

LUK DEWULF

KIEZEN VOOR TALENT IN DE LIEFDE

HOE VUL JE ELKAAR AAN?

HOE HAAL JE ENERGIE UIT JE RELATIE?

EN WAT ALS JE TALENTEN BOTSEN?



**LANNOO
CAMPUS**

D/2020/45/157 – ISBN 978 94 014 6837 4 – NUR 740, 767

Vormgeving omslag en binnenwerk: Gert Degrande | De Witlofcompagnie

© Luk Dewulf & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag veeleenvoudigd worden en/of openbaar gemaakt,
door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

www.lannoocampus.be

www.lannoocampus.nl



ONTDEK JE TALENT

Wat is Talent?

Door te doen waar je goed in bent, voorkom je dat je batterijen leeglopen. Met de exclusieve unieke toegangscode tot MyTalentBuilder.com die we je meegeven bij dit boek, leer je welke talenten bij je passen en hoe je ze het beste kunt inzetten.

EXTRA BIJ
DIT BOEK
UNIEKE CODE VOOR
MyTalentBuilder.com

**GEBRUIK DE ONDERSTAANDE UNIEKE CODE
OM JE TE REGISTREREN OP
WWW.MYTALENTBUILDER.COM**



Extra codes bestellen? Ga naar www.mylentbuilder.shop

HOE GA JE AAN DE SLAG MET MYTALENTBUILDER.COM?

Voor je dit hele boek doorneemt, kun je je eigen talenten in kaart brengen op MyTalentBuilder.com, ontwikkeld door Luk Dewulf, Kessels & Smit – The Learning Company en Uitgeverij LannooCampus. Door de vragenlijst in te vullen via de bijgeleverde code op de vorige pagina krijg je er een handig overzicht van je talenten, en kun je je volledige talentenprofiel opstellen. Zo maak je meteen een vliegende start bij dit boek.

Ontdek je talent in drie stappen

- 1** **Wat zijn mijn talenten?**

Je kan talenten herkennen aan zeer concrete gedragingen. Daarom leggen we je telkens een gedraging voor en vragen je telkens om aan te geven in welke mate je dat gedrag herkent. In eerste instantie krijg je 39 items voorgeschoteld. Op basis daarvan krijg je een eerste indicatie van wat je talenten zijn.

NAAR TALENTONDERZOEK
- 2** **Wat als ik mijn talent overdrijf?**

Als we onder stress of grote druk staan, hebben we de neiging om ons te talent te overdrijven, om door te schieten. Ons vermogen om ons talent productief in te zetten, verminderd dan. Het is belangrijk om te herkennen wanneer dit gebeurt. De items van deze vragenlijst brengen in kaart wanneer jij je talent overdrijft. En daarna geven we tips in de vorm van hefboomvaardigheden. Dat zijn vaardigheden die als hefboom dienen om je talent meer effectief in te zetten.

NAAR HEFBOMTEST
- 3** **Hoe ervaren anderen mijn overdrijfgedrag?**

Wanneer je onder druk staat en je overdrijft in je talent, kan dat impact hebben op de mensen in jouw omgeving. Met deze 360°-test kan je nu mensen vinden om een korte vragenlijst in te vullen, gebaseerd op jouw talenten. Zij geven aan in welke mate ze bepaalde gedragingen herkennen, en of ze er soms last van hebben. Achteraf krijg je een overzicht van concrete tips waarmee je op basis van de feedback van anderen aan de slag kan.

NOEG: ANDEREN VRAAG

In de tool wordt het gemakkelijk om naast je talenten ook te ontdekken op welke manier je die talenten soms overdrijft. Ook dat kun je te weten komen door een vragenlijst in te vullen: de Hefbomentest. Op basis daarvan reikt de tool je tips aan over welke vaardigheden je kunt ontwikkelen om je talent meer effectief in te zetten. Dergelijk gedrag, dat je ontwikkelt om je talenten beter te kunnen inzetten in bepaalde contexten, noemen we hefboomvaardigheden. En als je dat wil, kun je zelfs je partner en je vrienden om feedback vragen via onze 360°-test.



Op MyTalentBuilder.com leer je je persoonlijke talentenprofiel kennen door vier stappen te doorlopen: het Talentenonderzoek, de Hefbomentest, je unieke Talentenoverzicht, en de 360°-test. We leggen elke stap hierna wat grondiger uit.

