



Wat kies jij?

Als je om je heen kijkt zie je stellen die op verschillende manieren met elkaar omgaan. Bij enkele zie je dat de liefde voor elkaar ervan afspat: ze zijn vrolijk, lachen naar elkaar, lopen hand in hand, geven elkaar complimentjes, zijn zichzelf en toch samen. Andere stellen zitten zwijgend tegenover elkaar, ieder diep in gedachten verzonken of maken oppervlakkige opmerkingen.

In zo'n geval kunnen er allerlei gedachten in jouw hoofd rondspoken. Gedachten die je heel graag met je partner zou willen delen, maar misschien ben je toch bang om ze te uiten vanwege mogelijke negatieve reacties. Maar ook kun je bang zijn om de ander te kwetsen, dat de ander kwaad op jou wordt, over jou oordeelt en dat je voor de zoveelste keer weer gekwetst wordt.

Allerlei gedachten

De gedachten kunnen allerlei vormen aannemen. Zoals: 'Schat, ik heb zitten nadenken. Ik merk aan mezelf dat ik de laatste tijd stiller ben en me eenzaam begin te voelen. Ik weet niet zo goed hoe dit is gekomen en hoe ik het moet zeggen, maar ik begin te twifelen of ik nog wel van je houd. En of ik het nog leuk vind om bij jou te zijn, aan dezelfde tafel te zitten of dingen samen met jou te doen. Oordeel alsjeblieft niet: ik probeer duidelijkheid voor mezelf te krijgen, te weten wat er aan de hand is en welke gevoelens er nog voor jou zijn. Heb je even tijd voor mij?'

Of misschien zou je willen zeggen: 'Ik krijg meer het gevoel dat je mij niet meer zo leuk vindt. Ik meen het aan verschillende dingen te merken. Ik heb het idee dat je mij negeert doordat je mij steeds minder aandacht geeft alsof je het totaal niet meer interesseert of ik nou wel of niet bij je ben. Jij bent stil en ik weet niet meer zo goed wat er in je omgaat. Ik wil heel graag de gedachten met jou delen. Wil je alsjeblieft met mij praten?'

Of je denkt: 'Ik weet dat je het momenteel heel erg moeilijk hebt. We praten wel met elkaar, maar ik heb het gevoel dat jij je voor mij afsluit. Ik voel me machteloos: ik wil er voor je zijn maar loop tegen muren aan. Wat heb jij van mij nodig? Waar heb jij behoefte aan?'

Zwijgen of duidelijkheid

Bedenk dan goed waar jij voor kiest. Je kunt doorgaan met zwijgen en bedenken wat er allemaal aan de hand zou kunnen zijn, omdat je bang bent voor de gevolgen wanneer je het wel aankaart. Maar je kunt ook kiezen voor duidelijkheid, waarbij je de ander met respect benadert en niet (ver)oordeelt. Kun je de moed opbrengen om voor jezelf duidelijkheid te creëren en te checken of jouw gedachten en gevoelens kloppen?

Samen onderzoek doen

Heb jij diverse keren geprobeerd over jouw gedachten en gevoelens te praten maar is dit om verschillende redenen niet gelukt? Wil je graag jouw gedachten met je partner delen maar weet je niet zo goed hoe je dit op jouw manier kan doen? Weet dat jij/jullie welkom zijn in mijn praktijk. Na een paar gesprekken (soms al na één gesprek!) kun je inzicht krijgen wat je onbewust en onbedoeld doet waardoor je in deze situatie beland bent. Zonder over jezelf te oordelen, laat ik je mogelijkheden zien wat je zélf op jouw manier kunt doen om de situatie te veranderen.

Wil je samen met mij het onderzoek doen?

*Dingen lopen meestal beter
af dan je denkt*

Von R. Atkinson



Jan van Eck is relatietherapeut en begeleidt stellen met relatieproblemen, maar ook cliënten die vastlopen in hun persoonlijke ontwikkeling. In elke uitgave van ForYou Magazine vertelt hij over zijn praktijk.

Jan van Eck Counselling

Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn
085-8883715 • www.jvecounselling.nl