

Deel 2: elkaar en jezelf *nog* beter begrijpen

Inleiding

In het vorige deel hebben we relatief zware onderwerpen besproken, zoals hechting en de rafelrandjes van het ego. Deze aspecten helpen ons een belangrijk deel van de dynamiek in relaties te verklaren, met name wat betreft wat er soms onder de oppervlakte gebeurt tijdens conflicten. Dit is waardevolle kennis, omdat het je helpt elkaars reacties beter te begrijpen en er met meer compassie op in te spelen. Maar dynamiek bestaat natuurlijk uit meer dan dat: de interacties tussen mensen zijn óók afhankelijk van behoeften die voortkomen uit onze individuele persoonlijkheidskenmerken, en de manier waarop we liefde ontvangen en geven.

Je kan je vast wel voorstellen dat er een andere dynamiek ontstaat tussen twee extraverte mensen versus een relatie waarbij één van beide partners introvert van aard is en de andere extravert. En wellicht kun je je ook wel iets voorstellen bij het verschil in een relatie waarbij beide partners erg fysiek zijn ingesteld versus een relatie waarbij één van beide partners meer gefocust is op het geven en ontvangen van complimentjes.

In dit iets luchtigere deel gaan we daarom kijken naar hoe deze individuele persoonlijkheidskenmerken en de manier waarop we ons het meest geliefd voelen bijdragen aan de dynamiek in onze relaties.