



NO- Anne de Jong
NONSENSE
RELATIE
COACHING

**HET COMPLETE HANDBOEK
VOOR DE RELATIECOACH**

Boom

Anne de Jong

No-nonsense relatiecoaching

Het complete handboek voor de relatiecoach

Boom

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	13
DEEL 1 – KLAAR VOOR DE START	15
1 Over relatiecoaching	17
1.1 Hoe relatiecoaching anders is	17
1.2 Wat je leert in dit boek	18
2 Regiemodel voor de liefde	21
2.1 Het regiemodel in het kort	23
2.2 Hoe leg je het regiemodel uit?	24
2.3 Het regiemodel in de praktijk	27
3 Acht relatievaardigheden	37
3.1 Heterdaadjes bespreken	38
3.2 Gevoelens en behoeften raden	40
3.3 Vertalen naar hechtingsangst en behoefte	41
3.4 Heen-en-weren	43
3.5 Reframen	44
3.6 Normaliseren	45
3.7 Magie highlighten	46
3.8 Hoop geven	47

4	Het relatiecoachtraject	49
4.1	Intake	49
4.2	De gespreksstructuur	58
4.3	Opdrachten/huiswerk	65
4.4	Afsluiten van trajecten	65
4.5	Eerder of juist later stoppen	67
4.6	Wanneer verwijst je door?	68
5	Het motiveren van een stel	69
5.1	Bij de start van het traject	69
5.2	Tijdens het traject	70
5.3	Psycho-educatie	71
5.4	Stagnatie	72
	DEEL 2 – DE TWEE LIEFDESREDDERS	75
6	Liefdesredder 1: Vertellen wat er speelt, zonder de ander aan te vallen	77
6.1	Het regiemodel: van onderkant naar bovenkant	78
6.2	Makkelijker dan je denkt	79
7	Liefdesredder 2: Luisteren naar de waarheid van de ander	81
7.1	Waarom is luisteren zo moeilijk?	81
7.2	Geen waarheidsvinding, maar werkelijkheidsbeleving	82
7.3	Hoe help je stellen hiermee?	82
7.4	Makkelijker dan je denkt	83
7.5	Hoe werk je als coach met de liefdesredders?	83
	DEEL 3 – DE VIER BOUWSTENEN VOOR RELATIEREGIE	85
8	De eerste bouwsteen: help ze inzicht krijgen in hun interactie	87
8.1	Interactie8	88
8.2	Wat doe je als je de interactie8 signaleert?	91
8.3	Ouder-Kindpatroon	100
8.4	Transactionele Analyse in de relatiecoachpraktijk	101
8.5	Regie pakken op interactie	110
8.6	Samenvatting	113

9	De tweede bouwsteen: help ze inzicht krijgen in de invloed van het verleden	115
9.1	De invloed van het verleden	116
9.2	Het fundament	118
9.3	De blauwdruk	127
9.4	Wat doe je als coach?	131
9.5	Samenvatting	136
10	Derde bouwsteen: help ze elkaars waarden snappen	137
10.1	Wat doe je als coach?	138
10.2	Samenvatting	145
11	Vierde bouwsteen: help ze hun relatiebatterij op te laden	147
11.1	Wat is relatieopladen?	147
11.2	De relatieoplader-top 4	149
11.3	Wat doe je als coach?	163
11.4	Samenvatting	165
	DEEL 4 – ROTTIGE RUZIES	167
12	Goed ruziemaken	169
12.1	Slecht ruziemaken	170
12.2	Wat doe je als coach?	172
12.3	Als een coach meegaat in de flooding	186
13	Gedoe over seks	189
13.1	Coachen van stellen over seks en intimiteit	189
13.2	Wat doe je als coach?	192
13.3	Wanneer verwijst je door?	198
14	Overspel	201
14.1	Wat doe je als coach?	202
15	Jaloezie	207
15.1	Wat kan er spelen?	207
15.2	Wat doe je als coach?	210
15.3	Wanneer verwijst je door?	214

16	Open en polyamoureuse relaties	215
16.1	Wat kan er spelen?	216
16.2	Wat doe je als coach?	217
17	Ruziën over kinderen: van geboorte tot empty nest	219
17.1	Ruzies en kleine kinderen	220
17.2	Ruzie over pubers	224
17.3	Gedoe over empty nest	228
17.4	Ruzie binnen samengestelde gezinnen	232
18	Ruzie over geld	239
18.1	Wat kan er spelen?	239
18.2	Wat doe je als coach?	241
19	Ruzie over huishouden	245
19.1	Wat kan er spelen?	245
19.2	Wat doe je als coach?	246
20	Ruzies over sociale contacten	251
20.1	Wat kan er spelen?	251
20.2	Wat doe je als coach?	252
21	Ruzie over alcohol en drugs	257
21.1	De een vindt dat de ander te veel drinkt of drugs gebruikt	258
21.2	Er is sprake van een gediagnosticeerde verslaving	260
21.3	Het stel gebruikt samen te veel alcohol en of drugs	261
21.4	Andere verslavingen	262
22	Ruzies over persoonlijke ontwikkeling	265
22.1	Wat kan er spelen?	265
22.2	Wat doe je als coach?	267
23	Ruzies over werk en ambitie	269
23.1	Wat kan er spelen?	269
23.2	Wat doe je als coach?	270

24	Ruzies over familie en schoonfamilie	273
24.1	Wat kan er spelen?	273
24.2	Wat doe je als coach?	275
DEEL 5 – DE VERDIEPERS		279
25	Verdiepen op behoefte en gevoel	281
25.1	Gevoelens en behoeften	281
25.2	Manieren om gevoelens weg te stoppen	283
25.3	Je behoeften onder je gevoel uitvissen	285
25.4	Emotiedashboard: voor mensen die maar één smaak kennen en niet het hele palet	287
26	Verdiepen op empathie	289
26.1	Empathie voelen	290
26.2	Empathie tonen	295
26.3	Let op voor te veel empathie in relaties	298
27	Verdiepen op acceptatie	299
27.1	Acceptatie uitlokken	300
27.2	De waardendetective-oefening bij fundamenteel andere waarden	301
27.3	In- en uitzoomen bij verschil in karakter	301
27.4	Neem afstand van het niet-accepterende stemmetje	303
27.5	De ergernisknop	304
28	Het mature-model	307
28.1	Het mature-model: empathie en eerlijkheid	307
Dankwoord		313
Index		315
Literatuur		319

Voorwoord

Relatiecoaching is een prachtig vak. En het is belangrijk. Als relatiecoach help je stellen om hun relatie te verbeteren. Het hebben van een goede relatie maakt mensen gezonder en gelukkiger. Daardoor kunnen hun kinderen (als die er zijn) in een harmonieuze omgeving opgroeien, dus ook zij worden gelukkiger.

