



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Win-Win relaties

Ook iets voor U? Een uittreksel uit een prachtig boekje "de regeltjes van het spel" - Eelco Smit.

We make a living by what we get. We make a life by what we give...

Winston Churchill, Brits Staatsman



Zie boek ook in onze bibliotheek

... Tot nu toe hebben we het vooral gehad over het bewust zijn en succes van het individu. Maar belangrijker nog is hoe je je **relaties** vormgeeft.

De kwaliteit van je leven wordt bepaald door de kwaliteit van je relaties en je communicatie. We hebben het niet voor niets over empathisch narcisme.

Spiritueel narcisme gaat over gelukkig worden met jezelf, **empathisch narcisme** over gelukkig worden samen met anderen, in de maatschappij. Dat draait om communicatie, zowel tussen jouw eigen identiteiten onderling als tussen jouw identiteiten en die van een ander.

Er is een bekend testje waarin mensen voor de volgende keuze worden gesteld: ofwel jij krijgt 100 euro en je buurman 200 euro; ofwel jullie krijgen allebei 50 euro. Het merendeel van de mensen blijkt voor het tweede te kiezen.

Rationeel zou je zeggen: geef mij 100 euro en als mijn buurman dan toevallig 200 euro krijgt, prima toch!

Maar mensen zijn niet rationeel, want het idee dat hun buurman meer zou krijgen dan zij blijkt sterker te zijn dan het basale verschil tussen 50 en 100 euro.

Win-win relaties gaan over het 'gebruiken' van mensen voor het vervullen van je lichamelijke en emotionele behoeften (Boëthius) met een open en goedaardig hart, en een eerlijke motivatie. Mensen gebruiken? Ja, want laten we eerlijk zijn, we gebruiken elkaar om onze eigen behoeften te bevredigen. Daar is niks mis mee, zolang je het open en eerlijk doet. Open en eerlijk naar jezelf vooral. Soms is het nu eenmaal nodig om voor anderen een verborgen agenda te hebben. Altijd 'eerlijk' zijn naar anderen is niet altijd even praktisch.

Een relatie is een onderneming met wederzijds risico.

Zonder risico geen rendement, zowel op de beurs al in het leven. Je zoekt naar een win-win situatie, waarin beide partijen er iets aan hebben.

Dit geldt voor korte en oppervlakkige relaties (zoals met een taxichauffeur in een vreemde stad) maar ook voor langdurige en diepe relaties tussen man en vrouw. **Win-win relaties zijn ruilrelaties.** Ruilen zonder huilen.

We belichten hier een aantal belangrijke relaties, die bij de meeste mensen een groot deel van hun leven uitmaken: relaties op het werk, met je partner en met je kinderen. Maar zoals gezegd, de attitude geldt voor elke relatie die je aangaat.

Werkrelaties

Om geld te verdienen heb je anderen nodig in onze maatschappij. Met wat voor mensen doen mensen graag zaken? Heel simpel:

- Je moet hun behoeften vervullen
- Ze moeten je aardig vinden.

Wanneer vinden mensen elkaar aardig? Mensen vinden mensen aardig die open zijn en die hun eigen behoeften bevredigen. Dat zijn mensen die :

- **Vriendelijk zijn** = Altijd blijven lachen en meer luisteren dan praten
- **Relevant zijn** = Oftewel jouw behoeften kunnen bevredigen
- **Empathisch zijn** = Kortom, zich verbinden en zich in kunnen leven in jou
- **Echt en authentiek zijn** = 'Open minded'.

Kortom, ik vind jou aardig als jij mij aardig vindt, en als ik wat aan je heb. Als Jack Welch dus zegt dat '**goed ondernemerschap niets anders is dan inschatten van mensen, producten en situaties**', dan heeft hij simpelweg over het zoeken naar win-win situaties en relaties.

Relaties waarin beide partijen elkaars behoeften kunnen bevredigen op een goedaardige, open en empathische manier. Het draait allemaal om communicatie. Anders gezegd, alles is **energie** en communicatie is een van de belangrijkste en meest beïnvloedbare vormen van energie.

