

Bekijk het eens van mijn kant

In dit document leer je over de eerlijkheid in relaties. Een goede eerlijke relatie zorgt voor minder ruzie en een groter gevoel van waardering. Waar sommige relaties groot onrecht kennen (overspel, geweld, verslaving, verwaarlozing), kent iedere relatie klein onrecht van alledag. Dat kleine onrecht het voelt onrechtvaardig. In dit document lees je hoe je dit zelf verandert.

Jij werkt zelf aan eerlijkheid en rechtvaardigheid

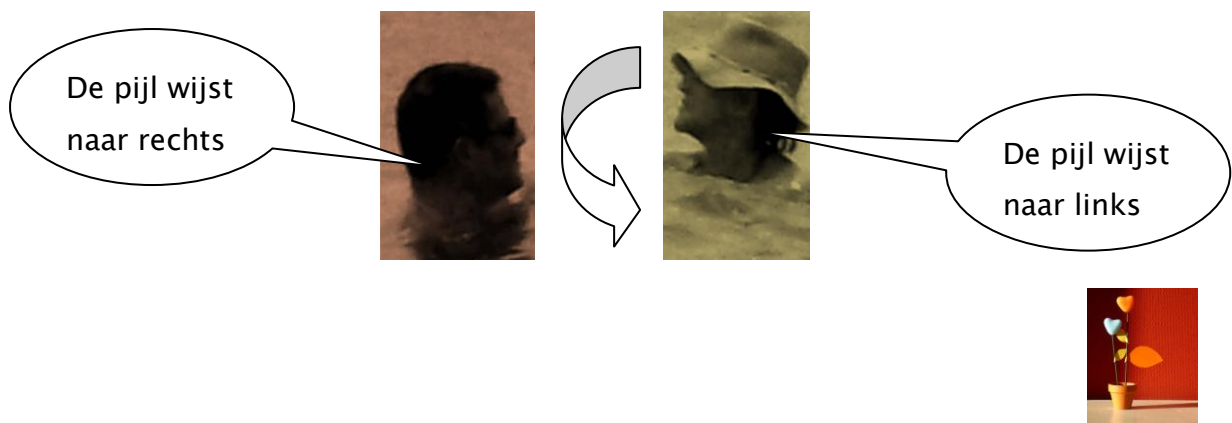
Laat protest los, en definieer samen wat eerlijk is

Eerlijkheid is subjectief

Hoe eerlijkheid in relaties vanzelf en spontaan gaat

Mensen en dieren worden geboren met een gevoel van rechtvaardigheid. Maar wát eerlijk is, daar verschillen mensen in. Dat wordt niet aangeboren. Dat leer je in je gezin van herkomst. Als kind observeerde je hoe mensen met jou om gingen. En als loyaal kind interpreteerde je dat als waarheid. Op het moment dat je volwassen bent, zit de overtuiging al zo lang in jou, dat het objectief voelt.

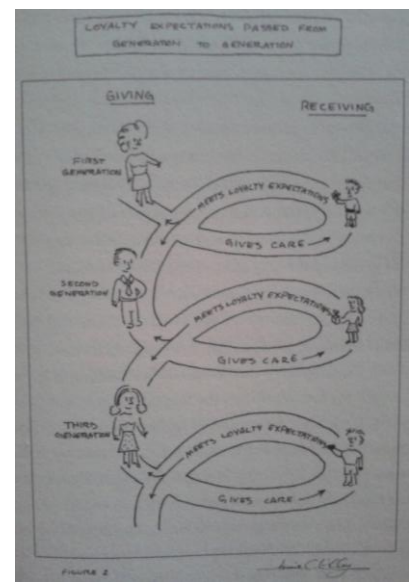
De ene partner wordt opgevoed in familie blauw, de ander in familie rood. Automatisch breng je jouw rode overtuigingen in je liefdesrelaties. En laat jouw partner nu precies hetzelfde doen! Alleen dan met andere blauwe overtuigingen. Als je jouw overtuigingen vasthoudt zonder te kijken naar het standpunt en de kleur van de ander, dan schaadt je jezelf, je partner, je kinderen en je relatie. Je komt bovendien in steeds dezelfde patronen en ruzies terecht. Je verdrinkt.