Relatiecoaching is ook een van de uitdagendste gebieden binnen coaching. Freud schreef al in 1919 dat hij alle psychotherapeuten afraadt om met stellen te werken. 'Daar moet je nooit aan beginnen, veel te complex.' En daar heeft hij een punt. Je werkt namelijk met twee mensen, dus met twee karakters, levens, overtuigingen en systemen. Er is vaak sprake van een jarenlange dynamiek tussen hen, gevuld met oud zeer. Als je een verkeerde interventie doet, of de een net iets meer aandacht geeft, kan de ander denken: deze coach is er dus niet voor mij. Het is een essentiële vaardigheid voor relatiecoaches: laten merken dat je geen partij kiest en zorgen dat je niet wordt meegezogen in de conflicten van de stellen die je coacht. Dat is soms best lastig, want je herkent je snel in een van de twee. Het kan een reflex zijn om bezig te zijn met wie er gelijk heeft. Maar het gaat om het achterhalen van het patroon dat ontstaat tussen het stel, en ze te helpen om dat te doorbreken. En als dat lukt, en je kunt ze helpen om niet alleen bij jou, maar ook thuis veel beter en eerlijker met elkaar te praten, is dat ongekend bevredigend. Het is bijzonder om getuige te zijn van relaties die verbeteren en zo bij te dragen aan het geluk en de gezondheid van mensen en hun kinderen.

Daarom ben ik ook zo enthousiast over relatiecoaching. En wil ik dat het veel normaler wordt voor stellen om naar een relatiecoach te gaan. Ook als het heel goed gaat en er (nog) geen grote problemen zijn. Ik heb dit boek met heel veel plezier geschreven, om zo (na mijn andere boeken over coaching) mijn kennis en inzichten over het vak van relatiecoach te delen. In dit boek leer ik je de essentie van relatiecoaching. Ik deel de waardevolle inzichten die ik door de jaren heen heb verzameld, bied inzichten via de verhalen uit mijn praktijk en geef krachtige oefeningen.

Als je ermee aan de slag gaat, zul je zien dat stellen mooie stappen kunnen zetten, vaak sneller dan ze zelf hadden verwacht. Ze verbeteren hun communicatie, leren con-

flicten op een constructieve manier op te lossen en ontwikkelen echte liefdesvaardigheden. Deze vaardigheden kunnen ze vervolgens hun leven lang gebruiken. Liefde is te leren.

Net als in mijn vorige boeken is het mijn doel om complexe concepten helder en toegankelijk te maken. Ik geloof in een no-nonsense benadering: eenvoudig, praktisch en direct toepasbaar. Dit boek is geschreven voor coaches die stellen ondersteunen bij het bouwen van liefdevolle relaties en het ontrafelen van gedoe.

Ik hoop je met dit boek veel inzicht en handvatten te geven.

Anne

PS Coachen leer je niet door een boek te lezen. Ik raad daarom iedereen die als relatiecoach wil werken, de opleiding tot relatiecoach aan die ik heb ontwikkeld voor NONONS en De Relatiecoach. Meer hierover lees je op nonons.nl en derelatiecoach.nl

Inleiding

Of je nu net begint als relatiecoach of al jaren ervaring hebt, dit boek biedt je een schat aan praktische tips en inzichten. Een no-nonsense gids vol adviezen die je direct kunt toepassen in je werk met stellen. Ik neem je mee door een volledig relatietraject, van intake tot afsluiting, en geef aan wanneer je zou moeten doorverwijzen. Het boek begint met de basis: de specifieke vaardigheden die je als relatiecoach nodig hebt. Deze wijken af van de vaardigheden die je inzet als individuele coach. Ik ga ervan uit dat je de basis van coaching¹ beheerst, dus focus ik op de extra vaardigheden die je nodig hebt om stellen effectief te begeleiden. Een belangrijk onderdeel is het motiveren van beide partners, vooral omdat bij relatiecoaching een van de twee vaak initiatiefrijker is dan de ander.

Maar wat doe je nu precies als relatiecoach? Je helpt stellen weer gelukkig te worden of nog gelukkiger te worden. Regie te nemen over hun relatie. Het regiemodel speelt hierbij een centrale rol. In het tweede hoofdstuk leg ik uit hoe je dit model kunt inzetten: hoe je het tijdens de intake introduceert, in elke sessie kunt gebruiken en hoe het aan het einde van het traject als een soort EHBO-tool kan dienen. In het begin van een traject help je het stel de interactie en relatiepatroon te veranderen; tegen het eind van het traject richt je je op acceptatie van de ander en van de relatie hoe deze is. Ook dat is regie nemen. Als dat niet lukt, het veranderen en het accepteren, kun je je richten op liefdevol uit elkaar gaan.

In de trajecten help je stellen eerst bewust te worden van hun regieloosheid, de reflexen en het interactiepatroon die hen van elkaar verwijderden – de onderkant van het regiemodel. Daarna kijk je samen met het stel naar wat er veranderd kan worden. Dit doe

1 Als relatiecoach is het belangrijk dat je de basis van het coachen beheerst. Dat je de coachvaardigheden onder de knie hebt en hier (onbewust) bekwaam in bent. Als je geen ervaren coach bent, raad ik je aan eerst een coachopleiding te doen en ook een relatiecoachopleiding. Een boek is een naslagwerk, geen opleiding, omdat je geen feedback krijgt op je blinde vlekken en geen supervisie op jouw persoonlijke stukken. Je kunt naast dit boek mijn andere boeken lezen: *No-nonsense coaching*, *No-nonsense methodieken-boek* en *No-nonsense coachboek als het complex wordt*.

je door de interactie nauwgezet in kaart te brengen, de invloed van het verleden te onderzoeken, verschillende waarden onder de loep te nemen en de relatiebatterij op te laden. Deze vier elementen vormen de basis van elk traject, waarbij je per stel bepaalt waar de meeste aandacht naartoe moet.

Het eerste deel van dit boek gaat – naast het regiemodel – over jou als relatiecoach. We kijken naar hoe je een traject vormgeeft, naar de acht relatiecoachvaardigheden, naar hoe je een stel motiveert en naar het verschil met individuele coaching.

Het tweede deel is kort, maar essentieel. Het gaat over de twee liefdesredders: luisteren naar de waarheid van de ander en vertellen wat er speelt zonder de ander te beschuldigen.

In het derde deel ga ik in op de vier bouwstenen van relatiecoaching: sessies die ingaan op interactie, de invloed van het verleden, waarden en relatieopladen. Je bouwt hier de relatie weer mee op.

Het vierde deel richt zich helemaal op ruzies, omdat dat vaak de reden is dat stellen het niet meer zien zitten. Als een stel vaak ruziemaakt – of dat nu hevig is of in stilte – en er niet uit komt, kun je de oefeningen uit dit deel inzetten. Ruzie is op zich niet slecht, maar je moet het wel op een goede manier doen. Daarnaast behandel ik specifieke ruzieonderwerpen zoals overspel, seksualiteit, jaloezie, opvoeding, bonusgezinnen, huishouden, overspel, verslaving, geld, sociale contacten, persoonlijke ontwikkeling, alcohol en drugs, werk, en familie en schoonfamilie. Ik geef hier tips over hoe je verder kunt doorvragen en wat je kunt doen bij deze ruzieonderwerpen. Je kunt het zien als een snoepwinkel voor de coach.

