

Monique Moor



Grip op je Relatie

*In 5 stappen naar een betere
communicatie en meer verbinding*

Grip op je relatie

In 5 stappen naar een betere
communicatie en meer verbinding

Monique Moor

© 2021 Monique Moor

2^e druk 2021

Berkel en Rodenrijs

fitenvitaalcoaching.nl

Illustraties: Emma en Eva Mientjes

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk,
fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze en/of andere
medium dan ook, zonder schriftelijke voorafgaande toestemming van
Monique Moor.

Grip op je relatie krijgen
kan je niet alleen.
Dat doe je samen.

Als je jezelf begrijpt,
begrijp je je relatie.

Inhoud

Voorwoord	5
Stap 1: Communicatie	7
Stap 2: Mensen verschillen	24
Stap 3: Kompas van de relatie	37
Stap 4: Emotionele verbinding	56
Stap 5: Aansluiten bij je partner	72
Nawoord	84
Dankwoord	85
Alle oefeningen en opdrachten op een rij	86
Emotielijst	106
Verwijzingen	107
Eerder verschenen van Monique Moor	108

Voorwoord

Voor je 'ligt' het boek: *Grip op je Relatie, in 5 stappen naar een betere communicatie en meer verbinding*. Een boek om de grip op je relatie weer terug te pakken. Want mensen willen niets liever dan grip op hun leven en relaties. Vooral op hun liefdesrelaties.

Als je bij de persoon die het dichtst bij je staat echter niet meer helemaal jezelf kunt zijn, afstand voelt en niet begrepen wordt, verlies je de grip op je relatie. Je wordt geraakt op het vlak van veiligheid, vertrouwen en/of kwetsbaar zijn. Overlevingsstrategieën treden in werking en je valt terug in mechanismen van vechten, vluchten of bevriezen. Gevoel van frustratie, onbegrip en onmacht voeren de boventoon. En de liefdespartner die ooit zo dichtbij stond, lijkt ver weg.

Met dit boek hoop ik dat ik je het inzicht en de handvatten geef om het niet zo ver te laten komen. Of, als het al zo ver is, weer bij elkaar terug te komen.

In 5 heldere stappen neem ik je mee. Van communicatie naar inzicht naar meer verbinding. Naar kwetsbaar durven zijn en soms ook gewoon slim. Naar bomen en rugzakken, liefdes tanken en ijsbergen.

Geen ellenlange stukken tekst. Geen bergen theorie. Maar met uitleg en oefeningen zoals ik dat ook in mijn relatietherapie praktijk doe. Duidelijk (hoop ik 😊), kort en krachtig. Persoonlijk ook. Persoonlijk: soms over mij en vooral voor jou. Voor jullie.

Want dit boek is in de basis geschreven voor stellen. Voor jou én je partner samen. Maar mocht je partner (nog) niet bereidt zijn om hiermee te starten, dan in ieder geval voor jou.

In dit boek zijn 5 stappen opgenomen die weer onderverdeeld zijn in een aantal onderdelen. Na elk onderdeel is er een oefening. En aan het einde van elke stap een opdracht die alles samenbrengt.

Alle oefeningen zijn gericht op samen maar zijn ook zeker alleen te doen. Zorg dat je in dat geval pen en papier (of iets) bij de hand hebt en het voor jezelf uitwerkt. Dat je het opschrijft. En dat dan in ieder geval jij met de stappen aan de slag gaat. Dit in de hoop dat door de verandering die je partner ziet bij jou, je je partner ook mee krijgt.

Voor het gemak heb ik aan het einde, na alle stappen, alle oefeningen nog even op een rijtje gezet. Zo kan je er ook voor kiezen eerst alle stappen door te lezen en op een later moment de oefeningen en opdrachten te doen. Kies wat voor jou het beste werkt.

Maar laat me je nu niet langer ophouden. Dit boek is voor jou, voor jullie. Voor die betere relatie die ik jullie gun.

Succes samen en ook veel plezier op jullie ontdekkingsstocht naar betere communicatie en meer verbinding.

Monique

Stap 1:

Communicatie

Communicatie, een van de belangrijkste dingen in een relatie. Dus laten we er maar gelijk mee beginnen. Want naast dat het een van de belangrijkste dingen in een relatie is, is het vaak ook het eerste wat mensen in mijn praktijk aangeven dat eraan schort. En als je je dan voorstelt dat dit hele boek, en daarmee de 5 stappen naar een betere relatie, alleen kan werken met goede communicatie, tja dan is er toch wel een ‘klein’ probleempje.

Als je ergens woorden aan geeft wordt het echter. Het is de manier om aan te kunnen geven wat je wilt, wat je ziet, wat je hoort, wat er gebeurt en dat te delen met anderen. En dat maakt het gelijk ook zo moeilijk.

Het is fijn als je kunt bespreken wat je wilt eten, wat je ziet en waar je naar toe wilt. Maar het wordt lastig als het gedachten en gevoelens zijn die van binnen zitten te borrelen, door je hoofd gaan en nog nooit (echt) uitgesproken zijn. Als het gaat over kwetsbaar zijn, grenzen aangeven, durven opkomen voor je behoeftes. Als het gaat over woorden geven aan emotie, aan boosheid en verdriet, aan angst maar ook blijdschap.

En dat is waar het in communicatie dus lastig wordt en mis kan gaan. Want ondanks dat het je partner is, is het lastig je partner echt alles te vertellen. Je zou tenslotte die ander pijn kunnen doen. Je zou een gevoelige snaar kunnen raken. Je zou een reactie kunnen ‘uitlokken’ die je al vaker hebt gezien. En wordt je wel begrepen, gehoord, gezien door juist die persoon die het dichtst bij je staat?

Toch is dat onder woorden brengen van wat je bezig houdt nodig om je echt verbonden met elkaar te voelen in je relatie. En zo van misschien wel van ver uit elkaar, dichterbij elkaar en weer naast elkaar te komen. En daarom beginnen we bij de basis ... Met de boom.

De Boom

Al mijn (oud)-cliënten kennen de boom. Het is het eerste wat ze meekrijgen. Want, zoals ik al zei, is goede communicatie belangrijk om te werken aan je relatie en daarvoor heb je de boom nodig. In mijn geval dan.

Een boom? Waar heb je het over?

Laat me het uitleggen. De basis van communicatie is onder andere dat je duidelijk bent. Dat je vertelt waar het écht over gaat. En dat je écht luistert naar wat de ander zegt. Hiervoor gebruik ik de metafoor van een boom. Gewoon omdat het simpel is. Iedereen kan zich een boom voorstellen.

Maar nu komt het. Iedereen kan zich een boom voorstellen maar er zijn ruim 60.000 soorten bomen (even gegoogeld). En dit zijn dan nog de soorten. Als je naar buiten kijkt zien ze er ook nog eens allemaal anders uit. Hoe de stam loopt, hoe de takken lopen, hoe dik ze zijn, hoe hoog, de bladeren...

Als ik dan jou zou tegenkomen en we raken in gesprek over een boom, dan krijg jij automatisch een soort van plaatje, een idee, van een boom in je hoofd. Een plaatje van JOUW boom. Die jij kent. Misschien uit je tuin, misschien van een vakantie, misschien van een tekening. Het maakt niet uit. Jij hebt een 'plaatje' van een boom in je hoofd bij ons gesprek. En zolang ik niet vertel hoe MIJN boom eruit ziet, mijn plaatje, blijft jouw plaatje hetzelfde. We kunnen dan een prima gesprek voeren maar het blijft oppervlakkig.

Mijn boom en jouw boom zijn waarschijnlijk compleet verschillend. Pas als ik ga vertellen hoe mijn boom eruit ziet, welke soort, hoe hoog, hoe breed, waar hij staat, welk jaargetijde enzovoorts, dan pas gaat jouw boom in je hoofd steeds meer op die van mij lijken. Ga je steeds meer écht begrijpen over welke boom ik het heb. Ga je mij steeds meer echt begrijpen. En wordt ons gesprek dus van niet meer oppervlakkig over een willekeurige boom, maar verdiepend over die zo belangrijke boom van mij.

En dan gaat dit nog maar over een boom.

Stel je nu eens voor dat het gaat over iets diep van binnen. Een grens die je wilt aangeven, een gevoel, een pijnlijke ervaring, een onderwerp dat voor jou/jullie belangrijk is waar jullie meningen over verschillen. Dan wordt het lastiger. Als je dat wat diep van binnen zit ziet als een boom, dan is die boom ineens heel groot en belangrijk.

Dan is het moeite doen om te vertellen hoe jouw boom in elkaar zit. Hoe de takken lopen, hoe hoog hij is, de stam, de bladeren. Of dus vertaald: wat je gedachten zijn, gevoelens, behoeften en angsten. Dan is het zelfs bij jezelf graven hoe het precies zit. Onder woorden brengen van iets wat je misschien zelf nog nooit echt onder woorden gebracht hebt.

En dan is het voor de ander om te luisteren. Écht te luisteren. Om even alleen maar te horen hoe de boom van de jou eruit ziet. Om dat te leren begrijpen. Te begrijpen wat er in jou omgaat.

Om het even concreet te maken en toegespitst op de relatie, hierbij een voorbeeld waar je zelf straks ook mee aan de slag gaat. In de oefening aan het einde van die onderdeel wordt gevraagd om elkaar via de boom te vertellen wat je verstaat onder 'samen dingen doen'.

Dan kan je simpelweg zeggen: ik vind het leuk om samen een serie te kijken. Dat is dan een boom die heel summier is. Het is erg oppervlakkig en zegt niets over het hoe en waarom. Het is zeg maar een ruwe schets van de contouren van een boom.

Het krijgt meer waarde als je nog meer vertelt over die boom die gaat over 'samen een serie kijken'.

Bijvoorbeeld als je erbij zou zeggen dat je het fijn vindt als jullie samen tegen elkaar aan op de bank zitten, een lekker wijntje drinken en een schotel met hapjes erbij hebben die jullie allebei lekker vinden. En dat dat tegen elkaar zitten een gevoel van verbinding geeft. Dat je de aanraking fijn vindt.

Dat het een blij gevoel geeft als je beide interesse in hetzelfde hebt ook al is het een serie. Dat er even helemaal niets en niemand anders is dan jullie samen op die bank, kijkend naar wat zich afspeelt op het scherm en jullie elkaar daar helemaal in kunnen vinden. Een gevoel van samen. Jullie moment.

Je maakt dan het plaatje van de boom concreter en concreter. Je partner weet dan dat je het bij elkaar zitten fijn vindt. Dat de hapjes en het wijntje bij de hele ervaring belangrijk zijn. Dat het gevoel van samen wordt geraakt.

Als we even doorgaan op dit voorbeeld en de metafoor van de boom, dan is de vraag of de boom voor je partner helemaal helder is. Of hij hem helemaal snapt. Jou dus helemaal snapt in dit stukje over ‘samen een serie kijken’.

Je partner zou kunnen invullen dat samen belangrijk voor je is, misschien wel omdat je zo weinig tijd samen hebt. Er altijd kinderen om heen zijn.

Beter is echter nog als hij de vraag stelt. De vraag bijvoorbeeld: ‘Wat maakt dat gevoel van samen belangrijk voor jou’. Zodat hij daarmee nog meer jouw boom helder krijgt. Want misschien gaat het deels om de kinderen, maar ook omdat andere dingen die jullie samen MOETEN doen meer als verplichting voelen en niet als partner dingen.

Over het vragen stellen en invullen straks meer in de vervolg onderdelen van deze stap over Communicatie.

Eerst nog even een paar kleine, maar zeer belangrijke dingen, over het vertellen van je boom.

Als je het over je boom hebt, heb het dan echt over JOUW boom. Dus niet wat je denkt dat de ander wel zal doen of zeggen of vast heeft gedacht. Kortom ga niet invullen voor de ander, zoals ook al even in het voorbeeld hierboven werd gedaan door de partner!

Zeg ook nooit NOOIT, ALTIJD en dergelijke. Want het is nooit écht nooit, en nooit écht altijd. Hoe het ook voelt, je partner doet nooit NOOIT de kastdeur dicht (mijn partner bijvoorbeeld) of hij laat hem nooit ALTIJD open staan. Nuanceer zulke uitspraken. Dat nodigt uit voor de ander om te blijven luisteren.

Nog zo’n dingetje naast *nooit* en *altijd*. Kijk uit met extremen. Als jij iets heel gek vindt, wil dat niet zeggen dat de ander dat ook vindt (komen we later ook

op terug in stap 2). Als jij het dus bestempeld als abnormaal, gestoord of een ander extreem woord dan doe je gelijk de deur dicht voor een verder gesprek.

En nu je dit allemaal weet is het tijd om te oefenen.

Oefening

Ga samen oefenen met de bomen. Hieronder heb ik een aantal korte zinnen uit een relatietherapie oefening genomen. Het zijn zinnen waar ieder zijn eigen persoonlijke betekenis aan kan hangen. Zijn eigen boom. Bespreek met elkaar wat jij verstaat onder deze zin aangaande jullie relatie. Net als het voorbeeld. Probeer zo uitgebreid mogelijk te zijn. Laat de een zijn hele boom toelichten voordat de ander zijn boom vertelt bij de zin.

De zinnen:

- Samen dingen doen
- Praten over wat je bezig houdt
- Tijd voor eigen hobby's of sport

De juiste vragen

Natuurlijk stopt het niet bij alleen maar luisteren naar de boom van de ander. Het zou zomaar kunnen dat je dan aanneemt dat je het snapt maar er nog steeds een wereld van verschil is tussen jullie bomen. Daarom is het naast oprecht luisteren ook net zo belangrijk om vragen te stellen. Om nog meer duidelijk te krijgen hoe die boom van de ander nu echt is. Zodat je dicht genoeg bij dat plaatje van die ander komt. Niet omdat het ook jouw plaatje moet worden maar puur omdat het het plaatje van de ander is. Zodat je snapt hoe het aan andere kant werkt.

En daar wil ik nu, in dit stuk, verder op ingaan. Het uitvragen van onduidelijke stukken van de boom.

Want zo makkelijk als simpelweg een vraag stellen is het niet.

Voor de ander, om zich gehoord te voelen, is het belangrijk dat de vraag die je stelt ook aansluit bij het verhaal. *Aansluit* en niet *afsluit*. De ander is namelijk iets moeilijks aan het vertellen en zit niet te wachten op verwijten, aannames, vragen die gaan over de eerste zin (heb je dan de rest niet gehoord???) enzovoorts. Hoe goed ook bedoeld van je.

Dus zo wordt een simpele vraag misschien toch net even wat lastiger.

Wat kan helpen is even laten weten dat je de ander echt gehoord hebt. Door een heel klein stukje samen te vatten of woordelijk te herhalen. Of 'Ik hoor wat je zegt', 'ik begrijp je...'

En dan je vraag te stellen.

En stel de vraag open. Met open bedoel ik: zodat het uitnodigt om meer te vertellen. Je wilt tenslotte de boom helder krijgen. Alleen als het een kleine checkvraag is, kan die gesloten zijn. Dus met een ja of nee antwoord.

Even ter voorbeeld:

Open: 'Daarnet zei je dat je je vaak alleen voelt. Wat maakt dat je je alleen voelt?'

Gesloten: ‘Daarnet zei je dat je je vaak alleen voelt. Wil je dat ik meer thuis ben?’

Wat ook heel belangrijk is, is dat je vraag zuiver is. Dat het geen verwijt, invulling of een stuk van jouw eigen boom bevat. Niet als de ander nog midden in het vertellen van zijn boom zit.

Dat geldt niet alleen voor een vraag maar ook voor een opmerking. Even doorbordurend op de voorbeelden hier vlak boven. Het is niet handig om direct te zeggen: ‘Ik voel me ook vaak alleen’. Of in de vraag vorm (met verwijt): ‘Denk je dat IK me nooit alleen voel?’

Dat helpt niet. Jouw moment komt nog wel. Als de ander het gevoel heeft gehad gehoord te zijn, is er ruimte voor jouw boom. Want beide verdienen de ruimte om gehoord, toegelicht en bevraagd te worden.

En dan tenslotte nog even dit als we het over vragen stellen hebben. Probeer geen WAAROM-vraag te stellen. *Wie, wat, waar, hoe* zijn prima. Maar *waarom*, probeer die te vermijden. Waarom?

Omdat *waarom* een soort verwijt in zich heeft. Stel je de waarom-vraag met verkeerde non-verbale communicatie (kom ik later nog op terug) dan is het hek helemaal van de dam. Of het hek helemaal gesloten.

Wat kan je daarvoor dan in de plaats vragen?

Vragen met: hoe komt het dat, wat maakt dat, hoe zit dat dan, enzovoorts. En kan je alleen maar een waarom vraag bedenken, stel hem dan met een zachte toon. Vriendelijk.

Echt, het helpt!

Oefening

Ook dit keer weer een paar zinnen gericht op de relatie bespreken. Net als de eerste oefening.

Geef dit keer wat minder van je boom prijs en laat de ander vragen stellen. En help elkaar. Geef tips, geef aan wanneer het als verwijt of invulling voelt, zodat je elkaar helpt om ook te zien hoe het overkomt.

Ook weer om de beurt en zorg dat je allebei je boom kunt vertellen over een zin.

- Complimenten geven en krijgen
- Taakverdeling in huis
- Problemen en moeilijkheden samen oplossen

Invullen

In de vorige stukken over de boom en het vragen stellen heb ik al een paar keer kort het invullen genoemd. Het aannames doen. Ik wil dat toch even wat meer toelichten, want het mag zeker geen ondergeschoven kindje worden. Invullen gebeurt te veel en te vaak. We doen het allemaal en het kan een hoop problemen veroorzaken. Helaas doen we het ook automatisch. Ik hoop dus hiermee je een beetje meer bewust ervan te maken.

Invullen gaat automatisch. Zodra we iemand voor het eerst zien hebben we min of meer al een mening over de ander klaar. Door hoe diegene eruit ziet, hoe diegene praat, hoe hij loopt of doet.

Laten we wel wezen, dat heb je nu ook over mij. Door hoe ik schrijf. Welke woorden ik gebruik. Hoe ik iets uitleg. Mijn oefeningen. Enzovoorts.

Dat invullen over iemand die we niet kennen, gebeurt door wat we kennen en weten uit ons verleden. Mijn invulling is dan ook verschillend dan die van iemand anders. We hebben tenslotte verschillende verledens. Verschillende ouders en familie, zijn opgegroeid in verschillende huizen en buurten, zijn waarschijnlijk naar een ander school gegaan, andere vrienden, misschien zelfs een ander land met een andere cultuur. En dat alles zorgt dat we zaken anders invullen.

Invulling over mensen dichterbij ons is nog complexer. Hoe iemand zal reageren, wat iemand zal zeggen of wat iemand zal doen. We kennen die persoon namelijk langer dan vandaag. Ik kan met vrij grote zekerheid zeggen dat als mijn moeder komt eten ze spaghetti lekker vindt. Of dat mijn vader koffie zal drinken. Dat mijn vriendin het leuk vindt om een wandeling te maken en dat mijn tante en oom binnenkort mijn zoontje graag weer te logeren hebben.

We vergeten echter wel eens dat iemand ons ook kan verrassen (denk weer even aan wat ik schreef over nooit NOOIT en ALTIJD zeggen). En daar zit dan ook de complexiteit. Je verwacht iets omdat je iemand kent. Maar dat wil niet zeggen dan die ander ook echt altijd zo zal reageren.

Daarbij wordt het ook wat anders als het gaat om de minder leuke dingen. De dingen die ons aan het hart gaan of waar emoties mee gemoeid zijn. Waar we van verwachten, invullen, dat iemand het niet leuk zal vinden of het wel weer verkeerd zal opvatten. Door daarbij in te vullen ontnemen we de ander zijn mogelijkheid te reageren. Ontnemen we de ander zijn keuze. En onszelf ook.

Het invullen van negatieve reacties kan zelfs tot ruzie leiden. 'Jij dacht zeker weer....' 'Jij vindt dat toch niet leuk....' 'O, ik zie je al weer kijken...'

Als het gaat over de ander niet willen kwetsen of belasten, belasten en kwetsen we eigenlijk onszelf. Bijvoorbeeld door in te vullen dat iemand er toch geen tijd voor heeft of erbij kan hebben. Dus dan doe je het zelf maar terwijl je al overloopt en je je nog rotter gaat voelen.

En soms moet je iemand pijn doen om jezelf geen pijn meer te doen.

Zo zijn er tal van voorbeelden te bedenken waarbij we als mensen invullen voor de ander en onszelf tekort doen. En de ander ook.

En als je dus je boom uitlegt vul dan niet in wat de ander er mogelijk van zal vinden of zeggen. Als je dicht bij jezelf blijft en alleen jouw gedachtes, gevoelens en emoties beschrijft laat de ander dan zijn eigen keuze maken in reactie.

En als je naar iemand luistert die zijn boom uitlegt, check dan of je het echt begrijpt. Stel vragen om het helder te krijgen en vul niet in dat je het wel snapt terwijl er nog steeds een eik of een den verschil tussen zit.

