

Wensen positief formuleren

Wat doe je in deze oefening?

In deze oefening formuleer je dingen die je wilt van je partner op een positieve manier. En je partner schrijft op wat hij of zij van jou zou willen. Deze oefening heeft als doel om partners te leren om verwijten die zij over en weer hebben, om te zetten in wensen die zij ten aanzien van elkaar hebben.

Voor wie?

Voor partners die hun wensen op een positieve manier willen uiten.

Aan de slag

Het is de bedoeling dat je gedurende een week dingen die je van de ander zou willen, of dingen waarvan je vindt dat de ander ze zou moeten veranderen, opschrijft. Hierbij gelden de volgende regels:

- De wensen moeten gesteld worden in vragen naar concrete gedragingen in concrete situaties.
Dus niet: Ik zou graag willen dat je mij meer aandacht gaf
Maar wel: Ik zou graag willen dat je, als ik thuis kom, even aan me vraagt wat ik heb meegemaakt op mijn werk
- De wensen moeten in positieve termen geformuleerd worden. Dat betekent dat het accent niet moet liggen op wat je afkeurt, maar op de dingen die je wel graag zou willen.
Dus niet: Je neemt ook nooit een bloemetje mee
Maar wel: Ik zou graag willen dat je af en toe een bloemetje voor me koopt

Het is belangrijk om niet te beginnen met grote zaken, maar juist met kleine (vaak onschuldig lijkende) dingen die je graag anders zou zien. Je kunt ook van tevoren bedenken of je de lijstjes aan elkaar wilt laten zien en of je er met elkaar over wilt praten. Het is goed om dit van te voren tegen elkaar te zeggen.

Terugblik

- Hoe vond je het om op deze manier je wensen te formuleren?
- Hoe vond je het om de wensen van je partner te zien?
- Wat heeft deze oefening jullie opgeleverd?

Tot slot

Het kan zijn dat deze oefening in eerste instantie lastig is, omdat je niet gewend op deze manier je wensen te formuleren. Als het niet direct lukt, kun je het nog eens opnieuw proberen. Ook hier is weer het oude gezegde van toepassing: oefening baart kunst.

Bron: Gedragsveranderende gezins- en relatietherapie. A. Lange. In: Handboek voor gedragstherapie.