In het laatste deel bied ik je verdiepende oefeningen aan om stellen te begeleiden bij de onderwerpen die minder goed gaan. Denk bijvoorbeeld aan oefeningen voor acceptatie, empathie en het ontdekken en uiten van gevoelens en behoeften. Deze oefeningen helpen je om partners die moeite hebben met een van deze thema's verder te ondersteunen.

Disclaimer

Dit boek is bedoeld voor relatiecoaches die werken met stellen van alle achtergronden, culturen en geaardheden. De focus ligt op de universele bouwstenen van relaties, niet op de specifieke uitdagingen die kunnen spelen binnen bepaalde culturen of geaardheden.

Iedere relatie is anders, en de dynamieken die in dit boek besproken worden, bieden een breed toepasbaar kader. Tegelijkertijd is het belangrijk dat jij als coach deze inzichten vertaalt naar de unieke situatie en context van de stellen die jij begeleidt. Gebruik dit boek als een stevige basis, maar blijf altijd oog houden voor wat een stel écht nodig heeft.

DEEL I KLAAR VOOR DE START

Dit deel van het boek biedt je de essentiële vaardigheden om als relatiecoach aan de slag te gaan. Je ontdekt wat het werk precies inhoudt en hoe het verschilt van individueel coachen. Bij relatiecoaching werk je met beide partners tegelijk, en dat betekent dat ze allebei moeten openstaan voor jouw begeleiding. Dit kan een uitdaging zijn, vooral als ze elkaar niet meer goed begrijpen.

Jouw taak is om hen te helpen de verbinding te herstellen, ook als ze op dit moment geen hoop meer hebben. Je leert hoe je ze kunt motiveren om weer energie in de relatie te steken, zelfs als ze elkaar kwijt lijken te zijn. Dat vraagt om empathie, maar ook om praktische vaardigheden.

In de hoofdstukken in dit deel ga ik in op het regiemodel, het fundament voor de relatiecoach. Je krijgt de basisstructuur aangereikt voor het voeren van een intakegesprek, het begeleiden van de sessies, en het goed afronden van het traject. Ook ga ik in op acht relatievaardigheden en op het motiveren van het spel. En we beginnen met te kijken naar hoe relatiecoaching verschilt van individuele coaching. Daarna ben je goed voorbereid om je eerste stellen te begeleiden en met vertrouwen aan de slag te gaan.

1 Over relatiecoaching

'Je luistert nooit.'

'Jij zeurt altijd.'

Als relatiecoach werk je op twee niveaus. Aan de oppervlakte help je je coachees nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Je leert ze hoe ze constructiever met elkaar kunnen communiceren, beter kunnen luisteren en hun gedrag kunnen veranderen. Dit is de laag van het aanleren van nieuwe liefdesvaardigheden. Er is ook een diepere laag. Hier ga je aan de slag met de oorsprong van waarden, angsten, pijn en oude patronen. Hier kijk je naar hoe de persoonlijkheid van je coachees gevormd is door ervaringen uit het verleden.

Het is belangrijk dat je deze onderlaag met het stel verkent, maar ook dat je ervoor zorgt dat je coachees daar niet blijven hangen. Inzicht in oude pijn is waardevol, maar het leidt niet automatisch tot verandering. Echte verandering in een relatie komt alleen tot stand met nieuw gedrag. Dat betekent dat je je coachees helpt om niet alleen te begrijpen waar bepaald gedrag vandaan komt, maar ook om daadwerkelijk andere keuzes te maken en nieuwe acties te ondernemen.

1.1 Hoe relatiecoaching anders is

Relatiecoaching verschilt van individuele coaching. Als je een goede coach bent, ben je niet automatisch ook een goede relatiecoach en vice versa. Dit zijn de grootste verschillen met individuele coaching:

1. *Je bent 100 procent onpartijdig.* Je kiest geen kant. Geen voorkeur voor de een boven de ander. Dat vergt een diep inlevingsvermogen, want je bent zelf ook mens met je eigen voorkeuren. Maar in de praktijk voel je al snel dat een stel je test. Ze komen binnen met 'Hij is een narcist' of 'Kijk eens hoe zij zeurt.' Soms is er zelfs iets ernstigs gebeurd, zoals overspel. Het is cruciaal dat je daar geen oordeel over hebt. Je moet in

- plaats daarvan echt contact maken met de gevoelens van degene met wie je misschien moeite hebt. Zodra een stel merkt dat je er écht voor hen beiden bent, kun je ze ook beide confronteren.
2. *Mensen kunnen zich niet verstoppen.* In een sessie met een stel worden blinde vlekken van beide personen binnen de relatie snel zichtbaar. Laatst zei een vrouw dat haar man nooit iets organiseerde of zei wat hij wilde. Maar toen hij in de sessie voorstelde om de vakantie deze zomer te regelen, reageerde ze meteen: 'Ja hoor, en dan eindigen we weer in een hotel vol kakkerlakken.' Hier zie je direct wat er in hun dynamiek gebeurt. Bij individuele coaching zou je misschien gewerkt hebben aan hoe ze feedback kon geven. Nu zag ik meteen hoe hem eigenlijk de mond gesnoerd werd zodra hij iets wilde inbrengen.
 3. *De relatie staat centraal, niet het individu.* In relatiecoaching is het individu ondergeschikt aan de relatie. Je focust op de interactie. Als iemand bijvoorbeeld zegt: 'Ik ben somber', vraag je wat de impact daarvan is op de relatie, in plaats van stil te staan bij de somberheid zelf of de impact op het individu te onderzoeken. Zo coachte ik laatst een stel waarvan de vrouw twee sterfgevallen had meegemaakt. Na een kort moment van empathie vroeg ik hoe ze dit samen hadden beleefd. Het bleek dat deze moeilijke weken hun relatie juist had verdiept. Zij voelde zich gesteund, hij voelde zich gezien en nuttig. Daar bouwden we op voort.
 4. *Altijd directe feedback.* In relatiecoaching krijg je de kans om stellen liefdesvaardigheden voor het leven mee te geven. Waar je bij individuele coaching soms gesprekken oefent zodat ze die in hun (werk)leven kunnen voeren, voeren ze deze hier ter plekke. Je kunt dus meteen ingrijpen, bijsturen en ze gedetailleerde feedback geven terwijl ze het gesprek voeren.
 5. *Meer de mama-rol dan bij individuele coaching.* Bij relatiecoaching ben je iets ondersteunender dan in individuele coaching. Je biedt geruststelling, geeft opdrachten en deelt kennis over liefde en relaties. Dit doe je omdat stellen meestal pas hulp zoeken als het al een tijdje misgaat. De paniek is groot, de verwarring ook. Ze hebben houvast nodig, en die geef jij ze. Je biedt hoop. Bij individuele coaching ligt de focus meer op zelfvertrouwen. Je leert mensen hoe ze beter voor zichzelf kunnen zorgen en hun eigen oplossingen kunnen bedenken.

