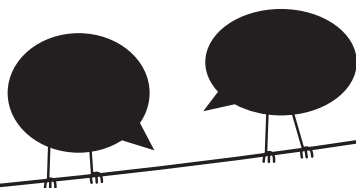


**JIJ  
OOK  
ALTIJD!**

BERT  
DEN  
BOER

COMMUNICATIE IN DE RELATIE  
11 DIALOGEN



NOORDBOEK

© 2022 Bert den Boer | uitgeverij Noordboek

Ontwerp: Bram Vandenberghe, igrph  
Illustraties: Djanko, Getty Images

ISBN 978 90 5615 964 1  
NUR 770

*Jij ook altijd!* is eerder verschenen bij uitgeverij Aspekt (2014)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – [info@noordboek.nl](mailto:info@noordboek.nl)

De uitgeverij heeft ernaar gestreefd alle copyrights van de in deze uitgave opgenomen illustraties te achterhalen. Aan hen die desondanks menen alsnog rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met uitgeverij Noordboek

Noordboek is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[www.noordboek.nl](http://www.noordboek.nl)  
[www.voorstraat125.nl/bbdb](http://www.voorstraat125.nl/bbdb)

# INHOUD



Inleiding	9
COLUMN <i>Manipulief</i>	11
1 Laat me VROUW – MAN	15
2 Dit kan echt niet BUREN	24
COLUMN <i>Lukt het?</i>	32
3 Soft is hard VRIENDEN	35
4 Een beetje respect MOEDER – DOCHTER	43
COLUMN <i>Moedig voorwaarts?</i>	51
5 Snap jij dat nou? COLLEGA'S	56
6 Jij hebt een probleem VRIENDINNEN	64

COLUMN <i>Senioren hulplijn</i>	69
7 De mantel uitvegen BROER – ZUS	78
8 De weg kwijt WERKGEVER – WERKNEMER	86
COLUMN <i>Systeem</i>	93
9 Waar zat je? VROUW – MAN	97
10 Een op de tien FAMILIE	105
COLUMN <i>Vakantiegevoel</i>	112
11 En nu jij...	114

*Voor een ware dialoog moet je ervan uitgaan dat de  
ander wel eens gelijk zou kunnen hebben.*

*Hij: Ik houd van je zoals je bent.*

*Zij: Ik ook van jou.*

*Wij: En nu aan de slag om elkaar te veranderen...*

*Koester elkaars onvolkomenheden, die maken elk  
van ons uniek.*

*Communicatie is vrolijk langs elkaar heen praten en  
op het moment dat je elkaar denkt te begrijpen heb  
je een conflict.*

*Kijk niet alleen naar mij, maar zie mij.*

*Luister niet alleen naar mij, maar hoor mij!*

Speciaal dank aan en Djanko

O...BEDOEL JE DAT  
ik DUIDELÿKER  
MOET COMMUNICEREN?

ZÉG  
DAT  
DAN...



# INLEIDING



*Het vinden van mijn toegangspoort  
vraagt bereidheid tot contact.  
Allereerst met mezelf  
dan met de ander.  
Zonder contact blijft  
het zoeken naar de sleutel  
die verbinding heet.*

Mensen van nu zijn vooral bezig met hun persoonlijk geluk. Boeken over geluk worden veel meer verkocht dan boeken over alle andere genres die met de tijdgeest te maken hebben. Nu is geluk een groot begrip. Dagelijks geluk wordt ondermeer beïnvloed door hoe je communiceert met mensen die voor jou belangrijk zijn. Waarom verloopt het ene gesprek dan zodanig dat de tijd vliegt en je het gevoel hebt met elkaar verbonden te zijn, terwijl het andere gesprek stroef en moeizaam gaat en eindigt in non-communicatief stilzwijgen of in een emotionele explosie? Zijn alle problemen uiteindelijk niet relatieproblemen? We verzeilen allemaal soms in een ontsporend gesprek: langs de lijn, in de kroeg, in bed, in het verkeer, op het schoolplein, bij de schutting.