Het **'snel, efficiënt en effectief handelen'** wordt dan bijna vanzelfsprekend voor iemand die bewust in het leven staat en zichzelf constructieve doelen stelt. Efficiënt en effectief handelen betekent niets anders dan op het juiste moment op het juiste paard wedden. De meeste mensen zijn zo met zichzelf bezig - oftewel met het ophouden van hun valse maskers in hun zucht naar **goedkeuring, controle en veiligheid** - dat ze vergeten op het paard te springen. Dat zijn dus de materieel en spiritueel narcisten. Maar als je niet zo met jezelf bezig bent, heb je automatisch een voorsprong - je bent gewoon sneller en vele malen scherper. Bovendien zie je dan beter het juiste moment om weer van een bepaald paard af te springen, bijvoorbeeld in het geval van een ondernemer die zijn bedrijf wil verkopen.

En om nog een keer terug te komen op het idee van leverage, ook dit is natuurlijk toe te passé op een **goedaardige, win-win manier**. Leverage is gewoon het creëren van asymmetrische kansen, het bevredigen van veel behoeften met weinig tijd.

Als ondernemer doe je niet anders. Dat gaat wel gepaard met risico's, maar als je bewust in het leven staat zijn dat gecalculerde risico's. Je probeert altijd meer 'upside' dan 'downside' te creëren. We hebben eerder gezien dat het nemen van (verantwoorde) risico's een uiting is van bekwaamheid. Je kan niet verliezen, want zelfs als je verliest win je alsnog. De enige vraag die dan nog rest is: op welk paard ga je wedden, wat ga je leveragen? Jef Rademakers, de man van de Pin-Up Club (wie kan zich die niet herinneren!) zei laatst in een interview dat hij zijn emoties had geleveraged. Prachtig toch! Waar en hoe ga je leverage creëren? Dat is niet per se een kwestie van óf-óf, maar **van én-én**. Het is altijd verstandig om op meerdere paarden tegelijk te wedden. Bijvoorbeeld :

- Je eigen onderneming
- Je baas
- Je eigen familie (of die van je partner)
- Een product
- Een idee
- De overheid.

Liefde voor gevorderden

'Great love requieres great risk', zei de Dalai Lama eens. Een relatie zonder risico is niet echt een relatie. Een mooie gedachte, maar wel een die lijnrecht tegenover het in het Westen algemeen geaccepteerde beeld van liefde en relaties staat; de mythe van het Westen is juist gewoon, huisje, boompje, beestje - trouwen, kinderen krijgen en conformeren. Daar is niks mis mee, maar het is wel handig om het te zien voor wat het is, in plaats van mee te gaan in de zwijmelromantiek van soaps, Hallmark en vrouwenbladen. Het punt is dat ook ons concept van liefde cultureel bepaald is en onderdeel van de cultuurbubbel.

Ter illustratie: ons westerse ideaal **van liefde** kan je zien als een ketel kokend water (verliefd! passie!) die van het vuur wordt gehaald (trouwen). Of de ketel breekt (scheiden) of het water koelt langzaam af (gezapig huwelijk).

In China zien ze het precies andersom. Daar vergelijken ze een relatie met een ketel water die op het vuur wordt gezet. Het begint wel niet met verliefdheid, maar als je het vuurtje maar lang genoeg laat branden komt de passie vanzelf.

Nog een illustratie van westerse liefde: ken je het verhaal van de Havermout Man? Man ontmoet vrouw, beleeft een wilde nacht met haar, en 's ochtends aan het ontbijt serveert ze hem een bord havermout. De man haat havermout, maar wil de vrouw niet teleurstellen, want hij is tenslotte verliefd. dus eet hij braaf zijn bordje leeg. Twintig jaar later eet de man nog steeds elke ochtend ten heug en meug havermout... alleen maar omdat hij de eerste ochtend niet eerlijk durfde te zijn. Waarom? Hij was zo verliefd... heel herkenbaar aan dit verhaal is het feit dat de verhoudingen en regels in een relatie in het begin gesteld worde en daarna bijna niet meer te veranderen zijn. De Schotse psychiater R.D. Laing beschreef het onderliggende 'contract' van veel relaties zo:

