



HET **RELATIEHUIS!**

ontwerp voor een gelukkige relatie



Uitgave van VLCounseling

Auteur: Ruud van Lent

***Copyright 2016 Niets mag zonder toestemming van de auteur
worden gekopieerd.***

*“Love isn’t when
there are no fights in the relationship,
love is when once the fight ends,
love is still there!”*



tekening: Curtis Wiklund

Voorwoord

Als relatietherapeut krijg ik regelmatig relaties in mijn praktijk welke als laatste redmiddel een therapeut inschakelen. Meestal heb ik al snel door of er sprake is van een eventuele dubbele agenda of niet. Dan wordt de therapie onder een dekmantel doorlopen om vooral de huidige partner te sparen. Schuldgevoelens zitten dan vaak in de weg. Maar ook problemen met machtsmisbruik. Ik vind het jammer, dat deze relaties te laat in therapie komen. Het gras is altijd groener bij een ander, dus krijg je geen gelijkwaardigheid in een bestaande relatie.

Gelukkig zijn er tegenwoordig veel jongere relaties, die wel de moeite nemen om te kijken hoe hun relatie een hogere vorm in de liefde kunnen bereiken. Beiden investeren ze erin en groeien naar elkaar toe. Jaren later hoor je dan, dat het erg zinvol is geweest om elkaar op jonge leeftijd met ondersteuning te ontwikkelen naar een intense liefdesrelatie. Ik noem dit de krenten in de pap van je werk.

Aan de andere kant ontmoet ik relaties die toe zijn (of in ieder geval 1 partner) aan een nieuwe relatievorm. Verdieping in de relatie en het verkrijgen van wederzijds begrip voor een nieuwe toekomst zijn vaak de onderliggende behoeftes. Echter in de praktijk ervaar ik, dat het best moeilijk is in gevoelsthema's beide partners elkaar te ontmoeten. Eerst moet er begrip worden bereikt. Deze ondersteuning vraagt veel tijd en communicatieve vaardigheden. Als beide partners geheel vanuit hun eigen beleving ermee instemmen, kun je het een succes noemen om over te gaan op een andere relatievorm in de liefde. Zo niet, dan is het zoeken naar gelijkwaardige mogelijkheden om de huidige relatie boeiend te houden.

In mijn praktijk heb ik vele soorten relaties mogen verwelkomen. De meest moeilijke is de relatie waarbij 1 partner kiest om een open relatie te willen, terwijl de andere partner hier geen begrip voor heeft. Waar ontdek je dan de gelijkwaardigheid, vrijheid en eigen ontwikkeling te vinden? Dat is een puzzel waar je allen op ontdekkingsreis hebt te gaan zonder kaart, alleen met een kompas. Het kompas geeft dan nog betekenis aan de oude relatievorm.

Vanuit mijn ervaringen heb ik nagedacht over een ontwerp van een interventie of techniek om sneller inzichtelijk te krijgen, wat de status van een relatie is en waar je gericht op kunt focussen. Rekening houdend met gevoelsthema's, intimiteiten, communicatie vaardigheden. Het is mij gelukt. Het relatiehuis zorgt voor het efficiënt in kaart brengen van de status van een relatie. Prima uitgangspunt, daar waar het in iedere relatie daadwerkelijk om draait: hoe zit het met de gelijkwaardigheid tussen de partners, de veiligheid en vrijheden? Ingrediënten voor het bereiken van een hoge liefdeswaarde binnen relaties.

In dit boekje beschrijf ik de inhoud van het interventie materiaal. Een vragenlijst wordt in het werkboekje bijgeleverd. Besteedt aandacht aan punten waar het in een relatie nu echt omgaat.

Ik wens je veel leesplezier en nodig je graag uit om je relatie in mijn praktijk te scannen en te werken aan verbeteringen.

Ruud van Lent

Hoofdstuk 1 Inleiding

Een relatie heb je met jezelf of met anderen. Je kunt het definiëren als contact hebben met een persoon of meerdere personen. Er bestaan vele soorten relaties. Een zakelijke relatie is iets anders dan een liefdesrelatie. Een relatie met je kind is ook weer geheel iets anders dan een liefdesrelatie met een andere volwassene. Contact hebben met een ander betekent ook weer iets unieks, want iedere relatie kan weer anders zijn. Dat maakt het begrip relatie onuitputtelijk. In dit boek wordt er gesproken van een liefdesrelatie tussen partners.

Als we spreken over een liefdesrelatie hebben wij het over een belangrijke eigenschap: de intimiteit. Een liefdesrelatie heeft een contact moment, waarbij je verder gaat in gevoelsthema's. Je koppelt de intimiteit aan het contact. Ook hierbij bestaan er vele verschillende vormen welke een liefdesrelatie omschrijven kan. Verder bij inleiding ga ik daar dieper op in.

Vaak wordt er door partners uitgesproken dat het belangrijkste element van een relatie het vertrouwen is. Als dat ter sprake komt, vraag ik altijd: wat verstaan jullie onder vertrouwen? Meestal komen partners daar niet eenduidig uit. Er zit altijd wel een interpretatie verschil. Ik hoor vaak, dat vreemdgaan niet getolereerd wordt. Dat gaat ten koste van het vertrouwen. Ik leg dan vaak uit, dat het niets met vertrouwen te maken heeft. Het is een interpretatie die het verschil maakt. Zoveel verschil, dat velen gaan strijden en scheiden. Terwijl je beter met elkaar kunt onderzoeken waardoor het vreemdgaan is ontstaan.

Veel partners verwarren seksualiteit met liefde. Het gekke is, dat dit een vrij conservatieve gedachte is, waarin veel macht

toebedeeld wordt. Seksualiteit beleeft ieder mens voor zichzelf. Een fysiologisch of biochemisch systeem in de mens is daarvoor verantwoordelijk. De religie heeft ervoor gezorgd dat ieder mens monogaam hoort te leven. Religie ontstaat altijd uit een symboliek waar macht de boventoon voert. Heeft niets te maken met vertrouwen of liefde. Dat maakt dat een seksuele relatie iets anders is dan een liefdesrelatie. Ik ben het ermee eens, dat binnen een liefdesrelatie afspraken gemaakt dienen te worden wat partners onder liefde, seksualiteit en vertrouwen verstaan.

Vreemdgaan is altijd een punt wat in het begin van een relatie vaak niet aan de orde is en pas later zijn intrede doet. Vreemdgaan heeft totaal geen zin, als jij je daarna schuldig voelt naar je partner toe. Het gevoel van schuld vernietigt de relatie en symboliseert de macht. Daarom vind ik, dat als een partner een keertje een one night stand heeft, het nooit moet melden bij de vaste partner. Nu keur ik het absoluut niet goed om een one night stand in een relatie te legaliseren. Het toont aan dat er bij de vreemdganger een grens overschreden wordt. Net zoals in de opvoeding gelden grensoverschrijdende activiteiten als een noodzaak in de ontwikkeling. Een noodzaak betreft de vaststelling van ons geweten. Het gaat erom, wat je leert van een one night stand. In ieder geval heeft het niets met vertrouwen te maken. Voorbeelden voldoende om dit te onderbouwen, echter ik denk dat iedereen die zelf kan benoemen.

Het is een heel ander verhaal als het vreemdgaan zich herhaald. Dan schort er iets in de vaste relatie of aan de persoonlijkheid van de vreemdganger, dan wel de partner. In sommige omstandigheden is het moeilijk leven met een partner met een persoonlijkheidsstoornis. Het kan betekenen, dat bepaalde partners niet in staat zijn om de ander de seksuele behoeftes te

bevredigen. Dan maak je afspraken en kun je het verschil aangeven in zuiver een seksuele relatie met een ander delen en het hebben van een vaste relatie. In dat geval komt het neer op de communicatieve vaardigheden van de partners. Als die niet toereikend zijn, kun je beiden beslissen dit te leren.

Relatietherapie is een hulpmiddel om partners leren te communiceren. Het belangrijkste is hierbij de veiligheid. Veiligheid blijkt belangrijker te zijn in een relatie dan het vertrouwen. Veiligheid om fouten te mogen maken en kunnen maken. Veiligheid om te ontwikkelen en te leren. Zo verandert een relatie van liefde in het hebben van respect voor elkaar. Respect is het hoogst bereikbare model binnen liefdesrelatie in welke vorm of soort dan ook. Veilig om te mogen zijn wie je daadwerkelijk bent. Deze veiligheid zorgt vervolgens voor vrijheid. Vrij te mogen zijn in je relatie met een respectvolle omgang tussen partners is het hoogst bereikbare erfgoed binnen een liefdesrelatie. Als we zouden inventariseren hoeveel relaties het hoogst bereikbare erfgoed kennen, schrik je. Ik vermoed een extreem hoog percentage relaties die het niet kennen.

Relaties investeren in de verkeerde zaken. Niemand leert ook hoe respect en liefde gevoeld kan worden. Mijn partner en ik zitten op een lijn, kun je ook niet vaststellen, want het heeft te maken met de perceptie van beide partners. Je kunt beter spreken over: mijn partner en ik sluiten goed bij elkaar aan. Daarmee sta je verschillen toe en zorg je in ieder geval dat er verschillen zijn.

Liefdesrelaties zijn ingewikkeld of worden ingewikkeld gemaakt. Zeker als er onder huwelijkse voorwaarden elkaar beloftes worden gedaan tot de dood hen scheidt. Dit is een vernietigende en negatieve vorm van een liefdesrelatie en hoort eigenlijk bij

een zakelijke relatie. Daar zijn de uitgangspunten geheel anders. Spreek dan ook niet van een liefdesrelatie, dat maakt het onnodig ingewikkeld. Relatietherapie is een ondersteuning bij het zoeken van veiligheid, vrijheid en respect in een relatie. Om te groeien naar het hoogst haalbare van een liefdesrelatie. Therapeuten zijn geschoold in de begeleiding, echter zij zijn de gids die je op je ontdekkingsstocht helpt de weg te vinden. Zij bepalen niet je weg en zeker niet hoe je samen moet leven. Relatietherapie ondersteunt het leerproces om een liefdesrelatie in stand te houden.

De meeste partners kiezen bij strijd of meningsverschillen om te scheiden. Zij vergeten letterlijk dat scheiden ze nog verder weghaalt bij een liefdesrelatie, ook al is er sprake van een nieuwe partner. Je ziet in de praktijk veel scheidingen, waarbij een partner gelijk een nieuwe relatie induikt. Na een aantal jaren is hun leerweg in het hoogst haalbare afgedaald tot een zwakkere vorm van liefdesrelaties. Dit komt letterlijk door het niet goed verwerken van de geschillen uit hun eerste relatie. Het heeft pas zin als beide partners (ex) samen besluiten in harmonie te gaan scheiden na een traject met ondersteuning te leren begrijpen hoe het hoogst haalbare te bereiken is. Met andere woorden: kies niet voor mediation maar relatietherapie en besluit pas daarna om definitief te gaan scheiden. Pas daarna begin je aan een nieuwe relatie.

Ik ontmoet relaties welke besluiten te scheiden waarbij gevraagd wordt hoeveel tijd je uit moet trekken eer aan een nieuwe relatie te beginnen of een andere relatie voort te zetten. Als antwoord kijk ik of er sprake is van de aanwezigheid van kinderen. Zijn er kinderen aanwezig trek er dan rustig twee jaar voor uit om de eerste relatie in harmonie te beëindigen en ga daarna pas een andere relatie aan of zet een andere relatie

voort door weer samen te gaan wonen. Twee jaar om je huis te verkopen, je kinderen te laten wennen en afscheid te nemen. We noemen dit een rouwproces van je huwelijk (of relatie). Maar hoe je het ook went of keert, ga voordat je gaat scheiden ook in therapie, kies daarna voor de mediator. Uiteindelijk zullen de kosten terugverdiend worden. Helaas hebben veel partners geen geduld en willen ze snel uit elkaar. Tenminste hoort dat bin de partner die een nieuwe liefde heeft gevonden. Verliefdheid zorgt dan weer voor de nodige ellende als je niet vanuit een vrije positie komt. Ook dan heb je support nodig en is coaching een mooi instrument je door het proces heen te helpen. Ik ga nu iets uitdiepen over relatietherapie.

Relatietherapie maakt vaak gebruik van meerdere technieken of interventies. Afhankelijk van de hulpvraag en de huidige situatieschets van een relatie wordt een behandelplan vastgesteld. In het behandelplan kunnen een aantal technieken meegenomen worden, zoals EFT (Emotional Focussed therapie van Sue Johnson – niet te verwarren met EFT emtional Freedom Technics), Genogram en familieopstellingen, dialoogtechnieken vanuit de Transactionele Analyse en een eigen ontwerp Het Relatiehuis.

In het boek “Houd me vast” van Sue Johnson beschrijft Sue waar het in relatietherapie omgaat. ‘De meeste relatietherapeuten werken vanuit het idee dat liefdesrelaties rationele contracten zijn, waarin beide partners zoveel mogelijk uit de relatie willen halen tegen zo laag mogelijke kosten’, schrijft Johnson in haar boek. ‘Maar liefdesrelaties hebben vooral te maken met een ingeboren behoefte aan veilige emotionele verbondenheid.’ Relatieconflicten treden vooral op als partners die verbondenheid niet meer voelen, stelt Johnson. Slepende ruzies zijn een noodkreet waarmee partners aangeven dat ze de ander

nodig hebben. Door Emotionally Focused Therapy leren ze hun ruziepatronen herkennen. De therapeut spoort hen aan om de onderliggende emoties uit te spreken: om elkaar openhartig te vertellen dat ze de ander nodig hebben en dat ze er voor hem of haar zullen zijn.

