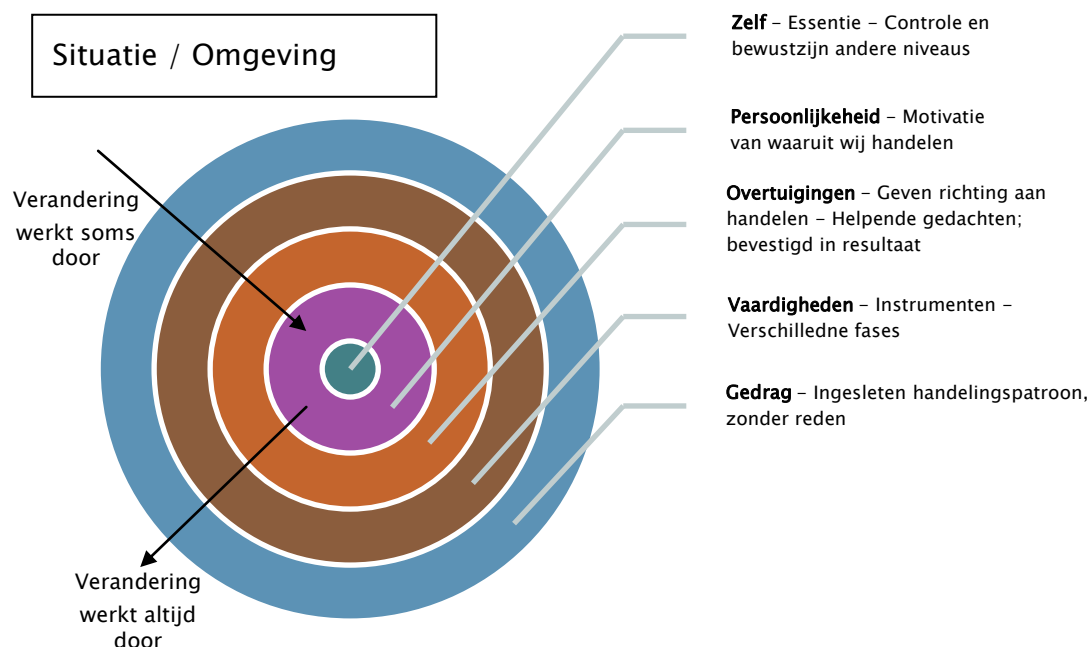


Communiceren vanuit jezelf

Wie ben jij

Communiceren begint bij; weten wie je bent. Nathans (2006) legt het zelf uit aan de hand van niveaus van persoonlijke functioneren. Hij stelt dat ons functioneren is opgebouwd uit delen. Alleen het zelf is onveranderbaar. Hoe meer men naar de buitenkant van de ring gaat, hoe beter aanpasbaar aan de situatie waarin men zit, zonder de identiteit te veranderen. Hoe meer men identificeert met kwaliteiten, overtuigingen, vaardigheden of rollen, hoe minder flexibel wij zijn. Nathans stelt dat we alleen het Zelf zijn, de rest zijn instrumenten die we kunnen inzetten ter ontwikkeling van onszelf en onze omgeving. Het is als verschillende kleding die gepast is verschillende situaties. De kleding bepaald echter niet wie we zijn.

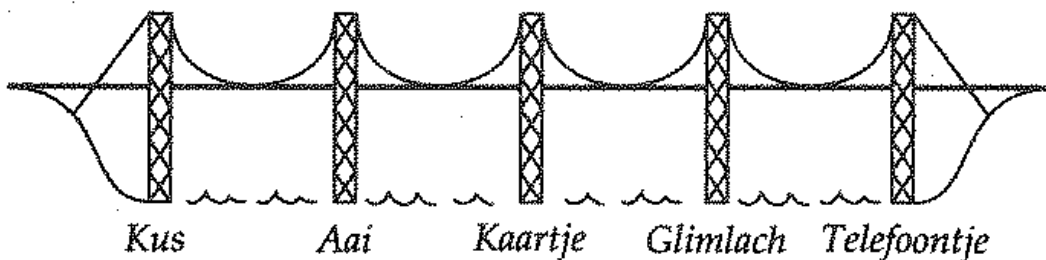


Neem jouw ruimte in relaties

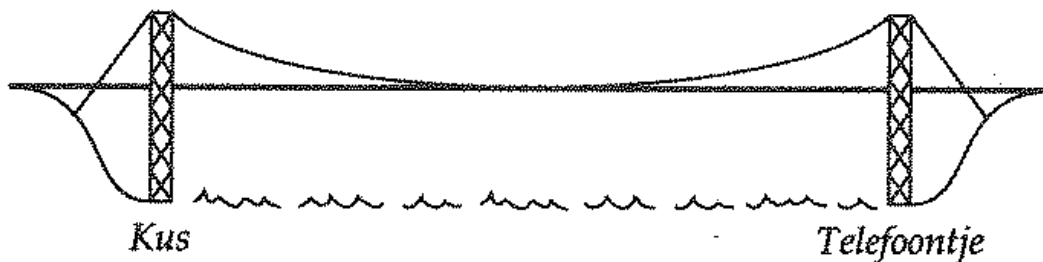
Het kan verleidelijk zijn om in een relatie te stoppen met ontdekken en onderhouden wie je zelf bent, en in plaats daarvan de ander te gaan vertellen hoe hij/zij zich moet gedragen om zelf gelukkig te zijn. Wanneer dit gebeurt zijn mensen het begin van de ander en het einde van zichzelf kwijt, niet zelden veroorzaakt door een label zelfbesef (Dowrick, 2001).

Behoeftte aan territoria voor zelfverwerking: aandacht, zeggenschap over gedachten, zeggenschap over gevoelens, zeggenschap over lichaam, vluchtheuvels, gebruiksvoorwerpen, verantwoordelijkheid voor taken (Vansteenwegen, 2010).

Het kost tijd en moeite om evenwicht vinden tussen individuele zelfontplooiing en ontwikkeling als duo (Hintum & Latten, 2007).

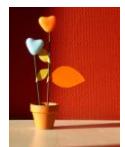


In andere relaties konden zich ongestut enorme afstanden uitstrekken:

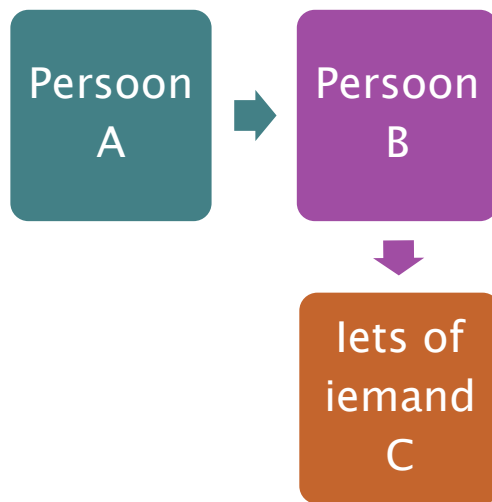


Om binnen een relatie nader tot elkaar te kunnen komen, dient men dus ook soms afstand te kunnen hebben. Zonder afstand om mee te beginnen, kan er geen afstand overbrugd worden (Precht, 2010). Deze afstand komt voort uit verschillen. Hoera dus voor de verschillen!

Liefde is geen goudvis die zich aanpast aan de ruimte die hij krijgt. De liefde blijft groeien tot het hok te klein wordt. Is dat de schuld van hetgeen dat groeit of hetgeen dat stil staat? (Geïnspireerd door Precht, 2010).

