

Waarom u wellicht beter bij uw huidige partner kunt blijven

17 artikelen over herstel van
stukgelopen relaties

drs. Hans 't Hart

VOORWOORD

Veel relaties komen voor uitdagingen te staan die zo groot zijn dat ze uit elkaar dreigen te vallen. U wilt dat niet en ik weet dat er een betere weg is.

Relatietherapie is als een ontdekkingsreis. Uiteindelijk gaat het er natuurlijk om dat u uw bestemming bereikt.

De eindbestemming die ik met deze artikelen voor ogen heb, is het in stand houden van en/of het verbeteren van uw relatie. Onlangs belde iemand mij op om te vertellen dat hij door mijn artikelen veel meer inzicht had gekregen in de processen waar hij en zijn partner doorheen gingen. Ik besef door dergelijke reacties dat veel koppels tegenwoordig de eindstreep niet halen, omdat ze doodgewoon de kennis niet in huis hebben om onderweg de juiste reparaties uit te voeren.

Aan elk artikel gingen diverse sessies met koppels vooraf, waarin ook ik vaak worstelde om het 'juiste' antwoord te formuleren. Relatietherapie is namelijk ook voor de therapeut een reis. Voortschrijdende inzichten maken dat je steeds effectiever wordt in het helpen van koppels.

In de artikelen worden vaak filmpjes als voorbeelden gegeven. Deze kunt u allemaal bekijken via mijn website: <http://www.tripleimpact.nl/boek/>.

'k Hoop dat u veel aan het boek heeft. Als u met vragen blijft zitten, aarzel dan niet om me een mailtje te sturen via info@tripleimpact.nl.

Hans 't Hart

OVER DE SCHRIJVER

De passie van drs. Hans 't Hart is om mensen zowel privé als zakelijk te helpen om in hun leven een grotere voldoening en effectiviteit te bereiken. U leert hierdoor (weer) enthousiast te zijn over het hebben van een relatie.

Hij gelooft dat het gevoel van 'echt te leven' ('aliveness') en het gevoel van 'verbinding' met anderen een belangrijk onderdeel daarvan zijn. Technieken en werkvormen hebben vooral geloofwaardigheid en impact als cliënten merken dat de coach een bewijs is van de effectiviteit ervan.

In dit boekje staan artikelen die 't Hart in het afgelopen jaar voor zijn weblog heeft geschreven. Enkele zijn nooit online verschenen, maar alleen in dit boek te vinden.

Hans 't Hart publiceert regelmatig nieuwe artikelen die u via zijn website www.tripleimpact.nl kunt lezen.

COLOFON

Copyright © 2014 Triple Impact

Auteur: drs. Hans 't Hart

Druk: Pumbo.nl

Ontwerp: BU3

Informatief

ISBN 978-90-822408-0-1

NUR 676

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUDSOPGAVE

Het is beter te luisteren dan te winnen 6

Bent u eigenlijk nog wel nieuwsgierig naar elkaar? Dit artikel laat zien hoe moeilijk dat toch eigenlijk is als u uw punt wilt maken.

Ben ik een chimpansee of een schildpad? 10

Hoewel we weten dat de uitdrukking niet voor niets is: "it takes two to tango", voelt het soms voor een van de partners dat hij/zij als enige echt in de relatie aan het werk is, dat de ander gewoonweg niet z'n best doet. Het is zeer waarschijnlijk dat zij het slachtoffer zijn van de strijd tussen de chimpansee en de schildpad.

Hoe uw brein een goede relatie in de weg staat..... 16

Dit artikel legt uit waarom veel relatieproblemen juist veroorzaakt worden door uw brein en niet door uw partner.

Hij wil altijd gelijk hebben! 24

In een relatie komen vaak discussies voor. Deze gaan vaak over 'niets' en zorgen ervoor dat de liefde langzamerhand wegebt. Dit hoofdstuk behandelt een aantal van de grondoorzaken van deze discussies en hoe u tot een oplossing kunt komen.

Het bezoek 32

In welke situatie u zich ook bevindt, we willen allemaal dat de ander ons hoort en serieus neemt. Dat kan alleen als we zo nu en dan een gesprek van hart tot hart met elkaar kunnen hebben. Alle conflicten zijn uiteindelijk terug te leiden tot het ontbreken van werkelijke verbinding en aandacht.