Een voorbeeld uit de behandelpraktijk?

‘Een cliënt vertelde me dat wanneer het slecht ging met zijn huwelijk, dat altijd gepaard ging met de dreigende waarschuwing van zijn vrouw dat het *to-do*-lijstje op de koelkast nu toch wel erg lang werd. Hij voelde op die momenten weerstand, zijn verdedigingsmuur trok vanzelf omhoog. Als hij uit wanhoop uiteindelijk besloot de takenlijst in één weekend af te werken, had dat nooit een gunstige uitwerking op zijn relatie. In de daaropvolgende sessie vroeg ik zijn vrouw om me eerlijk te vertellen hoe zij zich voelde als zij hem wees op het lange *to-do*-lijstje. Ze biechtte op dat het er haar niet om ging dat er klusjes werden gedaan. Hoe eenzamer ze zich voelde, hoe meer taken ze op het lijstje zette. Haar man was stomverbaasd: “Heb ik dan al die jaren voor niets jouw *to-do*-lijstjes afgewerkt?” Zijn vrouw had het gevoel de binding met haar man te verliezen. Met die lijstjes stelde ze hem op de proef; was hij er voor haar? Maar afgewerkte takenlijstjes zijn geen medicijn tegen een slechte relatie.’

De meeste relatietherapieën leunen op cognitieve gedragstherapie. Hierin krijgen partners een set communicatievaardigheden aangereikt, zodat ze beter met elkaar kunnen omgaan. Dat helpt wel, maar de terugval is groot. Na verloop van tijd steekt de relatiestress weer de kop op.

Communicatietechnieken kunnen mensen leren omgaan met collega's of vrienden, maar in liefdesrelaties schieten ze tekort.

Want de interacties in liefdesrelaties werken op het gevoelsleven van beide partners. Er staat immers heel wat op het spel: de wederzijdse hechting en daarmee evolutionair gezien de overlevingskansen.

De standaardoplossingen van de meeste therapieën gaan niet in op het verlangen naar of de bedreiging van een veilige emotionele verbondenheid. Ze leren partners niet hoe ze verbinding moeten maken of hoe ze die kunnen behouden.'

Als partners van elkaar willen weten wat nu maakt dat zij beiden elkaar hebben gekozen als partners, wordt het vaak een stuk duidelijker bij het opstellen van een genogram. Vaak ligt de oorsprong van elkaars ontmoeting al vast bij de grootouders. Je kiest niet voor niets een partner uit. Een voorbeeld: ben je opgevoed door een dominante ouder en heb je als verweer niet gekozen voor een rebelse wijze om jezelf op de kaart te zetten, dan is de kans groot dat je een partner kiest welke ook dominant is. Je zou zeggen, die wil ik juist niet, echter uit de praktijk blijkt, dat je zo'n instelling gewend bent en liever daarvoor kiest dan gecompenseerde partner. Vaak na jaren ontdek je, dat je keuze niet slim is geweest en maakt het je ongelukkig.

Communicatie is belangrijk. Veiligheid om juist met je partner dingen te zeggen en te bedenken die je met anderen niet zo snel zou bespreken. Maar als er een kritische houding ten grondslag ligt, krijg je vaak een JE en JIJ taal, welke zorgt voor een verwijtende sfeer. Een volwassen, ondersteunende communicatiestijl is gericht op de IK en WIJ taal. Aangevuld met Hoe en Wat, Wanneer, Wat als vragen, ontstaat er een open ruimte om te communiceren zonder dat de ander zich moet verdedigen of aangevallen voelt.

Een techniek of interventie wat overkoepelend is noemen wij het Relatiehuis. Als blijkt dat de grootste stoorzender de ongelijkwaardigheid tussen partners is in afhankelijkheid, eigen ontwikkeling en in de relatie zelf, is het relatiehuis een uitstekende interventie, waarbij alle bovengenoemde technieken meegenomen worden. Het relatiehuis zorgt voor bewustwording en geeft een status van de relatie aan. De vragenlijst of analyse zorgt voor duidelijkheid, bewustwording en gehandeld gevoelsthema's. Met als basis de filosofie van Bowlby en Sue Johnson (gehechtheid in relaties) wordt er gezocht naar gelijkwaardigheid, waarbij beide partners de taken verdelen, de eigen ontwikkeling centraal stellen en uiteindelijk de relatie optimaal beleven.

Een huis krijgt een architect die het ontwerp maakt. De relatietherapeut is de architect. Overal wordt aan gedacht vanuit een eigen invalshoek. De bouwer van het huis houdt rekening met een stabiele fundering. Dus een geaccepteerde afhankelijkheid staat als basis voor de rest van het huis. Pas in stabiele vorm, kun je bouwen aan je huis (je eigen ontwikkeling). De vorm van de relatie beslaat het hele huis, dus zie je dat terug in het ontwerp van het dak. Daar waar de WIJ relatie benoemd wordt (communicatiestijl) en intimiteiten veilig en vrij beleefd kunnen worden.

In de volgende hoofdstukken wordt het ontwerp van het huis nader toegelicht. Een analyse in de vorm van vragenlijsten hoort bij het model en biedt veel overzicht over de status van je relatie en met name waar je naar toe wilt groeien. Door het inzichtelijk te maken kun je de focus leggen op een nieuwe vorm van de relatie met nieuwe uitdagingen. Iets wat veel meer oplevert, dan uiteindelijk te kiezen voor een scheiding. Financieel is het aantrekkelijker om bij elkaar te blijven, maar ook gevoelsmatig.

Ook al is de ander vreemd gegaan, door te onderzoeken wat er schort in de relatie kun je elkaar zowel op gevoel als cognitief tegemoetkomen. De moeite waard dus om te investeren in het relatiehuis, alvorens te beslissen om te scheiden.

Hoofdstuk 2 Relaties

Relaties bestaan in vele soorten en iedere relatie kun je uniek noemen. De grootste worsteling binnen relaties is een antwoord te vinden op de vraag: Hoe houd je de relatie in stand?

Het begin van een relatie, op welke leeftijd dan ook, zorgt voor een gezonde dosis spanning. De chemie in ons lichaam is afgestemd op intense mooie gevoelens. Verliefdheid is dan ook een gezonde belevenis. Je krijgt het gevoel of je de hele wereld aan kunt. Het kost je ook veel energie en dat maakt, dat je het niet lang kunt volhouden. Alles heeft te maken met een biochemische reactie in ons fysiologisch systeem.

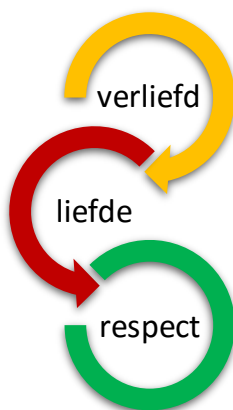
Toch bestaan er veel relaties waar juist een negatieve spanning wordt opgebouwd. Te denken valt aan het uithuwelijken van jonge meisjes aan ouderen. Of opgelopen trauma's kunnen fors in de weg staan, zoals verkrachting, incest, mishandeling. Een persoonlijkheidsstoornis waarbij het aanhouden van een relatie moeilijk kan verlopen is borderline. Onveilige gehechtheid, met name in de peutertijd en pubertijd, maken het onmogelijk een band te krijgen met een ander. Ook negatieve eerste ervaringen rond verliefdheid gedurende de pubertijd kunnen zorgdragen voor een aangepaste start van een relatie in het begin.

Normaal gesproken is verliefdheid een van de mooiste gevoelens. De endorfine¹ aanmaak in ons brein activeert ons

¹ **Endorfine** is een endogeen geproduceerde opioïde peptide met pijnstillende eigenschappen die als neurotransmitter fungeert. **Endorfines** worden geproduceerd door de hypofyse (hypothalamus bij gewervelden) tijdens lichamelijke inspanning, opwinding, pijn, consumptie van scherp voedsel, liefde en orgasme.

gevoel van geluk. Zijn er negatieve gevoelens te voelen in de fase van verliefdheid, betekent het vaak een blokkade in de aanmaak van endorfine. Trauma's kunnen daar de oorzaak van zijn. Het geluk hormoon slaat dan om in negatieve stress hormonen. Relaties welke hiermee beginnen krijgen een moeilijke tijd voor hun kiezen. Jammer, want tegenwoordig kun je beter leven met trauma's, mits je ze behandeld hebt.

De natuurlijke ontwikkeling van liefde binnen relaties:



Relaties welke beweren na 60 jaar getrouwd te zijn nog volledig in verliefdheid te zitten zeggen eigenlijk: we houden nog van elkaar. Het moeilijkste om te definiëren is de betekenis van "houden van". Het is namelijk voor iedereen apart een andere betekenis. Gedurende relatietherapie is het dan ook niet belangrijk om uit te spreken of je nog van elkaar houdt, maar wat de liefde inhoudt. Het is heel normaal, dat gedurende de jaren vorderen de betekenis ervan ook verandert. Dat kan voor beide partners ineens een tegenovergestelde formulering worden en daarom is het van belang het houden van om te zetten in het respecteren van elkaar in wie je bent geworden. Je

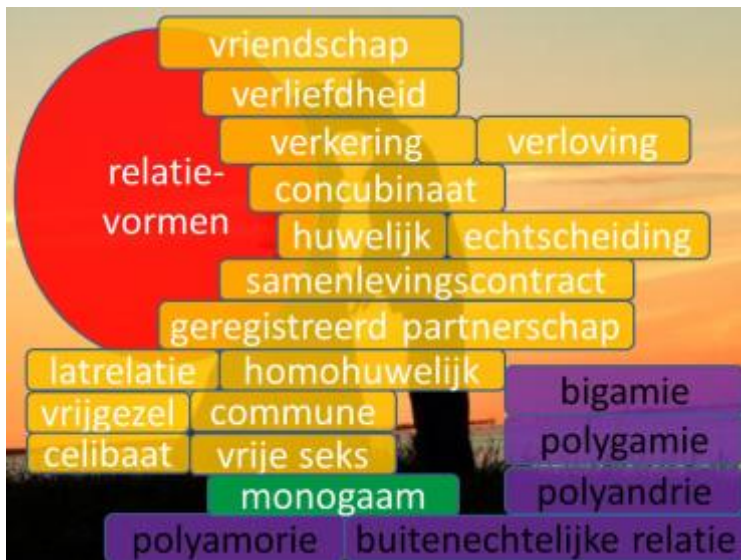
ontwikkelt door en dat kan met of zonder partner zijn, ook al ben je getrouwd.

Om erachter te komen hoe jouw persoonlijke liefdesgevoel zich ontwikkeld heeft, is het belangrijk het gedurende de therapie aandacht te geven. Waarbij de wijze van communiceren extra aandacht krijgt, anders kun je zomaar onbewust de andere partner pijn doen. De pijn zorgt dan weer voor afstand in de relatie. Communicatie is een essentiële vaardigheid te gaan beheersen alvorens te spreken over gevoelens.

Je ziet erg vaak puberaal gedrag terugkomen bij partners tussen de 38-50 jaar. Ineens worden ze verliefd op een ander, zonder erbij na te denken, net zoals de verliefdheid die hoort bij de pubertijd. Vandaar is het erg belangrijk de pubertijd bespreekbaar te maken. Hoe heb jij je pubertijd beleefd. Hoe vaak werd je verliefd, wanneer was je eerste seksuele contact? Het klinkt gek, maar het blijkt essentieel te zijn bij de ontwikkeling van liefde. Meisjes welke geslachtsgemeenschap hebben genoten voor hun 15^e of 16^e jaar ervaren op latere leeftijd een probleem in het genieten van een seksuele verbinding. Zo rond hun 35^{ste} leeftijd kan het tegengaan werken, terwijl je partner vaak ongeduldig wordt en er niets van begrijpt. Het is dan ook een persoonlijke belevenis van de seksuele ontwikkeling, welke de ander niet kan begrijpen, omdat er nooit zo diep over gesproken wordt. Als de partner dan ook nog eens een beklemmende pubertijd heeft gehad, kan deze zomaar weer in het puberaal gedrag schieten, gaan vreemd en voelen zich weer jong en gelukkig. Dat het tijdelijk is moge duidelijk zijn, omdat op oudere leeftijd ineens de verantwoordelijkheidsgevoelens, schaamte en schuldgevoel de kop op gaat steken. Dan komen ze in conflict en heeft de relatie een enorme spanning te verwerken. In therapie krijgt het dan

ook de nodige aandacht. Want een keertje vreemdgaan, mag toch geen relatie die al jaren duurt in de weg zitten? (Oef, ik weet dat er bij deze uitspraak mensen gaan steigeren, echter door dieper te kijken naar het begrip vreemdgaan, kan veel verwarring wegnemen).

