

Hogere basiswaarde van emotionele intimiteit creëren:

Emotionele intimiteit creëren in je partnerrelatie begint ermee dat jullie beiden de eigen emoties niet uit de weg gaan. Dat jullie beide deze willen en kunnen tonen aan elkaar.

Jullie kunnen mekaar hiermee helpen:

- Maak oogcontact. Bvb tijdens het afscheid nemen en begroeten, maar ook bvb bij dagdagelijkse gesprekken. En daarnaast ook tijdens moeilijkere gesprekken. Dit houdt niet in dat je elkaar continue in de ogen kijkt, maar wel dat je geregeld (oog)contact maakt.
Je kan bvb ook tegenover mekaar gaan zitten of liggen dan elkaar dan een tijdje aankijken.
- Probeer actief de eigen emoties te uiten en spreek daarbij vanuit jezelf ("Ik voel me...", "Dit maakt mij..."). Je kunt hierbij terugvallen op de vier basisemoties: bang, boos, verdrietig, blij. En de afgeleide hiervan.
Eventueel kan je hiervoor ook de emoties uit het lijstje van 'Woorden op gevoelens plakken' gebruiken of kaartjes met emoties/emoticons op (ter suggestie).
- Informeer naar elkaars emoties met vragen als "Wat doet dit met je?", "Welk gevoel roept dit bij je op?", "Wat voel je hierbij?"
- Vraag door en luister met als doel de partner te begrijpen, niet om te reageren, niet om iets op te lossen, niet om raad te geven,...
- Wees nieuwsgierig naar de manier waarop de ander denkt en redeneert en hoe hij/zij/hen zich voelt/voelen.
- Probeer niet te oordelen. Probeer niet 'jouw gelijk te halen'. Probeer jezelf ook niet te verdedigen.
- Draag geen oplossingen aan en maak geen relativerende opmerkingen.
- Laat geuite gevoelens er zijn. Ontken ze niet.
Reageer niet meteen. Probeer je in te leven in hoe het voor de ander is en vul dit niet zomaar zelf in. Vraag door, vanuit verwondering, tot je het begrijpt.
- Zeg regelmatig wat je aan elkaar waardeert en dat je van elkaar houdt.
- Heb het er regelmatig over wat maakt dat jullie zo gek zijn op elkaar en waarom je blij bent dat jullie samen zijn.
- Communicatie kan met woorden, maar daarnaast ook met lichaamstaal.
Maak de manier waarop je iets zegt niet aanvallend of twijfelachtig.
- Probeer het gedrag van de partner vanuit een liefdevol oogpunt te bekijken.
Als liefde het uitgangspunt is, wordt het gemakkelijker om gedrag ook zodanig uit te leggen en te begrijpen. En hierdoor raak je er zelf niet zo door geraakt en ge je je er niet zo snel door afgewezen of gekwetst voelen.
- Wees eerlijk. De zaken die het moeilijkst zijn om te zeggen of vragen, bvb uit angst om de ander te kwetsen of zelf raar gevonden te worden, zijn meestal het belangrijkste om te zeggen. (Of toch erg belangrijk.)
- Ga niet verwijten, beschuldigen en veroordelen, maar probeer de ander ook niet te beschermen. Vermijd vragen als "Waarom..?" en "Hoe kan dat nu dat..?"
Gebruik geen 'altijd' of 'nooit'. Ge niet schelden, kleineren of de ander belachelijk maken.
- Vraag om een pauze of loop even (geduid) weg als je voelt dat het niet lukt of het de verkeerde kant op gaat. Probeer eerst zelf te kalmeren. (Door bvb een flinke wandeling of een workout te gaan doen.) Geef wel aan waarom je een pauze wilt of wegloopt. Als dit moeilijk is, kan je hiervoor eventueel een soort van stop-woord afspreken. En kom er op een later tijdstip sowieso op terug. Geef ook dit aan.



- Blijf praten met elkaar. Val niet stil. Als je dichtklapt en iets meer kan zeggen, geef dit dan ook aan. Als dit moeilijk is, kan je hiervoor ook eventueel een stop-woord afspreken.
- Het kan gebeuren dat je je toch eens respectloos hebt geuit of jezelf hebt teruggetrokken. Leg dan (later, wanneer je rustig bent) aan de partner uit wat hiervoor de aanleiding (bij jou, in jouw gevoel) was.
- Naast met elkaar praten, zit emotionele intimiteit ontwikkelen ook in samen leuke dingen doen. Maak dus tijd voor mekaar vrij en ga 'samen spelen'.
- Bied je excuses aan daar waar nodig.
Daarvoor is niemand te schoon!
Daarvoor is het nooit te laat!

