

## Liefdevolle gesprekken



DIT EBOOK IS ONDERDEEL VAN EEN REEK  
OP HET GEBIED VAN RELATIES EN  
PERSOONLIJKE GROEI.

WIL JE OP DE HOOGTE WORDEN GEHOUDEN  
OVER NIEUWE BLOGS, EBOOKS, WORKSHOPS,  
COACHING OF MEDIATION?  
MELD JE DAN AAN VOOR MIJN NIEUWSBRIEF.

Ebook

# Emotional Focussed Therapy



De tips die in dit Ebook worden beschreven komen uit het 'EFT werkboek voor (echt)paren.' (Kallos-Lilly & Fitzgerald).

EFT is een methode uit de jaren tachtig, ontwikkeld door prof. Susan Johnson en is EFT inmiddels een wereldwijde methodiek die zich in relatietherapiesessies niet alleen richt op individuele behoeftes en emoties maar inzichten biedt op de interacties tussen partners.

Het is gebleken dat sessies op basis van EFT blijvende veranderingen in de relatie geeft.

Wil je meer weten over Emotional Focussed Therapy? Op het wereldwijde web is er voldoende te vinden maar kijk ook eens op [www.eft.nl](http://www.eft.nl)

*Laten we weer samen de dansvloer op gaan!*

Ebook

# L.O.V.E. – gesprekken



Voor een liefdevolle relatie moeten jullie beiden op een gevoelige, liefdevolle manier met elkaar kunnen communiceren.

Misschien denk je nu dat dit nog ver buiten je mogelijkheden ligt, maar EFT heeft een manier gevonden om zulke gesprekken aan te gaan. Die worden L.O.V.E.-gesprekken genoemd en bieden je een basis om enige veiligheid in je discussie in te bouwen.

Als we met elkaar communiceren, moeten we:

**Luisteren** met een

**Open hart en geest**, elkaar

**Verstaan** en accepteren, en

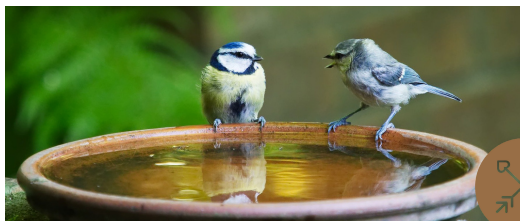
**Eerlijk** onze gedachten en gevoelens uiten, rustig, eenvoudig en langzaam.

Laten we het **L.O.V.E.**-gesprek eens nader bekijken.

*\*Waar 'hij', 'zijn', staat, kan ook 'zij' en 'haar' gelezen worden, en andersom.*

Ebook

## L van Luisteren. Hoe?



Het is geen toeval dat een L.O.V.E.-gesprek begint met luisteren. We willen vaak zelf aan het woord zijn, kritiek leveren, ons verdedigen of controle uitoefenen. Maar hoe luister je goed?

Door volledig aanwezig te zijn. Natuurlijk is het nodig dat we onze gevoelens en standpunten onder woorden brengen, maar effectieve communicatie begint in je hart, met een bereidheid naar de ander te luisteren, of dat nu je partner, je kind, een collega of een vreemde is. Luisteraars stemmen af op woorden.

Maar ze stemmen ook af op gevoelens; op wat onder woorden wordt gebracht, maar ook op wat wordt gezegd met gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal. Als je dus je oren en je hart openstelt om naar je partner te luisteren, let dan ook goed op zijn gezicht. Sommige lezers zitten nu misschien inwendig te zuchten, omdat ze al zo vaak van hun gefrustreerde partner te horen hebben gekregen dat ze niet op gevoelens kunnen afstemmen.

Voor jullie het advies: geef het niet op. Met eenvoudige stappen vanuit de EFT ga je ontdekken dat je de eigen gevoelens en die van je partner beter begrijpt dan je denkt. Het mag verleidelijk zijn om je partner in de rede te vallen als hij aan het woord is, maar probeer die neiging te onderdrukken.