Oefening

Bedenk beide waar je vaak een eigen invulling aan geeft over de ander. De kleine dingen maar ook de grote dingen. En kijk, met de kennis die je hebt opgedaan hiervoor over communicatie, wat je misschien wel tegen de ander te zeggen hebt waar je voorheen niets over zei. Iets waar je bang voor was dat de ander het misschien niet leuk zou vinden.

Zet het eerst voor jezelf op papier (of in je telefoon ofzo) en ga het vervolgens met elkaar bespreken. Pak steeds om de beurt een item dat je hebt opgeschreven.

Denk aan de boom en het vragenstellen zonder verwijt, invulling e.d.

Tip

Merk je dat je irritatie oploopt door wat de ander verteld, geef dit dan aan en neem een time-out. Ga even wat de drinken halen, naar de wc, voor mijn part de was ophangen. Kom na hooguit 5 minuten wel weer terug om de oefening af te maken!

Non-verbale communicatie

Non-verbale communicatie is ook enorm belangrijk als je het hebt over communicatie. Er kan op dat gebied zoveel mis gaan. Of op het gebied van het missen van non-verbale communicatie. Denk maar eens aan het sturen van een appje of e-mail waarbij het volledig verkeerd wordt begrepen. Ik denk dat we dat allemaal wel eens hebben meegemaakt. Lang leven de emoji's die er voor zorgen dat we nog iets van de bedoeling kunnen meegeven bij de platte tekst.

Als je het hebt over non-verbale communicatie wordt ten eerste wel eens vergeten dat het grootste gedeelte van communicatie bestáát uit non-verbale communicatie. Men gaat uit van ongeveer 70%. Daar kan geen boom tegenop.

En ten tweede kan non-verbale communicatie zoveel zijn. Grote duidelijke dingen als een gesloten houding (armen over elkaar), een boos gezicht en harde stem. Maar ook hele kleine nuances. Naar voren of naar achteren zitten, wegstijven, toonhoogte, handbewegingen, kleine bewegingen in het gezicht, wippen van een knie of voet. Daarom is het ook zo'n groot percentage.

Als jij probeert een boom uit te leggen die je aan het hart gaat. Je probeert de juiste woorden te vinden om uit te leggen wat je zo boos maakt bij de ander. En je omschrijft het probleem, zo rustig mogelijk. Dit alles met de bedoeling om de ander mee te nemen in je gevoel. Maar je hoofd staat op onweer. Wat denk je dat de ander oppikt?

Het hoofd op onweer. En vrijwel zeker zal diegene dáár op reageren.

In mijn praktijk zie ik het ook regelmatig. Een intake waar iemand mij zijn levensverhaal vertelt. De meest vreselijke jeugdervaringen worden gedeeld alsof diegene op de koffie is bij de buurvrouw en er gesproken wordt over het weer.

Natuurlijk snap ik echt wel dat het meer doet dan diegene me laat zien. Maar wat als je partner dat doet? Jou uitlegt dat wat jij gisteravond zei hem of haar zo diep geraakt heeft met een normale stem en een neutraal gezicht, misschien wel met een glimlach. Hoe komt dat dan over?

Als het gaat om non-verbale communicatie is het dus essentieel dat je boodschap aansluit bij je uitstraling, je toonhoogte en volume. En als het lastig is, vertel het dan. Liever zeg je: 'ik vind dit heel moeilijk' of 'sorry, ik merk dat het me nog steeds een beetje boos maakt, maar luister even naar wat ik te zeggen heb'. Dat is beter en functioneler, dan dat jullie gesprek uitloopt op gedoe omdat de ander reageert op je non-verbale niet bedoelde communicatie.

En als de non-verbale communicatie dan lijkt aan te sluiten bij de boodschap kan het enorm helpen om het te benoemen en te checken. Dat helpt de ander weer in het gehoord en gezien voelen en het verdiepen van diens eigen boom. Zoiets als: 'Ik zie dat het je raakt' of nog explicieter 'je wordt er zenuwachtig van hè (checkopmerking), je zit heel de tijd met je handen aan je trui te plukken.' 'Vind je het moeilijk om dit te vertellen? (checkvraag) Je kijkt steeds van mij weg.'

En dan is er nog een lastig dingetje betreffende non-verbale communicatie. Het heeft een persoonlijk tintje. Sommige mensen praten harder dan andere mensen of sneller. Dat is wat bij hen hoort. Dus dat zal ook naar voren komen bij hun moeilijke gesprekken.

Zo zijn er ook mensen die altijd met hun armen over elkaar zitten. Dat is een gesloten houding maar in hun geval ook hun normale houding. Ga nou niet verwachten dat de ander dat gaat aanpassen voor jou of jij voor de ander.

Let op de écht andere dingen, misschien wel nuance verschillen (nog harder praten of juist zachter, nog strakker de armen over elkaar). En merk je dat de non-verbale communicatie niet past bij de boodschap, help de ander dan door het op een vriendelijke manier aan te geven bijvoorbeeld met een vraag. Benoem het. Als je dat op een vriendelijke manier doet, helpt het weer met dieper gaan om de boom uit te leggen en gehoord voelen. Ter voorbeeld: 'Je vertelt me hoe heftig je gesprek was met je vriendin maar ik zie een lach op je gezicht, het voelt een beetje als een masker. Hoe is het echt voor je?'

Oefening

Denk nu eens goed na over je partner. Denk aan zijn of haar houding, stemgeluid, volume, gezichtsuitdrukkingen, zenuwtrekjes. Beantwoord vervolgens onderstaande vragen en bespreek die met je partner. Bespreek dus wat je bij de ander ziet. Hoe jij het ervaart. Wat het met jou doet. Let op dat je het vanuit jezelf vertelt. In de trant van 'ik zie' 'ik ervaar'. Het kan namelijk zijn dat je de signalen niet altijd goed 'leest'. Dat de ander bijvoorbeeld op zo'n moment niet boos is maar juist teleurgesteld. Of gewoon heel erg aan het denken is.

Vragen:

- Wat zijn de normale non-verbale dingen van je partner?
- Hoe reageert je partner non-verbaal als hij of zij boos is, verdrietig, zenuwachtig, blij?
- Wat zijn de non-verbale trekken van de ander die jou triggeren? En herkent de ander dat in jouw non-verbale gedrag?

Tip

Hebben jullie een onderwerp wat steeds uitloopt op ruzie en gedoe en komt dit voornamelijk door non-verbale communicatie dan is er een makkelijke manier om een heel groot stuk non-verbale communicatie te elimineren. Ga wandelen. Dan loopt je naast elkaar en kijk je elkaar niet aan. Het helpt bovendien om gedachten goed te ordenen. En een extra tipje: houd wel elkaars handen vast. Dit bevordert de verbinding.

Opdracht: Een brief voor een betere communicatie

Je hebt nu alle onderdelen van de eerste stap doorlopen. Nu is het zaak om het echt in de praktijk te gaan brengen gericht op jullie relatieproblemen. De opdracht die hieronder staat, is een van de krachtigste opdrachten die ik cliënten meegeef. Niet de makkelijkste en meestal niet de leukste, maar echt absoluut een van de belangrijkste.

Schrijf elkaar een brief.

Dat mag helemaal op je eigen manier. Neem er ook de tijd voor. Niet even een half uurtje en dan bespreken. Nee, desnoods een week. Maak de afspraak wanneer jullie hem zullen bespreken en kom er dan pas op dat moment op terug (maak er bij voorkeur een 'gezellig' moment van met een hapje en drankje).

Het is niet zomaar een brief natuurlijk. Het is een brief met een bepaalde inhoud. Het is de bedoeling dat je via de boom gaan uitleggen in de brief wat je vindt dat jullie probleem is. Maar ook wat er goed gaat.

Onderstaande moet erin terugkomen. En hoe je dat doet, dat bepaal je helemaal zelf:

- Wat is volgens jou het relatieprobleem? Wat is jouw aandeel hierin en wat is die van de ander?
- Wat waardeer je in de jullie relatie? Wat is jouw aandeel hierin en wat is die van de ander?
- Waar heb jij behoefte aan in de relatie? Hoe kan de ander daarin voorzien?

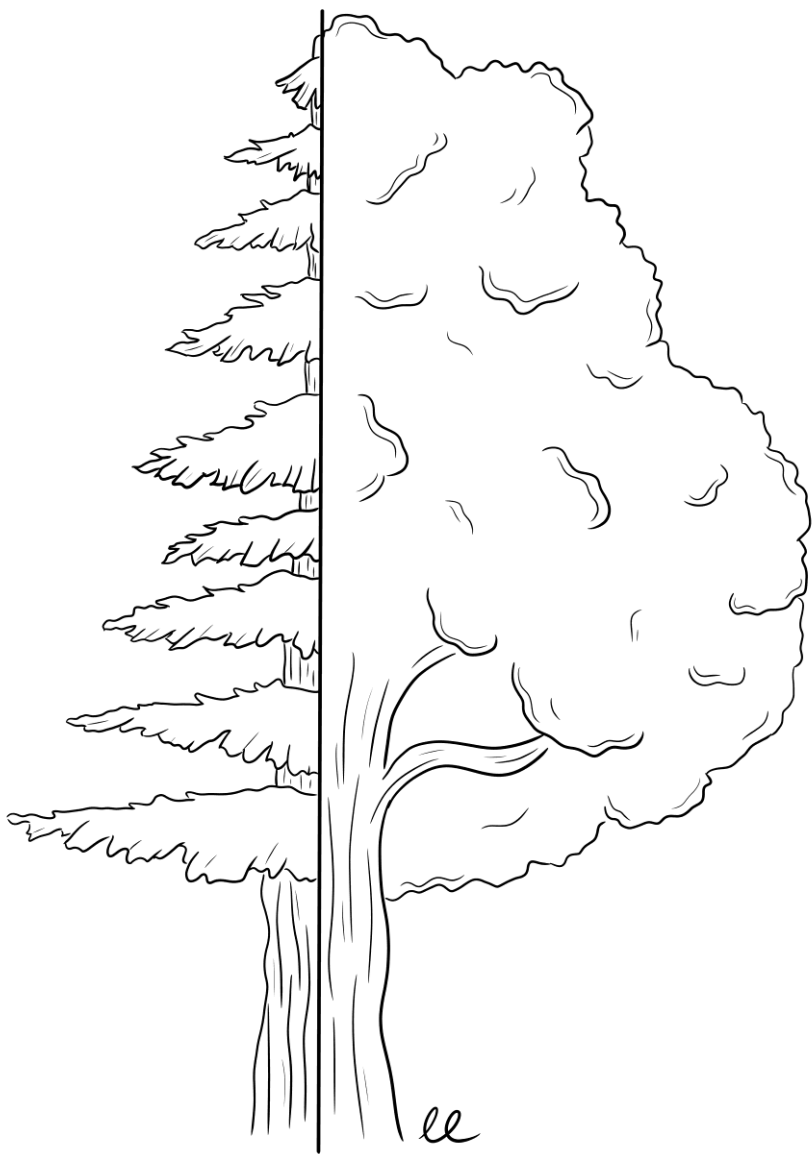
Op het afgesproken moment lees je de brief aan elkaar voor. Eerst de een. De ander luistert alleen maar. Als de eerste klaar is, vertel je eerst aan elkaar hoe het was. Hoe het was om de inhoud van de brief te horen en ook hoe het was om te vertellen. Heeft de luisteraar nog vragen, stel deze dan en denk aan alles wat je geleerd hebt in deze stap over Communicatie. Geen verwijten, geen

aannames, open, geen afsluitende woorden of zinnen. Denk ook aan je non-verbale communicatie.

Vervolgens leest de ander de brief voor. En ook daarna vertellen jullie elkaar weer hoe het was om het te horen en voor te lezen. En kunnen door de luisteraar eventuele verhelderende vragen worden gesteld.

Tenslotte geven jullie elkaar de brief.

Heel veel succes! Dit is jullie eerste echte stap om jullie relatie te verbeteren.



Stap 2:

Mensen verschillen

Mensen verschillen. Joh!

Toch is het belangrijk om naar dit onderwerp te kijken als je het hebt over het krijgen van een betere relatie. Want dat mensen verschillen is geen nieuws natuurlijk. Dat weet iedereen. Maar de invloed op een relatie, daar staan we niet vaak bij stil.

Soms ook wel, dan krijg ik stellen in mijn praktijk waarbij de een op een gegeven moment verzucht: 'we verschillen misschien wel te veel'. Vervolgens wordt er afwachtend naar mij gekeken als therapeut om daar iets zinnigs over te zeggen. En heel eerlijk vind ik het niet zo heel belangrijk. Natuurlijk verschillen mensen en de partners in een relatie. Maar dat is, wat mij betreft, niet een reden tot problemen.

Het kan natuurlijk heerlijk zijn als partners van dezelfde dingen houden. Dezelfde hobby's hebben. Dezelfde wensen. Elkaar heel sterk daarin aanvoelen.

Het kan ook saai worden.

Het kan ook heel leuk zijn als partners verschillen. Zodat ze elkaar kunnen uitdagen. Nieuwe ervaringen geven.

Het kan ook tot botsing leiden.

Wat het nu echt is als het gaat om juist veel of weinig van elkaar verschillen? Geen idee. Het kan werken en het kan mis gaan. Mijns inziens heeft het met begrip en acceptatie te maken. En dat is waar, wat mij betreft, naar gekeken moet worden. Iemand heeft een bepaalde opvoeding gehad, heeft bagage (de welbekende rugzak) en dan hebben we ook nog verschillen tussen mannen en vrouwen. Dus laten we daar eens naar kijken.

Opvoeding

Als je kijkt naar verschillen begint het al bij de opvoeding. Of eigenlijk bij het gezin en de familie. Daarvoor wil ik je even meenemen in een stukje wat Systemisch werken genoemd wordt.

Bij systemisch werken wordt gekeken naar het systeem. Om dat kort uit te leggen gaat dat over een groepje mensen die met elkaar verbonden zijn. Dat is een gezin, maar ook een vriendengroep, een groep collega's. Groepen mensen die met elkaar te maken hebben.

Het gezin waar je uit komt heet het *gezin van herkomst*. Dat gezin van herkomst bepaalt voor een groot deel hoe je wordt gevormd. Of je de oudste was, de jongste, de middelste, nakomeling, of je ouders gescheiden zijn, of (on)gelukkig samen. Hoe er werd omgegaan met emoties en problemen. Hoe je ouders hun rol innamen. Wat er aan belangrijke gebeurtenissen plaatsvonden binnen het gezin en jullie gezinsleven samen. Dat alles bepaald voor een groot deel hoe jij in het leven staat. Of juist niet in het leven wilt staan.

En daarnaast heb je ook nog je familie. Ook de familiebanden en het verleden daarin, vormt je. Misschien herken je wel een familiemotto die erin gebakken zit. Zo is dat in de familie van mijn moeders kant het soort van: 'niet lullen maar poetsen'. Een familie van aanpakken. Doorgaan. Niet bij de pakken neerzitten. En zo ben ik dus gewend om dat ook te doen. Heb ik een idee, dan wil ik het liefst direct er mee aan de slag. Kom, schouders eronder en gaan. Gaat er iets mis. Hup, oplossing zoeken en doorpakken.

Maar bij familie speelt nog meer. Het kan een andere cultuur zijn, een ander land. Maar ook grotere heftige dingen als familiegeheimen, oorlogservaringen, misbruik...

Het voert een beetje te ver om hier uitgebreid de invloed en de werking van een systeem uit te leggen dus ik pak de belangrijkste dingen op. Wil je meer weten dan kan ik je het boek van Els van Steijn 'De Fontein, vind je plek' aanraden.

Waar ik hier in mijn boek, in dit hoofdstuk, in deze stap, op wil focussen is het 'zichtbare' stuk van je verleden. Je opvoeding, het gezin van herkomst en wat jij herkent als belangrijke familie invloed. Daar ga ik niet een heel lang stuk over schrijven, maar wil ik jou vragen om dat zelf te gaan doen. In de oefening geef ik je vragen mee om over na te denken en bij voorkeur (dringend verzoek) dit op te schrijven. Dit, voor nu om met je partner naar te kijken maar eigenlijk nog meer voor jezelf. Want als je stilstaat bij de invloed van vroeger, echt stilstaat, ga je veel herkennen en waarschijnlijk begrijpen. En je partner ook.

Oefening

Zoals ik al zei, raad ik je aan om onderstaande vragen uit te werken op schrift. Pak je laptop of een bloknoot en beantwoord ieder voor zich onderstaande vragen. Als jullie beide dit hebben gedaan (neem er gerust meerdere dagen de tijd voor) ga het dan met elkaar bespreken. En even ter herinnering, dat doe je dus volgens wat je geleerd hebt in het vorige hoofdstuk, de vorige stap, over communicatie.

Vragen:

- Hoe ziet je gezin eruit? Ouders, broers, zussen, misschien wel stiefouders en stiefbroers en -zussen.
- Hoe zou je je moeder en je vader omschrijven? En wat herken je hiervan bij jezelf?
- Hoe was de relatie van je ouders? En wat herken je hiervan bij jezelf?
- Hoe werd er omgegaan met emotie? Met geborgenheid? En wat herken je bij jezelf?
- Hoe werd er ruzie gemaakt in het gezin? Wat voor invloed had dit op jou? En wat herken je nu nog bij jezelf?
- Speelde geloof een grote rol in je opvoeding? Hoe kijk je daar nu naar? Wat heb je ervan meegenomen? Wat heb je losgelaten?
- Wie zijn de belangrijkste personen in je familie buiten je gezin van herkomst voor jou (geweest)? Denk aan opa's en oma's, ooms, tantes, neven, nichten. Wat was hun invloed op jouw opvoeding?
- Wat is een familie uitspraak/motto wat je herkent? En hoe beïnvloedt dit jouw doen en laten, jouw leven?

- Komt je familie of je ouders uit een ander land of ben je zelf deels in een ander land opgegroeid? Wat voor rol speelt dit en de cultuur in hoe jij in het leven staat?

De rugzak

Allemaal hebben we ook bagage bij ons. Een grote of kleine rugzak. Misschien wel een koffer. In die rugzak zit alles van je opvoeding waar je hiervoor mee aan de slag bent gegaan. En ook andere belangrijke ervaringen en gebeurtenissen. Dat is voor een ieder anders. Sowieso wat je meemaakt maar ook wat belangrijk genoeg was om in die rugzak te stoppen. Want iedereen gaat anders met situaties om. Sommige gebeurtenissen zijn voor de een een trauma geworden terwijl de ander er amper last van heeft. Voor de een zijn kleine dingen heel groot en voor de ander niet. Dat is niet erg, dat is gewoon zoals het is.

Misschien denk je wel over jezelf dat je anders moet kunnen omgaan met dingen uit het verleden. Of vind je dat je partner beter met zaken uit het verleden zou moeten kunnen omgaan. Dat is misschien ook zo, maar daarvoor zit je hier niet. Je bent met dit boek bezig om te werken aan de relatie en daar hoort de rugzak ook bij. Als het om het verleden gaat, om wat je meegemaakt hebt, dan is het goed om dit met elkaar te delen en toe te werken naar begrip en acceptatie. En als het nodig is, kan je kijken naar eventuele verdere verwerking van dat verleden. Maar vanuit liefde. Niet vanuit verwijt naar elkaar. En daar kan je dan eventueel professionele hulp voor inschakelen.

Hier gaan we ons focussen; op wat er allemaal in die rugzak zit.

Als we het over de rugzak hebben, die je meeneemt in een relatie, dan is het een rugzak gevuld met gebeurtenissen die je hebben geraakt én gevormd. Als je in het verleden een vervelende relatie hebt gehad, heb je misschien onverwerkte zaken meegenomen in je huidige relatie. Is je ex-partner vreemdgegaan dan kan er bijvoorbeeld een bepaald soort wantrouwen of angst voor herhaling bij je nieuwe partner aanwezig zijn. Zo kunnen er dus tal van herinneringen en gebeurtenissen zijn die je bezig houden aangaande vorige relaties. Onbewust en bewust.

Echter ook andere situaties hebben je gevormd tot de persoon die je nu bent. Het overlijden van belangrijke mensen in je omgeving, verhuizingen, ongevallen, enzovoorts. Gebeurtenissen in je leven die je geraakt hebben.

Ook opmerkingen kunnen in sommige gevallen blijven hangen en meegaan in de rugzak. Bijvoorbeeld omdat je gepest werd om je haar of je bril. Opmerkingen door leraren of collega's over je prestaties. Opmerkingen die overtuigingen zijn geworden.

Overtuigingen zijn herhaalde situaties of opmerkingen waar jij voor jezelf een bepaalde betekenis aan hebt gegeven en die je bent gaan geloven. Over de wereld en over jezelf. Als je bijvoorbeeld op een aantal belangrijke momenten te horen hebt gekregen dat je het toch niet kunt, dan kan je dat zijn gaan geloven. Niet alleen over de wiskundetoets van toen maar ook over bijvoorbeeld het eten koken nu.