STAP 1 WAT ZIJN MIJN TALENTEN? HET TALENTENONDERZOEK

In het Talentenonderzoek krijg je een eerste vragenlijst van 39 items voorgelegd, 1 item per talent. Zo kun je voor jezelf meteen een overzicht van je sterkste talenten opmaken. Je kunt de resultaten onmiddellijk raadplegen via het Talentenoverzicht. Als je dat wilt (en dat is wat we aanraden), kun je vervolgens nog een aantal reeksen items invullen. Je kunt daarmee op elk ogenblik stoppen, maar hoe meer items je invult, hoe verfijnder het resultaat wordt.

Talentenonderzoek ?

	Niet van bezassing	Hoeven ik helemaal
Als ik met anderen praat, komen ideeën erg gauw en zie ik snel en intuïtief de kern van de zaak.	1 2 3 4 5	
In een overleg over een complex of nieuw probleem, zeg ik niet veel, ik wil alles gehoord hebben en luister aandachtig.	1 2 3 4 5	
Door het verleden in mijn hoofd te herbeleven, begrijp ik alles veel beter.	1 2 3 4 5	
Ik lees voor het slapengaan (of ben met informatie bezig) en maak zo de overgang van dag naar nacht.	1 2 3 4 5	
Ik kan iets wat moeilijk en complex is op een duidelijke en gestructureerde manier uitleggen.	1 2 3 4 5	

VERZENDEN

STAP 2 WAT ALS IK MIJN TALENT OVERDRIJF? DE HEFBOMENTEST

De Hefbomentest gaat op zoek naar de mate waarin je een aantal talenten overdrijft. Want onder stress of druk gaan mensen hun talent overdrijven, tenzij ze een aantal hefboomvaardigheden hebben ontwikkeld die hen in staat stellen om ook onder stress hun talent efficiënt te blijven inzetten. De vragenlijst biedt allerlei situaties aan, uit het leven gegrepen, waarbij je kunt aangeven in welke mate je de geschetste situatie herkent.

Hefbomentest
Beoordeel de stellingen

? 1 2 3 4 5

		Niet van toepassing	Herkent ik helemaal
6	Ik blijf soms nadenken over een probleem en laat anderen te lang wachten op een antwoord.	1 2 3 4 5	
7	Ik vraag soms te veel aandacht bij anderen over wat het effect is van een gebeurtenis op mij.	1 2 3 4 5	
8	Ik ben erg nieuwsgierig; een weetje lokt onmiddellijk weer nieuwe vragen op; zo kan ik soms te veel vragen stellen.	1 2 3 4 5	
9	Soms spreek ik enthousiast over iets wat ik als mogelijk zie in de verre toekomst, maar ik snap niet dat anderen zo'n beeld nog niet voor ogen hebben.	1 2 3 4 5	
10	Het duurt soms veel te lang voor ik een beslissing neem; soms snappen anderen het getalm niet.	1 2 3 4 5	

STAP 3 MIJN TALENTENOVERZICHT

Na het invullen van beide vragenlijsten kun je je Talentenoverzicht raadplegen. Je vindt er je talenten in volgorde. Het talent bovenaan is het talent dat het meeste naar boven is gekomen uit je antwoorden op de stellingen. De groene balk geeft aan in welke mate je het talent hebt. De rode balk geeft daarnaast aan in welke mate je je talent overdrijft.

Wanneer je op dat moment op de naam van je talent klikt, vind je rechts van elk talent de beschrijving van het betreffende talent. In de tweede balk, onderaan het tekstkader, wordt aangegeven in welke mate je het talent overdrijft (in dit geval score 2.67 op 5). Als je op die balk klikt, dan krijg je een beschrijving van de hefboomvaardigheden die je kunt ontwikkelen om dit talent meer effectief in te zetten.

Klik je op de knop ‘Mijn talentenprofiel afdrukken/opslaan’, dan krijg je je uniek gegenereerde persoonlijke talentenprofiel te zien. Dat bevat onder meer een uitgebreid overzicht van de top 8 van je talenten en hefboomvaardigheden, met extra feedback en invulbladen.



STAP 4 WAT DENKEN ANDEREN OVER JE TALENTEN?

