



Balance Herfst

94

DOE HET ZELF relatie therapie



In het begin van een relatie lijkt alles vanzelf te gaan en wil je niets liever dan bij elkaar zijn. Maar als je even niet oplet, kán al je tijd opgeslokt worden door werk, kinderen en huishouden. Hoog tijd voor de doe-het-zelf-relatietherapie!

Relatie-eyeopeners

Karel was vóór hun relatie een actieve sporter, terwijl Sofie altijd vol spontane plannen en ideeën zat. Maar dat was vroeger... Tegenwoordig runnen zij samen het gezin Janssen. Karel is een corpulente man geworden, die vaak overwerkt om te zorgen dat hij zijn targets haalt zodat ze naast hun dure huis ook nog op vakantie kunnen. Sofie heeft ervoor gekozen om derusten regelmaat te creëren waarvan de opvoedingsboeken zeggend dat het zo goed is voor de kinderen. Als ze 's avonds zit te wachten tot Karel thuis komt, is Sofie vaak boos en voelt ze zich er alleen voor staan, terwijl Karel zich afvraagt waar die leuke spontane Sofie gebleven is.

Onbedoeld en onbewust sluipen er allerlei gewoontes in ons leven en onze relatie. Voor we het weten is de sleur toegeslagen en is het echte contact met onze partner verdwenen. U kunt met behulp van de vragen over relatievalkuilen op de volgende pagina nagaan hoe uw relatie leuker zou kunnen worden.

Echte aandacht en nieuwe gesprekken

Sonja en Vincent leiden een druk leven met werken, studeren en hun gezin. Ze zijn blij met elkaar, maar ervaren ook sleur. Hun gesprekken gaan meestal over de kinderen, hun werk of familie. De nieuwsgierige gesprekken uit hun verkeringstijd zijn al lang voorbij. Eigenlijk zouden ze intensiever contact met elkaar willen hebben en vaker met elkaar willen lachen, maar er is altijd zo veel dat nog gedaan moet worden.

Een van de manieren om het weer leuker te krijgen samen is door bewust tijd en aandacht aan elkaar te besteden, bijvoorbeeld door met elkaar te gaan daten. Een mens plant van alles in zijn leven, zoals werk, sociale afspraken en de clubjes van de kinderen. Ook tijdens die eerste tijd samen maakten we afspraakjes om ongestoord tijd aan elkaar te besteden. Waarom zouden we dan niet in het drukke leven van nu tijd vrijmaken om samen leuke dingen te onder-

nemen of misschien wel om samen lekker lui en moe een filmpje te kijken of ontspanningsoefeningen te doen? Plan uitstapjes samen, trek de natuur in, kook een keer iets speciaals of geef uw partner een lekkere voetmassage. Stel uw partner weer eens nieuwsgierige vragen, zoals: 'Aan welke vakantie heb je de mooiste herinneringen?' of 'Hoe zou je huis eruit zien als je nu alleen zou wonen?'

Verlangens en wensen uitspreken

Jordi en Laura zijn met frisse tegenzin gaan daten, want het voelt in eerste instantie wat gekommet je eigen partner uit te gaan en in gesprek te komen. Sinds tijden zijn Laura en Jordi weer volop in gesprek met elkaar en ze hebben de laatste tijd vaker gelachen dan in al die laatste jaren. Alleen merkt Laura dat ze nog vaak moppert op Jordi omdat hij zelden iets in het huishouden doet. Jordi durft vaker het initiatief te nemen om seks te hebben, maar hij zou ook wel willen dat Laura dat ook eens wat vaker doet, maar hoe zeg je zo iets?

Zo gaat dat in het leven. Een relatie is nooit af. Als het leuker is geworden samen komen er nieuwe wensen naar boven. Hoe erg is dat eigenlijk? Blijkbaar is er in de relatie van Jordi en Laura weer ruimte en vertrouwen om elkaar duidelijk te maken waar ze naar verlangen. Dat biedt perspectief op een relatie met nóg meer veiligheid, warmte en intimiteit.

Hoe spreek je je verlangens en wensen uit tegen je partner en hoe reageer je als je partner zijn of haar verlangens kenbaar maakt? Zeg uw partner gewoon waar u naar verlangt. Niemand kan gedachten lezen. Geef uw partner de kans om zijn of haar gedrag te veranderen voordat het te laat is voor uw relatie. Geef elkaar duidelijke boodschappen en leg uit waarom iets belangrijk voor u is. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik zou het fijn vinden als je af en toe als eerste zegt dat je zin hebt in seks. Dat overtuigt mij ervan dat jij seks met mij ook prettig en belangrijk vindt'. Maak geen verwijten, maar benoem uw wensen. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik zou het fijn vinden als jij een dag per week zou willen koken' in

Tijd voor een afspraakje (met je eigen man)

plaats van: 'Jij kookt ook nooit!' Luister naar de verlangens en wensen van uw partner zonder uzelf te gaan verdedigen. Zeg het eerlijk als u niet kunt of wilt geven wat uw partner wenst.

Dagelijkse aandacht

Ilse en Sjors zijn vijf jaar bij elkaar. Ilse was altijd heel complimenteus over Sjors, vooral als hij weer eens lekker had gekookt of als hij er leuk uitzag. Maar sinds ze samenwonen, lijkt het wel of Ilse het normaal vindt dat Sjors lekker kookt en er leuk uitziet. Sjors zou het fijn vinden als ze hem weer wat vaker zou complimenteren.