Ik vind het dan ook nooit verstandig, als je een keertje vreemd gegaan bent, het je partner moet vertellen. Wat heeft die ander eraan? Vertrouwen wordt ineens in de strijd gegooid, nog complexer dus. Als je het opbiecht doe je dat uit eigen belang, weer een egoïstische actie. De partner zit daar niet op te wachten. Je erkend het uit schuldgevoelens. Daarna “sorry” zeggen heeft geen enkel resultaat. Het is beter het niet te melden, als het een keertje gebeurd is. Ervaar je schuldgevoel en buig dat gevoel om in een nieuw perspectief, namelijk het verbeteren van je eigen relatie. Dat heeft een meerwaarde, dan dat je het voor jezelf moet vertellen. Als de andere partner erachter is gekomen is het een ander verhaal het op te biechten en te kijken naar het verwerkingsproces van de partner. Door het voldoende aandacht te geven, hoeft de rouwperiode niet lang te zijn. De ontwikkeling van seksuele verlangens is een apart hoofdstuk in de therapie en blijft vaak een moeilijk onderwerp, omdat er vaak nog een taboe op zit.



Hoofdstuk 3

Relaties vormen

Relatie² is een ruim begrip. Iedereen heeft wel een soort relatie met een ander of zelfs met zichzelf. Bij relatietherapie gaat het om twee (ex)geliefden, die met elkaar het leven delen. Toch heb je hier ook al meerdere vormen van relaties.

Relatievormen:

1. Huwelijk van man en vrouw;
2. Samenleving tussen man en vrouw;
3. Huwelijk van man en man;
4. Samenleving tussen man en man;
5. Huwelijk van vrouw en vrouw;
6. Samenleving van vrouw en vrouw;
7. Living Apart Together (LAT) verbintenis tussen partners;
8. Een platonische relatie;
9. Een open relatie;
10. Een langeafstandsrelatie;
11. Een polygame relatie;
12. Een seksrelatie;
13. Een one-nightstand;
14. Een verstandshuwelijk;
15. Een geloofshuwelijk.

² Een **relatie** (ook wel verhouding of betrekking) is een verband tussen meestal twee (soms meerdere) personen, concepten, verschijnselen of dingen. **Relaties** tussen mensen kunnen de vorm hebben van een liefdesrelatie in diverse vormen (huwelijk, latrelatie, open **relatie** en dergelijke).

Bij 1 t/m 6 kan er nog sprake zijn van een sub-indeling:

- a. Een vader-dochter relatie (daar waar de mannelijke partner meer dan 10 jaar ouder is);
- b. Een moeder-zoon relatie (daar waar de vrouwelijke partner meer dan 10 jaar ouder is);
- c. Een broer-zus relatie (daar waar de relatie geen intimiteiten kent);
- d. Een opa of oma – dochter/zoon relatie (daar waar meer dan dertig jaar tussen zit).

Relaties met groot leeftijdsverschil krijgen te maken met andere problematiek. Vaak zitten er diverse generaties tussen en is er sprake van een machtsverhouding. De gesprekken gaan in de therapie voornamelijk over de gelijkwaardigheid.

Een geloofshuwelijk kan vele nare gevolgen hebben. Vaak worden de partners uitgezocht door ouders en aan elkaar verplicht gekoppeld. Of er was sprake van een ongelukje of seks voor het huwelijk, waardoor de partners aan elkaar verbonden werden door geloofsovertuiging. Een mooi voorbeeld is een huwelijk tussen twee leden van de Jehova getuigen. Hun hulpvraag was gericht op het vermijden van de tussenliggende strijd. Er was geen sprake van enige intimiteit. Er was sprake van ontstane haat tussen de partners, terwijl er totaal geen liefde was, mocht er niet gescheiden worden. Gedurende de therapie let je dan eigenlijk alleen op de ontwikkelingspijlen van de eigen IK (ego).

Wat je overigens niet zo kon benoemen, want daar spreekt men niet over. Het accent kwam te liggen op het leiden van een eigen leven, zonder dat er intimiteiten aan ten grondslag lag. Elkaar respecteren in eigen autonomie. Geen dak van relatie erboven

tekenen in die zin van intimiteiten. Daarnaast leer je ze de kunst van het intimideren van anderen. Anderen het idee geven, dat ze een gelukkig huwelijk hebben, zonder het te hebben. Want anderen mochten er niets van weten. Er werd een haatclausule ingesteld. Geen strijd tussen elkaar, maar afstemming over het niet mogen liefhebben van elkaar. Tot verbazing kwam ik erachter, dat het nog werkte ook. Er werd een andere betekenis aan gevoel gegeven. In hun huis hadden ze hun eigen kamer. Kinderen kwamen er niet, want ze hadden geen intieme momenten, dus konden ze beiden in hun geloofsovertuiging zich aanpassen aan datgene de omgeving verlangde. Ik ben alleen benieuwd hoelang je het kunt volhouden.

Er vervallen veel relaties in de tijd in een intimiteit loze relatie (wat we vaak broer-zus relatie) noemen. De periode dat je daarmee worstelt is het moeilijkste. Meestal heeft 1 partner er moeite mee en de ander niet. Als er sprake is van zo'n relatie kun je het accent gaan leggen op het respectdeel. Hoe kun je blijven ontwikkelen en wat is er nodig om de relatie in stand te houden. Het dak van het relatiehuis krijgt dan een andere invulling. Communicatie is erg belangrijk. Het afstemmen van onderlinge behoeftes en verlangens moet vrij besproken kunnen worden. Het begint vervolgens te lijken op een verstandshuwelijk. Als dat het doel is van beide partners, is er geen enkel probleem en kan de relatie op een ander vlak enorm interessant worden. Je vult elkaar aan en hebt vervolgens daadwerkelijk respect voor de ander. Behoeftes aan seksualiteit heb je dan wel op te lossen. Onbewust gebeurt dat automatisch bij broer-zus relaties.

Het maakt niet zoveel uit hoe je de relatie noemt, als je het maar benoemd. Daar is relatietherapie een enorme aanwinst voor. Het benoemen van je relatie en er vervolgens mee leren

omgaan. Liefde wordt respect in de ontwikkeling van liefde. Een voordeel is bijvoorbeeld voor gezinnen met kinderen die het huis hebben verlaten, dat er tijd komt voor de eigen ontwikkeling. Als je conservatief bent krijg je met de veranderingen het erg moeilijk. De kunst is dus modern te denken en vaak de echtgenote de kans te geven zich vrij te mogen ontwikkelen. Het is zelfs mogelijk als partners in jaren schelen, dat je het kunt toestaan dat de andere partner een intieme band heeft met zichzelf of een ander dan jij.

Belangrijk voor iedere relatie is, om te onderzoeken hoe de ontwikkeling van de relatie eruitziet. Daarom heb ik het relatiehuis als interventie ontwikkelt. Als je samenleeft, ben je vaak afhankelijk van anderen. Ik noem het een fundament van de relatie ofwel de fundering van het relatiehuis. Daar waar de pijlers van eigen ontwikkeling worden opgebouwd en uiteindelijk het dak van de relatie datgene beschrijft wat nu maakt dat het een relatie is.

Zo ontstaat het volgende model:



Iedere relatievorm of soort kent een gemeenschappelijke afhankelijkheid. Het is bijna voor iedereen een vanzelfsprekendheid. Juist hier vormen zich de meeste irritaties. Gezamenlijk heb je verplichtingen (afhankelijkheid) en vaak is er

sprake van geen gelijkwaardigheid. Zo kan de lading van een afhankelijkheid zorgen voor de nodige spanningen.

Je kunt hierbij onder meer denken aan de financiering van je huis, je verplichtingen aan de familie, de opvoeding van je kinderen. Als het ware deel je hier zaken met elkaar en ben je afhankelijk van elkaar. Met name bij een huwelijk onder voorwaarden is er sprake van een enorme disbalans in afhankelijkheid. Meestal creëert de ander daarmee machtsmisbruik. Hoe verder het huwelijk zich ontwikkelt, des te meer de gelijkwaardigheid te niet gedaan wordt. Er ontstaat een disbalans in machtsverhoudingen en die kunnen voor veel spanningen zorgdragen. De gezamenlijke afhankelijkheid staat niet meer in verhouding.

Deze vorm van relatie zie je vaak terug bij een samensmelting van een narcistische persoonlijkheidsstoornis met een theatrale persoonlijkheidsstoornis. Als de narcist ouder wordt (vaak boven de 60) wordt het steeds ondraaglijker met deze persoon samen te leven. Een theatrale persoonlijkheid kan erg goed meekomen met een narcist totdat de narcist zich na de pensioenleeftijd geen afleiding van werk meer heeft. Dan wordt het zelfs voor een theatrale persoonlijkheid ondoenlijk om met de partner samen te leven. De narcist heeft goed voor zichzelf weten te zorgen, is vaak vermogend en de theatrale heeft jarenlang kunnen meegenieten van de status van haar echtgenoot (ote). Echter later ondervindt de theatrale behoefte om zelf iemand te zijn en krijgt dan iemand tegenover zich die vanuit een machtssymboliek streeft naar nog meer genoegdoening voor zichzelf. Hij gaat als het ware eisen dat de partner letterlijk doet wat de narcist behaagt.

Een ander voorbeeld welke ik mocht ontdekken is de relatie tussen man en vrouw met jonge kinderen. Man heeft een betrekking in het buitenland, waarbij hij 6 weken van huis is en vervolgens 3 weken thuiskomt. Vrouw heeft altijd belangrijk werk gedaan, totdat ze beiden kozen voor kinderen. Na de moeilijke geboorte periode merkte de vrouw, dat zij er alleen voor stond. Voortdurend zorgde zij voor de kinderen, terwijl in de drie weken van de aanwezigheid van vader er niet veel hulp kwam. De vrouw belandde in een depressieve periode, waaraan een burn-out ten grondslag lag. In deze periode voelde ze zich alleen en besloot ze haar favoriete werk weer op te pakken. De kinderen werden ondergebracht bij meerdere opvangmogelijkheden.

Vader werkte met veel plezier aan zijn projecten in het buitenland en thuis zocht hij de rust op. Inmiddels was de intieme relatie opgedroogd. Hij was meerdere keren afgewezen geweest in de depressieve periode van zijn vrouw en nu wilde hij geen intimiteit meer met zijn vrouw. Hij beschouwde zijn vrouw min of meer als gouvernante voor het thuisfront.

In de fundering zaten weinig gelijkwaardige zaken die wij als afhankelijkheid beschouwen. De moeder kreeg 100% te maken met de opvoeding van haar kinderen. Helemaal alleen stond zij er voornamelijk voor. Ze was verder ook 100% aangewezen op de steun van familie en vrienden zag zij steeds minder. Vader zorgde voor de kosten van hun woning, terwijl zij de organisatie had over het onderhoud. In de pijlers van ontwikkeling presteerde de vader 100% voor zijn werk te gaan. Ook hierin was geen gelijkwaardige verdeling mogelijk. De intelligente vrouw wilde zelf ook zich verder ontwikkelen in haar werk, echter kwam voortdurend in spagaat te zitten omdat de opvoeding van haar kinderen steeds veel zorgen baarde. Als de man thuiskwam

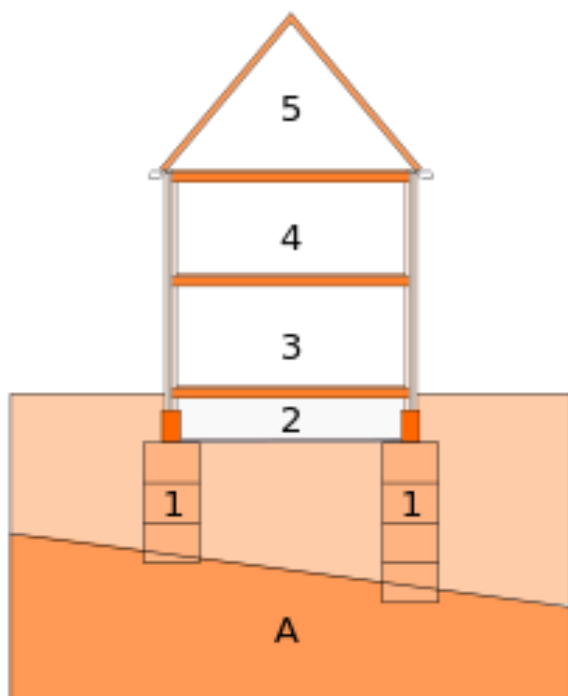
en zijn rust zocht, merkte je dat hij eerst moest acclimatiseren. Hij liep weg van de verantwoording een deel van de opvoeding op zich te nemen. Het dak staat voor de relatie.

De communicatie tussen deze twee echtelieden was minimaal, omdat er geen gelijkwaardigheid in de fundering en in de eigen ontwikkeling was. De intimiteit was droog gelegd, waardoor de afstand steeds groter werd en de irritaties, frustraties en woede momenten toenamen. Het huis van de relatie was uit balans en stond te wankelen.

