

Kijk naar je kind!

Tips voor (ex)partners om beter te communiceren

Heb oog voor oude pijn

Wanneer gaat het fout in de communicatie?

Sommige opmerkingen kunnen hard aankomen, ze kunnen je zo zeer doen, ze zijn kwetsend! Het verwonderlijke is, dat, als iemand iets zegt, dat het voor de één zeer pijnlijk is, en voor een ander helemaal niet.

Is de één gevoeliger dan de andere? Dat zou kunnen. Wat heel vaak het geval is, dat er sprake is van oude pijn.

Ben je vroeger als kind niet gezien? Was je moeder erg ziek, en ging alle aandacht naar haar toe? Had je een broertje met heel moeilijk gedrag? Werd je op school gepest, en ben je ervan overtuigd geraakt dat je het nooit goed kon doen? Heb je andere nare dingen meegemaakt?

Je omgeving heeft jou, misschien met alle goede bedoelingen, niet gegeven wat je nodig had.

Dat kan verdraaid lastig zijn. Misschien is je huwelijk daar wel op vastgelopen. Misschien gaan daarom de gesprekken tussen jullie heel stroef. 'Zie je wel, hij vindt mij helemaal niet belangrijk. Zie je wel, hij vindt het werk veel belangrijker. Zie je wel, die nieuwe vriendin, daar doet hij alles voor.'

Kijk eens naar je oude pijn, naar die van jou en die van de ander. 'Ploft' je (ex)partner? Wordt hij boos om niets, en dan niet een beetje boos, maar heel erg? Het zou kunnen zijn dat zijn gevoel er niet mocht zijn in het gezin waar hij uit komt. Boos? 'Daar hoef je niet boos om te zijn!' Bang? 'Doe niet zo kinderachtig!' Zijn ouders hebben hem opgevoed met de beste bedoelingen, én hij heeft geleerd alle gevoelens weg te stoppen. Soms lukt dat aardig, en soms barst het eruit!

Ga op onderzoek uit. Waar komt het gedrag van mij vandaan?

Als je je eigen oude pijn aanpakt, is er weer plaats voor nieuwe vreugde.

Jullie kinderen zullen in die omgeving, waar weer gecommuniceerd wordt, zich verder ontwikkelen. Dat hebben ze nodig. Kijk naar je kind!