



Liefde heeft niets te maken met iemand anders.  
Het is jouw zijnstoestand.

Liefde is niet een verhouding.  
Een verhouding is mogelijk,  
maar liefde is er niet toe beperkt.  
Het is meer dan dat.

Een mens wordt volwassen zodra  
hij begint lief te hebben,  
in plaats van nodig te hebben.  
Hij begint over te stromen en  
met anderen te delen.  
Hij gaat geven.

En als twee volwassen mensen elkaar liefhebben  
voltrekt zich één van de grootste paradoxen in het leven.  
Eén van de mooiste verschijnselen.  
Ze zijn samen en toch volkomen zichzelf.  
Ze zijn bijna één maar hun eenheid vernietigt  
niet hun individualiteit. (Auteur is bekend)



Hier volgt een beknopte introductie om tot meer relatiegeluk te komen. Hier kun je zelf aan werken, eventueel met hulp van een relatietherapeut.

## Aanleiding

“We maken elkaar niet meer gelukkig, we zijn uit elkaar gegroeid, hij of zij heeft interesse in een ander of is vreemdgegaan,” het zijn allemaal aanleidingen om over de relatie te moeten nadenken. De aanleiding om je relatiegeluk serieus onder de loep te nemen is meestal vanuit een concrete situatie zoals door: crisis, ongenoegen, behoefteigheid, verwijdering, desinteresse of onvermogen.

Echter het is meestal niet de relatie zelf, maar wat beiden er onopgemerkt er hebben ingestopt- of van weg zijn gelopen, dat maakt dat het samenzijn weinig vreugde of geluk oplevert. Er is dan meestal iets nodig vaak een crisis, om de patronen te doorbreken.

Crisis is er wanneer een van de partners crisis ervaart. Dit kan door vreemdgaan maar ook door andere situaties als bijvoorbeeld door verraad, emotioneel misbruik, verslaving of door het ondermijnen van de ander als persoon of ouder. In een crisis is er altijd het gevoel van levensechte bedreiging. Voor de relatie, voor je eigen bestaan of dat van je kinderen of naasten. De acute fase van de crisis vraagt om een praktische aanpak een 'crisis management' en richt zich op de stabilisatie voor de korte termijn. Inherent aan de crisis is echter dat wanneer men hier niet op de redelijke termijn tot stabilisatie komt, er veel tijd en energie verloren gaat waarbij het lastig wordt te werken aan de onderliggende oorzaken. De onderliggende kwetsbare processen die geleid hebben tot de crisis laten zich van nature niet goed bereiken tijdens de heftigheid van de crisissituatie zelf. Daar is het dan simpelweg te onveilig voor. De crisis kan dus ook aangewend worden (zeker als deze langer wordt aangehouden), om de werkelijke problemen niet aan te hoeven aanpakken (!) om zo tot irrationele stappen, daden of beslissingen te komen. De kans is dan aanzienlijk dat dit dan niet de beste beslissingen zijn. Dat men dingen onomkeerbaar in gang zet, 'kapot maakt' en dat dit bijna altijd in een volgende situatie- of nieuwe relatie tot een eindeloze reeks van herhalingen zal leiden omdat de onderliggende oorzaken, nog altijd niet onopgelost zijn.

Het is dus zaak om de crisis serieus te nemen en dit vervolgens op tijd af te bakenen om in voldoende veiligheid aan de slag te kunnen gaan. In dit afbakenen hoeft niets te worden overgeslagen als het gaat om verantwoordelijkheden nemen en erkenning geven aan wat gedaan is en hoe zaken er nu echt voor staan. Echter gedane zaken nemen geen keer. In het nemen van nieuwe stappen om de oude patronen te veranderen komt men heel wat kwetsbaarheid tegen en kan het nemen van verantwoordelijkheden direct in 't hier en nu getoetst worden. Daarvoor hoeft je niet in het verleden te zijn of te blijven hangen. Om nieuwe paden te kunnen bewandelen is uiteindelijk de intentie om te laten zien hoe je het nu (samen en zelf) beter wil doen, de belangrijkste aanpak. Nieuw gedrag geeft nieuw vertrouwen maar uiteindelijk is het bewustzijn en jezelf- en elkaar écht zien het meest duurzame.