Een aantal voorbeelden van overtuigingen zijn: ik ben niet goed genoeg, ik mag geen fouten maken, ik moet aardig gevonden worden, ik moet het alleen doen, ik ben het niet waard, ik mag niet zwak zijn, ik verdien geen liefde, enzovoorts.

Gebeurtenissen, overtuigingen en je opvoeding gaan allemaal mee in de rugzak naar je relatie van nu. En wat ik nu wil dat je doet, is die rugzak leegmaken op tafel. En nee, niet met de bedoeling dat de rugzak dan leeg is en blijft. Helaas niet. Dat gaat niet zo makkelijk.

Wat ik wil, is dat je zoveel mogelijk uit die rugzak haalt en met je partner deelt. Samen kijkt wat erin zit. Samen ook op onderzoek uitgaat om te kijken hoe dat je nu nog beïnvloed. En misschien kan een klein deel dan uit die rugzak blijven. Omdat jij zelf je er bewust van bent en je partner je misschien kan helpen om het een plekje te geven. Door het bespreekbaar te maken en je te geven wat je misschien nodig hebt en toen nooit gekregen hebt. Dat zou mooi zijn. Maar het belangrijkste is dus uit de rugzak halen en het bekijken, bespreken, begrijpen en zoveel mogelijk accepteren dat wat van jou is en van de ander.

Oefening

Dit keer ga je direct met elkaar in gesprek. Dus pak weer even een hapje en een drankje, ga er goed voor zitten en bespreek met elkaar onderstaande vragen. Het zijn steeds groepjes over een bepaald onderwerp. Het gaat over belangrijke gebeurtenissen, vorige relaties en overtuigingen. Bedoeling is om echt de tijd te nemen, een gesprek te voeren, bomen uit te werken, samen. Eventueel ga je op een ander moment dus verder.

Vragen:

Gebeurtenissen

- Wat zijn belangrijke gebeurtenissen in jouw leven? Denk aan overlijdens, ongelukken, pesten, misdaad enzovoorts.
- Hoe ben je met deze gebeurtenissen omgegaan?
- Hoe beïnvloeden deze gebeurtenissen nog jouw leven en eventueel dus jullie relatie?
- Wat ziet je partner hiervan terug?

Relaties

- Denk aan vorige relaties. Wat was hierin fijn? Wat niet? Wat was misschien heftig?
- Hoe ben je met deze niet fijne of heftige momenten in je relatie omgegaan?
- Hoe beïnvloeden deze momenten nog steeds jouw leven en jullie relatie?
- Wat ziet je partner hiervan terug?

Overtuigingen

- Welke overtuigingen ken je van jezelf?
- Welke overtuigingen herken je van je partner?
- Hoe beïnvloeden deze overtuigingen jullie relatie?

Mannen en vrouwen

En ja hoor, daar is hij dan: het verschil tussen mannen en vrouwen. Zo cliché en natuurlijk niet in alle gevallen waar, maar over het algemeen....

En voor ik hierop verder ga, wil ik even een korte opmerking maken: we hebben het hier over mannen en vrouwen. Maar natuurlijk zijn er ook relaties tussen mannen en mannen of vrouwen en vrouwen. En daar geldt onderstaande meestal net zo goed voor. Heeft de een meer 'mannelijke' trekken en de ander meer 'vrouwelijke'. Dus ondanks dat het steeds *de man* en *de vrouw* is, kan dit ook prima worden doorgetrokken naar iedere partnerrelatie.

Mannen komen van Mars en vrouwen van Venus. We kennen allemaal deze uitspraak. Hoe het bij een man werkt, werkt het niet bij een vrouw. En wat kan dat botsen. Wat kan dat tot onbegrip leiden. Tot frustratie. Wat hebben we een hoop met elkaar te voorduren soms.

En wat is het belangrijk om te beseffen dat deze verschillen er zijn. Dat het zo is en dat je met die kennis ook wat kan. Want ja, dat kan. Door te weten hoe het werkt aan de andere kant, krijg je de keuze om er iets mee te doen, of niet.

Soms betekent dat een beetje slim zijn (ja echt 😊). Soms betekent dat loslaten. In de laatste stap in dit boek kom ik daar op terug.

Maar eerst, wat zijn die verschillen. Heel veel. Soms hoor ik mijzelf het meerdere keren zeggen tijdens een sessie met een stel: 'dit gaat ook echt weer over het verschil tussen mannen en vrouwen'. Ik lijk wel een kapotte grammofoonplaat. En soms lijkt het wel een excuus, maar dat is het zeker niet. Het geeft namelijk ook echt heel veel inzicht. Inzicht in hoe het van binnen werkt en wat het doet.

Een paar van de meest belangrijke verschillen die ik regelmatig tegenkom wil ik hier bespreken. Ten eerste hoe het hoofd werkt van een man en een vrouw. Ik leg het hieronder kort uit maar ik raad je ook zeker aan om even naar

YouTube te gaan en ‘Tail of two brains’ op te zoeken waar Mark Gungor op een hilarische manier uitlegt hoe het zit.

Hoe werkt het met dat hoofd. Kort uitgelegd is het als volgt:

Bij een man is het redelijk ‘simpel’. Is het taak of activiteit gericht. Let wel, dit is weer veralgemeniseerd dus zal zeker niet voor iedereen opgaan...

Een man kan helemaal opgaan in waar hij mee bezig is. Is hij op het werk dan is hij op het werk. Is hij thuis achter zijn computer dan is hij achter zijn computer. Zoals Mark Gungor het omschrijft: een man heeft doos. En hij zit gewoon steeds in een doos.

Een doos voor werk, ontspanning, partner, kinderen, huis, vrienden, familie, financiën, enzovoorts.

Misschien komt het hier ook wel vandaan dat de man maar een ding tegelijk zou kunnen. Of anders gezegd, hij kan zich beter focussen op een ding. Hij is meer in het nu. Hij maakt zich minder druk. Kies wat je wilt, maar dit is over het algemeen hoe het werkt.

Dan de vrouw. Daar is het wat minder simpel. Die werkt meer vanuit gevoel en verbinding tussen van alles. Ze heeft ook van die dozen: voor werk, thuis, kinderen, huishouden, familie, partner, vrienden, enzovoorts, enzovoorts. Dat is niet echt anders als bij de man. Alleen staan die dozen veel meer in verbinding met elkaar. Mark Gungor heeft het over draadjes tussen van alles.

Een vrouw kan of moet daardoor misschien meerdere dingen tegelijk. Soms heel handig, soms heel vermoeiend. Terwijl ze werkt schrijft ze ook haar boodschappenbriefje en terwijl ze eten kookt, belt ze ook met haar moeder en regelt ze de oppas. De mentale belasting van de vrouw is ook vaak hoger. Ze heeft in haar hoofd wie, wat, waar en hoe het moet gaan. In discussies is ze vaak ook veel duidelijker in hoe iets gelopen is. Weet ze bijna exact wat er gezegd is en in welke volgorde. Daar kan de man wat meer moeite mee hebben.

Dat het bij de man zo werkt en bij de vrouw zo werkt, is goed om te weten. Is dat het dan? Nee, zeker niet. Het is niet om tegen de ander te gebruiken maar juist om de ander mee te nemen in het proces. De vrouw is dus vaak drukker in haar hoofd. Verbindt allerlei dingen aan elkaar. Regelt daardoor ook veel

meer, onthoudt meer, maar kan daar ook heel moe van zijn. En het kan er voor zorgen dat een vrouw zich vaak drukker maakt over kleine dingen, omdat die kleine dingen niet zo klein zijn. Zoals ik altijd zeg: het gaat niet over het koffiekopje dat verkeerd staat, het gaat over de hele wereld die erachter zit. Al die dozen die met elkaar verbonden zijn.

De man is dus minder druk in zijn hoofd. Vergeet daardoor ook meer dingen of denkt er simpelweg niet over na. Hij zit of zat tenslotte niet in die doos. Dat kan lekker rustig zijn. Maar ook heel frustrerend. Voor de vrouw. Waardoor er vaak meer druk bij haar komt te liggen. En ook voor de man, omdat wat hij niet weet en niet ziet, hij ook niet kan weten en zien.

Zucht. Daar doe je dus niets aan.

Jawel hoor, daar kan je zeker iets aan doen. In stap 5 ga ik hier in praktische zin op in maar in het algemeen komen we hier weer op de bomen uit. Zoals ik eerder al zei, de ander meenemen in het proces. Aan elkaar uitleggen hoe het werkt. Als er iets voorvalt, vertellen hoe het proces ging in je hoofd. In welke doos zat je en welke verbindingen werden gemaakt. Het geeft in ieder geval inzicht en meer begrip.

Een ander verschil is hoe mannen en vrouwen naar dingen kijken. Een vrouw is vaak veel meer in contact met haar gevoel. Ze kan ook prima dingen beredeneren (zie weer de verbindingen tussen al die dozen). En dan helpt het vaak om te spuien. Als er een vervelende situatie is of een probleem, helpt het een vrouw vaak om het te vertellen, van alle kanten te belichten, alle frustratie eruit te gooien en vallen zo de puzzelstukjes op zijn plek. Bij mannen werkt dit anders. Horen of zien ze een probleem dan wordt gelijk het probleemoplossend vermogen geactiveerd. Ze schieten in het oplossen. Inhoudelijk, verstandelijk. En gaan daarom meestal aan het gevoel van de vrouw voorbij.

Bovenstaande is vaak heel herkenbaar en wordt door de vrouw ervaren als niet-gehoord of -gezien worden. Terwijl de man het wel degelijk hoort of ziet, en juist dolgraag wil helpen. Oplossen.

Als de vrouw daar dus afwijzend op reageert voelt de man zich ook weer niet-gehoord of -gezien.

En er ontstaat mogelijk een ander probleem. Zeuren. Praten, herhalen, nog een keer herhalen, en nog een keer. Door mannen vaak aangegeven als 'zeuren'. Maar waarom 'zeurt' een vrouw? Omdat ze zich niet-gehoord voelt. Omdat ze blijkbaar niet doordringt tot haar partner en het dus op een andere manier gaat belichten. Omdat haar gevoel geen ruimte krijgt. En dat klopt ook. De man zit op het inhoudelijk niveau, de vrouw op het gevoelsniveau. Je loopt elkaar volledig mis....

Dus zo heb je er even drie:

- De zegzegde dozen
- Praten versus oplossen
- Gevoel versus inhoud

En daar wil ik jullie vragen om mee aan de slag te gaan in de onderstaande oefening.

Oefening

Ik heb zo even drie verschillen tussen mannen en vrouwen benoemd. Wat ik jullie wil vragen is om te bespreken hoe die drie onderdelen in jullie relatie werken. Beantwoord hiervoor de volgende vragen:

Herkennen jullie de genoemde verschillen?

- Zijn de rollen ook zo als beschreven of omgedraaid?
- Hoe gaan jullie met de verschillen om?
- Wat doet het met je?
- Zijn er misschien nog meer dingen die jullie als echte man/vrouw verschillen zien?

En tenslotte: kijk ook eens samen of jullie oplossingen kunnen bedenken om hier mee om te gaan.

Opdracht: Inzicht in de verschillen

Uitgebreid hebben jullie nu stil gestaan bij de verschillen tussen jullie. Hoe de opvoeding en het verleden van invloed zijn. En ook hoe het verschil tussen jullie als man en vrouw werkt.

Met deze kennis en die van communicatie wil ik dat jullie een aantal wat moeilijkere onderwerpen met elkaar gaan bespreken. Het kan helpen om eerst even je eigen visie hierover op papier te zetten.

En vergeet niet: het is om elkaar beter te leren kennen en begrijpen. En misschien wel tot een compromis te komen.

Mocht je irritatie voelen opkomen of een andere emotie: benoem het en neem even een time-out.

Ik wil jullie vragen om voor onderstaande onderwerpen je visie hierop te geven. Hoe het voor jou is en werkt en hoe daar het verleden, opvoeding en ook man en vrouw verschil een rol in speelt.

Schroom ook niet om een van de onderstaande onderwerpen te vervangen voor een van jullie eigen moeilijk te bespreken onderwerpen. Of deze toe te voegen.

Onderwerpen:

- Werk versus privé
- Geld/financiële status
- Intimiteit en geborgenheid



Stap 3:

Kompas van de relatie

Tijd voor de volgende stap. Een stap waar jullie gaan kijken waar jullie staan in de relatie en waar jullie naar toe willen. Hiervoor gebruiken we een Kompas. Een Kompas der Liefde.

Het Kompas der Liefde is een methode die ik heb door ontwikkeld op basis van het persoonlijk Kompas van mijn docent Verlieskunde, Stéphanie Beijnes, aan Hogeschool Drechtsteden. Stéphanie nam ons mee over het persoonlijk Kompas van het verleden naar te toekomst. Van verlies naar weer verder gaan met het leven, naar herstel. Dit Kompas geeft inzicht in waar je staat en de te nemen stappen richting een nieuwe toekomst. Vanuit dit Kompas heb ik het Kompas der Liefde gemaakt voor stellen in relatiecrisis. Want het leven zit vol kleine en grote verliezen. Ook in onze relaties.

Wil je meer weten over Stéphanie Beijnes en het persoonlijk Kompas dan kan ik je het boek van haar zeker aanraden: 'Het Kompas, leren navigeren met verlies'.

In deze stap naar het verbeteren van jullie relatie gaan we stap voor stap het Kompas der Liefde doorlopen. Maar voordat ik jullie meeneem over het Kompas wil ik eerst wat dieper duiken in wat verlies eigenlijk is.

Verlies

Door ons hele leven verliezen we van alles. Kleine dingen maar ook hele grote dingen. Meestal wordt bij verlies gedacht aan het verliezen van een dierbare. Iemand die belangrijk voor je was en wegvalt. In je jonge jaren meestal opa's en oma's of een huisdier. Later ook ouders en andere bekenden. Door ouderdom, ziekte, ongeluk of misdaad.

Het verlies van een dierbare is duidelijk. Iemand overlijdt en komt nooit meer terug. Het is pijnlijk, je rouwt en op een gegeven moment ga je ook weer door met het leven. Krijgt diegene een plek. Een fotolijstje op de kast, een herinnering in je gedachte en een onzichtbare plek in het bijzijn met anderen in het ophalen van fijne momenten.

Maar er zijn nog zoveel meer verliezen. Het verlies van een baan, het uitgaan van een relatie. Maar denk ook eens aan andere verliezen. Een vriendinnetje van school, afscheid nemen van de juf of meester elk jaar weer als je naar een andere klas ging. Weer naar huis gaan na een vakantie. Maar ook een scheiding van ouders en het daarmee verbonden verlies van wat zo gewoon was: ouders die in een huis woonden, jij die niet je koffertje hoefde te pakken om tussen de een en de ander te pendelen.

En zo is er nog zoveel meer.

Verliezen ook waar je niet bij stil staat. Die niet als verlies voelen omdat er iets anders, iets leukers voor in de plaats komt. Een andere woning, een andere auto, afstuderen van een opleiding. Bij het afstuderen bijvoorbeeld laat je een schoolperiode achter je, docenten, klasgenoten, een dagelijkse routine die anders wordt. Maar je gaat een nieuwe toekomst tegemoet. Je hebt het felbegeerde papiertje, misschien al een baan, er komt meer geld binnen, het geeft mogelijkheden om op jezelf te gaan wonen, enzovoorts.

Ook zijn er verliezen waar je voor kiest omdat je weet of hoopt dat er iets beters voor terugkomt. Bewuste keuzes om iets achter je te laten. Zo heb ik in 2018 mijn baan, mijn collega's, mijn werk vaarwel gezegd. Afscheid genomen,

de deur gesloten, zodat er een nieuwe deur open kon gaan en ik mij volledig kon richten op mijn praktijk en mijn gezin.

En dat is het met verlies. Verlies kan pijnlijk zijn maar ook deuren open zetten naar iets nieuws. En daarom staan we niet bij elk verlies stil. Rouwen we niet om elk verlies. Zijn we soms zelfs vol verwachting en blijdschap voor wat er komen gaat.

Zo is het ook met relaties. We worden verliefd, brengen meer en meer tijd met die persoon door. Laten daarmee ook dingen die we eerder deden.

Er komt een moment van samenwonen, samen leven. Waarbij je een leven bij ouders of alleen achter je laat. Maar dat is niet erg, want je gaat een nieuw avontuur aan.

En in dat nieuwe avontuur, samen, laat je ook veel achter je. Je gaat je afstemmen op de ander, een manier vinden om samen te wonen en te leven. Misschien wordt je rustiger, ontdek je nieuwe intimiteit, andere hobby's, ga je meer zorgen, krijgen jullie kinderen. Kortom het kan van alles zijn. Leuke dingen, minder leuke dingen, aanpassingen, voor de relatie, voor jullie samen, voor de toekomst.

Je maakt keuzes, je verliest van alles en wint ook waarschijnlijk vrijwel net zoveel.

En soms ook niet. En dan kan het gaan wringen. Merk je dat het op een gegeven moment niet zo lekker zit. Dat de verliezen, de opofferingen te groot waren of zijn. En verlang je weer terug naar hoe het eerder was.

Ik wil jullie vragen om even bij verlies stil te staan. Zowel de mooie winsten in het leven als ook de opofferingen, de aanpassingen. Maar wel door ze te belichten van alle kanten. Wat het heeft gekost en wat het heeft opgeleverd.

Oefening

Schrijf voor jezelf op welke verliezen je allemaal hebt meegemaakt in je leven. Grote en kleine dingen. Schrijf daarbij zowel de negatieve aspecten alsook de positieve aspecten van het verlies op als die er zijn. En ook het gevoel. Het

gevoel van toen en ook nu, nu je er weer bij stilstaat. Deel met elkaar de belangrijkste verliezen.

Ga vervolgens inzoomen op je relatie.

Bespreek onderstaande vragen met elkaar:

- Waar koos je, bewust en onbewust voor, om te verliezen zodat je met deze partner een nieuwe toekomst aan kon gaan?
- Welke opofferingen heb je gedaan, welke aanpassingen?
- Wat heeft het je gebracht?
- Wat zit je dwars en waar voelen de opofferingen nu te groot?

Het Zuiden

We gaan starten met het Kompas der Liefde en we beginnen in het Zuiden. Het Zuiden is de plek van ons verleden. Daarin zit onze opvoeding, de gebeurtenissen die we hebben meegemaakt, de mooie en minder mooie momenten. En dus ook de verliezen waar je net naar hebt gekeken.

Het Zuiden, het verleden, is de plek waar ook van alles wordt geraakt. Waar onze pijnpunten worden geraakt. Waar we als mensen regelmatig naar terug worden geroepen. Waar we soms ook moeite hebben om uit te komen. Blijven de gedachten en herinneringen aan toen door ons hoofd malen.

Zoals we eerder, in stap 2 al hebben bekeken, zitten in het Zuiden onze opvoeding en belangrijke momenten die ons hebben gemaakt tot wie we zijn. Die ons ook verschillend maken, jou verschillend maken van de ander. Hier zitten je overtuigingen, trauma's en ook overlevingsstrategieën.

En op deze laatste wil ik even inzoomen. Ieder van ons heeft overlevingsstrategieën, ook wel coping strategieën/mechanismen of kortgezegd coping genoemd.

Allemaal maken we op jonge leeftijd momenten mee die minder fijn zijn. Door iets wat een ander zegt of doet, door iets wat er gebeurt, of simpelweg omdat we zien dat onze ouders ook maar mensen zijn. En daarmee wordt een mechanisme in ons in werking gesteld die gaat zoeken naar de beste manier om te overleven. Dat klinkt heel zwaar, overleven, maar in de basis is het niet meer dan een mechanisme dat gaat zoeken naar: 'hoe kan ik het beste met deze situatie omgaan'.

En dat omgaan-met blijven we doen. Ook al zijn we al lang aan de situatie gewend. Weten we echt dat de wereld niet vergaat. En zijn er ook tal van andere manieren om met de situatie om te gaan. Toch blijven we het doen zoals toen. Elke keer weer. Als het moeilijk wordt, pijnlijk lijkt te worden, of pijnlijk is, zetten we onze mechanismen in werking.

En dat kan van alles zijn. Van dichtslaan tot overdreven aanwezig zijn. Van boos worden tot weglopen. Van alles alleen gaan doen tot zorgen, zorgen, zorgen voor een ander. En alle varianten en combinaties die je maar kan bedenken.

Eén van mijn mechanismen is bijvoorbeeld dat ik mij terugtrek en stiller wordt. Ik ga mij afsluiten en het alleen oplossen in plaats van hulp vragen. Zo zag je dat vroeger bij mij terug toen ik puber was als ik te veel hooi op mijn vork nam. Teveel wilde en ik te moe werd. Ik trok dan overal de stekker uit en ging soort van een week ondergronds. En daarna was ik er weer. Werkte prima op dat moment maar is nu onmogelijk met mijn werk en zeker met mijn kinderen. Ik heb letterlijk geleerd om hulp te moeten vragen. Van mijn partner, van mijn ouders, om zo meer balans te vinden.

