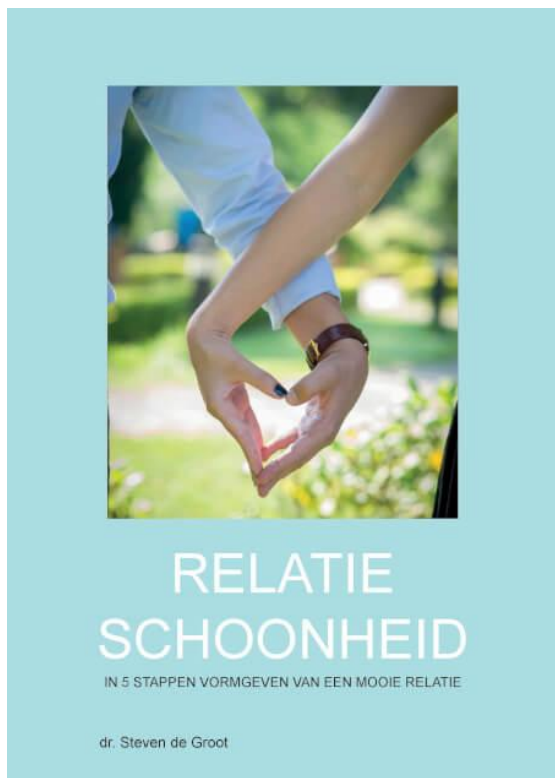


BOEK RELATIESCHOONHEID: IN 5 STAPPEN VORMGEVEN VAN EEN MOOIE RELATIE – STEVEN DE GROOT



Auteur: Steven de Groot

Uitgeverij : KULTIFA

ISBN : 9789081871518

Datum publicatie : 08-2017

Te bestellen bij: Boekenbestellen.nl

Er zijn al zoveel boeken over relaties en relatietherapie. Waarom schreef je er toch een boek over dit onderwerp?

Bijna alle boeken over relaties en relatietherapie kennen een psychologische benadering. Kijken vooral terug, naar oorzaken en proberen vooral verklaringen te geven voor wat er in een relatie gebeurt. Het unieke aan Relatieschoonheid is dat het zich baseert op (wetenschappelijke) theorieën en principes uit design thinking, esthetica en affectieve verbondenheid. Ik verleg daarmee de focus van heden, van problemen en verschillen, van klagen en kritiek geven naar een positief perspectief van een ontwerp- én veranderingsproces. Een benadering gericht op mogelijkheden en overeenkomsten, leren en waarderen van elkaar en op het samen creëren van een toekomst.

Vertel eens wat meer over design thinking en esthetica in relaties?

Relaties ontstaan. Het is iets van twee mensen. Ik

beschouw de relatie ook als iets *tussen* twee mensen, waaraan ze beiden iets bijdragen. Daardoor ontstaat naast een *spelersperspectief* ook een *toeschouwersperspectief*, waardoor je op een afstandje naar je eigen relatie kunt kijken. Door de benadering van design thinking heb je nu de mogelijkheid om je gedroomde relatie met elkaar te ontwerpen met als belangrijk kenmerk de esthetische kwaliteiten van identificatie, samen & interactie (samen spel), ontdekking, coherentie en voltooiing. Wanneer je deze gedroomde relatie met elkaar hebt ontworpen, kun je deze beetje bij beetje toevoegen aan je dagelijkse relatie.

Je promoveerde op het onderwerp van esthetische ervaringen in organisaties. Wat is de relatie met schoonheid in relaties?

Die is heel groot denk ik. Eén van de uitkomsten van mijn promotieonderzoek is dat medewerkers schoonheid ervaren in relatie met hun collega's. Daarnaast kun je een relatie of een gezin ook beschouwen als een soort mini-organisatie met de belangrijkste esthetische kwaliteiten van identificatie, samen & interactie (samen spel), ontdekking, coherentie en voltooiing. Het boek relatieschoonheid is heel praktisch, maar kent dus tevens een sterke wetenschappelijke basis. Ik heb bewezen dat één en ander echt werkt.

De ondertitel van het boek spreekt over 5 stappen. Welke zijn dat?

Het proces van relatieschoonheid bestaat uit 5 stappen:

1. Bewust worden van relatie als idee
2. Bewust worden van relatieschoonheid
3. Ontwerpen van je relatie
4. Ontwikkelen: vormgeven van je relatie
5. Borgen & bewaken van relatieschoonheid.

De eerste twee stappen gaat over het leren begrijpen dat je een gedroomde relatie zou kunnen ontwerpen en - om dagelijks schoonheid te ervaren - dat deze bepaalde esthetische kwaliteiten moet bezitten. In de derde stap ontwerp jullie droomrelatie aan de hand van methoden uit design thinking en de esthetica zoals een empathie-map of de herformulering van je ontwerpvrage. In de vierde stap wordt uitgelegd hoe je de droomrelatie en je dagelijkse relatie langzaam kunt verenigen en daarmee je dagelijkse relatie mooier kunt maken. De vijfde stap tenslotte gaat over hoe je schoonheid in je

relatie dagelijks blijft behouden.