## Spiritueel

Ontwikkeling heeft meestal pijnlijke botsingen en het bewust nemen van nieuwe risico's. Verlangen en zuivere intenties zijn een nuttige drijfveer worden waarin we los willen komen van het oude en op weg willen naar het nieuwe. Hier gebruiken we allemaal relaties voor maar er is meestal een dieper verlangen naar zelfbevrijding en eenheid. Je komt je eigen issues tegen in de relatie maar ze zijn daarmee niet per sé van de relatie. De partner worstelt meestal weer als reactie op wat erin gebracht met eigen thema's. Ook hier zit de roep en wens achter naar ontwikkeling, bewustwording verwerking zelfbevrijding en eenheid. Relaties 'hebben' en aangaan is de meest vruchtbare weg voor je persoonlijke ontwikkeling.



## Onvermogen

In relaties gaat het bijna altijd mis door onvermogen. Men heeft niet geleerd te praten, te zien wat er echt speelt, eerlijk te zijn, verantwoordelijkheid te nemen, constructieve confrontaties aan te gaan, vanuit het hart verbinding- en intimiteit aan te gaan (veilig te hechten), kwetsbaar te zijn enz. Als deze zaken voldoende op orde waren dan zou de wereld er heel anders uitzien. Dan zouden ego en macht niet leiden tot dwaalsporen en (relatie) oorlogen en hebzucht en zouden de meeste relaties veel meer diepgang, stabiliteit en geluk brengen. Kort gezegd als men zich in plaats van onbewuste overleving al veel eerder in het leven kon richten tot het werkelijk 'liefdevol willen ontmoeten van jezelf en de ander,' dan had niet ruim de helft van de relaties therapie nodig. Onafhankelijke onderzoek (Timberlawn studies) toont al meer dan 30 jaar aan dat in west Europa meer dan de helft van de mensen relationeel getraumatiseerd is. Dit bevestigen de scheidingstatistieken en we zien daar dat overleving, trauma, verlies en eenzaamheid meestal verhult in onbewustheid en dus onvermogen, wijdverbreid is.



## Inzet/intentie is contract

In de start van ieder relatietherapie traject is het belangrijk dat eenieder zich uitspreekt met welke inzet men het traject wil aangaan. Wil men dicht bij elkaar uit komen en kijken wat daarvoor nodig is? Of is er de wens te zien wat er fout is gegaan en wil men verder de schade zo veel mogelijk beperken door zo goed mogelijk uit elkaar te gaan? Soms weet iemand niet of het zinvol is om dicht bij elkaar te komen, maar is er wel de bereidheid om te onderzoeken wat er allemaal tussen is gekomen en beter naar de oorzaken en dieperliggende patronen te kijken. Van hieruit kan dan later de balans worden opgemaakt. Dit laatste is op zichzelf geen probleem je mag voor complexe zaken nu eenmaal de tijd nemen. Maar als iemand nadrukkelijk kiest deze twijfel herhaaldelijk uit te spreken en het zodoende als dreiging 'erboven te houden' dan maakt dit een therapie relatietraject een stuk lastiger. Er wordt meestal te veel onveiligheid ervaren als de relatie op ieder moment door de ander met iedere aanleiding, tegenvaller of confrontatie, terstond kan worden gestopt. Juist het diepere onderzoek naar de oorzaken kan alleen in veiligheid plaatsvinden. Het is net als op een touw boven de afgrond balanceren terwijl tegelijkertijd het verslappen in kwetsbaarheid en eerlijkheid dan ook zou moeten kunnen plaatsvinden. Als een partner naar deze macht grijpt door meerdere keren aan te geven dat 'ie misschien wel wil stoppen of niet weet dat het nog goed komt,' is dit per definitie een vorm van valse macht en dus manipulatie. Immers feitelijk kan iedereen ieder uur beslissen er mee te stoppen, waarom dan de ander dit dan blijven voorhouden en aan het lijntje houden? Het is meestal een vorm van angst, boosheid. Soms is het een onbewuste strafexpeditie of besluiteloosheid omdat men al lang weg wil, maar ergens denkt dat niet te kunnen maken, bang is voor de consequenties en het definitieve verlies. Het niet in die valse macht stappen betekent namelijk: eerst zelf eerlijk zijn, kijken wat de oorzaken zijn en daar zonder voorbehoud naar willen kijken! Als je dat zonder de ander wilt doen kun je altijd kiezen om individuele sessies te nemen. Daarvoor hoef je niet eerst de ander weg te jagen met dreigementen. Mocht het therapiewerk leiden tot iets wat definitief niet te overbruggen is, dan kan dat altijd later nog leiden tot besluiten. Hoe dan ook de therapeut kan nooit ergens 'meer van maken' als waar cliënten zichzelf begrenzen of zaken tegen de borst houden. Relatietherapeuten kunnen dit hooguit op een zeker moment benoemen en bewust maken. Als partners ergens een onuitgesproken beperkende agenda hebben dan zal het relatiewerk en resultaat ook beperkt blijven.

