

Vind een “Nieuwe weg” bij het oplossen van relatieproblemen

Lastige pubers, relatieproblemen met je partner, ingewikkelde familierelaties. Iedereen krijgt vroeg of laat in zijn leven weleens te maken met relaties die moeizaam verlopen. Niets kan je leven zo vergallen als relaties met dierbaren die veel problemen geven. De ander de schuld geven van de verstoringen lijkt soms heel reëel, maar levert meestal niets op. De oplossing ligt eigenlijk altijd bij jezelf.

De oplossing mag dan bij jezelf liggen, dat wil nog niet zeggen dat je weet waar je die kan vinden. Je hebt vaak hulp nodig om een “nieuwe weg” te vinden, een andere manier om tegen je problemen aan te kijken. Mensen zijn zelf namelijk geneigd om altijd dezelfde route te nemen. Vooral als er dingen tegenzitten, bijvoorbeeld je hebt problemen met je puber, met je schoonouders of met je baas, vervallen mensen in bekende patronen. Die patronen zijn dan vaak dezelfde die je als kind geleerd hebben in reactie op je ouders. Toen was die reactie waarschijnlijk de beste oplossing. Je reageert op een bepaalde manier op je ouders om te zorgen dat je verlangens en behoeften het beste worden vervuld. Bijvoorbeeld als ik goed mijn best doe op school krijg ik veel waardering, maar als ik mijn gevoel uit word ik uitgelachen. Presteren wordt hoog gewaardeerd, het uiten van gevoel niet. Dat kan ertoe leiden dat je dat gevoel steeds meer uitschakelt en daardoor weliswaar veel presteert, maar onvoldoende naar je gevoel luistert en zo niet de dingen doet die je gelukkig maken.

Kinderen doen alles om goed voor hun ouders te zorgen. Vaak gaat dit onbewust bij zowel ouders als kinderen. Bijvoorbeeld moeder heeft verdriet om haar scheiding en de zoon gaat gevoelsmatig naast zijn moeder staan om haar te troosten. Die plek is dus niet die van een kind maar meer van een gelijkwaardige partner of vriend. Dat kan later doorwerken in de plek die je zelf als partner inneemt in de relatie met je vrouw of man. Je bent gewend om te steunen en te geven, maar kunt zelf minder goed ontvangen. Een partnerrelaties kan gemakkelijk stuklopen als die balans niet goed is, omdat een partner het idee heeft dat hij te weinig krijgt. Door middel van familieopstellingen krijg je meer zicht op deze onbewuste dynamieken. Zo kun je gedrag veranderen, zodat je wel krijgt wat je graag wilt in relaties.

De Nieuweweg, toepasselijk gelegen aan de Nieuweweg in Tienhoven, is een praktijk die mensen ondersteunt in het doorgronden van hun eigen relatiepatronen. Heeft u belangstelling om meer zicht te krijgen op uw relatiepatronen en nieuwe wegen daarin te vinden, kunt u contact met mij opnemen op meedoen aan een introductie workshop familieopstellingen voor € 35,00 p.p. Wij zijn lid van de beroepsvereniging voor Psychologen en Psychotherapeuten (het NVPA), waardoor uw zorgverzekering de consulten kan vergoeden.

Kijk voor meer informatie op www.nieuweweg.nl of bel naar 035-6239235 Petra van den Brink.