

## Persoonlijkheid

<b>Dagboek</b>	<b>15 januari</b>
Situatie	Ik zit samen met mijn partner bij de notaris voor een oriënterend gesprek. Dit omdat we een samenlevingscontract willen laten opstellen.
Taak	Ik wil advies inwinnen over hoe we zo eerlijk mogelijk voor mij en mijn partner zaken kunnen vastleggen.
Actie	Ik heb vragen gesteld en een voorbeeld gegeven van hoe vrienden die in dezelfde situatie verkeren het geregeld hebben.
Resultaat	Ik ben gefrustreerd en boos uit het gesprek gekomen. Ik heb niet het advies gekregen dat ik verwachtte. Ik voelde mij totaal niet begrepen door de notaris. Deze gaf mij het gevoel dat ik niet objectief/eerlijk tegen de situatie aankeek. Bovendien hield ze naar mijn idee alleen maar rekening met de omstandigheden van mijn partner. Kortom, ik heb dit gesprek als nutteloos ervaren.
Reflectie	Alhoewel ik al gauw merkte dat ik niet het soort advies kreeg dat ik zocht en ik mij door de notaris totaal onbegrepen voelde, bleef ik toch proberen haar duidelijk te maken dat ik het zo eerlijk mogelijk wilde vastleggen. En dat ik naar het totale plaatje wilde kijken. Ik voelde me machteloos daar ik kennelijk niet kon overbrengen wat ik bedoelde. Ook had ik al heel snel het idee dat de notaris totaal geen rekening hield met mijn situatie en zich ook niet in mij kon of wilde verplaatsen (wel in mijn partner). Uiteindelijk heb ik een punt achter dit gesprek gezet, gezien al mijn nutteloze pogingen. De notaris en ik leken lijnrecht tegenover elkaar te staan. Als ik het zo nader beschouw: de notaris begon als voedende ouder en werd kritische ouder en ik begon als volwassene en ben als kritische ouder geëindigd!?

Feedback UvS

Beste Elza, je hebt de egoposities goed geanalyseerd!

Verder is het volgende intrigerend.

- Hoe komt het, denk je, dat de notaris jou/jullie niet goed heeft begrepen?
- Wat zegt jouw vriend daarover?
- Had je anders kunnen handelen? Nee, waarom niet? Ja, hoe dan? Wat had je bijvoorbeeld kunnen doen om de Volwassene te blijven?

Mogelijke opties zijn....

- *Ik vertel u graag hoe ik mij nu voel. Ik voel mij door u niet begrepen.*
- *Wat mij bekruipt, is het gevoel dat u als notaris mij en mijn partner geen gelijkwaardige behandeling geeft. Op mij komt het nu zo over dat u partij trekt voor mijn vriend. Ik vraag mij af waarom dat zo is? Temeer daar wij hebben aangegeven dat we een gelijkwaardige behandeling/verdeling voor ogen hebben.*
- *Op deze manier kan ik weinig vertrouwen in u als notaris stellen.*
- *Ik verwacht van u als notaris dat u aan ons beiden denkt, zeker daar we dat ook als wens geuit hebben.*
- *Mocht dit op niets uitlopen, dan kun je de boodschap nog eens herhalen (alsof je een grammofoonplaat bent die blijft haken). Graag wil ik het u nog een keer uitleggen. Al uw informatie ten spijt, ik heb nog steeds niet het gevoel dat u ons begrijpt, dat u ons een gelijkwaardige behandeling geeft. Ik vind dat heel jammer. We kunnen nu twee dingen doen, we beginnen opnieuw en u komt aan onze wensen tegemoet of we zoeken een nieuwe notaris. Gezien de tijdsefficiëntie zou het natuurlijk in ons beider belang/voordeel zijn als we er samen uit zouden komen.*

### **Tip**

Je kunt een gesprek *assertief* (in plaats van subassertief of agressief) laten verlopen.

- Je hanteert de ik-vorm.
- Je houdt het algemeen, dit om onnodige discussies te vermijden.
- Je brengt je gevoelens onder woorden.
- Je benoemt het gedrag van je gesprekspartner.
- Je benoemt de gevolgen daarvan voor jou.
- Je maakt duidelijk wat je verwacht.
- Je komt met een gemeenschappelijk voordeel/Je komt met een alternatief.

