

Het Relatiehuis!

Ontwerp voor een gelukkige relatie

Ruud van Lent



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 kaar, 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, communicatievaardigheden. 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 interpretatieverschil. 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 herhaalt. 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