Loyaliteit; wat je leert geef je door

Als kind voldoe je graag aan de verlangens en verwachtingen van je ouders. Je past je gedrag aan de verwachtingen van je ouders aan. En je geeft aan je ouders wat zij nodig hebben. Jong geleerd is oud gedaan. En zo geef je als volwassene ook. Je geeft aan je ouders, partner en kinderen zoals je gewend bent. Zo instaleer je jouw familiepatroon bij je kinderen.

Wat nu als de verlangens en verwachtingen van je ouders niet overeenkomen met die van jou, je partner of kinderen? Dan ontstaat er wrijving. Wat je geeft wordt niet gewaardeerd. Dat voelt niet eerlijk! Nog lastiger is dat de ander waarschijnlijk hetzelfde ervaart. En dat voelt voor de ander niet eerlijk. Wat nu?



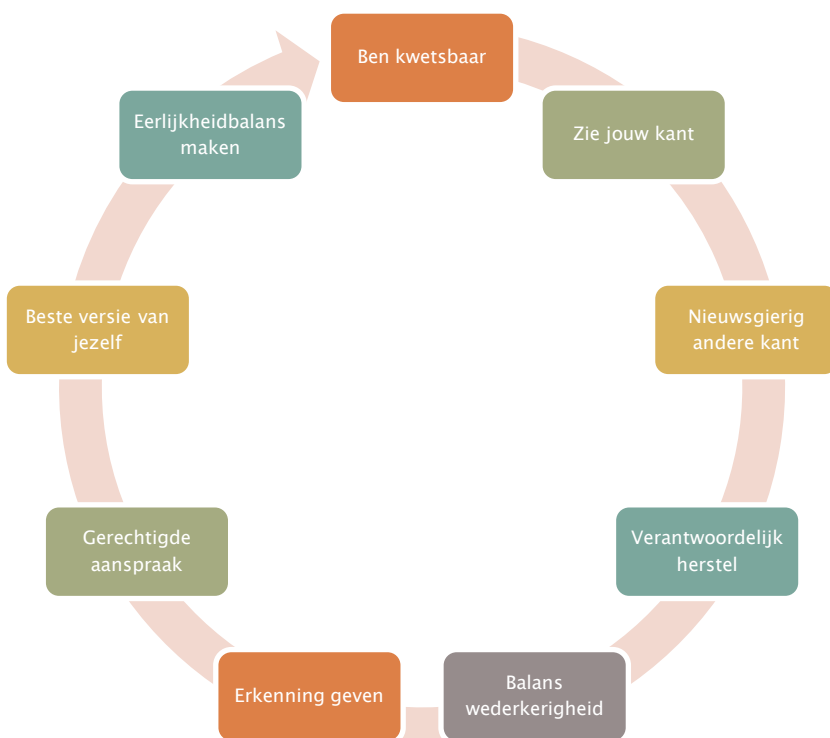
We gaan het anders doen – Eerlijkheid herstellen

Het stappenplan om eerlijkheid te herstellen

Tot zover de theorie. Wil je jouw relaties concreet verbeteren? Voer dan onderstaande stappen uit.

Ben kwetsbaar

Boosheid helpt, maar blijven hangen in boosheid is destructief. Boosheid kan lekker voelen, maar helpt je relatie niet. Laat je lang gekoesterde boosheid los. Wordt weer kwetsbaar. Iedere stap hieronder maakt je kwetsbaar. Accepteer dat. Wanneer nodig kun je jouw kwetsbaarheid dragelijk maken met jouw talenten, mensen die jou erkennen, ontschuldigen van mensen die fouten maken, emoties reguleren.