Verliefd op een ander? De 7 do's en don't's 36

Soms word je zo murw van alle discussies en het gedoe in je relatie dat het gras bij de burens niet ineens groener lijkt, maar het ook nog eens zo voelt. Een van de meest voorkomende problemen is dat u verliefd op een ander kunt worden. Wat doet u dan? In dit artikel krijgt u handvatten hoe u daarmee effectief kunt leren omgaan.

Kan mijn gevoel voor mijn partner weer terugkomen? 46

Het gevoel voor uw partner kan om diverse redenen weggebben: u bent wellicht verliefd geworden op een ander of u leeft als broer en zus naast elkaar. Als u deze dans leert te doorbreken, kan een relatie waar je geen cent meer voor zou geven, weer opbloeien.

Wat te doen als u vaak ruzie hebt en toch van elkaar houdt..... 56

In dit artikel neem ik u mee naar oorzaken van veel ruzies: overbelasting en overprikkeling. U leest hoe koppels verstrikt kunnen raken in de "rat-race" van het dagelijkse leven, en hoe zij hieruit kunnen komen.

Waarom mannen naar porno kijken..... 70

Niet alleen een fysieke affaire kan een relatie in gevaar brengen. Ook het kijken naar porno en/of erotisch chatten blijken grote bedreigingen. Dit artikel geeft u tips die u kunnen helpen om hier beter mee om te gaan. Uiteraard zijn het niet alleen mannen die naar porno kijken, maar in mijn praktijk gaan tot nu toe de meest gehoorde klachten over het surfgedrag van de mannen.

Stop met redden in relaties (de dramadriehoek)..... 76

Een ander veelkomend probleem dat ik bij koppels tegenkom, is dat verhoudingen in de communicatie zijn scheef gegroeid. De een is meer een soort "redder" geworden en de ander een "slachtoffer". Dit patroon komt zeer vaak voor. Vandaar dat ieder koppel dit mechanisme in zijn relatie moet leren onderscheiden. U krijgt in dit artikel concrete handvatten om uw relatie weer gelijkwaardig te maken.

Help!!! Mijn man is een watje! (en wat eraan te doen) 86

Dit artikel zal u prikkelen. Veel vrouwen ervaren dat hun partner hen niet kan dragen. Dit artikel zal u een nieuw perspectief van hoop op verandering geven.

Waarom u wellicht beter bij uw huidige partner kunt blijven..... 92

Een crisis kan tot de conclusie leiden dat u denkt dat het beter is om uit elkaar te gaan. Toch blijkt er meer mogelijk dan veel koppels denken. In dit artikel maakt u kennis met een methode die u helpt om weer effectief verbinding te krijgen met uw partner.

Wat zijn gezonde man/vrouw verhoudingen? (Deel 1) 96

Veel koppels hebben er geen flauw idee van dat hun relatie door oerwetten wordt geregeerd. Dit artikel heb ik geschreven nadat een relatie na een begeleidingstraject toch onverwachts was geklapt. Ik was hier zelf ook gefrustreerd over. Na veel interviews en onderzoek stuitte ik op deze oerwetten. Doe er uw voordeel mee, want ze verklaren veel van de conflicten die er zijn. Weet u de code ook te kraken, dan garandeer ik u meer rust op allerlei fronten.

Wat zijn gezonde man/vrouw verhoudingen? (Deel 2) 102

Vervolg op het vorige artikel met praktische tips.

4 Stappen als u een droom verliest of iets erg meemaakt... 108

In 2005 emigreerden mijn vrouw en ik naar Canada. Kort daarop moesten we terugkomen naar Nederland. Deze stap zette een proces in gang met verstreckende gevolgen. U leert in dit artikel hoe u met het verlies van dromen kunt omgaan; dat kan het verlies van een kind, bedrijf en/of vrienden zijn. In ieder geval verwacht ik dat u zich bemoedigd zult voelen.

Ik ben je ff helemaal zat! (waar zit de rek er dan nog in?)... 116

In dit artikel toon ik aan de hand van een casus aan dat ergernis meer met uzelf te maken heeft dan met uw partner. Met behulp van de revolutionaire techniek "Brainspotting" ontdekte een man hoezeer zijn ergernis richting zijn partner te maken had met zaken uit zijn jeugd. Voor hem en u als lezer een interessante ontdekkingstocht.

