

Signaleren (on)bewuste machtsstrijd

Doel van de opdracht is nagaan of er in jullie relatie sprake is van een machtsstrijd. Beantwoord de volgende vragen;

- Hebben jij en je partner vaak ruzie? Gaan die ruzies regelmatig over relatief onbelangrijke dingen?
- Ben je na de ruzie vaak nog bozer, verdrietiger of machtelozer dan daarvoor?
- Worden er vaak voorbeelden uit het verleden bij gehaald?
- Blijven de ruzies vaak heel lang voortslepen?
- Gaan de ruzies over heel veel verschillende onderwerpen?
- Val je je partner tijdens de ruzie vaak in de rede? Gebeurt dat ook andersom?
- Begint een ruzie vaak over één onderwerp en halen jullie er daarna nog van alles bij?
- Heb je voortdurend de neiging je partner te verbeteren als hij iets vertelt?
- Leidt een ruzie bijna nooit tot opluchting?
- Vind je je partner eigenwijs en andersom?
- Vinden jullie allebei van elkaar dat jullie geen ongelijk kunnen bekennen?
- Houden jullie wel van elkaar en willen jullie wel samen verder?
- Hebben jullie het gevoel dat de ander moet gaan veranderen?

Bovenstaande zijn signalen van een zichtbare machtsstrijd. Maar het kan ook subtieler en minder opvallend;

- Laten voelen. Als een partner iets heeft gedaan wat je niet bevalt, zeg je het niet rechtstreeks maar laat je het voelen.
- Redelijk overleg. Via deze strategie wordt de ander afgeschilderd als overemotioneel. Gevoelens worden genegeerd of gebagatelliseerd.
- Slachtofferschap. De bedoeling van deze techniek is om de ander een schuldgevoel te geven door aan te tonen en te laten zien dat jij het zwaar en moeilijk hebt.
- Psychologiseren. Je verdiept je in de achtergronden van het gedrag van je partner dat jou niet bevalt. Je verklaart het. Zo bekritiseer je het gedrag indirect (je doet naar, maar het is verklaarbaar).
- Hulpvaardigheid. Ik ben niet boos maar bezorgd.
- Ziek, zwak en misselijk. Je verschuilt jezelf achter machteloosheid; je kan er zelf niks aan doen want...
- Grapjes. Onder het mom van een grapje kan je de meest vreselijke dingen zeggen.