Zie jouw kant

Evalueer jouw visie over relaties. Welke verwachtingen hadden jouw ouders van jou over het geven en nemen in relaties? Hoe voldoe je zodanig aan die verwachting dat het voor de meeste mensen goed is? Welke visie hebben je ouders over liefde? Wat zijn de voordelen en de nadelen van deze geleerde visie? Bespreek dit met de ander.

Nieuwsgierig naar de ander

Wat eerlijk is, is subjectief. Laat jouw perspectief als enige perspectief los. En ben nieuwsgierig naar het perspectief



van de ander. Wat is waar voor de ander? Welke verwachtingen hadden diens ouders over geven en nemen in relaties? Hoe voldoet de ander aan die verwachtingen, zodanig dat het voor de meeste mensen goed is? Welke visie hebben diens ouders over liefde? Wat zijn de voordelen en de nadelen van deze geleerde visie?

Jij begint met herstellen en jij bent verantwoordelijk

Het heeft geen zin om gelijk te hebben. Het heeft zin om een gelukkige relatie te hebben. Dat krijg je door eerlijk te zijn. Alleen jij hebt controle over jouw kant. Jij begint zelf met herstellen van eerlijkheid. Liefde gaat het onrecht niet herstellen. Daarvoor zijn jouw acties nodig; observeren en vertellen.

Observeer jezelf, niet de ander. Jouw verantwoordelijkheid nemen, zonder uitvergroten of verkleinen, dat is een gift. Het doet de relatie en je eigenwaarde goed. Herken het kleine en grote onrecht dat je de ander aandeed. Vertel niet alleen waarom je onrecht deed. Leer goed worden om te vertellen, ja, ik deed dat verkeerd. Sorry. Ik zet het recht op een manier die goed is voor jou, mij en de relatie op de lange termijn.

- ♥ Ben nieuwsgierig naar de ervaring van de ander.
- ♥ Zie de ervaring van de ander als geldig en waar.
- ♥ Vertel over de extra lading van vroeger die voor jou bij deze ervaring hoort.
- ♥ Stel de vraag; hoe kan/kon ik het anders doen?
- ♥ Vertel waarvoor jij verantwoordelijk bent. En vertel wat je hebt bedacht om jouw aandeel de volgende keer te veranderen.

De balans van wederkerigheid zorg en begrip

Het helpt je relatie als je genereus bent in geven. Wanneer je geeft, is het gezond voor je relatie iets terug te vragen. Geven creëert de toekomstige verdienste iets terug te mogen vragen. Teveel of te weinig geven is niet goed voor je relatie. Zie geven en nemen als zitten op een wip. Op de wip is het niet leuk om steeds onder of steeds boven te zitten. Op en neer gaan, dat is pas leuk! Maak geven dynamisch. En begrijp dat jij verantwoordelijk bent voor jouw kant van de wip.



Erkenning geven voor doen, zijn en wensen van de ander

Vertrouw erop dat de ander geeft. Drie manieren van erkenning geven voor wat de ander geeft zijn; bedanken; goede intenties bekrachtigen en bedanken; waarde geven aan het perspectief van de ander. Doe dit elke dag.

Gerechtigde aanspraak

Jouw verantwoordelijkheid nemen, is een gift. Geven creëert de toekomstige verdienste iets terug te mogen vragen. Je kan niet verwachten dat de ander dat ook echt geeft. En je kan al helemaal niet verwachten dat de ander dit spontaan doet. Je mag wat je wilt wel vragen. Geen aanspraak maken is voor mij zelfverraad. Ben niet vaag in wat je wilt, maar wees eerlijk. Draai er niet omheen en laat de ander niet raden. Speel geen spelletjes.



Vertel allereerst aan de ander over je voornemen eerlijker te zijn in jullie relatie. Erken de behoeften van de ander en je intentie om aan die behoefte tegemoet te komen, op een manier die voor jou en de meeste mensen in jouw omgeving op de lange termijn goed is. Erken ook jouw eigen behoeften en je voornemen om deze uit te spreken naar de ander op een manier die voor jou en de meeste mensen in jouw omgeving op de lange termijn goed is.