Luisteren zonder te onderbreken getuigt van respect en de bereidheid om het gezichtspunt van je partner te begrijpen.

Ebook

# O van Open hart en geest. Hoe?



Door onbevangen en ruimdenkend te zijn. Een open geest is eigenlijk alleen maar een andere manier om te zeggen: 'Ik probeer naar je te luisteren alsof we elkaar net hebben ontmoet en ik nog geen tijd heb gehad om negatieve aannames te ontwikkelen'.

Het betekent dat ik zo goed mogelijk probeer te oordelen en de veronderstellingen die met relatieproblemen binnen komen sluipen opzij te schuiven.

Het betekent dat ik bescheiden genoeg ben om te beseffen dat ik misschien wat kan leren als ik 'met nieuwe oren' naar je luister. Een open hart betekent dat ik je met woorden in me opneem en ze goed op me laat inwerken, dat ik me door je woorden en ervaringen laat ontroeren.

Ebook

# Van Verstaan. Hoe?



Door te vertragen. Voordat je aan een snel antwoord op de boodschap van je partner denkt, houdt je dan even een paar tellen in, lang genoeg om te verstaan en te accepteren wat je zojuist hebt gehoord. Druk op de pauzeknop (of nog liever op de deleteknop) voor zelfverdedigende commentaren en reflexmatige reacties.

Door te erkennen. Doe je best om te erkennen dat wat je partner heeft gezegd voor hem een geldige ervaring is. Als je je partner echt verstaat, toon je respect voor zijn beeld van de werkelijkheid, ook al is dat anders dan jouw beeld. Als je echt niet begrijpt wat je partner zegt, wees dan eerlijk, maar op een opbouwende manier.

Reageer dus niet met: 'Dat is belachelijk!', of: 'Dat is helemaal niet waar!', want dat ondermijnt de positie van je partner. Als je denkt dat je begrijpt wat je partner zegt, maar je bent het daar echt niet mee eens, wees dan eerlijk, maar op een manier die de ander in zijn waarde laat.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Ik vind het moeilijk om het op dit punt met je eens te zijn, maar ik zie wel dat je probeert me jouw beleving van de zaak te laten begrijpen'.

Door eerlijk te zijn. Als je het akelig vindt wat je partner zegt, laat hem dan meevoelen hoe zijn onthulling op jou overkomt. Zeg bijvoorbeeld: 'Als je me verteld hoe je erover denkt, voel ik me erg naar, niet op mijn gemak. Maar dank je wel dat je me eerlijk verteld wat er op dit moment in je omgaat.'

Ebook

## *E van Eerlijk uiten. Hoe?*



Door moedig te zijn. In een goede relatie hoort plaats te zijn voor gesprekken over gevoelens, hoop, dromen en teleurstellingen. Als de ene partner bereid is iets van zijn 'innerlijk leven' bloot te geven, en de andere partner is bereid om te luisteren en te verstaan wat er wordt gedeeld, versterkt de emotionele band tussen deze twee mensen.

Dus je blootgeven is belangrijk en je laat de ander erdoor weten: 'Ik vertrouw je genoeg om je deze persoonlijke informatie te geven; je betekent zo veel voor me dat ik je binnen wil laten.' Soms kan het wel eens eng zijn om je bloot te geven, en in een gewelddadige of respectloze relatie is het vaak verstandig om dat niet te doen. Je blootgeven werkt het best als de partner die dat doet sterkte signalen heeft ontvangen dat de ander geïnteresseerd is, zich openstelt en ontvankelijk is.

Door te verkennen. Soms is het beter om eerst 'het terrein te verkennen', bijvoorbeeld met een vraag als: 'Zou je willen luisteren naar waar ik over heb gedacht sinds de laatste ruzie van ons?, of: Ik wil al een tijdje met je praten over zorgen over.... Is dit daar een geschikt moment voor?'

Ebook

## *Het juiste moment kiezen*



Uit onderzoek is gebleken dat gelukkige partners pijnlijke gebeurtenissen hebben opgelost door op het juiste moment te praten over die gebeurtenis.

