

Liefdevol & autonoom communiceren

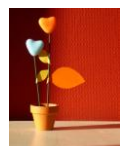
Communicatie heb je nodig om je relatie in stand te houden. Gevoelens, gedachten en meningen onderdrukken creëren problemen op de lange termijn. Het is belangrijk voor de relatie om negatieve relationele gevoelens die partners over elkaar hebben uit te spreken. Dan wordt het mogelijk ze samen te verwerken en dat geeft een band (Paris, 2002; Roberts & Padgett-Yawn, 1998; Vansteenwegen, 2009b, 2010; Paris, 2002).

Conflicten worden vaak vergroot doordat men a) niet communiceert over de behoeften, omdat men vindt dat de ander deze behoefte dient aan te voelen en dan precies goed dient te handelen, b) doordat gevoelens van afstand en nabijheid als subjectief en onbewust worden ervaren praten daarover is zinloos, c) doordat men een negatieve manier van onderhandelen kiest om aandacht die niet van hen is te verkrijgen (Vansteenwegen, 2009b en 2010; Dowrick, 2001).

De mythe van het aanvoelen

Wanneer men stelt dat de ander de behoefte aan dient te voelen, verwacht men 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 (Dowrick, 2001; Vansteenwegen, 2009b).

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; 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).



De mythe van subjectiviteit en werkelijkheid

Ook al zijn de relationele 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.

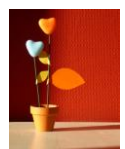
In conflicten gaat men er vaak vanuit dat er maar 1 waarheid is. Soms de waarheid van de ander. Een manier om een attitude conflict op te lossen, kan ook bij onszelf beginnen. Mensen hebben de neiging daar waar interactie tussen mensen bestaat om hun attitudes te veranderen, zodat er attitude overeenstemming 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).

“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 eb 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?” (Vansteenwegen, 2010)

In conflicten gaat men er vaak vanuit dat er maar 1 waarheid is. Soms de waarheid 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.

*Nee zeggen = afstand, norm, individualiteit, persoonlijkheid, autonomie
Ja zeggen voordat je Nee zegt = vervloeiing, toegeven, zelfverlies, verdwijnen
Ja zeggen nadat je Nee zei = een echte ja. (Vansteenwegen, 2010)*

Conflicten met twee, hebben twee perspectieven en dus twee betekenissen. 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).



Schat, we moeten praten

Geen stel kan samenleven zonder conflicten en 69% van de conflicten in een relatie zijn blijvend. De meeste paren maken 1 tot 2 keer per maand ruzie. Gezonde stellen zijn het eens dat er een conflict is. Ze ontkennen het probleem niet en 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 komt de kwaliteit en levensduur van de relatie ten goede (Gottman, 2001; in Kast, 2006; in Vingerhoets & Van Tilburg, 2005; McGraw, 2005; Vansteenwegen, 2009b). Tips:

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

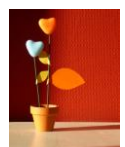
Je kunt een conflict alleen met z'n tweetjes hebben. Je kunt een conflict wel in je uppie stoppen door afstand te nemen (Vansteenwegen, 2010).

Partners die weten van elkaar wat ze zoeken in liefde en relaties, begrijpen elkaar beter. Dit begrip zorgt voor beter inzicht in compromissen. Onderhandelen zit 'm vooral in de manier waarop men communiceert; niet communiceren over daden van de ander, maar over gevoelens van onszelf, zodat de ander zich niet aangevallen voelt en niet emotioneel hoeft te reageren (Vingerhoets & Van Tilburg, 2005). Het helpt niet te klagen over wat je niet wil, maar geef aan wat je meer willen zien; wat wil je wel? (McGraw, 2007).

Schat, we zijn uitgepraat

Hoewel de meeste verschillen te overbruggen zijn door ze los te laten, of door er over te onderhandelen, geldt dat niet voor alles. Zoals;

- ♥ Je levenswijze, je verbondenheid en grensoverschrijdend gedrag (Kirshenbaum, 2004).
- ♥ Fysiologische reacties (erectie, orgasme, zin hebben in vrijen, huilen, lachen) die men niet onder controle heeft (Vansteenwegen, 2009b).
- ♥ Jouw persoonlijke dealbreakers (McGraw, 2007).
- ♥ 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 (De Botten, 2009; Sternberg, 1998).



