

Passie terug in je leven

Willen we stoppen met relatie nummer vijf zodra de verliefdheid weg is? En hebben we ondertussen ruzie bij baas nummer drie? Therapeute Conny Heuvelman helpt graag om de passie terug te brengen in de relatie. Vaak kunnen we de wereld dan weer aan.

Levens zijn onrustiger geworden en mensen veeleisender. Vroeger werkte je je hele leven bij één bedrijf. Nu wisselt iedereen om de paar jaar van baan. Bovendien stellen we steeds hogere eisen aan onze partners en willen we altijd maar verliefd zijn.

En voor we het weten verdwijnen de lieve momentjes die een relatie mooi- en een leven stabiel kunnen maken. „Gesprekken worden oppervlakkig. De emotionele verbintenis, weten dat je je angsten en twijfels kunt delen met de ander en dat die er voor je is, neemt af. Daardoor voel je je niet meer zo veilig en geborgen binnen de relatie.”

Elke leeftijd heeft zo zijn eigen struikelpunt, volgens Heuvelman. „Op je dertigste zijn er vaak meningsverschillen over het wel of niet nemen van kinderen en het vormgeven van het samenwonen. Mensen van rond de veertig komen meer met problemen als vreemdgaan en het elkaar niet zien door een drukke baan, terwijl vijftigers opeens weer te veel op elkaars lip zitten als de kinderen de deur uit zijn.”

Afstand

Grootste probleem is ‘afstand’: „De dingen die je elkaar niet meer vertelt en het gevoel dat alles niet meer zo soepel loopt. Dit kan komen doordat er veel tijd wordt besteed aan de kinderen of een drukke baan, door ziekte bij een van de partners of het overlijden van een dierbare. De passie, toewijding en intimiteit van een relatie komen dan in het geding. Partners leggen de schuld bij de ander neer en gaan elkaar



als vijand zien.” Relatietherapie kan duidelijk maken dat juist het conflict de vijand is. „En zo’n gezamenlijke vijand maakt een dialoog mogelijk bij partners. En zodra de dialoog er weer is, dan kunnen mensen samen de problemen oplossen. Zodat je niet langer tegen elkaar bent, maar voor elkaar. De liefde kan dan weer stromen. Wij helpen met de eerste stap.” Het bedrijf van Heuvelman en haar man Peter Spelbos, IDEE Therapie & Training in Haarlem, organiseert groepsweekeinden en indivi-

duële therapieën. Aan de weekenden kunnen acht mensen tegelijk meedoen. „Dit werkt vaak heel goed. Stellen zien dan opeens dat zij niet de enige zijn met dit soort problemen. Dat maakt het open met elkaar praten een stuk gemakkelijker.” Ook de therapeut zelf wordt gelukkiger van dit soort weekenden. „Als de stellen op zondagmiddag weer verliefd de deur uitlopen, ben ik zelf ook altijd weer verliefd.”

Relatiebegeleiding

Voor stellen die graag wat meer privacy willen of een intensievere begeleiding nodig hebben, is er de individuele relatiebegeleiding. In drie tot vijf sessies van maximaal anderhalf uur moeten partners zich bewust worden van hun eigen gedrag en de wijze waarop ze reageren. Hierbij zit de therapeut niet achter een groot bureau in een saaie kamer. In een kringopstelling probeert hij een open gesprek te voeren, waarbij de emotionele verbinding centraal staat. „Ik vraag dan ook gewoon wel eens: ‘En hoe is het om met jou getrouwd te zijn?’” Bovendien krijgen de stellen huiswerk mee. „Het is de bedoeling dat als mensen mee doen aan deze therapie, ze ook twee tot drie maanden intensief bezig zijn met hun relatie.”

Het belangrijkste in een relatie is dat partners aandacht voor elkaar blijven houden. „Als je aan het begin van je relatie verliefd bent, dan doe je niet anders. Maar het is belangrijk om ook die kleine, intieme momentjes erin te houden wanneer de omgeving je weer roept.”

Tekst: Monique van der Kooij Foto's: Bart van Vliet / Rachael Grace

Moeder en dochter

Nu veel mensen door de crisis bang zijn om hun baan kwijt te raken, lijkt ook de burn-out bezig aan een terugkeer. Toen tien jaar geleden IDEE Haarlem werd opgericht, waren er veel overwerkte klanten met behoefte aan therapie en begeleiding. De jaren daarna is het bedrijf breder gaan werken. En richtte het zich op ‘wat mensen tegenkomen in relatie tot een ander of zichzelf’. „Dit kan zijn in verhouding tot werk, collega's, partner, ouders of kinderen.”

Zo hebben moeders en dochters sinds twee jaar hun eigen workshop en begeleiding. Tijdens de ‘moeder-dochter workshop’ zijn er kringgesprekken, worden brieven geschreven en Boeddha oefeningen gedaan. Met dat laatste wordt geprobeerd om door herhaling van één vraag mensen dieper te laten nadenken. Volgens Heuvelman is het dankbaar werk. „De moeder-dochter relatie is zo belangrijk, want een vrouw leert daarin hoe ze kan



omgaan met haarzelf, haar lichaam en haar partner. Moeder en dochter ontspannen weer als het tussen hen makkelijker loopt. Ze gaan dan weer gelukkig samen de deur uit.”