

vrijmaker company

RELATIE COMMUNICATIE TOOLS

Om jouw
relatie **gezond**
te houden

VISIE OP RELATIES IN DE 21 EEUW



"Blijven bewegen naar
Werkelijke liefde "

Anneloes *Vrijmaker* COMPANY

VRIJMAKER COMPANY

RELATIE COMMUNICATIE TOOLS 21E EEUW



PREPARED AND PRESENTED BY

ANNELOES VAN VRIJMAKER COMPANY
MET DANK AAN 'MIJN TEACHERS'

JE RELATIE GEZOND MET DE JUISTE COMMUNICATIE TOOLS IN DE 21E EEUW



INLEIDING

Het is een uitdaging 'in relatie zijn'. Het is lastig te schrijven over anderen en relaties en ze staan ook niet los van mijn eigen ervaring met mijn relatie.

Ik beseft me ook dat er geen waarheid is en geen kant en klare tools en oplossingen. Maar ik hoop dat jij en de relatie waarin je zit met deze informatie je voordeel kan doen.

Wanneer je deze tools wilt leren inzetten is het vaak zo dat 1 van beide partners vergeten is of vergeet om op eigen kracht te handelen of te spreken en dit wilt leren of verbeteren. Of vergeet om naar zichzelf te luisteren, te handelen en bewegen vanuit de eigen 'natuurlijke spontane kracht' staat. Vergeet om te luisteren naar zijn eigen hart en zoekend naar een weg om in verbinding te zijn met de ander. Vroeg of laat gaan we dan opstaan, omdat de innerlijke drang om het unieke van onszelf naar boven te laten komen te groot wordt, of we imploderen en worden depressief.

RELATIE GROEI

Het idee dat een relatie voor eeuwig is, je voor altijd veilig en geborgen bent, is voor vele al achterhaald. De voortdurende verandering om ons heen heeft ook zijn invloed op ons zelf en onze innerlijke wereld. Het vraagt een open communicatie en open staan voor onbekend en onverwachte wendingen. Deze tijd vraagt om een nieuw bewustzijn en dus ook op relaties. Wat het van ons vraagt, of we nu wel of niet een relatie hebben, is dat we in eerste instantie de weg naar binnen gaan. Om naar de eigen 'natuurlijke krachtstaat' te gaan bewegen. Durf ik mezelf te zijn, durf ik eigen verlangens achter na te gaan? Voel ik dat ik vanuit eigen kracht leef of ben ik aan het klagen en maak ik de ander verantwoordelijk voor mijn (on)geluk?

Dit betekent niet dat we geen relaties moeten aangaan, integendeel. Een relatie is een fantastische spiegel. Een spiegel die ons vertelt wat ons verlangen is, waar nog onverwerkte dingen zijn. De liefdesrelatie daagt ons uit om naar eigen kracht te gaan die zich vanuit het hart verbindt, waardoor liefdespotentie die altijd tussen mensen aanwezig is kan blijven stromen. Dat is iets anders als het fijne gevoel van verliefdheid. Klinkt mooi maar in werkelijkheid is het voortdurende in beweging zijn, onderweg zijn, aandachtig zijn naar deze uiteindelijke verwerkelijking. Met deze tools hoop ik ook jouw relatie een verrijking te geven zodat energie (weer) kan stromen en liefde zijn weg blijft vinden.

" EEN RELATIE IS EEN
FANTASTISCHE SPIEGEL "



VISIE OP RELATIES

ONTWIKKELINGEN

Relaties raken bijna altijd de bron van gevoelens en emoties in jezelf. Reikend van grote vreugde naar diepe pijn. In relaties kun je bewust worden van gedoe in jezelf die in wezen veel ouder is dan de relatie zelf.

Het refereert volgens aan het moment, een 'pijn' die ontstaan is bij het eerste moment dat je afgescheiden bent. De geboorte uit de baarmoeder. Die voelde als een warme deken van liefde. We zijn dus van eenheid naar afgescheiden gegaan. Daarna zijn we steeds op zoek naar die alles omvattende eenheid. Met name in man /vrouw zijn- of welke liefdesrelatie dan ook, proberen we vaak samen een eenheid te vormen. Een geborgenheid te vinden die enigzins tegenmoet komt aan de oer basis van één- zijn, die we ons ergens nog herinneren. Onbewust zijn we in relaties op zoek naar dit behaaglijke gevoel van liefde en onvoorwaardelijke acceptatie.

