

## **Haai en puppy.**

*Een relatie met een puppy:* Een puppy vindt maar één ding belangrijk en dat ben jij! Hij wil bij je zijn en doen wat jij wilt. Hij is altijd blij je te zien, is nooit verveeld en doet nooit lelijk. Hij is altijd teleurgesteld als je weggaat. Je kunt hem negeren, laten verhongeren en schoppen, hij komt elke keer terug. Een puppy heeft geen aandacht voor zijn eigen behoefte, hij richt zich alleen op jou en op geven.

*Een relatie met een haai:* Een haai vindt jou helemaal niet belangrijk. Hij is alleen geïnteresseerd in zijn eigen behoefte, eten. Als je hem genoeg te eten geeft is hij tevreden. Als je hem geen eten geeft wordt je zijn ontbijt. Als je probeert een band te krijgen met een haai ben je je tijd aan het verdoen.

In een gezonde menselijke relatie zullen we een balans moeten vinden tussen deze twee extremen. Het is belangrijk om aandacht te hebben voor zowel je eigen behoeften als die van je partner.

Een disbalans geeft vaak een positief korte termijn effect, maar is op de lange termijn schadelijk voor je relatie en jezelf.

Veel haai-gedrag is op korte termijn prettig want je krijgt vaak wat je wilt. Maar het gaat ten koste van de gezondheid, het geluk en de groei van je partner en van je relatie. Het gaat ten koste van waarden als: zorgen voor elkaar, aardig zijn, elkaar ondersteunen, gelijkwaardigheid, respect.

Veel puppy-gedrag is op korte termijn prettig omdat het de angst voor afwijzing en verlaten op afstand houdt en je zo conflicten kunt vermijden. Maar op lange termijn zijn de kosten voor je gezondheid en vitaliteit hoog. Het gaat ten koste van waarden als: respect voor jezelf, goed voor jezelf zorgen en eerlijk zijn naar jezelf.

### Oefening:

Onderzoek samen hoe dit in jullie relatie naar voren komt. Vertel ieder aan de ander hoe je, wat dit betreft, kijkt naar je eigen gedrag. Wanneer gedraag je je als een haai of als een puppy en wat zijn de kosten daarvan op lange termijn? Degene die luistert, doet dat open, nieuwsgierig en zonder oordeel. Dit is een mogelijkheid om te leren over hoe de wereld van je partner er uit ziet en hoe hij/zij zichzelf ziet.

Als extra stap, maar alleen als jullie daar beiden toe bereid zijn, kunnen jullie elkaar feedback geven op wat je hebt gehoord. Waar is je partner het mee eens of oneens? Het gaat niet om de waarheid maar over het bespreken van ieders ervaring en kijk op de dingen.

Bron: R. Harris "ACT with love"