

# DE WANDELWIJZE



# DE WANDELWIJZE

IN ZEVEN SIMPELE STAPPEN  
NAAR GELUK IN RELATIES

*met je geliefde*

*met je ouders*

*met je broers en zussen*

*met je kinderen*

*met je buren*

*met je klasgenoten*

*met je collega's*

*met je teamgenoten*

JULIA SULLIVAN

Eerste druk juni 2014

ISBN 9789402118865

© 2014, Julia Sullivan

Vertaling: Robbert Tilli

Eindredactie: Mijke Fu

Omslagontwerp: Ontwerp Studio 2000

Foto auteur: Yvette Wolterinck

Illustraties: Yvonne Wassink

*Dit boek is opgedragen aan al mijn vrienden die geloven  
dat mensen in staat zijn om meer (liefde) te geven dan  
ze denken, en die nooit opgeven te bewijzen dat dat  
mogelijk is.*



## Dankwoord

Ik zou graag Robbert willen bedanken dat hij mijn wandel-partner is voor het leven, Marlene dat zij mij aangespoord heeft om dit boek te gaan schrijven. En Jan voor al zijn hulp en advies.

Ik zou ook graag iedereen willen bedanken met wie ik heb gewerkt in trainingen en coachings en die bereid was om alles te doen wat in zijn/haar vermogen lag om menslievende relaties te creëren met de mensen om zich heen.

Alle namen in dit boek zijn veranderd.





# Inhoudsopgave

Voorwoord	1
DEEL 1: HOE WE VERGETEN ZIJN WAAROM WE DEZE RELATIE WILDEN	
Hoofdstuk 1: Schoonmakers en schilders	9
Hoofdstuk 2: De drang om te begrijpen	17
Hoofdstuk 3: Het probleem met 'waarom'	25
Hoofdstuk 4: We zijn getraind om redenen te vinden	33
Hoofdstuk 5: Waarom gevoelens misleidend zijn	37
Hoofdstuk 6: Pijn is geen bedreiging voor wie we zijn	43
DEEL 2: MEEDOEN	
Hoofdstuk 7: Wandeltochtrelaties	57
Hoofdstuk 8: Het lijkt nooit zo simpel in de praktijk	69
Hoofdstuk 9: Ons denken fitter maken	75
Hoofdstuk 10: De anatomie van een conflict	85
Hoofdstuk 11: Ontsnappen aan de vicieuze cirkel	97
Hoofdstuk 12: Een nieuw navigatiesysteem	105
Hoofdstuk 13: Ons denken fitter maken met waarden	115
DEEL 3: EEN RELATIE ONTWERPEN DIE WERKT	
Hoofdstuk 14: Vaststellen wat voor wandeltocht je wilt	127
Hoofdstuk 15: Maak duidelijk aan welke wandeltochten je niet wilt meedoen	133
Hoofdstuk 16: Heb je een wandelpartner?	139
Hoofdstuk 17: Zie het onder ogen: Je bent niet dezelfde persoon	143
Hoofdstuk 18: Het echt menen	157
Hoofdstuk 19: Maak van jullie verschillen een deugd	161
Hoofdstuk 20: Vermijden	171
Hoofdstuk 21: Ontwikkelen van mentale 'news feeds' die helpen	177
Hoofdstuk 22: De zeven vragen oefening	183
Tot slot	191
De auteur	193



# Voorwoord

De kwaliteit van onze relaties heeft veel invloed op ons geluk. Of we nu irritatie, teleurstelling, stress, eenzaamheid of verdriet ervaren, hoe vaak heeft het niet te maken met een familielid, collega, of partner waar we gedoe mee hebben? Toch wordt ons niet geleerd hoe relaties gezond te maken en te houden; er wordt namelijk van uitgegaan dat men er met gezond verstand wel uit moet kunnen komen. Maar in de praktijk liegen de cijfers er niet om. Een op de tien huwelijken in Nederland eindigt in een vechtscheiding, en negen op de tien werknemers wereldwijd werken voor een werkgever die volgens hen niets om hen geeft. Met alle gevolgen van dien. Kennelijk is het onderhouden van een gezonde relatie niet zo vanzelfsprekend als we denken.