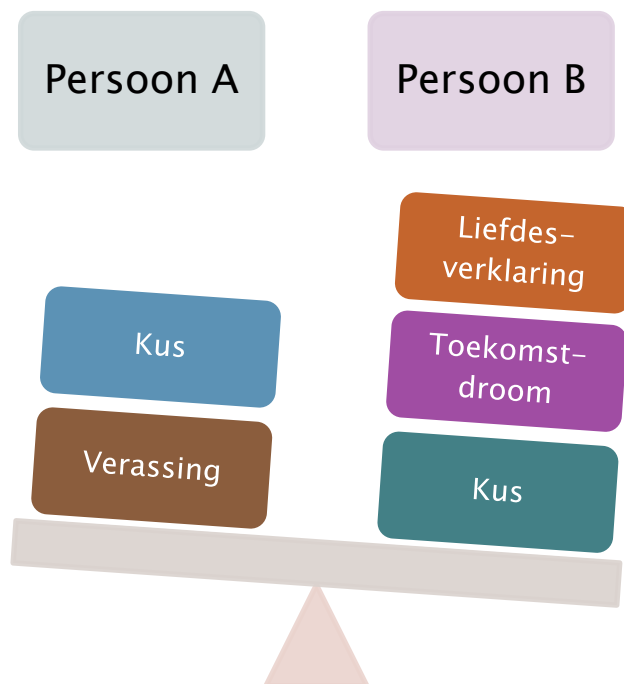


Macht in de liefde werkt tegenovergesteld van macht op andere gebieden. Meestal moet je iets doen om macht te krijgen. In de liefde, doe je nu juist niets als je macht wilt. Macht ligt in het vermogen om niets te doen. Je bent het sterkst als je geen plannen hebt voor de toekomst, niets wil of behoeft van de ander. En het wordt nog erger wanneer men deze plannen, aandacht of behoefte wel voor iets/iemand anders heeft (De Botton, 2009 en Sternberg, 1998)



Soms zijn mensen stil van aard, waardoor zij meer macht krijgen. Soms wordt stilte bewust ingezet. En soms alleen maar omdat men bang is zich bloot te geven (De Botton, 2009).

Iemand moet als eerste toenadering zoeken en zijn verklaring, behoefte of plan op de machtsschaal plaatsen, en angstig hopen dat de ander de schaal ertegenover vult met een gelijk gewicht.



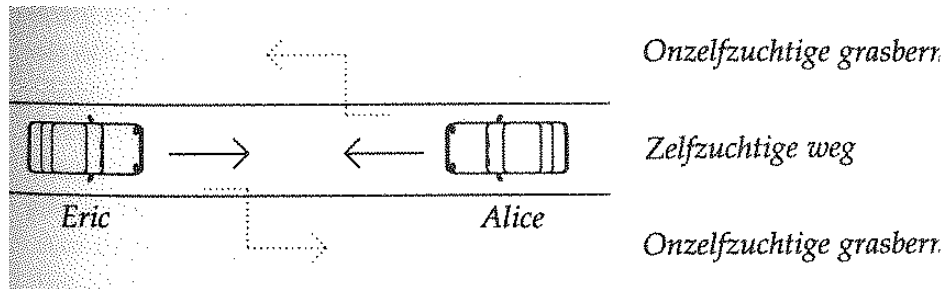
Stel dat een goede relatie 40x nodig heeft om goed te kunnen zijn. X bestaat hier dan uit aandacht, liefde, erkenning, respect – al hetgeen je op de weegschaal kan leggen. Dan is een gelijke verdeling:

$$20x \text{ door persoon A} + 20x \text{ door persoon B} = 40x \text{ een goede relatie.}$$



Infantiele single: iemand die (in een relatie) vooral goed voor zichzelf zorgt, en in minder mate voor de ander zorgt (De Bel, 2011)

Mannen nemen over het algemeen meer uit de relatie dan dat zij er zelf instoppen (De Bel, 2011). De weegschaal kan niet te lang en te vaak doorslaan zonder de relatie negatief te beïnvloeden. Uiteindelijk wordt het spel gespeeld (De Botton, 2009). Hoewel relaties met een ongelijke balans volgens Lammers (in De Bel, 2011) niet sneller eindigen.



Kenmerkend voor de mate van autonomie van een iemand, is de manier waarop hij/zij de partner omschrijft:

- ♥ Onrijp: de partner wordt beschreven in termen wat die persoon van zijn/haar partner nodig heeft
- ♥ Rijp(er): de partner wordt beschreven als een eigen persoon

Emotionally Focused Couple Therapy – Sue Johnson 2009

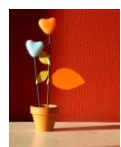
Ondanks dat in de westerse cultuur wordt gedacht dat rijpheid bij volwassenen draait om onafhankelijkheid en zelfstandigheid, hebben volwassenen wel degelijk behoefte aan emotionele nabijheid.

Liefde is een fundamentele,
primaire levensbehoefte

- ♥ Verlangen naar zekerheid in de relatie van troost en betrouwbaarheid bij moeilijke situaties.
- ♥ Verlangen dat de geliefde steunt bij bewandelen van vreemde paden.

De hechtingsstijl waarmee volwassenen deze najagen, lijken op die van kinderen. Onder ruzies en verdriet liggen de vragen; kan ik op je rekenen, je vertrouwen, ben je er voor mij, reageer je als ik je nodig heb, tel ik nog voor je, heb je mij nog nodig? Kort gezegd; TOB Toegankelijkheid – ontvankelijkheid – betrokkenheid (blz 68).

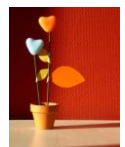
Hoe dichterbij je staat, hoe meer je de ander kunt raken

