

Een uitgave van [www.depsycholoog.nl](http://www.depsycholoog.nl)

**ROBERT HARINGSMA**

---

# WOEDE IN RELATIES

---



R O B E R T   H A R I N G S M A

# WOEDE IN RELATIES

| Inleiding

**1** | Verantwoordelijkheid nemen

**2** | Overtuigingen

**3** | Accepteren en veranderen

**4** | In de praktijk

Veel mensen die last hebben van woede-aanvallen, hebben hier vooral last van tegenover hun partner.

Dat lijkt op het eerste gezicht misschien gek. Je partner is toch degene van wie je het meest houdt? Waarom ben je dan steeds boos op die persoon?

Daarop zijn meerdere antwoorden te geven:

- We vinden vaak dat we onszelf moeten kunnen zijn in de omgang met onze partner
- Onze partner is vaak degene met wie we het meest omgaan
- De emotionele band die we hebben met onze partner, maakt ons ook kwetsbaar

Genoeg verklaringen dus waarom we vaak ruzie maken met onze partner. De meer interessante vraag is natuurlijk: hoe stop ik hiermee?

De training "Woede de Baas" is goed bruikbaar als je vaak boos bent op je partner. Toch zijn er meer specifieke tips en trucs die je kunt toepassen om je *relatie* beter te maken.

Naast mijn werk als psycholoog, heb ik me de afgelopen jaren gespecialiseerd als relatietherapeut. Ik ben systeemtherapeut, Gottman gecertificeerd therapeut & EFT therapeut. Waarschijnlijk zegt dat je niet veel, maar dit zijn de drie grootste scholen binnen de relatietherapie.

Naast mijn werk op het gebied van woede, werk ik bijna uitsluitend met stellen. Ik heb dus een ruime ervaring met het verbeteren van relaties.

Bij het werken met stellen, vind ik het van groot belang dat beide hun verantwoordelijkheid nemen. Bij problemen tussen koppels, is er nooit één de schuldige. Nodig je partner dus vooral uit om dit boek mee te lezen.

Misschien ben je de afgelopen tijd zo vaak boos geweest, dat je partner jou vooral ziet als het probleem. In dat geval is het beter om eerst zelf met je woede aan de slag te gaan. Wanneer je partner dan ziet dat het beter wordt, kun je hem of haar vragen om ook mee te denken over het beter maken van jullie relatie.

In dit boek bouw ik verder op bepaalde onderdelen uit de training. Ik herhaal veel, maar verwijs af en toe ook terug naar de training. Anders zou het boek te lang worden en teveel herhaling.

Hou er tot slot rekening mee dat het verbeteren van je relatie nog een hele klus is. Het kan snel beter gaan, maar terugvallen is ook heel normaal. Grijp op zo'n moment vooral terug op het boek.

Als je er met dit boek alleen echt niet uitkomt, raad ik je aan om een relatietherapeut in te schakelen. Ik werk zelf in Amsterdam, maar verwijs je graag naar een goede therapeut bij jou in de buurt.

Je kunt me hiervoor bereiken op [robert@depsycholoog.nl](mailto:robert@depsycholoog.nl)

Veel leesplezier en succes met het nog beter maken van je relatie.

Met vriendelijke groet,

Robert Haringsma





HOOFDSTUK 1

# VERANT- WOORDELIJKHEID NEMEN



Veel mensen hebben het idee dat ze hun woede-uitbarstingen niet onder controle hebben. Het voelt voor hen alsof het ineens opkomt, als een vulkaan die uitbarst.

Maar stel nu dat je op straat Badr Hari tegenkomt. Wat er met hem aan de hand is weet je niet, maar hij ziet er behoorlijk boos uit. Hij roept van een afstandje: "He Eikel! Wat moet je nou?"

Wat ga je doen?

Als je zo bent als de meeste van mijn cliënten, zul je niet heel boos worden. Dat zou immers wel eens verkeerd af kunnen lopen. Badr Hari is immers behoorlijk sterk en zou je zo kunnen aanvallen.

Misschien heb je dus best wel een boos gevoel "Wie denkt die Hari wel niet dat hij is?!", maar je besluit het niet te uiten. Klaarblijkelijk heb je dus best wat controle over je gevoel.

Misschien vind je dit een flauw voorbeeld. Misschien ben je ook nog niet helemaal overtuigd dat je je woede echt onder controle hebt.

Net als met veel overtuiging werkt het hier een beetje als volgt:

-Als je denkt *geen* controle te hebben over je woede-aanvallen, is dat ook zo.