1.2 Wat je leert in dit boek

Methodeverstijgend werken

In dit boek en in onze opleiding leer je werken op een manier die verder gaat dan één methode. Elke relatie is anders, en dus werkt iets voor het ene stel heel anders dan voor

het andere. We combineren hechtingstheorie met praktische vaardigheden, en we stimuleren stellen om er ook echt mee aan de slag te gaan. Bij elk stel ligt het accent ergens anders, en daar speel je op in.

Relatiecoachvaardigheden

Je leert om zuiver te coachen zonder de verantwoordelijkheid van het stel over te nemen. Het is cruciaal om meervoudig partijdig te blijven – dus empathie hebben voor beide partners en dat ook laten merken. Je leert om de pijn waar ze mee worstelen te vertalen naar wat er echt speelt: hun verlangen naar verbinding. Je confronteert ze zonder oordeel en helpt hen om weer het goede in elkaar te zien en lief voor elkaar te zijn. Het belangrijkste? Je leert stellen hoe ze zelf de regie kunnen pakken over hun relatie. Wat kunnen ze veranderen? Wat moeten ze accepteren? Op die manier help je hen een liefdevollere relatie op te bouwen.

Motiveren

Vaak komen stellen pas als het twee voor twaalf of zelfs twee over twaalf is. Soms wil een van hen eigenlijk al niet meer verder. Jij leert hoe je zo'n stel toch kunt motiveren om er weer voor te gaan, ook al voelt het nu rottig of heeft een van de twee de ander veel pijn gedaan. Het draait erom ze te laten zien dat stoppen niet de enige optie is, zelfs als het moeilijk is.

Een goede relatiecoach worden

Dit boek helpt je om een sterke relatiecoach of -therapeut te worden. Je krijgt de tools en inzichten die je nodig hebt om stellen effectief te ondersteunen op hun weg naar een gezondere relatie. Om ze te helpen regie te nemen en zich minder regie-loos te voelen. En als je nog geen coach of therapeut bent? Dan is het essentieel om een goede relatiecoachopleiding te volgen. Want je eigen blinde vlekken worden pas zichtbaar als je gaat oefenen en feedback krijgt.

In dit boek gebruik ik het woord relatiecoach. Ik zie een relatie als een complexe interactie waarin je mensen kunt coachen. Relatiecoach kan daarom ook gelezen worden als relatietherapeut.

Nu je de verschillen kent, ga ik in het volgende hoofdstuk verder met het regiemodel. Dit is een handige tool waarmee je stellen helpt weer de regie te pakken wanneer ze die over hun relatie een beetje kwijt zijn.

2 Regiemodel voor de liefde

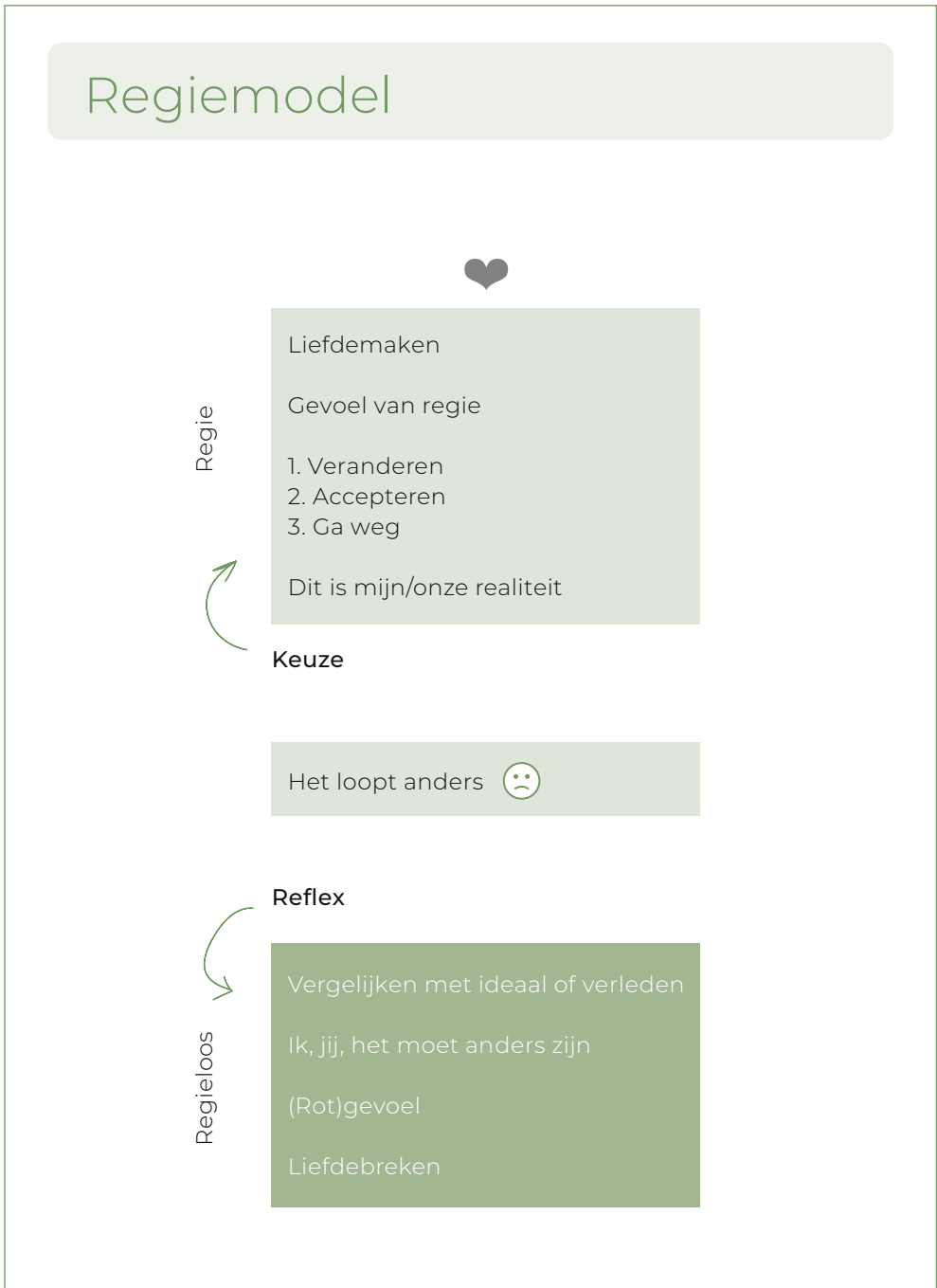
Kies elke dag: liefdemaken of liefdebreken

Liefde en relaties kunnen fantastisch zijn. Het gevoel van verbondenheid en veiligheid kan je gelukkig maken. Maar soms is het ook flink frustrerend. Je partner blijkt niet altijd perfect te reageren zoals je zou willen. Soms doen partners dingen die ronduit stom zijn of stellen ze je diep teleur. In die momenten is het verleidelijk om boos te worden, de schuld bij de ander te leggen, of je juist terug te trekken. Dat noem ik *liefdebreken*. Je breekt het lijntje van verbinding met je partner. En vaak breekt je partner het lijntje terug. Liefdebreken roept liefdebreken op. Als je niet oppast, wordt dit een patroon dat ongemerkt in je relatie sluipt en maar blijft doorgaan.

