



## **Dapper Durven Delen**

Deze tekst gaat over een manier om:

Relaties te herstellen, relaties te behouden of relaties te beëindigen.

***Heb je de moed om je uit te spreken?***

*Over hoe jij de relatie ervaart?*

*Als de relatie niet gaat zoals je wilt?*

*Als de relatie wel gaat zoals je het wilt?*

*Als je de relatie wilt beëindigen?*

## Dapper Durven Delen

**Bij sommige mensen hebben we niet meer de moed om eerlijk tegen ze te zeggen wat ons raakt in de relatie. We reageren niet vanuit moed omdat we weten dat wanneer we dat wel doen, de relatie met de ander zal veranderen.**

Dapper Durven Delen is je uiten over wat het gedrag van de ander bij jou teweegbrengt of bracht.

Ook heb je de moed om niet precies te weten hoe en wat je zeggen gaat. Je besluit vooral moedig te zijn en te gaan spreken vanuit je hart ipv uit je hoofd.

Met een relatie kan je maar 5 dingen doen:

1. **Beschadigen:** door te blijven vechten met de ander verslechtert zowel de relatie met de ander als de relatie met jezelf.
2. **Beëindigen:** een relatie afsluiten.
3. **Berusten:** er bewust voor kiezen alles bij het oude te houden.
4. **Beteren:** verbeteren wanneer de kwaliteit van de relatie niet optimaal is of herstellen als de relatie beschadigd is.
5. **Borgen:** een goed lopende relatie goed houden.

## Waar ga je voor kiezen?

**Deze tekst gaat over het verantwoordelijkheid nemen voor de kwaliteit van je relatie door moedig te reageren op het gedrag van de ander.**

**De methode 'Dapper Durven Delen' gebruik je om een relatie te (ver)Beteren, te Borgen of te Beëindigen.**

## **Wat doe je als iemand je raakt?**

Je voelt de aandrang en weerstand. Je ziet er tegenop. Je stelt het uit, hoopt dat het weggaat...of eigenlijk ook weer niet. Of je laat het voor wat het is. Je weet dat er iets voor nodig is om te zeggen wat er te zeggen is.

## **Hoe reageer je als het niet gaat zoals jij wilt?**

Iemand gaat je grenzen over. Zonder toestemming. Iemand speelt een machtspelletje en raakt je in je kern. Iemand of een aantal mensen om je heen hebben een gesprek dat jouw pijn doet.

Er gebeurt iets dat je niet had voorzien, verwacht of gewenst. Wat doe je?

**Je kunt de strijd aangaan:** macht ontmoet macht; gelijk-hebberigheid; de discussie aangaan, met energieverlies als gevolg; winnen of verliezen; ruzie over wie er schuld heeft, het ik-jij-denken.

**Je kunt jezelf terugtrekken** en het met je laten gebeuren. Je mond houden.

Je rationaliseert de gebeurtenis en op den duur laat je 'het' er maar bij zitten. Maar 'het' zit er nog. Tijd heelt de wonden niet. En elke keer als we indirect of direct met de persoon geconfronteerd worden zit 'het' ons niet lekker. Je ziet de ander niet want 'het' zit ervoor. Zelfs het denken aan deze persoon geeft al dat verkrampde gevoel; diegene dan slechts uit ontlopen, bevrijd je niet van je geraaktheid.

**Het inhouden van wat we werkelijk ervaren of willen zeggen heeft als gevolg dat we onderdrukken, negeren, vermijden, uitstellen en compenseren (uit angst om afgewezen te worden).**

**Er ontstaat een bril waardoor je de ander, jezelf en de relatie gaat bekijken.**

**Door deze angst-bril zie je steeds wat jou dwarszit i.p.v. de realiteit van het moment. Je ziet ook de ander niet meer voor wie hij/zij nu is omdat je geraaktheid ervoor zit. Op termijn leidt dit zeker tot stress.**

## **Het alternatief**

Je kunt trouw blijven aan je geraaktheid en spreken vanuit je eigen kracht. Dit vereist moed.