-Als je denkt *wel* controle te hebben over je woede-aanvallen, is dat ook zo.

De eerste stap in het controleren van je woede-aanvallen moet daarom altijd zijn om je verantwoordelijkheid te nemen.

In de training geef ik in de eerste week als oefening mee: "Stop vanaf nu met woede-gedrag." Dat klinkt als een gekke opdracht, maar toch werkt het goed. We vragen mensen die verslaafd zijn immers ook om te stoppen met drank of drugs voor ze in behandeling komen.



Hoe je die controle krijgt is voor een deel een kwestie van de juiste aanpak kiezen. In de eerste week van de training staan een aantal tips en trucs om dit voor elkaar te krijgen.

Voor een deel komt het echter ook neer op psychologische eigenschappen waar we geen oefeningen voor hebben. Het gaat dan over motivatie, wilskracht en doorzettingsvermogen bijvoorbeeld. Of met andere woorden: je moet het wel willen.

Het mooie is dat dit heel moeilijk lijkt, maar in de praktijk heel bekrachtigend werkt. Hoe gaaf zou het zijn als in de praktijk blijkt dat je **wel** controle kunt uitoefenen op je gedrag? Wat zou het voor je zelfvertrouwen doen als blijkt dat je in staat bent om je gedrag ten goede te veranderen?

Je verantwoordelijkheid nemen betekent niet dat je per se dat je perfect hoeft te zijn.

Als je toch een keer uit je slof schiet, kun je achteraf je excuus aanbieden. Om daarna te gaan bedenken hoe je dit in het vervolg gaat voorkomen.

Verantwoordelijkheid nemen betekent slechts dat je de schuld van je woede-aanvallen bij jezelf legt en niet bij de mensen om je heen.

Binnen relaties is het nemen van deze verantwoordelijkheid vaak moeilijk. Vaak hoor ik mensen zeggen dat hun partner ECHT dingen doet die niet okay zijn. Het is dan toch logisch dat ze boos worden?

Dat is een begrijpelijk standpunt, maar niet erg werkzaam. Wie zich zo opstelt, komt namelijk klem te zitten.

Jij zegt: "mijn partner moet eerst maar eens veranderen."

Je partner zegt: "mijn partner moet eerst maar eens veranderen."



Om deze situatie te doorbreken is het van groot belang dat jij als eerste je verantwoordelijkheid neemt.

Misschien doet je partner nog steeds wel eens dingen die echt niet okay zijn, maar jij neemt vanaf nu het besluit om er niet meer boos om te worden. Die boosheid helpt immers niet om het probleem op te lossen.

Zodra jij stopt met boos zijn, raakt jullie relatie in disbalans. Je partner is nu de enige die regelmatig boos wordt, terwijl jij steeds rustig blijft. Dit gaat je partner gegarandeerd opvallen. Het is namelijk niet fijn om in een relatie de persoon te zijn die steeds maar boos is.

Op het moment dat je partner dit beseft, zal hij of zij ook stappen gaan ondernemen om zijn gedrag te veranderen. Zoals het spreekwoord gaat: "goed voorbeeld doet goed volgen".

Maar hoe ga je dan om met dat vervelende gedrag van je partner? In dit boek gaan we het hebben over accepteren en veranderen.

Enerzijds kun je aan je partner vragen of hij/zij rekening met je wil houden.

Anderzijds is niet al het gedrag van je partner zo makkelijk te veranderen. Je zult dus ook moeten leren accepteren dat je partner niet zo perfect is als jij...

Voordat we hier aan toekomen, wil ik nog wat extra informatie geven over het belang van overtuigingen. Dit lees je in het volgende hoofdstuk.



HOOFDSTUK 2

# OVERTUIGINGEN



In de training Woede de Baas heb ik het uitgebreid over overtuigingen. Met behulp van het ABC-schema raad ik je aan om te ontdekken *waarom* je in bepaalde situaties nu steeds zo boos wordt.

Binnen relaties is het heel vruchtbaar om te beseffen dat je partner ook bepaalde overtuigingen heeft. Hij of zij heeft een specifieke bril waardoor ze de wereld bekijkt.

**Let op:** het is absoluut niet de bedoeling dat je de therapeut van je partner wordt. Je hoeft hem of haar niet te wijzen op zijn bril en suggesties aan te dragen om anders naar de situatie te kijken, dat werkt absoluut niet.

Je zou zelfs kunnen zeggen dat dit precies is waar het in veel relaties mis gaat. Stellen hebben vaak discussies vanuit het idee: "Mijn bril is beter!" Die gesprekken zijn bijna nooit heel vruchtbaar.