## De twee relatieparadoxen

Relaties werken anders dan de meeste zaken in ons leven. We zijn er namelijk beter in in het begin, als we er nog weinig van weten, dan jaren later als we veel meer ervaring hebben. Met andere woorden: hoe langer we leven of werken met iemand, des te groter de kans is dat we elkaar gaan irriteren of spanningen gaan voelen. Dat is best paradoxaal toch? Op alle andere gebieden in het leven zoals autorijden of een muziekinstrument leren spelen, is het zo dat hoe meer ervaring we hebben, des te kundiger we erin worden. Maar bij relaties werkt het meestal andersom. Kijk maar: wanneer zijn de meeste huwelijken op hun hoogtepunt: in de eerste paar jaar of na zeventien jaar? Evenzo: wanneer zijn de meeste zakelijke partnerschappen op hun meest optimistische punt: aan het begin, of drie projecten later?

De tweede paradox is dit: mensen waarmee wij in gevecht raken, zijn niet de mensen waar we niets om geven, maar juist die mensen die heel belangrijk voor ons zijn. Velen van ons zien zichzelf belanden in ruzies met uitgerekend die per-

soon met wie we de intentie hadden een langdurige relatie aan te gaan, zoals onze levenspartners, onze kinderen, onze ouders en onze zakelijke partners. Dus iets lijkt ons te misleiden in weerwil van onze eigen bedoelingen, maar wat?

### Een methode zonder antwoorden

In de trainingen en coachingstrajecten die ik de afgelopen jaren heb gegeven, hebben honderden mensen geleerd hoe zij de valkuilen van hun denken en gedrag voor kunnen zijn. Daardoor lukt het ze om minder snel in de twee relatieparadoxen te belanden, waardoor ze beter in staat zijn om de kwaliteit in hun relaties te bewerkstelligen die ze willen. Ze ervaren natuurlijk dezelfde tegenslag als iedereen; het zijn heus geen engelen, maar het lukt ze om hun leven weer op de rit te krijgen. Ze hebben helder voor ogen wat hun intenties zijn in hun relaties, en het lukt hen in het algemeen om trouw te blijven aan die intenties, ondanks wat er tussentijds gebeurt.

Lang heb ik tevergeefs geprobeerd om uit te leggen aan anderen hoe dat kan, en hoe de trainingen werken. Ik heb dat echter altijd lastig gevonden, omdat de trainingen geen antwoorden geven. Het gaat eerder om het ontdekken van de valkuilen in ons eigen denken, en het uitproberen en ervaren van andere benaderingen. Door die ervaringen en door de vaak prikkelende interacties met een trainer of coach komt een bepaalde houding tot stand. Lang heb ik gedacht dat dat niet uit te leggen viel. Hoe schrijf je namelijk over een methode die geen antwoorden geeft?

### De vicieuze cirkel van het logische denken doorbreken

Wat ik met dit boek wil doen, is toch een idee geven van wat het betekent om aan het werk te gaan met je eigen denken. De wandelwijze is een methode om uit de valkuilen van je eigen denken te komen.

De wandelwijze met zijn zeven simpele stappen is een reactie op onze cultuur van de logica, die ervan uitgaat dat we om problemen op te lossen eerst de achterliggende redenen moeten begrijpen, en daar antwoorden op moeten zien te krijgen. Toen ik de markt van boeken over relaties onderzocht, vond ik dat veel van deze boeken heel begrijpelijke redenen gaven voor de problemen waar we voor staan in relaties, en ze boden een aantal zeer redelijk klinkende methoden om deze problemen op te lossen. Toch miste ik iets essentieels waar ik mijn vinger op wilde leggen. Wat maakte nou het verschil tussen de manier waarop ik heb geleerd om te werken met stellen en al die andere methoden?

Ik kwam tot het inzicht dat mijn werkwijze ingaat op de beperkingen van ons denken en deze beperkingen uitdaagt. Niet dat hier op zich iets niet goed aan is, maar omdat ons op logica gebaseerd denken een fascinerende vicieuze cirkel creëert, is deze ongeschikt voor bepaalde doeleinden, zoals het op de rit krijgen van relaties. Om een voorbeeld te geven:

Als ik probeer te begrijpen waarom elk gesprek tussen mijzelf en een ander eindigt in ruzie, stel ik de vraag: 'Waarom eindigt elk gesprek in ruzie?' Omdat er een hele serie antwoorden mogelijk is, zal ik het antwoord kiezen waarvan ik denk dat het het redelijkst is. Anders gezegd: zal ik op zoek gaan naar antwoorden binnen mijn denkkader. Antwoorden die niet passen, zal ik afwijzen. Het resultaat is dat ik eindig bij antwoorden waar ik sowieso al vertrouwd mee ben. Dit versterkt het referentiekader waarmee ik begon toen ik de vraag stelde. En dan ben ik terug bij af. Ik kan dan uiteindelijk wel beter geïnformeerd zijn, maar ik kom er niet per se beter uit naar voren. De behoefte om te begrijpen stuurt mijn denken onvermijdelijk naar het verleden in plaats van naar de toekomst.