Dus twee relaties?

Daarin zit juist de kracht en uitdaging! Je werkt als ontwerper van je eigen relatie. Samen bedenk je op basis van je individuele en gezamenlijke waarden, behoeften en functie van je relatie welke esthetische ervaringen (veroorzaakt door de genoemde esthetische kwaliteiten) je vorm geeft in je droomrelatie. Ontwerpen betekent jezelf en elkaar de vragen stellen 'wat zou kunnen?' en 'wat zouden we willen?'. De kwaliteiten van dit lonkende en positieve perspectief, jullie relatieontwerp, probeer je daarna beetje bij beetje een plek te geven binnen de dagelijkse relatie. Van twee relaties naar één.

Je noemt de methode de *Aesthetic Relationship Therapy: ART*. Dus toch een therapie?

Het is geen therapie in die zin dat je 'in therapie gaat' of gesprekken voert bij een psycholoog. Je zou kunnen zeggen dat het aanleren van de ontwerpbenadering of -methode een therapeutische werking heeft op de relatie. Het zet aan tot het aannemen van een *nieuw perspectief* op je relatie, het perspectief van 'wat zou kunnen'. Daarnaast kun je de genoemde 5 stappen heel goed samen en zonder hulp uitvoeren, maar ik kan hen bijstaan als een soort relatieontwerpccoach als stellen dat prettig of nodig vinden.

Vertel eens wat meer over de 5 esthetische kwaliteiten van identificatie, samen & interactie (samen spel), ontdekking, coherentie en voltooiing?

Mensen ervaren schoonheid door interactie met iets, een prikkel (stimulus), zoals een gesprek met een ander of een schilderij. Met name de kwaliteiten of kenmerken van dat wat je waarneemt zorgen ervoor dat men iets als mooi ervaart. Je vindt iets mooi omdat je waarden, interesses en doelen of dromen herkent zoals die van jezelf of je iets aan een prettige herinnering doet denken. Je vindt iets mooi omdat we balans, harmonie, een bepaald ritme, variatie en climax fijn vinden. Of je ervaart rood, of bepaalde muziek als mooi omdat je daar een natuurlijke voorkeur voor hebt. Ontdekking en voltooiing gaan over gezamenlijke ambities en dromen en samen iets realiseren zoals een reis, een gezin of een huis bouwen.

Het is dus een soort zelfhulpboek?

Is beschouw het als een soort ontwerphandleiding. Ieder hoofdstuk start met een stukje theorie en

behandelt een casus van een stel die de opdrachten hebben uitgevoerd waarmee ieder hoofdstuk eindigt en die je als lezer zelf en met je partner thuis uitvoert. Ik, als bedenker en van deze benadering en schrijver van het boek, begeleid diverse stellen en individuen regelmatig bij dit proces als daar behoefte aan is. Maar dat laatste hoeft niet.

Je onderkent 3 soorten mooie relaties: de harmonieuze relatie, de interessante relatie en verwantschapsrelatie. Vertel daar eens wat over.

Allereerst triggert het de vraag of stellen een onderscheid ervaren tussen een goede en een mooie relatie. In een mooie relatie betreedt men respectievelijk de ruimte van *ordering*, van *ontdekking* en van *verwantschap*. In ontwerptermen representeren deze globaal de *vorm*, *inhoud* en *stijl* van een relatie. In een *harmonieuze relatie* ervaart men schoonheid vanwege de esthetische kwaliteiten coherentie (in aspecten zoals balans, contrast, herhaling en eenheid) en door samen en interactie (samen spel). In een *interessante relatie* blijkt men dingen in elkaar ontdekken en ontdekt, maakt en voltooid men samen de toekomst. Een verwantschapsrelatie ervaart men als mooi vanwege verwantschap van waarden, overtuigingen, interesses en ambities.

Is het boek vooral voor kunstenaars en ontwerpers? Zij kennen immers de principes van design thinking en de esthetica?

Nee juist niet. Deze groep zal een en ander wel makkelijk herkennen. Maar de principes en tools zijn zo simpel beschreven zodat iedereen deze en aan de hand van de beschreven casus en opdrachten zelfstandig toe kan passen. Tenslotte is iedereen meer ontwerper dan hij of zij zelf denkt. We ontwerpen ons huis, onze vakanties, ons leven, waarom dan niet onze relatie?

Wat zijn de eerste reacties op het boek?

De meeste lezers zijn heel verrast door de unieke ontwerpbenadering en het positieve en uitdagende idee dat je samen een fictieve droomrelatie naast een bestaande dagelijkse relatie kunt hebben. En ook dat je met en voor elkaar ontwerpt ervaart men als waardevol en verbindend. Men vindt het wel lastig om de droomrelatie met de werkelijke relatie te verenigen, maar tot nu toe kreeg ik eigenlijk alleen maar positieve reacties. Lezen dus dat boek, aan de slag en er iets moois van maken!