In therapie is het belangrijk afstemming te krijgen over de gelijkwaardigheid van afhankelijkheid. In het voorbeeld kan dat pas als er binnen de eigen ontwikkeling ook gelijkwaardigheid ontstaat. Helaas wilde de man geen concessies doen in zijn werk. In de drie weken van verblijf thuis kon hij echter wel veranderingen aanbrengen. Dat betekende een betere verdeling in afhankelijkheid. Taken zoals onderhoud en opvoeding kunnen verdeeld worden, waardoor de vrouw meer tijd krijgt om te werken aan de eigen ontwikkeling. Het fundament werd stabiel en het dak kreeg eindelijk inspiraties om de afstemming beter te doen verlopen (communicatie) en te werken aan de intieme behoeftes. Langzaam en in kleine stapjes kreeg het dak weer zijn functie terug. Erkenning van elkaars noodzakelijkheden en ontwikkelingspunten was erg belangrijk om een doorbraak neer te zetten.

De relatie kreeg juist in de fundering weer een stabiel karakter. De werkzaamheden werden nog niet in balans verdeeld, echter de acceptatie zorgde voor stabiliteit. Een noodzaak is wel dat eigen ontwikkeling gelijkwaardiger wordt ingevuld, anders schuift het dak uiteindelijk weg van het huis.

Aangezien iedere relatie anders is, blijft het model van een huis een interventie om belangrijke zaken binnen de relatie in balans te krijgen.



Hoofdstuk 3

Het Relatiehuis



Het model herbergt drie belangrijke delen van het huis:

1. Het begint met de fundering. Deze behandelt alles waar een relatie van afhankelijk is (zie hoofdstuk 4);
2. Vervolgens heb je twee pijlers bij een relatie met twee partners (bij meerdere partner ontstaan er meerdere pilaren). Het zijn de pijlers van de eigen ontwikkeling (zie hoofdstuk 5);
3. Uiteindelijk krijg je het dak van het huis: de relatie. Daar waar de communicatie en intimiteiten samenkomen en het "wij" belang centraal staat (zie hoofdstuk 6).

Het huis is een model om een relatie in kaart te brengen. Een relatie is een “wij” vorm, terwijl er elementen in zitten van “ik” vormen. De IK vorm is dan ook cruciaal om een WIJ vorm te kunnen creëren.

Ieder huis wordt gebouwd op een ondergrond. Afhankelijk van de ondergrond kun je een fundering aanleggen. De fundering zorgt uiteindelijk voor stabiliteit en evenwicht (balans). Je zult ontdekken, dat de fundering erg belangrijk is om de stabiliteit van een relatie in kaart te brengen. De balans vertelt alles over gelijkwaardigheid tussen de partners. Bij onevenwichtigheid of instabiliteit krijg je vanzelf een schuine ondergrond. Het gaat erom dat de fundering daar haarfijn op aansluit, anders bouw je de pijlers op een schuine helling en zal je merken dat de eigen ontwikkeling ook helemaal uit balans is (of uit het lood). Je kunt je dan vermoedelijk wel voorstellen dat het dak er schuin bovenop ligt en bij iedere schok of frustratie aanleiding geeft op het uiteenvallen van het dak of de WIJ vorm.

Een kleine aardbeving in de fundering van afhankelijkheid zorgt al voor grote paniek op het dak en bij de pilaren of pijlers.

Het leuke van het ontwerp van het relatiehuis is, dat je het zelf in kaart kunt brengen, hoe jouw specifieke huis eruitziet. Om je daarbij te helpen is er een vragenlijst ontwikkeld. De uitkomsten geven aan hoe je fundering eruitziet, je aandeel of vrijheid in eigen ontwikkeling en de uiteindelijke resultaten voor het dak. Hoe hebben jullie de taken verdeeld? Wie doet wat en met welke intensiteit?

Hebben beide partners dezelfde mate van zelfwaardering? Een positief zelfbeeld zorgt vaak voor rust en is een voorbeeld voor de ander om aan op te trekken. Ook daar kan een vorm van

gelijkwaardigheid in bespeurd worden. Het voordeel van een hoge mate van zelfwaardering bij 1 van de partners is, dat hij of zij de ander optrekt. Het is wel belangrijk, dat je het van elkaar weet, zodat het verschil in zelfwaardering in volle teugen van genoten kan worden. Een hoge mate van zelfwaardering is een garantie voor de stabiliteit van het huis en met name voor de functies van het dak. Je zult merken als partners intens en diep met elkaar kunnen communiceren, zonder in frustratie of irritatie te vallen, het ten goede komt van de intimiteitsbehoeftes.

Relaties met een broer-zus constructie (daar waar geen intimiteit meer waarneembaar is of beleefd wordt), leveren vaak ook onnodig in op het gebied van de eigen ontwikkeling en communicatie. Zij blijven vaak hangen in de verdeling van de afhankelijkheid. Onzekerheid komt dan ook vaak voor in deze vorm van relatie. De angst regeert. De angst om onderwerpen aan te snijden, om de sleur te doorbreken, om initiatieven voor elkaar (WIJ functie) te vergroten.

Frustraties zijn inmiddels omgevormd in machteloosheid, verdriet wordt erg dof en ziektes kunnen op de loer liggen.

Is er sprake van een vorm van verslaving, dan kun je ook spreken van een disbalans in de relatie. De vraag is in welk gebied van het huis die disbalans aanwezig is. Is het in de fundering, dan zit er iemand letterlijk achter de geraniums. Is het in het gebied van de eigen ontwikkeling, dan is er vaak sprake van niet meer kunnen functioneren op het gebied van werk, studie, ontwikkeling, uitdagingen, groei, avontuur, reizen. Vaak zie je deze partners terug bij langdurige werkelozen of arbeidsongeschikte kandidaten. De fout van de andere partner is als diegene de zorg gaat overnemen. Op deze wijze blijft het

probleem in stand en is er geen ruimte meer voor de eigen ontwikkeling van de gezonde partner. De balans komt weer in evenwicht als de andere partner hetzelfde overkomt. Het dak zal niet hoeven te functioneren, omdat er geen behoefte is om te communiceren of intiem te zijn. Vandaar dat velen in afhankelijkheid blijven hangen.

Conservatieve ouders houden in stand, dat de eigen ontwikkeling tussen de partners scheefgroeit. De ander kan niet voldoen aan tijd vrij te maken voor de eigen ontwikkeling en wordt willekeurig afhankelijk gehouden. Hetzelfde gebeurt bij relaties als vader-dochter of moeder en zoon. Er is geen sprake van gelijkwaardigheid. Datzelfde geldt ook nog eens voor verstandshuwelijken. Veel ondernemers hebben last van ongelijkwaardigheid in de relationele sfeer als de partner blijft hangen in afhankelijkheid. Je merkt dan een grote invloed bij de eigen ontwikkeling van de ondernemer, terwijl de andere partner ver achter blijft. De kunst is taken te verdelen uit de fundering, desnoods aangevuld met het uitbesteden van huishoudelijke taken, onderhoudstaken, opvoedtaken etc.

Tijd en geld wordt er dan beschikbaar gesteld om de ander op zijn of haar gebied (persoonlijke ontwikkeling) te laten groeien. Op dat moment zal het dak van de relatie stabiel en gelijkwaardig kunnen zijn. Komt de ondernemer in de problemen (meestal financieel), dan kan de zorg voor deze partner ook voorgenomen worden door andere hulpverleners, dan de partner. Vanuit het dak van de relatie kan er dan weer evenwicht ontstaan in de drang naar een betere communicatie. Afstemming is dan noodzakelijk. Nogmaals is dit scenario aan de orde als er sprake is van vermogen. Is dat er niet, dan nemen de spanningen zienderogen toe en komt de eigen ontwikkeling in het gedrang van beide partners en uiteindelijk zal het dak

instorten. Men blijft dan vaak weer hangen in de aanwezige afhankelijkheid.

Je kunt gerust zeggen, dat iedere levensfase gepaard gaat met een verandering in ieder gebied van het relatiehuis. Daarom is het van cruciaal belang, dat je voortdurend met elkaar blijft communiceren. Gevoelens moet je kunnen delen, of in ieder geval mag je de ander vragen om te luisteren. Een normaal huis verlangt ook onderhoud en na enige tijd zal je wellicht het huis willen verbouwen. Zeker als de kinderen het huis uit zijn, komt het “empty-nest-syndroom” vaak roet in het eten gooien in de fundering. Uiteindelijk is dan de enige oplossing tijd en aandacht te stoppen in de eigen ontwikkeling. Dat wordt jullie redding om de gelijkwaardigheid terug te krijgen in de relatie.

In het respect deel van de liefde (zie hoofdstuk 1), merk je vaak veel verschillen. Dat betekent dat gedurende het partnerschap in jaren toeneemt, er diverse “ik” momenten nodig zijn om de status van de relatie (het dak) te onderzoeken. Lukt het nog steeds te genieten van de intieme momenten met je partner of merk je dat het communiceren ineens veel belangrijker is geworden. Eigenlijk is eens in de tien jaar tijd nodig om in relatietherapie opnieuw te zoeken naar welk deel van het huis je veranderingen wilt aanbrengen.

Hoofdstuk 4 De fundering van afhankelijkheid

In mijn boek over het “mysterie van afhankelijkheid” leg ik uit, dat de mens eigenlijk overal van afhankelijk is. Het hele lichaam is opgebouwd uit cellen en deze cellen zijn allemaal op elkaar afgestemd, ze zijn als het ware afhankelijk van elkaar. Gaat het in de cellen mis, dan volgen vervelende afwijkingen of ziektes, vaak met de dood tot gevolg.

In mijn praktijk hoor ik nog weleens de wens om onafhankelijk te zijn. In zo’n geval is er sprake van een te grote afhankelijkheid. Ook hoor ik weleens de wens naar rust. Zonde van je tijd, want in de dood krijg je volledige rust. Dat is dan ook je grootste wens bij suïcide. Rust in je hoofd of in je lichaam. Liever dood dan levend. Zonder dat je het beseft is het verlangen naar rust weer een vorm van afhankelijkheid. “The circle of live continues”.

Het lichaam is afhankelijk van de samenwerking tussen cellen. Het gedrag is afhankelijk van het voorbeeld uit de omgeving. De ontwikkeling van een mens is afhankelijk van waar het geboren is en wordt grootgebracht. We zijn allemaal afhankelijk van de maatschappij welke zorgt voor normen & waarden, wetten en corruptie. We zijn afhankelijk van de juffen en meesters die we krijgen op de basisschool en middelbare school. We zijn afhankelijk met wie wij omgaan. We zijn afhankelijk van onze eigen kwaliteiten, welk beroep er wordt aangeboden of wat wij zelf kiezen. Hetzelfde gebeurt bij het vinden van een partner of relatievorm. De afhankelijkheid zit dus letterlijk in onze genen en we hebben het er het beste van te maken.



Het voelt goed als je een ontbrekend deel bent van de ketting., zodat het hele mechanisme van de samenleving weer voort kan gaan.

De kunst van het samenwerken is erg belangrijk in de ontwikkeling van afhankelijkheid. Hetzelfde geldt voor relaties.

Het voelt niet goed als de afhankelijkheid verandert in het niet meer zonder kunnen. Zonder de ander, waarbij je eigen identiteit geheel verdwijnt.

Als afhankelijkheid verandert in een machtsstructuur of juist in machteloosheid spreken we vaak van een stoornis. Wederzijdse afhankelijkheid verandert dan in een psychologische afhankelijkheid, waarbij pathologisch gezien je last hebt van een ziekte (geestesziekte).



Een andere ongezonde wijze van afhankelijkheid is de afhankelijkheid van middelen. Afhankelijkheid is geheel gericht op de eigen behoefte en niet die van samenwerking of de relatie.

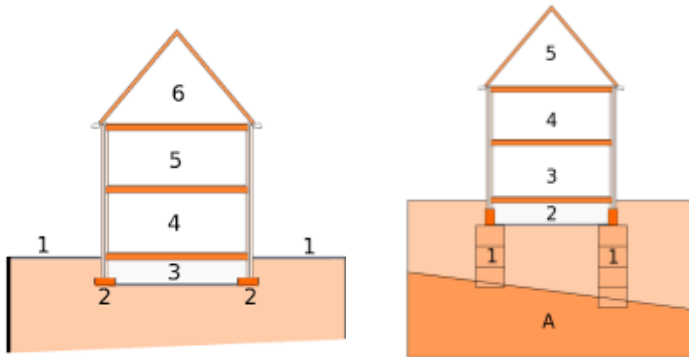
Afhankelijkheid kun je dus onderverdelen in:

- ❖ Gezonde afhankelijkheid (meestal met wederzijdse belangen);
- ❖ Ongezonde afhankelijkheid.

In het relatiehuis is er sprake van het in kaart brengen van de fundering. Wat is een gezonde vorm van afhankelijkheid in de relatie en wat is ongezond. Hoe zijn de verhoudingen en wat kan er gemeenschappelijk worden verdeeld? Ik ben bezig een test te ontwikkelen om de mate van afhankelijkheid in kaart te brengen en aan te geven welk deel gezond en niet gezond is voor de relatie.