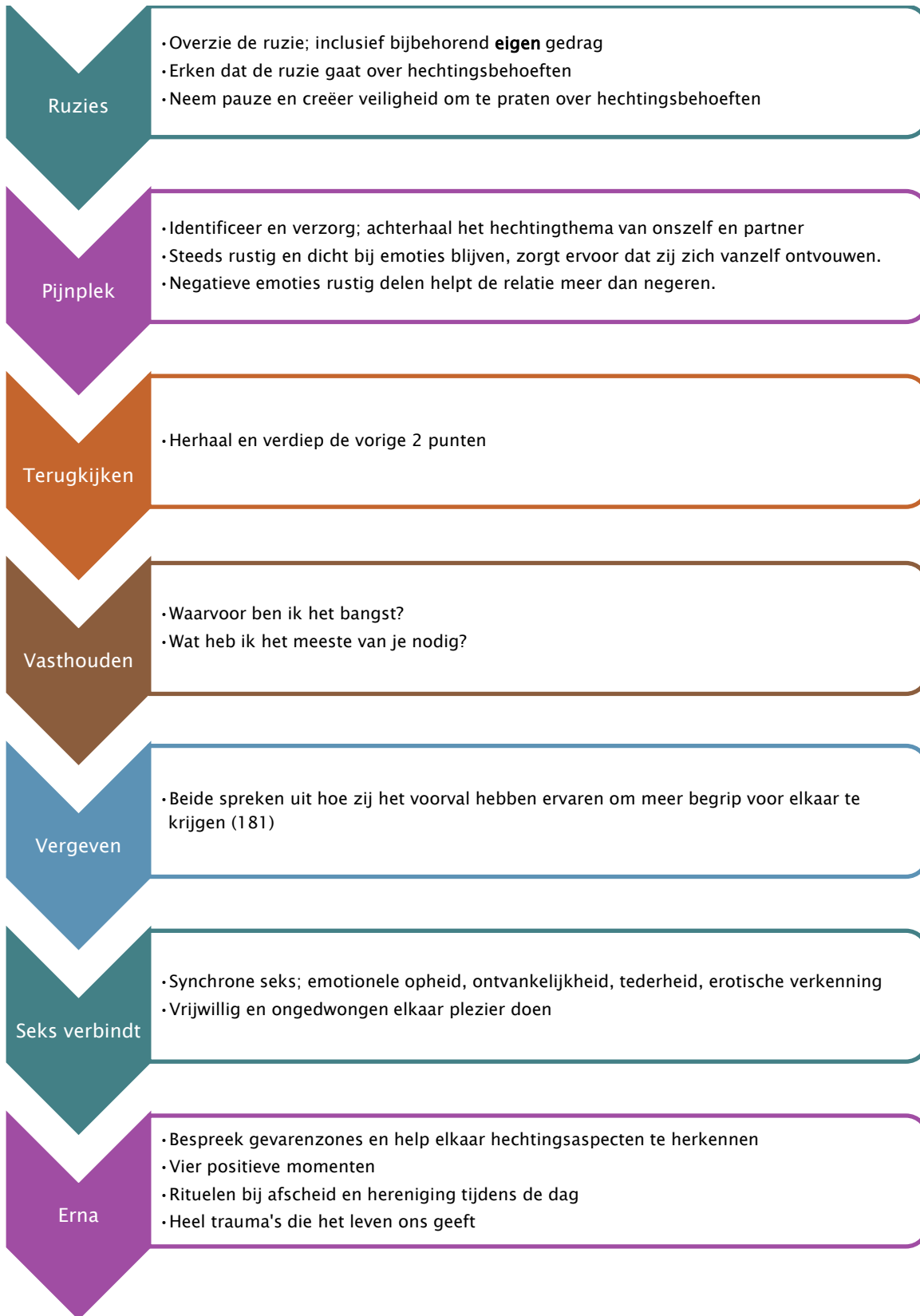


In ongezonde relaties – Figuur Schematische weergave hechtingsproblematiek in relaties (2009, Johnson)



In gezonde relaties – praten over hechtingsproblematiek in relaties (2009, Johnson)





Communiceren

Communiceren heb je nodig om je relatie in stand te houden (Paris, 2002). Bij problemen met je partner, bespreek deze problemen in eerste instantie met je partner (Paris, 2002) en niet met een ander (McGraw 2007).

Gevoelens onderdrukken voorkomt problemen op korte termijn, maar creëert deze op de lange termijn (Roberts & Padgett-Yawn, 1998 en Vansteenwegen, 2009b, 2010 en Paris, 2002). Hoewel negatieve gevoelens die voorkomen niet per se hoeven worden uitgedrukt. Niet alle gevoelens hoeven steeds de vrije loop te krijgen. Ook zelfbeheersing en geduld is noodzakelijk (Vansteenwegen, 2010).

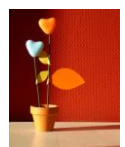
Zorg ervoor dat samenlevingsregels en afspraken worden uitgesproken en gecheckt bij de partner. Zolang dit niet gebeurt, kan dit tot valse veronderstellingen en illusoire leiden (Vansteenwegen, 1992).

Waarom er wel gecommuniceerd dient te worden bij behoeften. Ook al zijn de gevoelens van afstand en nabijheid subjectief, onbewust en niet rationeel, dan nog kunnen ze rationeel herkend worden door de irritatie die men ervaart – men kan het eigen gedrag op de onbewuste gevoelens namelijk wel zien – en daarna te benoemen aan zichzelf en de ander wat er gebeurt en wat men blijkbaar nodig heeft (Vansteenwegen, 1992). Al pratend kan men de boel ontwarren. Wanneer men stelt dat de ander de behoefte aan dient te voelen, verwacht je dat de ander anders is dan hij/zij daadwerkelijk is. Het kan pijnlijk zijn te merken dat er gevraagd wordt je anders te gedragen dan hoe je bent. Dit kan een gevoel van innerlijke splitsing geven; kost energie; is zinloos voor de relatie; vrijheid op eigen leven/mening/stem neemt af. Je partner dient geen geforceerde ik te worden (Dowrick, 2001 en Vansteenwegen, 2009b).

Relatietaken – McGraw, 2005

In een relatie heb je twee taken.

- ♥ Bekendmaken van je behoefte en de prioriteit ervan (oppervlakkig tot belangrijk). Hiervoor is zelfkennis nodig. Zie zelfontwikkeling en coachboek.
- ♥ Achterhalen behoeften van je partner; zonder oordeel of bagatelliseren; zonder ooit in een conflict tegen de ander te gebruiken; zonder je te laten leiden door je eigen vaste overtuigingen over je partner, je relatie, jullie leven. Speur naar je partner en geef toe dat je elkaar **Je partner heeft net als jij 'n geschiedenis** nooit echt hebt gekend (De



Botton, 2009)

Test hoe goed je jouw partner kent op pag. 186 en 193.

Verbaas je eens over de ander. Vraag door waar een mening of houding vandaan komt. Zorg ervoor dat je het hele plaatje krijgt te zien van hoe de attitude zich heeft gevormd en wat er allemaal mee samenhangt (Brok, 2011).

“Hij was net een voorwerp dat op afstand één geheel leek, maar bij nadere beschouwing in duizend stukjes uiteen was gevallen. Ze vroeg zich af hoe zoveel schijnbaar onverzoenlijke elementen naast elkaar konden bestaan.”

(De Botton, 2009 – pag. 117)

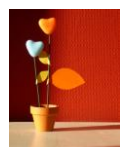
Communicatieregels – Inhoudsaspect (Vansteenwegen, 2009b)

- ♥ Alles is communicatie
- ♥ Ik spreken i.p.v. jij of wij spreken
- ♥ Begrip door parafraseren
- ♥ Verbale en non-verbale overeenstemmen

Communicatiehouding – Betrekkingsaspect – Waartoe communiceren partners? (Vansteenwegen, 2009b)

- ♥ Communicatie drukt houding uit
Ieder spreekt voor zichzelf, wat gelijkwaardigheid, en verantwoordelijkheid uitdrukt.
Verschilligheid drukt een houding uit waarbij men beseft verschillend te zijn, en daar interesse, belangstelling en betrokkenheid voor heeft. Het de ander niet kwalijk neemt.
Spreken kost tijd, aandacht, energie; het is een vorm van geven.
- ♥ Communicatie bevat waarden
Bijvoorbeeld; echte medeleven (door parafrasering), creëren van intimiteit (door authentieke zelf te geven), lief zijn voor elkaar, geduld, tolerantie.
- ♥ Communicatie tot echte gemeenschappelijkheid – geeft betekenis, en werkelijk gedeeld gevoel
Door bijvoorbeeld te communiceren wat een kind betekent voor de een, daarna wat een kind betekent voor de ander; wordt duidelijk wat een kind betekent voor samen.

Wees niet bang ook negatieve boodschappen te uiten, zoals irritatie, verbittering, woede, haat en ontgoocheling. Dit zijn belangrijke boodschappen, omdat zij aangeven dat er iets



in de relatie aan de hand is, en omdat zij het verschil tussen de partners zichtbaar maken. Dat is beide belangrijk bij intimiteit (Vansteenwegen, 1992, 2010).

Disharmonieuze communicatie;

A: er zit een tijger in het gras

B: pak je geweer

A: je hoeft mij niet te vertellen dat ik mijn geweer moet pakken. Dat weet ik ook wel. Ik wil alleen maar zeggen wat ik zie.

Gestoorde communicatie: Eigenlijk weet men niet wat de ander zegt, of waarom hij/zij het zegt.

A: ziet een tijger in het gras en vraagt: wat vind je van tijgers?

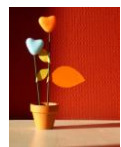
Of A: er zit een tijger in het gras

B: Wat nou tijger? Heb je de vliegtickets?

