

## Moet het altijd leuk zijn in een relatie?

In een liefdesrelatie verlangen we naar samen plezier maken en vooral het leuk hebben met elkaar: samen lachen, delen, ontspannen en genieten. 'Gewoon' samenzijn in goede harmonie. In het leuk hebben of leuk moeten hebben is echter een wezenlijk verschil te noemen, namelijk spontaan versus krampachtig.



## Moet het – of mag het leuk zijn?

Als een relatie altijd leuk 'moet' zijn, vraag je dan eens af waarom dit zo belangrijk is. Een logische verklaring kan zijn, dat plezier maken met je partner een directe associatie heeft met verbinding en veiligheid. Dit zijn twee essentiële elementen in een relatie waardoor je een gevoel ervaart van waardering om wie je bent, zowel in je kracht als in je kwetsbaarheden. 'Samen lachen en samen huilen'. In een gezonde, stabiele relatie gaat het er niet om dat het altijd leuk moet zijn. Veel belangrijker is dat je samen leert omgaan met gebeurtenissen die níét leuk zijn, of met eigenschappen van elkaar die je minder leuk vindt. En dat, zonder elkaar te verliezen.

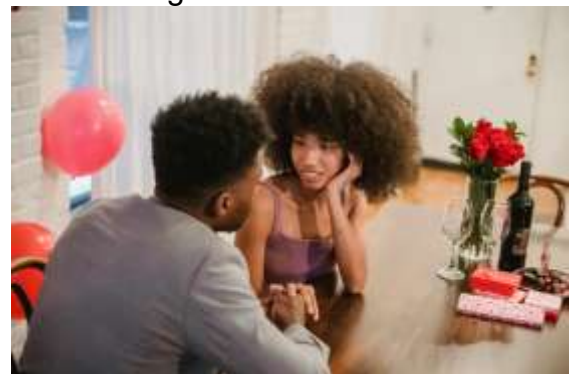
## Angst voor sleur

Een andere reden achter de drang naar 'het leuk met elkaar hebben', kunnen (onbewuste) angsten zijn. Bijvoorbeeld angst voor verveling en sleur in de relatie. Je kunt het idee hebben - of ervaringen - dat de spanning eraf gaat als het niet leuk is,

zoals bijvoorbeeld in het begin van jullie relatie, waarin jullie waarschijnlijk vaak leuke dingen ondernamen om elkaar te leren kennen. Als routine en verplichtingen de dagen gaan bepalen en jullie elkaar beter kennen, nemen deze activiteiten af. In hoeverre bepaalde deze activiteiten het genieten van elkaar?

## Liever luchtig en leuk

Er kan ook angst voor verlies van verbinding meespelen. "Hebben wij het nog wel leuk samen? Ben ik nog wel leuk genoeg voor jou en jij voor mij? Zitten we nog wel op dezelfde golflengte?" Durf je dit ook oprecht te vragen aan elkaar? Dit vraagt om kwetsbaarheid en eerlijkheid en kan ook eng zijn. Zelfs (en misschien juist) als je al langer bij elkaar bent. Misschien houden jullie het daarom liever luchtig en leuk?



## Conflicten vermijden

Angst voor conflict en ongemak kan ook een oorzaak zijn van krampachtig 'leuk' houden van de relatie. Want ongemakkelijke gesprekken kunnen misschien wel pijn veroorzaken bij jou en je partner, of tot een breuk leiden. Plezier ervaren en het leuk hebben met elkaar, voelt soms bijna als een maatstaf: als het niet meer 'leuk' is, geloven we dat we gefaald hebben als partner of als mens. Samen plezier maken is natuurlijk ook waardevol. Maar als het *moet*, ontstaat er spanning. Dan wordt leuk zijn een prestatie, een bewijs dat het goed zit.

Terwijl echte verbinding juist ruimte geeft aan ongemak, kwetsbaarheid en stilte.

