

Wat is een relatietherapeut?

Het kan gebeuren dat je als stel, ondanks alle inspanningen, vastloopt in ruzies. Dan is het zaak snel een afspraak te maken bij een relatietherapeut. Hoe eerder jullie de problemen – samen – aanpakken, des te beter lukt het ze te overwinnen. Een relatietherapeut geeft geen oplossingen, hij (of zij) helpt mensen hun eigen oplossing te vinden, in hun eigen tempo. De therapeut laat hun patronen zien. De praktijkruimte is een neutrale plek, waar hij of zij stellen ontvangt voor een goed doordachte sessie van ongeveer een uur. De therapeut is gebonden aan

het beroepsgeheim en helpt mensen om hun problemen, hun teleurstellingen en hun ergernissen op een respectvolle manier onder woorden te brengen. Je kunt tijdens zo'n sessie praten over seksualiteit, ruzies (over ongewenste zwangerschap, opvoedproblemen, alcoholisme, verslaving, geweld) en relatieproblemen. Als je een oplossing hebt gevonden voor het conflict, als je de crisis hebt doorstaan, komt je relatie daar sterker uit. Je kunt weer genieten van het geluk dat een relatie geeft. Relatietherapie is er voor getrouwde en niet-getrouwde paren.

Meer weten?

Samen door het leven, Halewijn, 2008
Gezocht: liefdesrelatie met toekomst, Ilse Cornu, Halewijn, 2003

Deze folder wordt u aangeboden door:



Uitgave, april 2012

© Adveniat geloofseducatie, Baarn (NL), www.adveniat.nl, www.reliboek.eu
Verdeling in België: Halewijn, Antwerpen, www.halewijn.info
Tekst: Sophie De Villeneuve/ Vertaling: Nelleke de Jong - van den Berg
Oorspronkelijke titel: *Mon couple va mal*, Fiches Croire © Bayard Presse, Parijs

Werken aan je relatie



Folders **GELOVEN**

Antwoord op uw vragen over leven en geloof

12



*Omkleed uw hart met tederheid
en goedheid, bescheidenheid,
zachtmoedigheid en geduld.
Verdraagt elkaar en vergeeft
elkaar als iemand een ander iets
te verwijten heeft.*

Paulus (Kolossenzen 3,12-13)

De kalender van het noodlot?

Of je nu een jaar samen bent, of tien, of dertig, je kunt als stel op ieder moment in je relatie in een crisis terechtkomen. Het leven samen wordt zwaar. Ongenoegen nestelt zich ongemerkt tussen jullie in. Je praat niet meer met elkaar, of nog maar zelden. Vaak spreek je alleen nog over de kinderen of over materiële zaken die een uitwisseling over wat er werkelijk toe doet, verdringen. Bij sommigen raakt de sfeer in het gezin verziekt door heftige ruzies, bij anderen overheersen verbittering en teleurstelling en hebben de partners geen waardering meer voor elkaar.

Dan hoeft er maar dát te gebeuren, iemand wordt verliefd op een ander, of alles stort in elkaar. Er volgt een scheiding met de onvermijdelijke gevolgen: verdrietige kinderen, een uiteengevallen gezin en het gevoel ontzettend te hebben gefaald. Als je het niet zover wilt laten komen, vraagt dat moed en wijsheid. Je relatie weer opbouwen, opnieuw beginnen op een nieuw fundament en weer gelukkig zijn – het is mogelijk voor wie zich ervoor willen inspannen. ●



Bedreigingen voor je relatie

Onopbouwelijke kritiek
Kritiek leveren is makkelijk. Vooral in een wereld waarin prestatie en succes zo belangrijk worden gevonden. Wie minder 'geslaagd' is, wordt door zijn omgeving vaak met een geringschattende blik bekeken. Als de partner daaraan meedoet, is dat vernietigend. Als je elkaar zo gaat zien, moet je er niet van opkijken als er tussen jullie langzaam maar zeker een onoverbrugbare afstand ontstaat, die zelfs de seksualiteit beïnvloedt.

Onverdraagzaamheid
Als je het verleden van de ander niet aanvaardt, elkaars manier van denken niet werkelijk wilt begrijpen, niet van elkaar houdt om wat de ander tot een uniek persoon maakt, ben je hard op weg naar grote meningsverschillen. Van elkaar houden, dat is niet 'verdragen dat de ander anders is', maar juist genieten van de wederzijdse verschillen.

Grove leugens
Er zijn verschillende soorten leugens. Je kunt liegen over wat je doet, over wat je denkt, over wie je bent. Natuurlijk mag je een

geheim voor jezelf houden. Maar leugens die het vertrouwen kapotmaken, met name leugens die ontrouw moeten maskeren, zijn onvergeeflijk.

Verslaving
Alcohol, drugs, porno, het zijn gevaarlijke vormen van verslaving. Maar je kunt ook afhankelijk blijven van je ouders, van je sociale omgeving, van je gewoontes. Als zo'n afhankelijkheid overheersend wordt en je verwijderd van de ander, kan dat een breuk in je relatie veroorzaken.