Je kunt bij een *verbale kritische 'tegenuiting'* als volgt handelen.

- Je verdedigt jezelf niet.
- Je toont begrip.
- Je brengt je gevoelens onder woorden.
- Je reageert, indien mogelijk, met humor.

Je kunt bij *overschrijdend gedrag* als volgt reageren.

- Je maakt duidelijk dat ie dat gedrag ooglukkig toestaat. maar niet

<b>Dagboek</b>	<b>16 januari</b>
Situatie	Bas en ik hebben op het terras afgesproken. Ik kom netjes van de kapper, hij van thuis. Als ik zie hoe hij erbij zit en wat hij heeft aangetrokken, dan krijg ik op slag slechte zin. Hij heeft niet eens de moeite genomen zich leuk aan te kleden. Met enkel een wit T-shirt en een spijkerbroek ziet hij er niet aantrekkelijk uit.
Taak	Ik wil dat hij iets meer zijn best doet, als we samen op pad gaan. Ik wil ook een beetje trots op hem zijn. Stel dat ik collega's tegenkom.
Actie	Ik vraag Bas of hij vandaag niets beters kon bedenken dan deze combi.
Resultaat	Gewoonlijk is Bas altijd erg meegaand en luistert hij wel naar mijn kledingadviezen. Dit keer dus niet. Hij vindt dat ik eens op moet houden met mijn gevit op hem. Het is altijd wat. Hij is het spuugzat, altijd maar kritiek te krijgen. Laatst ook in het restaurant: hij gedroeg zich schijnbaar onbeholpen, sprak de ober niet vriendelijk aan en ga zo maar door. Voor mij was dat schrikken, zeker na de uitsmijter 'bemoei je met je eigen zaken'.
Reflectie	Ik blijf het een vreemde zaak vinden. Gewoonlijk is Bas altijd één en al oor, als ik hem adviezen geef. En geeft hij mij meestal wel gelijk, maar dit keer?? Ik bedoel het toch goed, ik als Voedende Ouder!?! En Bas dit keer als het Vrije Kind!?! Hij is vandaag gewoon impulsief en heeft natuurlijk totaal niet nagedacht over zijn kledingkeuze. Ik zie dat ook bij de mannen van mijn vriendinnen.
Feedback UvS	<p>Elza, je opmerking dat Bas gewoonlijk erg meegaand is, is interessant. Want wat betekent dat? Is Bas doorgaans het Aangepaste Kind? Past hij zich vaak aan jou aan? Maakt hij zijn eigen wensen ondergeschikt aan die van jou? Mocht dat het geval zijn, waarom is zijn volgzaam aard nu ontaardt in een confronterende reactie? Een reactie die meer bij het Rebellerende Kind past. Met deze vragen zijn we er echter nog niet. We hebben nog meer denkwerk te verrichten. Hoe denk je over de woorden 'Hij vindt dat ik eens op moet houden met mijn gevit op hem. Het is altijd wat. Hij is het spuugzat, altijd maar kritiek te krijgen'. Woorden die eerder zinspelen op de Kritische Ouder. De ouder die iemand op zijn fouten wijst, daden afkeurt. Dit in tegenstelling tot de Voedende Ouder, die zorgzaamheid en hulpvaardigheid uitstraalt en complimentjes geeft.</p> <p><b>Tip</b> Je kunt samen met Bas de volgende egoposities (het Vrije Kind, het Aangepaste Kind, het Rebellerende Kind, de Kritische Ouder, de Voedende Ouder, de Volwassene) bespreken. Mogelijk komen jullie tot interessante ontdekkingen.</p> <p>Elza, jullie gedachtewisseling verneem ik graag. Succes!</p>

*Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Per stap mogen in één week tijd meerdere 'dagboekverslagen' (met verschillende situatieschetsen) in één bestand gemaild worden. Dagboekverslagen met als follow-up mijn persoonlijke schriftelijke reflectie én mijn antwoord op eventuele vragen.*

*Eén vernieuwingsstap = 1 week = 4 contactmomenten = 75 Euro*

*Persoonlijke schriftelijke reflectie + antwoord op vragen*