EEN GOEDE RELATIE  
CREËERT ALTIJD EEN WIJ  
ZONDER HET  
VERNIETIGEN VAN DE JIJ

*Kim*



## Rol relatietherapeut.

Deze is er niet om de relatie te redden en zeker niet om te scheidsrechteren in discussies. Wel om onderliggende zaken bewust te maken. Dit door helderheid te creëren, te helpen met lastige keuzes, consequenties te benoemen, los te maken waar men vastzit en te helpen met verwerking. Soms is het nuttig een ruzie juist wél de praktijkkamer in te brengen. Je zult merken dat de therapeut niet zozeer zal ingaan op de kwestie zelf, maar goed zal kijken naar hoe de discussie verloopt en wat dit zegt over de onderliggende thematiek. Dit is de laag waaruit het ontstaat! Dit is veel belangrijker om te belichten en aan te werken. De aanleiding en praktische oplossing is meestal een stuk eenvoudiger en kunnen mensen meestal heel goed zelf als de lading vanuit de diepere lagen niet meer tegenwerkt.

## Relatie ondermijnende activiteiten

De volgende activiteiten zijn per definitie ondermijnd voor de relatie: vreemdgaan, verslaving, emotioneel misbruik, (be)dreigen, machtsvertoon, manipulatie, onttrekking, arrogantie, desinteresse e/o eigen gerichtheid (o.a. narcisme), ondermijning van jezelf of van de ander, of ondermijning van de rol als ouder en -als laatste -kinderen gebruiken voor eigen thematiek of kinderen verwaarlozen.

## Filosofie

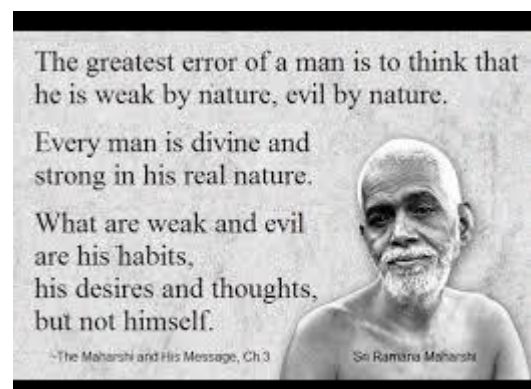
Wat ga je doen. Een nieuwe start maken in bestaande relatie of een start in nieuwe relatie waar het oude weer wacht? Is er wel een keuze? Waar geeft men zichzelf in het groeien in bewustzijn de beste kans?

*Vroeger gingen we uit elkaar omdat het echt niet meer kon, tegenwoordig gaan we uit elkaar omdat het beter kan. Hier slaan we regelmatig gemakzuchtig over wat we daar zelf eigenlijk voor over zouden moeten hebben en wat we daarvoor zouden moeten doen.*

## Relatiewerk therapie en kaders

Voorwaarden voor een zinvol traject zijn waarachtige intenties, veiligheid en beschikbaarheid van beide partners. Traject ondermijnende activiteiten zullen moeten worden gestopt of men heeft hier hele strikte afspraken over te maken (mocht dat nog werkbaar zijn).

Ook kan iemand zonder de partner in relatietherapie gaan. Ervaring leert dat de niet meekomende partner het zichzelf meestal moeilijker maakt en de kansen om er samen goed uit te komen soms lager zijn. Is er eenmaal veiligheid en is de crisis zelf in wat veiliger vaarwater gekomen dan moet er een nieuwe fase aanbreken om in kwetsbaarheid te kunnen werken voor een afdoende periode. Wie hier niet beschikbaar kan zijn is er feitelijk al uitgestapt of is te bang om met zichzelf werkelijk aan de slag te kunnen. Er meteen of tijdens het therapietraject uit stappen heeft fikse gevolgen. Het signaal is dat men niet wil- of durft te investeren in de relatie maakt dat de ander met lege handen komt te staan en zich doorgaans in de steek gelaten voelt. Men geeft dan meestal de therapie- of de ander de schuld en wil zich zo verder terugtrekken. Dit opgeven leidt tot afzondering of tot een onbevredigende afdoening waar men alles maar 'zo wil laten als het is.' Men kiest ervoor en denkt gewoon verder te kunnen gaan. Helaas wel met grote kans op eindeloze herhalingen van patronen met problemen. Of dit leidt met vertraging tot de uiteindelijke scheiding. Durft men wél de confrontatie met zichzelf aan dan biedt een relatie de beste weg tot zelfontwikkeling voor beide partners.