Een **gezonde** fundering is nodig om de ontwikkeling en de relatie stabiel te houden. Afhankelijk van de ondergrond wordt er gekozen voor een bepaalde fundering. Bij huizen die gebouwd worden op klei worden heipalen gebruikt met een lengte tot het vast komt te zitten in een vaste stabiele ondergrond. De heipalen zijn dan de ondersteuningspalen van de fundering. Belangrijk is dat de fundering stabiel en gelijkwaardig is. Je kunt je voorstellen, dat anders de pilaren of pijlers van eigen ontwikkeling aan het schudden of verschuiven zijn, laat staan wat het dak gaat doen. Vandaar is het belangrijk taken te verdelen en in verhouding te brengen.

Gezonde afhankelijkheid is als de fundering stabiel en in balans is. Dat kan op verschillende manieren bereikt worden:



Het linker model heeft een fundering van stabiliteit, gelijkwaardigheid en is in balans. Het rechter model staat ook in balans, echter de gelijkwaardigheid kan anders zijn. Dit heeft met name te maken met hoe je naar zaken kijkt. Als je de ontwikkeling van het werk er buiten laat (niet opneemt in afhankelijkheid), zie je vaak de ongelijkwaardige verdeeldheid binnen een gezin. Echter als de andere partner realiseert, dat opvoeding ook professioneel werk is, krijg je meer stabiliteit in de fundering (tekening rechts).

Welke elementen zitten in een fundering? Waar zijn relaties afhankelijk van?



De fundering bestaat de eerste drie levels uit de Pyramide van Maslov. Je primaire levensbehoeften (eten, drinken, woning), je veiligheid en zekerheid (inkomen), sociale behoeftes (familie,

vrienden).

Een **gezonde fundering** bestaat uit stabiliteit, gelijkwaardigheid in afhankelijkheid. Met andere woorden: hoe is de verdeling van de taken geregeld?

Taken zoals:

- ✓ Verdeling huishoudelijke taken;
- ✓ Verdeling opvoedtaken;
- ✓ Verdeling sociale contacten met familie, kennissen, vrienden;
- ✓ Verdeling financiële taken;
- ✓ Verdeling onderhoudstaken woning;
- ✓ Verslavingszorg

Afhankelijkheid legt zelfs beslag op de maatschappij waarin je leeft, de locatie waar je woning staat en hoe de eerste drie lagen van de Pyramide van Maslov beleefd worden. De relatie groeit letterlijk op een vast stabiele ondergrond (de fundering).

Woon je in Bangladesh in de armoede en is je huisje van leem gemaakt of een krot, dan heb je geheel andere invulling van onze primaire levensbehoeften, dan dat je woning staat in Wassenaar of dat je de dertig miljoen hebt gewonnen. Relevant is of je huis staat in een wijk in een grote stad of ergens op het platteland. Afhankelijkheid verandert dus op het moment als je

omgeving verandert. Toch blijven de verdeling van de taken relevant als het gaat om de relatie. Dan maakt het niet uit hoe rijk of hoe arm je bent.

Conservatieve vaders hebben conservatieve moeders nodig om de gelijkwaardigheid in afhankelijkheid te realiseren. Een conservatieve vader kan moeilijk met een moderne moeder samenleven als de taken niet goed verdeeld zijn. Cruciaal hierbij is of de partners die werken dit met plezier doen. Dat ze het zien als een verlengstuk van de eigen ontwikkeling (de pilaren van het huis). Mocht er een partner niet met plezier naar hun werk gaan zal het dagelijks strijd kunnen leveren in de behoeftes die je hebt. De afhankelijke taken worden dan niet eerlijk verdeeld. De ontevreden partner gaat dan op zoek naar andere afleidingsmogelijkheden (bijv. vreemdgaan of intensivering van hobby). Er zal altijd gestreefd moeten worden naar een vorm van gelijkwaardigheid in de verdeling van de taken.

Een **ongezonde fundering** bestaat vaak uit de aanwezigheid van de disbalans in de uitvoering van de taken, aanwezigheid van verslavingsvormen, als werk niet prettig ervaren wordt en als opvoeding niet met plezier beleefd wordt.

In therapie is het erg belangrijk eerst de fundering samen te stellen en te kijken hoe de verdelingen van de taken er in de praktijk uitzien. Door hierover van gedachte te wisselen, kan er al gelijk gezocht worden naar een vorm van gelijkwaardigheid of acceptatie van de verschillen, zodat de fundering stabiel is. Je kunt in het begin van de therapie eindeloos spreken over de verschillende gevoelslagen in een relatie, echter zonder te kijken naar de afhankelijkheid van elkaar gaat het niet lukken de relatie uit de frustratie te halen.

Het leuke van het in kaart brengen van het relatiehuis zijn de ontdekkingen hoe de partners aankijken naar de vorm van afhankelijkheid en de verdeling in gelijkwaardige stukken van de taken. Als een ondernemer alleen leeft voor zijn onderneming en dit met plezier doet, valt het werk onder de eigen ontwikkeling. De partner kan in overeenstemming zorgen voor de kinderen en de verdeling van de taken gaan organiseren (desnoods uitbesteden). De fundering is dan erg schuin, echter bij acceptatie volgt er gelijkwaardigheid.



De verschillen in de uitvoering van de taken kunnen vastgesteld worden en bij acceptatie wederzijds, zal de fundering in evenwicht zijn. Als er geschillen zijn gaat het niet lukken. Voorbeeld: Bij iemand met een narcistische persoonlijkheid zal een theatrale vrouw

gekoppeld worden, anders is er geen sprake van gelijkwaardigheid in de relatie. De vrouw kan dan zichzelf verder ontwikkelen op haar eigen wijze. Ze gebruikt daar het inkomen van de man voor, mits haar man het accepteert. Het voordeel van een theatrale vrouw is dan ook dat zij zich afhankelijk opstelt.

Een broer – zus verhouding binnen een relatie kan erg goed gelijkwaardig zijn in de afhankelijkheid en verdeling van de taken. Zelfs de eigen ontwikkeling kan geheel aan de orde komen, echter in het dak zie je dan de verschillen. Een gezonde vorm van de communicatie is wel noodzakelijk om het gemis aan intimiteit op te vangen. Daarover meer in het hoofdstuk over het dak.

Hoe stabiel is jullie fundering? Om dit enigszins simpel in kaart te brengen, wordt er momenteel een test ontwikkelt. Werk valt in de pilaar van eigen ontwikkeling, als je met plezier werkt. Werk je echter niet met plezier, dan is het noodzaak en wordt het ondergebracht in financiële verdeling in de fundering. De kunst is dan in de pijlers van ontwikkeling taken te zoeken om in ieder geval iedere dag met plezier wakker te worden. De eigen ontwikkeling is dan ook de beste garantie om het leven uitdagend te krijgen of te maken.

In de fundering kan een ongezond element van afhankelijkheid de balans geheel wegnemen. Stel dat je partner een verslaving heeft. Dit brengt niet alleen de financiële behoeftes in disbalans, maar ook de zorg. Als beide partners roken, kun je zeggen dat het wel in balans is, echter het blijft een ongezonde afhankelijkheid. Als 1 partner rookt en de ander niet, krijg je verschil in gelijkwaardigheid. De gezonde afhankelijkheid wordt dan beperkt. We kennen vele soorten van verslaving en daarom is het belangrijk ook dit in kaart te brengen.

Ongezonde afhankelijkheid is verslaving:

Niet iedereen die alcohol of drugs gebruikt, is verslaafd. Genotmiddelen, zoals alcohol, tabak en drugs, zijn onderdeel van elke cultuur. Mensen kunnen genotmiddelen gebruiken om zich meer ontspannen te voelen, alleen of in gezelschap.

Bij een verslaving verliest de gebruiker de controle over het gebruik. Er is sprake van een (beginnende) verslaving als je:

- ✓ herhaaldelijk merkt dat je meer gebruikt dan je zich heeft voorgenomen,
- ✓ niet kunt stoppen;
- ✓ een groot deel van de dag (in gedachten of in het echt) bezig bent met gebruik.

We spreken hier over genotmiddelen, maar je kunt ook verslaafd raken aan een activiteit, zoals gokken, internet, gamen, social media, seks (inclusief overmatig gebruik van masturbatiebehoefte). Ook eten, snoepen kan een vorm van verslaving teweegbrengen. Daarnaast kunnen de vele uren die besteed worden aan het werken, ook onder de noemer **ongezonde afhankelijkheid** vallen. Met name als de balans tussen werk en privé weg is. Een ondernemer kan al snel in deze vorm van verslaving vallen (workalcoholic).

De afhankelijkheid van een middel kan geestelijk en lichamelijk zijn. Geestelijke afhankelijkheid wil zeggen dat u blijft verlangen naar het middel en zich niet meer prettig kan voelen zonder. Bij lichamelijke afhankelijkheid is het lichaam zo gewend aan het gebruik, dat ontwenningsklachten ontstaan als u het middel niet meer gebruikt (bijvoorbeeld trillen, misselijkheid, slapeloosheid,

enzovoorts). Deze ontwenningsklachten zijn na enkele weken vaak voorbij. Bij cocaïne treedt er nauwelijks lichamelijke afhankelijkheid op, maar de geestelijke afhankelijkheid kan heel groot zijn. Heroïne is zowel lichamelijk als geestelijk erg verslavend.

Een persoonlijkheidsstoornis kunnen we ook laten vallen onder een **ongezonde afhankelijkheid**. Het maakt niet uit welke stoornis het is, alle stoornissen zorgen voor disbalans in gelijkwaardigheid. De vorm van gelijkwaardigheid is belangrijk in kaart te brengen.

Het genogram van de familie kan ook als extra interventiemateriaal worden meegenomen om de afhankelijkheid helder te krijgen. Vaak zijn bepaalde patronen afkomstig uit het verleden. Familieopstellingen is een mogelijkheid af te rekenen met bepaalde patronen. In dit geval gaat de therapeut over naar systemisch coachen. Het in kaart brengen van bestaande systemen en doelgericht kijken op het systeem niet de blokkade in de relatie is.

In de fundering kijken we naar de verdeling van noodzakelijkheden, hoe de verhoudingen liggen en bij eigen ontwikkeling is er ruimte voor de ontwikkeling van je eigen autonomie (IK). Eigen ontwikkeling zorgt dan voor vrijheid en groei. Hierover gaat het volgende hoofdstuk.

Hoofdstuk 5 Eigen Ontwikkeling

De fundering staat. Op de fundering worden twee of meerdere pilaren gebouwd. De pilaar van de eigen ontwikkeling (IK). Gedurende de therapie wordt er gekeken naar wie je nu werkelijk bent en wat je groeipotentie is (wat je graag wil bereiken).



Hoofdthema in de pilaar:

De pilaar staat voor je eigen ontwikkeling. De pilaar bevat een belangrijk en gewenst thema. Een topsporter kiest als thema: de sport. Een ondernemer kiest als thema: de onderneming. Een ZZP'er kiest als thema zijn/haar dagelijkse activiteiten. Een moeder kiest als thema: de opvoeding.

Het enige wat verbind is het plezier wat je ervan krijgt. Je ontwikkeling is trainen, werken (geen workalcoholic), opvoeden, studeren.

Ga je niet met plezier naar je werk of zie je opvoeding als last of beperking van je eigen ontwikkeling, dan valt het onder de fundering. Je bent dan afhankelijk van wat het opbrengt om van te leven.

Je kunt je voorstellen, dat pilaren van gelijke hoogte en sterkte moeten zijn om het dak van de relatie te kunnen dragen. Het waarden van je eigen pilaar is het moeilijkste om te bespreken.



Wanneer is je werk leuk? Wanneer vind je de opvoeding belangrijk als uitdaging van je eigen ontwikkeling? Wanneer spreek je van een hobby in je eigen ontwikkeling of sportbeoefening?



In de praktijk blijkt vaak, dat de pilaren verschillen in hoogte. Dat het genieten van de eigen persoonlijke ontwikkeling niet in verhouding staat met je partner.

In dat geval is er sprake van een ongelijkwaardige ontwikkeling van je IK (van degene die je bent of wilt zijn).

In therapie komt het accent te liggen op het herkennen van je eigen persoonlijke ontwikkeling en de omvang ervan. Vaak krijg ik te horen, dat het opvoeden van kinderen nu eenmaal een verplichting is, dus dat doe je gewoon of dat het werken een verplichting is om te kunnen leven en dat doe je gewoon. In dat geval blijft er weinig over voor eigen ontwikkeling en is de relatie weer gelijkwaardig, mits het voor beide partners geldt. Het accent komt dan te liggen op de fundering en het dak. De kunst is werken te verheffen tot iets plezierigs in je eigen ontwikkeling. Zit er geen uitdaging in je werk, dan val je in een sleur. Wil je als ouder gewoon moeder zijn, zonder te weten waar je mee bezig

bent, wordt het een vanzelfsprekendheid wat leidt tot sleur. Sleur wat dodelijk is voor het dak van je relatie.

De kunst is dus het accent te leggen op je verdere ontwikkeling en het werk of opvoeden op een hoger niveau gaan brengen. Dat vergt investeringen en tijd en energie, maar die krijg je terug. Vaak spreken partners af, dat een groei in ontwikkeling een periode voor de een is en daarna voor de ander.