Het risico van uit de toon vallen is net zo groot als dat je eindelijk wel gehoord wordt. Het risico van 'er alleen voor staan' is reëel maar niet minder waarschijnlijk dan dat er juist een verbinding ontstaat wanneer je eerlijk bent.

Durf jij te gaan staan voor wat jij nodig hebt, gelooft en waardeert? !!!! Het gaat hier om een bewuste keuze. Er is geen goede of slechte manier van handelen. Soms zal je toch wegvlugten of terugvechten. Misschien dat deze tekst je inspireert om het eens op een andere manier aan te pakken. De praktijk toont dat het veel zinvoller is om vanuit moed te spreken met de ander.

## **Dialoog of discussie?**

Ieder mens heeft een ego en een zelf/ het pure ik. Je kunt deze zien als twee bronnen van waaruit je spreekt. Het ego wil afstand, discussie, gelijk krijgen en winnen.

Het zelf wil contact, dialoog, geluk en creatie.

Wees je bewust vanuit welke bron je spreekt.

Het verradt je grondhouding die de basis legt voor het gesprek; gaan we ons afsluiten of openen? Creëren we afstand of verbinding?

## **Contract**

Bij iedere relatie hoort een onzichtbaar contract. In deze overeenkomst staat precies hoe ver je met de ander kan gaan zonder dat hij/zij optreedt. Wanneer je bijvoorbeeld een relatie hebt met iemand die tegen je snauwt, komt dat omdat je tot nu toe niet werkelijk hebt aangegeven hoe 't je raakt. Je had de moed niet om aan te geven dat daarmee jouw grens werd overschreden dus staat er in het contract "het is geoorloofd om tegen jou te snauwen". Wanneer je moedig reageert is dat een manier om het contract van jullie relatie aan te passen, te verlengen of te verscheuren.

## **Dapper Durven Delen; hoe doe je dat?**

Dit zijn geen instructies voor hoe het moet!

De beschreven stappen zijn bedoeld om bewust te worden van hoe je het gesprek aangaat. Neem de tijd om je af te vragen hoe belangrijk deze relatie voor je is? Je zou namelijk geen conflict hebben als er geen belang was!

Waarin word je geraakt? Wat is er nog niet gezegd, waar ben je bang voor? Waarom heb je het gesprek nog niet gehad?

De kern van de volgende stappen is dat je bij jezelf blijft. Zodra je gaat 'jijbakken' en aanvallen, verlies je het contact en de bereidheid van de ander om in openheid naar je te luisteren.

Als je alle stappen voor jezelf helder hebt, kun je veel krachtiger spreken. Na een paar keer oefenen voelt 'Dapper Durven Delen' heel natuurlijk. Wie naar kinderen luistert, beseft dat wij het zelf ook ooit heel gewoon vonden om eerlijk te spreken vanuit je hart. Pas later zijn we onze veiligheid gaan zoeken in rationeel praten; de methode hieronder herinnert je aan wat je eigenlijk al kan.

### **Stap 1**

(deze stap heb je alleen nodig wanneer je een werkelijk gesprek wilt voeren met de ander; indien je vanuit moed wil leren reageren, kan je beginnen bij Stap 2)

### **Vraag eerst of de ander met je wil spreken.**

Ben je je ervan bewust dat op de vraag?: *"Kan ik even met je praten?"* slechts 3 antwoorden mogelijk zijn:

- o Ja
- o Nee
- o De ander doet een tegenvoorstel

- *"Niet nu?"* Stel een ander moment voor.

- *"Niet hier?"* Stel een andere plek voor.

Alleen een onmiskenbaar 'Ja' geeft je toestemming om het gesprek te beginnen. Als de ander niet wil, leg dan uit aan waarom het voor jou en de relatie die jullie hebben belangrijk is. Je wilt praten omdat het de relatie kan versterken. Als de persoon pertinent weigert geef dan aan dat je beschikbaar bent als hij of zij wel zover is. Jij wilt immers het gesprek wel aangaan.

## **Stap 2**

**Beschrijf wat de ander feitelijk deed of wat er feitelijk gezegd is.**

Deze stap 2 is heel belangrijk want hij zet de toon!

