

CASE

OMGAAN MET EEN DOMINANTE PARTNER

MENTAL COACH LO VAN
BEERS HELPT MENSEN
MET EEN EMOTIELE
SCHOONMAAK. DOEL:
NEGATIEVE EMOTIES
EN OVERTUIGINGEN
OPRUIMEN. DEZE KEER
OP DE DIVAN: MAARTJE
(35, JURIST), DIE
TWIJFELT OVER HAAR
RELATIE MET BAS.

MAARTJE

"Ik vond Bas van begin af aan een aantrekkelijke en krachtige man, een sterke persoonlijkheid met een eigen wil. Inmiddels zijn we twee jaar getrouwd en heb ik steeds meer moeite met zijn dominante karakter. Ik heb het gevoel dat ik vaak tegengas moet geven als ik wil dat hij rekening met mij houdt en dat kost veel energie. Hij deelt bijvoorbeeld doodleuk op donderdag mee dat hij het weekend weggaat met vrienden of koopt een nieuwe auto zonder overleg. Dat maakt mij razend. Gevolg: ruzie. Ik heb het gevoel dat ik in een zeurrol terecht ben gekomen. Daardoor houd ik steeds vaker mijn mond als hij iets doet wat ik niet leuk vind. Andersom levert hij wel snel kritiek en dat irriteert me mateloos. Ik heb steeds vaker negatieve gedachten over hem en onze relatie. Het gaat de verkeerde kant op."



MENTAL COACH LO VAN BEERS: "Maartje vindt het moeilijk om de discussie aan te gaan met Bas. We analyseren een recente gebeurtenis en gaan na welke onbewuste gedachten ze had die haar gevoel en reactie bepalen. Die blijken te zijn: Als iemand geen rekening met mij houdt, vindt hij mij kennelijk niet de moeite waard. En als ik tegen iemand in ga, wordt hij boos en kan ik de liefde of waardering van diegene kwijt-raken. Ik vraag haar deze overtuigingen uit te dagen met de volgende vragen: Is het honderd procent waar wat je denkt? Welke bewijzen heb je hiervoor? Zou je het ook anders kunnen zien? Na een aantal vragen komt Maartje tot de conclusie dat haar gedachten niet zo geloofwaardig zijn. Ook ziet ze nu dat het gedrag van een ander niets over haar hoeft te zeggen. Als iemand boos op haar is of geen rekening met haar houdt, betekent dit niet dat ze iets fout doet of niet de moeite waard is. En als kritiek terecht is, is dat ook niet erg. Ze mag fouten maken en kan die corrigeren.

De volgende stap is het oefenen van deze nieuwe zienswijze in het dagelijks leven. Langzaam maakt Maartje zich dit eigen en begint voor zichzelf op te komen. Dit laatste blijft heftig voor haar. Tijdens een van de sessies vraag ik haar terug te gaan naar een situatie uit haar kindertijd, waarbij zij angst had voor conflict en boosheid. Als Maartje zich in zichzelf terugtrekt, krijgt ze al snel een beeld van een vervelend moment waarop haar moeder de relatie verbreekt met diens broer. Als klein kind kon Maartje de situatie niet overzien. Onbewust heeft ze de conclusie getrokken dat als je iemand boos maakt, je alles op het spel zet. Dus het is beter om je mond te houden. De angst zit diep bij Maartje en is in de loop der jaren versterkt doordat haar moeder erg overheersend is en weinig ruimte biedt

voor Maartjes wensen en meningen. Dit veroorzaakt onbewust nu haar angst voor confrontaties. Om de emoties los te kunnen laten, passen we vervolgens EFT (Emotional Freedom Techniques) toe. EFT is een acupressuur-methode waarbij lichte druk wordt uitgeoefend op specifieke punten op het gezicht en lichaam om zodoende emotionele blokkades op te heffen en te vervangen door een positief gevoel."

Evaluatie

LO VAN BEERS: "De relatie met haar man (en anderen) kan pas gezond worden als Maartje in haar eigen kracht gaat staan. Daarvoor moet ze uit haar comfortzone. Zolang Maartje geen grenzen aangeeft, zal de ander altijd onuitgenodigd op haar terrein blijven komen. Ze moet ook leren niet alles op zichzelf te betrekken. Als iemand moeite heeft met haar kritiek of wensen, betekent dit niet dat zij onredelijk is. Ik ga er vanuit dat haar man van haar houdt en haar behoeften respecteert. En vice versa. Dat betekent niet dat je de ander zijn zin moet geven, maar dat je samen zoekt naar een oplossing die voor beiden goed is. Als je allebei respect kan opbrengen voor de behoeftes, de waarden, van de ander, worden de regels, de normen, onderhandelbaar." <

Kijk voor meer informatie over Lo van Beers' werkwijze, RET, EFT, workshops en activiteiten op het gebied van counselling op www.eigenwaardecounseling.nl



MAARTJE

"De coaching heeft me goed gedaan. Als ik het gevoel heb dat Bas geen rekening met me houdt, kan ik dat tegenwoordig zonder boos te worden met hem bespreken. Ik kan nu op een kalme manier opkomen voor mezelf. Laatst merkte ik aan zijn houding dat hij moeite had met mijn idee om een week met een vriendin weg te gaan, maar hij zei niets en het lukte mij dit bij hem te laten. Later probeerde hij mij toch nog van mijn plan af te brengen. Ik kon opnieuw bedaard uitleggen waarom ik dit graag wilde, zonder onzeker te worden; ik vond mijn wens redelijk. Hierna accepteerde hij het. Het voelde als een openbaring dat ik nu op zo'n rustig en volwassen manier met verschillende behoeften kan omgaan. Bas blijft een dominante persoonlijkheid, maar ik ben nu in staat te zorgen dat dit niet ten koste gaat van mij."

YOUR RULES OR MINE?

Als je teleurgesteld wordt door iemand ligt dat vaak aan het feit dat hij of zij zich niet volgens jouw normen ofwel regels gedraagt. Maar heb je jouw regels wel helder gecommuniceerd? Kent de ander jouw regels? En zijn ze wel juist? Het is goed om je regels van tijd tot tijd te evalueren en ze duidelijk kenbaar te maken.