En zo zit er in het Zuiden heel veel. Veel van wat jullie al uitgewerkt hebben in de vorige stap en ook in het stuk verlies hierboven. Met de volgende oefening wil ik dat je hier verder over na gaat denken met vragen die horen bij het Zuiden. Onder de oefening ga ik nog een stukje verder over het Zuiden.

Oefening

Je gaat kijken naar wat voor jou in het Zuiden zit en dat delen met je partner. Focus het alleen op jullie relatie. En alles wat daarmee verbonden is. Misschien komen er dingen die eerder besproken zijn weer naar boven. Misschien komen er nieuwe dingen naar boven. Probeer dieper te gaan. Echt je boom uit te diepen tot aan het gevoel aan toe.

Dit in de trant van: Als je a doet, dan triggert het bij mij b, dat voelt c en dan schiet ik in mijn strategie d.

Laten onderstaande vragen hierbij je leidraad zijn. En help elkaar ook. Vertel ook wat je bij de ander ziet gebeuren op bepaalde momenten.

Als in: als ik a doe, dan zie ik b bij je gebeuren. Wat gebeurt er dan van binnen?

Vragen die je als leidraad kan gebruiken:

- Welke negatieve momenten komen steeds bij je naar boven?
- Als die de kop op steken, wat is dan jouw reactie? Wat doe je?
- Wat doet dat met je? Welke emoties worden opgeroepen?
- Wat voel je in je lijf? (denk aan je lichaam, bijvoorbeeld knoop in je maag, steen op je buik, druk op je borst, snellere ademhaling, warm worden, gespannen)?
- Wat zijn de gedachten die door je hoofd gaan? En hoe linkt dit weer aan jouw verleden?

Als het goed is weet je nu een beetje hoe jullie strategieën werken. Het is goed om dit van jezelf te weten en ook van de ander. Want dan kan je er wat mee. Zelf kan je ervoor gaan kiezen om het anders te gaan doen (zoals in mijn geval meer hulp vragen). En de ander kan je er ook bij helpen. En kunnen jullie misschien ook zien dat deze strategieën soms negatief op elkaar inhaken.

Ik wil je hiervan ook een voorbeeld uit mijn praktijk meegeven, zodat je kan zien hoe dat werkt. Misschien herkennen jullie dit dan ook bij jezelf.

Voorbeeld

Een man en vrouw zijn bij mij al enige tijd in begeleiding. Zij zijn gekomen met communicatie problemen. En daarnaast spelen er issues met de familie. Zijn familie is uitgesproken. Haar familie beschouwend en beschermend. Door de jaren heen hebben er al meerdere conflicten plaatsgevonden met zijn familie.

We komen bij een hekel punt, een situatie uit het verleden die elke keer weer wordt aangehaald in de gesprekken. De vrouw wordt hierbij steeds teruggetrokken in het Zuiden.

De situatie is dat er een woordenwisseling had plaatsgevonden, jaren geleden, tussen de vrouw en haar schoonmoeder. De vrouw neemt het haar man nog steeds zeer kwalijk dat hij op dat moment geen actie had genomen en voor haar was opgekomen.

Het blijkt dat beide op dat moment in hun overlevingsstrategie zijn beland.

De vrouw kroop terug in haar schulp door het 'verbale geweld' van haar schoonmoeder (zo is zij tenslotte niet opgevoed). De man zat in een loyaliteitsconflict. Hij wilde niets liever dan dat er werd opgehouden.

Hij wilde dat zijn vrouw actie nam want partij kiezen was voor hem geen optie (het was tenslotte zijn moeder, ook een vrouw die enorm veel voor hem betekent). Om beide partijen geen kwaad te doen, stapte hij er tussenuit. Dit was zijn manier van overleven. Zijn manier om met de situatie om te gaan.

Zijn vrouw kon echter geen actie nemen. Zij schoot in haar overleving en dat was terugtrekken. Terug kruipen in haar schulp en zich figuurlijk klein maken. Afwachten tot het 'gevaar' geweken was.

In de sessie lukte het beiden uiteindelijk om de strategieën van elkaar te zien. Een automatisch mechanisme die aan beide kanten in werken was getreden. En er kwam meer rust. De situatie was nog steeds gebeurd, maar er was begrip en erkenning.

Zoals je ook ziet in het voorbeeld kan dat Zuiden zo blijven trekken dat je er steeds naar teruggaat. Bijvoorbeeld in jullie ruzies wordt door jou of door jullie beide heel vaak verwezen naar oud zeer. Ook al is er jaren overheen gegaan, heel veel veranderd, toch wordt dat steeds aangehaald.

Om een goede relatie te hebben moet je op een gegeven moment het verleden kunnen laten waar het is. Het zien als een hoofdstuk wat gelezen is. Het zit nog steeds in het boek maar je bent door naar het volgende hoofdstuk.

Om dat te kunnen doen heb je los te laten. Los te laten wat in het verleden mag blijven. Het gaat niet weg, het is er nog, maar dus in een vorig hoofdstuk. Dat loslaten doe je natuurlijk niet zomaar. Je kan gevoel niet zomaar laten, zeker als het heftig is. Maar zoals je in het voorbeeld hierboven ziet, kan het

erover hebben en het begrijpen en erkennen van elkaar dat loslaten mogelijk maken.

En je hebt ook mee te nemen, te leren. Te leren van dat verleden. In de afgelopen 2 stappen van dit boek is er heel veel verleden boven gekomen. Is er hopelijk ook al meer begrip ontstaan en hopelijk ook meer acceptatie over jezelf en de ander. Weet je inmiddels ook hoe je dieper tot de kern kunt komen. Daarmee kan je gaan kijken naar wat je te leren hebt. Wat jullie te leren hebben. Zodat je in de toekomst het anders zult doen.

Met wat je weet van het Zuiden, wat is dan wat je loslaat en meeneemt?

Oefening

Bespreek onderstaande vragen samen:

- Wat ga jij loslaten uit het Zuiden?
- Wat heb je te leren voor jezelf uit dit Zuiden? (en neem je dus mee)
- Wat kan je te leren van de ander?
- Wat gaan jullie samen loslaten als het om jullie relatie gaat?
- Wat nemen jullie samen mee als leerpunten naar de toekomst, het Noorden in dit Kompas der liefde?

Het Noorden

Het Noorden is de plek van de toekomst. De plek van dromen en hoop, van ideeën. De plek waar je vroeger misschien over nadacht toen je jong was. Je jongensdroom of meisjesdroom. Beroemd worden, bij de brandweer, trouwen en kinderen krijgen. Van alles was mogelijk in je hoofd. En hoe ouder je werd hoe meer de dromen echte vormen aan gingen nemen, realistischer werden. Echter. Dichterbij leken of juist verder weg.

Inmiddels heb je misschien al het een en ander waar gemaakt uit je toekomstbeeld of ben je daar hard mee bezig. Misschien is er wel veel veranderd in je dromen omdat je nu samen bent en andere plannen wilt of kunt maken. Of maken jullie nu even geen plannen...

We gaan kijken naar die toekomst. Naar je beeld ervan. Naar je beeld in het begin van de relatie, naar het beeld nu. En daarbij is het prima dat er misschien wat twijfel is. Je begint niet zomaar aan dit boek. Laat het er gewoon zijn. Ga herinneringen ophalen, ga kijken of je weer kunt dromen. Bedenk ook wat echt belangrijk voor jou is in jouw toekomst en wat dus een plekje op de een of ander manier moet krijgen in jullie toekomst.

Oefening

Ga met elkaar onderstaande vragen bespreken. Denk weer aan de bomen, invulling en alles wat je eerder over communicatie in stap 1 hebt meegekregen.

Vragen:

- Toen je jong was, wat waren toen je toekomstdromen?
- Toen je je partner leerde kennen, wat waren toen jou toekomst idealen?
- Wat waren de dromen waar jullie het samen over hadden?

- Welke dromen heb je voor jezelf in de ijskast gezet door jullie relatie? Wat is daarvan nog steeds oké en waar heb je toch wat moeite mee?
- Hoe zie je de toekomst nu samen?
- Wat is voor jouw essentieel in jullie toekomst samen? En wat is essentieel voor jou persoonlijk?

Het Oosten

Het Oosten gaat over jullie eigen stuk. Jouw eigen stuk. Je eigen kracht en in geval van de relatie: jullie kracht samen in deze relatie. De veerkracht, de wilskracht en de inzet.

De veerkracht gaat over hoe snel jullie in moeilijke momenten weer kunnen terugveren. De een kan dit beter dan de ander. En zo geldt het ook voor relaties. Als er een stevige basis is van vertrouwen, geborgenheid en aandacht voor elkaar dan veer je waarschijnlijk snel terug. In de Emotional Focused Therapy (EFT) wordt gesproken over toegankelijkheid, responsiviteit en emotionele verbinding met elkaar. Als het op die vlakken goed zit en je elkaar kunt laten zijn wie je bent, bij elkaar terecht kunt en je diepste gevoel kunt delen, dan is er een stevige basis. En veren jullie waarschijnlijk ook sneller terug. Vooral ook omdat er vertrouwen is dat de ander niet zomaar weg zal gaan. Dat wat jullie ook te verduren krijgen, het goed komt.

Naast de veerkracht is er de wilskracht. En die komt uit jezelf. Ben je nog bereidt om eraan te blijven werken. Wil je nog wel. Kan je nog wel. Heb je nog de puf. En dat zijn niet vragen die bij een nee een doodvonnis tekenen voor de relatie (tenzij het echt klaar is, wat ook kan maar dan ben je denk ik niet met dit boek bezig). Nee, het zijn ook vragen die voor nu even een nee kunnen krijgen. Omdat je moe bent of omdat de focus op iets anders moet worden gericht.

En dan hebben we nog de inzet. Als jullie dan op weg zijn naar de toekomst en er komen tegenslagen, hoe zit het dan met je inzet. Jullie inzet. Steken jullie er beide effort in. Kom je na wat jullie hebben afgesproken.

En dat is niet altijd onwil. Soms is het ook een overlevingsstrategie die in werking is getreden of heeft iemand echt geen fut meer door de focus die ergens anders ligt, zoals ook eerder aangegeven bij wilskracht.

Daar wil ik ook even een voorbeeld uit mijn praktijk bij geven. Want soms ontstaan of worden relatieproblemen aangewakkerd door meer persoonlijk gerichte omstandigheden.

Voorbeeld

Een man en vrouw komen voor een eerste gesprek voor relatietherapie. Aanvankelijk lijkt hun relatieprobleem vrij klein. Ze hebben eigenlijk een hele goede relatie. Toch zijn er barsten ingekomen door het structureel niet nakomen van afspraken van de man en dat geeft onrust. Dit heeft ervoor gezorgd dat de vrouw hulp is gaan zoeken. Er moet verandering in komen, want anders zal de relatie, die altijd in goede verbinding is geweest, toch stuk gaan.

In dit eerste gesprek neem ik met hen hun relatie onder de loep, maar ook wat er omheen allemaal speelt. Steeds meer komt naar voren wat de redenen zijn dat de man zijn afspraken niet nakomt. Hij ervaart veel druk vanuit werk. Hij is in een loyaliteitsconflict gekomen tussen werk en het gezin. En hij heeft overtuigingen en irrationele gedachten waardoor de balans vaak doorslaat naar het werk. Hij is de kostwinner. Hij moet zorgen dat het gezin vooral financieel draait (ook al werkt zijn vrouw ook). Hij kan zich niet veroorloven om in een negatief daglicht te komen bij zijn werkgever. Dat zou zomaar ontslag kunnen betekenen.

Hij stevent af op een 'burn-out'.

Als je kijkt naar het Oosten van dit stel dan staan zij ferm samen in het Oosten en is er niets mis met hun wilskracht en veerkracht in de relatie. De inzet van vooral de man laat echter te wensen over. Persoonlijk ziet het Oosten van de man er namelijk anders uit. Hij mist zijn eigen kracht met als effect dat er op meerdere vlakken in zijn leven, waaronder de relatie, onzekerheden ontstaan.

Aanpak van zijn persoonlijke probleem leidde uiteindelijk tot een herstel van de relatieproblemen.

Dus nu gaan jullie kijken naar jullie Oosten. Dit is, net als het Zuiden, best een confronterend stuk om naar te kijken. Het gaat over jou, over jullie en hoe het er voorstaat. Toch is het belangrijk om dat samen te doen. En dat is dus ook

wat jullie in de oefening over het Oosten gaan doen. Zowel je eigen stuk als jullie stuk samen uitwerken en bekijken.

Oefening

Pak weer even iets om op te schrijven. Je gaat eerst aan de slag met je persoonlijke stuk. Hiervoor ga je bij jezelf onderzoeken (denk aan de bomen) hoe jij er voorstaat, erin zit.

Daarna gaan jullie kijken naar jullie stuk samen in een gesprek. Het is dan ook belangrijk dat je je persoonlijke antwoorden meeneemt in het gesprek.

Wees ook nieuwsgierig naar elkaar. Stel vragen. Open, zonder verwijt, zonder invulling. En merk je dat emotie te veel gaat meespelen, neem dan weer een time-out.

Persoonlijke vragen:

- Hoe veerkrachtig ben je normaal gesproken? Hoe snel veer jij terug van een vervelende en moeilijke situatie? En hoe doe je dat? Wat zijn jouw kwaliteiten in moeilijke omstandigheden?
- Hoe stevig sta je in je eigen schoenen momenteel? Hoe krachtig ben je op dit moment?
- Welke persoonlijke factoren spelen op dit moment nog meer een rol op jouw gemoedstoestand en ondermijnen misschien jouw kracht? (denk aan werk, familie, kinderen, financiën, ziekte enzovoorts)
- Hoe kijk je nu tegen jullie relatie aan als je het hebt over veerkracht, wilskracht en jouw eigen inzet? Hoe zie je dat bij de ander?

Vragen samen:

- Welke moeilijke momenten hebben jullie samen 'overleefd'?
- Hoe hebben jullie dat gedaan? En wat was ieders afzonderlijke aandeel hierin?
- Hoe veerkrachtig vinden jullie samen jullie relatie?
- Vertel elkaar over de wilskracht en inzet die jullie zelf hebben en bij de ander zien (of niet zien)
- Wat moet er gebeuren, is er nu nodig, op het vlak van wilskracht en inzet?

Het Westen

Het Westen gaat om de mensen om jullie heen en de positieve of negatieve invloed die deze mensen op jullie persoonlijk en op jullie relatie hebben. Het zijn kinderen, familie, vrienden, kennissen, collega's enzovoorts. Maar ook ex-partners bijvoorbeeld in geval van samengestelde gezinnen. Het is iedereen die op de een of andere manier met jullie en jullie relatie verbonden is. Die steun kan geven of juist niet. Of waarbij je steun kunt vragen of juist niet.

En dat kan betekenen dat dit een heel makkelijk stuk is, of, zoals in het eerder voorbeeld met familieperikelen, een hekel punt is in de relatie.

Hierover wil ik niet heel veel schrijven maar vooral jullie vragen om over na te denken.

Oefening

Pak een groot vel papier. Liefst A3 en anders A4. Zet een punt in het midden van het vel. Dit zijn jullie. Vervolgens gaan jullie alle belangrijke mensen en mensen die invloed hebben op jullie relatie een plek geven om jullie heen. Op de 'afstand' die ze van jullie hebben. Kinderen staan bijvoorbeeld dichtbij. Meestal ouders ook. Vrienden wat verder weg. Maar wat geldt bijvoorbeeld voor een ex. Heb je een goede band dan kan diegene dichterbij staan. Is er een slechte band maar heeft diegene veel invloed in jullie relatie dan staat diegene misschien wel dichterbij dan je zou willen.

Zo gaan jullie samen onderzoeken waar iedereen staat. Overleg. Vul aan. En ga vervolgens kijken wat er aan aanpassingen nodig is. Hoe ga je bijvoorbeeld toch samen meer afstand creëren tot die ex? Hoe gaan jullie toch die buurvrouw van verderop dichterbij laten komen aangezien ze al een aantal keren heeft gehint best eens te willen oppassen als jullie dat nodig hebben. Enzovoorts.

Het Nu

Jullie hebben het hele Kompas stap voor stap doorlopen. Nu gaan we naar het midden. Het middelpunt. Het Nu. Vanuit deze plek kan je naar alle kanten kijken. Zuid, Noord, Oost, West.

Het Nu is de plek van de grootste uitdaging.

Eigenlijk zijn we altijd in het Nu. Toch zijn onze gedachten vaak in de toekomst of in het verleden.

Maar hier in het Nu moet het gebeuren. Vanuit dit punt moeten jullie iets gaan doen. Jullie relatie verbeteren. Stappen zetten. En dat doen jullie door de communicatie te verbeteren (stap 1), terug te kijken naar het verleden en de verschillen tussen jullie te onderkennen (stap 2). En door straks nog dieper te gaan naar nog meer verbinding (stap 4) en uiteindelijk ook met meer liefde en concrete stappen elkaar te helpen (stap 5).

Nu in stap 3, op dit moment, wil ik dat jullie gaan kijken naar wat, met alles wat je al weet en wat je hebt onderzocht op dit Kompas der Liefde, jullie grootste uitdaging is. Wat hebben jullie te doen om van het Zuiden naar het Noorden te gaan? Wat heb je nodig vanuit het Oosten en het Westen?

Nu.

Oefening

Formuleer samen jullie grootste uitdaging(en) in jullie relatie.

Opdracht: inzicht in je plek op het Kompas der Liefde

Jullie hebben alle stappen van het Kompas der Liefde doorlopen. Onderzocht wat er los te laten is en mee te nemen vanuit het Zuiden. En wat jullie strategieën zijn. Hoe jullie tegen de toekomst aankijken in het Noorden. Wat jullie kracht is in het Oosten. Evenals op wie je wel of niet kunt rekenen of gaan rekenen in het Westen. En tenslotte de grootste uitdaging in het Nu.

Voor deze opdracht gaan we ze bij elkaar voegen. Een model maken, het visueel maken.

Pak vijf bladen en schrijf op elk blad een windrichting en schrijf er ook 1 voor het Nu.

Leg deze vervolgens op de grond met voldoende ruimte uit elkaar als een kompas. Belangrijk is dat er echt ruimte tussen zit. Dus als jullie kamer het toelaat ongeveer elke windrichting minimaal een meter van het Nu vandaan.

Nu ga je ieder voor zich bij jezelf na waar jullie op het Kompas stonden voor jullie met dit boek begonnen. Individueel. Dus voor jezelf.

Bedenk ook waar je naar jouw idee als relatie stond (dus dan gaat de invloed van de ander meewegen en hoe jullie op elkaar reageren).

Ga nu beiden eerst op je individuele plek op het Kompas staan. Leg uit waarom je daar staat.

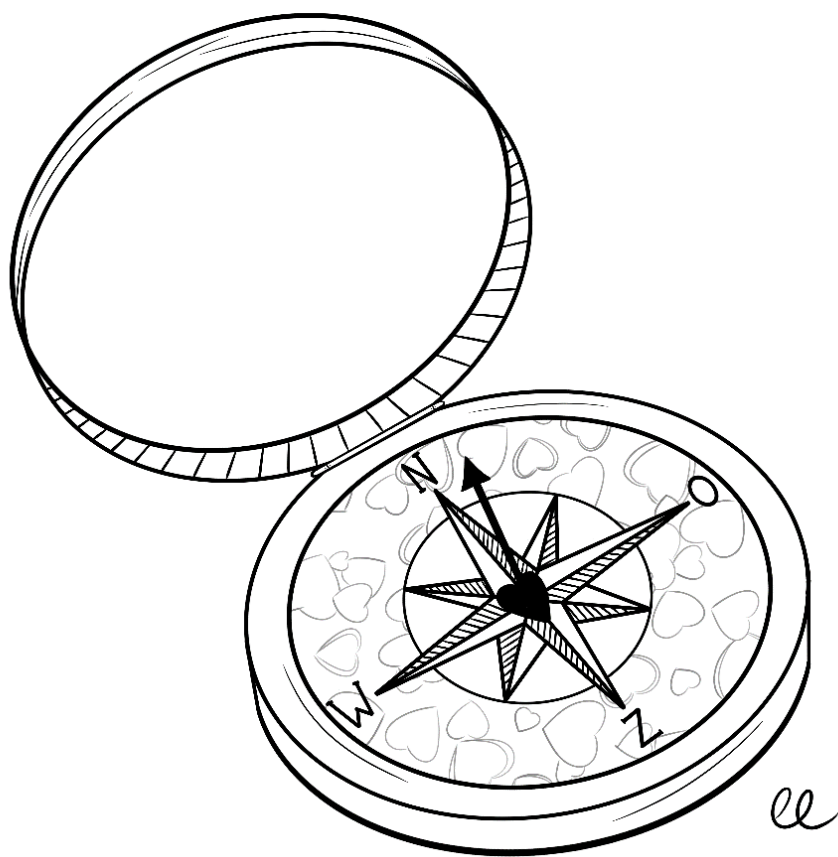
Vervolgens ga je beiden op de plek van de relatie staan. En leg dat ook weer uit aan elkaar.

