

Succes in je relatie

Angèle Nederlof

Succes in je relatie

Anders omgaan met verschillen

Aldo

© 2017 Aldo – Kampen
Aldo is het non-fictielabel van uitgeverij Aldo Manuzio
aldomanuzio.nl

Omslagontwerp: Brainstorm
Opmaak binnenwerk: Stampwerk

ISBN 9789082545340
NUR 767

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of open-
baar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
1 Succesvolle communicatie	13
Flexibel opstellen	13
Van tegenwerken naar samendenken	14
Het succesgesprek	17
Benut je talenten	19
Het lichaam spreekt	20
Jij-bakken	21
Kies je woorden	22
2 Samen een probleem aanpakken	25
Invloed op elkaar	25
Puberdiscussies	26
Sparren	27
Zwijgen of discussiëren	28
Ellebogenstrijd	32
Problemen ontwarren	33
Belangrijke beslissingen nemen	37

3	Vershil mag er zijn	39
	Kruisbestuiving	39
	Verschillen zijn winst	40
	Mannendingen en vrouwenzaken	42
	Mijn opvoedstijl is de jouwe niet	44
	Tijdsbesteding	46
	Help, ik heb (schoon) familie!	47
	Moet geld rollen?	48
4	Je gelijk of je geluk	51
	Handelen op de automatische piloot	51
	Herrieschopper of wegloper?	53
	De juiste afslag nemen	56
	Ik weet hoe jij in elkaar steekt	59
	Hardnekkige gewoonte	61
	Bruto Nationaal Geluk	64
	Als het gesprek met je op de loop gaat	67
5	Conflicten vallen niet uit de lucht	71
	Stress	71
	Verandering van sfeer	72
	Frustratie ventileren	74
	Agressie	77
	Alcohol	78
	(On)voorspelbaar	79
	Gehecht aan boosheid	80
	De eeuw van de grote boosheid	82

6	Vershil in achtergrond	85
	Oorspronkelijke thuissituatie	85
	Eerste levenslessen	87
	Is mijn partner écht cynisch?	89
	Gemeenschappelijk verleden	90
	Verborgene pijn	92
	Primaire en secundaire emoties	95
7	Van klacht naar kracht	99
	Wilskracht	99
	Zelfbeheersing	101
	Volhouden	103
	Knokkers en afhakers	105
	Focussen	106
	Ik kan – ik wil	108
	Van slachtoffer naar held	110
8	Is ruzie gezond?	113
	Adrenaline	113
	Leven in disharmonie	115
	Zelfbeeld	117
	Bestaat gezond ruziemaken?	119
	Stille getuigen	120

9 Tien relatie-succes tips	123
Tip 1: Liefde is garantie tot succes	123
Tip 2: Lachen is gezond	125
Tip 3: Oefening baart kunst	127
Tip 4: Een onse acceptatie is winst	129
Tip 5: Met elkaar meeleven en meedenken	130
Tip 6: Succes is twee-richtingsverkeer	132
Tip 7: Niet aanvallen maar aanvullen	133
Tip 8: Haal het beste in elkaar naar boven	134
Tip 9: Samen heb je veel in je mars	136
Tip 10: Als jullie succes is opgedroogd	137
 Overige boeken van Angèle Nederlof	 141

Voorwoord

Eind jaren tachtig van de vorige eeuw nam mijn leven een grote wending. Ik bouwde als Gestalttherapeut een eigen praktijk op en ontmoette mijn grote liefde. Dat was een gelukkige combinatie. Ik leerde niet alleen het werken met mensen te verfijnen, maar ook hoe een intieme relatie een bijzondere uitdaging is.

Ik ben gestart met het geven van individuele en groepstherapie. Daarna ben ik mij gaan specialiseren in relatietherapie. Binnen de kortste keren had ik een bloeiende praktijk. Er was en is nog steeds veel behoefte aan. Mijn ervaringen als partner en inmiddels als moeder geven een diepere inhoud aan de therapieessies.