In de praktijk zie je weleens, dat een partner zich verder heeft ontwikkeld. Studie afgesloten en promotie gemaakt. Als deze partner vervolgens verder wil gaan studeren kan de ontwikkeling van de ander in het gevaar komen. Dus vooraf aan een studie of promotieplan moet je wel degelijk vaste bindende afspraken maken. Uiteraard kunnen afspraken gezamenlijk in de loop van de tijd weer veranderen. Meestal groeit er een partner, terwijl de ander niet weet wat degene wil bereiken, waar het naar toe gaat of waar het stopt. In dat geval dien je op zo'n moment van doorgroei te kijken naar wat de ander toe kan staan, zodat het dak niet scheef komt te liggen. Theoretisch is het mogelijk om de fundering van de relatie de scheve verhoudingen in de eigen ontwikkeling te laten opvangen, zodat het dak stabiel blijft. In de praktijk betekent het, dat de communicatie tussen de partners ondersteunend moet zijn, anders gaat het snel mis. Met andere woorden de respect functie van liefde moet bereikt zijn.

In een pilaar kunnen ook nog hobby's, sport en andere activiteiten worden opgenomen, waarin een ontwikkeling noodzakelijk is. Voorbeeld: je speelt voetbal op een redelijk hoog niveau, traint er veel voor en vervolgens wil je trainer worden. Daar gaat veel tijd en geld in zitten en daarvoor moet je studeren. Uiteindelijk kun je dit opbrengen als het jouw beurt is om je eigen ontwikkeling te realiseren en als je dagelijks werk

het toelaat. Voor een moeder telt dit ook. Als de kinderen naar school gaan komt er tijd vrij om wellicht te gaan studeren of vrijwilligerswerk te gaan doen. Voor jezelf is dat belangrijk, dus kun je schikken onder de eigen ontwikkeling.

Stel je nu eens voor, dat de vrouw in de relatie het hoofdkomen regelt en de man fulltime gaat studeren. Naast de opvoeding krijg je te maken met een uitbreiding van het gezin, door een aanwezige kindwens. De biologische klok tikt voor de vrouw. Als dit tegelijk gebeurt met de studie van de man, krijg je een probleem na de geboorte. Moeder gaat verder met haar werk en wie voedt nu het kind op? Financieel gaat het een stuk minder, maar ook de man krijgt te maken met wisselende studieroosters. Hun gewenste nieuwe geboorte krijgt te maken met ouders zonder tijd en mogelijkheden. Het dak van de relatie schuift voortdurend heen en weer en de spanning in de relatie neemt toe. De hoofdvraag is: hoe los je het samen op! Fulltime crèche inschakelen is slecht voor de gehechtheid van het kind. Wat een dilemma.

Als wij dit voorbeeld analyseren, zie je in de eigen ontwikkeling van de vrouw een kentering komen, door de wens van een nieuwe geboorte. De vrouw zorgt voor het inkomen en weet dat het terug moet vallen op haar werkontwikkeling, anders stagneert de afhankelijkheid van het inkomen. De man heeft in zijn eigen ontwikkeling gekozen voor studie en wil dit graag afmaken. Timing is de biologische klok geweest. Wat maakt nu dat het kindje nu moet komen? Na de geboorte komt de relatie onder spanning te staan, want er is geen ontwikkelingsruimte meer. Vervelende gevoelens dringen de relatie binnen. Irritaties nemen toe, schuldgevoel neemt toe en angst neemt toe. Wat als.....?

Als het ware is de wens van de vrouw weer een funderingsthema. Ze moet haar pilaar van eigen ontwikkeling gaan aanpassen. Minder werken betekent minder inkomen. Het accent komt vervolgens te liggen op het maken van keuzes. In therapie komt daar de nadruk op te liggen. Zijn de partners in staat de juiste keuzes te maken om de relatie stabiel en gelijkwaardig te houden. Zo niet, dan volgt er een beroerde tijd. Het dak van de relatie komt onder druk te staan en doordat de fundering wordt aangepast en doordat de pilaren een andere vorm krijgen kan het dak zomaar schuin wegglijden en betekent het een einde aan de relatie. Thema in therapie is dan: leren keuzes te maken welke door beide partners wordt gedragen.

Veranderingen door plotseling ontslag kunnen de relatie ook enorm onder spanning zetten. Alle zeilen worden dan bijgezet in ieder deel van het relatiehuis. Door de kracht van deze interventie, krijg je overzicht. Overzicht zorgt ervoor dat je juiste beslissingen kunt nemen. De therapie verandert in oplossingsgericht coachen.

Als een partner niet nadenkt over de eigen ontwikkeling, kan dat op termijn een probleem opleveren. De pilaar houdt het huis niet meer stabiel. Veel vrouwen worden verliefd, trouwen en krijgen kinderen, zonder maar een keer te denken aan wie ze willen zijn. De opvoeding kan de vrouw opbreken en als de man zich verder ontwikkelt, zoekt de vrouw haar plezier bij anderen. Meestal zoeken ze gevoelsgenoten op onder vrouwen, die in hetzelfde schuitje zitten. Of is er sprake van een enorme toename van het koopgedrag. Kopen is dan nog een beetje belonend in hun gevoel naar eigen waarde. Mannen kunnen het zien als een vrouw geen persoonlijke ontwikkeling heeft. Gewillig storten ze zich op hen, waardoor veel vrouwen verleid worden. Uiteraard geldt dit ook voor mannen.

Als mannen het niet naar hun zin hebben op hun werk, geen bezigheden hebben vanuit de eigen ontwikkeling en hun partner wel deze opties heeft geregeld (opvoeden, werk, hobby), zoeken ze vertier bij anderen. Dit kunnen maten zijn met dezelfde behoeftes of de man kijkt uit naar een verliefdheid.

Het gevaar van zoeken naar een nieuwe verliefdheid (wat tijdelijk voor een opleving zorgt) is dat de nieuwe relatie ook zoekt vanuit dezelfde gevoelsarmoede. Verliefdheid zorgt dan weer voor nieuwe perspectieven, alleen is er eigenlijk geen sprake van liefde en laat staan van respect. Keuzes worden gemaakt vanuit een storyboard uit de pubertijd. Gedoemd te mislukken, in ieder geval later zal blijken of de nieuwe partner wel degelijk een aanwinst is. Daarom is vreemdgaan nooit een optie om te groeien in het liefde en respectdeel van een relatie. Ongeacht het soort relatie waarover gesproken wordt. Een dubbele agenda is slechts tijdelijk een gevoel van verbetering. Schuldgevoel gaat in de weg zitten.

Ik adviseer altijd als er sprake is van een one night stand, het je partner nooit te laten weten. De schade is vele malen groter en vaak onherstelbaar. Vreemdgaan hoort in de pilaar van eigen ontwikkeling. Het benadrukt de IK binnen de relatie. Als beide partners vreemdgaan is het weer een ander verhaal, want dan verandert het beeld van de relatie en is de uitgangspositie weer in evenwicht. Vreemdgaan is altijd een vorm van armoede. Het levert veel stress op en zelfs kan het impact hebben op je eigen ontwikkeling in je werk. Problemen bouwen zich op, inkomensveranderingen, kinderen gaan in het verzet of lijden eronder, verantwoordelijkheidsgevoelens veranderen en noem maar op. Zie het als een aanval op je relatiehuis van buitenaf. Het kan een hamer zijn op de boel af te breken, of een bom worden.

Aan de andere kant als partners het niet meer met elkaar kunnen vinden is het noodzakelijk, dat je geen ander hebt. Scheiden wordt dan echt een strijd.

Scheiden betekent als het ware het beëindigen van de liefde, maar hoeft niet ten koste te gaan van het respectdeel. Scheiden in harmonie is een overwogen beslissing, welke al jarenlang besproken is. Daar waar werkelijk alle hulpmiddelen zijn gebruikt en uit onderhandelt. Als het relatiehuis niet goed gebouwd is, zorgt scheiden voor nieuwe mogelijkheden. Wacht dan met een nieuwe relatie tot na de scheiding. Je kinderen krijgen de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie en die hebben ze ongeacht hun leeftijd nodig. Net zoals een rouwverwerking erg persoonlijk is, kan het per kind verschillen. Dat is de verantwoording die je hebt naar je kind en jezelf, maar ook naar je ex-partner. Tenminste als jullie in harmonie gescheiden zijn. Pas dan kun je weer gaan bouwen aan een nieuw relatiehuis.

De meeste scheidingen komen voort uit een situatie waarin vreemdgaan is. Het respect deel is weg, de liefde slaat om in haat. Wraakgevoelens drijven boven water en strijd is het motto. Nieuwe relaties krijgen dan geen eerlijke start en de fundering is bij de nieuwe relatie weer een poging om iets te bouwen uit los zand of moerasgrond. Terwijl het vreemdgaan een solistische actie is geweest vanuit armoede in je eigen ontwikkeling. Je bent niet in staat geweest het dak van de relatie te voorzien van de juiste communicatie en intimiteiten. Gevoelens worden niet besproken en er is geen sprake meer van samen bouwen. De IK knabbelt aan de WIJ relatie. Eenzijdig vreemd gaan is niet alleen een vorm van armoede, maar ook van lafheid. Je persoonlijkheid krijgt een negatieve ontwikkeling. Zat je gevangen in je relatie, dan heb je te ontsnappen. Heel begrijpelijk alleen doe dat weloverwogen en bewust.

In dit geval is coaching ook een interventie wat kan helpen bij het maken van de juiste keuzes. Soms zitten relaties zo complex in elkaar, dat je bepaalde stappen weloverwogen moet doen. In dit geval werk je aan je eigen pilaar van zelfontwikkeling. Je weet dat het huis op wankelen staat en laat het gebeuren, maar wel bewust. De kunst is dit te doen zonder veel schade aan te richten. De therapeut kan je vervolgens helpen een juiste koers uit te zetten en de juiste stappen te ondernemen.

Uit ervaring weet ik, dat je heel alert moet zijn, als je zonder veel schade wilt ontsnappen uit een bestaand relatiehuis. Het gevaar zit bij je partner. In dit geval is je relatiehuis een gevangenis geworden. Een gevangenis waaruit jij hebt te ontsnappen. Gelukkig kan dat met hulp!

De echte relatie komt tot uiting in het dak van het relatiehuis. Daar waar vanuit een stabiele fundering en voldoende eigen ontwikkeling, gewerkt kan worden aan de WIJ functie van een relatie. En als alles sterk en stabiel is, kun je een schitterend en gelukkig leven leiden.

Hoofdstuk 6 Het dak



Het is geen kunst om een relatie te hebben. Het is een kunst om een relatie te onderhouden!

Als de fundering stabiel is gemaakt en er voldoende eigen ontwikkeling is voor beide partners, kunnen we praten over de echte vorm van de relatie: het dak! Het dak staat voor de WIJ relatie. Twee (of meerdere) IKKEN vullen de WIJ functie.

Nu is er werk aan de winkel voor de therapeut. Gevoelsthema's worden hier besproken. De communicatieve vaardigheden krijgen alle aandacht en er wordt diep ingegaan in het onderhouden van intimiteiten. De therapeut heeft nu een rol om de relatie helder en bewust over te brengen. Therapie wordt min of meer een training. Training van vaardigheden.

Huiswerk opdrachten en uitwerking van ervaringen. Als de rest van het huis stabiel is gemaakt, is het plaatsen van het dak een koud kunstje. Staat het huis scheef, dan komt er ineens problemen bij het in stand houden van het dak. In dat geval komt in de therapie het accent te liggen op de functies van het dak. Bij de fundering en de pilaren worden de functies van het dak steeds meegenomen en getraind.

Gevoelsthema's

Bij de kennismaking of intake komt de therapeut met een oefening: het testen van de veiligheid binnen de relatie. Een interventie dat aangeeft hoe de verhoudingen liggen betreft de veiligheid in het leven en de reactie van de partner erop. Onbewust ligt daar de status van het dak al bloot. De therapeut weet vervolgens wanneer de functies van het dak kunnen worden ingezet gedurende de bouw van het relatiehuis.

Als partners in therapie gaan is er bijna altijd sprake van een overdosis aan irritaties. Deze irritaties vervallen in frustraties en de woede is merkbaar in het hele lichaam (lees: het mysterie van afhankelijkheid). Partners voelen zich niet gehoord en vaak onbegrepen.

Het onderhouden van intimiteiten laat ver te wensen over en er wordt nauwelijks constructief gecommuniceerd.

Als er vreemd is gegaan en de vreemdganger heeft spijt, dan heeft hij/zij rekening te houden met een verwerkingsperiode als de andere partner ervan af weet. Net zoals rouwen is de verwerking erg persoonlijk. In dit geval kiest de therapeut voor een individuele begeleiding van de andere partner om het proces binnen de relatietherapie te ondersteunen.

Emoties zijn gevoelens met een grote impact. Het zijn gevoelsthema's, terwijl er vaak cognitief aan gewerkt wordt. Het uiten van emoties is dan ook een interventie waar de andere partner kennis kan maken met het beleven van de emoties bij de partner. Emoties horen bij het leven en zijn een onderdeel van je eigen ontwikkeling. Mocht je emoties over hebben genomen uit je verleden, dan is er sprake van voortzetting van patronen. Je wordt dan bewust van de noodzakelijkheid van de emotie bij de ander. Vanuit je overlevingsstrategie en beschermingsstrategie worden emoties vaak als enige oplossing gevonden als er sprake is van machteloosheid. Hierbij kun je denken aan bijvoorbeeld een vader of moeder met een enorme angst voor afwijzing. De emotie schiet er dan uit en wordt niet meer in de context van wat er speelt of gezegd is, geplaatst. Met problemen in de communicatie tot gevolg.