Verbaal	↔ Non-verbaal	Inter- en intrategenstrijdigheden mogelijk
Inhoudelijk	↔ Relationeel	

Hoe duidelijker tegenstellingen, hoe gemakkelijker zij kunnen worden opgelost.

- ♥ Zorg voor overeenstemming tussen doen en laten en hetgeen je zegt.
- ♥ Zorg voor overeenstemming in houding en hetgeen je zegt.
- ♥ Wees niet te voorzichtig
- ♥ Neem een standpunt in
- ♥ Wees concreet en specifiek
- ♥ Expliciteren; wat ik wil zeggen is...wat ik bedoelde is...
- ♥ Maak zinnen af
- ♥ Beluister de oorspronkelijke boodschap onvervormd
- ♥ Laat weten dat de boodschap is overgekomen
- ♥ Parafrazeren boodschap
- ♥ Stel echte vragen, niet suggereren, mening opdringen, afkeuring
- ♥ Meta-communicatie
- ♥ Eigen en concreet gevoel; besef beperktheid van eigen standpunt
- ♥ Geen gedachten lezen "ik heb het gevoel dat jij..."
- ♥ Los innerlijke conflicten eerst voor jezelf op, en bespreek ze daarna met je partner
- ♥ Oogcontact; lichamelijke houding van interesse; gunstige situatie
- ♥ Een goed gesprek groeit; bevat een aanlooptijd over alledaagse onderwerpen



- ♥ Elk krijgt tijd te vertellen wat zijn/haar standpunt is
- ♥ Nieuwe onderwerpen pas beginnen als het oude onderwerp is afgerond
- ♥ Spreek trager door te schrijven. Dit helpt te de boodschap te lezen van de schrijver, in plaats van de boodschap te horen van de toehoorder.

De zender van de boodschap definieert de (wens tot soort) relatie;

- ♥ Wie is de baas
- ♥ Wie is dichtbij
- ♥ Van welk gevoel is sprake

De ontvanger van de boodschap reageert op de gedefinieerde relatie door;

- ♥ De definitie van de relatie te aanvaarden
- ♥ Te protesteren tegen de definitie van de relatie
- ♥ Een verandering/balans te maken in de definitie

En zo bepaalt de ontvanger hoe hij/zij behandeld wil worden.

Conflicten

Probleemoplossende capaciteiten van partners hebben minder invloed op de kwaliteit van relaties dan meestal wordt gedacht. Paren worden niet ongelukkig van conflicten, maar ongelukkige paren hebben wel veel conflicten (Bradbury in Rögels, 2007).

Het is belangrijk voor de relatie om negatieve relationele gevoelens de partners over elkaar hebben mede te delen. Niet alleen uiten, maar ook uitspreken. Dan wordt het mogelijk ze samen te verwerken en dat geeft een band (Vansteenwegen, 2010).

Conflicten met twee, hebben twee perspectieven en dus twee betekenissen. Dat zorgt ervoor dat er geen emotioneel contact plaats kan vinden. Praten over de verschillende perspectieven kan zorgen voor begrip en opnieuw emotioneel contact; leg de waarden voor jou van jouw positie uit. Met verhalen die jouw kant uitleggen, herinneringen, doelen, dromen. Het gaat niet om HET gelijk, het gaat om jouw kant van het verhaal. Delen van dromen en verhalen verminderen ruzies (Gottman, 2001).

Een manier om een attitude conflict op te lossen, kan ook bij onszelf beginnen. Mensen hebben de neiging daar waar interactie tussen mensen bestaat om hun attitudes te veranderen, zodat er attitude overeenstemming wordt bereikt. De neiging wordt groter bij; grotere attitudeverschillen, de attitude van de partner voor de partner belangrijk is,



de attitude minder belangrijk is voor het zelfaantastende aanpassingsproces, groter bij hoge aanpassingsmogelijkheid (Artikel 11, 2008).

Mensen in een verstoorde/stressvolle relatie zijn meer geneigd om;

- ♥ hun partner en de relatie als bron te zien van hun problemen en daarvoor schuldig achten
- ♥ globalisering van de oorzaken van hun problemen
- ♥ oorzaken van problemen te beschouwen als de weerspiegeling van negatieve attitude die hun partner volgens hen over hen heeft
- ♥ negatief gedrag van de partner verklaren met interne attributies (mensen in een veilige en tevreden relatie verklaren met externe attributies negatief gedrag van de partner) (Artikel 19, 2008).
- ♥ Leeftijd beïnvloed de tevredenheid in relaties. Zo zien oudere koppels de uitkomst van conflicten vaak minder emotioneel negatief en meer hartelijk. Geslacht beïnvloed emotioneel gedrag. Vrouwen waren meer emotioneel negatief dan mannen, terwijl mannen meer defensief waren (Artikel 21, 2008).

Mannen en vrouwen verschillen in hun reactietijd bij ruzies; vrouwen komen in een ruzie veel sneller weer in evenwicht dan mannen. Dat zou een verklaring kunnen zijn voor meer terugtrek gedrag bij mannen en verliezen in werk (De Bel, 2011)

Problemen verdwijnen niet door ze te ontkennen. Afleiding of beleefdheid kan een probleem op de lange termijn niet oplossen (Paris, 2002 en Vansteenwegen, 2010). Hoewel zelfbeheersing en geduld ook noodzakelijk zijn; eenmalige negatieve gevoelens hoeven niet telkens geuit te worden (Vansteenwegen, 2010).

Kom uit voor je mening en onderbouw deze (Paris, 2002). Iedere partner heeft eigen waardesystemen (De Botton, 2009), een eigen leven en een eigen zingeving (Vansteenwegen, 1992). Spreken kost tijd, aandacht, energie. Wanneer men het goed doet is het een vorm van geven, zelfs bij conflicten (Vansteenwegen, 2009b). Immers, nog erger dan conflicten is een koude oorlog waarin alle communicatie is gestopt (Kirshenbaum, 2004 en Vansteenwegen, 2010). Het aangaan van een confrontatie is een vorm van respect; men gaat er vanuit dat de partner voor zichzelf kan staan (Vansteenwegen, 1992). Bij een dictatuur is een relatie niet goed (Paris, 2002).

Problemen worden eerst erger (Vansteenwegen, 2010) voordat ze beter worden doordat;

- ♥ Iemand trekt aan de noodrem; doorgaan of negeren kan niet meer



- ♥ Gebrek aan inzicht; je ziet wat je niet wilt, niet hoe dit is ontstaan of hoe op te lossen
- ♥ Gebrek aan gemeenschappelijk inzicht
- ♥ Gebrek aan gemeenschappelijke methode om probleem aan te pakken

Het gaat om de balans tussen de eigen behoefte aan intimiteit en alleen zijn/jezelf zijn, met een bewustzijn aan de behoeften van anderen om je heen en de intimiteit die daar bij hoort (Dorwick, 2001 en Sternberg, 1998). Zeer uiteenlopende opvattingen van gezamenlijke ervaringen zorgen voor twee waarheden die lastig te overbruggen zijn (Roberts & Padgett-Yawn, 1998).