## Traject samen én individueel

Naast bijeenkomsten waar men samen deelneemt (meestal 1,5 uur tot max 2 uur) zijn er meestal ook individuele sessies (1 uur) nodig. Koppels zijn zelf verantwoordelijk thuis te delen over wat er in individuele sessies wordt besproken. Niet alles kan en moet overigens meteen besproken worden. In de gezamenlijke sessies kunnen onderwerpen terugkomen uit je individuele sessies. Hier kan men zelf in sturen of eventueel als dat nodig is afspraken over maken.

## Procesfasen

Hier volgen de fasen die we meestal tegenkomen in relatietherapie.

Aanleiding (ongelukkig zijn of crisis), oud zeer openen en integreren, eigen aandeel (h)erkennen/ diepere onderliggende thema's benoemen/ transformatie/ wederopbouw- integratie en stabilisatie. Zonder hulp komen partners meestal op meer afstand van elkaar komen en wordt het voortmodderen óf het wordt een definitieve relatiebreuk, later mogelijk een herstart, begint een nieuwe relatie of blijft iemand verder op zichzelf leven. Met hulp lukt het vaker om van crisis naar een betere relatie 2.0 te komen.

## Aanpak in een therapietraject en fasering (niet alle fasen zijn noodzakelijk om doorlopen te worden)

1<sup>e</sup> fase Structuur, taal en veiligheid

2<sup>e</sup> fase Werken aan eigen proces in bijzijn van de ander (eventueel individueel)

3<sup>e</sup> fase Werken aan oud zeer, eigen aandeel erkennen, verantwoordelijkheid nemen, excuses en herstel.

4<sup>e</sup> fase Communicatie in kwetsbaarheid en confrontatie (ruzie strategieën herkennen)

4<sup>e</sup> fase Werken aan directe interactie onderling (constructieve confrontaties aangaan en helderheid krijgen)

5<sup>e</sup> fase In- en uit botsingen komen, terug naar de liefde stroom gaan (in therapie met energie werken)

6<sup>e</sup> fase Verzachting en verbinding in kwetsbaarheid

7<sup>e</sup> fase Liefdesdans, vrijheid in verbinding!





## Begrippenlijst (korte uitleg)

### **Oud zeer**

Vastzitten aan oude pijn en oud gevoel, aan denkbeelden en patronen met bijvoorbeeld verwijten, niet kunnen opgeven, niet vergeven enzovoorts (noemen we negatieve intenties). Er speelt hier altijd een 'misplaatste' identificatie, dus onbewustheid over jezelf welke een gezonde verwerking in de weg staan. Door eraan vast te blijven houden zien we niet hoe 't echt zit en komen we niet verder.

### **Eigen aandeel**

Gaat over onbewuste patronen: hoe werk ik mee aan wat ik helemaal niet wil of wat hou ik in stand?

### **Zelfreflectie**

Naar jezelf te kijken is zelfreflectie. Daar is moed voor nodig. Of is men defensief en ligt 't aan de ander?

### **Defensies**

Fight, flight, freeze, collapse en als strategie is er o.a. afleiding, de ander of jezelf overspoelen & verhulling.

### **Relatie ondermijnende activiteiten**

De volgende activiteiten zijn per definitie ondermijnd voor de relatie: vreemdgaan, verslaving, emotioneel misbruik, (be)dreigen, machtsvertoon, manipulatie, onttrekking, arrogantie, desinteresse e/o eigen gerichtheid (o.a. narcisme), ondermijning van jezelf of van de ander of ondermijning van je rol als ouder en als laatste kinderen gebruiken voor eigen thematiek of kinderen verwaarlozen.

### **Ruziën strategieën**

Zijn er in 3 soorten. Zoek de boef, de protest Polska en de strategie van de verlaten dansvloer. Bron dr. Sue Johnson in Houd me vast. Uitleg volgt in de sessies.

### **Luisteren.**

Onze eigen denken, gedachten, pijn of standpunten zitten meestal flink in de weg om de ander écht te kunnen horen. Daar meer ruimte in leren krijgen is heel belangrijk. Minder gericht zijn op (korte termijn) oplossingen en meer leren echt luisteren, begrijpen en inzien is dus noodzakelijk. Door meteen de focus te hebben op een praktische oplossing kan men meestal niet luisteren of duurzaam verder komen. Begrijpen wat erachter zit is meer waard en lost problemen duurzamer op een dieper niveau op.