Stap er weer van af.

Vervolgens ga je voor jezelf na waar je nu staat. Nu aan het einde van stap 3. En waar jullie relatie voor jou nu staat.

Ga dan weer eerst beide op je individuele plek staan en licht toe. Licht ook toe wat je ieder voor zich nodig hebt om dichterbij de ander te komen en dichterbij het Noorden.

En vervolgens ga je ook weer staan waar je vindt dat jullie relatie nu staat. Licht dat ook weer toe en bedenk samen wat er nodig is om richting het Noorden te gaan.



Stap 4:

Emotionele verbinding

De 4^e stap gaat over emotionele verbinding. Of eigenlijk nog meer emotionele verbinding maken. Want door een betere communicatie en een beter begrip waar jullie vandaan komen en waar jullie staan, is er al meer verbinding gemaakt. We gaan nu alleen nog meer naar binnen. En hier kan het uitdagender worden voor sommigen.

Verbinding maken gaat over gevoel. Over emoties. En over wat iets echt met je doet. Wat de kern is die geraakt wordt. Welke pijn, welke angst, welke behoefte er aanraakt wordt. En dat is graven, zoeken, durven kwetsbaar te zijn.

En zoals gezegd heb je de eerste stappen al gemaakt in de eerste stappen van dit boek. En de boom, communicatie, is daarbij de belangrijkste. Want daarmee kan je onder woorden brengen wat er bij jou gebeurt. Waar het echt over gaat.

Met het maken van emotionele verbinding kan je patronen gaan doorbreken. Viciuze cirkels de positieve kant op laten gaan. Kunnen de scoreborden in de prullenbak. Gaan jullie opzoek naar een gezamenlijke vijand.

En dat alles gaan we doen. In deze stap.

Maar eerst gaan we toch weer even een stapje terug in de tijd. En kijken naar hechting.

Hechting

Allemaal hechten we ons aan anderen. Dat begint direct al bij de geboorte of zelfs al daarvoor, in de buik van je moeder. Er ontstaat een band. Er ontstaat een band met belangrijke mensen in je leven. Je ouders, je naaste familie, belangrijke leraren, je partner. Steeds hechten we weer aan nieuwe mensen in ons leven.

Maar de manier waarop we hechten leren we in onze jeugd. Daarop gebaseerd is er een hechtingstheorie ontstaan, ontwikkeld door Edward Bowlby. Hij onderkende dat het enorm belangrijk is dat er al in een vroeg stadium hechting plaatsvindt. En als er geen goede hechting plaatsvindt, dat dit dan effect heeft op het kind en op de volwassene in de toekomst.

Het effect van hechting en aandacht is goed te zien in het Still face Experiment. Hiervan zijn verschillende filmpjes op YouTube te vinden en ik kan je echt aanraden dit te bekijken, zeker als je (kleine) kinderen hebt.

Er zijn vier hechtingsstijlen:

1. Veilig gehecht: er is vertrouwen en gevoel van veiligheid. Als er iets heftigs gebeurt, is er troost en zorg voor het kind. Dit komt ook terug in de relatie en de volwassene later. Er is vertrouwen, zorg en geborgenheid.
2. Angstig gehecht: het kind is beschermd opgevoed. Er is weinig ruimte voor ontwikkeling. Voor vallen en opstaan. Iemand heeft in het volwassen leven veel bevestiging en aandacht nodig.
3. Vermijdend gehecht: er was vroeger weinig of geen steun en aandacht voor het kind. De volwassene van nu zal geneigd zijn veel alleen te willen doen en heeft moeite met geborgenheid en liefde tonen.
4. Ambivalent gehecht: deze hechting zit tussen het vermijdende en angstige in. Hun opvoeding was onvoorspelbaar en vaak erg

inconsequent. Als volwassene zie je dit ook terug in relaties. Graag bij iemand willen zijn en bang dat diegene weggaat (angst voor de verlating) maar tegelijkertijd ook afwerend en in zichzelf waardoor relaties ook moeilijk stand houden (angst voor de binding).

Bewust zijn van hoe je gehecht bent en hoe dit terugkomt bij jou als volwassene kan helpen om te zien waarom je bepaalde patronen in je leven hebt en ook met je partner. Om te begrijpen waarom je snel wantrouwig bent, graag alleen dingen doet, moeite hebt met geborgenheid en liefde geven of ontvangen. En daar kan je dus samen aan werken. Of, als het te heftig een rol speelt, samen met een therapeut aan werken.

Belangrijk is om te weten dat je niet persé één bepaalde gehechtheidsvorm hebt maar deels het een deels het ander. Je kunt op bepaalde punten veilig gehecht zijn maar toch een angstige of vermijdende gehechtheid laten zien op andere vlakken.

Een boek wat ik over gehechtheid kan aanraden is het boek van Dr. Diana Poole Heller. Zij beschrijft de gehechtheid en vooral ook de herstelmogelijkheden uitgebreid in haar boek: 'De kracht van gehechtheid, het innerlijke vermogen ontwikkelen om diepgaande en bestendige relaties aan te gaan'.

Oefening

Besprek met elkaar welke hechting je denkt dat voor jou aan de orde is en waarom. En hoe dit terug komt in jullie relatie.

Het patroon

Als je een beetje zicht hebt op je hechtingsstijl kan je waarschijnlijk inzien wat dit voor jou en je partner doet in de relatie. Misschien keer je wel snel in jezelf, vind je het lastig om een arm om de ander heen te slaan als die verdrietig is of ben je regelmatig bang dat de ander je zal verlaten als de ruzies te heftig worden. Of voel je je heel stabiel en heb je vertrouwen. Wat het ook is, het werkt mee in je relatie. In hoe je omgaat met elkaar en ook in de patronen die zijn ontstaan.

Want dat patronen zijn ontstaan, dat staat buiten kijf. Door de jaren heen zijn jullie je op elkaar gaan afstemmen en zijn er patronen ontstaan. Positieve patronen maar ook negatieve. En van die laatste hebben jullie last. Die patronen zijn ontstaan vanuit zelfbescherming naar elkaar en beïnvloed door je opvoeding, hechting en mechanismen (herinner je nog de coping?).

Zo kan een blik van je partner je al irriteren, of een half woord genoeg zijn om te denken dat je het toch vast weer niet goed hebt gedaan. Kan een ongemakkelijke stilte je het gevoel geven van wantrouwen of zeg je al niet meer wat er speelt omdat je partner toch liever op zijn telefoon lijkt te willen kijken dan naar jou te luisteren. En dat zijn de zichtbare stukken van het patroon.

De onzichtbare onderdelen vinden binnen in je plaats. Die blik raakt je ergens diep van binnen en roept een gevoel op. Dat gevoel maakt je kwetsbaar en dat kan natuurlijk niet. Dus ga je bij voorbaat (je hebt het namelijk al ingevuld) in de verdediging (vechten), loop je weg en keer je in jezelf (vluchten) of ga je volledig op slot en ben je niet meer tot reageren in staat (bevrozen). En zo laat je een emotie aan de buitenkant zien die niet echt de emotie is waar het om gaat, maar die jou ‘beschermd’.

Bovenstaande is onderzocht door Sue Johnson, een Amerikaanse psycholoog. Zij heeft hieruit de Emotional Focused Therapy (EFT) ontwikkeld. Een therapie die gericht is op koppels in crisis. En gericht is op het ontrafelen van die destructieve, bijna vastgeroeste patronen in relaties.

Hier nu, gaan we ook werken met die therapievorm. Wil je echter uitgebreider en meer weten over Sue en haar methode dan kan ik je haar boek 'Houd me vast' zeker aanraden.

We gaan dus jullie patronen ontrafelen. Op zoek naar wat er gebeurt als er iets wordt geraakt door je partner bij jou en hoe het een dan leidt naar het ander. De negatieve spiraal naar beneden. En als het ontrafelt is, jullie weten hoe het zit, dan kun je het gaan doorbreken.

We starten met een oefening om het patroon van handelen inzichtelijk te maken.

Oefening

Denk samen even terug naar jullie laatste irritatie, ruzie met elkaar en bekijk het samen als een film.

Bekijk het van de 'buitenkant'. Wat voor patroon herken je. 'Als jij dit doet dan doe ik dat en dan doe jij weer dit'. Belicht het van beide kanten. Vul elkaar ook steeds aan.

Denk aan de reactie die je op elkaar geeft als boos worden, terugtrekken, afsluiten, afstand nemen, steeds weer aandacht vragen, praten, herhalen (zeuren), zwijgen, weglopen, scoreborden bijhouden (jij dit, jij dat) enzovoorts.

Probeer het eens op papier te zetten als stappen in een handleiding. Jullie handleiding. Jullie patroon.

Gedrag uit emotie

Nu dat patroon een beetje inzichtelijk is, gaan we kijken hoe het verder precies in elkaar zit. Dat afsluiten, terugtrekken, boos worden is namelijk maar het topje van de ijsberg. Je kent hem wel, de ijsberg. Als bij de Titanic. Een klein topje is zichtbaar boven water maar wat er onder zit is veel groter. Hoe groot en wat precies, dat zie je niet, dat weet je niet.

Dat kleine topje is wat je laat zien. Je uiterlijke bescherming. Het gedrag gevoed door een zogezegde *secundaire emotie*. Een emotie die je over de echte emotie heen plakt als bescherming. Want waar het écht om gaat, de echte emotie en verborgen pijnplek, die wil je beschermen.

Je gaat vechten, vluchten of bevriezen. Wat ik in de praktijk meestal zie is het vechten. Het boos worden, de irritatie naar elkaar. Vaak met een soort scorebord lijkt het wel. De een zegt dit, de ander zet er iets tegenover. 'Waarom kan je nou nooit eens je sokken in de wasmand doen, zo moeilijk is het toch niet.' 'Waarom zou ik mijn sokken in de mand doen. Jij ruimt toch ook nooit je tas op.' Of 'Zit je nou weer op de bank in je stomme telefoon te kijken!' 'Nou toen jij zo lang onder de douche stond vanmorgen heb ik de kinderen aangekleed, ze eten gegeven én de afwasmachine uitgeruimd'. Soms gaat het zelfs zover dat een mening over een bepaalde situatie wordt aangepast, puur om de ander te raken.

Waarom doen we dat toch? Waarom gaan we soms zelfs zover dat we de ander echt moedwillig gaan kwetsen? Pijn doen? Diegene willen raken?

Uit zelfbescherming. Omdat er ergens in ons een mechanisme zit wat automatisch in werking treedt bij 'gevoel van gevaar'. En dat klinkt zo overdreven, want waar gaat het nou eigenlijk om. Een sok die niet in de wasmand zit? Iemand die even gaat zitten en zijn social media bekijkt? Nee, het gaat om veel meer. Om gevoel van disbalans, oneerlijkheid, niet gehoord worden, niet gezien, niet geliefd of gewaardeerd, enzovoorts. Onze behoeften en angsten.

Dus leggen we een bescherm laagje over deze angsten en behoeften (ook wel onze hechting behoeften genoemd). Maken we ze groter in ons hoofd, halen we er van alles, vaak ouds, bij, en gaan in gevecht of vluchten of bevriezen. Dat is het gedrag wat we laten zien. Gevoed uit gedachten en de secundaire emotie.

Oefening

Pak jullie patroon uit de vorige oefening erbij en ga het gedrag en de emoties benoemen die je laat zien. Om jullie te helpen met het benoemen van emoties (want het kunnen er nogal wat zijn), heb ik een lijst aan het einde van het boek toegevoegd als hulpmiddel.

Beschrijf het patroon van die laatste irritatie/ruzie opnieuw aan elkaar en schrijf hem weer uit als een handleiding.

- Wat deed je, welk gedrag liet je zien?
- Welke secundaire emoties zag je van elkaar?
- Was het vechten, vluchten of bevriezen?
- En hoe kwam dat?

Denk ook aan waar we het eerder over hadden zoals je hechtingstijl, maar ook je opvoeding, eventuele overtuigingen, hoe jouw hoofd werkt ten opzichte van die van je partner, enzovoorts.

Waar het echt om gaat

Nu gaan we duiken. We gaan onder het water kijken naar hoe de ijsberg er echt uitziet. We gaan op zoek naar de echte emotie en de echte behoefte die niet vervuld wordt volgens jou. Of de angst die wordt geraakt door je partner. We gaan opzoek naar waar het echt om gaat.

Je kent inmiddels het topje van de ijsberg van elkaar. En ook best al aardig wat van wat eronder zit door de eerdere stappen uit dit boek. Misschien is het hierdoor al wat makkelijker om te verwoorden waar het echt om gaat als je boos bent, geïrriteerd reageert of je afsluit. En misschien ook niet.

Toch is het nodig om een betere verbinding te maken. En dat doe je met de bomen. Want waar de boom om gaat is uitleggen wat er gebeurt. Meer vertellen over jouw plaatje. En in geval van verbinding maken, in geval van negatieve patronen met elkaar ontrafelen is dat wat je gaat doen. Je gaat het hele plaatje duidelijk maken. Je gaat op zoek naar die echte emotie en wat er geraakt wordt in de kern.

Die emoties waar het echt om gaat zijn de *primaire emoties*. De meer verborgen emoties. Voor de ander maar soms ook voor jezelf. Het vereist dus even zoek en graafwerk. En hulp van de ander. Vragen, doorvragen, nieuwsgierig zijn, goed luisteren, aanhaken (checken of je het goed begrijpt), verder vragen. Kortom de boom uitvragen en vertellen.

En als je dan iets wat lijkt op een emotie vindt, is het zaak om te onderzoeken of dat het echt is. En ik zeg bewust: lijkt. Want soms wordt een gevoel omschreven en is het een gedachte of juist een behoefte. Denk aan: 'het voelt alsof je niet luistert'. Dat is belangrijke informatie maar het is niet de emotie. De emotie kan bijvoorbeeld zijn: verdriet, teleurstelling, machteloosheid. Dus de vraag in zo'n geval: 'als je het gevoel hebt dat ik niet luister, wat doet dat dan met je?' en dan komt bijvoorbeeld: 'het maakt me verdrietig' 'het doet me pijn' 'het stelt te me teleur'.

Je kan iemand anders ook helpen. Als therapeut ben ik getraind op het herkennen van emotie en gevoel, op het identificeren van behoeftes. En ook ik vul wel eens in maar altijd met een checkvraag: 'Corrigeer me als het niet klopt' 'Klopt het dat....?'. En dit is dan ook het enige geval dat ik zeg: help de ander door soms in te vullen. En niet klakkeloos natuurlijk maar voorzichtig. Stel de vraag, op een zachte, vriendelijke, bemoedigende toon (non-verbale communicatie): 'Maakt dat je verdrietig?', 'Ik hoor teleurstelling, klopt dat?'. Dat kan de ander helpen om nog meer te zakken onder dat water op zoek naar de emotie waar het echt om gaat.

De volgende stap is zoeken naar de behoefte of de angst. De hechting behoeften of – angsten.

Dat zijn bijvoorbeeld:

Behoefte om

- Geliefd te worden
- Gehoord te worden
- Gewaardeerd te worden
- Het samen te doen
- Erbij te horen
- Enzovoorts

Angst om

- Er alleen voor te staan
- Niet gezien te worden
- Het niet aan te kunnen
- Niet geliefd te worden
- Niet gewaardeerd te worden
- Enzovoorts

Zo zie je dus dat er bij een hechting behoefte altijd een angst kan zitten voor het tegenovergestelde.

Door op deze manier te kijken ontstaat er ineens een diepere laag bij een verwijt, irritatie, boze reactie of ijzige stilte. Om het voorbeeld van de sokken van eerder even te nemen:

Sokken liggen op de grond (situatie) -> boze, geïrriteerde snauw (secundaire emotie en gedrag) -> teleurstelling en moedeloosheid -> eenzaamheid (primaire emotie) -> gevoel alleen ervoor te staan (angst alleen er voor te staan met behoefte samen doen).

En zo ga je van sokken naar gevoel van eenzaamheid en angst om het alleen te moeten doen.

En zo kan dus een klein ding heel groot worden en overdreven lijken, maar zit er dus een wereld achter. Als je dat dan van elkaar weet dan kan je het daarover gaan hebben, over die wereld die erachter zit. In het voorbeeld dus de angst er alleen voor te staan.

Het is nu aan jullie. Ga duiken en onderzoeken waar het echt over gaat.

Oefening

Ga nu samen op zoek naar wat er echt aan emotie werd geraakt. De primaire emoties (zie ook weer de lijst aan het einde van dit boek).

Ga terug naar het eerdere moment van ruzie die jullie al onderzocht hebben. Dat begon ergens, bij een van jullie. Bespreek dat eerste moment.

Begin bij wat je al weet, wat je eerder hebt uitgezocht. En ga dan duiken. Neem daar echt de tijd voor. Graven, zoeken, denk aan de bomen. Help elkaar door vragen stellen.

- Waar ging het echt over?
- Welke emoties werden geraakt (onder de secundaire emotie die je al eerder hebt benoemd)?
- Wat is de heftigste primaire emotie die je ervoer?
- Welke hechtingsbehoefte werd er geraakt?
- En welke angst?

Bekijk het nog steeds als film, van een afstandje. En probeer uit de heftige emotie te blijven. Lukt dat niet, neem een time-out.

Vervolgens gaan jullie ook naar de ander kijken. Die gaf een reactie op de net beschreven eerste reactie.

- Wat gebeurde er van binnen?
- Welke emoties werden geraakt (onder de secundaire emotie die je al eerder hebt benoemd)?
- Wat is de heftigste primaire emotie die je ervoer?
- Welke hechtingsbehoefte werd er geraakt?
- En welke angst?

De gezamenlijke vijand

Jullie zijn al heel ver gekomen. Maar nu nog dat patroon. En vooral dat patroon doorbreken.

Het patroon doorbreken doe je door te weten wat er achter een reactie zit. Maar ook hoe die reactie van de een de ander weer triggert (doordat de ander zijn behoefte ook negatief wordt geraakt). Het is tenslotte een patroon. Actie - reactie. De actie van de een (en alles wat intern bij diegene gebeurt) geeft een reactie van de ander (extern en intern). En die reactie geeft weer een reactie aan de andere kant. En zo staan ineens twee partners tegenover elkaar in plaats van naast elkaar.

Of.....

Samen tegenover een gezamenlijke vijand.

Ja, een gezamenlijke vijand. Denk daar maar eens over na.

Ergens in de afgelopen jaren is er een vijand in jullie relatie geslopen. Een negatief, soms bijna destructief patroon, die jullie keer op keer weer tegenover elkaar zet. Die jullie uit elkaar rukt en daar vrolijk alle aandacht opeist. Die zorgt dat jullie de messen slijpen en de scoreborden uit de kast halen. Die diepe valleien maakt tussen twee mensen die in de basis waarschijnlijk nog heel veel van elkaar houden. En die ooit vol verwachting samen het leven zijn aangegaan.

Die vijand.

Jullie vijand.

Oefening

Ga met ongeveer drie meter tussen jullie in tegenover elkaar staan in de kamer. Als het verder kan mag het verder. Dit is de afstand tussen jullie als jullie in 'gevecht zijn', als jullie ruzie hebben, geïrriteerd op elkaar reageren. Afstand. Dit is hoe het patroon voelt.

- Hoe is dat?
- Hoe voelt dat?
- Wat doet het met jou?
- Wat doet het met jullie?

Pak nu een A4-tje en schrijf daar 'Patroon' op of 'Vijand'.

Nu leg je het A4-tje op de grond en gaan jullie samen, naast elkaar, tegenover jullie vijand staan. Tegenover het patroon met ongeveer 1,5 m ertussen.

- Hoe is dat?
- Hoe voelt dat?
- Wat doet het met jou?
- Wat doet het met jullie?

Opdracht: Doorbreek het patroon met echte verbinding

Nu gaan jullie de patronen doorbreken. Start weer met de ruzie waar jullie al steeds mee hebben gewerkt. Je hebt het patroon opgeschreven met de secundaire emoties die jullie uitten. Jullie hebben onderzocht wat de primaire emotie was bij de persoon waar het begon. En de behoefte of angst die hierbij zat. En ook dat van de ander die daarop reageerde.

Nu ga je alles samen voegen.

Je start bij het begin en werkt het hele patroon door. Help elkaar, durf te vragen, durf te vertellen, te zoeken en te graven. Ga duiken tot je zo goed als de hele ijsberg hebt. En dan bedoel ik dus het hele plaatje van A tot Z.

