



Toelichting Bespreken: van begrijpen naar positie en belang

De bespreekfase vormt de overgang van begrijpen naar positie innemen. Waar in de uitspreekfase de focus ligt op wat er speelt en hoe dit voor iemand is, gaat het in deze fase om het delen van standpunten, wensen en belangen. Bespreken vraagt opnieuw moed: om te zeggen wat je vindt, wat je wilt en waar je grenzen liggen, terwijl je tegelijkertijd rekening blijft houden met wat er bij de ander speelt.

De overgang tussen uitspreken en bespreken is geen harde knip. Vaak helpt het om kort samen te vatten wat is uitgesproken en te checken of dit klopt. Pas wanneer er voldoende begrip is, ontstaat ruimte om verder te gaan. Bespreken zonder begrip leidt vrijwel altijd tot misverstanden, verdediging of strijd.

Serieus genomen worden

In de bespreekfase gaat het erom dat gesprekspartners zich serieus genomen voelen. Dat betekent: ruimte krijgen om je mening en wensen te delen, zonder dat deze direct worden beoordeeld of weggewuifd. Door inzicht te geven in wat je vindt en wilt, leren gesprekspartners elkaar beter kennen en ontstaat er meer begrip voor elkaars positie – ook wanneer die verschilt van de eigen.

Begrip betekent niet dat je het eens moet zijn. Het betekent dat je kunt accepteren dat de ander anders denkt of wil, terwijl je samen onderzoekt welke belangen er spelen. Juist dit begrip vormt de basis om later tot gedragen afspraken te komen.

Van standpunten naar belangen

Een belangrijk kantelpunt in deze fase is de verschuiving van **standpunten naar belangen**. Standpunten botsen vaak (“ik wil dit”, “dat kan niet”), terwijl belangen ruimte bieden (“dit is voor mij belangrijk”, “hier zit mijn grens”). De vraag “**Hoe zit je erin?**” helpt om deze onderliggende belangen zichtbaar te maken: wat staat er voor jou op het spel, persoonlijk én gezamenlijk?

In deze fase worden nog **geen oplossingen bedacht** en nog geen afspraken gemaakt. Het gesprek blijft gericht op begrijpen, afwegen en verkennen. Empathie betekent hier: begaan zijn met de ander, zonder jezelf te verliezen.

Spanningen en patronen herkennen

De bespreekfase kan intens zijn. Emoties, oude patronen en overtuigingen kunnen opspelen. Oordelen en verwijten liggen op de loer. Juist dan is het essentieel om in **zuiver contact** te blijven: benoemen wat je ziet, voelt en denkt, zonder de ander vast te zetten.



Wanneer gesprekken ontaarden in verwijten, slachtofferschap of reddersgedrag, is het gesprek niet meer helpend. Escalatie kan dan snel volgen. In zulke situaties is het verstandig om te vertragen, terug te keren naar begrijpen of – zeker in groepen – een (informele) gespreksleider te hebben die het proces bewaakt en waar nodig intervenueert.

Kernvragen in de bespreekfase

In deze fase staan drie vragen centraal:

- **Wat vind je?**
- **Wat wil je?**
- **Hoe zit je erin?**

Deze vragen markeren de beweging van begrip naar positie en belang en vormen de basis voor de volgende fase: afspreken – samen kiezen en verbinden.