Laat me dat uitleggen met een voorbeeld.

Harry en Laurie wonen in Nederland. Laurie is van oorsprong Amerikaans en woont sinds drie jaar in Nederland. Ze spreekt enigzins Nederlands, maar niet zo goed.

Harry vindt het heel belangrijk dat Laurie Nederlands leert. Dit is zijn bril.

Laurie vindt het minder belangrijk. Dit is Laurie's bril.

Harry en Laurie hebben bijna wekelijks discussies over dit onderwerp. Als Laurie hulp nodig heeft bij het invullen van formulieren of wanneer ze moeilijk meekomt in het gesprek met haar Harry's ouders.

In dat soort discussies probeert Harry haar te overtuigen dat ze toch Engels moet leren. Laurie verdedigt op haar beurt haar keuze om geen Nederlands te leren.

Ze hebben deze discussie inmiddels al honderden keren gehad, maar ze komen er nooit uit.

Dat is logisch als je begrijpt dat het hier over overtuigingen gaat (de B van het ABC-schema). Het belang van Nederlands leren is geen feit. Het is geen wiskundige formule waar maar 1 oplossing voor is. Het is een mening, en je weet dat daar moeilijk over te twisten valt.

Laurie en Harry kunnen net zo goed een discussie houden over wat de mooiste kleur is. Daar gaan ze net zo goed niet uitkomen.

Sterker nog, waarschijnlijk raken ze steeds meer overtuigd van hun eigen keuze naarmate ze de discussie vaker hebben. Mensen zitten namelijk zo in elkaar dat ze hun eigen stelling steeds beter gaan onderbouwen. Elke discussie ontdekken ze nieuwe argumenten waarom ze gelijk hebben.

Hoe ga je dan we om met dit soort discussies?

Het antwoord is dat je het best kunt onderkennen dat je een andere mening hebt en van daaruit verder gaan.

In het geval van Laurie en Harry betekent dit bijvoorbeeld dat Harry zegt: "Ik weet dat jij het niet belangrijk vindt om Nederlands te leren. Ik vind het echter wel belangrijk. Kunnen we iets bedenken om hier mee om te gaan?"

Als je zo het gesprek ingaat, merken we dat stellen vaak wel tot een oplossing kunnen komen.

Die oplossing kan bijvoorbeeld zijn:

- we zoeken naar een win win situatie
- we doen allebei wat water bij de wijn
- soms krijgt de een zijn zin, soms de ander

### **Schadelijke overtuiging**

Bovenstaande lijkt vrij



simpel, waarom is het in de praktijk dan zo moeilijk? De Amerikaanse relatietherapeute Sue Johnson heeft hier een goed antwoord op gevonden.

We zien het gedrag van onze partner niet alleen als vervelend, maar ook als een persoonlijke belediging.

Gedachten die ik in de praktijk vaak hoor zijn:

- Als hij van me hield, hield hij toch wel rekening met me?
- Ik voel me niet gewaardeerd als ze niet eens het huisvuil buiten zet
- Hij kleineert me door steeds maar weer over die kleine dingen te zeuren
- Ze weet niet hoe klein ik me voel als ze weer zo afkeurend doet

Terwijl je partner dus het idee heeft dat het over de inhoud gaat (ruim nu eens je schoenen op), hoor jij een persoonlijke

boodschap (ik ben niet goed genoeg). In liefdesrelaties komt het heel vaak voor dat we inhoudelijke gesprekken op onszelf betrekken.

Het is dan ook logisch dat we snel boos worden. We zien elke kritiek, elke vraag om hulp en elk vervelend gedrag als een persoonlijke aanval.

Als je meer plezier wilt halen uit je relatie is dit van groot belang:

*Neem niet alles in je relatie persoonlijk!*

Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk, maar je zult zien dat het in de praktijk wel aan te leren valt.



## HOOFDSTUK 3

# ACCEPTEREN EN VERANDEREN



Mensen zitten op een gekke manier in elkaar.

In relaties is dat goed te zien.

Als onze partner iets doet wat ons niet aanstaat, verwachten we van hem of haar verandering.

- Ruim je rommel nou eens op
- Wees eens wat actiever
- Luister nou eens naar me

Als onze partner hetzelfde aan ons vraagt, zijn we echter hogelijk verontwaardigd. We zullen toch zeker zelf wel bepalen wat we wel en niet doen. Denkt je partner soms dat jij een slaafje bent dat zomaar te veranderen is?

*We vinden dat onze partner wel moet veranderen, maar willen dat zelf niet.*

En er is nog een gekke tegenstelling. We verwachten dat onze partner *even* verandert.