Daarom is het belangrijk het beleven van emoties bewust te maken. Want als er een emotie is, komt de communicatie in de problemen en heeft vaak tot gevolg dat er geen intieme momenten meer beleefd kunnen worden.

Ruzies horen bij het leven en bevestigen dat iedere partner een andere persoon is. Ruzies zorgen voor doorbraak in situaties waarin de sleur is geslopen. Meningsverschillen of conflicten kunnen een win-win situatie bewerkstelligen, waarbij juist de afhankelijkheid wordt rechtgetrokken voor aandacht komt voor de eigen ontwikkeling. Als de ander niet tegen een ruzie kan, komen beide partners in hun gevoelsthema's in de knel te zitten. Het ontrafelen is dan een vereiste. De oplossing zit in de communicatieve vaardigheden in conflictsituaties. Geen gebruikmaken van kritische je/jij taal, maar alles terugbrengen naar een IK of WIJ taal. De oplossing zit vaak bij HOE en WAT vragen.

Communicatievaardigheden

We hebben een meningsverschil, dat mag er zijn, maar hoe lossen we het nu op? Wat kunnen we beiden eraan doen om het verschil van mening op te lossen?

Wat je niet hebt te verwarren is de spreuk: Water bij de wijn doen! Balans zoeken in het geven en nemen. Dan ben je voortdurend bezig met de ander (JE/JIJ) en niet met je eigen behoeften. Je hebt net zolang te communiceren, totdat beiden tevreden zijn met de oplossing. Soms kan dat dagen duren. Als je water bij de wijn doet en dat gebeurt vaker, dan ga je het verliezen in je communicatie binnen je eigen ontwikkeling. Jammer, want dan kom je steeds verder af van een mooie, gelukkige relatievorm.

Je zin doordrijven is ook geen oplossing, want dan ben je niet bezig met de ander. Je hebt te luisteren naar de argumenten van de ander. De emoties van de ander. Die neem je mee in je besluitvorming om gezamenlijk te werken aan de oplossing. Houdt altijd de WIJ functie in de gaten, want dat is de WIJ van de relatie. Deze communicatievaardigheid kun je jezelf aanleren door te trainen, zelfs op je werk kun je er voordeel bij hebben.

Eigenlijk beschrijf ik een stukje uit de Transactionele Analyse. Een interventie welke ijersterk gebruikt kan worden, als er blijkt dat partners elkaar niet begrijpen.

Uitstekend te hanteren in je werk, maar ook bij de opvoeding. Kritisch zijn heeft geen enkele toegevoegde waarde en bereikt bijna altijd het kinddeel van de ander. Het deel van het kind, dat is aangeleerd uit de opvoeding en staat voor verzet of verweer (lees: bescherming).

Intimiteit

Het meest gevoelige thema uit het dak van de relatie heeft te maken met de beleving van intimiteit. De introductie van het monogame huwelijk komt voort uit het ontstaan van religie (300 na christus). Het huwelijk is dan ook een religieus verhaal geweest tot het millennium (2000 na christus). Op dit moment is er sprake van veel meer relatiemogelijkheden naast een huwelijk. Gelukkig, want de religie zorgt ook voor de nodige spanningen. Je moet voldoen aan voorwaarden. Een introject waarbij het bestaansrecht van de religie zijn kracht uit put. Aanwakken van schuldgevoelens met als gevolg, juist het overtreden van de voorwaarden. Vastgelopen relaties zie je vaak terug in een religieuze omgeving. Daar waar religie de basis is voor het leven. Geen enkele ruime is voor de eigen ontwikkeling. Alle ruimte wordt in afhankelijkheid ofwel de fundering gestopt. Uiteraard kan een religieuze relatie ook bestaansrecht hebben, mits het bij beide partners gelijkwaardig beleefd wordt. Dan ben je wel weer afhankelijk van hoe partners naar religie kijken en werkelijk beleven (integer zijn in de beleving van hun geloof). Een religieuze voorwaarde was onder meer: het ervaren van een seksuele beleving is pas toegestaan na het afsluiten van een huwelijk.

Gelukkig hanteren we deze eigenschap van een huwelijk niet vaak meer. Intimiteit ervaar je namelijk al vanaf je geboorte. Als je vervolgens levenslang je schuldig moet gaan voelen, dat je ook nog eens van jezelf houdt en vooral niet mag uitzoeken wat het belang is van een intieme relatie, kom je in de problemen gedurende het huwelijk. Vaak de belangrijkste stoorzender in een lopend huwelijk is het beleven van intimiteiten welke door beide partners als fijn wordt beschouwd.

Er zit nog steeds een taboe op het beleven en communiceren over onze seksuele verlangens. Jongeren hebben het te ervaren of te leren door het voor hun huwelijk zelf te ondervinden. Nood breekt hierbij de religieuze wet. Ieder menselijk schepsel heeft intimiteiten nodig om te leven en te functioneren.

In mijn praktijk komen religieuze partners welke de dogma's van hun geloof aan den lijve hebben ondervonden. Een jongere krijgt de behoefte te experimenteren in de pubertijd, wat hoort bij een natuurlijke ontwikkeling. Als door foute beoordeling of gebrek aan voorlichting blijkt, dat het meisje op zeer jonge leeftijd zwanger is geraakt, volgt er vaak een gedwongen huwelijk op jonge leeftijd. Later zal het huwelijk ongewenst beleven, dat het een te groot offer is om God lief te hebben. Enorme ontwikkeling van schuldgevoel tot gevolg en afname van iedere vorm van intimiteit.

Een baby heeft intimiteiten nodig op zich veilig te ontwikkelen. Het strelen van de huid, masseren, of aaien over het bolletje zorgt voor een ontspannen groei. Ga maar eens op onderzoek uit, wanneer je de huid van je kind niet meer bent gaan strelen of masseren.

Onbewust stoppen ouders al vrij snel met deze zeer belangrijke intimiteit.

Hoe vaak streel jij de huid van je partner? Of masseer jij je partner nog? Uit ervaring weet ik, dat veel relaties de vraag beantwoorden met weinig of geen streling. Hoe vaak knuffelen jullie nog? Hoe vaak lopen jullie nog gezellig hand in hand? Hoe vaak tongzoenen jullie nog (en vooral in het openbaar)?

Seksualiteit

Ieder mens beleefd de seksualiteit op een geheel eigen wijze. Veelal is er sprake van een tekort aan ervaringen, of het niet toestaan erover in openheid te spreken, laat staan af te stemmen. Religie heeft eeuwenlang onze voortplanting en lustgevoelens in de ban gedaan. Strikte voorwaarden worden eraan gehangen en dat maakt het vele misbruik alleen maar groter. Want de natuurlijke driften worden omgezet in gedwongen seksualiteit. Als je getrouwd bent, moet je partner datgene bieden waar jij naar verlangt. Nergens wordt open gesproken over het genieten.

Een orgasme zorgt voor het vrijkomen van een stofje in ons lichaam dat een gezonde positieve bijdrage aan het leven biedt. Daar doe je het voor. In een depressieve episode wordt er geen gezond stofje aangemaakt. Er is dan ook geen sprake van genot bij seksuele ervaringen, nee het zorgt zelfs dat een depressieve stoornis op de hoek ligt.

Enkele jaren geleden kreeg ik een echtpaar in therapie, waarbij religie een grote rol speelde. De vrouw klaagde over het masturbatiegedrag van haar man op zolder. Ze had het opgebiecht aan de dominee. De dominee schakelde de kerkraad in en deze eiste van de man dat hij in therapie ging. Hij mocht alleen therapie zoeken bij een aan de kerk aangesloten therapeut. Hij ging er heen en kreeg te horen: hoe slecht hij bezig was en dat hij daarover zich schuldig moest voelen. Hoe vernederend moet dat geweest zijn. Masturbatie is nadrukkelijk verboden binnen religieuze instellingen. Er wordt een enorme fout gemaakt met deze interpretatie. Masturbatie is een ontdekkingstocht wat in de pubertijd begint en zorgdraagt voor het verkennen van je eigen lichaam. Klaarkomen doe je namelijk

altijd voor jezelf en dat maakt dat seks niets te maken heeft met liefde of het delen van intieme momenten. Het oudste beroep is daarvan het bewijs. Nu zit er enorm veel verschil in het klaarkomen bij de man en bij de vrouw.

De man werd gestraft voor het feit, dat zijn vrouw altijd last had van hoofdpijn. In de relatie was er nauwelijks intimiteit. Nu heeft masturberen nog een andere functie. Het klaarkomen, de bevrediging, zorgt voor het aanmaken van geluk hormonen. Een gezond mens heeft het zo hard nodig. Als de vrouw zich niet beschikbaar stelt, hoeft de man toch niet ongezond te worden, vanwege de overtuiging van een of andere religie?

In relatietherapie blijkt meestal, dat de schoen wrikt bij het beleven van seksuele genoegens. De partners weten nauwelijks van elkaar wat de ander fijn en lekker vindt. Waar de ander opgewonden van raakt. Er wordt zelfs niet over gesproken. Het begin van een broer-zus relatie heeft zijn intrede gedaan en ontwikkelt zich voort. Aan de andere kant wordt seks gebruikt als macht symbool. Zowel door de man als de vrouw. De vrouw schernt met stemmingsgevoeligheden en de man kan de prestatie als macht symbool inzetten. Wat ook gebeurt bij verkrachtingen, incest, aanrandingen.

Ooit vertelde ik mijn cliënten, dat een relatie behoefte had aan een goede communicatie en intimiteit. Inmiddels heb ik ervaren, dat hierover nog niet het laatste woord is gezegd. De complexiteit is enorm rond dit onderwerp. Gelukkig is de jeugd weer wat vrijer in het kenbaar maken van hun behoeftes, alleen het nadeel is, dat ook bij veel jongeren het afgedwongen is geweest. Veel meisjes onder de 16 jaar kunnen vaak niet vrij

experimenteren met hun seksuele behoeftes, doordat jongens letterlijk alleen hun pik achter nalopen. Een stijve moet zich ontladen, dus daar is de oriëntatie op gericht. Zo leren meisjes vaak niet te genieten van hun eigen seksuele behoeftes. Gelukkig is masturbatie dan een mogelijkheid om het te gaan ervaren, wat fijn en niet fijn is.

Omgang van jonge meisjes met jongens en mannen ouder dan 3 jaar (opgeteld van hun eigen leeftijd), is vaak funest, omdat er geen gelijkwaardigheid is. Oudere jongens kunnen veel schade aanrichten, omdat ze letterlijk hun pik achter na lopen, zonder stil te staan bij de ultieme intimiteit. Binnen de relatietherapie wordt er wel aandacht besteed aan de beleving, echter vaak zonder er gedetailleerd op in te gaan. Het kan alleen dieper besproken worden, als de partners daar zelf ook vrij over zijn naar elkaar toe. Zo niet, dan moet je als therapeut niet verwachten, dat de partners ineens vrij worden in het benoemen van hun intieme belevenissen. Hoe ver de therapeut zijn vragen kan stellen, blijkt al snel uit de wijze van reageren. Voor de relatietherapie is het niet noodzakelijk om diep te gaan, het gaat erom dat partners dat zelf kunnen benoemen als ze samen zijn. Dat is de intimiteit van de relatie en mag bewaard blijven.

Daarom is het van groot belang, dat na scheiding, de ex niet uitvoerig wordt beschreven aan de nieuwe partner. Je kunt beter zelf ervaren hoe een ander het beleeft. Het gras is altijd groener.....dus wat ben je aan het vergelijken. Kijk naar je eigen behoeftes en kies in ieder geval een nieuwe partner met wie je erover durft te praten en te beleven.

Masturbatie heeft nog een andere functie. Als iemand veel masturbeert (dagelijks), dan heeft dat weer te maken met veel

onzekere gevoelens. Zeker als de persoon veel ervaring heeft met het worden afgewezen, is klaarkomen nog iets wat ervoor zorgt, dat je er mag zijn. Een soort beloning aan jezelf. Het nadeel is, dat het een soort verslaving gaat worden en dat brengt ook de intimiteit met je partner in gevaar.

Ooit kreeg ik een echtpaar, waarbij ik na de derde sessie alleen met de vrouw aan de slag ging. Ze had een geheim en met enige aarzeling vertelde ze mij waar ze last van had. Ze ging dagelijks op zoek naar donkergekleurde mannen met wie ze seks wilde. Ze had het nodig en kon niet meer zonder. Ze had twee kleine kinderen en besloot het haar partner te vertellen.

Een andere extreme beleving van intimiteit kwam van een echtpaar, bij wie de man problemen had met de seksuele behoeftes van zijn vrouw. Iedere ochtend, tussen de middag en avond wilde de vrouw bevredigd worden door haar echtgenoot. Hij was ondernemer en kon de vraag niet meer aan. Hier slaan de lustgevoelens weer door als vorm van verslaving.