Het is inmiddels duidelijk: de ideale relatie bestaat niet zonder hard werken om het samen leuk te houden, omdat wijzelf en de omgeving voortdurend veranderen. Doortijd en aandacht voor elkaar te maken en de ander van onze verlangens en wensen op de hoogte te houden is het makkelijker om de relatie vertrouwd, vrolijk en veilig te houden. Toch blijft het ook heerlijk om dagelijks te merken dat uw partner om u geeft, om te ervaren dat u een geliefd mens bent. Waarom is het zo moeilijk om elkaar dat te laten blijken?

Verliefde mensen zien we vaak dicht tegen elkaar aanzitten of hand in hand lopen. Als mensen samenleven, worden die gebaren van intimiteit vaak onbedoeld minder. Na verloop van tijd voelen mensen zich misschien zelfs wat beschaamd als ze ineens zin hebben hun partner te knuffelen of diep in de ogen te kijken. Daarom nog vijf tips om elkaar dagelijks te laten blijken dat u elkaar meer dan leuk vindt!

- 1 Geef uw partner af en toe spontaan een knuffel of kus.
- 2 Raak uw partner regelmatig terloops aan.
- 3 Kijk uw partner dagelijks een keer diep in de ogen.
- 4 Bedank uw partner voor wat hij of zij (voor u) doet.
- 5 Vertel uw partner wat u leuk aan hem of haar vindt en dat u van hem of haar houdt.

Daten met je vaste partner

In haar boek *Daten met je vaste partner*. Opnieuw verliefd beschrijft psychologe Gerda Bos meer dan 45 ideeën voor dates. € 15,95 (Uitgeverij de Zaak).

VEEL VOORKOMENDE RELATIEVALKUILEN

Elke relatie is uniek, toch ontstaan vaak dezelfde relatiepatronen bij verschillende stellen.

Een lijstje met veel voorkomende relatievalkuilen:

Denken dat de ideale partner bestaat:

- * Bent u ervan overtuigd dat uw partner u gelukkig moet maken of kunt u dat zelf het beste?
- * Denkt u dat uw partner u alles zou moeten bieden wat u nodig heeft of geniet u van wat hij of zij te bieden heeft en zorgt u dat u voldoende andere leuke vrienden of vriendinnen hebt?

Geen dingen meer doen waar u vroeger energie van kreeg:

- * Hoe vaak doet u nog dingen die niet moeten maar die wel leuk zijn?
- * Hoe zorgt u ervoor dat u zelf goed in balans bent en dat u in uw kracht staat?

Te veel aandacht besteden aan de kinderen:

- * Merken uw kinderen dat u uw partner ook belangrijk vindt? Hoe dan?

Geen tijd meer maken voor leuke dingen samen:

- * Hoe vaak onderneemt u nog dingen die u vroeger met plezier samen deed?
- * Hoe vaak maken u en uw partner nog tijd voor een echt gesprek?
- * Hoe vaak hebt u samen nog seks?

Mopperen zonder te zeggen waar u naar verlangt:

- * Hoe vaak maakt u uw partner duidelijk waar u naar verlangt, wat u graag zou willen, waar u over droomt?

Denken dat alles belangrijk is en dat alles perfect moet:

- * Hoe vaak laat u de boel de boel, omdat u meer zin hebt in iets wat leuk is?
- * Hoe vaak doet u nog iets spontaans en gek?
- * Hoe vaak denkt u 'goed is goed genoeg'?

Proberen de ander te veranderen:

- * Hoe vaak ergert u zich aan eigenschappen van uw partner die hij of zij al jaren heeft? Hoe realistisch is het dat het u gaat lukken om uw partner te veranderen?
- * Waarom bent u ooit verliefd geworden op deze partner? Kunt u nog steeds met een warm gevoel kijken naar wat u toen zo leuk aan hem of haar vond?

Alles op uw manier willen:

- * Is het geven en ontvangen in uw relatie in balans? Hebt u oog voor dat waarmee uw partner u probeert te plezieren?
- * Hoe vaak mag uw partner u helpen, maar moet dat wel op uw manier? Hoe leuk is dat voor uw partner?

Denken dat u weet wat de ander vindt of denkt:

- * Hoe vaak luistert u nog met oprechte nieuwsgierigheid naar uw partner?
- * Hoe vaak vraagt u uw partner echt geïnteresseerd naar zijn of haar mening?

Denken dat de ander wel weet dat u van hem of haar houdt:

- * Waaraan merkt uw partner dat u van hem of haar houdt?
- * Hoe vaak zegt u uw partner dat u van hem of haar houdt?
- * Hoe vaak raakt u uw partner spontaan aan?

Letten op wat niet goed gaat in plaats van wat wel goed gaat:

- * Hoe vaak let u op wat uw partner verkeerd doet?
- * Hoe vaak let u op wat goed gaat en wat leuk is in uw relatie?

Ziet u veel manieren om uw relatie te verbeteren? Vraag uw partner de vragen ook te beantwoorden, praat erover en ga er samen mee aan de slag.

