

VIER AANDACHTSPUNTEN OM MENINGSVERSCHILLEN TUSSEN JOU EN JE PARTNER NIET TE LATEN ESCALEREN

Meningsverschillen in een relatie zijn vaak onvermijdelijk. Het aantal discussies of ruzies is overigens geen graadmeter voor de kwaliteit van een relatie. Wel de manier waarop hiermee wordt omgegaan. Vier aandachtspunten om de situatie niet te laten escaleren zijn:

1. Vermijd kritiek

Wanneer iemand zich voelt aangevallen, volgt meestal een tegenaanval of een verdediging.

2. Voorkom dwang

Mensen hebben (vaak vanuit angst voor controleverlies) de neiging hun partner te dwingen tot iets wat zij graag willen door middel van eisen stellen, dreigen, zeuren, chanteren of schuldgevoel aanpraten.

3. Ga geen bevestiging zoeken

Tijdens een discussie weggaan van het gespreksonderwerp en vragen of de ander nog wel van je houdt, wekt vaak gevoelens van onmacht of irritatie op.

4. Vermijd een machtsstrijd

Ten koste van alles de ander willen overtuigen van jouw gelijk en daarbij grensoverschrijdend verbaal en non-verbaal gedrag laten zien, zorgt alleen maar voor nog meer ellende. Wat nog meer? Zodra je merkt dat jullie discussie richting ruzie gaat, stop met wat jullie aan het doen zijn, want dat werkt kennelijk niet. Neem even de tijd om diep adem te halen en observeer jullie interactie vanuit een toeschouwer. Benoem wat die buitenstaander zou zien, zoals: "hier gaan we weer met ons negatieve patroon". Wil je analyseren hoe jullie negatieve patroon er precies uitziet? Download dan het formulier op deze pagina en vul dit samen in met je partner. Jullie kunnen dan meteen onderzoeken wat wél goed zou kunnen werken voor jullie relatie. Deze oefening is afkomstig uit de Emotional Focussed Therapy (EFT) en heeft al veel stellen geholpen hun ruzies om te buigen in constructieve gesprekken.