Brainspotting, de revolutionaire individuele therapie 124

Dit laatste artikel behandelt deze toch wel zeer intrigerende techniek. Ze heeft niets met EMDR of hypnose te maken, omdat de processen totaal anders zijn, maar ze is zó effectief. Laat u intrigeren en inspireren.

Nawoord 132

De effecten zijn bij de eerste kennismaking tastbaar. Dan hebben we het over de volgende signalen:

- Er hangt spanning tussen en rondom de partners: boosheid, verdriet.
- Er wordt gedacht in termen van slachtoffer en dader;
- Er is een verschil in perspectief: de één relateert de ervaring, de ander ziet de affaire als ontrouw;
- De vraag of er een weg terug is (of niet), is vaak niet duidelijk met een 'ja' te beantwoorden.

Waarom gebeurt het?

Ieder koppel heeft zijn eigen verhaal, maar in de kern is het patroon toch vaak hetzelfde. Als mens zijn wij relationele wezens met de behoefte om door middel van relaties gevoed te worden. Als wij onze voeding niet binnen de intieme relatie met onze partner vinden, dan zoeken wij die buiten deze relatie. Dan gaan we een 'relatie' aan met ons werk, vrienden en/of vriendinnen om die behoefte te compenseren. Deze verbindingen worden opgevat als energielekken of vluchtroutes uit de relatie. Uiteindelijk hollen die de intimiteit tussen u samen uit.

Dat u uw voeding niet in uw relatie vindt, hoeft niet per se te betekenen dat uw partner niet zijn/haar best heeft gedaan. Misschien heeft u problemen om uzelf te binden, waardoor u moeite heeft om u aan uw partner over te geven. Door veranderingen in uw leven kunnen ook de eisen veranderen die u aan de relatie bent gaan stellen. Stellen kunnen ook verstrikt zijn geraakt in een sleur van opstaan, kinderen, werken, sport (of iets anders) en slapen. Het leven kan ook te voorspelbaar zijn geworden, het avontuur ontbreekt als het ware.

Soms kom ik mensen tegen die zich van geen kwaad bewust waren, waardoor het leek alsof de verliefdheid hen overviel. En als het dan gebeurt, zijn er 7 dingen die u beter wel en 7 die u beter niet kunt doen.

Daar gaat dit artikel over. Maar eerst de hamvraag: gaat u het wel of niet vertellen?

Wel of niet vertellen?

Ik zeg van wel, hoe spannend het ook is. Als u uw partner niet over uw verliefdheid vertelt, betekent dit per definitie dat u zich niet veilig voelt, dat u uw partner niet

werkelijk vertrouwt. Dat op zich is in feite al een reden om eens een goed gesprek met uw partner aan te gaan.

Natuurlijk snap ik goed dat u het risico loopt op een flink conflict als u vertelt dat u verliefd bent op een ander. Vertelt u het niet, dan wordt uw verliefdheid als een geheim. En zolang u een geheim heeft, kan dit gevoed worden. Verliefd zijn op een ander voelt zo goed, dat het gemakkelijker is om dergelijke gevoelens te koesteren dan om er vragen bij te stellen. Hieronder probeer ik duidelijk te maken wat u wint als u vanuit een dergelijke verliefdheid met z'n tweeën aan de slag gaat.

Wat kunt u beter niet doen?

1. Niet bij het traject betrokken willen zijn

Het is vaak te snappen dat een partner die zich het slachtoffer voelt van ontrouw, het probleem bij de partner legt. "Het is jouw probleem, het ligt niet aan mij, dus ga jij maar in therapie, want het is niet mijn schuld."

Het werkt het beste als u beiden niet denkt in termen van schuld. Een relatie is altijd een dans van twee personen. Een dans die vaak al jaren voortduurt (zie ook het artikel 'Bent u een chimpansee of een schildpad?'). Daarom moet u grip zien te krijgen op deze dans en daarmee op de dynamiek tussen u beiden. U leert elkaar echt ontmoeten en verantwoordelijkheid nemen voor de kwaliteit van die verbinding. En natuurlijk moeten het vertrouwen en de veiligheid in een relatie weer hersteld worden. Als de verbinding niet goed is, moet u samen leren hoe u die verbinding kunt aangaan. U moet samen de bereidheid hebben te leren praten over pijnpunten en behoeftes. Ook is het belangrijk om te leren hoe u zich kunt overgeven aan de ander.

