

*Waarin de man van
de vrouw verschilt.*



*Leonie
Dath*

relatiecoach & systemisch coach

Ebook

Een lesje van Tony



Tijdens een seminar van Tony Robbins, de beroemde Amerikaanse NLP-goeroe, wordt op inspirerende wijze uitgelegd hoe mannen en vrouwen fundamenteel anders denken en voelen.

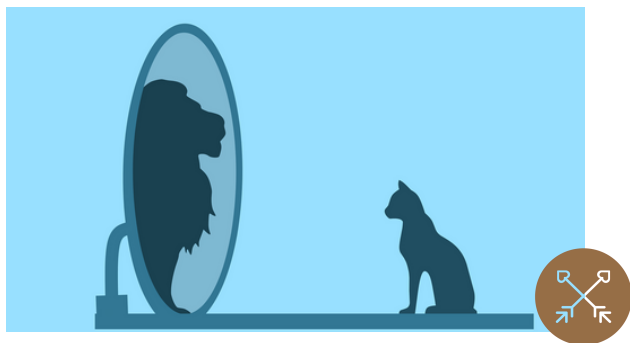
Met NLP leer je invloed uit te oefenen op onbewuste breinprocessen via gesproken taal en non-verbale communicatie. Deze krachtige methode helpt je om beter te communiceren, je emotioneel sterker te voelen en effectievere strategieën te ontwikkelen voor je leven en relaties.

Als scheidingsmediator zag ik vaak hoe ex-partners vastliepen in frustratie en onbegrip, waarbij boosheid en machteloosheid de overhand namen. Ze raakten verdwaald in het conflict, waardoor het grote geheel niet meer zichtbaar was. Maar met meer inzicht in elkaars emoties blijkt een scheiding soms niet de enige uitweg.

Dit boek biedt je een dieper begrip van je eigen verlangens en behoeften, wat niet alleen je huidige relatie kan versterken, maar ook de dynamiek met je ex-partner kan verbeteren. Of je nu individueel of samen groeit, coaching kan een waardevolle ondersteuning bieden op jouw pad naar betere relaties.

Ebook

Model van de wereld



De innerlijke oorsprong van conflicten in relaties

De conflicten die je in relaties ervaart, weerspiegelen vaak de spanningen die je in jezelf voelt. Ze gaan over hoe je naar jezelf kijkt, hoe je jezelf bekritiseert, en hoe je anderen beoordeelt. Dit heeft te maken met de onbewuste regels die je in de loop van je leven hebt ontwikkeld over hoe het leven 'zou moeten' zijn.

Tijdens je leven heb je een persoonlijk wereldbeeld gevormd: een model waarin staat beschreven hoe jij jezelf en anderen ziet. Dit model is gebaseerd op de normen en waarden die je hebt overgenomen uit je opvoeding, familie, vriendenkring, school en werk. Deze ervaringen bepalen niet alleen hoe jij de wereld ervaart, maar ook hoe je je leven vormgeeft.

Binnen dit wereldbeeld heb je voorwaarden gecreëerd voor hoe jouw leven eruit moet zien en hoe jouw wereld werkt. Vaak gaan we er onbewust van uit dat iedereen de wereld op dezelfde manier beleeft. Maar wat voor jou 'normaal' is, kan voor een ander volkomen anders zijn.

Laten we eens dieper ingaan op hoe deze eerste conditioneringen zijn ontstaan.

Ebook

Conditioneringen (1)



Wil je je relatie verbeteren?

Stel jezelf dan eerst de volgende vragen:

- Van welke ouder verlangde je als kind het meest naar liefde?
- Van wie had je de meeste aandacht nodig?
- Wat deed je als kind om die aandacht of liefde te krijgen?
- Wie moest je zijn om de liefde van die ouder te verdienen?
- Aan welke verwachtingen moest je voldoen?

Denk bijvoorbeeld aan je vader: misschien vond hij het belangrijk dat je een goed kind was, lief en gehoorzaam. Misschien wilde hij dat je altijd je best deed en goede resultaten behaalde.

Of misschien verlangde je juist naar de aandacht van je moeder, maar stuurde zij je vaak weg naar je kamer omdat ze druk was met haar eigen bezigheden. Misschien voelde je je daardoor ongezien of niet belangrijk.

Ebook

Conditioneringen (2)



Wat doe je als je verlangt naar liefdevolle goedkeuring en aandacht?