JACK AND JILL

She wants him to want her
He wants her to want him

To get him to want her
She pretends she wants him

To get her to want him
He pretends he wants her

Jack wants Jill's want of Jack so Jack tells Jill Jack wants Jill + Jill wants Jack's want of Jill so Jill tells Jack Jill wants Jack - A perfect contract

Een andere bekende psychiater zie: **'Ik hou van jou'** is het meest verwarrende wat je tegen iemand kan zeggen'. Inderdaad, want wat bedoelen we eigenlijk als we dat zeggen? **'Ik zoek goedkeuring / controle / veiligheid bij jou.'** Of **'Ik wil seks / nageslacht met jou.'**

Dat klinkt al een stuk minder romantisch - maar wel veel eerlijker. En als je echt eerlijk wil zijn, neem dan de volgende vraag, als de ultieme bullshit-detector: zou je je dood laten schieten voor de ander? Misschien is het antwoord in jouw relatie wel 'Ja', maar dan behoort je tot een zeldzaam soort. De meeste relaties komen echt niet verder dan samen op de bank een filmpje kijken waarin mensen romantisch voor elkaar sterven.

Fritz Perls formuleerde ooit de volgende eerlijke variant op 'Ik hou van jou':

*Ik doe mijn ding en jij doet jouw ding.
Ik ben niet op deze wereld om aan jouw verwachtingen te voldoen.
En jij bent niet op deze wereld om aan de mijne te voldoen.
Jij bent jij, en ik ben ik, en als we elkaar toevallig vinden, dan is dat schitterend. Zo niet, niks aan te doen.*

Een realistische relatie begint met:

- (a) het niet ophemelen van een relatie en
- (b) het toegeven dat mannen en vrouwen verschillend zijn, en ook verschillende dingen willen en verwachten van een relatie.

De meeste mensen lopen achter een boodschappenkarretje door het leven. Eerst vullen ze het met geld en status, en denken dat dat hen gelukkig zal maken. Vervolgens proppen ze hun karretje vol met **'kicks and thrills'** en zoeken hun geluk in ultieme momenten. Als ook daar de lol van verdwenen is zie je ze allemaal voor het schap met relaties staan, want dat gaat hen pas echt gelukkig maken. Maar zo werkt het natuurlijk niet.

Veel makkelijker is om je boodschappenkarretje eindelijk weg te doen en vrij door het leven te lopen. 'Als we elkaar dan toevallig vinden, dan is dat schitterend.' Maar als je elkaar dan gevonden hebt, dan blijkt dat je totaal andere verwachtingen hebt van een relatie dan de ander.

Voor de **meest vrouwen** komt een **relatie op de eerste plaats in hun leven**. Voor de **meeste mannen** komt **hun werk op de eerste plaats, en hun relatie pas daarna**. **De man gaat voor zijn doel, de vrouw voor de liefde**. Een man wil **bekwaam en autonoom zijn, oftewel: respect**. Een vrouw wil **verbondenheid, oftewel: liefde**.

Vanuit de praktijk... tussen vrienden onder elkaar... het ging over de plaats.. de 1ste, de 2de .. de 14de plaats.. waarop Philip (een vriend) antwoordde.. Welnu ...je kunt het één niet vergelijken met het andere... het hangt af van de situatie... in de gewone routine van de dag, van het leven, komt mijn werk waarschijnlijk op de 1ste plaats.. maar als mijn vrouw, vriendin, op de een of andere manier in moeilijkheden zou zijn, dan STAAT ZIJ WEL DEGELIJK OP DE EERSTE PLAATS... hetzelfde geldt trouwens ook voor de kinderen.. Als daar iets mee aan de hand is dan zijn zij zonder nadenken (uiteraard) op de 1ste plaats...

