokkeling in jou verhouding en dis tyd om ernstig skouer aan die wiel te sit om dit te red, sê Haeck.

"Kyk krities na jul verhouding – is julle net verveeld of is dit iets ernstigs soos kwade gevoelens? Probeer insien hoe julle saam dié negatiewe gevoelens kan verwerk en bespreek dit dan met jou maat. Vergewe mekaar en bou weer aan die fondamente van jul verhouding," sê sy.

En onthou, sê Haeck, die grondslag van goeie kommunikasie is respek vir jou maat. Praat en luister met respek en oefen elke dag om reg te kommunikeer.

Die spontane, maklike geklets wat julle daardie eerste paar maande gehad het, sal gou weer natuurlik kom.

Hier is raad:

Volg Haeck se raad en jy sal gou weer passievol en opgewonde wees oor jul verhouding:

* Luister. Moenie aan jou volgende sin dink of altyd probeer raad gee nie. Fokus op dit wat jou maat sê.
* Moenie gevolgtrekkings maak nie. Vra jou maat om iets te herhaal wat onduidelik is of wat jou pla.
* Praat gereeld oor hoe julle voel; daagliks as dit kan. So het jy altyd jou vinger op jou maat se emosionele pols.
* Maak 'n afspraak om tyd saam deur te bring en fokus dan net op jou maat; nie op werk of die kinders nie.
* Probeer om nie krities te wees oor dít wat jou maat sê nie. Hy of sy gaan dan al hoe minder praat.
* Sê as iets pla en bespreek dit deeglik.
* Sê ook vir jou maat wat jou behoeftes is.

Ander Stories in Leefstyl...

Ligter lipo boonop nie so seer

Vaser Lipo-prosedures, 'n taamlik nuwe prosedure wat nog net 'n jaar in Suid-Afrika beskikbaar is, is 'n opsie as die tradisionele liposuigprosedure te ingrypend klink.

Ouderdomkure wat lewe beloof

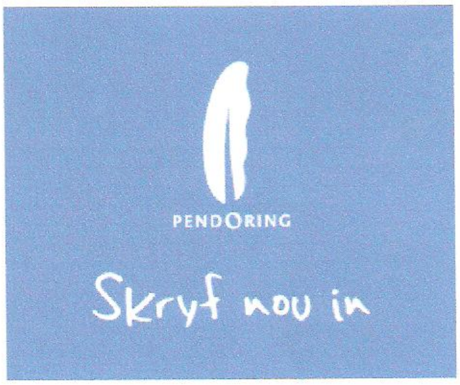
Is dit die moeite werd om jou ore van jou kop af te betaal vir 'n potjie vol belofte? Leefstyl en sy lesers het 'n klompie teenverouderingsprodukte beproef.

Kommentaar is gesluit vir hierdie storie.

BINNE BEELD

Ksd:	10-17°C	**Pta:**	8-21°C
Jhb:	5-17°C	**Bfn:**	6-18°C
Dbn:	16-20°C	**PE:**	11-17°C

7-dag-voorspelling...



Geborgde Skakels

Mediese fonds
Werksgeleenthede
Reis en Verblyf
Top Afrikaanse Boeke
Tiger Wheel & Tyre - Kry tot en met 4 GRATIS Treffer CD's
Kom ons Kliek