Dit boek is een ontdekkingsreis in de vorm van elf dialogen. Aangevuld met een zestal columns, waarin dialogen een rol spe-

len. Daarnaast is cartoonist Djanko er uitstekend in geslaagd om bij elke dialoog een toepasselijke illustratie te bedenken. In de uitgewerkte dialogen en de nabespreking komt het verschil aan bod tussen *contact gestoord*, hoe het mis kan gaan in een relatie, en *echt contact*, hoe je lastige gesprekken kunt ombuigen in opbouwende communicatie. Voorbeelden uit privé- en werksituaties over veel voorkomende onderwerpen in allerlei soorten relaties dienen als onderzoeksmateriaal. Per dialoog volgen vijf opmerkingen die aangeven wat verstorend en wat verbindend werkt. En natuurlijk zijn sommige waarnemingen op elk gesprek van toepassing. Wat sowieso geldt, is dat alles staat of valt met bereidheid. Als de ander niet bereid is om echt met je in gesprek te gaan, dan houdt het al snel op. Toch kan een goedbedoelde poging nooit kwaad. Zeker als de manier waarop dit gebeurt, net even anders is. We kennen allemaal de uitdrukking: nee heb je, ja kun je krijgen. En in heel wat gevallen leidt een andersoortig gesprek uiteindelijk tot opluchting. Met dit boek wil ik een bijdrage leveren aan betere gesprekken. Een mooie reactie tijdens het lezen zou zijn: 'Oh ja, zo kan ik het ook zeggen. Als ik het zo aanpak, ontstaat veel meer bereidheid om naar elkaar te luisteren.'

Dus lezer, doe er je voordeel mee. Kijk wat voor jou werkt. Ik zie een vlot boek voor me met een humoristisch tintje. Een boek dat je graag cadeau geeft aan je geliefde(n), familieleden, vrienden, burens, collega's of ouders. En wie weet, vinden zij enige herkenning.

Tot slot: het leek me leuk een boek te schrijven, dat net zoveel leestijd vraagt als het kijken naar een voetbalwedstrijd of bioscoopfilm.

Bert den Boer  
zomer 2022



## MANIPULIEF



Het is weer laat geworden vandaag. Geeuwend steek ik de sleutel in het huisslot. Komt die chef alweer op het laatste moment met een haastklus naar me toe. Vandaag lukte het om hem met een smoes – ‘eetafspraak zo meteen, moet weg’ – af te poeieren. De telefoon rinkelt, snel gooi ik mijn hoed op de kapstok en, intussen mijn jas openknopend, neem ik op.

‘Ik hoop dat ik u niet stoort, kan ik u enkele vragen stellen?’, klinkt een energieke vrouwenstem. Zuchtend neem ik plaats.

‘Wat wilt u van mij weten?’

‘Wij zijn benieuwd naar uw energieverbruik? Deze vragen nemen slechts 5 minuten van uw tijd. Akkoord?’ Ze heeft een prettige stem, vooruit maar. Ik leun achterover in mijn gemakkelijke stoel. ‘Vraagt u maar.’

‘Hoe vaak sport u per week?’

‘Ik dacht dat u naar mijn gasverbruik zou vragen.’

‘Nee, het gaat over uw persoonlijke energieniveau. Hoe vaak?’

‘Ik sport nooit. Maar wacht, mag ik dat gehol en gevlieg op mijn werk meerekenen? Ik neem nooit de lift, wandel in de lunchpauze een half uur in de buitenlucht, loop vanaf huis naar het station en vice versa, al gauw zo’n twintig minuten per dag. In weer en wind overigens. Telt dat mee? Ik rook niet, nooit gedaan. Met drank wil ik me weleens te buiten gaan, gelukkig ben ik een gezellige drinker. En op een bierbuik kun je mij niet betrappen. Ik sport alleen niet in teamverband en al die hardlopers beschouw ik als intro-

verte types, die volgens mij ergens voor weglopen. Niet voor niets dat ze tegenwoordig psychiatrische patiënten laten hardlopen. Dan heb je geen tijd voor dat getob. Ik heet trouwens Anton.

‘Eh ... ik ben Monique, eigenlijk hoef ik al die uitleg niet te weten hoor. U sport dus niet echt. En als u een inschatting van uw energieniveau op een schaal van 0 tot 10 mag aangeven, waarbij 0 staat voor zeer laag en 10 voor uitstekend; hoe energiek scoort u uzelf?’

‘Monique, wil je de stand van het moment of wil je een gemiddelde, want nu ben ik afgedraaid, maar vanavond heb ik een spannende afspraak.’ Ik merk dat mijn vermoeidheid begint te verdwijnen.

‘Zal ik dan maar een 5 invullen?’

‘Nee, daar ga ik niet mee akkoord. Ik geef mezelf een duidelijke voldoende.’

‘Dan maken we er een 7 van. Uw leeftijd?’