Een gerechtigde aanspraak maken gaat over weten wat je wilt, en dat eerlijk communiceren. Dat ziet er als volgt uit:

- ♥ Een aanspraak is verdiend doordat je eerder gaf en is dus gebaseerd op wederkerigheid
- ♥ Een aanspraak is een realistische wens die te vervullen is voor de ander
- ♥ Een aanspraak maakt geen misbruik van het vertrouwen van de ander
- ♥ Een aanspraak bevat geen klacht, geen kritiek, geen verachting en geen woede
- ♥ Een aanspraak is een vraag, de ander kan weigeren
- ♥ Een aanspraak heeft een coöperatieve oplossing in zich
- ♥ Een aanspraak is een verzoek tot meevoelen en begrip van de ander voor jouw kant
- ♥ Een aanspraak geeft eerst erkenning aan de zorg die de ander geeft, en vraagt verandering van de zorg, zodat het meer passend is voor jou
- ♥ Een aanspraak helpt de ander jou te geven wat je wilt hebben
- ♥ Een aanspraak heeft een goedaardig intentie

Je kunt met je aanspraak het gedrag van de ander niet kan voorspellen of dwingen. De ander kan weigeren, of emotioneel worden. Dat is spannend. Wanneer de ander niet kan of wil geven wat je vraagt, dan is het aan jou om te bepalen hoe jij erop reageert.

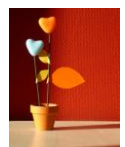
Wanneer de ander wil voldoen aan de gerechtigde aanspraak; help de ander daar dan bij. Voorbeelden: beloon de ander wanneer nieuw gedrag lukt. Geef de ander een knuffel. Help de ander wanneer het niet lukt door te vergeven, te ondersteunen en te praten.

Wees de beste versie van jezelf

Verbeter jouw relatievaardigheden die je als kind leerde. Door bovenstaande stappen steeds te herhalen en verbeteren. Een eerlijke relaties een proces twee mensen. Het is nooit af.

Vergroot vertrouwen door samen een eerlijkheidsmodel te maken

Eerlijkheid is hoe ik het zie, hoe jij het ziet, en hoe wij het zien. Je kunt niet alleen een nieuwe overtuiging over eerlijkheid en rechtvaardigheid ontwikkelen. Dat kan alleen samen met je partner. En dat kan alleen in een betrokken dialoog. Bij alle communicatie in bovenstaande stappen, maak je best gebruik van onderstaand model.



Betrokken dialoog



De spreker

- 3 Verwijtend naar de ander
- 2 Als slachtoffer afdwingen van steun
- 1 Destructief spreken vanuit verbittering
- 0 Stil zijn om de ander niet te kwetsen
- 1 Praat in ik vorm over eigen observaties, gedachten, gevoelens
- 2 Spreek vanuit je volwassen zelf
- 3 Vertel wat je nodig hebt en verdient
- 4 Vertrouw dat de ander op een eigen passende manier geeft
- 5 Spreek met zorg voor alle partijen op lange termijn
- 6 Jullie bestaan beiden en hebben dus beiden bestaansrecht

Luisteraar

- 3 Geen oordeel
- 2 Geen angst
- 1 Geen behoeften
- 0 Stil zijn
- 1 Bevraag en vat samen feiten
- 2 Bevraag en vat samen gedachten
- 3 Bevraag en vat samen gevoelens
- 4 Vraag wat de ander als steun ervaart, geef passend
- 5 Zie de achtergrond - Theekopje
- 6 Accepteer en erken de ander

www.psycholoogmirellabrok.nl 2014

Bronnen

Hibbs, B.J. (2010) *Try to see it my way - Being fair in love and marriage*. New York: Penguin Group.

Michielsen, M., Mulligen, W. van en Hermkens, L. (2010) *Leren over leven - Over contextuele hulpverlening*. Leuven: Uitgeverij Acco.

Nagy, I.B. en Krasner, B.R. (1994) *Tussen geven en nemen - Over contextuele therapie*. Haarlem: Uitgeverij De Toorts.