Een jongetje en een meisje zitten samen in de zandbak. Het jongetje zegt: 'Laten we piraatje spelen.' Het meisje zegt: 'Nee, laten we spelen dat we naast elkaar in een huisje wonen.' Het jongetje vindt het maar niks. 'Ik wil gewoon piraatje spelen!' 'Oké', zegt het meisje, 'laten we dan doen dat jij een piraat bent die naast mij woont.'

Oftewel, mannen opereren **individualistisch**, vrouwen **relationeel**.

Een ander mooi voorbeeld hiervan is hoe mannen en vrouwen omgaan met gezelschapsspelletjes. Vrouwen vinden iemand die verliest altijd gauw zielig. 'Mag hij niet nog een keer proberen? Geef hem nog een kans.' Mannen zeggen: 'Niet zeuren. Zo zijn de regels.' In die zin zijn spelletjes, van kaarten tot sport, typisch mannelijke uitvindingen, gebaseerd op respect: respect voor de regels en respect voor de winnaar. Elke man weet ook dat je niet met vrouwen moet gaan Risken - vrouwen hebben geen respect voor de regels en teveel medelijden met de verliezer. Daar valt als man weinig eer aan te behalen. Tegelijkertijd moeten we ook niet teveel respect hebben voor respect. In veel gevallen is het voor mannen gewoon een politiek correct woord voor iets anders. 'Respect is inmiddels een hol en voos begrip gebaseerd op een volslagen gebrek aan kritiek of zelfkritiek,' aldus Leon de Winter. **Maar het verschil in mentaliteit tussen mannen en vrouwen is onmiskenbaar**. Carl Gilligan verwoordde dit als volgt: **'Boys will hurt feelings in order to save the rules. Girls will break the rules in order to save feelings.'**

- Ook hier zien we: **mannen zoeken bekwaamheid en autonomie, vrouwen verbondenheid**.
- **Vrouwen hebben verlatingsangst, mannen bindingsangst**.
- Wederom: A en -A, yin en yang. Het leven is seks. Mannetje, vrouwtje.
- Zonder plus en min geen energie.
- Zonder man en vrouw geen seks en geen leven.

De Indiase heilige Maharshi werd ooit bezocht door een Amerikaan die jaren had gespaard en dagen gereisd om hem de vraag te kunnen stellen: 'Wie ben ik?' Waarop Maharshi slechts antwoordde: 'Ga maar terug hoe je gekomen bent,' waarmee hij iedereen, inclusief de Amerikaan, in verbijstering achterliet. Misschien is het mooier om deze verbijstering in stand te laten. Maar ik zou de uitspraak van Maharshi zo interpreteren: als je dan al iets kan zeggen over het leven en over wie jij bent, dan is dat het pad dat je afgelegd hebt; **Je bent niets anders dan de som van al je ervaringen, overtuigingen en gedachten.** Als je dat pad - je 'levenspad' - maar ver genoeg terug volgt, dan ben je geboren uit seks.

Maar goed, **autonoom versus verbonden** - daar zit een conflict.

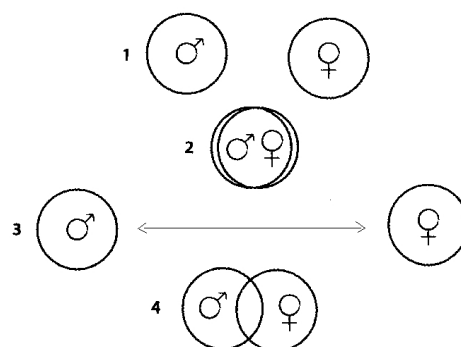
Het punt is dat we geven wat we willen hebben. De vrouw geeft liefde terwijl de man respect wil en andersom. De vrouw kan zich wel heel hard vastklampen en proberen de man zich verbonden te laten voelen, maar dat werkt niet. De man kan wel heel krampachtig proberen respect voor zijn vrijheid te creëren, maar dat werkt ook niet. Zoals we gezien hebben is het veranderen van jezelf al bijzonder moeilijk, dus het veranderen van een ander is bij voorbaat al volslagen kansloos.

BELANGRIJK !

