



WERKEN AAN JE RELATIE

FOTOGRAFIE: ODETTIE BEEKMANS

COLU

Veel mensen verlangen naar een gelukkige relatie. Ongeveer 90% van de Nederlanders ziet dit als één van de belangrijkste levensdoelen. Toch loopt één op de drie huwelijken op de klippen. Hoe komt dat toch?

Iedere scheiding is anders en heeft meerdere oorzaken. Niettemin zijn er overeenkomsten en bepaalde voortekenen waaraan je een (naderende) relatiecrisis kunt herkennen. De kiem hiervoor wordt al direct aan het begin gelegd. Dat zijn namelijk te hoge verwachtingen. 'Mijn partner gaat mij gelukkig maken', is de grootste vergissing die je kunt maken. Want alleen jij kunt jezelf gelukkig maken. Als dat lukt, komt het met je partner ook wel goed. "Waardeer jezelf en word gelukkig in je relatie" heeft Eva-Maria Zurhorst dan ook treffend samengevat in de titel van haar boek. Een andere misvatting is dat je een ander kunt veranderen. Helaas, je kunt hooguit wat doen aan gedragingen. Wees blij dat je partner zijn onderbroek in de wasmand gooit of eens een bloemetje meebrengt.

Een partner die zich niet gedraagt zoals de ander graag wil, is vaak een bron van irritatie en teleurstelling. Dat kan leiden tot onverschilligheid. Soms volgen er ter afleiding en compensatie affaires die niet zelden de aanleiding vormen voor felle ruzies en uiteindelijk een scheiding. Vaak met de gedachte dat een volgende 'juiste' partner wél beter zal passen en alle behoeftes kan vervullen. Het begin van een nieuwe teleurstelling.

SEKS

In relaties die al wat langer duren, kan (het gebrek aan) seks uitgroeien tot een probleem. Bijvoorbeeld omdat de ene partner er meer naar

verlangt dan de ander. Of omdat het liefdesleven saai en eentonig is geworden. Je verwacht het misschien niet, maar juist zo'n probleem kan een kans bieden om samen in de relatie te groeien. Helaas wordt die kans bijna nooit benut. Een laatste relatiekiller is dat paren geen gezamenlijke dromen (meer) hebben. Ze worden in beslag genomen door het leven van alledag, met kinderen, werk en af en toe een vakantie. Maar als het huis af is en de kinderen de deur uit zijn, blijft er vaak niet veel over tussen de partners.

WEER KLEUR

De vraag is hoe je een wat sleets geworden relatie weer kleur kunt geven. Begin met je relatie te inventariseren. Wat stoort je erin? Wat mis je? Hoe ziet jouw droomrelatie eruit? Wat kun je doen, geven en veranderen, zodat het weer fijn wordt? Verzamel daarna de moed om in gesprek te gaan met je partner. Waar staan wij als paar? Wat willen we van elkaar? Wat kan en wil je allebei in je relatie investeren?

Concentreer je ook eens op alle mooie momenten die je samen hebt gehad. Wat werkte daarin wel? Wat waardeer je aan jouw partner? Wat vind (of vond) je aantrekkelijk aan hem of haar? Maak gemeente complimenten en geef de ander vaker een goed gevoel.

Voor veel mensen klinkt 'werken' aan je relatie vreselijk vermoeiend. Toch raad ik het sterk aan. Want een gelukkige relatie is de moeite waard!

Suzanne Beyer-van Griensven
is mental coach en trainer.

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nu