Met de 360°-test kun je na het invullen van je talentenprofiel je partner (en als je dat wilt ook collega's, vrienden of kennissen) uitnodigen om mee te denken over jouw talenten. Je partner kan voor jou een vragenlijst invullen en aanduiden in hoeverre hij of zij merkt dat jij je gedrag overdrijft, en of dat gedrag voor hem of haar storend werkt. Nadat je partner (of collega/vriend/kennis) de vragenlijst heeft ingevuld, krijg je op basis van zijn of haar feedback al enkele tips over hoe je aan je hefboomvaardigheden kunt werken.

AAN DE SLAG!

De keuze is aan jou: je kunt de vragenlijst invullen voor je het boek grondig begint door te nemen, en zo aan de hand van je eigen profiel verder lezen, of je kunt eerst met het boek aan de slag gaan en dan de test doorlopen om je eigen talenten beter te leren kennen. Wanneer je alle hoofdstukken van het boek leest, zal dat je helpen om het Talentenoverzicht nog beter te begrijpen. En als ook je partner graag de vragenlijst invult, kun je een extra code aanschaffen op www.mytalentbuilder.shop. Veel plezier!

Inhoudstafel

- 6 MYTALENTBUILDER.COM**
- 12** Wat vind je in dit boek, en wat niet?
- 14 INLEIDING** Jouw levenspartner: een positieve illusie
- 28 DEEL 1** Dagelijks samenleven vanuit je talent
- 32** Wat is talent?
- 42** Welke talenten heb jij? En welke talenten heeft je partner?
- 126** De bijzondere interactie tussen talenten in partnerrelaties
- 140** Kies jij ook voor talent in de liefde?
Wat is je talent in actie?
- 150 DEEL2** Help, mijn batterijen lopen leeg ... in mijn relatie
- 156** Energielekken door kleine storingen
- 174** Batterijen die leeglopen door grote storingen.
Een relationele vechtdynamiek
- 204** TOT SLOT ... Een pleidooi om samen nog veel meer te kiezen
voor talent

Wat vind je in dit boek, en wat niet?

Laat me meteen verklappen wat je in dit boek niet zult vinden. Ik geef je geen advies voor het zoeken van een partner. Misschien hoop je op tips die onthullen hoe je op basis van je eigen talenten op zoek kunt gaan naar iemand met talenten die bij jou passen, maar het zou zonde zijn om het mysterie van de liefde te ontluisteren met soortgelijke adviezen.

Ik geloof wel dat het interessant is om elkaars talenten in een relatie te verkennen. Op die manier begrijp je veel beter hoe je elkaar aanvult en waarom je eenzelfde situatie anders beleeft en anders aanpakt.

Wat je in dit boek ook niet zult vinden, zijn meer diepgaande analyses die vertrekken vanuit een relatietherapeutisch perspectief. Denk daarbij aan onderzoeken die de rol van hechtingsmechanismen behandelen. Over hoe iemand in de kindertijd een hechtingsstijl ontwikkelde die een belangrijke rol speelt in de manier waarop patronen ontstaan in koppelrelaties. Dat laat ik aan geschoolde relatietherapeuten en dito psychologen over. De boeken van Rika Ponnet zijn voor mij op dat vlak absolute aanraders.¹ Ook zal ik het nauwelijks of niet hebben over intimiteit en seksualiteit, noch over hoe je talenten je daarbij kunnen helpen.

Waar ik het ten slotte bijna niet over zal hebben, is de opvoeding van kinderen en hoe je talenten kunt ontdekken bij je kinderen. Daarover vind je veel meer in alle tot nu toe gepubliceerde boeken en tools. Wat je wél mag verwachten, is een zeer praktisch boek over het alledaagse samenleven in een relatie met je partner. Over het samenspel van talenten in een relatie. Over hoe gedeelde talenten tot verbondenheid kunnen leiden (en soms ook tot spanning). Over hoe talenten complementair kunnen zijn en over hoe talenten tot een gevoel van verschil en spanningen kunnen leiden. Het boek is doorspekt met vele voorbeelden uit het leven gegrepen.

Als onderdeel van de research bij het tot stand komen van dit boek zocht ik ondersteuning bij Co-Vibes.² Samen schreven we vijftig koppels aan en vroegen we hen een vragenlijst in te vullen. Het was een mooie mix van verschillende leeftijden, met zowel hetero- als holebikoppels. Het doel van de vragenlijst was niet om wetenschappelijk onderbouwde uitspraken te kunnen doen. Statistiek kwam er niet aan te pas. Elk van de partners van de deelnemende koppels vulde onze tool MyTalentBuilder in en stuurde ons de resultaten daarvan door. Op basis daarvan maakten we voor elk koppel een vragenlijst op maat, om mee op zoek te gaan naar de interactie tussen hun talenten in het dagelijkse leven. Velen van hen hebben hieraan meegewerkt. Dat leverde ongemeen boeiend materiaal op met een berg voorbeelden en story's, uit het leven gegrepen. Die voorbeelden heb ik in het boek verwerkt, naast vele andere voorbeelden uit honderden gesprekken en ontmoetingen in de afgelopen jaren.