Als je in deze stap kan voorkomen dat de ander zich aangevallen zal voelen, gaan de volgende stappen veel gemakkelijker. In deze stap besluit de ander, vaak onbewust, of hij zich zal gaan verdedigen of in openheid naar je zal blijven luisteren.

Let bij het beschrijven van de realiteit op je intonatie, mimiek en woordkeuze. Zodra deze verraadt dat je de ander afwijst of aanvalt zal de ander zich afsluiten ipv openen. Deze stap 2 is slechts een beschrijving van wat er feitelijk is gebeurd dat jou raakte.

Het is een analyse van een realiteit die jij hebt waargenomen zonder dat je er jouw oordeel aan toevoegt.

*Jij zei ...*

*Wat jij deed is ...*

*Wat ik zag is ...*

*Wat er volgens mij gebeurde is ...*

*Ik hoorde jou zeggen dat*

*Het gebaar dat jij maakte was ...*

*Jij schreef mij ...*

Het belangrijkste bij stap 2 is dat je de feiten noemt zonder ze te interpreteren.

### **Stap 3**

#### **Beschrijf wat het feitelijke gedrag van de ander met jou deed/ doet.**

In stap 3 mag je laten weten wat het gedrag van de ander met je deed/ doet. Dat is iets heel anders dan zeggen **wat je ervan vindt!** Wanneer je laat weten wat je ervan vindt, is de kans groot dat ook de ander gaat vertellen wat hij/zij ervan vindt. Wiens mening telt dan zwaarder? Dit ontaardt vaak in een pingpongwedstrijd; "mijn mening is 'meer waar' dan jouw mening". Met een mening kan je in discussie gaan maar met het feit dat jij bepaalde gevoelens, emoties en/of gedachten had niet; dat is gewoon zo! Je uiten over wat het gedrag van de ander met jou deed of doet kan je op verschillende manieren doen. Je hoeft niet alle manieren te gebruiken en de volgorde doet er niet toe. Wel is het van groot belang dat je spreekt vanuit de **IK-vorm!**

#### **Gedachten**

*Ik dacht toen.. De gedachte(n) die ik toen had, waren.. Wat er in me opkwam...*

Beschrijf hoe je met je gedachten het gedrag van de ander hebt geïnterpreteerd.

#### **Emotie/ Gevoel**

*Ik voelde me toen... Wat ik voelde was...*

Beschrijf de emotie die het gedrag van de ander oproep. Bijv. boosheid, blij, bedroefd, bang.

#### **Fysiek Gevoel**

*Ik voelde..... vb buikpijn, kippenvel, hartkloppingen, brok in mijn keel, etc.*

Beschrijf de fysieke ervaring die je bij jezelf waarnam.

#### **Gedrag**

*Ik merkte dat ik zin had om ... Ik had de neiging om ... vb te schreeuwen, weg te lopen, dicht te slaan, etc.*

Beschrijf het gedrag dat (als neiging) in je opkwam.

## Stap 4

### **Beschrijf wat je belangrijk vind en wat je nodig hebt in de relatie.**

In stap 4 beschrijf je wat jouw waarden en/of grenzen zijn en wat jij van de ander nodig hebt om je daarin erkend te voelen.

**Belangrijk**

*Ik vind 't belangrijk dat..... Het is belangrijk voor mij dat ik/ wij.....*

**Nodig**

*Wat ik daarom nodig heb in onze relatie is dat ik/ dat jij..... (wees eerlijk en duidelijk!)*

## Stap 5

### **Stap 5 is essentieel. Wanneer je niet helder bent over wat je van de ander vraagt, maak je 't de ander moeilijk om mee te werken aan het herstel, behoud of beëindigen van de relatie.**

Wanneer je de relatie bijvoorbeeld wenst te beëindigen, verzoek je de ander geen contact meer met je te zoeken (of het contact te laten plaatsvinden binnen de door jou gestelde grenzen; bv *"Ik wil dat we elkaar wel groeten als we elkaar tegenkomen maar ik wil geen praatje meer maken."*

Bij ongewenst gedrag geef je helder aan welk gedrag jij **wel** als wenselijk ervaart; vb *"Ik wil dat je me voortaan niet meer corrigeert waar collega's bij zijn. Ik zou willen dat je mij voortaan vraagt even naar jou kamer te komen als je iets wilt bespreken over mijn functioneren"*. Wees zo specifiek mogelijk!

