

Inhoud

Voorwoord	II
DEEL I: LEVENDIG CONTACT	15
1 Spreken en denken over relaties	
Inleiding	17
Blauwdruk voor een relatie	17
Meer dan een werkrelatie	19
Verbinding en intimiteit	21
Oefeningen	27
2 De partnerrelatie als afspraak en mogelijkheid	
Inleiding	29
De mogelijkheid tot oprecht contact	29
Elkaar aanspreken	35
Een gezonde relatie?	38
Oefeningen	41
3 Veranderingen in een partnerrelatie	
Inleiding	43
Een vliegende start	43

Verschillen toelaten	45
De geboorte van vader en moeder	47
Samen de kinderen opvoeden	52
Ouder worden	54
De kunst van het veranderen	56
Oefeningen	58
4 Je contactbehoefte waarnemen	
Inleiding	61
Contact maken	61
Waarnemen: ik zie wat jij niet ziet	62
Je behoefte aan contact	68
Oefeningen	72
5 Oprecht reageren	
Inleiding	75
Praten zonder woorden	75
De verwerking van het contact	78
Oefeningen	85
6 Onvoltooid contact	
Inleiding	87
Onbevredigend contact	87
De rugzak van je verleden	92
Overspel als noodsignaal	96
Oefeningen	99
7 De rol van gevoelens	
Inleiding	101
Lastposten	101
Ruimte voor gevoelens	109
Oefeningen	115

DEEL 2: JE RELATIE VERDIEPEN	117
8 Een voortgaand gesprek	
Inleiding	119
Je relatie als een gesprek	119
Gewoontes waardoor gesprekken vastlopen	121
Gesprekken vlottrekken	129
Mag ik mijn partner vragen te veranderen?	132
Oefeningen	137
9 Luisteren en jezelf uitspreken	
Inleiding	139
Een goede verstaander	139
Tips voor actief luisteren	141
Manieren van luisteren	144
Jezelf uitspreken	148
Oefeningen	155
10 Gesprekspartners	
Inleiding	157
Twee solisten	157
Afstemmen op elkaar	159
Vaste tijd, vaste plaats	164
Overleggen en beleving uitwisselen	166
Oefeningen	169
11 Overleggen	
Inleiding	171
Regels	171
De kunst van het overleg	176
Oefeningen	183

12	Je beleving delen	
	Inleiding	185
	Beleving en oordeel	185
	Belevenissen uitwisselen	193
	Emotioneel probleem bespreken	197
	Seksueel contact	199
	Oefeningen	204
13	Ik wil veranderen, jij ook?	
	Inleiding	207
	Als dit boek je aanspreekt	207
	Je partner erbij betrekken	209
	Als je relatie op het spel staat	214
14	Het programma ‘Verdiep je relatie’	
	Inleiding	221
	Ons programma invoeren	221
	Het verdiepende gesprek	225
	Bijlage	235
	Over de auteurs	239

Voorwoord

Er zijn veel mensen die worstelen met vragen over liefdesrelaties. Wekelijks verschijnen hier artikelen over in lifestyle- en lifestyle-erubrieken in kranten, vrouwenbladen en psychologische magazines. De boekwinkel heeft een ruime sortering literatuur op dit gebied en wie niet van lezen houdt, kan kijken naar de *Dr. Phil*-show, waarin ontspoorde Amerikanen hun intieme momenten delen met de rest van de wereld.

Veel van wat in de media over relaties wordt geschreven is pep-talk. Als je goed je best doet, kun je je relatie optimaliseren, is de boodschap. We zijn tegenwoordig immers zelf verantwoordelijk voor ons geluk en met wat herstelwerk valt ieder huwelijk te redden.

Ons boek is bruikbaar voor wie de ‘tien tips voor een perfecte relatie’ al heeft uitgetoetst – en ook voor wie daar niet aan wil beginnen. Hoewel je ook uit dit boek concrete adviezen kunt halen, is de opzet ervan niet gericht op algemene voorschriften over hoe mannen en vrouwen zich tegenover elkaar zouden moeten gedragen. Wij benaderen een partnerrelatie niet als een gedragscode, maar gebruiken liever de beeldspraak van een kunstwerk dat beide partners iedere keer opnieuw vormgeven. Soms vergelijken we dit met een dans, in andere passages met een schilderij of een muzikaal duo. We willen ermee aangeven dat een intieme relatie een samenspel is waarbij ieder zich op unieke wijze uitdrukt.

