Eerste hulp bij relatieproblemen

Christian Tiel schreef een uitstekend boek met de titel ‘Wat gelukkige stellen goed doen’.
Hier tref je een bewerkt hoofdstuk uit het boek. Het boek is in zijn geheel de moeite waard om te lezen als je op zoek bent naar meer inzicht en ideeën om jullie relatie te verbeteren.

Zes stappen naar herstel

Allereerst: stop op dit moment even met het zoeken naar een oplossing voor je probleem. Probeer in plaats daarvan dit noodprogramma eerst voor een betere sfeer in je relatie. Dat heeft al veel stellen geholpen, dus waarom zou het jullie niet ook helpen?

Het Zes stappen programma is een individueel programma: je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen stappen, zonder je af te vragen of jouw partner zijn/haar stappen ook zet. De stappen werken eigenlijk altijd, ook als je partner niet meedoet. Dus geen excuses. De volgorde maakt niet uit en je kan het langer dan drie tot vijf dagen doen.
Natuurlijk mag je er ook met elkaar over praten. Dat kun je het beste doen tijdens het ‘wekelijkse gesprek’, dat verderop in dit werkboekje voorkomt.

De 6 Stappen:

1. Geen probleemgesprekken.

Doen: Vermijd de komende dagen alle probleemgesprekken. Dat geldt voor alle onderwerpen waarover jullie een verschil van mening hebben. Is de sfeer in een relatie slecht, dan zijn oplossingen voor geschilpunten in de relatie ook moeilijk te vinden. Wanneer de sfeer beter is, gaat dat zoveel makkelijker.
Dus over de vakantie of een uitje praten of grapjes maken mag natuurlijk wel...als dat stressvrij is.

2. Geen kritiek.

Laat kritiek op je partner de komende dagen achterwege. Heeft je partner de afwas niet gedaan? Geeft niet. Maak dat op een aardige/humorvolle en/of beleefde manier duidelijk of doe de afwas zelf. Maar vermijd elk woord van kritiek.

3. Zorg voor jezelf.

Je eigen welzijn hoort helemaal boven aan je prioriteitenlijstje te staan als de sfeer in je relatie niet goed is. Verwen jezelf bijvoorbeeld met een mooie bos bloemen of ga naar de sauna. Doe iets! Ga weer eens uit, alleen of samen met een vriend of vriendin. Of ga een boek lezen of naar een concert. Wat je doet is om het even, als je er maar plezier aan beleeft, van ontspant of energie krijgt. Een belangrijke vraag is hierbij wel: Wat mis je misschien al lange tijd?

4. Toekomst.

Doe iets dat je al langere tijd voor je uit schuift. Koop eindelijk iets wat je al lang van plan was. Vraag de papieren aan voor de opleiding die je zo graag wilt doen.

5. Wees aardig voor je partner.

Als de stemming tussen jullie slecht is, dan heeft ook je partner wat positieve aandacht nodig. Geef een complimentje, kook iets lekkers, koop wat leuks. En begin vooral niet een gesprek over problemen. Je partner zal dat weten te waarderen en zich ontspannen. Neem zelf de verantwoordelijkheid om de knop om te zetten; het kan! En het betaalt zich altijd uit.

6. Laat vooral merken wat je waardeert in je partner.

Schrijf eens drie eigenschappen op die je duidelijk waardeert. Daarvoor is het nodig om naar het positieve in je relatie te kijken. Veel ellende in relaties is het gevolg van het feit dat je gedachten alleen nog maar draaien om het negatieve, om de dingen die je niet bevallen, om dat wat je in je relatie niet krijgt. Maar twee mensen zijn ook om goede redenen bij elkaar en als je je daarop richt, verbetert de sfeer en daar komt het nu op aan.

Bedenk: Wie problemen zaait, zal moeilijkheden oogsten.

Het noodprogramma is vooral bedoeld als eerste hulp. Het lost niets structureel op.
Vermijd frustrerende discussies waardoor de stemming alleen maar slechter wordt. Als je steeds maar ruzie maakt met je partner, ontstaat er een negatieve spiraal van teleurstelling, verwijten, frustrerende gesprekken en het gevoel niet begrepen te worden. In die sfeer bedenk je steeds meer dingen die je aan de ander storen en omdat die (ook) niet toegeeft, zie je al snel geen uitweg meer. Het herstelplan onderbreekt deze negatieve spiraal, doordat je indirect je partner duidelijk maakt dat je nog steeds van hem of haar houdt.

Dus: geef goede sfeer weer een kans. Zorg voor je eigen welzijn en breng jezelf op die manier in een goede stemming. Als dat zo is, gaat het ook beter tussen jou en je partner.
Maar het belangrijkste is: Het gesprek tussen beide partners gaat daarna vaak weer beter. Geen wonder dat er in een betere sfeer ook een betere oplossing op tafel kan komen.

Het noodprogramma is geen wondermiddel. Als er in de loop der tijd grote verbittering of een verregaande vervreemding is ontstaan, kan het noodprogramma weinig uitrichten. Gelukkig is dat maar zelden het geval. Het tegenovergestelde komt vaker voor: je bent zo blij met de positieve stemming dat je zin krijgt het noodprogramma te verlengen tot drie weken of zelfs langer.
Als er geen commitment komt over de te bespreken thema's of je jezelf teveel geweld aandoet in deze relatie wordt het lastig. Dan kan alleen een relatietherapeut bemiddelen.

Tip: Verleng het maar rustig! Iets wat je een paar dagen goed bevalt, kan ook drie weken nuttig zijn voor jou en voor je relatie. Blijf dus je best doen om die prettige stemming vast te houden. Lever geen destructieve kritiek op je partner en houd de bal laag. Creëer een prettige sfeer door positieve gesprekken te voeren. Want wie alleen problemen zaait, zal moeilijkheden oogsten.