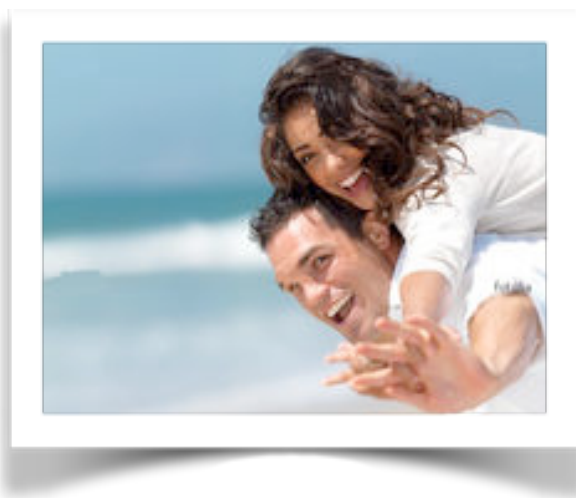

Communiceren in je relatie

Inhoud

- Inzicht 1 Communiceren is een taal leren
- Inzicht 2 Communiqueer vanuit je hart
- Inzicht 3 Gebruik communicatieboosters
- Inzicht 4 Vrouwen communiceren. Mannen ook.



Inleiding

Als je een liefdesrelatie aangaat, is de eerste grote verandering dat je niet meer alleen bent, maar met je partner verbonden bent. Je bent met z'n tweeën. Maar je bent wel allebei een uniek individu. Grote kans dat je beiden heel verschillend bent. Je zult ongetwijfeld merken dat die verschillen voor onbegrip kunnen zorgen.

Daarom is communiceren van levensbelang in je relatie. Uit zowel de praktijk als uit onderzoek blijkt dat de kwaliteit van je relatie verbetert door goede communicatie. Zonder communicatie geen relatie!

Prettig communiceren gaat niet vanzelf. Het hoort er natuurlijk bij dat je af en toe helemaal langs elkaar heen praat, dat kent ieder stel. Maar wist je ook dat in de top 10 van scheidingsoorzaken 'ontevredenheid over communicatie' met stip op nummer 1 staat? (Bron: www.allesoverscheiding.nl)

Het is dus belangrijk om stil te staan bij de communicatie in je relatie. In een relatie kunnen kleine dingen grote proporties aannemen. Een gebaar, een woord, een toon, ze kunnen allesbepalend zijn. Aan de hand van de volgende vier inzichten zul je je eigen manier van communiceren beter begrijpen. En die van je partner!

Inzicht 1: Communiceren is een taal leren

Peter en Tanja hebben al acht jaar een relatie. Dus Tanja denkt dat Peter zo langzamerhand wel weet waarin zij hem nodig heeft. Af en toe heeft Tanja last van huilbuien. Dan rent ze naar de slaapkamer om daar in onbedaarlijk snikken uit te barsten. Peter laat haar rustig uitrazen. Maar Tanja heeft juist dan behoefte aan zijn schouder om op uit te huilen. Waarom komt hij niet naar haar toe? Waarom voelt Peter haar op zulke momenten niet aan?

- Het is de kunst om de communicatietaal van je partner te begrijpen en te verstaan
- Zonder woorden kun je heel veel zeggen.
- De kern van communiceren in een huwelijk is dat je met elkaar deelt wat je bezighoudt.
- Soms is het heel prettig om de verschillen tussen jezelf en je partner te ervaren.
- Wederzijds begrip voor elkaars communicatie-eigenaardigheden maakt dat conflicten niet zomaar uitgroeien tot breekpunten.
- Communicatie die je relatie opbouwt herken je aan de sfeer van veiligheid, vertrouwen en liefde.
- Communicatie die afbreekt herken je aan een onveilige sfeer waarin het vertrouwen in elkaar niet toeneemt maar beschadigt.

Inzicht 2: Communiceer vanuit je hart

In de eerste fase van hun relatie leek bij Peter en Tanja alles als vanzelf te gaan. Ze hadden veel plezier samen, konden urenlang praten, maakten zo veel mogelijk tijd voor elkaar vrij en wilden alles van elkaar weten. Ze voelden elkaar zonder woorden aan. Met dank aan de hormonen en vlinders. Zelfs de grootste verschillen vind je in die begintijd leuk van elkaar. Het is aantrekkelijk om met iemand om te gaan die iets heeft wat jij niet hebt. Samen sta je sterk!

