

# Ik begrijp (n)iets van je!

De vier elementen: wegwijzers voor een betere communicatie

Tessa Gottschal

ISBN 90.202.0093.3

€ 4.95

Uit voorraad leverbaar

## Inhoud

Communicatie in relaties .....	7
Bereidwilligheid en navragen .....	8
De vier elementen .....	12
Praten met het Aarde-element.....	16
Praten met het Water-element .....	25
Praten met het Vuur-element .....	30
Praten met het Lucht-element .....	37
De tegenpolen .....	43
Kritiek en problemen .....	56
Aanleren van de andere communicatie-vormen .....	64
Dubbele boodschappen: lastig winkelen .....	67
Nog één gevaar: polarisatie .....	72
Welk type ben ik? .....	75
Positieve en negatieve uitingen van de elementen .....	81
Stemmen en het bijbehorende element .....	81
En als het nu toch fout gaat .....	81
Een snufje astrologie en familieleer .....	85
Literatuur .....	93

## **Communicatie in relaties**

Verlangt niet ieder mens naar iemand die hem begrijpt? Zonder dat je ingewikkeld moet uitleggen wat je bedoelt? Hoe heerlijk zou het niet zijn als -zonder een woord met elkaar te wisselen- de ander begrijpt wat er in je leeft. Wat een misverstanden zou dat voorkomen!

Zo lang deze utopie nog niet zover is zullen we andere inspanningen moeten verrichten om elkaar zo goed mogelijk te begrijpen. Hierbij hebben we een mond, twee oren en de rest van ons lichaam om woorden extra kracht bij te zetten. De vraag is of iedereen daar wel optimaal gebruik van maakt. Kijkend naar tal van relatieproblemen, dan zien we vaak dat stellen langs elkaar praten. Je kunt nog zoveel van elkaar houden, wanneer je constant niet begrepen wordt dan groeit er naast je liefde tegelijkertijd frustratie. Het is dan enkel een kwestie van tijd en samenloop van omstandigheden of deze frustratie uitgroeit van een bom **onder** je relatie tot een bom **in** je relatie.

De essentie van een open communicatie is dat je elkaar begrijpt en poogt te begrijpen zonder dwang, vooroordelen of veroordeling naar elkaar. Samenwerken en samenzijn wordt daardoor genieten van elk moment. Het lijkt paradijselijk maar toch ligt zo'n communicatie binnen ieders bereik. Wat het van je vraagt is inzet en geduld. Gun jezelf de tijd om je te trainen in communicatie-vaardigheden. Velen die de in dit boek voorkomende verdeling hanteerden, herkenden de verschillende typen zo duidelijk dat ze spontaan vertelden op welke momenten ze als stel elkaar niet meer begrepen. Zelfs wanneer hun ruzies begonnen, hoe deze eruit zagen en hoe ze dan op elkaar reageerden.

Meningsverschillen blijven natuurlijk bestaan, tenslotte wil open communicatie niet zeggen dat er geen van verschil van mening mag bestaan. Door te werken met de typen-indeling waren er echter geen ruzies meer die destructief waren. De ruzies of meningsverschillen waren niet zoals voorheen, waarbij er sprake was van een machteloze uiting of het uitbarsten in verwijten wanneer de bekende druppel in de emmer overliep. Door de type-verdeling begrepen de partners elkaar vanuit een dieper gezichtspunt en wisten hun gesprekken zo te laten verlopen dat het omgaan met elkaar soepeler ging!

## **Back cover:**

Ieder heeft zijn eigen unieke manier om iets te zeggen. Welke consequenties dit heeft in het contact met anderen, hoe en op welke momenten communicatiestoornissen optreden worden treffend in dit boek weergegeven. De bekende conflicten zoals langs elkaar heenpraten, dubbele boodschappen en polarisatie worden geestig beschreven en gelardeerd met veel praktijkvoorbeelden. Dit vergroot de herkenbaarheid en maakt dat u zich snel thuis voelt in deze overzichtelijke manier van communicatie-verbetering.

De psychologische processen worden aan de hand van de vier-elementenleer (aarde, water, vuur en lucht) uitgelegd. Door een uitgebreide vragenlijst komt u erachter welk element bij iemand overheerst en wat dit voor gevolgen heeft in gesprekken. Veel suggesties worden aangereikt om het onderlinge contact te verbeteren.

Als bijlage wordt een stuk communicatieleer uit de astrologie besproken en de werkingen daarvan in gezinnen.

Een uitvoerige beschrijving van de vier benaderingswijzen zorgen ervoor dat u aan het eind van het boek iets gaat begrijpen van de ander!