RELATIES IN DE 21E EEUW

" IN DEZE TIJD ONDERGAAN RELATIES EEN GROTE TRANSFORMATIE ".



In deze tijd ondergaan veel relaties een grote transformatie. We mogen met allerlei vormen in relaties gaan experimenteren. Samengevoegde gezinnen, lat- relaties, weekendrelaties, man - man, vrouw - vrouw, binair - non binair en meerdere relaties tegelijk. Relaties die al lang bij elkaar zijn mogen de weg samen blijven zoeken. Daarnaast worden we uitgedaagd om op onze eigen benen te gaan staan. Verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen leven, onze eigen 'struggels', onze eigen verlangens. Op dit moment gaat alles razendsnel. De veranderingen vliegen ons om de oren. Het donker wordt zichtbaarder en het licht wordt liefdevoller. Vroeger was de relatie het belangrijkste, nu lijkt de drang om te leven wie we in essentie zijn, vanuit onze eigen 'natuurlijke krachtstaat' niet meer te onderdrukken. En natuurlijk heeft dat effect op onze relaties. Relaties die al lang niet meer werken zullen uit elkaar vallen. Aan de andere kant als we aansturen op leven vanuit onze eigen 'natuurlijke krachtstaat' is bv. uit elkaar gaan of scheiden niet altijd nodig. We kunnen over en weer respect winnen steeds opnieuw.

Werkelijke liefde tussen 2 mensen laat twee energievelden zien die compleet los van elkaar kunnen functioneren.

COMMUNICATIE

Een goed communicerend stel beseft dat beide een eigen perceptie kunnen hebben, eigen gevoelens, eigen belangen en eigen behoeftes. En dat ze in staat zijn met elkaar te delen. Op een manier die beide in hun waarde laat. Dat ieder zichzelf ervaart als een geheel zich dus onderscheidt van de ander en een relativerend vermogen heeft. Dit is vaak niet zo. Meestal is er een verstrengeling van gevoelens en belangen gaande zonder dat dat bewustzijn op is.

Er wordt over 'wij' gesproken en de ander wordt verantwoordelijk gemaakt voor het disfunctioneren in de relatie. Het is belangrijk dat ieder het verhaal vertelt waar hij/zij tegenaan loopt in de relatie en de ander alleen maar luistert. Dit is vaak een hele opgave. De één begint en de ander neemt het halverwege over, interrumpeert voortdurend of geeft allerlei non-verbale signalen af van goed - of afkeuring. Het blijkt een van de moeilijkste dingen ondernemingen om tot een goede communicatie te komen.

Als het lukt om de wijze van spreken en luisteren te veranderen binnen je relatie, heeft dit invloed op jullie hele doen en laten naar elkaar. Dus wanneer je anders leert praten zal de hele relatie veranderen.

SPREKEN

HET SPREKEN

Hoe brengen we onze boodschap over, en van waaruit spreken we? Wie is er eigenlijk aan het woord?

Met dit laatste bedoel ik dat we verschillende subpersoonlijkheden of delen in onszelf hebben. Het zijn vaak overlevingsdelen, karakterstructuren die je ontwikkeld hebt vanuit je kind periode.

Denk aan het behoeftige kinds deel die eist, die krijst, die zich alleen gelaten voelt, zich niet begrepen voelt, onvoorwaardelijke liefde wilt,

bv Een man; Ik kan het nooit goed doen, naar de kinderen, naar jou niet, in het huishouden niet, altijd zit je maar te zeuren dat er wat gedaan moet worden. Dat ik er niet voor je ben, en dat ik altijd maar doe waar ik zelf zin in heb en dat mijn werk belangrijker is dan mijn gezin. Dat ik niet aan de afspraken houd. Dat ik niet echt van je hou of misschien wel nooit echt van je gehouden heb. Ik werk en draag de verantwoordelijkheid om het jullie naar de zin te maken.

Vrouw: zie je wel je begrijpt me niet, je luistert niet naar wat ik zeg, Vrouw wordt woedend ook of begint te huilen (waarop de man zich terugtrekt) en de vrouw; zie je wel nu haak je weer af, ga je weer weg. Dat doe je nou altijd, ook als het lastig is bij de kinderen. Je bent er wel, maar ook niet. (vrouw sluit zich ook af).

Hier zijn 2 kinderen aan het woord, die zich allebei tekort gedaan voelen, zich niet gezien, gehoord voelen door de ander in wie ze zijn, wat ze doen en niet gekend worden in hun verlangens.

