

Als relatietherapeute ontmoet ik paren in een moeilijke periode in hun relatie en ik geloof oprecht in de kansen en mogelijkheden die er zijn om erdoorheen te komen, omdat **'Liefde alles wakker kust'**.

Hiermee bedoel ik dat er in de liefde tussen partners het verlangen is naar contact, nabijheid en verbinding. En dat in het liefhebben ook alle zere plekken uit eerdere levenservaringen worden 'wakker gekust'. Wanneer we die in onszelf kunnen helen, dan kan ook de relatie vaak geheeld worden (of kunnen we onszelf losmaken uit een ongezonde relatie).

10 tips voor een partnerrelatie

1. In de spiegel willen kijken:

Aanvaringen in je relatie, als de ander dus jouw zere plek raakt, zijn een uitgelezen kans om te leren over jezelf, je bewust te worden van jezelf, je oude pijnplekken aan te kijken en ermee te leren omgaan. Als je beiden bereid bent dit te doen, dan is een relatie een prachtige 'tuin' waarin veel moois gepland kan worden en kan groeien.

2. Verantwoordelijkheid en gelijkwaardigheid:

Vaak maken we onze partner verantwoordelijk voor ons (gevoels) leven, we besteden onze behoeften uit. Het is van wezenlijk belang om te leren staan in je eigen benen en voeten als volwassen persoon en verantwoordelijkheid te dragen voor je eigen behoeften, wensen en grenzen. Deze zelfstandigheid en daarmee onafhankelijkheid, zorgt ervoor dat je relatie gelijkwaardig is, dat je ook blij bent met de verschillen, daarvan geniet en dat je het beste in elkaar naar boven kunt halen.

3. Samen en apart:

Een relatie blijft meer spannend en levendig wanneer je een goede balans weet te vinden tussen samen tijd doorbrengen en apart. In de tijd voor jezelf bezoek je jouw eigen vrienden, volg je jouw eigen passie, laad je jezelf op, inspireer je jezelf, haal je 'voeding', besteed je aandacht aan je persoonlijke ontwikkeling en groei je. Zo blijf je boeiend en interessant voor de ander en de ander voor jou. En juist ook in de afstand, ervaar je weer het verlangen naar elkaar, naar samen, naar delen, naar intimiteit.

4. Geven en ontvangen:

Het is belangrijk in een relatie dat er een evenwicht is tussen geven en ontvangen. Ontvangen is voor de meeste mensen moeilijker dan geven, omdat het van ons vraagt om open en kwetsbaar te zijn. En vaak gaan we de ander pleasen omdat we bang zijn om onze partner te verliezen; zo hopen we dan liefde, zekerheid en houvast te krijgen. Een relatie is dan gedoemd om te mislukken, de weegschaal slaat door.

5. Stop met Jij-bakken:

Als je jezelf niet lekker in je vel voelt dan is het zo gemakkelijk om te gaan Jij-bakken; de ander verwijten te maken, te beledigen, je irritaties te spuien of op een andere manier de ander te kwetsen. Hierdoor breng je onveiligheid in je relatie, wat echt niet fijn is! Leer de kunst te verstaan om je binnenwereld te laten kennen en te praten vanuit 'ik'. Bijvoorbeeld 'ik voel me ...', 'ik heb behoefte aan ...', 'ik zou het zo fijn vinden als ...' en 'ik vind het zo moeilijk dat ...'. En je zult verrast zijn hoe bereid je partner dan is om je tegemoet te komen of rekening met je te houden.

6. Vragen en een nee accepteren:

Vaak verwachten we dat onze partner wel ziet en aanvoelt wat er is en dat hij of zij daar dan ook aandacht voor heeft. En wanneer die verwachting niet uit komt, dan voelen we ons teleurgesteld, verdrietig, bozig, verongelijkt, tekort gedaan. Vertel dus vaker tegen je partner wat er in je leeft en geef aan wat je graag wilt. En realiseer jezelf ook, dat je partner zowel ja als nee kan zeggen op je vraag. En bij een nee? Ga dan zelf kijken hoe je kunt voorzien in je behoefte.

7. Intimiteit en seksualiteit:

Fijn hebben met elkaar op het gebied van intimiteit en seksualiteit is iets wat je moet leren. Maak het allereerst vooral veilig voor elkaar, door respect te hebben voor ieders wensen en behoeften, remmingen en grenzen, ja's, nee's en nu-niet's. Ben nieuwsgierig, open en bereid om te leren, vraag aan elkaar wat fijn en niet fijn is. Maak dus kleine praatjes tijdens het vrijen. En ... intimiteit begint niet pas in het bed, zoek dus ook overdag momenten van tederheid en aanraking.

8. Respecteer de familie van je partner:

Blijf respectvol naar de familie van je partner. Hij of zij zelf, mag wel iets negatiefs zeggen over het gezin van herkomst, echter jij als partner moet neutraal blijven, hoe verleidelijk het soms ook is om mee te doen. Afwijzen van de familie wordt uiteindelijk ervaren als afwijzing / afkeuring van de partner zelf en het zal tussen jullie in gaan staan.

9. Geld en taken:

Bespreek open en eerlijk hoe jullie financiële situatie eruit ziet, hoe jullie verdeelsleutel is, hoe je beiden bijdraagt aan de gezamenlijke lasten, hoe ieder eenzelfde bedrag krijgt aan vrij te besteden geld, wat ook echt vrij is om uit te geven aan wat hij of zij wil. Verdeel de huishoudelijke taken gelijkwaardig en eerlijk en stel regelmatig bij.

10. Trots opzij en excuus maken:

In een goed excuus voelt je partner zich gezien en begrepen in het gevoel van gekwetst zijn door iets wat je hebt gedaan of nagelaten. Een goed excuus betekent dat je volledige verantwoordelijkheid neemt voor je gedrag (dus niet verdoezelen, verbloemen of kleiner maken), dat je oprecht bent, de juiste woorden vindt en iets doet om het goed te maken.

Ine van den Heuvel is familie- en relatietherapeute in praktijk OrigIne in Berkel-Enschot.

Ine van den Heuvel
Dom S. Dubuissonstraat 60
5056HP Berkel-Enschot
telefoon 013 5333722
contact@orig-ine.nl
www.orig-ine.nl