Territoria (Vansteenwegen, 2010)

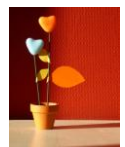
In een relatie gaat het om een balans tussen intimiteit en autonomie (Sternberg, 1998). Naast intimiteit, inzet en relationeel denken, bestaat er behoefte aan territoria voor zelfverwerkelijking: aandacht, zeggenschap over gedachten, zeggenschap over gevoelens, zeggenschap over lichaam, vluchtheuvels,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

Beseffen wat van jou is, en dat het jouw vrije keuze is om het te geven of niet. Verdedigt het met zelfverzekerdheid. En reageer als volgt op terreinuitbreiding;

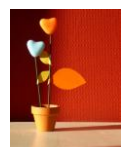
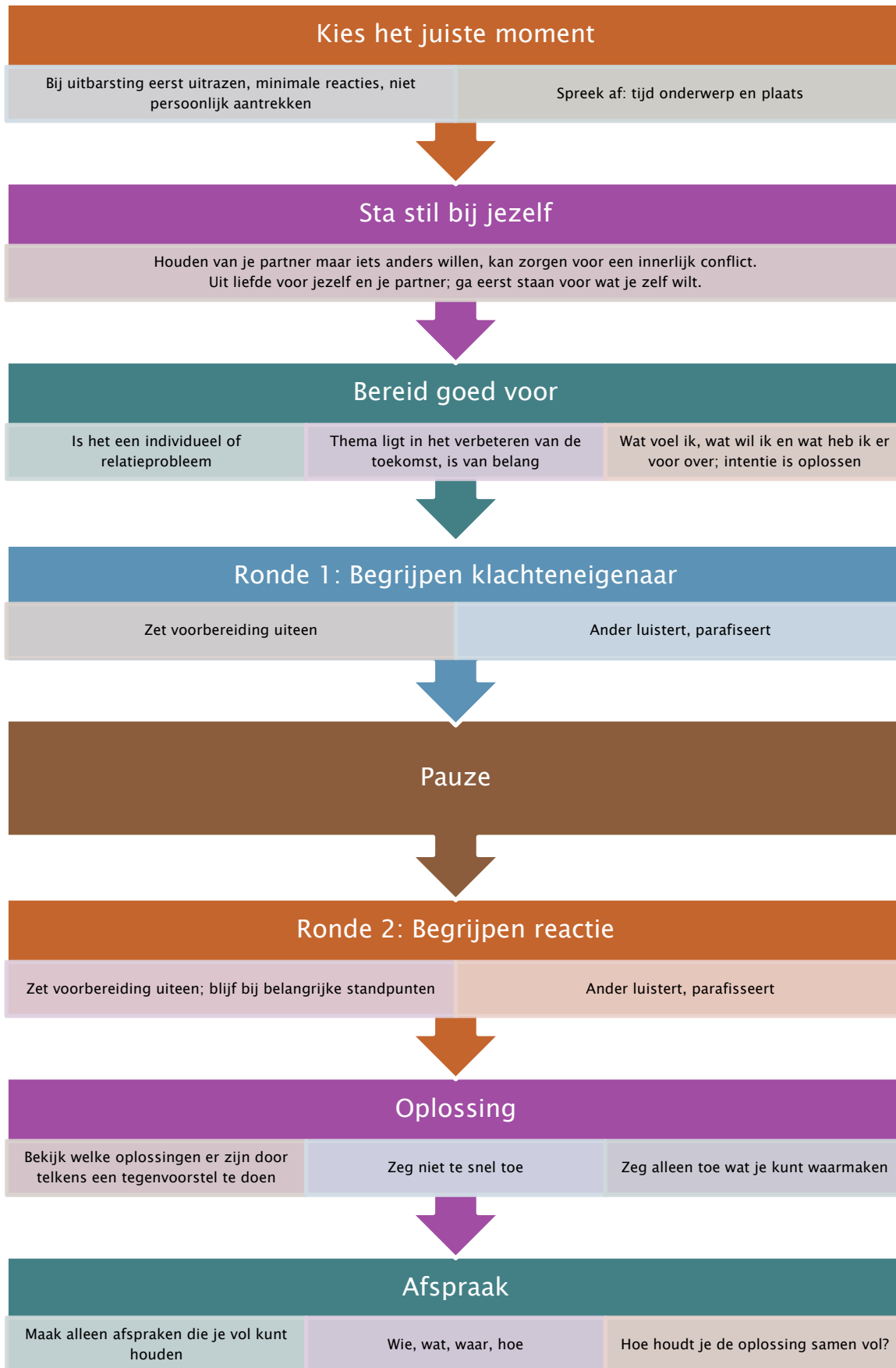
- ♥ Herkennen van terreinuitbreiding van de ander
- ♥ Beslissen of je terrein af wil staan
- ♥ Zo nee, communiceer dat kort en blijf bij standpunt
- ♥ Leg later (als eventuele emoties zijn bedaard en een ander je niet meer om kan praten) altijd uit hoe belangrijk terrein is