Gelukkig kan het ook anders. Je kunt kiezen om regie te nemen over je gedrag. Om te stoppen met automatisch reageren vanuit teleurstelling of boosheid. Je kunt leren *liefdemaken*: gedrag dat verbindt, dat het liefdeslijntje intact houdt. Gedrag dat uitnodigt tot meer verbinding. Liefdemaken roept namelijk liefdemaken op.

Stellen stappen naar je toe omdat hun relatie niet meer is zoals ze zouden willen. Misschien voelen ze zich niet meer zo verbonden als vroeger, zijn er spanningen die blijven terugkomen, of ontbreekt er iets wat ze moeilijk onder woorden kunnen brengen. Soms willen ze geen problemen oplossen, maar juist de relatie een boost geven: weer groeien, versterken, en dichter bij elkaar komen. Ze willen weer of meer regie over hun gedrag in hun relatie.

Het fundament van de relatiecoachmethode en dit boek is het regiemodel, omdat het laat zien hoe stellen bewust kunnen kiezen voor verbinding. In dit hoofdstuk leg ik eerst het regiemodel kort uit. Vervolgens laat ik zien hoe het regiemodel in de praktijk werkt.



Figuur 2.1 Het regiemodel

DEEL 3

DE VIER BOUWSTENEN VOOR RELATIEREGIE

De vier basisprincipes van relatieregie zijn geen afvinklijst, maar bouwstenen om samen te groeien en de band te verdiepen. Als coach werk je met alle vier.

De eerste bouwsteen richt zich op het herkennen en doorbreken van vastgeroeste interactie; niet om schuld te zoeken, maar om anders te reageren zodra het fout dreigt te gaan. Bij de tweede bouwsteen speelt het verleden een rol: door je bewust te zijn van oude pijn, voorkom je dat wonden blijven opengaan. De derde bouwsteen draait om waarden: door elkaars waarden te respecteren, ontstaat er ruimte voor verschil zonder conflict. Deze bouwstenen helpen stellen bouwen aan een sterke, veerkrachtige relatie. Ten slotte is er de relatiebatterij, de vierde bouwsteen. Een relatie heeft kleine, liefdevolle gebaren nodig om een reserve op te bouwen, zodat die tegen een stootje kan.

8 De eerste bouwsteen: help ze inzicht krijgen in hun interactie

Niet strijden tegen je partner, maar samen tegen de interactie

Veel stellen komen bij me omdat ze vastzitten in een patroon waar ze zelf niet uit komen. Steeds weer verloopt de interactie hetzelfde, ongeacht het onderwerp. En het eind ligt vaak al vast. Ze merken dat ze zelf niet verder komen en vragen om hulp. Dat is heel begrijpelijk. Als je midden in je eigen interactie zit, is het lastig om overzicht te krijgen. Soms heb je een derde nodig om de knoop te ontwarren.

Als coach ondersteun ik het stel bij het verkrijgen van inzicht in hun interactiepatroon. We beginnen met de onderkant van het regiemodel: wat gebeurt er precies als het misgaat? Alleen al dit inzicht brengt vaak rust, omdat het stel zich bewust wordt van hun automatische reacties. Vanuit dat bewustzijn kunnen ze vervolgens stappen zetten om weer grip te krijgen op hun interactie. Zo werken we samen toe naar de bovenkant van het regiemodel, waar ze actief regie nemen over hun relatie.

De eerste stap is dat het stel inzicht krijgt in hun negatieve interactiepatroon – de valkuil waarin ze steeds weer terechtkomen. Je kunt hun vragen: Wat gebeurt er precies als het fout loopt? Wat is de trigger, en hoe reageren jullie op elkaar? De ene partner zegt of doet iets wat de ander triggert, en voor ze het weten zitten ze weer in datzelfde negatieve patroon. Bewustwording van deze dynamiek is cruciaal.

Zodra ze doorhebben hoe het patroon werkt, is het tijd om het te doorbreken. Dit doe je door hen te helpen nieuwe stappen te zetten in het moment zelf. Stel, een van hen zegt: 'O nee, daar gaan we weer. Laten we even afstand nemen. Ik hou van je, maar dit werkt nu niet.' Het herkennen van zulke momenten en anders reageren is een belangrijke stap in het doorbreken van het patroon.

Daarna begeleid je het stel in het nemen van regiestappen: acties die hen dichter bij hun waarden en de gewenste verbinding brengen. Dit proces vraagt soms ook om acceptatie: sommige dingen zullen misschien niet veranderen – en dan? Uiteindelijk gaat het erom dat ze anders leren omgaan met de onvermijdelijke uitdagingen die elke relatie kent.

Zo help je het stel niet alleen om ingewikkelde patronen te doorbreken, maar ook om op een gezondere manier met elkaar in contact te blijven.

In relaties kom ik vaak twee terugkerende patronen tegen: het interactie8-patroon en het Ouder-Kindpatroon. In dit hoofdstuk leg ik beide patronen uit en laat ik zien hoe je er als coach mee aan de slag kunt. Ik begin met het interactie8-patroon, inclusief concrete handvatten om hiermee te werken. Daarna bespreek ik het Ouder-Kindpatroon en geef ik praktische tips voor het begeleiden van stellen die in dit patroon vastzitten.

Hoe werk ik?

Ik vraag stellen om situaties van 'gedoe' thuis te registreren. Als ik bij de start van een sessie de successen heb uitgevraagd en het gaat steeds mis in de interactie, stel ik voor om die interactie van dichtbij te bekijken. Ik luister aandachtig en stel heel gerichte vragen. Niet over de inhoud van hun gesprek, maar over hun gedrag, gevoelens en behoeften. Wat gebeurde ervoor? Wat was de trigger? Wat deed, voelde en dacht je? Wat waren je behoeften? Wat gebeurde er daarna? Deze vragen leveren veel informatie op. Ik hoor zo het interactiepatroon. Als beiden een voorbeeld hebben gegeven en ik het goed voor ogen heb, teken ik de interactie uit in de interactie8 of het TA-model. Ik gebruik tekeningen, omdat beelden vaak helpen om de situatie voor het stel helder te maken. Zo kijken we met z'n drieën naar hun interactie.

