

Afstemmen als basis voor wederkerige verbinding

In veel relaties, liefdesrelaties en werkrelaties, laat de communicatie te wensen over. Dat wordt vaak veroorzaakt door te weinig afstemming. Maar wat is afstemming eigenlijk? Overleg over wat je gaat doen? Is afstemmen op iemand hetzelfde als aansluiten op iemand? Is afstemmen met iemand hetzelfde als afstemmen op iemand? Afstemmen is niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Hoe doe je dat? Welke stappen zijn nodig?

Eenzijdig afstemmen

Het woord afstemming betekent meestal dat je met je aandacht naar de ander gaat en je afvraagt wat die wil. De keerzijde is dat je onder afstemmen kunt verstaan dat je de ander duidelijk maakt wat jij wilt en wat jij van hem verwacht. Deze vorm van afstemmen is eenzijdig, gaat over wat een van beiden wil en veronderstelt dat de ander zich daarnaar voegt. Er zijn allerlei situaties waarin dit tijdelijk zinvol is. Relaties waarin wederkerigheid belangrijk is, vragen afstemming waarbij elk van beiden inbrengt wat hij wil. Het griezelige hiervan is dat je tegenover elkaar kan komen te staan als beider wensen in strijd met elkaar lijken. Dan doemt de vraag op wie zijn zin krijgt. Dat leidt gemakkelijk tot strijd om “wie zijn zin krijgt”, ook al gaat dat ten koste van de verbinding. En bij een dergelijke strijd is de kans groot dat geen van beiden zich gehoord voelt en zich serieus genomen voelt. En ach, als je een relatie wil, moet je rekening met elkaar houden, af en toe water bij de wijn doen. Toch gaat het knagen als dit regelmatig voor komt.

Kan wederzijds afstemmen ook ingezet worden om de verbinding juist te verstevigen? Zodat beiden zichzelf én de ander serieus blijven nemen, en zich beiden gezien voelen?

Oorsprong van “afstemmen”

“Afstemmen” komt van de muziek. Instrumenten stemmen op elkaar af zodat de centrale C bij alle instrumenten dezelfde toonhoogte heeft. En elk instrument moet al zijn eigen tonen/snaren op elkaar afstemmen. Zo kunnen de instrumenten in

het orkest met elkaar harmonisch klinken, terwijl ze toch allemaal hun eigen partituur spelen. Ze stemmen dus niet op elkaar af wat ze doen, maar zorgen ervoor dat ze harmonisch klinken, dat wat ze doen één geheel wordt waarin ze elk hun eigen plek innemen.

Als twee mensen op elkaar afstemmen is het ook belangrijk dat ze zich allebei thuis kunnen voelen in het geheel en daarin hun eigen partij kunnen spelen zodat er een harmonisch geheel ontstaat. De kern van afstemmen in wederkerige relaties is daarom de intentie dat ze allebei zichzelf kunnen zijn en er toch een harmonische verbinding ontstaat. Dit is de eerste stap.

Fijnbesnaard

Je zou kunnen zeggen dat wij mensen 4 snaren hebben die alle 4 een rol spelen bij afstemmen.

1. De snaar van het hart handelt over de intentie of je een harmonische, wederkerige gelijkwaardige verbinding nastreeft óf niet. Deze snaar gaat over trouw aan jezelf én aan de ander, en over wat je jezelf en elkaar in liefde gunt. En gaat over de vraag of jij én de ander zich senang kunnen voelen en of de gezamenlijkheid nog recht wordt gedaan? Als je die intentie niet realiseert, word je vanzelf een speelbal van de situatie en van je eigen vaak onbewuste beschermingspatronen waardoor je telkens in dezelfde purée terecht komt. Dan kom je vanzelf tegenover elkaar te staan. Let dus goed op de taal van het hart.
2. De snaar van het fysieke doen om een doel te bereiken. Als je samen iets wilt

realiseren is het belangrijk dat wat je elk gaat doen, een aanvulling is op wat de ander doet en bijdraagt aan het bereiken van jullie doel. Heb je wel echt een gemeenschappelijk doel? Is het in de gegeven omstandigheden materieel en organisatorisch wel haalbaar? En pak je het wel HANDig aan. Let hierbij op elkaars lichaamstaal.

3. De snaar van het gevoel zegt of je er wel zin in hebt, het wel lekker vindt om te doen wat je hebt afgesproken. Word je er wel blij van? Is het een uitdaging die je graag aangaat? Gaat het je voldoening of trots geven? Let hierbij op elkaars emotionele taal.
4. De snaar van het denken, van de ratio, laat je weten of je het wel verstandig of slim genoeg aanpakt. Of je aan alles gedacht hebt. Of je nog kennis moet verzamelen. Of er nog onvoorziene omstandigheden zijn. Let hierbij op elkaars rationele taal.

Verantwoordelijkheid voor jezelf en voor de ander

En bij het afstemmen van snaar 2, 3 en 4 kun je telkens afstemmen op de snaar van

het hart om te checken of het nog klopt met het hart. Pas als je je hart kan voelen, kan je voelen of het klopt. Als de intentie is om te verbinden vraagt dit dat je jezelf en de ander voortdurend bevraagt, zodat voor jezelf en de ander expliciet helder wordt hoe jullie erin staan. Je hebt hierin dus niet alleen een verantwoordelijkheid voor jezelf, maar ook de verantwoordelijkheid om de ander uit te nodigen om op zichzelf af te stemmen en dat te delen. Dan worden jullie verschillen pas echt zichtbaar. En juist dát maakt het mogelijk om helder op elkaar af te stemmen. Als je met deze intentie blijft afstemmen, zul je ontdekken dat er veel meer creatieve mogelijkheden zichtbaar worden om met jullie ogenschijnlijk onoverbrugbare verschillen om te gaan.

Conclusie

Afstemmen is dus een wederkerig proces. Ook de relatie komt zo “op eigen koers”. Beide mensen moeten zowel op zichzelf als op de ander afstemmen. Dus als je te weinig op jezelf afstemt, gaat het fout. Als je ziet dat de ander te weinig op zichzelf afstemt, gaat het ook niet lukken.

Tot slot

Afstemmen is een vaardigheid die je niet zomaar ineens onder de knie hebt als je het bovenstaande cognitief begrijpt. Oefening baart kunst. De kunst van diepgang in je relaties. En let op: als je hiermee aan de slag gaat, word je steeds gevoeliger voor de pijn die je oploopt als je wéér voelt dat de verbinding niet lukt. Doordat je gevoeliger wordt op dit punt, gaat de pijn heviger worden. En dan schiet je maar zó weer in de alertheid, de strijdvaardigheid en de tegenstelling. Au! Maar let op, die pijn kan je ook zien als een belangrijk signaal, een wake-up call, zo van “hé, we wilden toch geen strijd en tegenstelling. We wilden de verschillen toch inzetten voor onze harmonische verbinding waarin we allebei onszelf kunnen zijn én het feest van verbinding kunnen vieren.” Alleen dán kan elk zich in de relatie thuis voelen.

Paul van Beuzekom en Marianne van Berkel
Amersfoort, 27 oktober 2020

