
Wanneer ik boos ben.

Creatief omgaan met conflicten



Conflicten zijn normaal, onvermijdelijk en komen in elke relatie voor. Conflicten horen bij de ontwikkeling van jullie relatie, zijn gezond en brengen meer intimiteit. Een conflict is het gevolg van jullie verschillen, die er altijd zullen zijn, omdat je twee verschillende individuen bent. Een conflict bewaakt de individualiteit. Het zoek een balans tussen "IK" en "WIJ".

Een conflict is gezond

Bij de meeste conflicten weten we niet hoe we het conflict op een goede manier op kunnen lossen. En vaak zit er een vast patroon in: Jullie hebben steeds een meningsverschil, dat 'vechten' jullie uit, maar het brengt jullie niet dichterbij elkaar.

Zo hoeft het niet te blijven. Wanneer je goed met een conflict weet om te gaan, brengt het conflict zelfs meer eenheid in jullie relatie.

Verwerken van emoties

Conflicten zijn normaal, omdat we allemaal anders zijn. Een conflict waakt over wie jij bent in jullie relatie. Je wilt graag je 'zelf' beschermen. *"Ik doe er toch ook toe?"* Het heeft te maken met jouw waarden en normen, met jouw emoties, jouw diepere pijn en behoefte en verlangen.

Een conflict is in feite een verhit meningsverschil. Emoties kunnen een conflict zo maken dat het lijkt op de derde wereldoorlog. De emoties maken dat je al snel op een andere toon tegen elkaar praat, schreeuwt misschien wel.

Een van de emoties is boosheid. Boosheid hoort net als alle andere emoties bij ons mensen. Het is net zo normaal als blijdschap, eenzaamheid, gelukkig, liefdevol, en dergelijke. De emotie zelf is niet fout. Hoe je met die boosheid in een conflict omgaat maakt dat het conflict goed of slecht is. Wordt het conflict niet goed opgelost dan brengt dat verwijdering. Gaan jullie er goed mee om, dan brengt het jullie dichterbij elkaar.

De sleutel tot goed oplossen van een conflict is het aanpakken van de onderliggende emoties, de boosheid. Pas daarna zijn jullie in staat om het verschil, de echte reden van jullie conflict, op te lossen.

Opdracht

In deze opdracht ga jij horen hoe jij dingen zegt tijdens een conflict.

Uitleg:

Kijk elkaar in de ogen, en deel een onderwerp met elkaar. Het mag zelfs gaan over jullie laatste conflict.

Eerst vertelt de een de Oorzaken, de Emoties, het Gedrag en de Verlangens en de ander luistert aandachtig. Val de ander niet in de rede. Laat elkaar uitpraten. Vraag of je een vraag mag stellen en dan alleen maar vragen die met een 'w' beginnen, zoals wat, wanneer, waarom, welke. De enige uitzondering is 'hoe'.

Wanneer de ene partner alles heeft verteld, mag de andere partner gaan vertellen. En weer is de ander een aandachtige luisteraar.

Succes!

Benoem:

- **Oorzaken**
Welke situaties veroorzaken dat ik boos op je word?
- **Emoties**
Welke andere emoties komen bij mij naar boven als ik boos op je ben?
- **Gedrag**
Hoe gedraag ik me als ik boos op je ben?
- **Verlangens**
Hoe zou ik mij willen gedragen op momenten dat ik boos op je ben?

Vervolg

Dit was misschien best wel een pittige opdracht. Emoties kwamen weer naar boven. Het ging er misschien even flink te keer. Maar misschien ging het bij jullie juist heel rustig en kalm en konden jullie elkaar goed vertellen wat er zoal met je gebeurde.

Nu je dit weet van elkaar is het goed om regelmatig elkaar hier naar te vragen. Laat de ander maar vertellen en wees zelf een aandachtige luisteraar. Het gaat immers niet om je gelijk te krijgen, maar om elkaar inzicht te geven in je diepere ik.

Kijk op de website ook eens bij de andere onderwerpen die gaan over communicatie en conflicten. We zeggen vaak "Niemand is perfect, dus jij ook niet. Maar je kan jezelf wel een stukje beter maken."

Doe jezelf, je partner en je relatie een gunst en download 1 van de andere gratis onderwerpen of doe een e-learning op de website.

Liefde is elkaar
kunnen vergeven.
Altijd weer.
Ook als het even
niet mee zit.

voor sterke huwelijken en duurzame relaties



© Strong Connections, 2021

www.strongconnections.nl

info@strongconnections.nl