### **Veilig en veerkrachtig**

De vraag is niet of het voortdurend leuk is als jullie samen zijn, maar of het veilig, betekenisvol en veerkrachtig is. Een goede relatie is geen permanente vakantiesfeer. Het leven brengt nu eenmaal uitdagingen met zich mee: werkdruk, vermoeidheid, verschillen in behoeften, oude pijn die kan opspelen, bijvoorbeeld uit vorige relaties, gezondheidsproblemen, financiële zorgen, zorgen over de kinderen, noem maar op. Toch betekent die drang naar het leuk moeten hebben niet, dat serieuze gesprekken of verdriet vermeden moeten worden. Juist in die schaduwkanten schuilt groei in de relatie. Jullie ervaren dat je op elkaar kunt vertrouwen wanneer je samen door lastige periodes gaat, dat maakt jullie relatie sterker. Het hoeft niet altijd leuk te zijn, wel respectvol, liefdevol. Bovendien is 'leuk' een containerbegrip. Wat is leuk? Dit is voor iedereen persoonlijk.

*“We hebben niet elke dag lol, maar we weten dat we elkaar kunnen dragen. Dat is voor ons liefde.”*



### **Versillen mogen er zijn**

Iedereen brengt iets eigens mee in een relatie. Niet alleen karakter en voorkeuren, maar ook waarden en normen die ieder van jullie hebben meegekregen uit het gezin waarin je

opgroeide, de cultuur, persoonlijke levenservaringen, hobby's, ambities en wensen. Daarin kunnen jullie verschillen. Als er ruimte is voor nieuwsgierigheid, respect en verbinding naar elkaar, hoeven deze verschillen – groot of klein – de relatie niet te verstoren. Waarden en normen vormen de onderlaag van hoe je elkaar begrijpt, steunt en uitdaagt. Als je elkaars waarden kent, snap je ook beter waarom hij of zij zo reageert. En onthoud: in een liefdesrelatie zijn conflicten onvermijdelijk. En, niet het conflict schaadt, maar de manier van communiceren.



Onenigheid dat wordt geuit in vernedering, scheldpartijen, dreigementen, en/of negeren, getuigt niet van respect naar elkaar. En als dit wel voorkomt, praat er dan later over als de storm is gaan liggen. Woorden als: ik voel, ik heb nodig, ik vind het moeilijk, zijn effectiever en daarmee geef je je partner ruimte om je beter te begrijpen en samen tot een diepgaander gesprek te komen. Ruzie of spanning betekent niet direct dat er iets mis is met jullie relatie. Het betekent dat er iets leeft. Het gaat erom *hoe* jullie hiermee omgaan.

*“We dachten dat we iets verkeerd deden, omdat we steeds ruzie kregen over onbenullige dingen. Maar eigenlijk waren we allebei gewoon moe en bang om elkaar kwijt te raken.”*

Een relatie hoeft niet perfect te zijn. Maar er zijn kleine dingen die veel verschil maken. Neem elke dag even tijd om met aandacht te luisteren naar elkaar. Praten jullie nog met elkaar? Niet alleen over praktische zaken, werk, de boodschappen en de kinderen, maar over wat jullie diep vanbinnen bezighoudt. Welke verlangens zijn er en toekomstplannen? Wat vinden jullie samen leuk om te doen? En ook, wat doe je graag alleen? Durf te vragen: "wat betekent liefde voor jou?"



### **Door weer en wind**

Liefde is samen ruimte creëren waarin je mag landen, ook als het even stormt. Waar je samen leert omgaan met verschillen, spanningen en kwetsbaarheid. Waar 'leuk' niet het doel hoeft te zijn, maar vanzelf ontstaat vanuit veiligheid, vertrouwen en betekenis. Als dit er écht mag zijn, komt het plezier vanzelf, maar ook verdieping en stabiliteit in jullie relatie. Dit mag ontstaan in alle rust en spontaniteit en met respect voor elkaar

en wat er bij elkaar leeft



Willen jullie samen onderzoeken wat jullie relatie nodig heeft om te groeien? Neem dan contact met mij op om een afspraak te maken.

Jan van Eck Counselling  
Krammer 42  
2401 DK Alphen aan Rijn  
06 1778 1668  
[www.jan-van-eck-counselling.nl](http://www.jan-van-eck-counselling.nl)