Het begin (actie):

- Toen jij a deed/zei, reageerde ik met b (gedrag en secundaire emotie), dat ging eigenlijk over c (primaire emotie) want ik was geraakt in d (behoefte, angst)

Reactie:

- Toen jij b deed, was mijn reactie e (gedrag en secundaire emotie), omdat ik eigenlijk voelde f (primaire emotie) en het mij in g raakte (behoefte, angst)

Actie:

- Jouw reactie e deed bij mij h (gedrag en secundaire emotie), omdat ik enzovoorts.

Actie-reactie-actie-reactie

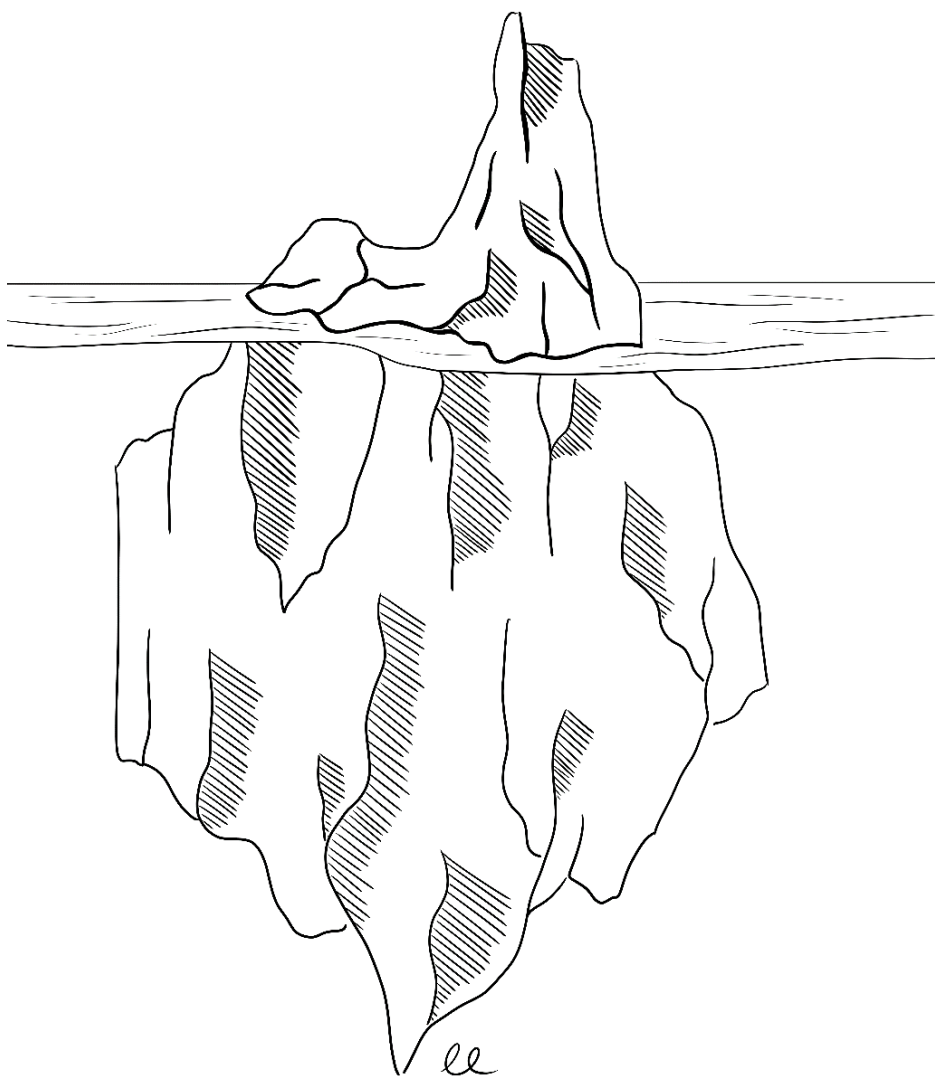
Onderzoek het hele patroon. Samen. En denk er elke keer aan als het moeilijk wordt dat het patroon jullie vijand is, niet de ander!

En als jullie alles zo doorlopen hebben, is het belangrijk om daar niet te stoppen maar te erkennen naar elkaar.

Dat doe je door samen naar het geheel te kijken en je eigen aandeel en dat van die ander te zien met inbegrip van waar het vandaan kwam. Onderstaande vragen kunnen hierbij helpen:

- Kun je zien wat het met de ander deed? (ook al was het misschien totaal niet zo bedoelt, vind je het eigenlijk onzin of wat dan ook).
- Kun je zien dat de ander het niet zo bedoelde en het jou in iets ouds raakte?
- Kun je begrip hebben voor de reactie van de ander zonder dat je diens mening over hoeft te nemen (begrijpen is niet aannemen en ook jouw mening laten worden!)
- Kun je je eigen gedrag belichten en misschien als onnodig of overdreven zien?
- Kunnen jullie samen zien wat er mis ging?
- Moet er misschien een sorry gezegd worden of iets worden vergeven?

Sta naast elkaar en kijken jullie vijand aan. Samen.



Stap 5:

Aansluiten bij je partner

Gefeliciteerd. Jullie zijn echt al heel ver gekomen!

Door naar de laatste stap. Een stap die het nog wat praktischer maakt. Een stap die voortborduurt op alles wat je al hebt gedaan en helpt in een praktische uitvoering ervan naar elkaar. Er is al meer diepgang en verbinding. Een betere communicatie. Nu nog meer liefde en aansluiting.

Die liefde en aansluiting ga je vinden door je nog meer in te leven in de ander. Zoals je dat eerder hebt geleerd door de bomen, inzicht in het verleden en de verschillen, door te weten hoe de relatie er voor staat en ook door te weten wat de angsten en behoeften van de ander zijn.

Maar dat is het niet alleen. Inleven in de ander is ook in praktische zin willen aansluiten bij de ander. Aansluiten bij je partner. Het is het de ander gunnen om liefde op diens manier te ontvangen. En door de ander te helpen.

En daar gaat deze stap over.

Je gaat leren je aan te sluiten bij de liefdes taal van de ander. En ook kijken hoe je de ander kunt helpen. En daarmee ook jezelf!

Ieder zijn eigen liefdestaal

Alles wat je zelf graag wilt, belangrijk vindt, normaal vindt, gaat je makkelijk af. Het is iets wat vanzelf gaat. Het is wat je kent en waar je zelf blij van wordt. Maar sta je er wel eens bij stil dat het niet altijd is wat de ander ook normaal vindt, graag wil of belangrijk vindt? En waar de ander dus niet altijd zo blij van wordt als jij?

Dat is waar Gary Chapman, een Amerikaanse schrijver, bij stil stond in zijn boek 'De 5 talen van de liefde'. In dit boek schreef hij hoe er 5 talen zijn. 5 talen van de liefde. Talen die helpen om, zoals hij het noemt, de liefdestank elke keer weer bij te vullen. En dat die tank dus niet bijgevuld wordt door je eigen taal te spreken maar je aan te sluiten op de taal van de ander. Als je namelijk de juiste taal gaat spreken van je partner, wordt je partner daar blij van en wordt hij dus ook blijer met jou. Je partner voelt meer liefde. De liefdes tank wordt gevuld.

En terwijl de tank gevuld wordt en je partner blijer wordt met jou, is je partner ook meer geneigd om jou blij te maken, jouw tank te vullen. En doet je partner dat met de juiste taal dan ting-ting-ting wordt jouw tank ook steeds voller. En zo krijg je een positieve vicieuze cirkel.

Maar wat zijn nu die talen?

Gary Chapman omschreef onderstaande 5 talen:

1. Samen zijn
2. Positieve woorden
3. Cadeaus geven
4. Hulpvaardig zijn
5. Intimiteit

Hieronder ga ik de talen 1 voor 1 aan je toelichten. Dit doe ik door steeds een beschrijving van de taal te geven met direct een oefening voor die specifieke taal. En daarna komt de volgende taal met weer een oefening.

Here we go.

1. Samen zijn

Samen zijn lijkt voor zich te spreken. Toch is het belangrijk daar wel eens goed naar te kijken. Want wat is dat dan? Het kan uit eten gaan zijn, een sportieve activiteit ondernemen, samen jullie favoriete serie kijken, enzovoorts. Maar ook samen praten, elkaar de onverdeelde aandacht geven.

En wat is dan waar jij blij van wordt of je partner blij van wordt. Want iedereen wordt in zekere zin in een relatie wel blij van samen iets doen. Je bent tenslotte samen. Maar waar de een het heerlijk vindt om bijvoorbeeld samen te sporten, gaat de ander liever uit eten.

Het is dus bij deze (en overigens ook de andere 5 talen) heel belangrijk om wel na te gaan wat het dan is. Denk weer terug aan de eerste oefeningen in Stap 1 over Communicatie. Oefeningen die gingen over de boom. Die gingen over uitzoeken wat nu de korte zinnnetjes en woorden voor een ieder betekende.

Dus daarover ook de volgende oefening.

Oefening

Bespreek samen wat jij ziet onder *samen zijn*. En reageer ook (op de niet verwijtende manier) op wat de ander zegt. Vraag door, leg uit, ga die bomen helder krijgen. Wat is *samen zijn* voor jou?

2. Positieve woorden

Positieve woorden is de volgende taal. Een taal die letterlijk gaat over taal. Over spreken. Over woorden. Dit kunnen complimenten zijn maar ook bemoedigende woorden als *Succes, Je kan dit, Goed bezig*. En het kunnen in de

moderne tijd ook positieve of bemoedigende emoji's zijn als   . Het gaat over woorden die motiveren. Die laten zien dat je aan een ander denkt, de ander ziet.

En daarbij zijn een paar valkuilen die je niet uit het oog moet verliezen. Een compliment met *maar* er achter is geen echt compliment. Een vriendelijk woord met een dubbelzinnige betekenis bijvoorbeeld als grapje is eigenlijk niet echt positief of heeft veel kracht verloren. Ting, een streepje erbij in de liefdes tank, in plaats van ting-ting-ting, een liefdestank die volloopt.

En dan hebben we nog de non-verbale communicatie die aan moet sluiten.

Misschien denk je wel dat je heel complimenteus bent, of vol waardering, maar is het niet altijd het geval. Of komt het in ieder geval niet zo over.

Oefening

Wat zijn voor jou positieve woorden? En hoe vind je dat je dat richting je partner zelf doet en je partner naar jou? Bespreek dit ook weer samen.

3. Cadeaus geven

Cadeaus geven, de derde taal in het rijtje. Een taal die misschien groot klinkt. Je kan toch onmogelijk elke keer met een cadeau aankomen. En dat klopt ook. *Cadeaus geven* gaat niet alleen over een fysiek cadeau. Het kan ook aanwezig zijn bij belangrijke momenten of iets waardoor je laat weten dat je aan diegene denkt. Denk aan een spontaan appje of telefoontje of briefje tussen de boterhammen.

Cadeaus geven is dus veel breder dan het bloemetje elke week. Het vereist creativiteit en juist die creativiteit is waarschijnlijk wat de tank doet vullen.

Oefening

Ga bij jezelf na wat je fijn vindt als het om *cadeaus* geven of ontvangen gaat. Wat is voor jou de waarde? En bespreek dit ook weer samen.

4. Hulpvaardig zijn

Hulpvaardig zijn roept vaak wat vraagtekens op. *Hulpvaardig zijn* kunnen weer grote of kleine dingen zijn. Letterlijk in hulpvaardig zijn. Opruimen voor de

ander, drinken inschenken, lampje vervangen, helpen met een brief schrijven of iets nakijken.

Vaak is dit een taal die vrijwel helemaal niets doet voor iemand, of juist heel veel. En ook een taal die iemand die graag wil zorgen heel vanzelfsprekend vindt om te 'spreken'. Wat heel fijn is maar dus niet altijd het resultaat behaald die je denkt te behalen.

Oefening

Besprek met elkaar waarin je zelf vind dat je *hulpvaardig* bent naar je partner en laat je partner aangeven hoe dit wordt ervaren. Ga samen ook weer dieper graven naar wat het maakt dat je wel of niet *hulpvaardig* bent en wat de reactie van je partner met je doet.

5. Intimiteit

Tenslotte hebben we nog de taal *Intimiteit*. Een taal die misschien nog wel de meeste kanten uit kan gaan en toch zo specifiek voor een ieder kan zijn. Want wat is intimiteit?

Waar het voor de een het bed delen is, is het voor de ander een kus bij thuiskomst of weggaan. Van een kleine aanraking, tot hand vasthouden bij het wandelen. Naast elkaar zitten bij anderen op de bank, tot een tik op de billen bij het voorbij lopen.

Het is dus essentieel om heel goed helder te hebben wat bij intimiteit bij jezelf en bij je partner belangrijk is. Want misschien praat je in de grote lijnen wel de zelfde taal maar is de uitvoering niet liefdestank-vullend.

Oefening

Eerder hebben jullie in stap 1 al gesproken over intimiteit en geborgenheid. Maak het nu eens specifieker op het stuk van de liefdestaal. Waar word je echt blij van en wat doet het dan precies met je? En waar word je niet blij van en vult het niet direct de tank?

Help de ander, help jezelf

Jullie hebben nu meer helder wat de liefdestalen zijn die je kunt spreken. En door die meer te spreken sluit je meer bij de ander aan. Eigenlijk help je daarmee de ander, je vult tenslotte de ander zijn tank. En help je daarmee ook jezelf, want als het goed is, wordt jouw tank ook gevuld. De positieve vicieuze cirkel.

Zo ontstaat er nog meer verbinding, nog meer liefde.

Maar we zijn ook mensen. Het zal niet altijd vlekkeloos lopen. En de ander of jijzelf zal niet altijd in de mood zijn tot het diepgaande begripvolle gesprek, het bommen uitzoeken of het tanken vullen. Er zijn ook dingen die gewoon blijven zoals ze zijn (mannen en vrouwen blijven verschillen).

En daarom vertel ik je nu hoe je ook jezelf kunt helpen door slim te zijn. Door te bedenken wat je wilt bereiken. En daarmee daarom iets doen wat de ander fijn vindt of de ander helpt, maar jij mogelijk minder fijn vindt. Om dit toch te doen zodat jij jezelf ook helpt.

Volg je mij nog?

Ik ga het uitleggen door terug te verwijzen naar Stap 2. Door terug te gaan naar die o zo fijne verschillen tussen mannen en vrouwen. Die soms zijn zoals ze zijn. Als een man het niet weet, niet ziet, kan je als vrouw heel boos worden maar levert het niets op. Alleen maar gedoe. Dus soms kan je dan beter de dingen laten rusten of ze anders aanpakken. Zo aanpakken, zodat ook daadwerkelijk gebeurt wat je wilt dat gebeurt. Slim zijn.

Stel dat er een belangrijk pakketje moet worden afgehaald voor jou en je partner moet dit doen. Je hebt het gisteren gezegd, vanmorgen weer maar zojuist aan de telefoon leek hij van niets te weten. Grrr. Dan kan je boos worden, dan kan je ruzie maken, óf er ervoor kiezen om een aardig berichtje met de herinnering te sturen vlak voor hij van zijn werk komt. Het is een keuze. En over die keuzes wil ik het in dit laatste stuk met je hebben.

Want hoe help je jezelf?

Door keuzes te maken die op de korte termijn misschien wat effort kosten maar op de lange termijn je opleveren wat je wilt. Door keuzes te maken die op korte termijn wat effort kosten maar ook direct voorkomen dat er ruzie en gedoe ontstaat. En je zó krijgt wat je wilt of voorkomt wat je niet wilt. Keuzes.

Zo zijn er een aantal slimme keuzes die jullie samen kunnen maken:

- Voer geen discussie over de chronologie van gebeurtenissen. Het heeft geen zin. De vrouw denkt dat ze precies weet hoe het gelopen is, en de man is ervan overtuigd dat het niet zo is. Daar gaan jullie noooooooit uitkomen! Ga het hebben over waar je wel uit kunt komen (denk aan stap 4)
- Als de een niet zo'n fijne bui heeft of mentaal afwezig is, ga dan geen moeilijke dingen bespreken. Dat is vragen om problemen. Of het nou de vrouw is die slecht geslapen heeft omdat jullie zoontje al drie nachten achter elkaar 's nachts de boel op stelten zet, of de man die zo in zijn werkdoos zit dat hij toch niet helemaal zal luisteren. Kies het juiste moment. Bijt op je tong en stel het uit.

Zo zijn er een aantal slimme keuzes die de vrouw kan maken om zichzelf te helpen:

- De meeste mannen hebben tijd nodig om te overdenken wat je zegt. Zaai dus en wacht tot het zaadje vaste grond heeft gekregen. Mannen hebben over het algemeen wat tijd nodig. Als je er te veel en te vlug op terugkomt is meestal het resultaat dat het zaadje niet meer ontkiemt. De man zal het aanzien voor zeuren en je idee niet meer serieus in overweging nemen.
- Geef geen hints. Als vrouw wil je waarschijnlijk meer informatie geven, eromheen praten, hintten naar iets wat voor jou belangrijk is. Hopend dat de man het oppikt en het zelf doet of inziet. Doe het gewoon niet. Wil je iets? Wees direct en duidelijk. Dat geeft het beste resultaat.

- Ga niet herhalen, herhalen en herhalen. Dat heeft geen zin. Dan wordt het voor de man zeuren en dat is reden voor hem om direct niet meer te luisteren. Als je gehoord wilt worden, zorg dan dat je je boodschap helder hebt. Waar gaat het om (primaire emotie, behoefte) en geef dat mee. Geef desnoods een inleiding: 'Ik moet nog een ding kwijt en dan hou ik erover op' of iets in die trant. Dan je boodschap. En dan misschien nog wel het aller belangrijkste: wacht niet op een reactie. Loop weg! Ga iets anders doen! Echt, het werkt.

Zo zijn er een aantal slimme keuzes die de man kan maken om zichzelf te helpen:

- Ga niet direct oplossen. Als de vrouw haar verhaal kwijt wil, wil jij helpen. Wil je meedenken en oplossen. Toch is dat vaak niet wat de vrouw wil. Meestal wil ze eerst ventileren, haar gevoel uiten. Haal dus adem. Wacht. Luister. Erken dan eerst haar gevoel, leef mee en geef dan je oplossing of je mening. Dan voelt zij zich gehoord en kan jij toch iets betekenen (en voel jij je ook meer gehoord)
- Als man werkt seksuele intimiteit veelal anders dan bij de vrouw. Waarbij het voor jou meestal meer gericht is op samen vrijen en op die manier samen zijn, is het voor de vrouw anders. Jouw arm, jouw extra kus, jouw luisterend oor kunnen echter wonderen doen. Als jij haar meer geborgenheid geeft, aansluit bij haar intimiteit (die hebben jullie als het goed is uitvoerig besproken), krijg jij ook meer jouw intimiteit.

Oefening

Bedenk samen nog meer dingen die jullie samen of voor elkaar kunnen doen om de ander te helpen en daarmee jezelf. Ik heb hierboven een aantal tips gegeven die ik veelal tegenkom in mijn relatietherapie praktijk, maar mogelijk hebben jullie nog andere tips voor jullie zelf.

- Hoe kan je je partner helpen?
- En hoe kan je daarmee jezelf helpen?
- Welke keuzes zijn er en waarin kan je slim zijn?

Let wel, misschien zijn er ook dingen die je niet samen wilt bespreken maar wel bedacht hebt te kunnen doen of niet doen. Soms moet je ook gewoon daarin slim zijn.

Opdracht: Elkaars taal leren spreken

Je weet nu wat de liefdestalen zijn die de liefdes tanken kunnen vullen en waarin je elkaar én jezelf kunt helpen.

Maar dan ben je er nog niet. Want nu is het zaak om uit te zoeken wat jouw primaire taal is en die van je partner, zodat je ook echt goed op elkaar kunt aansluiten hierin.

Schrijf eerst op wat je nu denkt dat jouw liefdestaal is en wat je denkt welke de meest belangrijke is van je partner. Besef dat er meer talen kunnen zijn die jouw tank vullen. Er kan een top 3 of zelfs top 5 zijn. Echter waarschijnlijk zal er een taal zijn die de boventoon voert.