Dan ga je geloven dat je alleen liefde, waardering en veiligheid kunt krijgen als je goede cijfers haalt, altijd de regels volgt, stil bent en weinig aandacht vraagt. Je denkt dat je pas krijgt wat je wilt wanneer je je op deze manier gedraagt.

Van jongs af aan ontwikkel je patronen die gebaseerd zijn op overtuigingen die je hebt gevormd. Een bepaalde ervaring heeft je een gedachte gegeven, en die ben je gaan zien als de enige waarheid. Deze overtuiging neem je mee in al je relaties, zowel privé als zakelijk.

Misschien bewonder je eigenschappen bij anderen die juist heel anders zijn dan de jouwe. Vaak zijn dit eigenschappen die je zelf ook bezit, maar door je overtuigingen en patronen heb je deze weggestopt. Je innerlijke criticus heeft de overhand gekregen boven je liefdevolle zelf.

Ebook

Mannelijk of Vrouwelijk



Robbins legt uit hoe de hersenen van mannen en vrouwen verschillend werken en hoe ze op elkaar reageren.

Mannen gebruiken meestal één hersenhelft tegelijk: hetzij denken, hetzij voelen. Vrouwen daarentegen hebben een sterkere verbinding tussen beide hersenhelften, waardoor ze zowel rationeel als emotioneel kunnen functioneren.

Wanneer iemand meer een mannelijke of vrouwelijke energie heeft, bijvoorbeeld in homoseksuele relaties, heeft dit invloed op hoe informatie verwerkt wordt.

Een man met meer vrouwelijke energie blijft een man, maar kan gemakkelijker schakelen tussen de twee hersenhelften. Een vrouw met meer mannelijke energie blijft een vrouw, maar kan beter onderscheid maken tussen de twee helften.

Dit betekent dat mannen ook als mannelijke energie kunnen worden gezien, en vrouwen als vrouwelijke energie. Voor het gemak zal ik verder spreken over een man en een vrouw.

Ebook

De OB's



Wanneer je je hiervan bewust wordt, legt Robbins uit, begrijp je dat mannen en vrouwen op verschillende manieren denken en verschillende behoeftes hebben.

In mijn werk als familiemediator en relatiecoach zie ik keer op keer deze patronen van uiteenlopende behoeftes. Bij een relatiecrisis komen deze verschillen vaak sterker naar voren, en het is dan belangrijk om deze uitdagingen aan te pakken voor de verrijking van de relatie.

Robbins maakt het duidelijk door te spreken over de vrouwelijke 'O-pijnen' en de mannelijke 'B-pijnen'.

Er zijn drie 'O-pijnen' die ontstaan wanneer de vrouwelijke behoeftes niet worden vervuld. Evenzo zijn er drie 'B-pijnen' die optreden wanneer de mannelijke behoeftes niet worden vervuld.

Wanneer deze OB-pijnen in een relatie naar boven komen, verdwijnt de liefdevolle verbinding. De dans van liefde stopt, de vloer blijft leeg, en het wordt een strijd, of je blijft alleen achter, als Assepoester met je glazen muiltje...

De O's van de vrouw



Ongezien.

Haar grootste verlangen is om gezien te worden. Wanneer zij zich daadwerkelijk gezien voelt, komt haar ware straling naar buiten. Elke vrouw wil mooi zijn en haar innerlijke licht laten schijnen. Vrouwen onderling geven vaak complimenten over elkaars uiterlijk en besteden hier bewust aandacht aan.

Mannen doen dit minder vanzelfsprekend. Een vrouw zoekt herkenning van haar emoties en zoekt steun bij vriendinnen die haar begrijpen. Ze voelen elkaar aan. Een man is vaak minder gericht op het uiten van zijn gevoelens en heeft daardoor niet altijd aandacht voor haar emoties of uiterlijk.

Tip voor de man:

Doe je best om haar zowel letterlijk als figuurlijk te zien. Verleg even je focus en laat je eigen gedachten achter je.

Is zij je ex-partner en co-ouder?

Zorg ervoor dat je haar liefde voor jullie kinderen erkent en beseft dat je haar nog steeds nodig hebt bij de opvoeding, vanwege haar zorgzaamheid en gevoelsleven.

De O's van de vrouw



Onbegrepen.

Veel vrouwen begrijpen zichzelf vaak niet helemaal en willen daarover met hun partner praten. Maar wanneer een man goed in zijn eigen mannelijke energie staat, heeft hij de neiging om problemen of verwarring bij haar op te lossen. Dit is echter niet altijd wat zij zoekt.