Kwetsen en gekwetst worden
Vaak is het een opeenstapeling: kwetsende opmerkingen, onderdrukte ergernis, irritaties die steeds weer de kop opsteken: ze beschadigen de intimiteit in je relatie. Zelfs partners die van elkaar houden, kwetsen elkaar ongewild. En elke keer dat je wordt geraakt, lopen liefde en vertrouwen een kras op.

'Alleen door de kracht van de liefde kan een vijand in een vriend veranderen'

Martin Luther King

Kansen voor je relatie

Liefdevolle momenten
Elkaar moed inspreken, een bedankje, een compliment, een vriendelijk woord, een teder gebaar – het zou elke dag op het programma moeten staan! Liefdevolle aandacht is onlosmakelijk verbonden met seksuele intimiteit, het zegt: er wordt van je gehouden.

Humor scheidt een band
Lachen, vooral om jezelf, haalt de angst uit heel veel ruzies. Humor scheidt saamhorigheid, stelt je open voor de ander. Humor is onmisbaar in liefdes- en vriendschapsrelaties.

Een openhartig gesprek
Het is goed om een conflict voor te zijn. Ga in gesprek, dat haalt de scherpe kantjes eraf en relativiseert. Erken, als het nodig is, dat je fout zat. Praten over wat je kwetst, wat pijn doet, zonder bitterheid, zonder een beschuldigend 'maar jij' blijkt vaak heilzaam te werken.

Oprechte seksualiteit
Samen genieten van seksualiteit vergroot de intimiteit tussen partners. Door met elkaar te vrijen, het fijn te hebben, maak je op een krachtige manier duidelijk dat je van elkaar houdt. Je aan je partner geven, met vreugde, zonder te denken aan wat je ervoor terugkrijgt, is een hele kunst.

Vergeving
Elkaar verdriet doen, je ontkomt er niet aan in een relatie. Erover spreken, de ander vergeven, of om vergeving vragen – je moet er nederig voor kunnen zijn. Vergeven vinden we moeilijk, maar ervoor kiezen werkt bevrijdend. Je kunt weer verder, je ziet je relatie in een ander licht. Vergeven doe je niet uit onverschilligheid en vergeven is niet vergeten. Evenmin hoeft je het onverdraaglijke te verdragen. Vergeven is wél: de ander de ruimte geven om te veranderen.

Gebed
Veel stellen ervaren hoe God kracht geeft in moeilijke situaties. In een gebed, individueel of samen, vind je moed om dingen aan te pakken, om weer in gesprek te gaan. Soms zelfs om te veranderen! God komt wie erom vragen, altijd te hulp. ●

“ Helpt seks om het weer goed te maken? ”

● Ja, mits je het allebei toch al wilde goedmaken, en je met het vrijen laat zien dat je, ondanks de moeilijkheden, van elkaar houdt. Vaak is vrijen een manier van sorry zeggen. Heel vaak zeg je met een vrijpartij wat je moeilijk vindt om met woorden te zeggen. Veel stellen komen zo weer samen tot rust! Niet willen vrijen omdat je nog iets dwars zit, betekent de hoogste alarmfase! Zorg dat je de onmin zo snel mogelijk oplost.

“ Moet je koste wat kost ruzie vermijden? ”

● De eigenaardigheden van de ander kunnen je in het dagelijks leven zwaar vallen. De ander kan vreselijk irritant zijn. Totdat je zowat ontploft. Ruzies vertellen je wat er niet goed gaat. Gebruik geen geweld, dat maakt kapot, scheld niet, dat doet pijn, schreeuw niet, dat maakt de kinderen bang. Maar je hoeft ook niet alles vóór je te houden. Ruzie maken hoort bij een relatie. Het brengt je vaak verder.

“ Moet je de ander over overspel vertellen? ”

● Je kunt de ander niet belasten met een waarheid die hij of zij niet kan dragen. Maar niets zeggen, betekent dat je moet leven met schuldgevoel. Een derde persoon in wie je vertrouwen hebt, die jou niet veroordeelt, maar het ook niet goedpraat, kan een belangrijke rol spelen. Leg eerst aan die vertrouwenspersoon uit hoe je ertoe gekomen bent. Dat brengt je tot rust, ontlast je van het ongezonde deel van je schuldgevoel. Dan zul je de woorden kunnen vinden om het te vertellen, gemeende, levensechte woorden.

“ Zijn er onaantoonbare situaties? ”

● Jazeker. In het geval van fysiek of psychisch geweld of van misbruik – situaties die het hele gezin in gevaar brengen. Dan moet je niet aarzelen hulp te zoeken bij een naaste of een relatietherapeut. Weiger je te laten meesleuren in een spiraal van haat. Voor zelfvernietiging is een relatie niet bedoeld. Soms is een scheiding de enige uitweg.