Beantwoord vervolgens onderstaande vragen. Deze vragen maken nog meer helder of je idee klopt of dat er diepliggend misschien toch een andere taal is die bij jou de boventoon voert:

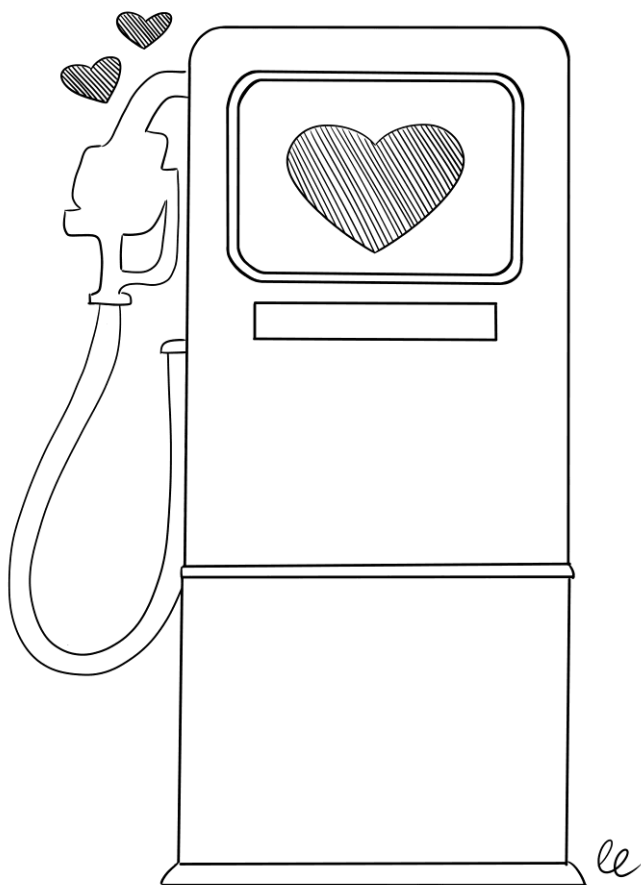
- Wat doet je partner of juist niet waardoor je je diep gekwetst voelt? Het tegenovergestelde van wat jou kwetst is waarschijnlijk jouw meest belangrijke liefdestaal.
- Wat verlang je het vaakst van je partner? Datgene wat je het meest vraagt of zou willen is waarschijnlijk jou meest belangrijke liefdestaal, hetgeen waardoor je het meeste liefde ervaart.
- Op welke manier uit je zelf (normaal gesproken) regelmatig je liefde voor je partner? Dit kan een aanwijzing zijn van wat je zelf eigenlijk het allerliefste van de ander zou willen.

Ga vervolgens jouw taal delen met je partner. En bespreek ook het idee wat je had voor de ander zijn taal.

Nu je jouw taal en die van je partner helder hebt, is het belangrijk de taal van de ander meer te gaan spreken. Bedenk daarom bij de taal van je partner wat je zou kunnen doen om aan te sluiten. Maak het zo concreet mogelijk. Zet desnoods herinneringen in je telefoon om jezelf te herinneren aan het spreken van de ander zijn taal (bijvoorbeeld om een leuk berichtje te sturen

(bemoedigende woorden), een briefje in de jas van je partner te doen (cadeaus geven), dat restaurantje te boeken (samen zijn) enzovoorts).

Dit laatste doe je *alleen*, maar ik raad wel aan om na een week samen te bespreken of je van elkaar hebt gemerkt dat de ander jouw taal meer is gaan spreken. Een liefdes-tank-evaluatie zeg maar.



Nawoord

Nou, dit waren ze dan: de 5 stappen naar een betere communicatie en meer verbinding.

Ik hoop van harte dat jullie de stappen hebben doorlopen, de oefeningen hebben gedaan en zo elkaar weer of meer hebben gevonden. En al is maar de helft gelukt dan nog hebben jullie grote stappen gezet in jullie relatie.

En het stopt natuurlijk niet hier.

Een relatie is werken en het leven is weerbarstig. Wel hebben jullie nu de tools in handen om dat weerbarstige leven aan te kunnen. Om samen te blijven staan als het soms even wat moeilijk wordt.

Denk aan de bomen, de tanken, vergeet de rugzakken niet en durf te duiken onder het water naar hoe die ijsberg eruit zit. Bepaal steeds weer jullie positie op het Kompas der Liefde. Doe dit alleen en doe dit samen. Help elkaar herinneren en evalueer.

Maak er een mooie gezamenlijke liefdevolle toekomst van!

Ik zou het leuk vinden als jullie je verhaal met mij willen delen. Dat kan via: m.moor@fitenvitaalcoaching.nl. En mail mij ook als jullie nog vragen hebben.

Dankwoord

Een boek schrijven doe je nooit helemaal alleen. En in dit geval is dat misschien nog meer waar dan normaal. Want veel uit dit boek komt uit kennis en ervaring vanuit mijn praktijk en mijn opleidingen, maar ook uit mijn persoonlijke leven: mijn opvoeding en mijn relaties.

En daarom wil ik graag mijn dank uitspreken aan mijn ouders. Mensen die mij hebben grootgebracht met alles wat daarbij hoort. Dit hebben zij gedaan op de best mogelijke manier. Dank ook voor hun trots die ik voel voor de keuzes die ik maak in mijn leven.

Ook dank aan mijn partner, Ryan, voor het er zijn. We kunnen het soms turbulent hebben maar weten elkaar altijd weer te vinden. Zijn nuchtere kijk op zaken zet mij soms weer met beide benen op de grond.

Hij heeft mij ook de ruimte en tijd gegeven om dit boek te schrijven en af te krijgen in het korte tijdbestek wat ik voor ogen had. Hij heeft veel tijd gestoken in het lezen en waar nodig corrigeren van taalfouten en zinsopbouw, en gaf mij de mannelijke kijk op het geheel.

Daarnaast dank aan mijn vriendin Natalie voor het eveneens tijdrovende doorlezen, corrigeren en meedenken, en de vrouwelijke 'leken' kijk. Door de beider visie van Ryan en Natalie heb ik denk ik een evenwichtig verhaal neer kunnen zetten die niet alleen bekeken is vanuit mijn therapeuten oog.

Niet te vergeten zijn ook Astrid, Petra en Ingrid. Zij zijn eveneens onmisbaar in het proces van dit boek. Of het nu hun visie op de titel is, de voorkant van het boek of de samenvatting. Zij zijn altijd bereid om mee te kijken en te denken, en hun objectieve mening te geven.

Tenslotte nog mijn dank aan mijn twee achternichtjes Emma en Eva die samen de beelden die ik had bij de stappen omgezet hebben tot de mooie, passende illustraties in dit boek.

Alle oefeningen en opdrachten op een rij

Stap 1: Communicatie

Oefening: De Boom

Ga samen oefenen met de bomen. Hieronder heb ik een aantal korte zinnen uit een relatietherapie oefening genomen. Het zijn zinnen waar ieder zijn eigen persoonlijke betekenis aan kan hangen. Zijn eigen boom. Bespreek met elkaar wat jij verstaat onder deze zin aangaande jullie relatie. Net als in het voorbeeld.

Probeer zo uitgebreid mogelijk te zijn. Laat de een zijn hele boom toelichten voordat de ander zijn boom vertelt bij de zin.



De zinnen:

- Samen dingen doen
- Praten over wat je bezig houdt
- Tijd voor eigen hobby's of sport

Oefening: De juiste vragen

Ook dit keer weer een paar zinnen gericht op de relatie bespreken. Net als de eerste oefening.

Geef dit keer wat minder van je boom prijs en laat de ander vragen stellen. En help elkaar. Geef tips, geef aan wanneer het als verwijt of invulling voelt, zodat je elkaar helpt om ook te zien hoe het overkomt.

Ook weer om de beurt en zorg dat je allebei je boom kunt vertellen over een zin.

- Complimenten geven en krijgen
- Taakverdeling in huis
- Problemen en moeilijkheden samen oplossen

Oefening: Invullen

Bedenk beide waar je vaak een eigen invulling aan geeft over de ander. De kleine dingen maar ook de grote dingen. En kijk, met de kennis die je hebt opgedaan hiervoor over communicatie, wat je misschien wel tegen de ander te zeggen hebt waar je voorheen niets over zei. Iets waar je bang voor was dat de ander het misschien niet leuk zou vinden.

Zet het eerst voor jezelf op papier (of in je telefoon ofzo) en ga het vervolgens met elkaar bespreken. Pak steeds om de beurt een item dat je hebt opgeschreven.

Denk aan de boom en het vragenstellen onder verwijt, invulling ed.

Tip

Merk je dat je irritatie oploopt door wat de ander verteld, geef dit dan aan en neem een time-out. Ga even wat de drinken halen, naar de wc, voor mijn part de was ophangen. Kom na hooguit 5 minuten wel weer terug om de oefening af te maken!

Oefening: Non-verbale communicatie

Denk nu eens goed na over je partner. Denk aan zijn of haar houding, stemgeluid, volume, gezichtsuitdrukkingen, zenuwtrekjes. Beantwoord vervolgens onderstaande vragen en bespreek die met je partner. Bespreek dus wat je bij de ander ziet. Hoe jij het ervaart. Wat het met jou doet. Let op dat je het vanuit jezelf vertelt. In de trant van 'ik zie' 'ik ervaar'. Het kan namelijk zijn dat je de signalen niet altijd goed 'leest'. Dat de ander bijvoorbeeld op zo'n moment niet boos is maar juist teleurgesteld. Of gewoon heel erg aan het denken is.

Vragen:

- Wat zijn de normale non-verbale dingen van je partner?
- Hoe reageert je partner non-verbaal als hij of zij boos is, verdrietig, zenuwachtig, blij?
- Wat zijn de non-verbale trekken van de ander die jou triggeren? En herkent de ander dat in jouw non-verbale gedrag?

Tip

Hebben jullie een onderwerp wat steeds uitloopt op ruzie en gedoe en komt dit voornamelijk door non-verbale communicatie dan is er een makkelijke manier of een heel groot stuk non-verbale communicatie te elimineren. Ga wandelen. Dan loopt je naast elkaar en kijk je elkaar niet aan. Het helpt bovendien om gedachten goed te ordenen. En een extra tipje: houd wel elkaars handen vast. Dit bevordert de verbinding.

Opdracht: Een brief voor een betere communicatie

Je hebt nu alle onderdelen van de eerste stap doorlopen. Nu is het zaak om het echt in de praktijk te gaan brengen gericht op jullie relatieproblemen. De opdracht die hieronder staat is een van de krachtigste opdrachten die ik cliënten meegeef. Niet de makkelijkste en meestal niet de leukste, maar echt absoluut een van de belangrijkste.

Schrijf elkaar een brief. Dat mag helemaal op je eigen manier. Neem er ook de tijd voor. Niet even een half uurtje en dan bespreken. Nee, desnoods een week. Maak de afspraak wanneer jullie hem zullen bespreken en kom er dan pas op dat moment op terug (maak er bij voorkeur weer een 'gezellig' moment van met een hapje en drankje).

Het is niet zomaar een brief natuurlijk. Het is een brief met een bepaalde inhoud. Het is de bedoeling dat je via de boom gaan uitleggen in de brief wat je vindt dat jullie probleem is. Maar ook wat er goed gaat.

Onderstaande moet erin terugkomen. En hoe je dat doet, dat bepaal je helemaal zelf:

- Wat is volgens jou het relatieprobleem? Wat is jouw aandeel hierin en wat is die van de ander?
- Wat waardeer je in de jullie relatie? Wat is jouw aandeel hierin en wat is die van de ander?
- Waar heb jij behoefte aan in de relatie? Hoe kan de ander daarin voorzien?

Op het afgesproken moment lees je de brief aan elkaar voor. Eerst de een. De ander luistert alleen maar. Als de eerste klaar is, vertel je eerst aan elkaar hoe het was. Hoe het was om de inhoud van de brief te horen en ook hoe het was

om te vertellen. Heeft de luisteraar nog vragen, stel deze dan en denk aan alles wat je geleerd hebt in deze stap over Communicatie. Geen verwijten, geen aannames, open, geen afsluitende woorden of zinnen. Denk ook aan je non-verbale communicatie.

Vervolgens leest de ander de brief voor. En ook daarna vertellen jullie elkaar weer hoe het was om het te horen en voor te lezen. Er kunnen door de luisteraar eventuele verhelderende vragen worden gesteld.

Tenslotte geven jullie elkaar de brief.

Heel veel succes! Dit is jullie eerste echte stap om jullie relatie te verbeteren.

Stap 2: Mensen verschillen

Oefening: Opvoeding

Zoals ik al zei, raad ik je aan om onderstaande vragen uit te werken op schrift. Pak je laptop of een bloknoot en beantwoord ieder voor zich onderstaande vragen. Als jullie beide dit hebben gedaan (neem er gerust meerdere dagen de tijd voor) ga het dan met elkaar bespreken. En even ter herinnering, dat doe je dus volgens wat je geleerd hebt in het vorige hoofdstuk, de vorige stap, over communicatie.



Vragen:

- Hoe ziet je gezin eruit? Ouders, broers, zussen, misschien wel stiefouders en stiefbroers en -zussen.
- Hoe zou je je moeder en je vader omschrijven? En wat herken je hiervan bij jezelf?
- Hoe was de relatie van je ouders? En wat herken je hiervan bij jezelf?
- Hoe werd er omgegaan met emotie? Met geborgenheid? En wat herken je bij jezelf?
- Hoe werd er ruzie gemaakt in het gezin? Wat voor invloed had dit op jou? En wat herken je nu nog bij jezelf?
- Speelde geloof een grote rol in je opvoeding? Hoe kijk je daar nu naar? Wat heb je ervan meegenomen? Wat heb je losgelaten?
- Wie zijn de belangrijkste personen in je familie buiten je gezin van herkomst voor jou (geweest)? Denk aan opa's en oma's, ooms, tantes, neven, nichten. Wat was hun invloed op jouw opvoeding?
- Wat is een familie uitspraak/motto wat je herkent? En hoe beïnvloedt dit jouw doen en laten, jouw leven?
- Komt je familie of je ouders uit een ander land of ben je zelf deels in een ander land opgegroeid? Wat voor rol speelt dit en de cultuur in hoe jij in het leven staat?

Oefening: De rugzak

Dit keer ga je direct met elkaar in gesprek. Dus pak weer even een hapje en een drankje, ga er goed voor zitten en bespreek met elkaar onderstaande vragen. Het zijn steeds groepjes over een bepaald onderwerp. Het gaat over belangrijke gebeurtenissen, vorige relaties en overtuigingen. Bedoeling is om echt de tijd te nemen, een gesprek te voeren, bomen uit te werken, samen. Eventueel ga je op een ander moment dus verder.

Vragen:

Gebeurtenissen

- Wat zijn belangrijke gebeurtenissen in jouw leven? Denk aan overlijdens, ongelukken, pesten, misdaad enzovoorts.
- Hoe ben je met deze gebeurtenissen omgegaan?
- Hoe beïnvloeden deze gebeurtenissen nog jouw leven en eventueel dus jullie relatie?
- Wat ziet je partner hiervan terug?

Relaties

- Denk aan vorige relaties. Wat was hierin fijn? Wat niet? Wat was misschien heftig?
- Hoe ben je met deze niet fijne of heftige momenten in je relatie omgegaan?
- Hoe beïnvloeden deze momenten nog steeds jouw leven en jullie relatie?
- Wat ziet je partner hiervan terug?

Overtuigingen

- Welke overtuigingen ken je van jezelf?
- Welke overtuigingen herken je van je partner?
- Hoe beïnvloeden deze overtuigingen jullie relatie?

Oefening: Mannen en vrouwen

Ik heb zo even drie verschillen tussen mannen en vrouwen benoemd. Wat ik jullie wil vragen is om te bespreken hoe die drie onderdelen in jullie relatie werken.

Beantwoord hiervoor de volgende vragen:

- Herkennen jullie de genoemde verschillen?
- Zijn de rollen ook zo als beschreven of omgedraaid?
- Hoe gaan jullie met de verschillen om?
- Wat doet het met je?
- Zijn er misschien nog meer dingen die jullie als echte man/vrouw verschillen zien?

En tenslotte: kijk ook eens samen of jullie oplossingen kunnen bedenken om hier mee om te gaan.

Opdracht: Inzicht in de verschillen

Uitgebreid hebben jullie nu stil gestaan bij de verschillen tussen jullie. Hoe de opvoeding en het verleden van invloed zijn. En ook hoe het verschil tussen jullie als man en vrouw werkt.

Met deze kennis en die van communicatie wil ik dat jullie een aantal wat moeilijkere onderwerpen met elkaar gaan bespreken. Het kan helpen om eerst even je eigen visie hierover op papier te zetten.

En vergeet niet: het is om elkaar beter te leren kennen en begrijpen. En misschien wel tot een compromis te komen.

Mocht je irritatie voelen opkomen of een andere emotie: benoem het en neem even een time-out.

Ik wil jullie vragen om voor onderstaande onderwerpen je visie hierop te geven. Hoe het voor jou is en werkt en hoe daar het verleden, opvoeding en ook man en vrouw verschil een rol in speelt.

Schroom ook niet om een van de onderstaande onderwerpen te vervangen voor een van jullie eigen moeilijk te bespreken onderwerpen. Of deze toe te voegen.

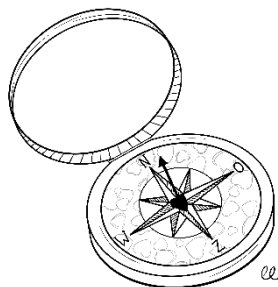
Onderwerpen:

- Werk versus privé
- Geld/financiële status
- Intimiteit en geborgenheid

Stap 3: Kompas van de relatie

Oefening: Verlies

Schrijf voor jezelf op welke verliezen je allemaal hebt meegemaakt in je leven. Grote en kleine dingen. Schrijf daarbij zowel de negatieve aspecten alsook de positieve aspecten van het verlies op als die er zijn. En ook het gevoel. Het gevoel van toen en ook nu, nu je er weer bij stilstaat. Deel met elkaar de belangrijkste verliezen.



Ga vervolgens inzoomen op je relatie.

Bespreek onderstaande vragen met elkaar:

- Waar koos je, bewust en onbewust voor, om te verliezen zodat je met deze partner een nieuwe toekomst aan kon gaan?
- Welke opofferingen heb je gedaan, welke aanpassingen?
- Wat heeft het je gebracht?
- Wat zit je dwars en waar voelen de opofferingen nu te groot?

Oefening: Het Zuiden

Je gaat kijken naar wat voor jou in het Zuiden zit en dat delen met je partner. Focus het alleen op jullie relatie. En alles wat daarmee verbonden is. Misschien komen er dingen die eerder besproken zijn weer naar boven. Misschien komen er nieuwe dingen naar boven. Probeer dieper te gaan. Echt je boom uit te diepen tot aan het gevoel aan toe.

Dit in de trant van: Als je a doet, dan triggert het bij mij b, dat voelt c en dan schiet ik in mijn strategie d.

Laten onderstaande vragen hierbij je leidraad zijn. En help elkaar ook. Vertel ook wat je bij de ander ziet gebeuren op bepaalde momenten.

Als in: als ik a doe, dan zie ik b bij je gebeuren. Wat gebeurt er dan van binnen?

Vragen die je als leidraad kan gebruiken:

- Welke negatieve momenten komen steeds bij je naar boven?
- Als die de kop op steken, wat is dan jouw reactie? Wat doe je?
- Wat doet dat met je? Welke emoties worden opgeroepen?
- Wat voel je in je lijf? (denk aan je lichaam, bijvoorbeeld knoop in je maag, steen op je buik, druk op je borst, snellere ademhaling, warm worden, gespannen)?
- Wat zijn de gedachten die door je hoofd gaan? En hoe linkt dit weer aan jouw verleden?

Oefening: Het Zuiden 2

Bespreek onderstaande vragen samen:

- Wat ga jij loslaten uit het Zuiden?
- Wat heb je te leren voor jezelf uit dit Zuiden? (en neem je dus mee)
- Wat kan je te leren van de ander?
- Wat gaan jullie samen loslaten als het om jullie relatie gaat?
- Wat nemen jullie samen mee als leerpunten naar de toekomst, het Noorden in dit Kompas der liefde?

Oefening: Het Noorden

Ga met elkaar onderstaande vragen bespreken. Denk weer aan de bomen, invulling en alles wat je eerder over communicatie in stap 1 hebt meegekregen.

Vragen:

- Toen je jong was, wat waren toen je toekomstdromen?
- Toen je je partner leerde kennen, wat waren toen jou toekomst idealen?
- Wat waren de dromen waar jullie het samen over hadden?
- Welke dromen heb je voor jezelf in de ijskast gezet door jullie relatie? Wat is daarvan nog steeds oké en waar heb je toch wat moeite mee?
- Hoe zie je de toekomst nu samen?

- Wat is voor jouw essentieel in jullie toekomst samen? En wat is essentieel voor jou persoonlijk?

Oefening: Het Oosten

Pak weer even iets om op te schrijven. Je gaat eerst aan de slag met je persoonlijke stuk. Hiervoor ga je bij jezelf onderzoeken (denk aan de bomen) hoe jij er voorstaat, erin zit.

Daarna gaan jullie kijken naar jullie stuk samen in een gesprek. Het is dan ook belangrijk dat je je persoonlijke antwoorden meeneemt in het gesprek.

Wees ook nieuwsgierig naar elkaar. Stel vragen. Open, zonder verwijt, zonder invulling. En merk je dat emotie te veel gaat meespelen, neem dan weer een time-out.

Persoonlijke vragen:

- Hoe veerkrachtig ben je normaal gesproken? Hoe snel veer jij terug van een vervelende en moeilijke situatie? En hoe doe je dat? Wat zijn jouw kwaliteiten in moeilijke omstandigheden?
- Hoe stevig sta je in je eigen schoenen momenteel? Hoe krachtig ben je op dit moment?
- Welke persoonlijke factoren spelen op dit moment nog meer een rol op jouw gemoedstoestand en ondermijnen misschien jouw kracht? (denk aan werk, familie, kinderen, financiën, ziekte enzovoorts)
- Hoe kijk je nu tegen jullie relatie aan als je het hebt over veerkracht, wilskracht en jouw eigen inzet? Hoe zie je dat bij de ander?