69% van de conflicten in een relatie zijn blijvend (Gottman, 2001 en McGraw, 2005). Geen stel kan samenleven zonder conflicten (Vansteenwegen, 2009b). Ieder stelt krijgt namelijk te maken met strijdige waardesystemen (De Botton, 2009). De meeste paren maken 1 tot 2 keer per maand ruzie (Gottman in Kast, 2006 en in Vingerhoets & Van Tilburg, 2005). Er zijn verschillende manieren om met elkaar om te gaan bij het zien van conflicten (Vansteenwegen, 2009b);

- ♥ Men spaart elkaar; door stille vrede, vervreemden partners van elkaar
- ♥ De ander gaan bekeren
- ♥ Vechten voor het gelijk met escalerende ruzies ten gevolg
- ♥ Partner leren aanvaarden zoals deze is; hier zijn geduld en tolerantie voor nodig

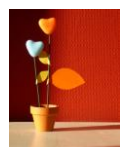
Gezonde stellen zijn het eens dat er een conflict is. Ze ontkennen het probleem niet, maar laten zich niet overheersen door emoties. Ze pakken een conflict niet persoonlijk op en vallen hun partner ook niet persoonlijk aan. Op een goede manier conflicten aanpakken kan zelfs de kwaliteit en levensduur van de relatie ten goede komen (McGraw, 2005).

Samengevat;

- ♥ Emotionele afsluiting na conflict
- ♥ Niet overreageren
- ♥ Na een conflict met ongeschonden ego en gevoelens uit elkaar gaan, of je nu fout zat of niet

Wees voorzichtig wanneer je het gevoel hebt onrechtvaardig door je partner te zijn behandeld en je wilt je partner dat duidelijk maken (McGraw, 2005).

In conflicten gaat men er vaak vanuit dat er maar 1 waarheid is. Meestal die van onszelf. Ik heb de waarheid in pacht, en jij moet je daarbij neerleggen. Het besef dat men



hetzelfde feit op een ander manier bekijkt, maakt een gesprek en onderhandelingen naar geschikte oplossingen mogelijk (Vansteenwegen, 1992). Verbaas je eens over de ander. Vraag door waar een mening of houding vandaan komt. Zorg ervoor dat je het hele plaatje krijgt te zien van hoe de attitude zich heeft gevormd en wat er allemaal mee samenhangt (Brok, 2011).

“Hij was net een voorwerp dat op afstand één geheel leek, maar bij nadere beschouwing in duizend stukjes uiteen was gevallen. Ze vroeg zich af hoe zoveel schijnbaar onverzoenlijke elementen naast elkaar konden bestaan.” (De Botton, 2009 – pag. 117)

Tijdens slechte tijden, is men geneigd de motieven van de ander in twijfel te trekken. Bij conflicten zien we zaken minder objectief en meer egocentrisch (Sternberg, 1998). We zijn geneigd vervelend gedrag van onszelf aan de situatie te koppelen en vervelend gedrag van de ander aan diens persoonlijkheid (Vonk, 2007 en Artikel 19, 2008). Het gaat niet om de acties van de ander, maar de manier waarop wij de acties evalueren en beoordelen. Vrouwen zijn kritischer naar zichzelf en naar anderen (Sternberg, 1998).

Negatieve kenmerken kunnen een relatie beter kapot maken dan positieve kenmerken een relatie kunnen goed houden (Sternberg, 1998).

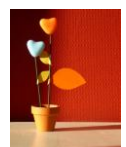
Conflicten kunnen escaleren door actie en reactie. Waardoor er een negatieve dwangmatige cyclus of negatief toenemende spiraal ontstaat (Rögels, 2007).

Je kunt een conflict alleen met z'n tweetjes hebben. Je kunt een conflict wel in je uppie stoppen door afstand te nemen (Vansteenwegen, 2010).



Figuur Gottman, 2001

De conflicten lopen hoger op wanneer ze voortkomen uit de gedachten de andere persoon te willen veranderen – te willen veranderen in een geïdealiseerde versie die we in onze verliefde fase maakte (De Botton, 2004).





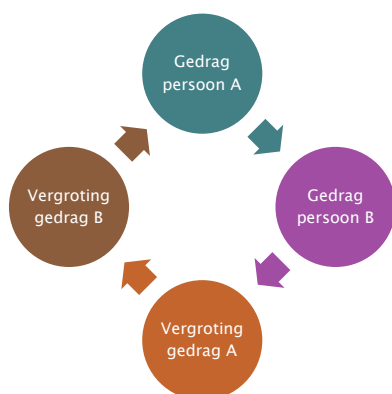
Figuur – Ontstaan van onverdraagzaamheid (De Botton, 2004)

Deze onverdraagzaamheid wordt kleiner door humor en een klein ego.

Er zijn volgens De Botton (2009) twee manieren om tegen de conflictoplossing communiceren aan te kijken;

- ♥ De messiaanse mening; hoe groot een conflict ook is, met een goed dialoog kan men altijd tot een oplossing komen
- ♥ De autistische mening; hoe welsprekend en goedgemeend een dialoog ook is, er zijn een aantal dingen die men nooit kan vatten doordat het te ver van iemands beleefwereld of blikveld af ligt. Het beste is accepteren dat dit gedeelte nooit wordt begrepen (ook Sternberg, 1998).

Aandringen-terugtrekken of aanvallenverdedigend patroon Vonk, 2007



‘De situatie’ vaak gevormd door de ander; men heeft het idee dat men reageert op het gedrag van de partner, terwijl de partner dat idee óók heeft. Deze impasse kan worden opgelost door empathie.

Escaleren ruzie – Vonk, 2007

De kans dat ruzies escaleren wordt groter naarmate mensen;



- ♥ sterker het idee hebben dat zijzelf het slachtoffer zijn en hun partner de agressor
- ♥ meer letten op het negatieve in het gedrag van hun partner
- ♥ sterker denken dat alleen zij gelijk hebben
- ♥ vinden dat als zij zelf afspraken breken dit minder ernstig is dan als de partner dit doet

Afwijzingsgevoeligheid in Vonk, 2007

Sommige mensen verwachten bij voorbaat al te worden afgewezen. Ze reageren met sterke negatieve emoties. Hoge afwijzingsgevoeligheid als een zichzelf bevestigende voorspelling werkt. Bovendien hebben afwijzingsgevoelige vrouwen een negatievere houding naar hun partner tijdens ruzies. Recent onderzoek toont aan dat dit vooral opgaat voor afwijzingsgevoelige mensen die slecht zijn in het uitstellen van hun behoeften, en die verwachten dat alles direct zo gaat als zij willen.

Territoria (Vansteenwegen, 2010)

In een relatie gaat het om een balans tussen intimiteit en autonomie (Sternberg, 1998). Naast intimiteit, inzet en relationeel denken, bestaat er behoefte aan territoria voor zelfverwerkelijking: aandacht, zeggenschap over gedachten, zeggenschap over gevoelens, zeggenschap over lichaam, vluchtheuvels, gebruiksvoorwerpen, verantwoordelijkheid voor taken.

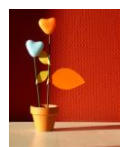
Verantwoordelijkheid voor taken conflict. Dit ontstaat door het opsplitsen van de taak in controle en uitvoering. Oplossingen zijn simpel; controle en uitvoering samenbrengen bij dezelfde persoon; belonen van uitvoerder voor inspanningen; uitvoerder haalt zelf voordelen uit de inspanningen.

Aandacht/vluchtheuvelconflict.

Terreinuitbreiding is agressie. Men wapent zich hiertegen met zelfverzekerdheid waardoor men het eigen territorium kan verdedigen. Beseffen dat iets van jou is, en dat het jouw vrije keuze is om het te geven of niet. Verdedigt men niet met zelfverzekerdheid, ontstaat er uit onmacht vijandigheid. Vernietigend gedrag als reactie op de agressieve terreinuitbreiding. Meestal begint het met irritatie.