Al snel viel mij op dat een aantal relationele thema's altijd terugkeren. Geliefden die vol goede moed in het relatiebootje zijn gestapt, merken dat ze uit elkaar groeien. Veel koppels voelen zich wanhopig doordat ze in een vicieuze (ruzie-) cirkel zijn beland. Dit boek komt voort uit de unieke inkijk die ik in de wereld van relaties heb. Inmiddels weet ik: het gras is niet groener bij de burens. De werkelijkheid is soms pijnlijker dan ik voor mogelijk hield.

Ik wil al mijn cliënten bedanken voor de openhartige wijze waarop zij zichzelf bloot hebben gegeven. Door jullie verhalen biedt je andere stellen een kans om van hun relatie ook een succes te maken.

Lieve Sjaak, zonder jouw toewijding en inzet weet ik zeker dat ik nooit zoveel over een intieme relatie had geleerd. Door de vele hindernissen die wij op het liefdespad hebben overwonnen, weet ik uit eigen ervaring dat een succesvolle relatie absoluut mogelijk is. Dankjewel!

In de tekst gebruik ik consequent de hij-vorm. Hierdoor krijgt de lezer wellicht de indruk dat in dit boek de mannelijke helft van het koppel wordt aangeduid. Dit is niet zo. Waar hij staat kan ook zij gelezen worden. De enige reden hiervoor is dat de tekst anders nodeloos ingewikkeld wordt.

Ik heb mijn manuscript voorgelegd aan Annette Heffels, de schrijfpsychologe die wekelijks een column voor de Margriet verzorgt. Ik was erg blij met haar reactie, waarin ze onder meer schreef: 'Ik heb je boek met belangstelling gelezen. Het is toegankelijk geschreven en bevat veel inzichten waar ik het roerend mee eens ben. Het is een zeer leesbaar en voor paren herkenbaar boek.'

Vlissingen, juni 2017
 Angèle Nederlof

Inleiding

Ieder koppel wordt vroeg of laat geconfronteerd met relationele misverstanden. Je begrijpt elkaar verkeerd en vindt dat je geliefde niet goed naar je luistert. Je partner reageert te laconiek op gedoe op je werk en geeft de kinderen te weinig aandacht. Hoe ga je daarmee om? Verschillen tussen partners zijn een feit. Je kunt ze wegpoetsen en bestrijden, maar dat is een *mission impossible*.

Je geliefde daagt je uit om je overtuigingen te herzien. Juist omdat hij zo anders is dan jij, geeft hij jou een nieuwe blik op je werkelijkheid. Een intieme relatie is een kans om te groeien doordat je de verschillen leert overbruggen.

Dit boek is geschreven voor koppels die streven naar een succesvolle relatie. Voor alle geliefden die het zat zijn dat gesprekken uit de bocht vliegen en onbegrip de huiskamer insluipt. En voor alle stellen die willen voorkomen dat meningsverschillen in ruzies ontaarden en conflicten de boven-
toon gaan voeren.

1

Succesvolle communicatie

Een flexibele houding is onmisbaar voor een succesvolle communicatie. Daarvoor hoef je het niet met elkaar eens te zijn, maar gebruik je je vaardigheden op een positieve wijze. Hoe kun je zonder conflicten tot een acceptabele oplossing komen? Welke ingrediënten zijn er nodig om een succesgesprek te voeren? Hoe kun je voorkomen dat je stopt met je partner mee te denken? In dit hoofdstuk aandacht voor het belang van het kiezen van de juiste woorden, het benutten van je talenten en vijf tips om een gesprek tot een goed einde te brengen.

