

Vijf hardnekkige valkuilen in relaties

Stel: Je ergert je al jaren aan het feit dat je partner het dopje van de pandpasta niet fatsoenlijk dichtdraait. De tandpasta droogt uit en het wordt een kliederboel op de wastafel(1 en 2). Je hebt al honderd keer gevraagd of hij/zij dit wel wil doen, dat lijkt je niet teveel gevraagd (4) maar je partner lijkt je niet te (willen) horen (5). Je voelt je zo langzamerhand niet meer serieus genomen(3).

1 Partners wijzen naar de ander in plaats van naar zichzelf.

Partners denken dat de ander hen ongelukkig maakt. Maar partners raken alleen elkaars oude pijn aan.

2 Partners denken dat hun relatieproblemen door het nu komen maar ze stammen uit het verleden.

Om precies te zijn, uit de hechtingsfase (0-3 jaar). In die fase is elk kind het meest gevoelig voor invloeden uit zijn omgeving.

3 Partners denken dat de ander hen gelukkig kan en zal maken.

Partners kiezen elkaar onbewust uit in de hoop dat de ander hen alsnog gaat geven wat ze als kind tekort zijn gekomen.

4 Partners denken dat zij de ander kunnen veranderen.

Partners denken dat de ander moet veranderen omdat ze denken dat de ander de oorzaak is van hun pijn.

5 Partners luisteren niet echt naar elkaar.

Partners zien en horen de ander niet meer in wie hij echt is. Ze zien alleen het angst- of wensplaatje dat ze zelf op de ander hebben geplakt.

Wat werkt dan wel?

Partners kunnen, en dat is het goede nieuws, de gelegenheid te baat nemen om de oude pijn die de partner oprakelt, zelf aan te gaan, te verwerken en er anders mee om te leren gaan.