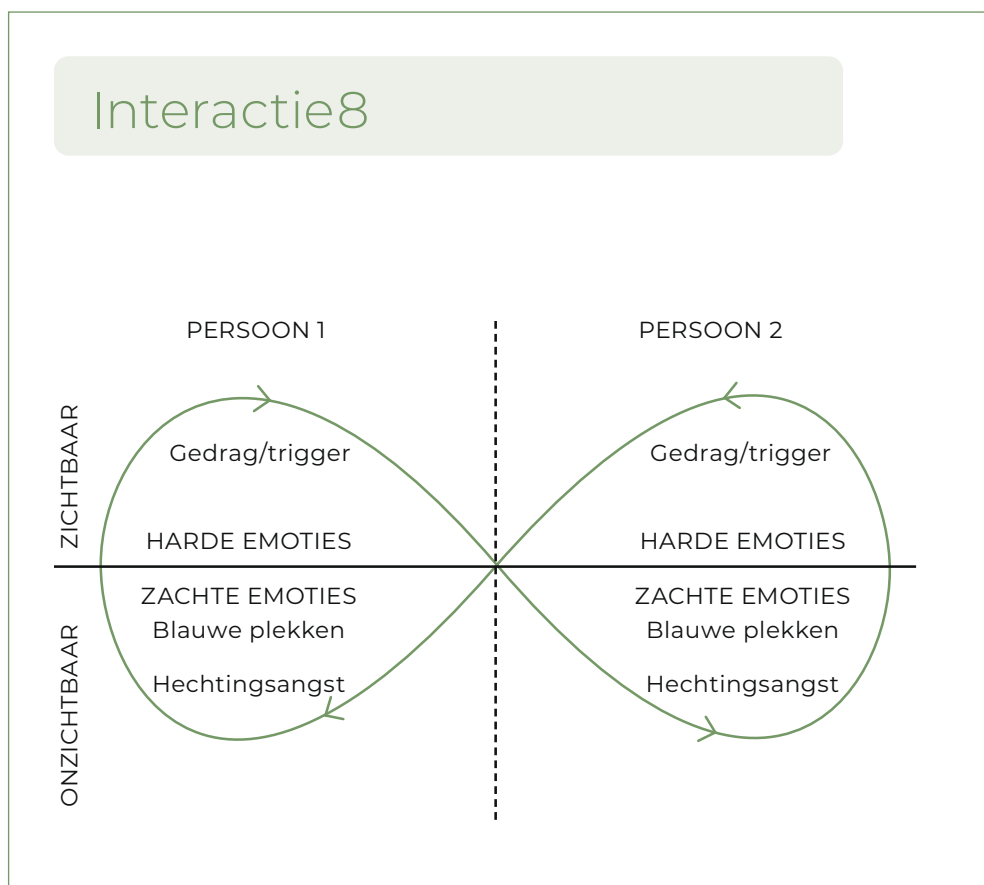
8.1 Interactie8

De interactie8 begint altijd met een trigger. Er gebeurt iets wat een van de partners niet lekker zit, iets wat hen raakt of zelfs kwetst. Dit kan van alles zijn: sokken die niet in de wasmand liggen, een blik naar iemand anders of simpelweg niet luisteren naar een werkverhaal. Die trigger zorgt voor een rotgevoel bij de andere partner. Dat gevoel zit vanbinnen, is onzichtbaar voor de buitenwereld. Het is kwetsbaar – wat ik een zachte emotie noem. En zachte emoties, die willen we liever niet voelen, laat staan laten zien.

Die trigger is ook vaak heel persoonlijk en raakt diepere gevoelens, zoals niet gezien, niet gehoord of niet belangrijk genoeg zijn. Dit noemen we hechttingsangst. Soms triggert het zelfs oude pijn, wat ik vergelijk met een blauwe plek. Die pijn kan uit hun jeugd komen, een ex-relatie of zelfs uit de huidige relatie. Er gebeurt dus van alles vanbinnen bij de partner die de trigger ervaart, maar dat is niet zichtbaar voor de ander – tenzij het wordt uitgesproken.

Wat wél zichtbaar is, is het gedrag dat volgt op de trigger. Dit noem ik beschermgedrag. Je geeft de ander vaak de schuld van je rotgevoel. Je beschermt je zachte emoties en je oude pijn, omdat het te kwetsbaar voelt om dat te delen. Er is angst om afgewezen te worden als je die kwetsbaarheid laat zien. Dat beschermgedrag kan zich uiten in vechten, vluchten of vleien. Je schiet vaak in harde emoties om je zachte binnenkant te beschermen.

Dit beschermgedrag heeft op zijn beurt weer een effect op de eerste partner. Ook die voelt zich geraakt en gaat zichzelf beschermen. Zo ontstaat er een patroon, een cyclus van actie en reactie, die jarenlang kan blijven bestaan als ze niet doorzien hoe het werkt. Het is een kluwen geworden waar ze zelf niet meer uit komen.



Figuur 8.1 Interactie8

DEEL 4

ROTTIGE RUZIES

Dit vierde deel gaat over ruziemaken. Soms kom je er als coach niet met alleen de vier principes, en blijven de kibbelpartijen gewoon doorgaan. Dan kun je met het stel expliciet kijken naar hoe ze op een slimmere manier kunnen ruziemaken. In het eerste hoofdstuk van dit deel vind je zes praktische tools om van een stevige ruzie iets constructiefs te maken.

Daarna neem ik je in de hoofdstukken 13 t/m 24 mee langs de bekendste ruziethema's, zodat je altijd wat achter de hand hebt wanneer een stel vastloopt op een specifiek onderwerp. Het is een verzameling veelvoorkomende ruzieonderwerpen die in relaties aan de oppervlakte kunnen komen. De volgorde waarin ze zijn opgenomen, is willekeurig: wanneer een stel veel ruzies ervaart rond een specifiek thema kun je het betreffende hoofdstuk erbij pakken. Elk onderwerp wordt belicht met concrete tips en een handig overzicht om te helpen begrijpen wat er speelt. Dit hulplijstje geeft inzicht in de patronen en triggers die de spanning veroorzaken, zodat je direct handvatten hebt om met je coachees aan de slag te gaan en ze te begeleiden naar een constructiever gesprek.

12 Goed ruziemaken

Goed ruziemaken kun je leren

Stellen komen vaak bij je, omdat ze vastlopen in hun communicatie. Ze hebben last van vervelende ruzies, of ze vermijden conflicten helemaal. Wat ze willen? Beter leren communiceren en effectiever ruziemaken. Je begint vaak met het aanleren van de liefdesreders (vertellen en luisteren) en de vier principes voor relatieregie: interactie, invloed van het verleden, waarden en relatieopladen. Soms blijven de ruzies uit de hand lopen en kun je het stel helpen met goed ruziemaken. Daar sta ik in dit hoofdstuk bij stil.

Soms hopen ze zelfs nooit meer ruzie te maken. Laat me je uit die droom helpen: dat gaat niet gebeuren. Ruzies blijven, punt. Zo'n 69 procent van de ruzies komt volgens onderzoek van John Gottman telkens terug, omdat je nou eenmaal van elkaar verschilt in persoonlijkheid, leefstijl en waarden. Dus ja, gedoe blijft.

Iedereen heeft zijn eigen manier van ruziemaken. Je hebt vechters, argumenteerders en vluchters. En ja, verschillende types zorgen voor verschillende dynamieken in relaties. Vechters ontploffen en gaan emotioneel tekeer. Argumenteerders zoeken de discussie op, lekker rationeel. Vluchters? Die lopen het liefst weg van elk conflict. Wat gebeurt er als je twee van dezelfde types samen hebt?