‘46. Net geworden. De slingers hangen er nog,’ antwoord ik op gemaakt opgewekte toon, intussen mijn minimalistisch ingerichte woonkamer rondkijkend.

‘Van harte gefeliciteerd. Rest de slotvraag. Wilt u zich zowel geestelijk als fysiek ontwikkelen?’

‘Ik geloof in een gezonde geest in een gezond lichaam, als je dat bedoelt.’

‘Precies, u slaat de spijker op zijn kop. Ik wil u dan ook nogmaals feliciteren. Gezien uw antwoorden op deze vragenlijst komt u in aanmerking voor een gratis bezoek aan de zojuist in uw stad geopende fitnessschool *Human doing*.’

‘Bedankt voor het aanbod, Monique, maar ik ben meer een *human being* als je begrijpt wat ik bedoel.’

‘U wilt echt geen gebruik maken van dit aanbod?’ Ze klinkt oprecht teleurgesteld. ‘Er zit een luxe saunacomplex bij, allerlei sportfaciliteiten. Een bezoek verplicht u tot niets ... Anton,’ mijn naam voegt ze na een korte pauze toe.

‘Doe het dan voor mij, jongen. Je vader vindt het ook leuk als je meegaat, maar die zal dat niet zeggen. Dat heeft hij niet geleerd.’  
Stuurs kijkt hij op naar het smekende gezicht van zijn moeder.

‘Ma, doe niet zo manipulatief.’

‘En doe jij niet zo bijdehand. Als je 13 jaar bent kiezen je ouders soms gewoon voor je. Ik wil je niet dwingen, maar aan de andere kant wil ik zo graag dat je uit jezelf kiest om mee te gaan. Denk er nog even over na, lieverd. Ik zou het zo leuk vinden en zo vaak zie je oma niet. Ga nou gewoon mee.’

‘Vooruit dan maar, jij je zin. Mag ik dan wel dat trainingspak?’

‘En Monique, maak ik dan ook kennis met jou? Ik ben vrijgezel, sociaal, extravert, hou van uitgaan maar ook van een goed gesprek met een glas wijn.’ Zonder nadenken en verbaasd over deze persoonlijke oprisping flap ik deze zinnen er gewoon uit.

‘Als dat je overhaalt, ik werk bij de receptie. Mogen wij je verwelkomen?’

‘Wanneer heb je dienst?’

‘Het vrijkaartje krijgt u toegestuurd. Ik draai vaak avonddiensten, omdat collega’s dan met hun kinderen zitten. Tot ziens dan maar.’

‘Dag Monique, tot iets’, sluit ik af met mijn standaardgroet.

De avond ligt plotsklaps doelloos voor me, een triest gevoel overvalt me.

Ze verlaat het *callcenter*, het was weer een lange dag. Die jaarbonus gaat ze als een van de weinigen van de afdeling halen. Grappig gesprek toch vandaag met die ene klant, Anton. Ze moeten je ook veel meer ruimte geven buiten je vaste script om, dat zal ze nog eens met haar chef aankaarten. Dat komt de omzet tenslotte alleen maar ten goede. Daar zal hij gevoelig voor zijn, zo kun je veel meer inspelen op wat klanten zeggen. Met lichte tred loopt ze naar haar auto.

ACH ONZIN-ALS JE ANDERS  
ZOU ZIJN, ZOU IK JE WÉL  
ACCEPTEREN ZOALS JE BENT



# LAAT ME

## SITUATIESCHETS

*Na een drukke dag schuift een stel, Vicky en Mart, aan tafel. Ze hebben een oldtimer voor dagelijks gebruik. Hij is technisch, zijn auto is zijn hobby. Hij sleutelt er vaak met veel plezier aan.*

MART Fijne dag gehad?

VICKY Ik kon vanmorgen de auto niet starten en was daar zo gefrustreerd over. En de ellende werd bovendien alleen maar groter. Ik kwam een half uur te laat op mijn werk. De hele dag liep ik achter de feiten aan. Wat is het toch een ingewikkelde auto, zo'n Citroën DX. Ik wil er nooit meer in rijden.

MART Oh? Dat snap ik niet. Ik heb er net nog een boodschap mee gedaan. Hij deed het prima. Het is trouwens een DS, de Citroën DX bestaat niet. Je hebt ook nog de CX, die heeft kort succes gehad, maar die zie je nu nog nauwelijks.

VICKY Hoe die ook heet, wat een gedoe.

MART Ik moest wel even het knopje van lpg naar benzinestand omzetten. Maar dat kan toch geen probleem zijn?