

## **APK voor relaties.**

De eerste keer dat ik lessen relatietherapie kreeg moest ik zuchten van ontzag.

'Dit' beseftte ik 'zou elk paar in een relatie, zo'n twee keer per jaar moeten doen. En anders in ieder geval 1 keer per jaar. Het zou net zo gewoon moeten zijn als de APK-keuring van de auto. Want dit is een soort APK-keuring voor je relatie. Men noemt het ook wel conflictbemiddeling, maar het is meer hulp bij 'onderhandelen'.

Er hoeft namelijk helemaal geen conflict te zijn, er hoeven helemaal geen problemen tussen de partners te bestaan om in relatietherapie te gaan. Zijn die er wel dan moet je zeker gaan. Maar zijn ze er niet dan is dit een heel goed middel om te zorgen dat ze er ook niet komen.

En nog iets: het hoeft ook helemaal geen grote investering van tijd ( en dus van geld) te zijn. Hoe makkelijker en vlotter de relatie verloopt, hoe sneller u weer buiten kunt staan, met een tevreden gevoel en een relatie die nog weer beter is.

Want hoe werkt het namelijk?

U gaat dus met z'n tweetjes naar een therapeut en die vraagt u, ieder apart, 5 zaken te noemen die u heel graag wilt in uw relatie. Misschien heeft u daar al eerder over nagedacht, maar anders is dit een perfect moment om daar eens diep over na te denken, en daarbij eventueel geholpen te worden door een derde.

Want heel vaak wil je best wel van alles, ook al denk je van niet. Je wilt bijvoorbeeld meer liefde, meer aandacht, meer hulp met de kinderen, meer hulp in het huishouden, meer tijd voor elkaar, een keertje kunnen uitslapen, noem maar op.

Het eerste goede wat er gebeurt is dus dat de 'peut' u helpt bewust te worden van deze soms bijna verdrongen of verborgen wensen. Dus dat lijstje komt er. U kijkt er met grote verheugde ogen naar, van 'O, wat zou het heerlijk zijn als dat eens kon lukken!'. Maar u bent ook een beetje bang 'Dit lukt vast niet. En o jee, wat zou de ander allemaal willen?'

Het tweede goede dat er gebeurt is dat uw therapeut u helpt uw wensen heel concreet te formuleren, want van een vaag geformuleerde wens kun je zeker zijn dat die ook niet uitkomt. U wilt meer aandacht zegt u? Maar vertaal dat nu eens naar concrete handelingen.

Ah, u wilt eens per week een avond uiteten met z'n tweeën en dan om de beurt de oppas regelen en het restaurant reserveren.

U wilt meer liefde? Mooi. Hoe zou dat eruit kunnen zien? Bijvoorbeeld: U wilt dat als uw partner thuiskomt u even 5 minuten met z'n tweeën op de bank gaat zitten met een drankje, of u wilt een knuffel, voordat de kinderen en het koken weer alle aandacht opeisen.

En zo kan elke behoefte in concrete handelingen worden omgezet, waardoor het ook voor uw partner duidelijk is wat u wilt en hoe daaraan kan worden voldaan. Uw hulpverlener zal u helpen zeer concreet te worden. Familiebezoek; hoe vaak, hoe lang, welke familie op welke dag?

Soms vindt men dat vervelend. Het druist in tegen het gevoel van 'het moet wel spontaan blijven', of 'Ik wil dat je dat doet, maar het moet wel vanuit jezelf komen. Ik moet er niet om hoeven vragen.' Dat werkt dus niet. Al jaren niet, als u eerlijk bent.

De therapeut zal er ook op toezien dat u allebei aan uzelf durft te denken, en niet van tevoren al water bij de wijn gaat doen en uw wensen afzwakken.

Na afloop blijkt vaak dat u beiden meer heeft durven vragen en meer gekregen dan u durfde dromen. Dus u bent niet alleen heel blij met het resultaat, u bent ook nog eens heel blij met elkaar. U heeft een goede basis gelegd voor een goed jaar samen.

Mooi is ook dat u vaak geen idee had dat het nu juist dat is wat uw partner graag wil. Om allerlei redenen durft men dat soms juist tegen de eigen partner, niet te zeggen. Vaak is het iets waar u graag 'ja' op zegt, waardoor u uw partner dolgelukkig maakt, waardoor u ook weer heel blij wordt. Het zou u verbazen wat voor eenvoudige wensen men soms binnenhoudt uit angst de ander te ontriefen. Maar een therapeut helpt die wensen boven tafel te krijgen en ze te uiten.

Beide partners hebben veel te winnen bij zo'n jaarlijkse check-up. Veel mensen denken dat je dit ook met z'n tweeën kunt doen, dat je er echt geen derde voor nodig hebt. Dit nu, is niet waar. Zonder een kritische derde zal het in de regel niet lukken:

om concreet en duidelijk te worden

om te vragen wat u echt wilt zonder angst zelfzuchtig te zijn

om zakelijk te onderhandelen, zonder emoties en motieven in de strijd te gooien en zonder elkaar steeds in de rede te vallen of tegen te spreken

Om te snel tevreden te zijn met het resultaat

in de diepe valkuil te vallen dat je denkt dat je elkaar hebt begrepen, terwijl dat helemaal niet zo is.

Ik zou willen roepen: Mensen doe dit nu. Investeer in je relatie en doe even aan dit soort onderhoud. Het komt je geluk alleen maar ten goede, en echt, het doet geen pijn.

Joan de Windt