- Twee argumenteerders: een relatie vol logica en discussie.
- Twee vechters: hoog ontploffingsgevaar.
- Twee vluchters: er gebeurt weinig, misschien is er zelfs een gebrek aan diepgang.

En wat als je ze mixt? Dan wordt het interessant. Bijvoorbeeld, een argumenteerder of vechter met een vermijder? Dat is de moeilijkste combi. De ene wil praten, de ander wil weg. Het resultaat? Frustratie, alsof je aan de staart van een ezel trekt.

Ruziemaken of niet, het maakt wetenschappelijk gezien weinig uit voor je relatie. Natuurlijk zijn conflicten vervelend en ongemakkelijk, maar ze zeggen niets over hoe

goed of slecht je relatie is. Sommigen beweren dat ruziemaken juist gezond is voor je relatie, maar dat klopt ook niet. Of je nu veel of weinig ruziemaakt, je relatie kan net zo goed of slecht zijn.

Ruziemaken hoeft ook niet slecht te zijn. Sterker nog, het kan je dichterbij elkaar brengen. Het gaat er niet om wie wint, maar om elkaar beter te leren kennen. Tijdens een ruzie ontdek je wat je echt belangrijk vindt en waar je door geraakt wordt. Maar ... dat moet je wel op een goede manier doen.

Goed ruziemaken is een kunst. Er zijn genoeg manieren om het te verpesten, en juist die fouten kunnen een ruzie laten escaleren, zonder dat het iets oplevert. De relatie kan er zelfs onder lijden.

Agressie en geweld

Als ik schrijf over ruziemaken, heb ik het over gezond ruziemaken. Dus ruziemaken zonder geweld. Als er sprake is van veel en ernstige ruzies, vraag dan door of ze ook gewelddadig worden. Of er sprake is van psychisch of fysiek geweld.

Je hebt twee soorten geweld binnen relaties: situationeel geweld en intiem terrorisme. *Situationeel geweld* is het meest voorkomende type geweld in relaties en treedt vaak op als gevolg van escalatie tijdens een conflict. Beide partners kunnen deelnemen aan het geweld, dat doorgaans niet ernstig is en geen systematisch patroon volgt. Situationeel geweld kan vaak worden aangepakt door coaching, waarbij koppels leren omgaan met conflicten en stressvolle situaties. Het is belangrijk om escalatie van conflicten te voorkomen door betere communicatievaardigheden en emotieregulatie te ontwikkelen.

Intiem terrorisme is een ernstiger vorm van geweld die meestal door één partner wordt gepleegd om de ander te controleren en te domineren. Het gaat vaak gepaard met een patroon van controle, angst en intimidatie. Coaching is hier niet voldoende. Intiem terrorisme is zeer ernstig en moet worden behandeld door gespecialiseerde hulpverleners en instanties. Dit kan inclusief juridisch ingrijpen en veilige opvang voor het slachtoffer zijn. Als je dit op het spoor bent, is het belangrijk door te verwijzen naar een gespecialiseerde instantie.

12.1 Slecht ruziemaken

Slecht ruziemaken begint vaak wanneer de Vier Ruiters van de Apocalyps van John Gottman op het toneel verschijnen. Kritiek, minachting, defensiviteit en *stonewalling* – als deze ruiters in je relatie opduiken en blijven hangen, kun je rekenen op donderwolken en veel ongemak. Het zijn krachtige voorspellers van relatieproblemen, en als coach

is het je taak om op tijd in te grijpen. Door deze patronen te doorbreken en mensen te leren hoe ze op een andere manier hun ongenoegen kunnen uiten, voorkom je dat er woorden worden gezegd die niet meer ongedaan te maken zijn.

Wat zijn die Vier Ruiters precies?

1. *Kritiek*: gaat verder dan klagen. Het is een aanval op wie je partner is in plaats van op wat je partner doet. Je legt de schuld niet op het gedrag, maar op de persoon – en dat komt hard aan. Het gevolg? De ander voelt zich veroordeeld en aangevallen, wat meestal meteen leidt tot verdedigen of afkappen.
2. *Minachting*: de gevaarlijkste van de vier. Dit uit zich in sarcastische of cynische opmerkingen, rollende ogen of die ene ‘grappige’ sneer die meer kwetst dan luchtig bedoeld is. Denk aan een passief-agressieve opmerking als: ‘Fijn dat jij vanochtend vroeg opstond en de vaat al hebt gedaan’, terwijl je partner nog in bed ligt. Minachting zet de ander in een hoek waar die zich minderwaardig voelt, en breekt het respect in een relatie langzaam af.
3. *Defensiviteit*: de standaardreflex op (vermeende) kritiek. Het is die neiging om meteen in de verdediging te schieten, je eigen aandeel te ontkennen of de beschuldiging terug te kaatsen. Je bent meer bezig met jezelf beschermen dan met het oplossen van het probleem – wat de ander snel in een nieuwe aanval of meer frustratie duwt.
4. *Stonewalling (een muur optrekken)*: het volledig afsluiten van de communicatie. Je trekt een muur op en haakt fysiek of mentaal af, wat vaak gebeurt als iemand zich overweldigd voelt. Het lijkt op ‘niet willen luisteren’, maar het is vaak eerder een kwestie van niet meer kunnen luisteren door stress of spanning. Dit blokkeert de kans op een oplossing en laat conflicten hangen.

Zodra een van de Vier Ruiters zich aandient, komt het brein in een soort verdedigingsmodus terecht. Het gaat letterlijk op slot: je hartslag stijgt, stress neemt toe, en constructief reageren wordt moeilijker. Partners raken verstrikt in hun eigen perspectief, en het gesprek escaleert zonder dat er echt naar elkaar wordt geluisterd.

Ze kunnen in de kleinste discussies tevoorschijn komen. Denk aan een meningsverschil over wie de vuilnis buitenzet, een discussie over de beste route naar het park, of zelfs een serieus gesprek over de opvoeding van de kinderen. Het kost maar weinig moeite om in die patronen te vallen, en voor je het weet beland je in een strijd van kritiek en verdediging.

DEEL 5

DE VERDIEPERS

In deel 5 vind je extra oefeningen die je kunt inzetten wanneer een of beide partners bepaalde vaardigheden missen. Het is nu eenmaal niet mogelijk de relatieredders in te zetten als de empathie ontbreekt, of als iemand niet weet hoe je een empathische reactie geeft. Ook lukt het niet om vanuit je gevoel en behoefte te praten als je die bij jezelf niet helder hebt. In het regiemodel is een belangrijke stap: leer je partner accepteren. Maar als stellen nooit geleerd hebben wat acceptatie inhoudt, is die stap onbereikbaar. Hoofdstuk 27 over acceptatie biedt daar extra tools voor. Soms heeft je stel deze verdiepende oefeningen niet nodig en sla je ze over. In andere gevallen zijn deze oefeningen onmisbaar om verder te komen.

