



Als het even niet meer lekker gaat

Ooit waren jullie twee handen op één buik, had je aan een half woord genoeg. Nu vallen er steeds vaker stiltes. Je hebt het gevoel dat je partner je niet meer serieus neemt, misschien houdt hij wel niet meer van je, en dat soort gedachten maken je onzeker. Het gevoel is dat je kortaf bent, maar toch verlangt naar dat maatje van vroeger.

Soms is het zinvol dat je de zaken eens goed op een rijtje zet. Waar gaat het mis? En wat kun je eraan doen? Als je daar zelf niet uitkomt, is het handig om eens een ander mee te laten kijken. 'Ik zit als counselor vaak met stellen om tafel', vertelt Jan van Eck. 'Bij counseling bemiddel ik niet, maar door te reflecteren op datgene wat men zegt en doet, krijgt men inzicht in zijn eigen gedrag waardoor problemen veroorzaakt zijn. In veel gevallen is gebrek aan communicatie de grote boosdoener. Het begint vaak met kleine irritaties. Soms is men bang aan te geven wat er speelt, bang om (weer) gekwetst te worden.'

Persoonlijke ontwikkeling

Jan begeleidt niet alleen stellen met relatieproblemen, maar ook cliënten die vastlopen in hun persoonlijke ontwikkeling. 'Het kan je helpen om inzicht te krijgen in bepaalde kwesties en je gaat er bewuster door leven.'

LUISTEREN

Jan kwam er al jong achter dat hij goed kon luisteren. 'Er is een groot verschil tussen horen en luisteren. Het kwam regelmatig voor dat mensen hun hart bij mij kwamen luchten, een geheim met mij wilden delen of een probleem bespraken. Blijkbaar kon ik als kind al echt luisteren. Dat talent heb ik benut en verder ontwikkeld en dat komt me nu als counselor goed van pas. Ik kan snel de vinger op de zere plek leggen. Door het op een andere manier te verwoorden valt dan voor mijn cliënten al snel het kwartje. Daarna is het belangrijk dat ze daar zelf mee aan de slag gaan. Vaak heeft men al na drie of vier sessies inzicht in de oorzaken van de problemen en hoe men het op zijn eigen manier kan oplossen.'

TABOE

'Veel mensen komen er voor hun omgeving liever niet voor uit dat er problemen zijn of dat ze hulp nodig hebben. Daarom zie ik hier ook regelmatig cliënten die wat verder weg wonen. Dat voelt voor hen toch wat anoniemer, want hier zullen ze niet zo snel door een bekende worden gezien. Aan de andere kant kan ik ook bij de mensen thuis komen. Dat gebeurt nog wel eens bij wat jongere stellen die kleine kinderen hebben. Dan hoeven ze ook geen oppas te regelen aan wie ze uit moeten leggen waar ze heen gaan. Er ligt helaas vaak nog een taboe op, terwijl het alleen maar heel verstandig is om aan je relatie te werken.'

JAN VAN ECK COUNSELLING

Krammer 42, 4201 DK Alphen aan den Rijn
06-17781668 • jan.van.eck@tele2.nl
www.jan-van-eck-counseling.nl

*Ik luister vanuit
mijn hart*