

*Als één van ons tweeën boos is – hoe ga je dan het beste met me om*

- *Schreeuw niet, want dan raak ik van streek en bang en verlies het vermogen om te luisteren naar wat je zegt.*
- *Als je je heftig uitdrukt, vergeef ik het je vast achteraf, maar ik zal tot in mijn diepste wezen geschokt zijn en mijn zenuwstelsel zal waarschijnlijk beïnvloed zijn en dagenlang uit balans. Ook al eindigde het met een verzoening en vind je misschien dat het goed was om de lucht te klaren.*
- *Vertel me op een rustige toon wat je precies boos maakt en eventueel wat je graag zou willen dat ik anders doe. Dan zal ik uiterst bereid zijn tot samenwerking, al mijn empathie gebruiken om te proberen om je te begrijpen en al mijn creativiteit en fantasie gebruiken om een oplossing te vinden waar we allebei tevreden mee kunnen zijn.*
- *Als ik boos ben, moet je me de tijd geven. Ik heb het nodig om weer rust te vinden – en misschien afstand nemen van jou, terwijl ik rust zoek. Je hoort wel wat er aan de hand is, maar ik heb veel tijd nodig om het te overdenken en het onder woorden te brengen.*
- *Blijf alsjeblieft rustig, terwijl ik je vertel wat er is. Als je me onderbreekt of met woede reageert, blokkeer ik helemaal. En als ik merk dat je niet luistert, kan ik me helemaal niet concentreren om te zeggen wat ik wil zeggen. Ik raak totaal de draad kwijt en raak ook mijn zin en energie kwijt om verder te gaan met me te uiten.*
- *Wees je ervan bewust dat de situatie voor mij gevaarlijk voelt – en dat ik jouw zorg nodig heb.*