Slinkse trucs om terrein uit te breiden;

- ♥ Definiëring (vertellen hoe de ander, iemand zelf, de taken of situatie in elkaar zit)
- ♥ Vleierij
- ♥ Hulpeloosheid
- ♥ Voor jouw bestwil



- ♥ Schuldindicatie (zogenaamd verboden terrein terwijl het eigenlijk eigen terrein is)
- ♥ Chantage (geeft de ander 2 mogelijkheden, en 1 van die mogelijkheden wil de ander zeker niet)
- ♥ Schijnovereenkomst
- ♥ Rookgordijn, afleiden, er omheen draaien
- ♥ Pacifisme
- ♥ Waarom vragen stellen om antwoorden te weerleggen
- ♥ Spot
- ♥ Ziekte (echt, voorgewend en ingebeeld)
- ♥ Infiltratie (schoonmoedertechniek)
- ♥ Snelle overname

De Botton (2009). “Ik weet dat ik een zeur ben”, zegt de zeur. Op deze manier geeft deze al toe, en kan de ander er niet meer op wijzen. Zo wordt het wangedrag minder vatbaar voor kritiek gemaakt.

Mijn advies van reactie: “Goed dat je dat weet, dat is de eerste stap naar verandering. Dus je kunt ook veranderen.”

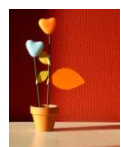
De Botton (2009); “Je moet eens wat meer ontspánnen.” Wordt meestal gezegd wanneer de persoon zelf de oorzaak is van de spanningen. Het impliceert “Je hebt geen reden om je op te winden over de situatie waar ik je inzet.” Als of men over reageert op een objectief gezien onschuldige reactie.

Reageren op terreinuitbreiding;

- ♥ Herkennen van terreinuitbreiding van de ander
- ♥ Beslissen of men terrein af wil staan
- ♥ Zo nee, blijf bij standpunt
- ♥ Leg later (als emoties zijn bedaard en een ander je niet meer om kan praten) altijd uit hoe belangrijk terrein is

Slinkse trucs zorgen ervoor dat je snel aan terrein wint. Maar ze zorgen er ook voor dat de partner alleen maar verdedigend en vernietigend kan terug reageren. Eerlijk winnen zorgt ervoor dat je de ander de mogelijkheid geeft iets uit vrije wil te geven. En het geeft jou de mogelijkheid iets te ontvangen wat de ander ook echt wil geven. Dus hoe eerlijk terrein te winnen;

- ♥ Wijs de ander op zijn terrein(recht)



- ♥ Vraag om terreinuitbreiding zonder tegenprestatie, met tegenprestatie of vraag naar de prijs van de terreinuitbreiding.
- ♥ Je verliest nooit; want je had het terrein niet om mee te beginnen

Ruziemaak regels (McGraw, 2005)

- ♥ Houdt het in je relatie
- ♥ Houdt het relevant; een onderwerp tegelijk; geen karaktermoord; taakgericht
- ♥ Oprecht
- ♥ Met waardigheid terugtrekken aan het einde van de ruzie

Gottman (in hoorcolleges, 2008)



Citaten

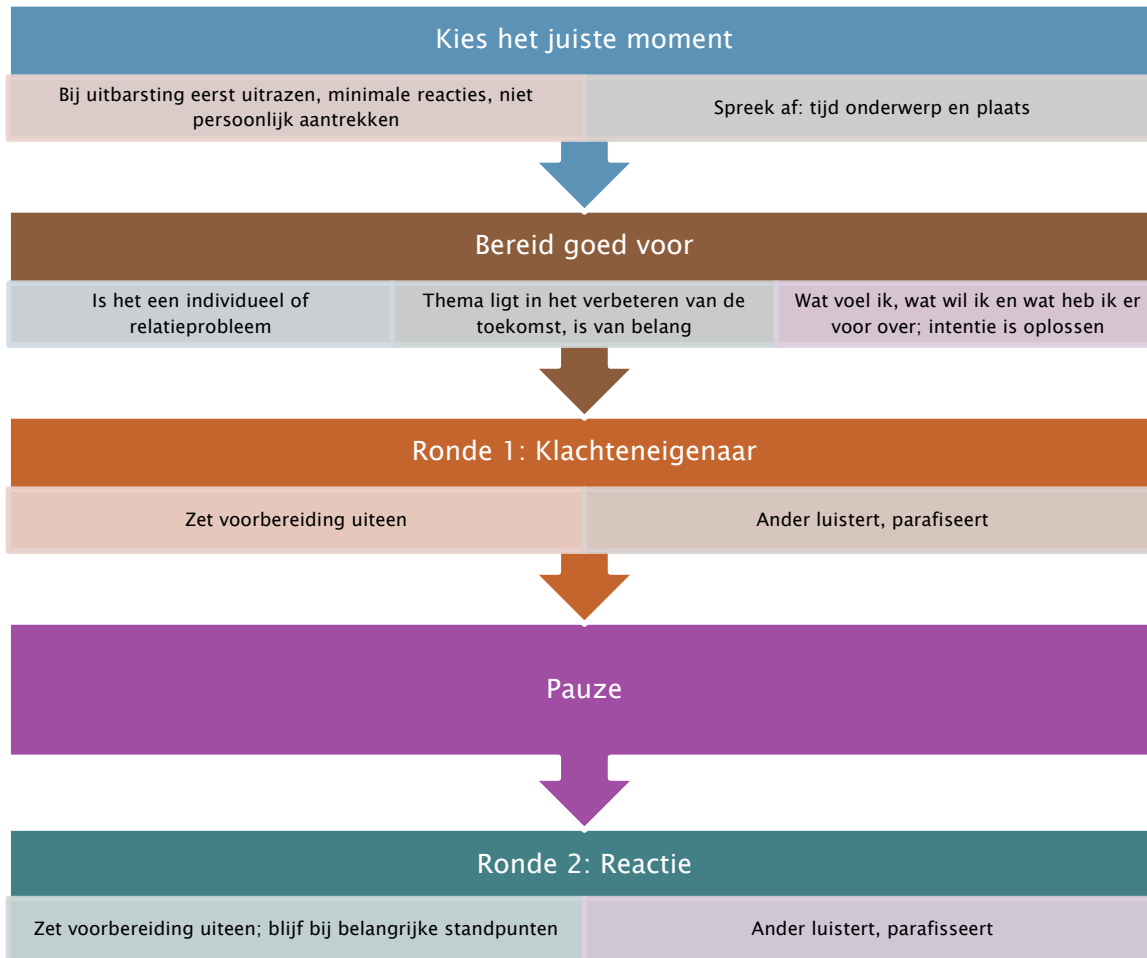
“En als ik jouw argumenten stuk voor stuk kan weerleggen en je kunt bewijzen dat ik gelijk heb? Als ik een norm van bovenaf aandraag en die aan mijn kant zet, wat ga je dan doen? Als ik ‘redelijker’, ‘verstandelijker’ enzovoorts ben dan jij? Als ik beter kan praten dan jij? Als ik je zwakke plekken ken en jij je zonder dat je het beseft in de luren laat leggen? Is het dan niet zo dat jij het me achter toch betaald zet? Dat onze relatie kapotgaat? Dat jij verbitterd en ontgoocheld bent?”

Stop met labels

“Als we hebben besloten dat we weten hoe het zit, stop je met puzzelen en uitzoeken en verzamelen van nieuwe informatie. Er komt alleen nog informatie binnen die bevestigt wat je denkt te weten. Informatie die bevestigt. Wat nu als er niets vast staat? Je mening over een andere persoon blijkt niet te kloppen. Je partner is niet altijd stom. Liefde is niet altijd leuk. Jij hebt niet altijd gelijk. Mensen: de wereld veranderd. Mensen veranderen. Wees nieuwsgierig. Zet mensen niet vast.” McGraw.