**Verzoek**

*Ik verzoek jou om ..... Ik zou willen dat..... Ik vraag je om.....*

Hierna wacht je op de reactie en blijf je bij je verzoek. Laat je niet te verleiden door nu uitgebreid te moeten luisteren naar de ander. Als de ander de behoefte voelt om ook andere onderwerpen te bespreken, kan je daar een ander tijdstip voor plannen. Herhaal desnoods je verzoek wanneer er geen antwoord op je vraag komt.



## **Ezelsbruggetje**

Om de stappen 2 t/m 5 makkelijk te kunnen onthouden, kun je gebruik maken van je eigen hand



### **Stap 2:**

Je wijsvinger wijst naar de feitelijke Gebeurtenis.

### **Stap 3:**

Met de 3 vingers die naar jezelf wijzen, benoem je je Gedachten, je Gevoel en/of je Gedrag op de gebeurtenis die je in stap 2 hebt genoemd.

### **Stap 4 en 5:**

Met de duim omhoog beschrijf je wat voor jou van waarde is en wat jij van de ander nodig hebt om je weer Goed te voelen in de relatie.

## Stap 6

Erken de ander voor zijn/haar moed om het gesprek met je aan te gaan.  
Bedank de ander voor dat hij/zij naar je geluisterd heeft.

- Erken de ander en spreek je dank uit.**

### **Maar.....**

Maar wat moet ik doen als de ander tijdens het gesprek niet reageert zoals ik dat wil?

Wat doe ik als de ander boos of emotioneel wordt tijdens het gesprek? Wat doe ik als de ander me steeds in de rede valt?

Dan blijf je moedig door je ook **in** het gesprek uit te spreken over wat het gedrag van de ander, tijdens het gesprek, met je doet. Eigenlijk reageer je dan moedig **in** Een Moedig Gesprek.

bv *“ Wat er ook nu met mij gebeurt als jij kwaad op me wordt, is..... ”*

*“Nu ik zie dat jij je kwetsbaarheid toont, voel ik..... ”*

Ook geef je weer aan wat je van de ander nodig hebt in het gesprek; vb *“Ik wil je vragen om mij eerst helemaal te laten uitpraten voordat je reageert.”*

Vergeet niet dat je de ander niet controleren kunt. Zijn reactie is niet jouw verantwoordelijkheid. Als de ander op een gesloten en kille manier reageert, hoef je daar niet in mee te gaan. Jij blijft open en beschikbaar; je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen geraaktheid; niet voor die van de ander.

## **Hoe stimuleer je gedrag dat je wilt?**

Alles gaat zoals het is afgesproken. Waarom zou je er iets van zeggen? Daar zijn ze toch voor aangenomen?

Een complimentje is een manier, maar hoe ga je net een stap verder?

Het gaat er om dat je bereid bent om, ongeacht de situatie, jezelf zo open mogelijk op te stellen. Open in de zin dat je heel duidelijk bent over hoe jij het gedrag van de ander

ervaart. Je geeft blijk van je geraaktheid. Je bent authentiek over jezelf en tegelijk verlies je het contact met die ander niet. Dat is de bron van 'Dapper Durven Delen': contact houden.

## **Hoe ga jij om met relaties die je waardeert?**

Mensen hebben de neiging om voorbij te gaan aan wat er wel werkt. Als alles loopt zoals afgesproken reppen we nergens over.

We nemen dingen voor lief en vergeten de waarde van een gezonde relatie. We doen alsof het vanzelfsprekend is.

Als we een bedankje krijgen is het vaak: *ach, het is niets.....geen dank .... dat hoort er toch bij .....geen probleem... etc*". Toch wil iedereen een aardig woordje, een aanmoediging, een bedankje. Het is de voeding van buitenaf. Tegelijk ervaren veel mensen dat ze niet gehoord of gewaardeerd worden. Als je vindt dat er te weinig waardering voor je is, start dan met het geven van erkenning en waardering. Wat je zaait zal je oogsten! En als mensen jou bedanken, ontvang het! Neem er de tijd voor geniet ervan.

