



Mensen die veel ruzie hebben in hun relatie kampen vaak met een slecht zelfbeeld

zal niet meer gebeuren.' Ook twee mensen die zich allebei lekker vrij gedragen vanuit hun Kind-houding zullen weinig problemen met elkaar ondervinden."

Waar gaat het mis?

Moraal: "Het gaat mis als er gekruiste reacties ontstaan. Iemand die bijvoorbeeld vanuit zijn Volwassene-positie de Volwassene-positie van de ander probeert aan te spreken, maar de ander reageert vanuit een van de andere posities. Gekruiste communicatie komt vaak voort uit miskenning en pijn uit het verleden. Het wordt een probleem als je vast komt te zitten in patronen."

Een simpel voorbeeld: A vraagt vanuit de Volwassene-positie: 'Doe jij of doe ik de was vanavond?' B reageert vanuit zijn kritische Ouder-positie als aanklager en zegt: 'Jij doet de was nooit eens uit jezelf!' Waarop A alsnog in de aangepaste Kind-houding schiet door te gaan mokken en weerstand te bieden of ook in de kritische Ouder-positie gaat aanklagen.

Hoe wordt de ruzie verholpen?

B had dit kunnen voorkomen door de vraag van A te beantwoorden vanuit de Volwassene-positie. Moraal: "Zoets als: 'Ik merk dat ik de laatste tijd vaak de was doe. Ik zou het prettig vinden als jij het eens doet'. Dat roept minder weerstand op. Ook A kon het patroon doorbreken door niet in de Kind-positie te schieten. 'Ik heb niet het gevoel dat ik weinig de afwas doe, maar ik wil er best op letten'. Mensen kijken snel naar de ander, maar wat is eigenlijk uw aandeel?"