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



Conflict oplossen – Vansteenwegen 2010

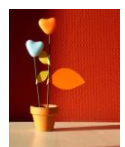


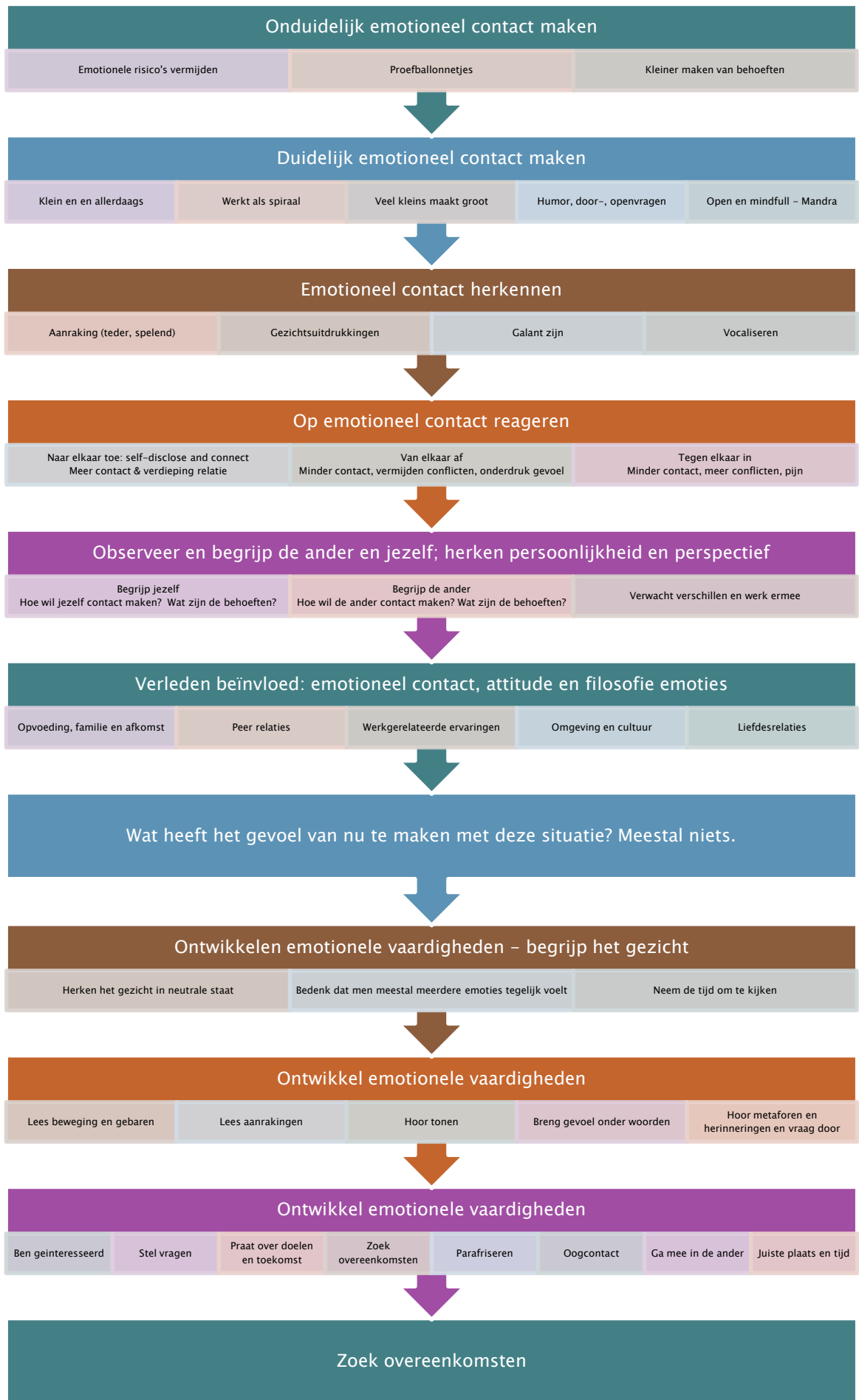
Algemene regels

- ♥ Stop bij ruzie
- ♥ Je kunt een conflict echt goed aanpakken als de standpunten radicaal verschillen
- ♥ Begrijpen in ronde 1 en 2. Eens worden bij de laatste ronde: Afspraak.
- ♥ Maak zinnen af
- ♥ Beluister de oorspronkelijke boodschap onvervormd
- ♥ Stel echte vragen
- ♥ Spreek trager door te schrijven.
- ♥ Juist tempo – neem pauzes – wat nu een goede afspraak is, is dat morgen ook
- ♥ Zeg niet te snel 'ja'
 - Beloof niet meer dan je kunt geven
 - Neem niet met te weinig genoeg
- ♥ Kom met een goede oplossing
 - Beide wensen in de oplossing
 - Concreet met tijdslijmet
 - Oplossing werkt zo goed dat deze door uitvoering wordt bekrachtigd en daardoor spontaan wordt
 - In schrift
- ♥ Vier de oplossing

Emotioneel contact maken – Gottman, 2001

Een goed gesprek begint vanuit een goed contact. Dat goede contact maak je dagelijks met je geliefde. Vooral buiten de conflicten. Vandaar hieronder nog tips voor het leggen van emotioneel contact in het dagelijkse leven.





Bijlage – Literatuur overzicht

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

Kast, B. (2006) *De liefde. En waar de hartstocht vandaan komt*. Amsterdam: Uitgeverij Wereldbibliotheek

Kirshenbaum, M. (2004) *Scheiden of blijven. Een gids die je helpt bij het nemen van de juiste beslissing*. Amsterdam: Uitgeverij de Arbeiderspers.

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

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.

Roberts, A., Padgett-Yawn, B. (1998) *Liefde en seksualiteit*. Keulen: Könnemann Verlagsgesellschaft mbH

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

