

Interpersoonlijk Dilemma: De Complete Boodschap ©

Let wel: Het aankaarten van een interpersoonlijk dilemma heeft alleen maar zin als we de intentie hebben om de relatie te verbeteren!

3 basisstappen:

1.A Leg je dilemma rechtstreeks op tafel bij die persoon bij wie je dilemma thuishoort.

Doe dit in de ik-boodschap: het gaat om jouw dilemma, niet waarin de ander fout zou zijn.

B Doe dit in de zogeheten Complete Boodschap: je vertelt er nu bij waarom je dit zoveel moeite kost (bv welke beelden je had bij de reactie van de ander als je dit punt zou aankaarten), wat je werkelijke intentie is: wat wil je in feite bereiken bij de ander?

2. Laat oog voor de ander blijken: “Ik begrijp ook wel dat jij.....”

Indien te weinig oog voor de ander: de ander zal zich niet gezien/gehoord voelen en zich ingraven in zijn eigen versie. Er ontstaat een nietes-welles Indien teveel oog voor de ander: na de stappen 1a en 1b en 2 ga je helemaal de ander begrijpen. Je lijkt een goed en verhelderend gesprek te hebben gehad, maar blijft met lege handen achter.

3. Het innemen van een eigen standpunt: “Maar toch heb ik nu concreet van jou nodig dat...” Het innemen van een standpunt is iets wezenlijk anders dan het hebben van een eigen mening. Over een mening valt nog te discussiëren. Het innemen van een standpunt heeft altijd een consequentie. Meestal wordt hier het angstpunt bereikt en vermijden we dit (en gaan we met alle variaties aan de ander ‘hangen’: we willen nl geen verlies van autonomie, maar ook niet van de verbinding.



De 3-voudige verantwoordelijkheid:

In elke relatie hebben we 50 % aandeel in de kwaliteit van die relatie:

- Zelf zijn we volledig verantwoordelijk voor ons eigen aandeel
- We zijn medeverantwoordelijk voor de ander
- Gezamenlijk zijn we verantwoordelijk voor de relatie