

Hoe ga jij om met teleurstellingen?



De initiële verliefdheidsfase komt aan zijn einde. Daarmee gaat een gevoel van vertrouwen gepaard. In plaats van vlinders in je buik ervaar je nu een bepaald gevoel van comfort. Je leert de ander steeds beter kennen en dan ineens gebeurt het: je stuit op teleurstelling. Je hart zinkt je in de schoenen. Wat nu?

Roze bril

Naarmate je je partner beter leert kennen, kom je in aanraking met steeds meer aspecten van hem waar je van gaat houden. Maar er zullen ook karaktereigenschappen zijn waar je misschien niet zo weg van bent. De roze bril gaat af en nu je je prettig voelt rond je partner, heb je (hopelijk) niet altijd meer de behoefte om je op je opperbest te presenteren, maar iets meer van jezelf te laten zien. Ineens zie je daardoor dat je partner soms wel een erge sloddervos is, minder aandacht voor je heeft of continu door je heen praat, om maar een paar voorbeelden te noemen.

Erken je gevoelens

Maakt dat dit je teleurstelt en je een slecht mens maakt? Absoluut niet. Maar het wordt lastig als jij je teleurstelling op je partner gaat projecteren. Sommige mensen in

relatietherapie komen in behandeling met het idee dat hun partner 'gefixt' moet worden, alsof je je partner bij de deur af kunt zetten en kunt zeggen, 'Geef hem maar weer terug als hij doet zoals ik het wil.' Stiekem, onbewust, zie je je partner als veroorzaker van de relatieproblemen. Natuurlijk moeten jullie sowieso samen werken om de relatie te verbeteren, maar het werken aan die teleurstelling, dat ligt bij jou.

Teleurstelling onderzoeken

Teleurstellingen kunnen je beeld van jullie romantische relatie verpesten. Je korte termijn irritaties overwinnen het soms van de lange termijn liefde die je voor je partner voelt, waardoor je het moeilijker vindt om in verbinding te blijven met je partner, fysiek en emotioneel. Het is goed om te weten dat je in geen enkele relatie perfectie gaat vinden. Elke relatie die je hebt, zal gepaard gaan met teleurstellingen en irritaties. Wat het belangrijkste is, is dat jullie leren om te gaan met de verschillen tussen jullie, in plaats van dat je elkaar eindeloos (en zinloos) probeert te veranderen. Alleen jij kan het beeld dat je van de ander gemaakt hebt aanpassen. Niet dat de ander zich aan jouw beeld moet aanpassen.

Jouw waarheid

Jij en je partner hebben verschillende achtergronden. Jullie hebben verschillende referentiekaders om naar het leven te kijken. Je partner vindt een slordig huis niet erg omdat hij of zij zich er niet aan stoort, terwijl voor jou een rustige omgeving een rustig hoofd betekent. Maar dit hoeft niet voor ruzies te zorgen. Erken elkaars verschillen en respecteer ze. Je partner hoeft niet exact te begrijpen waar jouw teleurstelling vandaan komt, maar het is wel belangrijk dat hij of zij er begrip voor toont en ernaar handelt. Voor jou geldt hetzelfde. Of jullie komen tot een compromis, of tot een win-win-situatie waar jullie, door met elkaar te praten, tot een nóg betere oplossing komen door het beeld wat je van elkaar gemaakt hebt aan te passen.

Je grootste teleurstelling komt voort uit je eigen gedachten.