



"Mijn partner gelooft niet in relatietherapie", vertrouwen sommige mensen mij toe. En dus zie ik als relatietherapeut soms ook mensen alleen.

Het komt ook voor dat de partner tóch meekomt, ondanks de tegenzin en het zelf alvast vertelt tijdens het eerste gesprek. "Ik wil eigenlijk niet naar relatietherapie".

Het zal je wellicht verbazen hoeveel mensen niet willen en toch komen. Vaak ben ik daar blij mee. Als mensen hier open over zijn, dan kan ik rekening houden met de waarschijnlijk terechte bezwaren.

Maar hoe zit het met de koppels waarin beiden partners niet naar relatietherapie willen. Met hen kan ik geen gesprek voeren over hun bezwaren. En zij kunnen na afloop ook niet zeggen "Nu ben ik tóch blij dat we dit gedaan hebben."

Of kan ik wel met hen in gesprek? Met dit artikel waag ik een poging. Ieder kopje bevat een goed bezwaar om niet naar de relatietherapeut te gaan. En onder het kopje beschrijf ik mijn zienswijze. Doe ermee wat bij jou past.

Dan geef ik toe dat mijn relatie niks meer is

Het lijkt me doodeng om voor mijzelf uit te spreken dat het tijd is voor relatietherapie. Laat staan dat ik het uit moet spreken aan mijn partner. Vooral als ik relatietherapie in mijn hoofd koppel aan de mogelijkheid tot reddeloosheid. Dan heb ik helemaal geen zin meer.

Ik ben eerst mens, dan pas relatietherapeut. Dus mijn eerste reactie lijkt misschien wel op die van jou. Namelijk relatietherapie staat gelijk aan ontreddert zijn. Echter, als ik zie hoe er in mijn sessies ook ruimte is voor humor, lucht, zelfs plezier, dan zie ik eigenlijk dat relatietherapie ook iets anders kan zijn.

Zelf zie ik relatietherapie steeds meer als een APK check, een halfjaarlijkse tandarts controle (waar ik steeds voorlichting krijg over elektrisch poetsen en tandenstokers), of (en dit is de fijnste vergelijking) als een gezichtsbehandeling bij de schoonheid-specialist. Relatietherapie gaat vooral ook over voorkomen, verzorging, relaxen en klein onderhoud. En dus denk ik dat je met relatietherapie eerder toegeeft dat je relatie belangrijk voor je is.

Dan moeten we uit elkaar

Ja. Sommige mensen, al is het een minderheid, komen slecht 1 of 3 keer bij mij en besluiten dat ze uit elkaar gaan. Dit zijn vaak stellen die ik het liefste in een tijdmachine zou zetten zodat ze alsnog eerder kunnen komen. En waarvan ik ook begrijp dat zij nu op dit moment dit besluit nemen. Het over grote gedeelte weet na een kort traject bij de relatietherapeut beter wáárom ze uit elkaar gaan. En dat is bij de verwerking en de mediation een hele opluchting.

Dan krijgt de ander zeker gelijk

Een goede therapeut geeft je partner inderdaad gelijk. Als de therapeut uitmuntend is, geeft zij jou ook gelijk. Relatietherapie gaat over beiden partners horen en zien en niet over gelijk krijgen. Gelijk heb je namelijk al. Het is veel interessanter te kijken waardoor het komt dat je het niet zo voelt. Laat een therapeut dus vooral mee kijken naar jullie patronen, en minder naar de inhoud van de ruzies.

Ik heb geen tijd

Relatietherapie kost tijd. Het kost tijd die je niet hebt, omdat je druk bent of, omdat je geduld op is. Maak je drukte of ongeduld onderdeel van de therapie. Daar heb je op andere levensgebieden ook veel profiteert van. Daarnaast kun je met je therapeut af spreken of je wel of geen huiswerk wilt. Zorg ervoor dat je een therapeut vindt die het proces aanpast aan wat jou past, of dat de therapeut je doorverwijst naar iemand anders met een werkwijze die bij jou past.

Mijn partner wil niet

Iedereen heeft recht op een eigen proces. Dus als je partner er niet klaar voor is, dan kun je ook alleen beginnen met relatietherapie. Soms als je partner de voortgang bij jou ziet, werkt therapie aanstekelijk en komt de ander alsnog mee. Soms komt iemand gewoon alleen. Stel je voor dat jullie relatiepatroon een dans is. Als jij van de woeste tango over gaat in een romantische rumba, kan de ander geen tango blijven dansen.

Dan moet ik aan de slag

Dat denk ik ook, dat je aan de slag moet. Er zijn weinig momenten dat iets vanzelf verbetert. Gelukkig is het omgekeerde soms ook waar; dat het fijn is om zelf controle uit te kunnen oefenen. Maar over dit bezwaar kan ik kort zijn; wanneer je zelf niet aan de slag wilt, blijf dan weg van relatietherapie. Of het

moet zijn dat je jouw blokkade om aan de slag te gaan wilt onderzoeken, bespreken, pijlen bij een relatietherapeut. Want daar zijn relatietherapeuten goed in, om samen met je stap voor stap te gaan. En soms zelfs even stil te staan. Soms is het nodig om even niets te doen. En te verdragen dat er niets gebeurt. Dat verdragen gaat soms makkelijker met een beetje hulp van andere mensen. Waaronder een relatietherapeut.

Relatieproblemen is iets dat we zelf op moeten lossen

Ik denk dat ik dit wel begrijp. Ik zeg dat ook wel eens tegen mijn partner dat alleen wij tweetjes weten hoe onze relatie écht is. En dat eigenlijk niemand hier over kan oordelen, behalve wijzelf. Deze gedachten is alleen nog maar meer gesterkt tijdens het uitoefenen van mijn vak. Jullie weten eigenlijk het beste wat werkt en wat niet werkt en welke adviezen er nodig zijn.

Dan denk ik aan de uitspraak "Een dwaas kan meer vragen stellen dan een specialist kan beantwoorden". Het is juist een buitenstaander, die geen verstand heeft van jullie situatie, die vragen kan en vragen mag stellen over jullie. En door die vragen komt in elke sessie informatie naar boven die je al had, maar dat toch zocht voor een ander licht op de situatie. Daarnaast kan een derde die jaar in jaar uit 40 uur per week relaties bestudeerd informeren over de psychologie van relaties.

Ik ben te jong/oud voor relatietherapie

Het kan zijn dat je jezelf te jong of te oud voelt voor relatietherapie. Ik heb echter allerlei leeftijden al de revue zien passeren en stel dus zelf stel geen leeftijdsgrenzen. Ik ontmoet mensen van 12+ tot 80 jaar. En ieder proces is een zinvol proces gebleken.

In geval van twijfel; doen!

Beter spijt van een risico dat je nam, dan spijt van een risico dat je niet nam. Tenminste zo denk ik over het leven. Als het over relatietherapie gaat, raad ik je aan om in geval van twijfel de sprong te wagen. Je kunt pas zeker zijn of iets bij je past nadat je het probeerde. Gelukkig weten relatietherapeuten dat gesprekken ook over deze bezwaren gaan. Je mag hier dus over spreken. Het is zelfs een belangrijke stap in iedere relatie om te spreken over je twijfel en te verschillen in perspectief hierover. Met een relatietherapeut kan je veilig oefenen hiermee.

"Ik wil niet naar relatietherapie!"

Wil je jouw bezwaren bespreken? Maak ze dan kenbaar in een eerste gesprek met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in relaties.

Contextueel therapeut en relatiepsycholoog Mirella Brok – internet of live in Made en Vught – www.psycholoogmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl