

‘Leven draait om grenzen in en tussen mensen’

Therapie & Coaching & Training in Eenvoud

www.isimoo.com 06-22454721 info@isimoo.com

Communicatieniveaus

Gebaseerd op ‘tijdstructurering’ uit de Transactionele Analyse

	Terugtrekken		
	Rituelen/ceremonies		
Mate	Tijdverdrijf/koffieleut		Mate
van	Activiteit		van
Risico	Schijnintimiteit		Voldoening
	Intimiteit		

Toelichting op de communicatieniveaus

We kunnen als mensen op verschillende niveaus met elkaar omgaan. Afhankelijk van het niveau waarop je communiceert, loop je een mate van risico en van voldoening. Deze twee hangen samen: hoe hoger het risico, hoe harder je op je bek gaat of hoe groter de voldoening. Hoe lager het risico, des te lager ook de voldoening en des te zachter de klap. Elk niveau heeft zo zijn eigen functie, voordeel en nadeel. Je kunt als mens ook meer gericht zijn op het nemen van risico of juist op het krijgen van voldoening. Als ik heel graag voldoening wil, dan zal ik eerder risico nemen. Ben ik een risicomijder, dan zal ik ook minder voldoening smaken.

Terugtrekken

Trek je je terug, dan kies je voor jezelf. Dit kun je doen om uiteenlopende redenen. Ik trek me graag terug om bij te komen van het intimiteitsniveau. Je kunt je ook terugtrekken vanwege ziekte of omdat je mensenschuw bent. Als je van jezelf afwachtend bent, kom je misschien min of meer gedwongen op dit niveau terecht. Je loopt weinig risico en je kunt ook weinig voldoening van anderen verwachten.

Rituelen

‘Hoe gaat het?’ Je wordt verwacht ‘goed’ te zeggen en dan kan de ander weer doorlopen. Als de koning binnenkomt, gaan we staan. Bij ernstige gebeurtenissen zijn we twee minuten stil. Allerlei ceremonies hebben een ritueel karakter.

Tijdverdrijf

‘Mooi weertje vandaag hè?’ ‘Heb je het al gehoord, die en die is ook weer zwanger?’. ‘Weet je wie ik nou toch tegenkwam?’ Op dit niveau wordt veel gepraat en weinig gedaan.

Activiteit

Dit niveau staat voor het samen uitvoeren van een activiteit, zoals samen een spelletje doen. Allerlei sporten vallen ook onder dit niveau.

Schijnintimiteit

Op dit niveau communiceren mensen schijnbaar normaal met elkaar. Als je inzoomt, zie je echter dat mensen net langs elkaar heen praten of op een niet gelijkwaardige manier met elkaar om gaan. Interacties spelen zich vaak af binnen de dramadriehoek, die bestaat uit een redder, een slachtoffer en een aanklager. Denk aan mensen die ongevraagd met opmerkingen en goedbedoelde adviezen komen, terwijl jij nergens om vroeg. Of mensen die jou vragen hoe het met je is en binnen de kortste keren over zichzelf vertellen. Nog een andere mooie: een vrouw vraagt aan haar man: ‘Houd je nog van me?’. De man antwoordt: ‘Dat weet je toch?’ Bij schijnintimiteit is het niveau van risico aanvaardbaar en de voldoening genoeg.

Intimiteit

Dit niveau staat voor het echte contact van hart tot hart. Je laat bij je naar binnen kijken en jij kijkt bij de ander naar binnen. Je ontmoet elkaar zoals je werkelijk bent, in alle mooiheid én in alle rauwheid, met de echte wensen, verlangens, behoeften en verwachtingen. Wat het ook is, het mag er zijn. Maar oh, wat is dit niveau spannend. Het risico is hoog, je kunt zo hardvallen. En wat een voldoening levert het op als je dit niveau aandurft.

Toepassing van de communicatieniveaus

Elk genoemd niveau komt voor in ons dagelijks leven. Van belang is de mate waarin. Sommige mensen besteden veel tijd aan tijdverdrijf, terwijl anderen veel bezig zijn met activiteit. Het niveau van schijnintimiteit is rijkelijk vertegenwoordigd, omdat veel mensen het niveau van intimiteit niet aandurven.

Mede door mijn werk zit ik vaak op het niveau van intimiteit en dat bevalt me prima. Het geeft me veel voldoening en doordat ik psycholoog ben, is het risico niet heel groot. Mensen betalen me niet voor tijdverdrijf of ritueel niveau. Doordat ik veel tijd doorbreng op het niveau van intimiteit, trek me ook graag terug om bij te tanken. Ik lees weer veel en ik loop hard, veelal in mijn eentje op de vroege ochtend. Wat me opvalt is dat meerdere sterkgevoelige mensen deze zelfde neiging hebben: voorkeur voor intimiteit (‘het moet wel ergens over gaan’) en terugtrekken.

Waar het tussen mensen mis kan gaan, is als je te weinig aansluit of aan kunt sluiten op het gewenste niveau van de ander. Als de een veel tijd besteedt aan tijdverdrijf (‘eindeloos lullen over net niks’) en de ander praat alleen als het echt hout snijdt, dan komen twee mensen niet aan hun voldoening. Naar mijn mening is het binnen de partnerrelatie belangrijk dat je in ieder geval het niveau van intimiteit kunt bereiken. Dan spreek je elkaar echt van hart tot hart. Dan zie je en word je gezien. Dan hoor je en word je gehoord. Dan erken je en word je erkend. Utopie? Nee. Hard werken? Ja, dat wel. Ik wens het jullie van harte.

Hoe je daar komt? Lees het artikel over ‘effectieve communicatie’ (komt nog).