

Een ABA-gesprek

Wat doe je in een ABA-gesprek?

In een ABA-gesprek praat je volgens een bepaald stramien met je partner. Het is een manier om met je partner te praten over zaken die jullie beiden na aan het hart liggen, zonder in een 'wellesnietes'-discussie te verzanden.

Voor wie?

Voor partner die eens op een andere manier met elkaar willen praten. Hoe gaat het in zijn werk? In elk gesprek komt één onderwerp aan de orde. Voor elke gespreksronde en voor het hele gesprek wordt een tijdslimiet bepaald. Een gesprek loopt in drie rondes.

Aan de slag

- Ronde 1: De partner die een bepaald punt wil bespreken (A), doet zijn verhaal; uit zijn of haar mening, gedachten of gevoelens. De ander (B) luistert aandachtig zonder A te onderbreken.
- Ronde 2: Als de spreektijd van A om is, krijgt B de gelegenheid om te reageren; A luistert zonder B te onderbreken.
- Ronde 3: Als de spreektijd van B om is, krijgt A de gelegenheid om als laatste te reageren; B luistert zonder A te onderbreken.

Na de derde ronde is het gesprek afgelopen en praat je er niet meer over. Als je wilt, kun je daarna een volgend onderwerp op dezelfde manier bespreken. In dat geval kiest B het onderwerp, en begint met praten.

Samengevat: elk gesprek gebeurt in drie rondes en gaat maar over één onderwerp. Er wordt beslist niet langer gesproken dan de afgesproken tijd.

Terugblik

- Hoe vonden jullie het om op deze manier een gesprek te hebben met elkaar?
- Wat heeft deze oefening jullie opgeleverd?

Tot slot

Het kan zijn dat deze oefening in eerste instantie lastig is, omdat het een manier van praten is die in het dagelijkse leven niet vaak wordt gebruikt. Als het niet direct lukt, kun je het nog eens opnieuw proberen. Ook hier is weer het oude gezegde van toepassing: oefening baart kunst.

Bron: Gedragsveranderende gezins- en relatietherapie. Lange, A., In: Handboek voor gedragstherapie.