Wat je ook in dit boek kunt verwachten, zijn inzichten over hoe energieverlies ontstaat in een relatie. Waarom ervaar je soms onbegrip? Waarom heb je soms het gevoel dat je er alleen voor staat en niet gezien wordt? Waarom voel je je soms eenzaam? Daarbij maak ik gebruik van referentiekaders uit mijn boek *Stop burn-out*. Ik put ook inspiratie uit een aantal modellen en technieken die ik doorheen mijn 25-jarige loopbaan als adviseur en coach als de meest waardevolle heb ervaren, als het gaat over verbindende communicatie en het voeren van gesprekken die er echt toe doen.



INLEIDING

Jouw levenspartner:
een positieve illusie



Je bent getrouwd (of leeft samen) met je positieve illusie

Gesprek met Sylvia in januari:

'De reden waarom Stefan en ik zo goed bij elkaar passen, is de stevigheid van Stefan. Hij is altijd rustig en zelfzeker en laat zich niet van zijn stuk brengen. Ik ben daarentegen een woelwater met een afwisseling van hoogtes en laagtes. Hij maakt me rustig. Door hem is mijn leven veel stabiel geworden.'

Gesprek met Sylvia, twee jaar later:

'Stefan en ik zijn uit elkaar. Ik ergerde me steeds meer aan zijn passiviteit. Toen we plots financiële problemen hadden, was het alsof hij de urgentie helemaal niet zag of snapte. Het was ook alsof hij helemaal niet begreep welke emotionele impact de situatie op mij had.'

Hoe komt het toch dat de manier waarop partners over elkaar vertellen zo snel kan kantelen? Soms lijkt het alsof twee mensen voor elkaar geboren zijn, op zo'n manier zelfs dat buitenstaanders denken dat het liefdesverhaal eeuwig zal duren. Maar dan is het schrikken als de ene partner plots negatief over de andere praat. Of, erger, hoe ze plots over elkaar praten alsof ze het over de duivel hebben. Hoe twee mensen elkaar eerst als magneten aantrekken, waarna die kracht vervolgens omkeert, in afstoting verandert, en de eenheid in duizend stukken uiteenvalt.

Het mechanisme hierachter is dat van de 'positieve illusie'. Inspiratie daarvoor vond ik bij het interessante onderzoek van de Amerikaanse psychologe Sandra L. Murray.³ Haar conclusies heb ik met de ideeën uit mijn boek *Ik kies voor mijn talent* verbonden. Het uitgangspunt is erg eenvoudig: je bent getrouwd of je leeft samen met je positieve illusie. De aantrekkingskracht tussen twee partners ontstaat door de positieve illusie die de ene partner over de andere heeft en omgekeerd.

Een positieve illusie houdt in dat het beeld dat jouw partner over jou heeft positiever is dan het beeld dat jij over jezelf hebt, en omgekeerd. Waardoor je telkens weer verwonderd bent wanneer je streng bent ten aanzien van jezelf en daarbij blijkt dat je partner een stuk milder en positiever naar je kijkt. Dat trekt aan als een magneet. Bovendien zijn koppels met een positieve illusie meer tevreden over hun relatie.

Vanessa komt thuis van het werk. Ze heeft een rottag gehad. Er was haar gevraagd om een presentatie te geven voor een aantal klanten. Ze kreeg de beamer maar niet opgestart, waardoor ze zo gespannen raakte dat ze haar verhaal helemaal niet kon neerzetten zoals ze zich dat voorgenomen had. Haar partner Sammy luistert naar haar en sust haar: 'Vanessa, als jij iets half doet, dan is het nog supergoed. En die klanten kennen jou toch al langer dan vandaag? Volgens mij hebben ze er niet zo veel van gemerkt. Ik ben zeker dat het wel meeviel.'

