Relatieprincipes

1. Zie en hoor elkaar

Misschien wel het meest belangrijke principe binnen een relatie, welke relatie dan ook. We gaan allemaal onderuit als we langere tijd niet gezien en gehoord’ worden door een significante (belangrijke) andere. Dit kan je leidinggevende, een goede vriendin of je moeder zijn. Maar het pijnlijkst is het toch wel al je het gevoel hebt dat je eigen partner jou niet ‘ziet of hoort’.

1. Ieders beleving is altijd waar

We kijken allemaal door onze eigen bril. Deze is opgebouwd uit ons karakter en onze leerervaringen in het verleden. Wij interpreteren het gedrag van onze partner al kijkend door ons eigen referentiekader (bril) over wat wijzelf goed vinden en hoe wijzelf dingen zouden aanpakken. Maar jij bent jij en je partner is iemand anders; met een eigen referentiekader. Wanneer jouw partner jouw beleving van tafel veegt voelt dat zeer onprettig. Veeg elkaars beleving niet van tafel; ieders beleving is waar. Strijden om wiens beleving de absolute waarheid is, is een zinloze strijd en gaat ook niet om de inhoud van het oorspronkelijke conflict.

1. Spreek je eigen behoefte uit ipv een wijzende vinger te gebruiken

We gebruiken heel snel en vrij automatisch een wijzende vinger om duidelijk te maken wat de ander ‘fout’ doet. Dit voelt vaak als een aanval op de partner en zeker wanneer dit vaak gebeurt zal de partner die terechtgewezen wordt meteen in de weerstand schieten. De stemming is gezet en het goed oplossen van het conflict wordt hierdoor bemoeilijkt. Het is beter om je eigen behoefte uit te spreken ipv een vinger te wijzen. Het is bijvoorbeeld beter om aan te geven “ik heb je graag bij mij als we een discussie hebben” dan “jij loopt ook altijd weg als het je te moeilijk wordt”.

1. Beschrijf ipv suggesties en veroordelingen

Aansluitend op het voorbeeld hierboven, is het beter om iets te beschrijven ipv iets in te kleuren voor een ander en te veroordelen. ‘Als het je te moeilijk wordt’ is suggestief. Misschien loopt de ander helemaal niet weg omdat het te moeilijk is, maar loopt hij/zij weg om zijn eigen emoties te laten zakken. Stel je komt thuis na een dag werken en jouw partner was vrij die dag, maar bij binnenkomst is het heel rommelig en niet opgeruimd. Een eerste reactie kan zijn “Jeetje, wat een zooi, had je niet even kunnen opruimen vandaag?” Deze reactie is niet beschrijvend, suggestief en veroordelend. Niet prettig voor je partner. Grote kans dat je partner meteen met weerstand reageert en denkt: ‘Ja dáág, ik heb ook geen zin in gezellig doen met jou nu!’ Een reactie waarbij je partner niet meteen in de weerstand schiet zou kunnen zijn: ‘Ik ben verbaasd dat ik binnenkom en overal speelgoed zie liggen en het hele aanrecht vol staat met vaat. Ik merk dat ik er onrustig van word, wat is er gebeurt vandaag?’

1. Maak zichtbaar wat onzichtbaar is

Dit werkt beide kanten uit. Je kan informatie gaan halen bij jouw partner door vragen te stellen. Of de partner zelf kan verduidelijking gaan geven uit zichzelf over wat er allemaal aan motivaties spelen. Belangrijke voorwaarde is dat hier ruimte voor beschikbaar gemaakt wordt. In een conflict dat hoog oploopt krijgen we niet gemakkelijk de ruimte om 100% zichtbaar te maken wat we nou precies aan motivaties en redenaties hebben. Begrip naar elkaar wordt groter wanneer we de ruimte geven en nemen om aan je partner zichtbaar te maken wat onzichtbaar is. Door vragen te stellen aan je partner, haal je meer informatie binnen. Je krijgt zichtbaar wat onzichtbaar is. Door te vragen wat er is gebeurt (zie vorige voorbeeld hierboven) wordt duidelijk waarom er nog overal speelgoed ligt en de vaat op het aanrecht staat. Maar durf jezelf ook kwetsbaar op te stellen als je informatie gaat geven. Pas als je je echt open stelt gaat je partner jouw beter begrijpen. Vertel dat je nog een tijd boos bent geweest op je partner vanwege een discussie van twee dagen geleden en vervolgens lange tijd hebt doorgebracht op internet over relatieproblemen waardoor het huis eruit ziet alsof je niets hebt gedaan die dag.

1. Wees bewust van elkaars pijn & verzorg elkaars wonden zacht

We hebben allemaal onze emotionele pijn. Pijn die we hebben opgelopen vóórdat we onze partner leerde kennen, maar ook pijn die we hebben in onze relatie met deze partner. Veeg deze pijn nooit van tafel wanneer je partner zijn of haar pijn ter sprake brengt. In beeldspraak zou dat eruit kunnen zien als; je partner toont zijn of haar wond aan jou en wat jij doet is er met je vinger eens hard in duwen. Dat is pijnlijk en niet liefdevol. Je bent elkaars partner en je bent verplicht aan elkaar om zacht met de pijn van je partner om te gaan.

1. 5 : 1 ratio bejegening

Gelukkige stellen hanteren een 5 tot 1 ratio wat betreft positieve en negatieve bejegeningen naar elkaar. Uiteraard kan je je kritiek uiten in een relatie, die mogelijkheid moet er zeker zijn. Wat sommige stellen succesvol maakt is dat zij een 5 tot 1 ratio hanteren: elke uiting van negatieve kritiek staat in verhouding met 5 uitingen van positieve kritiek. Je kan je voorstellen dat wanneer de ratio verschuift (bijvoorbeeld 5 negatieve uitingen tov 1 positieve uiting van kritiek) dat de relatie op den duur beëindigd wordt.