In relaties betekent dit dat we onze eigen verhalen over wat er speelt en wat niet werkt gaan geloven. Hoe meer we die

verhalen voeden, des te meer zullen we gaan nadenken over de redenen. Deze cirkelredeneringen vormen een perfecte lus, die steeds strakker trekt als we eraan proberen te ontsnappen.

De wandelwijze biedt een weg uit deze vicieuze cirkel. Het is een manier om:

- Je aandacht te richten op het heden en de toekomst en het verleden los te laten.
- Vragen te stellen die je anders laten kijken naar je relatie.
- Het krachtigste gereedschap wat je hebt te ontdekken en aan te scherpen: namelijk je vermogen om met je intentie of je wil te werken.

In dit boek ga je erachter komen hoe je de twee relatieparadoxen aanpakt en je krijgt een aantal handvatten aangereikt om relaties beter te leren hanteren. Als je nu door een moeilijke tijd gaat in je relatie, zal je ontdekken dat het waarschijnlijk komt door het toepassen van wat ik de *'universal problem-solving method'* noem. Onze gebruikelijke manier om problemen te lijf te gaan, begint met het achterhalen van de oorzaak om vervolgens een oplossing te kunnen vinden. Deze methode is echter irrelevant en ineffectief als het gaat om het creëren van geluk in relaties.

Je zult ook ontdekken dat je de sleutel tot het geluk in je relaties al je hele leven in handen hebt, maar dat je er altijd overheen gekeken hebt, dat je vergeten was dat je hem al had.

Een reeks opdrachten en oefeningen door het hele boek heen zal je helpen je denken te trainen. Zo kan je kwaliteiten ontwikkelen die je zullen ondersteunen om gezonde relaties te starten en te onderhouden.

Je zal leren hoe dit denken je in een vicieuze cirkel houdt. Die cirkelredeneringen weerhouden je ervan om écht nieuwe

dingen op te steken. Ook zal je ontdekken hoe je dit proces herkent en hoe je het denken hiervandaan kunt sturen.

Je leert bovendien dat, als je eenmaal weet hoe je uit deze vicieuze cirkel kan blijven, relaties stukken eenvoudiger worden dan je voor mogelijk hield. En dat het in feite tamelijk eenvoudig is om te creëren wat we willen in relaties, met inbegrip van medeleven, begrip, teamwork, en ook geweldige seks. Heb vooral veel plezier met lezen.

Amsterdam, juni 2014





# 1



**HOE WE VERGETEN ZIJN  
WAAROM WE DEZE  
RELATIE WILDEN**



Een paar jaar geleden, botste een vriend van mij, Peter, een huisarts en vader van twee kinderen in Amsterdam, bij het achteruitrijden uit een parkeerplaats tegen een auto. Hij stapte uit en, tot zijn grote schrik en schaamte, zag hij dat hij een behoorlijke deuk in de groene Renault achter hem had gemaakt.

Toen hij zich ging verontschuldigen bij de bestuurder van de auto, een dame van in de zestig, nam het gesprek een wending die hij niet had verwacht. De dame, die Marion heette, vroeg of hij in orde was. Ze zei hem dat ze naar de deuk zou laten kijken en dat hij zich er geen zorgen over moest maken, en vervolgens ging het gesprek over hetgeen hen zoal interesseerde in het leven.

Ze hadden zo'n leuk gesprek, dat ze besloten om af te spreken voor een kop koffie een week later. Terwijl ze in het café zaten, uitte Peter zijn verbazing over Marions warme reactie en haar gave om niet boos te worden, en vroeg haar hoe ze dat deed.

