



Als het even niet meer lekker loopt

Ooit waren jullie zo verliefd. Je leerde elkaar beter kennen en de verliefdheid ging langzaam over in liefde. Dat voelde zo goed dat jullie nu al jaren samen zijn. Maar toch, ergens onderweg, zijn jullie elkaar een beetje kwijtgeraakt. Er ontstonden kleine kinkjes in de kabel. Er is steeds vaker sprake van miscommunicatie.

Misschien herken je het wel dat je bepaalde dingen maar niet vertelt omdat je bang bent dat hij boos wordt. Of dat je jezelf niet helemaal durft bloot te geven uit angst dat je gekwetst wordt. Hoe komt dat toch, want ooit waren jullie zo'n hecht stel. Het kan zelfs zijn dat het niet je eerste relatie is die dreigt te stranden. Hoe stap je toch elke keer weer in diezelfde valkuil, waarom tref je elke keer weer hetzelfde type man?

PARTIJ KIEZEN

Je praat er wel eens over met je beste vriendin, je buurvrouw of je moeder als één van hen belangstellend informeert hoe het met jullie gaat. De één zal vinden dat je er maar mee om moet leren gaan, terwijl de ander helemaal de kant van jou kiest en suggereert dat het allemaal aan je partner ligt. Ondanks alle goedbedoelde raad zullen veel mensen echter, onbedoeld, de neiging hebben om partij te kiezen. Of ze durven je niet hun visie te vertellen, uit angst dat ze jouw vriendschap zullen verliezen.

Jan van Eck Counselling

Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn • 06-17781668
jan.van.eck@tele2.nl • www.jan-van-eck-counselling.nl

GOED OF FOUT

Wanneer je relatie niet lekker loopt en je er echt iets aan wilt doen, zoek dan iemand die de situatie objectief durft te bekijken. Iemand die met beide partijen positief kritisch mee kan denken. 'Om echt inzicht te krijgen moet je gaan praten met mensen die niet partijdig zijn', vindt counselor Jan van Eck. 'Wellicht vind je zo iemand in je eigen netwerk. Zo niet, wend je dan tot een professional. Vooral als je met vragen over zingeving rondloopt en erachter wilt komen wat je zoekt in je leven. In mijn praktijk kom ik dit vaak tegen. Meestal hebben mijn cliënten aan vier gesprekken genoeg om inzicht te krijgen en zelfstandig verder te gaan. Ik kijk net wat dieper dan alleen de zaken waar in eerste instantie tegenaan gelopen wordt: wat is je achtergrond, waar liggen je pijnen.

Soms spiegel ik een bepaalde opmerking of lichaamshouding en dan ineens komt die bewustwording, die reactie. Het is zo mooi om dat te zien gebeuren. Ik leg er ook altijd de nadruk op dat je niets fout hebt gedaan. Je krijgt in je leven nu eenmaal van alles aangereikt en dan maak je een keuze. Neem jezelf niets kwalijk, je doet niets fout. Lach om jezelf en onderzoek waarom je iets gedaan hebt en hoe je dat een volgende keer anders zou kunnen doen.

Praat met
iemand die niet
partijdig is