Flexibel opstellen

Jaren geleden volgde ik dramalessen. Een van de opdrachten was om een venter te spelen, die aan de deur stofzuigers probeerde te slijten. Een medestudent speelde voor koper. Opgetogen gingen we aan de slag. Verkoper leek mij wel wat en ik drukte op de bel van de onzichtbare voordeur. Mijn openingszin was: 'Heeft u belangstelling voor een stofzuiger?' Voordat ik het wist sloeg de koper de deur voor mijn neus dicht. Einde van de opdracht. Al met al had het nog geen tien seconden geduurd. Er ontwikkelde zich geen uitwisseling en het spel liep dood. In vakjargon heet dit een geblokkeerde actie. Hoe anders was het spel geweest als de koper op mijn voorstel was ingegaan en zich in de stofzuiger

had verdiept. Het hele gebeuren had er een stuk levendiger uitgezien. Er was een intensieve uitwisseling tussen de venter en de koper geweest. Ook al gaat de deal niet door, dan nog was het een prettige ontmoeting geweest. Populair gezegd: de energie blijft stromen. Ditzelfde fenomeen vindt binnen relaties plaats. Wanneer je niet wendbaar bent, dan bloeden gesprekken dood.

Jezelf flexibel opstellen is een belangrijk succesingrediënt. Hoe erg is het als je partner enthousiast over zijn technische werk vertelt terwijl je daar zelf geen feeling mee hebt? Of dat hij uitweidt over het houden van zijn paardenhobby? Of een zaterdag slijten bij de duivenvereniging? Het is een belangrijke vaardigheid om soepel over situaties heen te stappen.

Van tegenwerken naar samendenken

Tegen windkracht zeven in fietsen is een zware dobber. Waait de wind uit een andere hoek dan is het fietstochtje een stuk gemakkelijker. Een relatie is niet anders. Je hebt aardig de wind tegen als je continu moet argumenteren waarom je iets doet of juist laat. Op die manier wordt ieder gesprek een ware uitputtingslag. Hoeveel fijner is het als je met een idee komt dat niet wordt afgeschoten! En andersom: dat je niet direct het idee van je partner naast je neerlegt, maar door laat dringen wat dit betekent. De rode draad is: tel tot tien voordat je nee zegt.

Een bekende manier om initiatieven te blokkeren is het zinnetje dat begint met: 'Ja, maar...'. Hoe meer 'ja maars' hoe stroever het contact. Achter dergelijke zinnen volgt een reeks bezwaren op jouw voorstel. Stel dat je het idee op-

pert om zaterdagavond naar de bioscoop te gaan. Je legt dat op de keukentafel en je partner zegt: 'Dat lijkt me wel leuk, maar...'. Direct krijg je er een stuk minder zin in. Hoe prettig is het als je partner positief reageert: 'Hartstikke leuk, gezellig om samen uit te gaan. Welke film heb je op het oog?' De sfeer blijft ontspannen en er ontstaat een dialoog. De aanvulling van je partner kan zorgen voor een geslaagd avondje uit.

Je hoeft geen voet tussen de deur te zetten als je in je partner verplaatst. Stel je voor hoe jij het vindt als jouw voorstel naast je neer wordt gelegd. Hoe voel jij je dan? Word je daar blij van of ben je teleurgesteld? Deze kennis kun je inzetten. Dit is een goede graadmeter. Op die manier laat je beter doordringen wat jouw reactie teweeg brengt.

Wanneer het meedenken stopt, drogen de ideeën op. Aan het eind van de laatste sessie stel ik cliënten altijd voor om af te spreken één keer per week een verdiepend gesprek te voeren. Als je op een vast tijdstip, iedere week op dezelfde dag zoiets doet, heeft dat een Pavlov-effect. Net zoals je rond 18:00 uur de warme hap op tafel hebt staan, of op donderdagavond naar de sportschool vertrekt. Dat is een goede stimulans om door te zetten. Voordat het zover is moet worden overlegd wanneer dit plaatsvindt. Vaak gaat zo'n overleg ongeveer zo: 'Woensdag lijkt me een goede dag.' De partner knikt ja, en zegt (aarzelend) 'Oké'. Voor de zekerheid vraag ik of dit hun overleg is. En negen van de tien keer wordt daarop geantwoord dat ze dit altijd zo kort doen. Ik kan het niet laten om te vragen of ze het echt zeker weten. Mijn blik is gericht op degene die zich heeft moeten schikken. Dit werkt als een uitnodiging want