

JE RELATIE

Inleiding

Elke relatie doorloopt verschillende stadia.

We onderscheiden zeven specifieke fases, elk met een eigen betekenis. Je vindt hier een beschrijving van de belangrijkste en daarna een aantal vragen die je helpen vast te stellen waar jij in je relatie staat. Probeer deze vragen voor jezelf te beantwoorden en met je partner te bespreken.

Fase 1 – de verliefdheid



In deze fase is het vooral de warmte die de verbindende kracht vormt en waarin de diepste herkenning van de partner (vaak onbewust) wordt ervaren. Het tijdloze, het herkennen boven de dagelijkse tijd, de 'vertikale' tijd, de zevende hemel... dit gebeurt gewoon.

Je gaat in elkaar op, je doet alles samen. Het is een probleemloze tijd.

Dit vormt de basis waarop in fase 4 verder gebouwd wordt.

Fase 2 – de eerste wrijvingen



In het dagelijkse leven worden de vermogens en de onvermogens van je partner zichtbaar. Hierdoor kan de warmte afkoelen; er ontstaan ergernissen. Je wilt weer dingen alleen doen; de behoefte aan zelfstandigheid laat zich gelden.

Het gevaar is dat een van de partners zijn/haar zelfstandigheid niet kan (terug)vinden; dat hij of zij de eerste fase niet kan loslaten, terug wil naar de tijd dat alles nog mooi en vanzelfsprekend was.

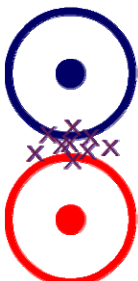
Er ontstaat een gevoel van onvrijheid.

Men weet niet meer of men de ander werkelijk 'kent'.

Alles wordt 'gewoon', er wordt steeds meer langs elkaar heen geleefd.

Er komen steeds meer crisismomenten.

Fase 3 - De crisis, het dieptepunt



Het probleem: scheiden of blijven?

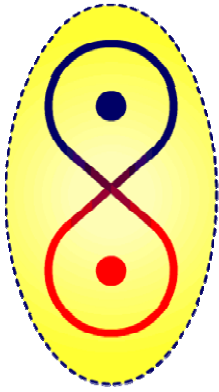
Blijven? Maar hoe?

Uithouden, wegslikken, aanpassen, negeren, vluchten in alcohol, werk..., ruzies, seks weigeren...

Crisis ontstaat en leidt tot scheiding wanneer een van de partners weigert hulp te zoeken. Wanneer je geen hulp zoekt blijft de relatie hier steken.

Je kunt eventueel samen besluiten de relatie zorgvuldig te beëindigen. Maar je kunt ook verder.

Fase 4 - De volwassen fase



Het omkeerpunt ligt in het inzicht dat je voor elkaar een betekenis hebt in je ontwikkeling; dat je de ander niet toevallig of

verkeerd gekozen hebt, maar dat juist hij/zij een beroep op je doet om jezelf te veranderen.

Partners kunnen elkaar zien in hun streven zichzelf te ontwikkelen en de ander in zijn/haar ontwikkeling te ondersteunen op een liefdevolle manier. Ze maken elkaar waar.

De warmte komt tot rijping.

Vragen

Hoofdvraag:

- Waar sta jij en waar staat je partner in jullie relatie?

(Wanneer jullie beiden hetzelfde antwoord geven, is dat al heel wat!)

Geen vragen bij fase 1:

- Zit je beiden in de verliefdheidsfase dan is er zeker geen probleem, geniet ervan.

Vragen bij fase 2:

1. Hoe lang wil je deze strubbelingen volhouden?
2. Waar gaat het in feite om?
3. Kom je er samen uit? Willen jullie samen hulp zoeken om een crisis te voorkomen?
4. Welke richting willen jullie uit? Terug naar fase 1, blijven hangen of door naar fase 4? Allebei dezelfde richting uit of tegengesteld?
5. Welke excuses verzint je voor jezelf:
 1. geen gezeur, overall is wel wat mis!
 2. ik heb het al zo lang uitgehouden!
 3. we passen niet meer bij mekaar!
 4. we hebben toch alles, waarom moet jij dan ongelukkig zijn?
 5. als jij maar was zoals in het begin dan was alles nog goed...

Vragen bij fase 3:

1. Wacht je tot de crisis barst, tot iemand het opgeeft, zich aanpast, tot er een wonder gebeurt of een kaper op de kust verschijnt?
2. Ben je je bewust welke schade je aanricht in deze crisis, bij jezelf, je partner, je kinderen...?

In de Herberg kun je begeleiding krijgen om aan deze problematiek te werken.