De Amerikaanse psycholoog en 'relationship counselor' (John Gottman heeft een methode ontwikkeld waarmee hij naar eigen zeggen met **90 procent** zekerheid kan voorspellen of het huwelijk van pasgetrouwde stellen stand zal houden in de eerste vijf jaar of dat ze zullen scheiden. Hij kijkt daarbij naar hoeveel positieve en negatieve feedback de echtgenoten elkaar geven. Een huwelijk houdt gegarandeerd **niet lang stand** als echtgenoten op elkaar reageren met:

- *Minachting*
- *Kritiek*
- *Negeren*
- *Verdedigen*

Maar het **ontbreken** van deze negatieve reacties op elkaar is nog niet genoeg voor een goede relatie. **Een huwelijk houdt pas echt stand als de echtgenoten elkaar minstens vijf keer zoveel positieve als negatieve feedback geven.**



Figuur 8 Relatiecirkels

De cirkels hierboven stellen mensen en hun relaties voor:

1. Je kent elkaar nog niet.
2. Je bent verliefd.
3. je hebt periode van machtsstrijd en onverschilligheid
4. je hebt een volwassen, open relatie.

Zoals je ziet is de overlap in een volwassen relatie maar iets van 20 procent, tegenover bijna totale overlap als je verliefd bent. Maar je merkt al snel: er is niet één persoon die al jouw behoeften gaat bevredigen op commando. Er is geen 'Magic Mommy' of Magic Daddy'. Je moet gewoon je eigen vader en moeder worden. **Waar het om gaat in een relatie - zoals met alles - is het vinden van een balans, tussen vrijheid en liefde, tussen geven en nemen, tussen autonomie en verbondenheid.**

>> Die balans kan je zien als het houden van een middenkoers op een stroom, waarvan de ene oever autonomie is en de andere verbondenheid. De meeste mensen stuiten daartussen heen en weer als een grillige beurskoersgrafiek. Terwijl het midden van de rivier veel rustiger vaarwater geeft...

De beste definitie van houden van is dan : **jouw behoeften net zo belangrijk maken als die van de ander.** Zorg als man dat je je vrouw genoeg liefde geeft. En zorg als vrouw dat je je man genoeg respect geeft.
En vooral: maak de ander niet verantwoordelijk voor het vervullen van al jouw behoeften.

En verder is **liefde gewoon werken, werken aan bewust zijn van jullie tweeën.** En dat is hard werken. Zeker in deze tijd, waarin het helemaal niet zo makkelijk is om te weten wat mannen en vrouwen van elkaar willen. De maatschappij zendt tegenstrijdige signalen uit van ongebreideld individualisme en het gezin als hoeksteen van de samenleving. Dat harde werken is dan ook voor een groot deel het vinden van een **balans tussen die twee dingen: vrijheid en verbonden zijn.**

Een van mijn vrouwelijke klanten vatte het als volgt samen: 'De man-vrouwverhouding blijf ik moeilijk vinden om te accepteren. Een man houdt van de vrouw met wie hij naar bed gaat, en een vrouw gaat naar bed met de man van wie ze houdt. Ergens is dat gewoon oneerlijk - dat zeggen jullie als mannen alleen maar om je gang te kunnen gaan! Tenminste, zo zag ik dat altijd. Inmiddels zie ik dat vrouwen ook gewoon moeite hebben met loslaten. Dat is heel vermoeiend, steeds dat verzet, dus beter accepteer je het. Bijvoorbeeld, in gezelschap, vind ik dat mijn man niet in alle décolletés moet kijken waar ik bij ben. Tegelijkertijd vind ik dat ik mijn man respect moet geven, hem laten voelen dat hij de Man is.'

Wie het hier roerend mee eens zou zijn is **David Deida**, een van de beste schrijvers op het gebied van mannelijke en vrouwelijke energie. Ik kan iedereen die meer inzicht in zijn of haar relatie wil krijgen het boek ***The Way of the Superior Man*** aanraden.

<http://www.deida.info>



In De kracht van echte mannen wijst David Deida de moderne man de weg naar een daadkrachtig leven vol integriteit, authenticiteit en vrijheid. Het boek laat zien hoe een man een bevredigend leven kan leiden, door ruimte te geven aan de kern van zijn wezen: zijn mannelijkheid.