Een positieve illusie is een illusie, in die zin dat het een verhaal is dat je jezelf vertelt over je partner. Het is een verhaal dat we onszelf vertellen en dat we ook delen met onze vrienden. Een verhaal dat ons ervan overtuigt dat het goed is om voor die partner te kiezen. Door telkens weer dat verhaal aan onszelf te vertellen, houden we de positieve illusie in stand.

Uiteraard leren partners elkaar beter kennen doorheen de tijd. En dan zou je kunnen denken dat die positieve illusie plaatsmaakt voor een harde confrontatie met de realiteit, namelijk dat je de andere leert kennen zoals die helemaal is, met een enorme teleurstelling tot gevolg. Bij een aantal relaties gebeurt dat ook. Met als gevolg dat ze daarna spaak lopen. Maar bij relaties die standhouden, werkt er een subtieler mechanisme.

In het begin van een relatie viert de positieve illusie hoogtij. Doorheen de tijd ontdekken we steeds meer de realiteit van de andere, waardoor angst de kop opsteekt. De angst dat je partner toch niet de ware is. Als dat vroegtijdig in een relatie gebeurt, kan dat een reden zijn om de relatie te stoppen. Maar meestal ontstaat dat inzicht in de realiteit van de andere veel meer geleidelijk, bijvoorbeeld als je al samenwoont, samen een huis koopt, of op het punt staat om een kind te krijgen. En dan ontstaat een

dubbel mechanisme. Aan de ene kant zijn er de angst en het realisme. Aan de andere kant zijn er de hoop en de positieve illusie. Je balanceert tussen beide. De hoop voedt de positieve illusie, de onthulling van de realiteit voedt de angst.

Hoe groter de positieve illusie, hoe groter de kans dat die het haalt van de angst en het realisme. De positieve illusie werkt immers als een buffer bij conflicten en onverwachte gebeurtenissen. Een positieve illusie is een bron van goodwill en vertrouwen, die partners helpt om beter om te gaan met teleurstellingen.

De mate waarin je in staat bent een positieve illusie over de andere te creëren hangt af van je zelfbeeld. Als je een positiever beeld van jezelf hebt en meer over de toekomst durft te dromen, zal de positieve illusie ten aanzien van de andere groter zijn. Het verhaal dat je jezelf én anderen dan over je partner vertelt, wordt mooier. Dat is zo om dat mensen met een hoger gevoel van zelfwaarde hogere idealen hebben en meer deugden zien in de andere. Omgekeerd is het zo dat hoe onzekerder iemand is en hoe lager zijn of haar zelfbeeld is, hoe moeilijker het voor die persoon is om het beste in anderen te zien.

Hoe zit het met jou? Denk eens terug aan de laatste keer dat je iets over je partner hebt verteld aan intimi, vrienden en familie.

Welke woorden gebruik je als je het over je partner hebt?

En hoe spreekt je partner over jou?

Wat overheerst bij jou op dit ogenblik? De hoop en de positieve illusie?

Of de angst en het inzicht in de realiteit?

Hoe de prins terug een kikker werd ...

De positieve illusie kan heel snel omkeren in een negatieve illusie. Meestal zorgt een voorval of gebeurtenis ervoor dat de positieve illusie plaatsmaakt voor een negatieve illusie. Het heeft meestal te maken met een schending van vertrouwen en niet eerlijk zijn over een voorval. Terwijl je tot dan een positiever beeld over de kwaliteiten van de andere had, dan die andere er zelf op nahield, heb je nu plots een negatiever beeld over die kwaliteiten van de andere, dan die andere zelf.

Ik licht hieronder acht niveaus toe. De eerste vier beschrijven een 'positieve illusie' in dalende mate. De laatste vier beschrijven een 'negatieve illusie' in toenemende mate.


LOVE

1. Ik ben onbaatzuchtig. Ik schuif mijn eigen behoeften aan de kant voor de andere.

'Daar alleen kan liefde leven, daar alleen is 't leven goed, waar men stil en ongedwongen alles voor elkander doet.' – Een spreuk op een tegeltje.

2. Ik ben attentvol. Ik vraag me af waarmee ik de andere plezier zou kunnen doen of een dienst zou kunnen bewijzen. Dat doe ik soms ongevraagd.

Ellen zei tegen Yani dat ze die avond na het werk zou poetsen. Yani wist dat Ellen een drukke week had en begon zelf met het schoonmaken, in de loop van de namiddag. Toen Ellen thuis kwam, was ze erg blij: 'Zo attent van je dat je wist dat ik geen zin zou hebben om te poetsen!' Ze gaf Yani een dikke knuffel.