Dat zoiets niet altijd vanzelf gaat, weten wij vanuit onze eigen levenservaring als partners/ouders van twee kinderen, en horen wij in de verhalen van onze cliënten. In onze praktijk voor relatietherapie, onderdeel van maatschap De Meyboom, ontmoeten wij partners die elkaar (meestal onbedoeld) op de tenen trappen en een knoeiboel maken van hun zo hoopvol begonnen project. Soms zijn het mensen die prima functioneren in hun werksituatie, maar thuis onbenaderbaar zijn. Betrokken vaders en moeders die spontaan interesse tonen in hun kinderen, maar geen oog meer hebben voor hun partner. Vlotte mensen van wie de omgeving zegt dat het ‘zo’n leuk stel’ is, maar die binnenskamers ruziemaken of zich van elkaar afkeren en het stiekem aanleggen met een collega. Hoe kan dat? In onze kortdurende vorm van relatietherapie geven wij de partners de mogelijkheid hun contactproces te onderzoeken. Hoe ervaar ik het contact met jou? Welke gedachtes, wensen en gevoelens maak je bij me los? Wat laat ik niet (meer) merken? Hoe komt het dat mijn liefdesstroom is opgedroogd of een bittere smaak heeft gekregen? Tijdens de sessies stellen we verdiepende vragen en geven onze observaties. Meestal intensificeert het contact zich daardoor. Er ontstaat een emotionele beweging, waardoor duidelijk wordt wat de ander werkelijk betekent. Hierdoor komt gaandeweg meer ruimte om gevoelens uit te spreken en zonder oordeel te luisteren naar elkaars beleving. Dat kan het begin vormen van een nieuwe toenadering tot elkaar. Hoewel deze verandering vaak plaatsvindt, kun je haar niet afdwingen. Soms wordt (pijnlijk) duidelijk dat de bereidheid ontbreekt nog verder te investeren in het contact. Ook dan wordt het kunstwerk helder, in die zin dat (bij een van beide partners) de overtuiging groeit dat scheiden de juiste keuze is. Volgens onze opvattingen is de therapie in dit geval niet mislukt. Verdiep je relatie betekent niet lijm je relatie, schrijven we dan ook in een van de hoofdstukken.

De meeste stellen echter grijpen de mogelijkheid aan zich meer te verdiepen in hun partner en zichzelf. Ter ondersteuning van dit proces hebben wij een aantal jaar geleden een beknopte uitgave van *Verdiep je relatie* uitgebracht voor onze cliënten. De tekst ervan stimuleerde om zelf aan de slag te gaan, hoorden wij terug.

Deze reacties brachten ons ertoe een veel uitgebreidere versie te

schrijven gericht op een breed publiek. Dit is uiteindelijk het boek geworden dat u nu in handen heeft. Wij hopen hiermee iets toe te voegen aan de lange rij boeken over het thema relaties. Wij onderscheiden ons doordat we het contactproces beschrijven vanuit de Gestaltbenadering – de visie die voor een deel de achtergrond vormt van onze therapiepraktijk. Hierbij staat de waarneming van jezelf en de ander centraal. Dit hebben we uitgewerkt voor allerlei partnersprekken, zodat er een overzicht ontstaat van wat er komt kijken bij het voeren van een gezamenlijk huishouden en het ontwikkelen van intimiteit.

We wisselen de lopende tekst af met anekdotes uit onze therapiepraktijk. Uiteraard zijn de namen hierbij fictief en zijn enkele details weggelaten om herkenning te voorkomen. Op deze plaats willen we dan ook onze cliënten bedanken voor de openhartige manier waarop zij ons deelgenoot maakten van hun persoonlijke leven. Hun ervaringen hebben inhoud gegeven aan wat we schrijven.

In het voorlaatste hoofdstuk sporen we de lezer aan bewust veranderingen door te voeren in de omgang met zijn partner. Daarbij hameren we erop dat het samenzijn niet vrijblijvend is. Bepaalde gesprekken moet je voeren, anders verliest de relatie aan betrokkenheid. Deze inzet mag je verlangen van je partner. Jullie zijn niet de eerste die deze inspanning leveren: vele koppels gingen jullie voor. Op de website www.verdiepjerelatie.nl kun je lezen hoe zij het verdiepen van hun relatie hebben aangepakt en vind je meer informatie over onze activiteiten.

Ten slotte merken we op dat hoewel onze aanpak evenzogoed geschikt is voor homoseksuele relaties (wij hebben verschillende homostellen begeleid) wij ervoor kiezen de tekst te beperken tot de man-vrouwrelatie. Daarbij gebruiken wij consequent de hij-vorm als we verwijzen naar ‘de partner’. Vervang dit naar believen door ‘zij’.

Wij wensen u veel succes met het verdiepen van uw relatie.

Vlissingen, april 2011
Angèle Nederlof en Sjaak Vane

DEEL I

Levendig contact



Het eerste deel van *Verdiep je relatie* gaat van start met de opvattingen die je hebt gevormd over een vaste partnerrelatie en de veranderingen in je verhouding die zich gaandeweg voltrekken. Wat verwacht je eigenlijk van je partner? En hoe verandert dit als je elkaar langer kent? Daarmee komt de vraag die de leidraad vormt voor dit boek naar voren: hoe kun je steeds opnieuw een levendig contact tot stand brengen? Anders gezegd: hoe voorkom je dat je uitgekeken raakt op elkaar?

In de hierop volgende hoofdstukken nemen wij het woord uitgesproken letterlijk. We beschrijven het partnercontact als een subtiele beweging die vertrekt vanuit wat je waarneemt bij jezelf en de ander.