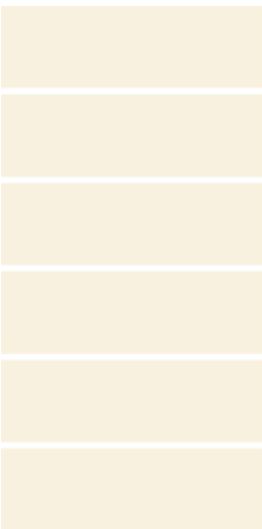
Deida stelt dat de trend naar seksuele gelijkheid een belangrijke oorzaak is van het ontbreken van geluk in relaties. Het heeft namelijk niet alleen geleid tot economische en sociale gelijkheid, maar ook tot seksuele neutraliteit. Nu we de gelijkheid tussen de seksen hebben geaccepteerd, zegt Deida, is het tijd om de eigen mannelijke of vrouwelijke essentie weer in ere te herstellen. En daarmee het vuur van de seksuele hartstocht opnieuw aan te wakkeren!

Voor meer gegevens zie mijn bibliotheek !

Kinderen & Ouders

En kinderen? Alles begint en eindigt bij de opvoeding. Hoe voorkom je dat je kinderen opgroeien als Pavlov-hondjes gedreven door schaamte en angst?

Eigenlijk is het niet anders dan met andere relaties. **Ook kinderen kan je met een eerlijke motivatie tegemoet treden.** Ook met kinderen kan je win-win situaties creëren. Kinderen zijn slim zat om gewoon mee te onderhandelen over wat jij wil en wat zij willen. Dat betekent niet dat je ze maar alles laat doen waar ze zin in hebben, maar wel dat je ze uitlegt wanneer je jouw behoeften (kamer opruimen!) boven die van je kind (met blokken spelen!) stelt. Het betekent ook dat je **geen emotionele chantage** gebruikt om te bereiken wat je wil. Dus niet: 'Als je je kamer niet opruimt wordt mama heel verdrietig.' Wat nou 'heel verdrietig'? Dat zeg je alleen maar om je zin te krijgen. Maar als we even terugdenken aan de afspraken van Ruiz, en zijn waarschuwing voor de kracht die woorden hebben, dan is het niet zo gek dat een kind zich zoiets aantrekt. Het resultaat is wel dat hij zijn kamer opruimt (je hebt je zin gekregen), maar alleen maar om goedkeuring van jou te krijgen. Niet omdat hij begrijpt waarom het handiger is om eerst even die kamer op te ruimen en dan verder met zijn blokken te spelen...



Albert Pessu, grondlegger van de pesso-psychotherapie, heeft een interessante analyse van basisbehoeften die in de vroege jaren van essentieel belang zijn en die het hele leven een rol blijven spelen. Hij onderscheidt er vijf:

- *Voeding*
- *Plaats*
- *Bescherming*
- *Steun*
- *Beperking.*

Ook dit rijtje kunnen we weer vertalen naar goedkeuring (steun), controle (beperking) en veiligheid (bescherming). De vraag is vooral van wie je deze dingen krijgt.

Zoals man- en vrouwrollen verschillend zijn, zo zijn ook vader- en moederrollen verschillend. Als kind verwacht je van je moeder zorg, aandacht en troost, en van je vader autoriteit, een voorbeeld, iemand die je inwijdt in de grotemensenwereld. Wat was er vroeger spannender dan met je vader mee naar het voetballen, een nieuwe auto kopen of met hem mee naar zijn werk? En wat was er fijner dan dat je haren geknipt werden door je moeder?

Mijn favoriete stand-up comedian, en in mijn ogen groot filosoof, Chris Rock zie ooit: **'If a kid can't read, blame the mother. If a kid can't read because there is not enough light in the room, blame the father.'** Tegenwoordig denken we dat we die rollen van zorg en kostwinning allemaal 'gelijkwaardig' kunnen verdelen tussen vader en moeder. Neem het tenenkrommend modieuze fenomeen van de 'papadag'. Gaat papa zijn kind dan één dag in de week zorg, aandacht en troost geven? En moet het kind zijn voorbeeld dan maar zoeken bij mama met haar parttime baantje? Begrijp me goed: je kan de rollen wel helemaal omdraaien, maar een kind heeft wel beide rollen nodig. A en -A. Niet twee halfslachtige compromissen (o en o).