Zelf vinden we dat veranderen echter best lastig.

Wij hebben thuis een bakje in de hal liggen, waar ik eigenlijk mijn sleutels in moet leggen. Dat lukt me echter maar *zeer* zelden. Op de een of andere manier krijg ik het niet in mijn systeem om mijn sleutels daar neer te leggen.

De meeste mensen willen dus niet veranderen en als ze het toch proberen is het heel lastig.

Het is dus maar beter om niet al teveel te verwachten van verandering. Mijn regel is altijd: een verandering tegelijkertijd en kies iets waar je partner echt achter kan staan.

Maar als je partner niet gaat veranderen, hoe ga je dan om met diens irritante gedrag? Het toverwoord is hier: accepteren.

Acceptatie is een term die in onze Westerse maatschappij niet vaak

gebruikt wordt. We houden er niet van. We zijn gewend om problemen zo snel mogelijk op te lossen.

In de vorige paragraaf hebben we al besproken dat irritaties binnen relaties niet altijd op te lossen zijn. Soms is het gewoon even niet anders. Je partner is nu eenmaal niet opgeruimder, extraventer en geïnteresseerder. *Live with it.*

Dat klinkt nu misschien als een vreselijk vooruitzicht, maar dat hoeft het gelukkig niet altijd te zijn.

Onze hersenen zijn van nature namelijk meer gefocust op het slechte, dan op het goede. Die focus op gevaar hielp ons vroeger om te overleven.

Nu werkt het echter vaak tegen ons. Als we eenmaal iets slechts zien, laten we niet meer los totdat we het opgelost hebben. Die focus zorgt er echter voor dat we het goede uit het oog verliezen.

Gelukkig kunnen we dat ook tegen werken. Dat doe je door heel bewust ook de goede dingen weer op te merken.

Een oefening uit de positieve psychologie is "3 goede dingen". Hier schrijf je drie keer per week op waar je blij mee bent. In het kader van dit boek wil ik je vragen om drie keer per week drie goede eigenschappen van je partner op te schrijven. Je zult merken dat dit de slechte eigenschappen een beetje in perspectief plaatst.

Weet je wat het gekke is? Van mijn klanten hoor ik steeds weer dat ze dit accepteren beleven als een bevrijding. Niet steeds weer de strijd aan hoeven te gaan met je partner. Hij of zij is nu eenmaal zo en daar heb je ook wel een beetje voor getekend.

Het leven met die slechte eigenschappen is vaak veel eenvoudiger dan ze proberen te veranderen.



HOOFDSTUK 4

IN DE PRAKTIJK



Hoe breng je dit alles nu in de praktijk?

Laat me allereerst zeggen dat de aanpak van woede tegenover je partner niet anders is dan de aanpak van woede tegenover andere mensen. Je zou in principe dus gewoon de training kunnen volgen.

Ik heb dit boek(je) speciaal geschreven omdat mensen met problemen in hun relatie veel vragen hadden.

Kort samengevat gingen die vragen ongeveer zo:

*"Hoe kan ik stoppen met boos worden als mijn partner zich zo akelig gedraagt?"*

Zoals je weet gaat de training voornamelijk uit van je eigen verantwoordelijkheid. Met deze vraag leg je die verantwoordelijkheid bij je partner. Die *veroorzaakt* je woede immers omdat hij of zij zo akelig doet tegen je. Je kunt dan bijna niet anders dan boos worden.

De belangrijkste dit om de informatie uit dit boek in de praktijk te brengen is dan ook: *leg de verantwoordelijkheid van jouw boosheid niet bij je partner.*

Als je daarmee stopt, kun je de aanpak uit het boek weer volgen:

- je woede-gedrag stoppen
- zelf leren omgaan met je woede-gevoel
- beter communiceren wat je behoeften zijn

Dit werkt uitstekend in je relatie, zodra je maar niet in de valkuil stapt om de ander de schuld te geven van jouw boosheid.

R O B E R T   H A R I N G S M A

# WOEDE IN RELATIES

Dit ebook is een uitgave van Depsycholoog.nl B.V.

Omdat we de behandeling van woede-aanvallen brede bekendheid willen geven, rust er geen auteursrecht op deze uitgave. Voel je vrij om dit ebook door te sturen naar vrienden en kennissen die er volgens jou wat aan kunnen hebben.

Voor vragen kun je ons bereiken op  
[info@depsycholoog.nl](mailto:info@depsycholoog.nl) of het contactformulier op  
[www.depsycholoog.nl](http://www.depsycholoog.nl)