2. Voor langere tijd uit elkaar gaan

Hoewel het voor de rust soms goed is om elkaar even op adem te laten komen, verandert er pas echt wat als u beiden leert om uw pijnpunten te gebruiken als een mogelijkheid om elkaar weer te vinden. De liefde moet opnieuw veroverd worden en daarvoor moet u elkaar op z'n minst vaak zien. De populaire opvatting dat een tijdje uit elkaar de lucht kan klaren, is onjuist. Wij zijn relationeel gemaakt, dus zal het elkaar niet zien alleen maar het gebrek aan vertrouwen en gevoelens van vijandigheid versterken. Een korte tijd van 'daten' kan helpen, maar vroeg

of laat moet u beiden de confrontatie met elkaar aangaan. Het is daarom van belang dat u de dans van u en uw partner doorziet (zie artikel 'Kan mijn gevoel voor mijn partner nog terugkomen?') en dat u bij elkaar 'op bezoek' leert gaan (zie ook artikel 'Waarom u beter bij uw partner kunt blijven').

3. Uw boosheid ongeremd blijven uiten

Het is belangrijk om uw boosheid te bespreken als u 'in verbinding' bent met uw partner. Als mensen bij mij in begeleiding zijn, leren ze de pijn en boosheid op zeer effectieve wijze te verwoorden. Als mensen niet echt op bezoek in elkaars wereld zijn, zorgt boosheid er alleen maar voor dat u verder van elkaar verwijderd raakt. De muren gaan dan juist omhoog. Het is beter om elkaar op te zoeken en echt tot diepe communicatie te komen over hoe het toch allemaal zo heeft kunnen gebeuren.

In de praktijk blijkt trouwens de boosheid niet alleen bij de bedrogen partner te zitten. Vaak is degene die verliefd geworden is ook boos. Hoe pijnlijk ook, beide partners hebben een verhaal dat voor hen waar is. U zult in het verhaal van uw partner dingen horen die ook over u gaan. Over schaduwkanten van uzelf die u wellicht niet leuk vindt om te horen. Het bezoek over en weer schept vaak de mogelijkheid om echt eerlijk te zijn en elkaar in 'naaktheid', zoals u werkelijk bent, te ontmoeten. Als uw beider verhalen echt door elkaar gekend zijn, zal er vergeving kunnen plaatsvinden. Vergeving is overigens niet hetzelfde als vertrouwen. Vergeven is een keuze, vertrouwen moet gewonnen worden.

Zelfs al wordt er niets gezegd, dan nog zullen anderen voelen hoe de spanning om u beiden heen hangt, uw kinderen dus ook. Gun hen een nieuwe start.

4. De ander zien als de oplossing

In dat geval is het eerlijk om uzelf de vraag te stellen: 'Waar is die ander eigenlijk een oplossing voor?' Staat die ander symbool voor ongecompliceerdheid, vrijheid, gelijkwaardigheid, erkenning, gevoel weer te leven, seksuele vrijheid, avontuur, etc., dan weet u ook dat er een onvervulde behoefte is en dat er pijnpunten zijn die binnen uw huidige relatie maar beter op tafel kunnen komen. Dat is het startpunt van werkelijke groei, hoe pijnlijk ook. Doet u dat niet, dan zult u uzelf meenemen naar de andere relatie.

Mensen die in hun relatie vastlopen, vragen zich vaak af in hoeverre relatietherapie zou kunnen helpen. In dit boek behandelt drs. Hans 't Hart veel voorkomende relatieproblemen en wat u eraan kunt doen. Het boek bestaat uit een bundeling van artikelen die hij op zijn website schreef naar aanleiding van sessies met koppels in zijn praktijk. Plus een aantal artikelen die speciaal voor dit boek zijn geschreven.

De tips en adviezen zijn praktisch en laten zien dat relatietherapie in de meeste gevallen wel degelijk zin heeft. Met de handreikingen in dit boek kunt u als eerste stap in ieder geval zelf het nodige veranderen.

ISBN 978-90-822408-0-1



9

789082

240801