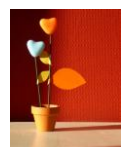


Conflictoplossing – Vansteenwegen 2010



Algemene regels;

- ♥ Stop bij ruzie
- ♥ Je kunt een conflict echt goed aanpakken als de standpunten radicaal verschillen
- ♥ Ik vorm – geen definiëring – geen gedachten lezen – geen generalisatie – niet te voorzichtig – vermijd redenering – blijf bij onderwerp – luister – vraag wat ander wil geven – geen eisen – nee aanvaarden (is geen verlies) – begrijp elkaar met parafiseren – “hoe zou het zijn om met mij te leven?”
- ♥ Juist tempo – neem pauzes – wat nu een goede afspraak is, is dat morgen ook



Voorstellen doen;

Afspraken maken is commitment;
1 vd 3 pijlers in een liefdesrelatie

- ♥ Zeg niet te snel 'ja'
 - Beloof niet meer dan je kunt geven
 - Neem niet met te weinig genoegen
- ♥ Kom met een goede oplossing
 - Beide wensen in de oplossing
 - Concreet met tijdslijm
 - Oplossing werkt zo goed dat deze door uitvoering wordt bekrachtigd en daardoor spontaan wordt
 - In schrift
- ♥ Vier de oplossing

Hulpmiddel; irritatielijst waarop de irritaties door beide partners worden beoordeeld op een 10 puntsschaal.

Onderhandel schema (Vansteenwegen, 1992 en 2010)

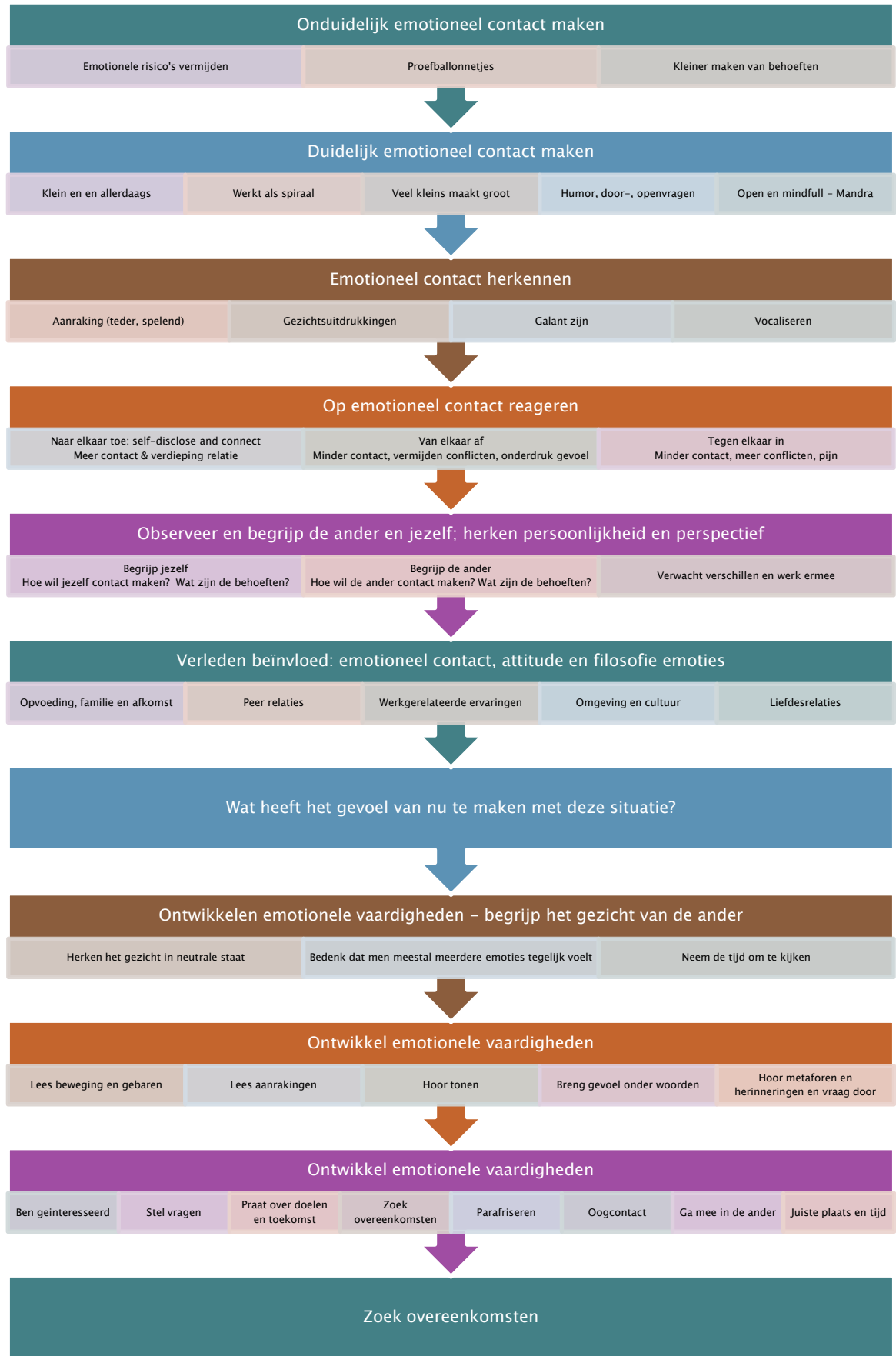
Stap	Omschrijving	Tips
Stilstaan bij zichzelf	Houden van je partner maar iets anders willen, kan zorgen voor een innerlijk conflict.	Uit liefde voor jezelf en je partner; ga eerst staan voor wat je zelf wilt.
Gezamenlijk willen	Nee = afstand, norm, individualiteit, persoonlijkheid, autonomie Ja voor Nee = vervloeiing, toegeving, versmelting, zelfverlies, verdwijnen Ja na Nee = een echte ja.	
Overleg	Iedere partner heeft 1 criterium van buitenaf; de andere partner	
Stap	Omschrijving	Tips
Aparte voorbereiding	Toespitsen op 1 punt Gevoelens daarbij Wens	
Samen	Vertel gevoelens Vertel wens zonder rekening te houden	



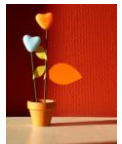
Oplossen	Bekijk welke oplossingen er zijn door telkens een tegenvoorstel te doen	Begrijpen van stap 'samen' is iets anders dan het ergens mee eens zijn, zoals in deze stap Zeg niet te snel toe Zeg alleen toe wat je kunt waarmaken
Afspraak	Wie, wat, waar, wanneer, hoe	Maak alleen afspraken waarmee je kunt leven (McGraw, 2007 en Vansteenwegen 1992, 2010)



Manieren om emotioneel contact te maken – Gottman, 2001



: Manieren om emotioneel contact te maken – Gottman, 2001



“Grote gevoelsuitbarstingen, hoe fantastisch ook, zijn kinderspel tegenover de kleine, banaal lijkende liefdesverklaringen die u uw partner dag in dag uit kunt geven.” (Kast, 2006 – pag. 167).

Hoe werken gevoelens – Vansteenwegen 2010

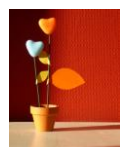
Gevoelens zijn een weerslag op hetgeen we doen en laten in het leven. Ze geven kleur aan ons leven. Gevoelens geven energie en uiten zich lichamelijk. Gevoelens geven een doel; drijven ons voort. Ze geven immers richting aan ons gedrag; wat goed voelt, doen we vaker, wat niet goed voelt doen we liever niet meer.

Gevoelens overvallen ons, ze overkomen ons. Wanneer we in gevoelens meegaan, worden ze vaak eerst erger, en daarna nemen ze af. Gevoelens zijn zo wie zo niet altijd even heftig. Wanneer we er over denken, of praten, hebben we al afstand genomen van de gevoelens. We ervaren ze dan minder en ze uiten zich (minder) lichamelijk.