Vragen samen:

- Welke moeilijke momenten hebben jullie samen 'overleefd'?
- Hoe hebben jullie dat gedaan? En wat was ieders afzonderlijke aandeel hierin?
- Hoe veerkrachtig vinden jullie samen jullie relatie?
- Vertel elkaar over de wilskracht en inzet die jullie zelf hebben en bij de ander zien (of niet zien)

- Wat moet er gebeuren, is er nu nodig, op het vlak van wilskracht en inzet?

Oefening: Het Westen

Pak een groot vel papier. Liefst A3 en anders A4. Zet een punt in het midden van het vel. Dit zijn jullie. Vervolgens gaan jullie alle belangrijke mensen en mensen die invloed hebben op jullie relatie een plek geven om jullie heen. Op de 'afstand' die ze van jullie hebben. Kinderen staan bijvoorbeeld dichtbij. Meestal ouders ook. Vrienden wat verder weg. Maar wat geldt bijvoorbeeld voor een ex. Heb je een goede band dan kan diegene dichterbij staan. Is er een slechte band maar heeft diegene veel invloed in jullie relatie, dan staat diegene misschien wel dichterbij dan je zou willen.

Zo gaan jullie samen onderzoeken waar iedereen staat. Overleg. Vul aan. En ga vervolgens kijken waar er aan aanpassingen nodig is. Hoe ga je bijvoorbeeld toch samen meer afstand creëren tot die ex? Hoe ga je toch die buurvrouw van verderop dichterbij laten komen aangezien ze al een aantal keren heeft gehint best eens te willen oppassen als jullie dat nodig hebben. Enzovoorts.

Oefening: Het Nu

Formuleer samen jullie grootste uitdaging(en) in jullie relatie.

Opdracht: Inzicht in je plek op het Kompas der Liefde

Jullie hebben alle stappen van het Kompas der Liefde doorlopen. Onderzocht wat er los te laten is en mee te nemen vanuit het Zuiden. En wat jullie strategieën zijn. Hoe jullie tegen de toekomst aankijken in het Noorden. Wat jullie kracht is in het Oosten. Evenals op wie je wel of niet kunt rekenen of gaan rekenen in het Westen. En tenslotte de grootste uitdaging in het Nu.

Voor deze opdracht gaan we ze bij elkaar voegen. Een model maken, het visueel maken.

Pak vijf bladen en schrijf op elk blad een windrichting en schrijf er ook 1 voor het Nu.

Leg deze vervolgens op de grond met voldoende ruimte uit elkaar als een kompas. Belangrijk is dat er echt ruimte tussen zit. Dus als jullie kamer het toelaat ongeveer elke windrichting minimaal een meter van het Nu vandaan.

Nu ga je ieder voor zich bij jezelf na waar jullie op het Kompas stonden voor jullie met dit boek begonnen. Individueel. Dus voor jezelf.

Bedenk ook waar je naar jouw idee als relatie stond (dus dan gaat de invloed van de ander meewegen en hoe jullie op elkaar reageren).

Ga nu beiden eerst op je individuele plek op het Kompas staan. Leg uit waarom je daar staat.

Vervolgens ga je beiden op de plek van de relatie staan. En leg dat ook weer uit aan elkaar.

Stap er weer van af.

Vervolgens ga je voor jezelf na waar je nu staat. Nu aan het einde van stap 3. En waar jullie relatie voor jou nu staat.

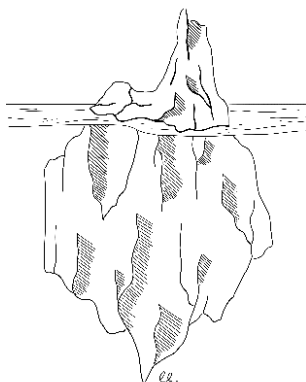
Ga dan weer eerst beide op je individuele plek staan en licht toe. Licht ook toe wat je ieder voor zich nodig hebt om dichterbij de ander te komen en dichterbij het Noorden.

En vervolgens ga je ook weer staan waar je vindt dat jullie relatie nu staat. Licht dat ook weer toe en bedenk samen wat er nodig is om richting het Noorden te gaan.

Stap 4: Emotionele verbinding

Oefening: Hechting

Besprek met elkaar welke hechting je denkt dat voor jou aan de orde is en waarom. En hoe dit terug komt in jullie relatie.



Oefening: Het patroon

Denk samen even terug naar jullie laatste irritatie, ruzie met elkaar en bekijk het samen als een film.

Bekijk het van de 'buitenkant'. Wat voor patroon herken je. 'Als jij dit doet dan doe ik dat en dan doe jij weer dit'. Belicht het van beide kanten. Vul elkaar ook steeds aan.

Denk aan de reactie die je op elkaar geeft als boos worden, terugtrekken, afsluiten, afstand nemen, steeds weer aandacht vragen, praten, herhalen (zeuren), zwijgen, weglopen, scoreborden bijhouden (jij dit, jij dat) enzovoorts.

Probeer het eens op papier te zetten als stappen in een handleiding. Jullie handleiding. Jullie patroon.

Oefening: Gedrag uit emotie

Pak jullie patroon uit de vorige oefening erbij en ga het gedrag en de emoties benoemen die je laat zien. Om jullie te helpen met het benoemen van emoties (want het kunnen er nogal wat zijn), heb ik een lijst aan het einde van het boek toegevoegd als hulpmiddel.

Beschrijf het patroon van die laatste irritatie/ruzie opnieuw aan elkaar en schrijf hem weer uit als een handleiding.

- Wat deed je, welk gedrag liet je zien?
- Welke secundaire emoties zag je van elkaar?
- Was het vechten, vluchten of bevriezen?

- En hoe kwam dat?

Denk ook aan waar we het eerder over hadden zoals je hechtingstijl, maar ook je opvoeding, eventuele overtuigingen, hoe jouw hoofd werkt ten opzichte van die van je partner, enzovoorts.

Oefening: Waar het echt om gaat

Ga nu samen op zoek naar wat er echt aan emotie werd geraakt. De primaire emoties (zie ook weer de lijst aan het einde van dit boek).

Ga terug naar het eerdere moment van ruzie die jullie al onderzocht hebben. Dat begon ergens, bij een van jullie. Bespreek dat eerste moment. Begin bij wat je al weet, wat je eerder hebt uitgezocht. En ga dan duiken. Neem daar echt de tijd voor. Graven, zoeken, denk aan de bomen. Help elkaar door vragen stellen.

- Waar ging het echt over?
- Welke emoties werden geraakt (onder de secundaire emotie die je al eerder hebt benoemd)?
- Wat is de heftigste primaire emotie die je ervoer?
- Welke hechtingsbehoefte werd er geraakt?
- En welke angst?

Bekijk het nog steeds als film, van een afstandje. En probeer uit de heftige emotie te blijven. Lukt dat niet, neem een time-out.

Vervolgens gaan jullie ook naar de ander kijken. Die gaf een reactie op de net beschreven eerste reactie.

- Wat gebeurde er van binnen?
- Welke emoties werden geraakt (onder de secundaire emotie die je al eerder hebt benoemd)?
- Wat is de heftigste primaire emotie die je ervoer?
- Welke hechtingsbehoefte werd er geraakt?
- En welke angst?

Oefening: De gezamenlijke vijand

Ga met ongeveer drie meter tussen jullie in tegenover elkaar staan in de kamer. Als het verder kan mag het verder. Dit is de afstand tussen jullie als jullie in 'gevecht zijn', als jullie ruzie hebben, geïrriteerd op elkaar reageren. Afstand. Dit is hoe het patroon voelt.

- Hoe is dat?
- Hoe voelt dat?
- Wat doet het met jou?
- Wat doet het met jullie?

Pak nu een A4-tje en schrijf daar 'Patroon' op of 'Vijand'.

Nu leg je het A4-tje op de grond en gaan jullie samen, naast elkaar, tegenover jullie vijand staan. Tegenover het patroon met ongeveer 1,5 m ertussen.

- Hoe is dat?
- Hoe voelt dat?
- Wat doet het met jou?
- Wat doet het met jullie?

Opdracht: Doorbreek het patroon met echte verbinding

Nu gaan jullie de patronen doorbreken. Start weer met de ruzie waar jullie al steeds mee hebben gewerkt. Je hebt het patroon opgeschreven met de secundaire emoties die jullie uitten. Jullie hebben onderzocht wat de primaire emotie was bij de persoon waar het begon. En de behoefte of angst die hierbij zat. En ook dat van de ander die daarop reageerde.

Nu ga je alles samen voegen.

Je start bij het begin en werkt het hele patroon door. Help elkaar, durf te vragen, durf te vertellen, te zoeken en te graven. Ga duiken tot je zo goed als de hele ijsberg hebt. En dan bedoel ik dus het hele plaatje van A tot Z.

Het begin (actie):

- Toen jij a deed/zei, reageerde ik met b (gedrag en secundaire emotie), dat ging eigenlijk over c (primaire emotie) want ik was geraakt in d (behoefte, angst)

Reactie:

- Toen jij b deed, was mijn reactie e (gedrag en secundaire emotie), omdat ik eigenlijk voelde f (primaire emotie) en het mij in g raakte (behoefte, angst)

Actie:

- Jouw reactie e deed bij mij h (gedrag en secundaire emotie), omdat ik enzovoorts.

Actie-reactie-actie-reactie

Onderzoek het hele patroon. Samen. En denk er elke keer aan als het moeilijk wordt dat het patroon jullie vijand is, niet de ander!

En als jullie alles zo doorlopen hebben, is het belangrijk om daar niet te stoppen maar te erkennen naar elkaar.

Dat doe je door samen naar het geheel te kijken, je eigen aandeel en dat van die ander te zien, met inbegrip van waar het vandaan kwam.

De vragen op de vragen kunnen hierbij helpen:

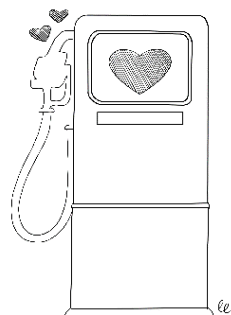
- Kun je zien wat het met de ander deed? (ook al was het misschien totaal niet zo bedoelt, vind je het eigenlijk onzin of wat dan ook).
- Kun je zien dat de ander het niet zo bedoelde en het jou in iets ouds raakte?
- Kun je begrip hebben voor de reactie van de ander zonder dat je diens mening over hoeft te nemen (begrijpen is niet aannemen en ook jouw mening laten worden!)
- Kun je je eigen gedrag belichten en misschien als onnodig of overdreven zien?
- Kunnen jullie samen zien wat er mis ging?
- Moet er misschien een sorry gezegd worden of iets worden vergeven?

Stap 5: Aansluiten bij je partner

Ieder zijn eigen liefdestaal

Oefening: Samen zijn

Bespreek samen wat jij ziet onder *samen zijn*. En reageer ook (op de niet verwijtende manier) op wat de ander zegt. Vraag door, leg uit, ga die bomen helder krijgen. Wat is *samen zijn* voor jou?



Oefening: Positieve woorden

Wat zijn voor jou positieve woorden? En hoe vind je dat je dat richting partner doet en je partner naar jou? Bespreek dit ook weer samen.

Oefening: Cadeaus geven

Ga bij jezelf na wat je fijn vindt als het om *cadeaus* geven of ontvangen gaat. Wat is voor jou de waarde? En bespreek dit ook weer samen.

Oefening: Hulpvaardigheid

Bespreek met elkaar waarin je zelf vindt dat je hulpvaardig bent naar je partner en laat je partner aangeven hoe dit wordt ervaren. Ga samen ook weer dieper graven naar wat het maakt dat je wel of niet hulpvaardig bent en wat de reactie van je partner met je doet.

Oefening: Intimiteit

Eerder hebben jullie in stap 1 al gesproken over intimiteit en geborgenheid. Maak het nu eens specifieker op het stuk van de liefdestaal. Waar word je echt blij van en wat doet het dan precies met je? En waar word je niet blij van? Of vult het niet direct de tank?

Oefening: Help de ander, help jezelf

Bedenk samen nog meer dingen die jullie samen of voor elkaar kunnen doen om de ander te helpen en daarmee jezelf. Ik heb hierboven een aantal tips gegeven die ik veelal tegenkom in mijn relatietherapie praktijk, maar mogelijk hebben jullie nog andere tips voor jullie zelf.

- Hoe kan je je partner helpen?
- En hoe kan je daarmee jezelf helpen?
- Welke keuzes zijn er en waarin kan je slim zijn?

Let wel, misschien zijn er ook dingen die je niet samen wilt bespreken maar wel bedacht hebt te kunnen doen of niet doen. Soms moet je ook gewoon daarin slim zijn.

Opdracht: Elkaars taal leren spreken

Je weet nu wat de liefdes talen zijn die de liefdes tanken kunnen vullen en waarin je elkaar én jezelf kunt helpen.

Maar dan ben je er nog niet. Want nu is het zaak om uit te zoeken wat jouw primaire taal is en die van je partner, zodat je ook echt goed op elkaar kunt aansluiten hierin.

Schrijf eerst op wat je nu denkt dat jouw liefdestaal is en wat je denkt dat de meest belangrijke is van je partner. Besef dat er meer talen kunnen zijn die jouw tank vullen. Er kan een top 3 of zelfs top 5 zijn. Echter waarschijnlijk zal er een taal zijn die de boventoon voert.

Beantwoord vervolgens onderstaande vragen. Deze vragen maken nog meer helder of je idee klopt of dat er diepliggend misschien toch een andere taal is die bij jou de boventoon voert:

- Wat doet je partner of juist niet waardoor je je diep gekwetst voelt? Het tegenovergestelde van wat jou kwetst is waarschijnlijk jouw meest belangrijke liefdestaal.
- Wat verlang je het vaakst van je partner? Datgene wat je het meest vraagt of zou willen is waarschijnlijk jou meest belangrijke liefdestaal, hetgeen waardoor je het meeste liefde ervaart.

- Op welke manier uit je zelf (normaal gesproken) regelmatig je liefde voor je partner? Dit kan een aanwijzing zijn van wat je zelf eigenlijk het allerliefste van de ander zou willen.

Ga vervolgens jouw taal delen met je partner. Bespreek ook het idee wat je had voor de ander zijn taal.

Nu je jouw taal en die van je partner helder hebt, is het belangrijk de taal van de ander meer te gaan spreken. Bedenk daarom bij de taal van je partner wat je zou kunnen doen om aan te sluiten. Maak het zo concreet mogelijk. Zet desnoods herinneringen in je telefoon om jezelf te herinneren aan het spreken van de ander zijn taal (bijvoorbeeld om een leuk berichtje te sturen (bemoedigende woorden), een briefje in de jas van je partner te doen (cadeaus geven), dat restaurantje te boeken (samen zijn) enzovoorts).

Dit laatste doe je *alleen*, maar ik raad wel aan om na een week samen te bespreken of je van elkaar hebt gemerkt dat de ander jouw taal meer is gaan spreken. Een liefdes-tank-evaluatie zeg maar.

Emotielijst

Hieronder een beknopte emotielijst die je hopelijk helpt je emoties een naam te geven.

Positieve emoties	Negatieve emoties	
Behaaglijk	Afgewezen	Schuldig
Blij	Afhankelijk	Spijt
Comfortabel	Angstig	Uitgeput
Competent	Argwanend	Verdrietig
Dankbaar	Bang	Verslagen
Dolblij	Bedreigd	Verlegen
Energiek	Benauwd	Verloren
Enthousiast	Berouw	Vernederd
Geaccepteerd	Boos	Verraden
Geliefd	Gebruikt	Verveeld
Hoopvol	Gefrustreerd	Verward
Onbezorgd	Geïrriteerd	Vijandig
Ontspannen	Gejaagd	Wanhopig
Plezierig	Gekwetst	Woedend
Rustig	Geprikkeld	Zwak
Sterk	Gespannen	
Tevreden	Hopeloos	
Trots	Jaloers	
Veilig	Machteloos	
Verbonden	Moedeloos	
Vertrouwd	Nerveus	
Vredig	Nutteloos	
Vrolijk	Ongeduldig	
Waardevol	Ontevreden	
Zelfverzekerd	Onzeker	
	Paniekerig	
	Schaamte	

Verwijzingen

In dit boek heb ik verwezen naar een aantal andere boeken. Hieronder heb ik een overzicht voor je:

Het Kompas, navigeren met verlies, Stéphanie Beijnes, 2013, EAN: 9789090318226

Houd me vast, 7 gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie, Sue Johnson, EAN nummer: 9789021552903

De kracht van gehechtheid, het innerlijke vermogen ontwikkelen om diepgaande en bestendige relaties aan te gaan, Diane Poole Heller, 2019, ISBN 978 94 6316 052 0

5 Talen van de Liefde, Gary Chapman, 2019, EAN: 9789033826979

Zelf heb ik de methode van ‘Het Kompas der Liefde’ uitgewerkt in mijn boek: **Het Kompas der Liefde, een andere kijk op de begeleiding van relaties**, Monique Moor, 2019, EAN: 1230004116998

Ook verwees ik je naar een filmpje op YouTube van Mark Gungor ‘**The tail of two brains**’. Hier kan je hem vinden:

<https://www.youtube.com/watch?v=LxMxJW1CG2U>

Daarnaast verwees ik naar het **Still Face Experiment** over hechting. Een van de vele voorbeelden vind je hier op YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=6oatTK3BRkU>

Eerder verschenen van Monique Moor

Veranderen van A tot Z

Iedereen wil wel eens iets veranderen. Iets anders gaan doen dan voorheen. Omdat je het leuk vindt of omdat het eigenlijk niet anders meer kan.

Maar veranderen is lastig. De oude patronen in je leven zijn zo ingesleten dat je steeds terugvalt in wat je deed. Het lukt maar zeer zelden om het echt anders te gaan doen.

Met het e-book 'Veranderen van A tot Z' krijg je grip op je verander wens. Je doorloopt cruciale stappen die je helpen om inzicht te krijgen en écht het nieuwe pad te gaan bewandelen naar wat je leuk vindt en/of wat je helpt om een fijner leven te hebben.

EAN: 1230004249290

Gelukkig worden, zijn en blijven

Gelukkig zijn is niet vanzelfsprekend. Geluk wordt beïnvloed door je omgeving, je opvoeding, je emoties, je gedachten en overtuigingen, en nog veel meer. Voor lange tijd kun je je neerleggen bij een minder gelukkig gevoel. Maar dit gaat knagen. Het maakt je misschien wel onzeker, moedeloos, verdrietig, boos...

In dit werkboek ga je aan de slag met jouw geluk. Je geluk in algemene zin maar ook gericht op specifieke onderdelen van je leven bijvoorbeeld werk, gezondheid of relatie.

Je gaat werken aan positiviteit, grenzen stellen en meer ontspanning en tijd voor jezelf creëren.

Kortom je werkt op een praktische manier naar een gelukkiger gevoel in jezelf. Je wordt gelukkiger, bent gelukkiger en blijft ook op lange termijn gelukkiger, omdat je de handvatten hebt die je elke keer weer beet kunt pakken.

EAN: 1230004170754

Het Kompas der liefde, een andere kijk op de begeleiding van relaties

In dit boek wordt uitgebreid ingegaan op de methode van Het Kompas der Liefde. Deze methode geeft de mogelijkheid om vanuit een ander perspectief naar relaties en de individuen hierin te kijken. Het geeft inzicht over de posities die personen innemen ten opzichte van elkaar en de relatie en welke richting zij op staan (gericht op verleden of toekomst). Daarnaast geeft het handvatten om de personen binnen de relatie weer in beweging te zetten naar een al dan niet gezamenlijke toekomst.

Het model geeft inzicht in de problematiek, het verlies en legt focus op de toekomst.

In het boek wordt de achtergrond van het model en de koppeling aan verlies toegelicht, worden de verschillende windrichtingen uitgebreid besproken en krijgt de begeleider handvatten om aan de slag te gaan. Dit onder andere door uitgebreide voorbeelden uit de praktijk.

Daarnaast wordt beschreven hoe het model als overzichtsmodel kan worden gebruikt voor andere technieken en modellen die de begeleider al gebruikt in zijn praktijkvoering.

Aan het einde van het boek zijn sjablonen en ankerplaten opgenomen.

Dit boek is uitermate geschikt voor gebruik in praktijken van:

- relatietherapeuten
- seksuologen
- kindervertherapeuten
- mediators

Daarnaast biedt het ook handvatten voor een ieder die werkt met mensen in relatie zoals bijvoorbeeld scheidingsadvocaten, schoolmaatschappelijk werkers, leidinggevend en werkgevers.

EAN: 1230004116998