

Broer-zus relatie of liefdesrelatie?

In sommige liefdesrelaties kan er sprake zijn van een dynamiek die lijkt op die van een broer en zus. Dit fenomeen wordt ook wel een broer-zus relatie genoemd. Er mist aantrekkingskracht en intimiteit. Jullie leven wellicht in goede harmonie met elkaar, maar de romantiek ontbreekt. Deze vorm van een relatie hoeft geen negatieve invloed te hebben op het runnen van het huishouden en het gezinsleven. Daarom kan het er langzaam en ongemerkt insluipen. De drukte van alledag, werk en verplichtingen, opvoeding van de kinderen; het ontbreekt zoveel stellen om echt tijd voor elkaar te maken. Wat is een broer-zus relatie precies en welke oorzaken en gevolgen heeft dit voor jullie relatie?



De vonk is verdwenen

Soms valt het pas na een tijd op dat de liefdesrelatie vlakker geworden is. Jullie zijn meer huisgenoten dan partners. Het gemis van intimiteit en liefde kun je als enige ervaren, maar dit kan ook door beiden zo gevoeld en ervaren worden. Het lijkt net alsof jullie samenleven als goede vriend of vriendin,

broer of zus. Hoewel het misschien onschuldig klinkt, kan een dergelijke broer-zus relatie een negatieve invloed hebben op de toekomst van jullie liefdesrelatie.

Hebben jullie al langer een relatie en een druk leven? De aantrekkingskracht en passie kan minder vurig worden. Er zijn genoeg dagelijkse beslommeringen en eigenlijk zijn jullie uitgeput als er 's avonds eindelijk even een rustmoment is. Te moe om goede gesprekken met elkaar te voeren of er nog even samen op uit te gaan. Samen zwijgend tv kijken en slapen, dat is het gevolg. Ook zijn er kleine of grote teleurstellingen, frustraties en irritaties naar elkaar, die intimiteit en seksuele verlangens in de weg staan. Lichamelijke verlangens zijn immers verbonden aan emoties.

Hoe herken je een broer-zus relatie?

Als de liefdesrelatie al langer bestaat, merken jullie misschien niet direct dat er iets is veranderd. De dynamiek tussen jullie wordt langzaam anders, minder intens. De behoefte aan lichamelijk contact neemt af. Even knuffelen, een spontane kus, wat zo normaal was, is er niet meer.

De communicatie tussen jullie is grotendeels functioneel. Er wordt wel met elkaar gepraat, maar over praktische zaken, zoals: wie doet de boodschappen? Wie haalt de kinderen op? Echte gesprekken over gevoelens, gedachten, belevenissen, wensen blijven op de achtergrond. Dit wil niet zeggen dat deze er niet zijn, er is alleen minder energie en gelegenheid om dit met elkaar te delen. Jullie leiden eigenlijk een eigen leven binnen de relatie. Er wordt weinig tijd met elkaar doorgebracht en er is minder behoefte daartoe. Jullie maken bijvoorbeeld je eigen afspraken met vrienden en vriendinnen. Je mist elkaar misschien ook niet echt.

Hoe ontstaat oppervlakkigheid in een relatie?

Er kunnen een aantal oorzaken zijn, waardoor er gelatenheid in de relatie ontstaat of al vanaf het begin zo is. Angst voor intimiteit door nare

ervaringen in het leven, bijvoorbeeld afgewezen worden, kan een oorzaak zijn. Het aangaan van een diepgaande liefdesrelatie voelt dan niet veilig. Je durft je niet goed open te stellen en je hart te geven. Voor de partner die dit wel kan en ook graag bij jou ziet, is dit moeilijk. Er is veel geduld voor nodig om vertrouwen te winnen, zodat de vriendschappelijke band meer passie krijgt. Praten, écht met elkaar praten en écht naar elkaar luisteren, is nodig om elkaar hierin beter aan te voelen. Als je van elkaar niet weet wat er speelt in het hart en hoofd, blijft de relatie oppervlakkig. Een liefdesrelatie heeft vertrouwen nodig; alles met elkaar kunnen delen, er voor elkaar zijn.

Wat ook kan meespelen is een verandering van persoonlijke interesses, die niet op elkaar aansluiten. Dit hoeft niet de reden te zijn voor een broer-zus relatie, maar het is er één van. Als bij de één interesses en/of toekomstvisie anders wordt, die irritaties oplevert bij de ander, kan dit ook verwijdering van elkaar veroorzaken.

En dan natuurlijk het gejaagde leven, waarin zoveel 'moet'. Jullie rennen maar door en er wordt geen tijd vrijgemaakt om samen eropuit te gaan. Vaak denken mensen dat er ook echt geen tijd is. Dat is er wel, maar het gaat erom waar de prioriteiten liggen. Investeren in de liefde stopt nooit. Het zijn de kleine dingen die al zoveel kunnen toevoegen om de liefdesband sterker te maken en te houden. Een lief woord, samen eten, een kleine attentie. Doen we dat nog wel regelmatig? En hoe voelt dat? Krijg je nog warme gevoelens als je partner zijn of haar genegenheid toont? Of voelt het vriendschappelijk? In een gezonde relatie zijn partners elkaars beste vriend én geliefde. Er is ruimte voor vertrouwdheid én passie, voor kameraadschap én intimiteit. Is dit er niet, dan kan een gevoel van eenzaamheid en emotionele onervuldheid ontstaan en twijfels over de toekomst van jullie relatie. In het zoeken naar aandacht en liefde ligt ook vreemdgaan op de loer. Je stelt je sneller open voor anderen. Het risico van uit

elkaar gaan wordt steeds groter.



Wat kunnen jullie doen om de liefdesrelatie weer te laten bloeien?

Erkennen van gemis dat diepere gevoelens voor elkaar ontbreekt is een eerste stap. Zien jullie zelf dat de relatie niet meer is, zoals het ooit was of zoals je wenst bij een beginnende relaties. Waar is de sprankeling? De 'ja ik heb zin om jou te zien'? De passie en de trotse gevoelens dat hij of zij jouw geliefde is?

Durven jullie irritaties en kritiek naar elkaar te uiten? Vertel elkaar wat je nodig hebt, wat je verlangens zijn. Deze gesprekken zijn een goed begin. De onmacht die je voelt, is knagend en als er niets aan wordt gedaan, zal het alleen maar erger worden, met alle gevolgen van dien.

Maak geen verwijten maar wees open en respectvol naar elkaar. Maak tijd voor jezelf en elkaar om weer meer met elkaar in verbinding te kunnen komen. Het is nooit te laat om jullie liefdesrelatie weer een nieuwe boost te geven.

Hebben jullie behoefte aan ondersteuning om samen te werken aan jullie relatie?

Neem dan contact met mij op!

Jan van Eck
Relatietherapeut – Counseling & Coaching
Email: jan1van2eck3@gmail.com
Tel: 06 1778 1668