Als we het gesprek (wat eigenlijk geen gesprek is) analyseren kun je beter leren stilstaan en leren uitten van wat hun eigenlijke verlangen is.

bv de man: ik heb het soms zo druk gehad op mijn werk en dan zou ik het fijn vinden als je me heel even 30 min rust geeft als ik thuis kom zodat ik even kan bijkomen van de dag, zodat ik daarna er weer helemaal voor jou en de kinderen kan zijn. Als i onderweg naar huis ben, kan ik daar echt naar verlangen, Maar als ik thuis kom gaat het altijd mis. En het is waar, dan zit ik liever even op mijn telefoon.

De vrouw: Als je thuis komt, wil ik eigenlijk zo graag even aandacht van je, ik ben net de halve dag met de kinderen bezig geweest na ook nog een drukke ochtend werken en voel me moe. Ik verlang er naar dat je me even hoort en ziet, ook even naar me luistert en er even helemaal voor me bent. En als ik dan zie dat jij ook moe bent, net als ik dan wordt ik boos op je.

Voor deze 2 mensen is het belangrijk dat ze bewustzijn krijgen op de verwachtingen die ze hebben van elkaar. en dat ze leren hun verlangen uit te spreken zonder dat het eisen of verwijten worden. Dat ze leren dat er twee werelden bij elkaar komen en dat er helder gecommuniceerd wordt naar elkaar.

Ook is het belangrijk dat de stellen weer 'ik boodschappen naar elkaar gaan uitspreken. Wanneer ik over mezelf in ik-zinnen spreek dan onderscheid ik mezelf van de ander. *"Ik verlang er naar om samen te eten, en dat we na het eten tijd tijd hebben voor elkaar".* In plaats van *"We gaan nooit meer eens naar de film"*.

Daarnaast is het belangrijk om in Hier & Nu boodschappen te spreken in plaats van oude koeien uit de sloot te halen, waardoor woorden als 'altijd' en 'nooit' niet meer gebruikt hoeven te worden.

"Vanavond heb ik zin om met je naar de film te gaan " in plaats van "We gaan nooit meer eens naar de film "of "Ik wil zo graag eens met je een weekendje weg " in plaats van "We doen nooit iets leuks samen ".

Dus hoe je de boodschap overbrengt is waardevol én ook de inhoudt van de boodschap. Zeg je werkelijk wat je wilt zeggen tegen elkaar ? Meestal als dat niet zo is gaat het over kwetsbaarheid, vaak gepaard met een gevoel van onveiligheid, onzekerheid en angst.



LUISTEREN

HET LUISTEREN

Luisteren betekend volledig aanwezig zijn en je open stellen voor het verhaal van een ander. Het betekend niet dat je het met deze persoon eens hoeft te zijn, maar dat je de ander waarneemt en ontvangt wat de ander zegt. Terwijl je luistert, kun je ervaren waar de ander zit, en wat er eigenlijk bedoelt wordt. Dit lijkt wel een van de moeilijkste dingen in relaties.

Van nature hebben we een selectief gehoor. Onze persoonlijke ideeën en ervaringen filteren de informatie die we ontvangen. Zo horen we vaak maar een deel van het geheel dat de ander ons probeert te vertellen. De kunst is om ons, terwijl we luisteren, af te vragen wat er nog meer aan de hand is wat we misschien niet oppikken. We vragen te stellen.

" Als ik vraag om naar me te luisteren en jij begint met adviezen te geven dan doe je niet wat ik vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te vertellen waarom ik iets niet zo moet voelen zoals ik het voel

Dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag om naar me te luisteren

En jij denkt dat jij iets moet doen om mijn problemen op te lossen. Dan laat je me in de steek.

Hoe vreemd dat ook mag lijken. Dus, als je blijft luister alleen maar naar me en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten wacht dan even

En ik beloof dat je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren. '

'Loving each other 'van Leo Buscaglia

LUISTERVAARDIGHEID

OEFENING 1

Kijk eens waar jezelf zit in je luistervaardigheid. Deze oefening is bedoeld om bewust stil te staan waar je in de relatie zit tav. luistervaardigheid.