- 
3. Ik houd rekening met de andere. Soms kan ik mijn eigen behoeften en prioriteiten aan de kant zetten. Soms doe ik dat niet.

Willem nam onlangs het papierwerk van zijn partner over. Hij is er wel niet zo goed in, maar snapt dat het even niet anders kan. Hij doet dit graag voor Jannah, want laatst gaf zij aan dat ze het zwaar vond om elke avond te koken. Willem wil ook dat wel af en toe van haar overnemen, maar hij zoekt nog liever andere oplossingen om te helpen, zoals de administratie regelen, want in de keuken is hij écht geen held. Het zou ook wel een beetje te veel van hem vragen.

4. Ik draag zorg voor een correcte balans. Ik weeg af in welke mate de andere rekening houdt met mij en oog heeft voor mijn behoeften. Op basis daarvan weeg ik af in welke mate ik rekening houd en meega met de behoeften van de andere.

Sanne vroeg me of ik mee op stap wou gaan met haar vrienden. Voor de tweede keer al deze maand. Ik heb nee gezegd. Want ik vind dat ik wat te weinig aandacht krijg. En als ik haar uitnodig om mee te gaan naar een bijeenkomst met mijn vrienden, zegt ze steeds dat ze te moe is. Tegelijk heb ik wel toegezegd om één keer per week samen te sporten. Dat is leuk en gezond en daar hebben we allebei behoefte aan.

5. Ik bewaak mijn eigen noden en grenzen. Ik geef aan wanneer de andere onvoldoende rekening houdt met mij. En ik trek bewust een grens als er iets van mij wordt verwacht dat ik niet wil.

De afgelopen weken waren erg zwaar op mijn werk. En het lijkt alsof Pieter dat niet eens opmerkt. Ik zou het zo fijn vinden als hij 's avonds eens iets van mij overnam of wat extra zaken zou doen in het huis. Tegelijk wil hij net nu meer tijd samen doorbrengen en leuke dingen samen doen. Daar heb ik nu echt geen zin in. Eerst even tijd voor mezelf. Daarna zien we wel.

6. Ik vind wat de andere van mij verwacht overdreven en vind tegelijk dat de andere zich onvoldoende bewust is van wat mijn behoeften zijn. Ik ga niet mee in wat de andere van mij verwacht en laat voelen dat ik meer van de andere verwacht.

Soms is het alsof alles bij mij terecht komt. Nu krijg ik weer het verwijt dat ik te weinig bezig ben met de huiswerkbegeleiding van onze kinderen. Alsof ik daar nog tijd voor zou hebben. En hij? Hij lijkt het helemaal niet zo moeilijk te hebben als ik. Ik heb het hem gezegd: 'Neem jij maar tijd voor dat huiswerk. Neem tenminste je verantwoordelijkheid op in het gezin!'

7. Ik ga bewust niet mee in wat de andere nodig heeft en van mij verwacht. Ik gun het de andere niet of ik ontnem de andere het plezier. Ik gebruik dat bewust of onbewust als straf.

Ik ben boos en verongelijkt. Ik voel me in de relatie niet gezien. Karin vindt het leuk om te horen hoe mijn dag is verlopen en wat ik allemaal heb gedaan. Maar ik heb besloten om te zwijgen. Van mij zal ze het niet meer horen.

8. Ik doe handelingen die rechtstreeks ingaan tegen wat de andere nodig heeft, en die de andere schaden in zijn of haar belang.

Als ik naar buiten ga, merk ik dat Anja's smartphone nog op tafel ligt, samen met de huissleutels. Ze is thuis vertrokken zonder telefoon en sleutels. Ik twijfel even of ik haar collega zou bellen. Maar niet lang. Een kleine lach op mijn gezicht. Ik ga buiten en trek de voordeur dicht. En vraag me af hoelang het zal duren voor ze het beseft. Ik zet mijn smartphone op stil voor de rest van de dag.

HATE

Hoe zit het met jouw dagelijkse samenleven? En met de opvoeding van de kinderen? Met de manier waarop jullie vrije tijd en vakantie beleven? Op het vlak van intimiteit? Welk van de acht niveaus is op dit ogenblik het meest van toepassing op jullie? En welk van de acht niveaus herken je het meest bij het gedrag van je partner? Als je terugkijkt op de afgelopen dagen, weken en maanden, welke beweging doorheen die niveaus kun je dan waarnemen?