Soms betekende dat ook door er even mee te wachten of andere prioriteiten te stellen.

Jij en je partner zullen het erover moeten hebben wanneer het naar jullie idee het prettigst en nuttigst is om elke week op een vaste tijd te werken aan de overdenkingen en wat je leert tijdens je relatie coaching.

Je aan zo'n 'afpraak' houden kan een goed manier zijn om je partner te laten weten dat jullie relatie belangrijk voor je is en dat je wilt helpen om de kwaliteit van jullie dagelijks leven te verbeteren.

Als je je openstelt voor je partner, helpt het je als je je woorden zo kiest dat ze niet totaal demoraliserend of vernietigend werken op het gevoel dat je partner heeft van zijn waarde en belang voor jou.

Ebook

# De toon in het gesprek



Probeer zo goed mogelijk een zachte toon aan te houden in plaats van een scherpe. Probeer niet te vloeken, te schelden of beledigende dingen te zeggen - met deze negatieve vormen van communicatie werp je meestal barrières op dan dat je dit uit de weg ruimt.

Gebruik eenvoudige woorden, blijf dicht bij de kern van wat je voelt en wilt overbrengen.

Probeer je partner niet van de wijs te brengen met teveel abstracte ideeën of een analyse van zijn karakter.

Houd het tempo laag, zodat je je helderder kunt uitdrukken en je partner beter de belangrijke gedachten kan vatten die je wilt overbrengen.

Rustig, eenvoudig en langzaam praten geeft je partner een kans om te luisteren zonder onmiddellijk in de verdediging te gaan.

Als je het moeilijk vindt om rustig, eenvoudig en langzaam te praten, kan dat betekenen dat je je overweldigd voelt door hevige emoties. Stop dan even. Haal een paar keer diep adem. Visualiseer hoe de stress met elke uitademing uit je lichaam stroomt. Zegt iets tegen jezelf als: 'Kalm aan, niet te snel, haal die adem. We hebben het over mijn gevoelens, niet over wat er mis is met mijn partner.'

Ebook

# De frequentie veranderen



Ik hoop dat deze tips je een kans bieden om de keuze van je muziek kanaal voor je relatiedans te veranderen.

Als je tot nu toe op de dansvloer van je relatie eenzaam, boos, bedroefd of bang hebt gevoeld, zullen deze tips je mogelijk helpen een nieuw perspectief te krijgen door een beetje afstand te nemen van jullie problemen, wat kalmer aan de doen en te zien wat er dan gebeurt.

Van daaruit kun je, als jullie allebei bereid zijn om het risico te nemen, leren andere muziek op te zetten en een nieuwe dans te creëren.



*Mijn naam is Leonie,*



IK BEN ZELF GESCHIEDEN. ALLEENSTAANDE OUDER GEWEEST. IK HEB VERLIEZEN GEKEND EN ROUWVERWERKINGEN DOORGEMAAKT. DAT WAREN BELANGRIJKE GEBEURTENISSEN DIE IK NU ACHTERAF ALS GESCHENKEN BESCHOUW.

- IK BEN RUSTIG IN MIJN AANWEZIGHEID, MAAR WEL DIRECT EN EERLIJK.
- IK ZIE DE MENS ACHTER HET VERHAAL, MAAR OOK HET SYSTEEM WAARIN DAT WERKT.
- IK BEN NIET DE BESTE EXPERT, MAAR WEL EEN EXPERT IN WAT IK DOE.
- IK BEN NIET DE PRESIDENT, MAAR WEL DE FIRST LADY.
- IK BEN NIET DE DUURSTE, MAAR WEL JE INVESTERING MEER DAN WAARD.
- IK BEN NIET GROOT, MAAR WEL GROOT IN GEDREVENHEID EN BETROKKENHEID.
- IK BEN DAADKRACHTIG, MAAR NOG MEER EMPATHISCH.

*Leonie  
Poth*

vergevingscoach en mediator