- Wanneer de onderlinge verschillen geen plek krijgen in de relatie kunnen verschillen conflicten worden waar je lelijk over kunt struikelen.
- in een conflict zeg je tegen elkaar: 'ik vind jou belangrijk genoeg om dit met je uit te vechten'.
- De valkuil is om in conflicten uitsluitend te communiceren over feiten en clichés.
- Je relatie zal echter groeien wanneer je met elkaar communiceert op hartsniveau.
- Hartsniveau gaat over wat je verlangt, voelt, mist, wat jou blij maakt, verdrietig maakt etc. Wat je aangeeft met ik-boodschappen.
- Deze intensere manier van communiceren vraagt bereidheid en inzet.
- Op dit niveau van communiceren speelt respect een belangrijke rol.
- Kwetsbaar worden vraagt om veiligheid.

Inzicht 3: Gebruik communicatieboosters!

Om even je geheugen op te frissen: bij inzicht 1 gaat het erom dat je de taal van je partner leert begrijpen. Inzicht 2 maakt duidelijk hoe belangrijk het is om vanuit je hart te communiceren. Het 3e inzicht gaat over de geestelijke sfeer in je relatie.

Een communicatiebooster is een stimulans waardoor de geestelijke sfeer in je relatie goed wordt. Ze beïnvloeden het klimaat van je relatie positief. Een positief klimaat heb je nodig om samen prettig te leven.

Belangrijke communicatieboosters:

- **Luisteren**

Luisteren is gericht zijn op de ander. Oprechte aandacht doet altijd goed.

- **Acceptatie**

Accepteren is als zeggen: *'Ik heb je nodig. En ook al ben ik het niet met je eens, toch wil ik met je samenwerken.'* Dat je de ander accepteert kun je bijvoorbeeld laten zien door tijd in de relatie te investeren, begrip voor de ander te tonen, de ander niet af te wijzen en bereid te zijn tot onderhandelen.

- **Respect**

Respect voor zijn/haar persoonlijkheid en grenzen.

- **Vrijheid**

Kunnen zijn wie je bent, je eigenheid. Dus ook dat er ruimte is voor de behoefte die je kunt hebben aan tijd voor jezelf.

- **Verbondenheid**

Gaat over wat je samen deelt en bindt. In de beste relaties hebben partners een balans gevonden tussen vrijheid en verbondenheid.

- **Zelfverantwoordelijkheid**

Je bent zelf verantwoordelijk voor je reacties. Wees voorzichtig met verwijten maken, durf eerlijk in de spiegel te kijken.

- **Eerlijk**

Eerlijk zijn is belangrijker dan alles goed doen, of geen fouten te maken. Je helpt elkaar eerlijk te zijn door een niet-veroordelende houding aan te nemen.

Inzicht 4: Vrouwen communiceren. Mannen ook!

We weten allemaal dat mannen en vrouwen uiterlijk heel verschillend zijn. De verschillen houden niet op bij hoe we eruitzien, ook innerlijk verschillen mannen van vrouwen. Een belangrijk uitgangspunt is dat deze verschillen tussen mannen en vrouwen aanvullend zijn. Dat verschillen je relatie zelfs sterker kunnen maken. Maar dan heb je wel begrip en respect voor elkaar nodig.

Er is een aantal verschillen tussen mannen en vrouwen die effect hebben op de manier van omgaan met elkaar. De verschillen komen voort uit het feit dat mannen en vrouwen andere behoeften hebben. Onderstaande verschillen zijn erg stereotiep; in de praktijk kunnen ze natuurlijk heel wat genuanceerder liggen.

Dit zijn de twee belangrijkste stereotype verschillen:

1. Mannen denken & doen, vrouwen voelen & praten

2. Vrouwen willen aandacht, mannen willen seks.

Verschillen die voortvloeien uit deze twee basisverschillen:

- Mannen zijn meer taakgericht, vrouwen zijn meer relatiegericht.
- Mannen gebruiken minder mimiek dan vrouwen
- Vrouwen zijn gevoeliger voor sfeer dan mannen
- Een man lost een probleem bij voorkeur alleen op
- Een vrouw lost een probleem bij voorkeur op door er over te praten
- Voor vrouwen is betrouwbaarheid belangrijker dan inhoud
- Voor mannen is de inhoud belangrijker dan de vorm
- Mannen zijn goed in het zich concentreren op een ding
- Vrouwen zijn goed in het doen van meerdere dingen tegelijk
- Mannen zijn niet zo goed in het interpreteren van non-verbale signalen

© Strong Connections, September 2020

www.strongconnections.nl

info@strongconnections.nl