

Het gaat niet altijd in een vloek en een zucht...



Soms heeft men de verwachting dat relatieproblemen in enkele gesprekken worden opgelost. Bij mij duurt relatietherapie meestal niet zo lang als je het aantal gesprekken bekijkt, maar ik geef er vaak de voorkeur aan om de frequentie te verlagen. Echter een relatie die in jaren verslechterd is is zelden in enkele weken vlot te trekken. Ook als je voor een "eenvoudige" klacht naar een psycholoog gaat duurt de behandeling al gauw 10 gesprekken. En is het geen eenvoudig probleem dan kun je zo maar jaren zoet zijn.

In samengestelde gezinnen daarentegen wordt vaak in korte tijd wél veel bereikt. Dat heeft te maken met het stadium waarin de relatie verkeert: men is vaak toch dolverliefd, ondanks de problemen.. Wat het probleem vaak is, in deze situaties is dat allerlei praktische en pedagogische zaken om de hoek komen kijken die de boel telkens weer op scherp zetten.

Het ontstaan van relatieproblemen is vaak een kwestie van jarenlange kleine teleurstellingen die tot grote problemen zijn uitgegroeid. Ergernissen, en steeds weer opnieuw uitleggen dat je het zo niet wilt. Vaak zijn er mooie beloftes gedaan, vaak heus wel met goede intenties. Maar veranderen is moeilijk en soms zelfs onmogelijk.

Vanzelf kwam het echter niet goed. Soms heeft men heel veel moeite gedaan, geprobeerd de wensen uit de ogen van de partner te lezen en deze te vervullen. Anderen doen het andersom: oog om oog! Ze gaan de ander met gelijke munt betalen en doen precies datgene, waarvan ze weten dat de ander dat vervelend vindt. Om hem of haar ergens op attent te maken.

Ik zeg het regelmatig: snelle hulp vragen is het beste. Dan is de boosheid nog niet zo groot, de teleurstelling minder heftig. Er is nog een grote wens om er samen uit te komen, je hebt nog de moed en de energie om ervoor te vechten. Je zet het belang van de kinderen nog voorop. Later wordt dat minder vanzelfsprekend.

Daarom zijn er veel mensen die (soms te snel) kiezen om uit elkaar te gaan, alsof dan alles is opgelost. Als er geen andere uitweg is dan is het goed dat het kan. Maar de ellende wordt in eerste instantie vaak alleen maar groter: gescheiden zijn en de kinderen minder zien is pijnlijk. Maar bovendien groeit de weerzin tegen de partner vaak, ook als men zich tevoren voorneemt het allemaal netjes af te ronden.

Nellie Timmermans, relatietherapeut.