Aan de andere kant heb ik relaties mogen ontmoeten, waarbij geen enkele intimiteit meer plaats vond. Geen knuffel, kusje of bevrediging meer. Een broer-zus relatie. Op zich geen enkel probleem als beide partners daar genoeg aan hebben. Het wordt een probleem als 1 partner er moeite mee heeft. In dit geval vond de vrouw dat zij het recht had, haar man tegen te houden, omdat zij in het verleden misbruikt was. De man leed eronder en uitte dit. Zijn behoeftes waren al jaren niet meer bevredigd. De hulpvraag van het stel, was zijn temperament. Hij was zo vaak agressief. Uiteindelijk viel bij hen het kwartje en met moeite stond de vrouw het toe, dat hij een ander mocht inhuren voor zijn behoeftes.

Uiteindelijk gaat het over het evenwicht of gelijkwaardigheid in het dak gebied. Praten over seks hoort daarbij. Als een partner dat niet kan of eigenlijk niet wil, krijg je te maken met een machtsstructuur. Een wapen, waarmee de partner gaat schermen als het uitkomt. De relatie komt dan onder druk te staan.

In het dak zitten onze gevoelens die vaak in beweging worden gebracht door problemen rond de seksualiteit. Haal je de angel eruit, dan krijgt de relatie weer lucht en kun je spreken over alternatieven. Meestal is het de seksuele beleving, dat zorgt voor de nodige irritaties, machtsmisbruik e.d. Hier is geen leeftijd aan verbonden. Ik maak het mee bij alle leeftijden, jong en oud.

Hoofdstuk 7

Het Relatiehuis



“Iedere relatie is een complex geheel aan gevoelens, structuren en architectuur”.

“Een liefdesrelatie runnen is moeilijker dan een bedrijf runnen”.

Tien jaar ervaring opdoen in relatietherapie en de bevindingen samenvatten geeft een bepaald beeld van waar een relatie voor staat. Mijn eigen ervaringen met relaties geven mij inzicht in de uniekheid van iedere relatie. Relaties heb je in alle vormen en maten en ik behandel hier de liefdesrelatie.



Relaties bestaan er in soorten en maten. Samen met iemand een zaakrunnen houdt een relatie met die ander in, getrouwd zijn of samenwonen ook.

De relaties waarover ik het hier heb, hebben vertrouwelijkheid, intimiteit en, vaak, liefde tussen de partners als kenmerk. Ze worden ook wel liefdesrelaties of partnerrelaties genoemd.

In liefdesrelaties geef je je over aan elkaar, trek je samen op en behoed je elkaar voor gevaar en de nare kanten aan het leven. In een liefdesrelatie is er nabijheid, veiligheid, geborgenheid, verbondenheid en gehechtheid, intimiteit, liefde, seksualiteit, en de emoties en gevoelens die daarbij horen.

Dit alles is er, dat wil zeggen, je hoeft er niet om te vragen. En mocht dat eens wel nodig zijn, dan is dat geen enkel probleem.

Een liefdesrelatie is nooit statisch. Het is naast nemen ook accepteren en geven. Het is kijken hoe het er bij die ander voor staat en dan je eigen gedrag en gevoelens daarop afstemmen, of juist open en bloot inbrengen.

Het ene moment grenzeloos verliefd op elkaar zijn en het andere elkaar spuugzat. Elkaar aantrekken en afstoten, en daarbij als vanzelf steeds opnieuw de balans vinden en langszij komen. De dans van de relatie: het steeds opnieuw samen creëren van de verbinding tussen twee individuen.



De basis

Basaal gezien is een liefdesrelatie de structuur waarbinnen partners elkaar ontmoeten om samen een veilig huisje en nestje te bouwen opdat, in een later stadium, een kindje geboren kan worden en beiden zich zodoende voortplanten.

Dit geldt nog steeds, ook al is de connectie tussen die twee, relatie en voortplanting, in onze tijd niet meer zo vanzelfsprekend en is seksualiteit een doel op zichzelf geworden.

Man en vrouw zijn naast heel veel gelijk aan elkaar, ook aanvullend aan elkaar. Samen zijn ze optimaal uitgerust om allerlei problemen die op hen afkomen bij het bouwen van dat nestje, het hoofd te bieden. Doordat de partners de problemen gezamenlijk het hoofd bieden, creëren ze een vanzelfsprekende vertrouwelijkheid, kunnen ze zich aan elkaar hechten, en worden ze een eenheid.

Het resultaat is dat naast de twee partners, nog een derde partner ontstaat, de relatie zelf, die haar eigen eisen stelt en een eigen dynamiek kent. Die een eigen leven gaat leiden, onafhankelijk, lijkt het soms wel, van de partners die de relatie vormen.

Naargelang een relatie langer duurt, ervaren partners het belang van wat ze samen delen aan bittere en zoete herinneringen steeds sterker. Ze ontleen meer houvast aan de relatie en het gezamenlijke verleden, en in mindere mate aan het persoonlijke welbevinden.

Hoe treurig dit schijnbaar ook klinkt, er zit ontzaglijk veel warmte in. Des te langer een relatie duurt, des te beter ken je haar als een oude hond die al jaren bij je is en waarvan je de nukken en

grillen zo kunt uittekenen. Ze is tot een vertrouwde kameraad geworden die je niet meer kunt en wilt missen.



Intimiteit en seksualiteit

Kenmerkend voor alle goedlopende liefdesrelaties is ook dat er intimiteit bestaat tussen de partners. Intimiteit kun je zien als de gezamenlijke privé-ruimte, het boudoir, van de twee partners. In dat boudoir kunnen de partners zich kwetsbaar opstellen naar elkaar en is er voldoende ruimte om te delen wat gedeeld moet worden. In het intiem worden met elkaar vind je elkaar en leer je elkaar kennen.

Indien het de partners niet lukt de intimiteit binnen de relatie te delen, bestaat er een grote kans dat de relatie na een tijdje verzandt in oppervlakkigheid en, uiteindelijk, doodbloedt.

Gedeelde intimiteit is een voorwaarde voor het welslagen van de relatie.

Intimiteit en seksualiteit zijn niet gelijk aan elkaar. De vrouw kent en snapt dat verschil meestal goed, de man vaak niet. De gemiddelde man onder de veertig ziet intimiteit en seksualiteit als gelijk aan elkaar. Voor hem betekenen beide zoiets als seks hebben, bij voorkeur af te sluiten met een orgasme.

Dit verschil in idee en beleving overwinnen is, wegens het belang van kunnen delen in een relatie, een van de grote uitdagingen in een liefdesrelatie. Lukt dit niet dan zal de afwezigheid van diepgaande intimiteit uiteindelijk gevoeld worden als een gemis.

Verwachtingen en dromen

Partners hadden verwachtingen, wensen en dromen voordat ze in de relatie stapten. Ze nemen dit alles mee in de relatie en maken daar, wanneer er ruimte voor is, dromen van die door de ander worden geaccepteerd en hopelijk zelfs gedeeld. Zoals samen rijk worden of drie kinderen krijgen of de hele wereld zien of een prachtige carrière ontwikkelen.

Binnen de relatie kunnen de partners op een veilige en beschermde manier werken aan hun verlangens en dromen. Zonder dat blijft van een relatie ook maar weinig over. Anders gezegd: wanneer partners hun leven, zowel apart als gezamenlijk, geen richting meer weten te geven en geen dromen, wensen en verlangens meer hebben, verwordt de relatie slechts tot een zakelijk of vriendschappelijk huis.

Binding en hechting

De essentie van een liefdesrelatie is dat je je verbonden voelt met de ander en gehecht, en dat in blind vertrouwen. Dit wil

zeggen, dat je niet meer zonder de ander wilt zijn en je al het hiervoor genoemde in je relatie kwijt kunt; dat er, zoals ik dat noem, diepte is in de relatie.

Je hebt samen een veilig nest. Je kunt en mag je in dat nest kwetsbaar naar elkaar opstellen terwijl je partner dat ook doet. Je hebt en deelt dromen en verlangens met elkaar. Je deelt de seksualiteit en intimiteit met elkaar. Je vertrouwt elkaar. Je wilt niet meer zonder de ander, wat er ook mag gebeuren.

Je binden betekent dat je een relatie met een ander aangaat waarbinnen wederzijds ruimte is voor positieve en negatieve gevoelens, en positief en negatief gedrag; de relatie spat niet uit elkaar als het even te heftig wordt.

Je hechten gaat verder waar jezelf binden ophoudt. Je stelt je kwetsbaarder op en de relatie krijgt meer diepte. Een goed gehechte relatie is er een waarbij de partners door dik en dun voor elkaar gaan, die vanzelfsprekend is en alles overleeft. De voorwaardelijkheid is uit de relatie verdwenen: het is zoals het is, en dat is OK.



Samenvattend komt een relatie neer op het vervullen van meerdere behoeftes. Als we nu al deze behoeftes in kaart willen brengen ontstaat het relatiehuis. Aan de hand van een vragenlijst kun je op zoek gaan naar de gelijkwaardigheid binnen jullie relatie. Door behoeftes te splitsen in afhankelijkheid, eigen ontwikkeling ontstaat er vanzelf een behoefte aan het samenzijn.



Een metafoor om alles weer te geven is het bouwen en onderhouden van een huis.

Jullie zijn de architecten voor het ontwerp.

Door de focus van een relatie niet te leggen op levenslang, voorkom je al veel ellende. Het stomste is dan ook onze grondwet, die het eist, dat je trouw moet beloven, tot de dood je scheidt, in voorspoed en tegenspoed, in gezondheid en bij ziektes. Erg conservatief en niet meer van deze tijd. Gelukkig hoef je niet meer te trouwen om een relatie te hebben. De religie krijgt voorlopig geen vat meer op een traditionele relatievorm, ondanks dat er weer bewegingen zijn welke het weer in ere willen herstellen.

Door de focus op een kortere periode af te stemmen, kun je werkelijk groeien in je relatie. Zelf denk ik aan een focus op het samenzijn op een overzichtelijke periode van hooguit 5 jaar. Dat kan de mens waarmaken, daarin kun je doelen stellen en kan de relatie groeien. Je kunt het iedere keer verlengen en je zult merken, dat de gelijkwaardigheid een belangrijke schakel wordt in het succes als je lang bij elkaar blijft. Daarvoor heb je een structuur nodig. Een huis is zo'n structuur en kan vele vormen aannemen. De architectuur zorgt voor andere beeldvorming en bouw van het huis. Maar bij ieder huis is het van groot belang onderscheid te maken in een stabiele ondergrond, stabiele fundering, gelijkwaardige eigen ontwikkeling en een stabiel dak. Vandaar dat het relatiehuis een uitstekende interventie is voor relatietherapeuten of relatietherapie. Het maakt je relatie bewuster en kan zorgdragen voor nieuwe inzichten en vaardigheden.

Je mag ruzies maken in relaties, je mag fouten maken in relaties, je mag het niet weten, je bent nooit alleen. Maak gebruik van de expertise van je partner, je kinderen en eventueel je familie. Weiger in het huwelijksbootje te stappen als er sprake is van trouwen onder voorwaarden. Zoek dan liever een andere partner waarbij je in ieder geval gelijkwaardig en aanvullend bent. Als de ander zijn vermogen niet wil delen, trouw dan niet. Heb dan gewoon een relatie met elkaar, zonder verbintenis met voorwaarden. Houdt de boekhouding gescheiden en richt je op het ontwikkelen van je eigen pilaar.

Wat geldt voor de ene relatie hoeft niet te gelden voor een ander relatie. Iedere relatie is uniek, ga het dan ook niet vergelijken met anderen, zeker niet met die van je ouders.

Hoe ziet jullie relatiehuis eruit? Welke structuur wordt gebruikt? Waar liggen groeimogelijkheden? Om jullie relatie in kaart te brengen volgt er in de bijlage een hulpmiddel.

Het werkboek bestaat uit vele vragen om de status van je relatie vast te stellen in gelijkwaardigheid, ontwikkeling en samen zijn. Het werkboek is een onderdeel van de therapie. Het maakt je relatie inzichtelijk en vormt een mooie basis om jullie communicatievaardigheden, gevoelsthema's in de praktijk te toetsen.

Een vragenlijst welke zicht geeft op jullie gelijkwaardigheid. Drie hoofdstukken van het huis worden in kaart gebracht. Het invullen zorgt al voor de nodige uitwisseling en communicatie. Gedurende het invullen ontdek je vrij snel de knelpunten. Besteedt wel de nodige aandacht aan het beantwoorden van de vragen die gesteld worden. De vragenlijsten worden door de partners los van elkaar ingevuld om later naast elkaar te leggen en op deze wijze de verschillen te ontdekken. Bespreek de verschillen altijd in therapie, want anders val je van de ene welles/nietes strijd in de andere. Je relatiehuis is van jullie en daar hoor je samen van te genieten.

De rode draad van de therapie

- Fase 1 jullie leren het patroon binnen je relatie beter herkennen en begrijpen.
- Fase 2 jullie benoemen angsten en behoeftes binnen het patroon.
- Fase 3 jullie stappen uit je patroon en leren hulp, steun & begrip aan elkaar te vragen.



Tekening: Carolien Westerman



WWW.VLCOUNSELING.NL