'Toen ik in de dertig was, had ik een gesprek met mijn grootvader dat ik nooit zal vergeten,' onthulde ze. 'Hij gaf me een tip die mijn leven heeft veranderd sinds die tijd. Hij vertelde me: "Als je wilt dat je leven vol problemen zit, dan moet je je tijd besteden aan het begrijpen en oplossen van deze problemen. Echter, als je van je leven wilt genieten, focus dan op hoe je wilt zijn, doe dat met heel je hart en geest, en je zult merken dat de meeste van je problemen verdwijnen als sneeuw voor de zon.'" Dit is wat ik de afgelopen dertig jaar heb gedaan, en ik vind dat het mijn leven veel gemakkelijker maakt,' concludeerde ze eenvoudigweg.

Peter dacht aan de verschillende problemen op zijn werk en thuis, die op hem lagen te wachten, en protesteerde: 'Ja, maar zijn er niet bepaalde problemen waar je niet zomaar van weg kunt lopen?' Marion begonnen te lachen. Toen keek ze hem aan.

'Schat,' zei ze. 'Heb je ooit het verhaal gehoord over de leerling van de kunstenaar, die eindigde als schoonmaker in plaats van als schilder?'

'Nee,' antwoordde Peter lichtelijk defensief.

### De leerling en het doek

Er was ooit een leerling-kunstenaar die in de gouden eeuw werkte voor een beroemde meester-schilder. Op een goede dag kwam een rijke koopman in het atelier om zijn meester te spreken en zijn oog viel op een stilleven dat de leerling had voltooid. 'Heb jij dit geschilderd, jongen?' vroeg de koopman. Waarop de leerling ja knikte. 'Je hebt een opvallend talent,' zei de koopman het werkstuk grondig bestuderend. 'Zou je iets voor mij willen schilderen?'

De koopman kwam overeen om een vers doek te sturen naar de leerling om te beschilderen, met de belofte dat wanneer het klaar was het dan voor iedereen te zien zou zijn en zou worden opgehangen in de eetkamer van zijn huis. De volgende dag werd een mooi groot doek afgeleverd, gemaakt van het allerbeste ivoorkleurige canvas dat de leerling ooit had gezien. De jongeman was dolblij, en ook een beetje overdonderd want canvas was duur, en dit doek was gemaakt voor een meester-schilder.

Enkele dagen na ontvangst van het doek, terwijl hij ijsbeerde in de werkplaats wachtend op inspiratie om te penselen, zag de leerling een roetstipje op het doek. Hij bukte en probeerde het te verwijderen, maar daarbij maakte hij een vlek. Hij probeerde de vlek te verwijderen met water, maar helaas

zag hij dat hij het alleen maar erger maakte. Hij ging naar zijn meester om raad, en vertelde hem: 'Ik heb geprobeerd om een stipje roet van het doek dat de koopman me gaf te verwijderen, maar ik heb het alleen maar erger gemaakt. Wat kan ik doen?' Zijn meester adviseerde hem om spiritus te proberen. Dus keerde hij terug naar zijn werkplek en hij gebruikte de spiritus, maar tevergeefs.

De volgende dag ging hij voor advies naar een vriend van de meester-schilder een stad verderop en hij kwam terug met instructies om soda te gebruiken. Hij ging die middag de stad in om sodakristallen te kopen, en kwam terug om de behandeling toe te passen. Enkele dagen verstreken, en de leerling werd zo in beslag genomen door zijn zoektocht en het opvolgen van adviezen over hoe hij zijn prachtige ivoren doek schoon kon krijgen, dat hij een week lang geen potlood of kwast aanraakte.

De volgende week, toen de koopman op bezoek kwam, vroeg hij de leerling of de inspiratie had toegeslagen. Hij trof de vermoeid ogende jongeman aan in het atelier. 'Ik heb de hele week geen kans gezien om iets op papier te zetten,' beklagde hij zich. 'Het doek was vervuild met roet. En alles wat ik gedaan heb, is om het weer schoon te krijgen.'

'Mijn goede vriend!' lachte de koopman. 'Als ik had geweten dat dit zou gebeuren, dan zou ik je een vuil laken om te beschilderen hebben gestuurd. Je hebt zo veel talent dat je zelfs paardenmest aantrekkelijk kan maken. Dit schone doek heeft je geheel en al afgeleid, want je bent vergeten dat je een schilder bent en in plaats daarvan ben je een schoonmaker geworden.'

Marion pauzeerde even om het verhaal te laten bezinken.

'In dat gesprek met mijn opa, kwam ik erachter dat ik het grootste deel van mijn leven een schoonmaker en geen schilder was geweest. Ik deed altijd mijn best om problemen en