

5 tips voor een duurzame relatie

1. Balans werk en privé

Zowel positieve als negatieve werkervaringen hebben invloed op de relaties thuis. Negatieve werkervaringen kunnen ervoor zorgen dat je thuis minder beschikbaar bent. Positieve werkervaringen maken je thuis juist meer beschikbaar. Dit dwingt je om op een positieve manier aan je partner te denken. Vooral voor mensen die het van nature lastig vinden hun emoties onder controle te houden heeft dit een positief effect.

Tip: schrijf, voordat je van je werk naar huis gaat, 3 positieve dingen op waarvoor je je partner dankbaar bent.

2. Jezelf kunnen zijn

Er bestaat een natuurlijke drang om relaties en verbindingen met elkaar aan te gaan. Tegelijkertijd zijn we allemaal individuen met eigen behoeften. Binnen een relatie is het belangrijk om oog te houden voor je eigen wensen en verlangens, zodat je je eigenheid niet verliest en je niet samensmelt in een symbiose met de ander. Mensen hebben de neiging om alles bij onze partner neer te leggen, maar komen daar meestal niet verder mee. Het is altijd geven en nemen.

Tip: neem verantwoordelijkheid voor je eigen aandeel in het geheel, voor je verlangens, maar ook voor je fouten.

3. Ruzie en verwijten

Doordat mensen overal anders over denken komen conflicten overal voor. Belangrijk is hoe je om gaat met de conflicten. Onder een verwijt zit veelal een behoefte, wanneer je in staat bent deze behoefte te communiceren heeft je partner ook ruimte te reageren. Zo blijf je uit de verwijtende modus.

Tip: loop even de kamer uit, bedenk: dit schiet niet op als ik geïrriteerd ben. Ga het gesprek pas aan wanneer de emoties zijn weggeëbd.

4. Vergeven

Ongewild kun je elkaar als partners kwetsen, met als gevolg dat de ander zich terugtrekt of wraakzuchtig wordt. Wanneer je niet wilt dat de relatie hierdoor eindigt is het belangrijk te kunnen vergeven. Vergeven is een proces waar je doorheen moet om het boze en gekwetste gevoel weg te krijgen. Vergeven doe je dus ook voor jezelf. Hierbij erken je dat je bijvoorbeeld gekwetst bent, maar is er ruimte voor beweging naar de ander toe.

Met elkaar praten over wat er is gebeurd is onmisbaar bij vergeven. Begrip, een oprechte spijtbetuiging en erkenning van het gekwetste gevoel vanuit de ander is hierbij belangrijk.

Tip: Praat! Stop het iet weg, ook niet als het pijnlijk is. Wat heeft het met je gedaan? Wat kun je samen bedenken om te voorkomen dat het nog een keer gebeurt?

5. Ouders worden

Kinderen kosten enorm veel tijd en zorg. De relatie komt daardoor vaak op een tweede plaats. Aandacht aan elkaar besteden, de ander als partner blijven zien en niet enkel als ouder is soms lastig.

Tip: trek agenda's en plan samen dat avondje uit. Je maakt ook afspraken met collega's en vrienden, waarom niet met je partner? Blijf elkaar zien als twee volwassenen met ieder zijn leuke kant en ideeën. Blijf je interesseren voor elkaar; wat drijft je? Waar beleef je plezier aan? Dat is de basis. In veel relaties komt de partner pas na de kinderen, werk en sociale leven. Maar je zou je geliefde nooit als vanzelfsprekend moeten zien (Kluwer, 2017).