### **Traject Einde.**

Een crisis is meestal het topje van de ijsberg. Het echte werk komt pas daarna. Veel gemaakte fout in therapietrajecten is dat men opgelucht na de crisisperiode het verdere traject afzegt en al snel weer op de oude voet verder gaat. Zelfs als men nog even doorgaat blijft de vraag wanneer er genoeg inzicht- en verwerking is opgedaan om herhaling te voorkomen. Een gezamenlijke afronding die niet abrupt tot stand komt maar met een gezonde aanloop vorm krijgt geeft daar meer zicht op en is dus sterk aan te bevelen.

### **De relatie 2.0 & zelftest**

Wat is je TOP relatie, wat wil je nu echt, verlangens, behoeften en realiteit. Doe de TOP relatie test, deze is beschikbaar in de praktijk van marcaarts.care



Er zijn heel doeltreffende manieren om jezelf ongelukkig te maken. Door je hiervan bewust te zijn en door ze om te buigen, kun je een grote bijdrage leveren aan je eigen geluk!

De top-10 van manieren om jezelf ongelukkig te maken is:

1- Vergelijk jezelf met anderen. Als je het geluk of de voorspoed van anderen als graadmeter ziet van de beoordeling van die van jezelf, zul je steeds het gevoel hebben dat je tekortkomt.

2- Verlies jezelf in getob over het verleden. Als je blijft mijmeren over hoe je leven anders had moeten lopen, ervaar je de hier-en-nu momenten maar half, en blijf je ontevreden.

3- Geef anderen de schuld van de kwaliteit van je leven. Dit is een ideale manier om niet zelf de verantwoordelijkheid over je welzijn op je te nemen. Jou treft geen blaam; je bent immers een slachtoffer.

4- Heb schuldgevoelens. Onproductieve en zelfondermijnende gewoonte; ze zorgen voor onnodige ballast. Een goede manier om jezelf niet toe te staan van jezelf te houden.

5- Richt je op de negatieve kant van het leven. Klaag over alle dingen die niet zo gaan als dat jij zou willen. Zo heb je altijd wel een reden om niet aan jezelf of jouw kijk op het leven te hoeven werken.

6- Maak catastrofale voorspellingen over de toekomst. Overschat de kansen van alle rampspoed die jou kan treffen. Het verlamt je zodat je weinig hoeft te ondernemen, en daarmee ook niet kan falen.

7- Maak jezelf afhankelijk van de goedkeuring van anderen. Leg de macht over jouw zelfvertrouwen en zelfrespect in andermans handen. Dit is een schijn-veilige manier om op 'safe' te spelen.

8- Geloof de 'inluisteringen' van anderen klakkeloos. 'Adopteer' kritiekloos andermans ideeën alsof het de jouwe zijn. Handig voor als je niet zelf over lastige of pijnlijke onderwerpen wilt nadenken.

9- Wind je regelmatig op over de oneerlijkheid van het leven of van anderen. Vind dat je daartoe het recht hebt, omdat jij veel beter weet hoe de dingen moeten lopen. Het kan een alibi zijn om woede-uitbarstingen te hebben en je ongelukkig te voelen.

10- Plak 'etiketten' op jezelf. Noem jezelf 'dom', 'dik', 'oud', 'onhandig', 'zenuwachtig', 'kritisch', enz. en houd dat zo. Je hoeft jezelf niet te ontwikkelen of te bekwamen in iets.

Bron: Praktijk META te Best,  
Met toestemming Irene ten Doop, psycholoog.





Tien andere manieren om zeker ongelukkig te worden in een relatie.

## Mijn partner...

1. zal mij gelukkig maken (als ik me ongelukkig voel ligt 't aan mijn partner)
2. zal zich in niets anders of iemand anders meer interesseren dan in mij
3. moet van mij weten wat ik nodig heb of wat ik voel, zonder dat ik dat hoeft te zeggen (zo hoeft ik geen verantwoordelijkheid te dragen voor mijn behoeftes)
4. zal ieder offer voor de relatie betalen met gelijke munt (of met nog meer)
5. zal mij beschermen van angst, paniek, pijn van welke soort dan ook (zo leef ik in de waan dat een ander hiervoor zorg zal dragen).
6. zal mij mijn eigenwaarde en zelfdank geven (zo hoeft ik niet zelf te kijken naar mijn eigen oordeel en zelfondermijning).
7. moet dankbaar zijn voor alles wat ik doe (en heeft schuld naar mij wiststaan)
8. mag niet kritisch naar mij zijn, nog boosheid naar mij tonen en nimmer het niet eens met mij zijn (terwijl ik dit zelf wel inbreng)
9. zal zo lief en aardig moeten zijn dat ik nooit risico's in de relatie hoeft te nemen of kwetsbaar zou moeten zijn
10. Zal van mij met hart en ziel moeten houden, ook al doe ik dat zelf regelmatig niet.



Bron: onbekend