Aanmoedigen van gedrag wat je wilt, levert op dat dit gedrag aandacht krijgt. Daarmee versterk je wat je wilt. Dit als tegenhanger van al die aandacht geven aan dat wat je niet wilt.

## **Hoe behoud je een goed werkende relatie?**

In feite kan je dezelfde stappen gebruiken als bij een relatie die je wilt herstellen.

Om het simpel te houden is hier een verkorte versie om te kunnen starten met aanmoediging van wat jij waardeert in de relatie:

De basis is wederom: openheid, menselijkheid en echtheid:

## **Stap 1**

**Benoem en/of bedank voor het feitelijke gedrag, de actie of het resultaat.**

Voorbeelden:

- *“Dank je wel dat je gisteren rekening met me hield ....*
- *“Ik vind het goed dat je eerlijk hebt uitgesproken over.... “*
- *“Ik wil je bedanken voor de opmerking die je vanochtend maakte..... “*
- *“Ik merk dat je nu echt naar me luistert .....*”
- *“Ik zie dat je je aan de afspraak houdt.....”*

## **Stap 2**

**Beschrijf dan de impact die dit op jou heeft.**

- *“Het geeft mij het idee jij je echt inzet voor ons..... “*
- *“Je hebt me ermee geïnspireerd, ik durf dat nu ook te zijn..... “*
- *“Het raakte me en ben erdoor van gedachten veranderd.....”*
- *“Ik zie dat ik echt op je kan rekenen.....”*
- *“Ik heb 't gevoel dat ik je kan vertrouwen.....”*

Het gaat hier niet om het geven van complimentjes. Het lijkt erop, maar het verschil zit 'm duidelijk in de tweede stap waarin je jezelf laat zien. Iets raakt je. Dat is niet iets wat je bedenkt, het is een ervaring. Daar communiceer je vervolgens heel helder over. Dat komt recht uit je hart. Dat kan en wil niemand negeren.

## Samenvatting

**1) Beschrijf wat de ander feitelijk deed, wat er feitelijk gezegd is of wat er feitelijk gebeurde.**

**2) Beschrijf wat het feitelijke gedrag van de ander of de gebeurtenis met jou deed/ doet.**

- Gedachten

Beschrijf hoe je met je gedachten het gedrag van de ander of de gebeurtenis hebt geïnterpreteerd.

- Emotie/ Gevoel

Beschrijf de emotie die het gedrag van de ander of de gebeurtenis oproept. Bijv. schaamte, boosheid, blijheid, verdriet of angst.

- Gedrag

Beschrijf het gedrag dat (als neiging) in je opkwam.

**3) Beschrijf wat je belangrijk vindt en wat je nodig hebt in relatie tot de ander of het feit.**

### **4) Verzoek**

Deze stap is essentieel. Wanneer je niet helder bent over wat je precies van de ander vraagt of verwacht, is het voor de ander moeilijk om mee te werken aan het herstel of behoud van de harmonie.

Het Moedig gesprek voer je wanneer de ander of een feit jou heeft geraakt; dit kan zowel iets negatiefs als iets positiefs betreffen.

## Tot slot

**Als je de moed hebt om vandaag of morgen te beginnen met het voeren van moedige gesprekken en met het reageren op de ander vanuit moed en eerlijkheid, gaat er veel voor je veranderen. Je zal alle energie besparen die in het verleden verloren ging aan misverstanden die je zelf had gecreëerd. Steeds wanneer je 'Ja' zei maar 'Nee' voelde, scheidde je de voorwaarden voor een contract dat niet echt bij je past.**

**Door moedig te gaan communiceren, laat je zien wie je werkelijk bent. Pas als jij jezelf en je behoeftes serieus neemt, kan ook een ander je serieus nemen.**

Taaltechnisch gesproken: *courage* (moed) in het Frans en Engels komt van *coeur* wat *hart* betekent. Dus;

**Luister naar je hart. Wees moedig en laat 't ook spreken.**

**Succes en plezier!!**