Om echt met haar in verbinding te blijven, moet een man bereid zijn om naar haar te luisteren. Waar een man vaak één focus heeft (zoals jagen), heeft een vrouw meerdere focuspunten en kan zij meerdere dingen tegelijk doen. Een man pakt problemen één voor één aan, terwijl een vrouw vaak verbanden ziet tussen verschillende problemen.

Een man die bereid is naar haar te luisteren en begrijpt dat zij voor haar gezin wil zorgen door zorgzaam te zijn op verschillende gebieden, zal merken dat zij haar liefde voor hem wil delen. Maar een man is vaak gefocust op één oplossing, terwijl de vrouw de verbanden tussen de problemen ziet en merkt dat één oplossing niet genoeg is om haar te geven wat ze nodig heeft.

Tip voor de man:

Laat je niet uit het veld slaan wanneer zij een emotionele uitbarsting heeft. In plaats van meteen in de verdediging te schieten, neem even de tijd om stil te staan en je focus op haar te richten, in plaats van je eigen gedachten en conclusies. Geef haar de ruimte en tijd die ze nodig heeft om helderheid te krijgen over de situatie.

De O's van de vrouw



Onveilig.

Wanneer een man kalm, rustig en verbonden is met de vrouw, voelt zij zich veilig. De energie van de man is van nature krachtig en doelgericht, eigenschappen die vroeger van pas kwamen bij het jagen. Dit vurige temperament kan echter ook als bedreigend overkomen op een vrouw. De geschiedenis en de huidige maatschappij bieden nog steeds voorbeelden die de gevoelens van onveiligheid bij vrouwen versterken, vaak overgedragen van moeder op dochter, generatie na generatie.

De vrouw heeft tijd en ruimte nodig om alles te overzien en te overdenken. Een man die snel naar een oplossing zoekt, kan haar kwetsbaarheid ongewenst doordrukken.

Tip voor de man:

Wees geduldig met de vrouw en probeer te begrijpen wat zij doormaakt om haar verantwoordelijkheden te kunnen dragen. Kijk naar haar zoals zij jou nodig heeft en vraag naar haar gevoelens en gedachten. Probeer niet meteen te 'oplossen'. Als je geen tijd of energie hebt om haar te steunen, geef dan aan dat je haar ziet en begrijpt, en stel voor om over een half uur tijd voor haar vrij te maken. Zo geef je niet alleen haar de ruimte die ze nodig heeft, maar zorg je er ook voor dat jij wat je nodig hebt in de relatie of als co-ouder kunt ontvangen.

De B's van de man



Bekritiseerd.

Hij wil niet bekritiseerd worden, en hij heeft geen behoefte aan coaching. Als hij dat wilde, zou hij wel een coach zoeken. Hij wil haar held zijn. Kritiek voelt voor hem als Kryptonite die zijn hart verzwakt. Zijn diepste verlangen is om bewonderd te worden voor de held die hij is.

Hij wil inspireren en trots zijn. Hij wil van haar houden, op een simpele manier. Maar veel vrouwen zijn opgegroeid met de overtuiging dat ze niet afhankelijk van een man willen zijn. Dit zorgt ervoor dat de man zich afvraagt wat zijn rol nog is wanneer zij te veel in haar mannelijke energie komt. De man mag de held in zichzelf omarmen en zo de drie 'O's redden.

Tip voor de vrouw:

Bewonder hem en laat hem jouw held zijn. Laat de controle los waar dat niet nodig is. Probeer hem niet te coachen, want daarmee geef je eigenlijk aan dat je hem niet accepteert zoals hij is. Wees niet te streng wanneer je hem toch bekritiseert. Herken je eigen gedrag en bied je excuses aan voor het proberen te veranderen van wie hij is. Kom uit je hoofd en voel weer in je hart.

Als co-ouder kun je leren dat verschillen er mogen zijn. Dit zal ook je kinderen helpen om anders te mogen zijn. Laat je ex-partner zichzelf ontdekken als vader voor de kinderen, vooral in de rol die jij ooit vervulde.

De *B's* van de man



Buitengesloten.

Wanneer een vrouw zich afsluit en haar emoties voor haar partner verbergt, kan de man zich ook terugtrekken. Hij blijft dan op afstand. Maar wanneer zij zich opent, zal hij zich met haar verbinden, omdat zijn belangrijkste verlangen is haar liefde te winnen. Dit is zijn ultieme doel: haar liefde.

