
Liefde is een werkwoord

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

Individualistisch denken; denkt bij relatieproblemen ‘wie?’ – of denkt dat mensen op een bepaalde manier met elkaar omgaan omdat ze zo zijn.

Relationeel denken: denkt bij relatieproblemen ‘hoe?’ – of denkt dat mensen op een bepaalde manier met elkaar omgaan omdat ze elkaar zo beïnvloeden. Het gaat om termen van relaties, verbanden, interacties.

Territoria

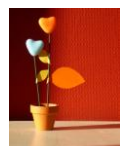
In een relatie gaat het om een balans tussen intimiteit en autonomie (Sternberg, 1998). Naast intimiteit, inzet en relationeel denken, bestaat er behoefte aan territoria voor zelfverwerkelijking: aandacht, zeggenschap over gedachten, zeggenschap over gevoelens, zeggenschap over lichaam, vluchtheuvels,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

“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?”

De weegschaal kan niet te lang en te vaak doorslaan zonder de relatie negatief te beïnvloeden. Uiteindelijk wordt het spel gespeeld (De Botton, 2009).

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?



Eerlijk vragen om terrein van de ander

- ♥ 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

Eerlijk reageren op oneerlijke 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

Durf te verschillen van je partner! Het kan niet zo zijn dat je hetzelfde wil als je partner in precies dezelfde mate! Dat houd je niet vol en je leert elkaar niet kennen. Het kan zijn dat je eenzelfde verlangen hebt, en soms zelfs op dezelfde tijd; dit is meer uitzondering dan regel en daarom het koesteren waard (Vansteenwegen, 1992). Er is niets goed of slecht. Er is alleen wat de ene wil en er is wat de andere wil.

Vrije keuze; je kunt slechts voor iets kiezen als je het ook kunt afwijzen.