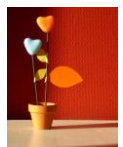
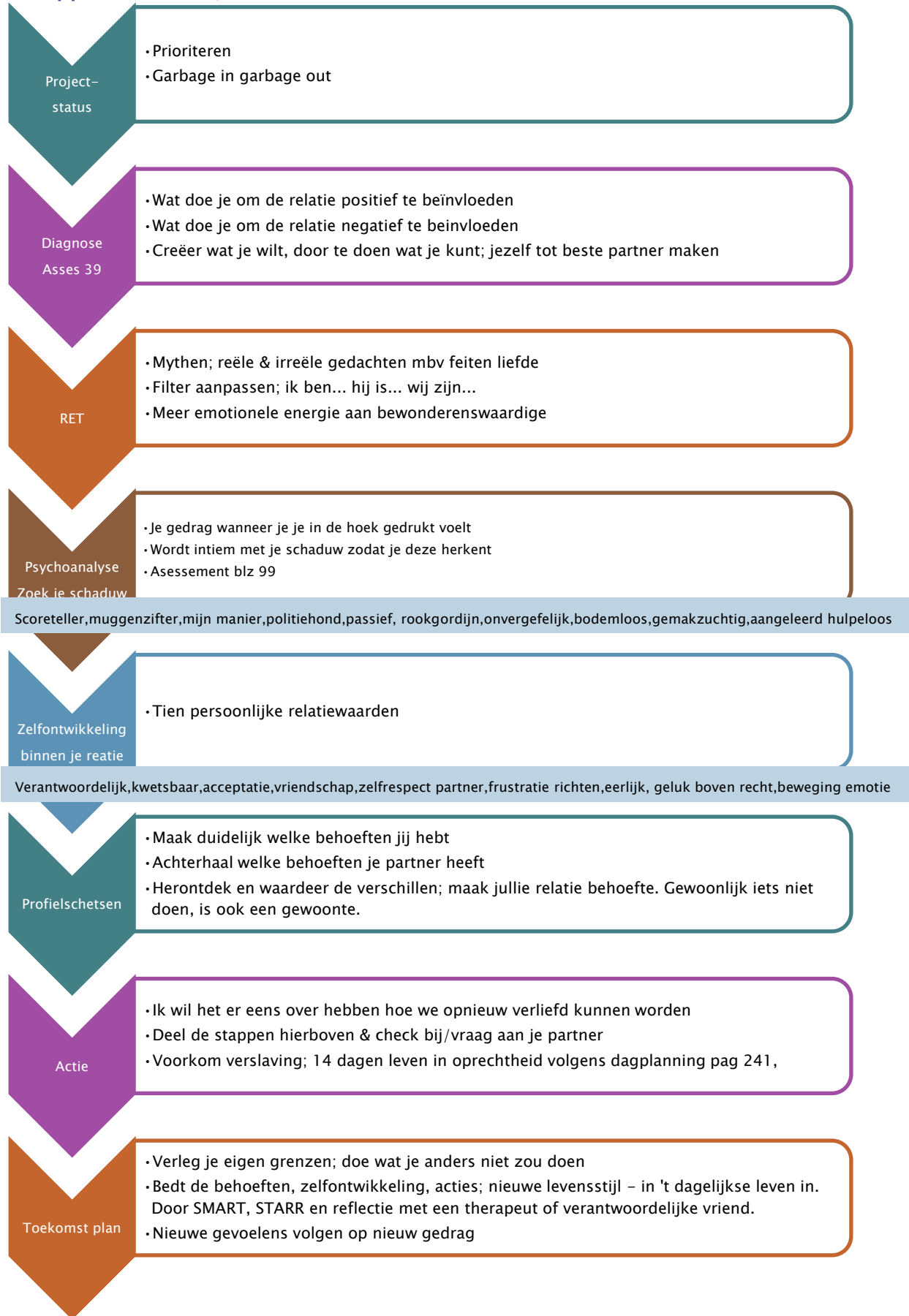
Gevoelens zijn de graadmeter van onze relaties. Ze geven de signalen af wanneer iemand over de grens gaat (ergernis, irritatie), wanneer iemand ons blij maakt, wat moet veranderen en wat moet blijven. Angst is geen goede raadgever. Langdurige afkeer van een partner of veelvuldig vernederd voelen door partner wel.

Deze graadmeters dienen uitgesproken te worden om de relatie positief te beïnvloeden; gevoelens als gespreksstof. Door de gevoelens mee te delen, samen te begrijpen en te doorleven; zorgt ervoor dat er zelfs in de meest vastgelopen issues weer beweging komt.

- ♥ Fijne situaties creëren
- ♥ Situaties die irritatie opleveren voorkomen door onderhandelen
- ♥ Positieven gedachten over partner en relatie
- ♥ Leren interesses anderen met behoud autonomie
- ♥ Balans te weinig & teveel (kwetsend) delen van gevoelens
- ♥ Relatierituelen



7 Stappen – McGraw, 2005



Literatuurlijst

- Bel, S. de (2011) *Het relatieparadijs voor singles, vrijheidsstrijders en tortelduifjes*. Utrecht: Saskia de Bel en Kosmos Uitgevers B.V.
- Botton, A. de (2004) *Proeven van liefde*. Amsterdam: Pandora Pockets
- Botton, A. de (2009) *De romantische school*. Amsterdam: Pandora Pockets
- Dowrick, S. (2001) *Single; Intimiteit & Alleen zijn*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Contact.
- Gottman, J.M. (2001) *The relationship cure – a 5 step guide to strengthening your marriage, family and friendships*. New York: Three Rivers Press
- Hintum, M. van en Latten, J. (2007) *Liefde à la carte – Trends in moderne relaties*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel
- Johnson, S. (2009) *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers B.V.
- Kast, B. (2006) *De liefde. En waar de hartstocht vandaan komt*. Amsterdam: Uitgeverij Wereldbibliotheek
- McGraw, P. (2007) *Wees slim in de liefde – Vind en houd degene die écht bij je past*. Utrecht: Uitgeverij het Spectrum
- McGraw, P. (2005) *Red je relatie – In 7 stappen terug naar ‘houden van’*. Utrecht: Uitgeverij het Spectrum
- Nathans, H. (2006) *Adviseren als tweede beroep – Resultaat bereiken als adviseur*. Deventer: Kluwer a Wolters Kluwer business
- Paris, W. (2002) *En ze leefden nog lang en gelukkig – Hoe sprookjes kunnen helpen bij het vinden van de ware*. Houten: Unieboek bv
- Precht, R.D. (2010) *Liefde voor gevorderden*. Schiedam: Scriptum, Lannoo.
- Rögels, N. (2007) *Levensloopsychologie – Jongvolwassenen, volwassenen en oudere volwassenen*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Sternberg, R.J. (1998) *Cupid's Arrow – the course of love through time*. Cambridge: Cambridge university press.



Vansteenwegen, A. (2010) *Liefde is een werkwoord*. Tiel: Uitgeverij Lannoo

Vansteenwegen, A. (2009b) *Vreemdgaan met je partner*. Tiel: Uitgeverij Lannoo

Vansteenwegen, A. (1992) *De ongedroomde eenheid – Liefde na verschil*. Tiel: Uitgeverij Lannoo

Vingerhoets, A., Tilburg, M. van (2005) *De ondragelijke lichtheid van de liefde*. Antwerpen: Standaard Uitgeverij NV

Vonk, R. (2007) *Sociale psychologie*. Groningen/Houten: Wolters–Noordhoff bv