25 Verdiepen op behoefte en gevoel

Je zult veel mensen tegenkomen die, wanneer je hun vraagt wat ze voelen, niet over hun gevoel beginnen, maar vertellen wat ze vinden. Of ze kennen alleen de actiemodus, staan nooit stil bij wat ze voelen en wuiven het compleet weg. Sommige mensen hebben alleen maar toegang tot hun boosheid en niet tot hun zachtere, subtielere emoties. Als je dan doorvraagt, blijven ze je wat glazig aankijken of maken ze een grapje dat je al van verre ziet aankomen: ‘Ja, ja, ik hoor het al, mevrouw de psycholoog, zit ik soms op de sofa?’ Ook als je vraagt wat ze zouden willen of nodig hebben, weten ze het niet. Veel mensen zijn beter in vertellen wat ze niet nodig hebben, dan in vertellen wat ze wel willen.

Het is heel belangrijk om je coachees te helpen toegang te krijgen tot hun gevoel en behoeften. Ze kunnen de ander dan (op tijd) duidelijk maken wat ze nodig hebben en voor zichzelf zorgen, zodat ze niet over hun grenzen gaan. Als je coachees geen idee hebben van hun eigen gevoel, is de kans groot dat ze de ander ervan gaan beschuldigen dat hij of zij geen rekening houdt met hun gevoelens en behoeften.

25.1 Gevoelens en behoeften

Deze verdieper gaat over gevoelens en behoeften – dus eerst moeten we even helder krijgen wat die woorden precies betekenen. Alle gevoelens zijn afgeleiden van de vier basisemoties: bang, boos, blij en bedroefd. Behoeften zijn de onderliggende wensen die deze emoties veroorzaken: je voelt je onprettig als er aan een behoefte niet is voldaan (en je voelt je prettig als er wél aan een behoefte is voldaan). In de figuur zie je welke gevoelens het meest voorkomen bij vervulde en onvervulde behoeften.

In je praktijk zul je merken dat veel mensen werkelijk waardeloos zijn in het benoemen van hun gevoelens of behoeften. Hoe kan dat toch? Een reden kan zijn dat ze nooit geleerd hebben om over emoties te praten, omdat hun ouders dat ook niet deden, of omdat vroeger thuis alle emoties werden weggerationaliseerd. Het kan zijn dat ze geleerd heb-

ben om hun emoties met één gevoel te uiten, bijvoorbeeld boosheid, omdat dat de enige emotie was die thuis of in hun omgeving begrepen en gewaardeerd werd.

Het kan ook zijn dat ze bang zijn voor afwijzing en zich schamen voor hun kwetsbaarheid. Ze hebben zichzelf afgeleerd te luisteren naar wat ze werkelijk voelen of willen. Ze handelen als het ware als iemand die ze graag zouden willen zijn. Dat zorgt ervoor dat ze niet laten zien wie ze werkelijk zijn en – misschien nog wel belangrijker – ook hun behoeften en grenzen niet aangeven. Ze dragen eigenlijk altijd een soort masker, omdat ze bang zijn om afgewezen te worden. Het kan ook zijn dat ze in hun liefdesverleden onderuit zijn gegaan bij het uiten van hun emoties. Dat ze daar een knauw van hebben gekregen, omdat de reactie van de ander afkeurend was. O, dachten ze misschien, dus zo werkt het? Dan laat ik me dus mooi niet meer zien. Er zijn mensen die dat relatie na relatie volhouden ...

Filmtip: Inside Out

Een heel leuke animatiefilm over verschillende gevoelens is *Inside Out* 1 en 2 van Pixar. De film is in samenwerking met gerenommeerde psychologen Paul Ekman en Dacher Keltner gemaakt. De hoofdpersoon is Riley en aan de hand van haar verhaal wordt op een geweldige en ontroerende manier duidelijk gemaakt wat er allemaal in ons hoofd gebeurt. Riley wil alleen plezier hebben en verdringt daarom menselijke gevoelens als woede, afkeer, angst en verdriet. De les van de film: het is belangrijk om alle emoties, ook de negatieve, de ruimte te geven.

25.2 Manieren om gevoelens weg te stoppen

Mensen zijn meesters in het verstoppen van hun emoties en gebruiken hier verschillende tactieken voor. Als coach is het belangrijk om deze tactieken te kunnen identificeren, zodat je effectief kunt begeleiden.

Camoufleren

Gevoelens verstoppen onder andere gevoelens. Soms kan iemand uit zijn slof schieten terwijl ze vooral bang zijn, of huilen terwijl eigenlijk de stoom uit hun oren komt. De ander reageert op het gevoel dat ze laten zien, en niet op het daadwerkelijke gevoel. Die gaat dan bijvoorbeeld terugschreeuwen in plaats van dat hij of zij de angst serieus neemt.

Rationaliseren

Sommige mensen zijn zeer bedreven in het wegredeneren van gevoel. Die zeggen dingen als: 'Het valt allemaal wel mee', of: 'Het was hoe dan ook een keer misgegaan.' Klas-

DÉ MUSTHAVE VOOR RELATIECOACHES

Als relatiecoach help je stellen elkaar weer te vinden en elkaar beter te begrijpen. Maar dat is niet makkelijk. Er kan van alles aan de hand zijn. Vaak zie je terugkerende ruzies, moeizame communicatie en hardnekkige patronen. Hoe zorg je ervoor dat stellen zich écht openstellen naar elkaar en elkaar dieper leren kennen?

No-nonsense relatiecoaching geeft je een heldere, praktijkgerichte aanpak waarmee je stellen begeleidt naar meer verbinding en begrip. Geen complexe theorieën, maar bewezen methoden, praktische stappenplannen en effectieve gesprekstechnieken die je meteen in je sessies kunt gebruiken.

- ♥ Hoe je interactiepatronen herkent en doorbreekt
- ♥ Wat de invloed is van persoonlijke waarden en het verleden op relaties
- ♥ Hoe stellen hun 'relatiebatterij' weer kunnen opladen
- ♥ Hoe je stellen helpt ruzies constructief te maken in plaats van destructief
- ♥ Praktische oefeningen om communicatie en verbinding te versterken

Of stellen nu ruziemaken over geld, intimiteit of familie, dit boek geeft je direct toepasbare opdrachten, vragen en oefeningen om ze verder te helpen. Met deze no-nonsense aanpak wordt het coachen niet alleen makkelijker, maar ook leuker en effectiever. Of je nu werkt als coach, psycholoog, therapeut of counselor.



Anne de Jong is oprichter van opleidingsinstituut NONONS en derelatiecoach.nl, en heeft meer dan 25 jaar ervaring als psycholoog, (relatie) coach, trainer en opleider. Ze publiceerde diverse succesvolle boeken, waaronder *Sorry schatje*, en ontwikkelde de Relatiecoachmethode, die al duizenden stellen meer regie en relatieplezier heeft gegeven.

BOOM.NL
BOOMMANAGEMENT.NL