Kortom, net als in de relatie met je partner moet je ook met kinderen niet bang zijn om man- en vrouwrollen in te nemen, vader- en moederrollen. Geef je kinderen zowel verbondenheid als bekwaamheid en autonomie mee. Creëer een goedaardige familiebolle. Leer je kinderen dat ze oké zijn en dat ze de macht en de power hebben om alles wat op hun pad komt aan te kunnen.

Etiënne, wiens relatie met zijn ouders we eerder hebben gezien, verwoordde die verantwoordelijkheid naar zijn kinderen zo: 'De vorige generatie, die van mijn ouders, heeft ons heel goed geleerd hoe we met een goede opleiding een hoge functie in de maatschappij kunnen vervullen. Door ons succes, dat we aan hen te danken hebben, is er voor ons nu tijd en geld om ons bezig te houden met spirituele ontdekking. We zijn als het ware een treetje hoger gekomen in de piramide van Maslow. Over spiritualiteit kan je moeilijk praten met je ouders, maar dat is dus niet hun schuld. Ik zie het juist als mijn verantwoordelijkheid naar de volgende generatie, die van mijn kinderen, om dat weer over te dragen.'

Oefening: relatiekwadrant

Deze laatste oefening is bedoeld om je inzicht te geven in je relaties. Zoals we gezien hebben, heb je niet alleen met de mensen om je heen een relatie maar met van alles en nog wat - van je sigaretten tot en met je Audi, en van je favoriete soap-karakter tot en met je laatste euro. Je hele leven bestaat uit relaties. In die zin is deze oefening de ultieme 'bechmark' voor hoe je leven ervoor staat. Ik doe deze oefening dan ook altijd met klanten. Ik laat ze hun partner invullen, maar ook bijvoorbeeld hun baas of compagnon. En voordat je denkt dat het een geintje was: ik heb een van mijn klanten deze oefening inderdaad een keer laten doen met een euro (niet zijn laatste). Met zeer verhelderende resultaten!

Net als de eerste eerdere oefeningen is het zogenoemde relatiekwadrant erop gericht de feiten te scheiden van alle verhalen die je eromheen hebt verzonnen en die jouw blik op de feitelijke relatie vertroebelen. Het relatiekwadrant gaat uit van vier vragen over een specifieke relatie die je elke twee kanten op stelt:

1. Wat wil ik van X? Is dat goedkeuring, controle of veiligheid zoeken? En is het wederzijds?
2. Wat wil X van mij? Is dat goedkeuring, controle of veiligheid zoeken? En is het wederzijds?
3. Wat geef ik X? Is dat goedkeuring, controle of veiligheid zoeken? En is het wederzijds?
4. Wat geeft X mij? Is dat goedkeuring, controle of veiligheid zoeken? En is het wederzijds?

Door deze vragen eerlijk te beantwoorden krijg je een realistisch beeld van al je relaties. En krijg je (eerlijk) antwoord op de vraag: is deze persoon een bewuste relatie van mij of een verslaving? Ook interessant is om deze oefening te doen met je kinderen als onderwerp. En behalve voor personen kan je het relatiekwadrant ook invullen voor dingen. Zoals we eerder gezien hebben is een verslaving ook een relatie, een afhankelijkheidsrelatie. Vul dus voor X eens je sigaret, je biertje, je werk of geld in - dat geeft hele leuke (of minder leuke) resultaten.

Een eerlijke blik op je eigen relaties, dat is eigenlijk de crux van kwaliteit van je leven. Als je vanuit een eerlijke motivatie met je relaties kunt communiceren, en je vooral eerlijk met jezelf kunt communiceren, dan zullen afhankelijkheidsrelaties vanzelf veranderen in win-win relaties.