Wanneer ik naar een ander luister:

1. Ik ben erg afwezig.
2. Ik ben afwezig en val de ander veelal in de rede. Ik praat graag over mijn eigen ideeën.
3. Ik vind wat er gezegd wordt heimelijk onzin. Ik biedt weerstand aan wat er gezegd wordt.
4. Ik stel veel vragen. Ik probeer het gesprek te controleren, ik geef advies, ben er met mijn gevoel niet bij. Ik ben correct maar niet authentiek.
5. Ik ben bereid om te luisteren. Ik geef eenvoudige feedback. Ik kan samenvatten wat er wordt gezegd, ik ben in staat om stiltes te laten vallen zonder die stilte zelf op te willen vullen en laat de ander de ruimte.
6. Ik luister met respect en aandacht. Ik ben in staat mijn eigen verhaal (projectie, oordelen, voorkeuren, analyses) even op zij te zetten. Ik ben me bewust van innerlijke defensies, wanneer ze zich voordoen. Ik zoek hoe mijn houding de ander aanmoedigt in het doen van zijn verhaal waarin ik mezelf niet verlies
7. Ik ben volledig aanwezig. Ik luister met mijn hele wezen, mijn verstand, mijn gevoel, mijn lijf en ik voel waar het verhaal van de ander mij raakt. Vanuit die ervaring stel ik vragen, omdat ik werkelijk volledig wil begrijpen wat de ander vertelt. Daarin ben ik goed in contact met mezelf en kan ik volledig zijn als luisteraar zonder mezelf te verliezen.

ZELFONDERZOEK

OEFENING 2

Methode om samen thuis te doen met zijn 2-en. Kan als ondersteuning in gezet worden om *uit de actie -reactie gesprekken* te komen en ruimte te bieden aan echt luisteren en te uiten.

Deze methode richt zich ten eerste naar het vergroten van eigen zelfinzicht vanuit een houding van onvoorwaardelijke aandacht naar hoe je omgaat met zaken die je tegenkomt in het leven.

Voorwaarde voor zelfonderzoek is wel dat je echt geïnteresseerd bent in wie je bent en jezelf op een dieper niveau wil ontdekken.

Het is een ontwikkelingsgerichte methode die uitgaat van zelfacceptatie. In tegenstelling tot steeds onvrede uiten naar jezelf, jezelf willen veranderen, oplossingen willen. Belangrijk is dat je bereid bent je ervaring niet te verwerpen. Dan kan er een proces beginnen. Een proces van het ontvouwen van je hart, je ziel, terugkeer naar je 'natuurlijke spontane staat'. Dit is een gevoelig proces. Je ware zijn is geschrokken van ervaringen uit het verleden en trekt zich in essentie terug. Je ziel, hart of je 'ware zijn' heeft liefde, respect, nieuwsgierigheid en belangstelling van je nodig om zich weer te kunnen ontvouwen.

Zelfonderzoek of inquiry is een methode om dichter bij jezelf te komen en te onderzoeken wat werkelijk belangrijk voor je is. De oefening die je minimaal in een 2 tal doet gaat als volgt:

- Je gaat tegenover elkaar zitten. *De één luistert alleen, de ander vertelt bij deze oefening. Het is geen actie reactie.*
- Je hebt een open respectvolle en niet oordelende houding nodig om werkelijk te kunnen onderzoeken, zowel van jezelf als van de ander
- Degene die luistert zegt niets, je luistert en bent aanwezig.
- Diegene die vertelt, dat kan met een speciaal onderwerp zijn wat je wilt onderzoeken of een open onderzoeken van dat moment, zit met gesloten ogen (dit omdat je dan beter kan waarnemen in jezelf wat er gebeurt met je)
- Je stemt beide eerst af op je aanwezigheid in het moment en je blijft in het hier en nu.
- Dan gaat diegene die wilt vertellen vanuit zijn gevoel spreken; gewoon als open onderzoek voor jezelf. De ander hoeft bij wijze van spreken niet eens te begrijpen waar het over gaat. misschien iets zoals ik voel me...ik merk op dat....ik vind dit....ik merk nu op dat...en als ik dit zeg merk ik...

Terwijl je iets vertelt zul je merken dat je ook reageert op wat je zegt, bijvoorbeeld: je krijgt er spanning van (fysieke sensaties), of er komt een gedachte op, of je raakt geëmotioneerd, of het geeft juist rust etc. Dit zul je alleen opmerken als je vertraagd.

Wat er met je gebeurt vertel je ook, zodat het onderzoek van dat moment zich kan verdiepen. Er kunnen ook lange stiltes vallen en wat je vertelt hoeft helemaal niet logisch te zijn. Soms kunnen juist onverwachte wendingen komen die je in eerste instantie misschien zelf niet eens begrijpt.