Wanneer een vrouw voelt dat haar partner deze diepe wens heeft, voelt zij zich gezien, begrepen en veilig. Dit zorgt ervoor dat zij zich opent, waardoor hij in alle rust bij haar kan zijn.

Als een man zichzelf afsluit bij kritiek, wordt hij ook ongevoelig voor haar goedbedoelde suggesties. De communicatie verandert dan van een open hart naar een verstandelijke uitwisseling. Wanneer beide harten gesloten zijn, kan dit het einde van de relatie betekenen.

Tip voor de vrouw

Zorg ervoor dat je je hart weer kunt openen, eerst voor jezelf. Reflecteer hier eventueel samen met vriendinnen of met de hulp van een coach. Zie je partner als de held die je in hem wilt zien. Dit helpt je om je hart opnieuw voor hem te openen.

En als ex-partner, met een open en eerlijke houding, kun je beter in contact blijven met de vader van je kinderen en hen ondersteunen in hun proces. Geven en nemen komt van twee kanten.

De B's van de man



Bestuurd.

Voelt een vrouw dat zij niet krijgt wat ze nodig heeft, dan kan ze beginnen met kritiek geven, zich afsluiten of proberen de situatie te besturen. Echter, controle en liefde kunnen niet samen bestaan. Liefde draait om vertrouwen, iets wat vrouwen vaak niet meteen doorhebben. Ze hebben de neiging om van nature controle te willen uitoefenen.

Volgens Robbins voelt een vrouw zich vaak sneller bedreigd dan een man. Wanneer een vrouw alleen op straat is, ervaart zij vaker onveiligheid, iets waar een man meestal minder snel mee bezig is. Dit komt doordat een vrouw fysiek minder sterk is, waardoor haar overlevingskansen kleiner zijn.

Een man die bang is voor afwijzing, bijvoorbeeld door kritiek, zal vaak proberen te pleasen om niet buitengesloten te worden. Vrouwen willen verzorgd worden, maar hebben geen behoefte aan een pleaser. Ze kunnen onbewust een pleaser manipuleren, maar twijfelen of hij bestand is tegen manipulatie van anderen. Dit maakt haar onzeker, waardoor ze meer gaat bekritisieren, besturen of zich afsluiten. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Tip voor de vrouw:

Wees moedig. Open je hart en vertrouw. Je kunt niemand besturen, maar je kunt wel iemand beïnvloeden. Doe dit vanuit je liefdevolle hart. Oefen hierin en leer je partner als een held te zien.

Zie ook je co-ouder als de held van je kinderen, want niets maakt een kind gelukkiger dan het zien van zijn of haar eigen vader als held.

Ebook

Tips voor meer verbinding



Ben je de verbinding met jezelf verloren? Of voel je een afstand tussen jou en je (ex)partner, je collega-ouder of zelfs je kinderen?

Schrijf dan voor jezelf op wanneer je geraakt wordt door 'O's of 'B's (je emoties of overtuigingen).

Denk daarna na over welke diepere behoefte er zowel bij jou als bij de ander speelt.

Wees liefdevol en begripvol naar jezelf. Veroordeel jezelf niet, want dat helpt niemand vooruit.

Wanneer je de dynamiek die hierboven beschreven wordt weer herkent, lach er dan om. Geef jezelf een applaus zodra je het door hebt. Humor is namelijk het beste medicijn voor meer geluk in een relatie.

Als je een betere relatie wilt, met jezelf of met anderen, moet je de oude gewoontes en conditioneringen achter je laten.

Als je altijd doet wat je deed, krijg je altijd wat je kreeg.



Mijn naam is Leonie,



"MIJN LEVEN IS GEVORMD DOOR DIEPE DALEN EN
WAARDEVOLLE LESSEN. ALS GESCHIEDEN OUDER HEB
IK ROUW EN VERLIES OMGEZET IN GROEI EN KRACHT.

IN MIJN BOEK NEEM IK JE MEE IN HOE JE JE EIGEN
PIJN KUNT ZIEN ALS EEN GESCHENK, EEN KANS OM
JEZELF TE HERONTDEKKEN EN OPNIEUW TE
VERBINDEN MET HET LEVEN.

MIJN VERHAAL IS ER NIET ALLEEN EEN VAN
OVERLEVEN,
MAAR VAN BLOEIEN.

EN HET LAAT ZIEN DAT OOK JIJ DAT KUNT."

*Leonie
Poth*

vergevingscoach en mediator

www.leoniepOTH.nl