Wat je ook zou kunnen opmerken is dat er van binnen uit iets gezegd of gevoeld wordt en dat er als het ware rare stemmetjes, oordelen over heen komen. Bijvoorbeeld; stel je niet zo aan, wat zal de ander daar wel niet van denken, ben je daar nou nog mee bezig. etc...Je mag dit ook zeggen. Dus alles wat je aan gedachten hebt.

Het is goed dit waar te nemen en onderscheid te leren maken tussen wat er van binnen uit nog meer komt en wat er aan oordelen overheen komt. Ook zul je merken dat je misschien niet alles zegt. Maar dat je (soms onbewust) al een shifting maakt wat je wel en niet naar buiten brengt. Ook dit is gewoon goed om waar te nemen. Het hoeft geen afgerond verhaal te worden, sterker nog, liever niet. Het is een onderzoek met open einde, dat de waarheid van dat moment aan het licht brengt.

Samenvatting:

- Aanwezig zijn in het hier en nu
- Vetragen in het spreken
- Blijven bij wat er nu is, wat zich nu aandient, durven uitten
- Geen oordelen naar jezelf en de ander
- Herkennen van veroordelende stemmetjes
- Open einde

Gesprekken zijn na deze methode wanneer je beide veiligheid voelt om aanwezig te blijven vaak anders.



CONTACT MAKEN

OEFFENING 3

Vanuit jezelf in contact treden met de ander. Onderzoek wat er bij jouw gebeurt. Zet evt een klokje / timer op 5 minuten.

- Beide zitten tegenover elkaar. Beide ogen dicht
- Contact maken eerst met jezelf en vertellen wat er zich in je afspeelt
- Ogen openen en de ander aankijken. 5 minuten lang zonder iets te zeggen.
- Daarna weer ogen dicht.
- Registreer bij jezelf wat je voelde en dacht toen je de ander aankeek en of je in contact met jezelf kon blijven.
- Daarna om de beurt 5 minuten vertellen, terwijl de ander luistert. Tweemaal monoloog, het is niet de bedoeling om een gesprek te voeren.

Deze oefening is vaak erg confronterend, omdat duidelijk kan maken dat je allang niet meer elkaar aankijkt, dus niet meer wezenlijk in contact bent, laat staan 5 minuten. Er komen vaak emoties los, wat ook weer als fijn kan worden ervaren.

HET LEREN SPREKEN VANUIT JEZELF

OEFFENING 4

Om de beurt spreken en dit 30 minuten lang

Je mag als het jouw beurt van spreken is alleen maar over jezelf praten. Wat je voelt, wat je bezig houdt, wat je raakt, enz.

Als het jouw beurt is om te luisteren, is je houding neutraal. Je reageert niet. Ook niet non-verbaal.

Deze oefening is erg stimulerend voor degene die niet makkelijk praat, omdat hij/ zij de tijd voelt om naar woorden te zoeken zonder in de reden te worden gevallen.

Voor diegene die slecht luistert, is dit de manier om tijd te moeten nemen om naar de ander te luisteren ook al heeft de ander niet meteen zijn woordje klaar.





IK WENS JE VEEL DIEPGANG IN JE RELATIE

De uitdaging zit er in deze oefeningen aandacht te gaan geven. Je zult merken dat je automatische piloot helemaal niet is ingesteld om deze oefeningen in te zetten. Ze zijn kwetsbaar voor vele, de angst is soms groter dan de ervaring aangaan. Dat is jammer. Veel mensen zullen dan ook liever voorbij gaan aan het tijd maken om met elkaar deze oefeningen te doen. Ik hoop dat je wel tijd en ruimte neemt ze te ervaren om te kijken hoe diep ze jullie samen bewustzijns-groei kunnen brengen en kunnen helpen elkaar te blijven vinden vanuit liefde. Zo zijn er natuurlijk naast communicatie nog andere aspecten die je relatie gezond houden denk bv aan intimiteit, seksualiteit, dingen doen met elkaar, plezier maken enz enz. Ook daar hoop ik dat je de verdieping samen mag blijven vinden.

Ik weet het vraagt moed om te groeien en te ervaren, ook in relaties.

Ik wens je voor nu veel warmte en een blijvende beweging naar een prachtig liefdevolle relatie ,

Liefs Anneloes van Vrijmaker Company
www.vrijmakercompany.nl