

# Relatie Therapie



brochure

Praktijk de Cocon



# Relatie Therapie

## Brochure

Een gelijkwaardige relatie is goud waard. De mens is niet op de wereld om alleen te leven. Een relatie is een vorm van socialisatie. In principe maakt het niet uit wat voor soort relatie je hebt. Een relatie bestaat uit 2 of meerdere personen. Hoe kleiner het aantal des te intenser de relatie.

Het huwelijk is een verbond dat je sluit, meestal vanuit religieuze oorsprong. Samenwonen is ook een verbond dat je sluit. Het verbond bestaat uit een ultiem gevoel van het kunnen delen van je intimiteiten, je verlangens en je geheimen. Een relatie is gebaseerd op vertrouwen, ondanks dat je de ander nooit helemaal kunt vertrouwen. Ieder mens is uniek en heeft zo zijn eigenaardigheden. Mocht het vertrouwen, om welke reden dan ook, niet meer aanwezig zijn dan begint een relatie af te brokkelen. Vreemd gaan is zo'n moment van breuk in het vertrouwen. Toch kan deze breuk weer voor opleving zorgen, want je gaat niet zomaar vreemd.

Een relatie vormt een eigen script. Dit betekent dat je twee verschillende patronen samenvoegt. Twee patronen die de partners onderling hebben genoten tijdens hun opvoeding. Vaak zorgt de wijze van je eigen opvoeding ervoor, dat je script hetzelfde blijft tijdens je huwelijk. Het gaat dan om geven en nemen zeggen veel partners. Maar is dat werkelijk zo? Heeft iedere partner zicht op zijn of haar eigen script/patroon? Weet je waarom je de ander hebt gekozen als partner?

Bij relatie therapie vind je antwoorden op: Waarom ben ik met de ander mijn leven aan het delen. Ik houd van de ander is een loos antwoord. Houden van is slechts een omhulsel. Er zijn andere redenen, waarom je bij de ander bent. Meestal komt dit voort uit je voorgaande familiebanden. Een genogram laat zien waarom je juist op deze vrouw of deze man verliefd bent geworden. Ontdek waarom je de ander als partner hebt gekozen.

Veel relaties gaan stuk doordat de irritaties niet begrepen worden. Met irritaties kom je in een destructieve spiraal terecht, waarin negatief denken de hoofdproblematiek is. Terwijl irritaties zo nuttig kunnen zijn. Conflicten hebben, betekend werken aan je eigen autonomie. Dat heb je nodig, omdat je een ander persoon bent dan je partner. En vanuit die autonomie kun je van jezelf gaan houden. Als die voorwaarde volbracht is, kun je pas van een ander gaan houden. Andersom werkt niet en zal nooit werken. Irritaties horen bij het leven, het gaat erom wat je ermee doet en hoe je ze uit.



Het zelfde geldt voor schuldgevoelens. Schuld is een negatief beleven van het maken van fouten. Ieder mens maakt fouten en van fouten leer je. Niet als je je schuldig voelt, dan krijgt de fout een negatief oordeel mee. Schaamte is een vorm van positieve beleving van het maken van fouten. Als je een fout maakt en als je dat zelf realiseert heb je iets goed te maken. Schaamte is dan de juiste formule.

Wanneer ben je nu echt gelukkig? Wanneer beleef je intense vreugde? Een gezond leven kan niet zonder intense vreugde. Hoe uit jij je als je vrolijk bent? Wat ziet de ander in je of aan je gedrag? Allemaal ontdekkingen die elkaar in positief vaarwater brengt.

Dan is er nog het verwerken van verdriet, de pijn. Hoe gaan partners hiermee om? Hoe heb jij dat als kind geleerd te hanteren? Als laatste onderzoek is het ontdekken van je angsten. Door ze uit te spreken begin je al te werken aan je acceptatie. Een gezond leven bestaat uit een hoge zelfwaardering. Een ongezond leven bestaat uit een lage zelfwaardering die is afgestemd op angst, schuld en depressie. Om van laag naar hoog te komen is keuze vrijheid van groot belang. Voor een relatie is keuze vrijheid en verschil van mening van groot belang. Daaraan toegevoegd je integriteit en je relatie krijgt weer een enorme positieve draai.

Het allerbelangrijkste in een relatie is de communicatie. Wie heb je aan de lijn? Als je praat met je partner is dat dan vanuit een volwassen positie, een ouder positie of is het een kind positie die je aan de lijn hebt. Veel gevoelsuitingen komen voort vanuit je kindpositie. In relatietherapie ga je ontdekken wie je nu aan de lijn hebt en kun je de positie veranderen door zelf je eigen houding of gedrag aan te passen.

De meest veilige relatie, die vaak door vijftigplussers wordt gekozen, is de LAT relatie. Living Apart Together. Als beide partners hun vrijheid en zelfstandigheid willen behouden en hun eigen huishouding kunnen bekostigen en onderhouden, is de LAT zeer aantrekkelijk. Belangrijk bij deze relatievorm is dat je beiden wel een WIJ gedachte creëert. Het verlangen naar elkaar zorgt voor de afspraken die gemaakt worden elkaar te ontmoeten. Is dat verlangen er niet of zijn er ook nog anderen in het spel, dan vervalt deze vorm van relatie. Vertrouwen in elkaar is vanzelfsprekend.

Soms komen partners voor relatietherapie met een oplossing om een Open Relatie na te streven. De kunst hierbij is de WIJ gedachte een gezicht te gaan geven. In de praktijk is dit het moeilijkste gedeelte. Wat maakt nu, als je er andere relaties op na houdt, dat je een WIJ



gedachte kunt realiseren? Wat is dan nog WIJ? Meestal blijven de discussies steken bij het financiële voordeel, vaak van één van de partijen. Is een open relatie vorm mogelijk? Het is moeilijk om het woord open te definiëren, maar het kan wel. De therapeut toetst voortdurend beide partners op hun gevoel. Open relaties werken voornamelijk vanuit de cognities (denken). De gevoelens zijn in iedere relatievorm van belang.

Een broer-zus relatie hoeft geen probleem te zijn, mits beide partners daarvoor kiezen vanuit het gevoel. Toetsing van het gevoel is dan ook wat er gebeurt bij deze vorm van therapie. We spreken vaak over een broer-zus relatie als er geen seksuele activiteiten tussen elkaar meer plaatsvinden. Nu zullen vele partners dit in hun relatie herkennen en vaak brengt één van de partners dit naar voren tijdens de therapie. De therapeut gaat vervolgens op onderzoek uit, in hoeverre de seksuele behoeftes aanwezig zijn en op elkaar afgestemd worden. Wat zijn de blokkades en hoe zijn die ontstaan. Meestal is een gesprek over dit thema alleen mogelijk, als de sessie in een sfeer van veiligheid plaatsvindt. Veiligheid tussen de partners onderling en tussen de partners en de therapeut. De therapeut heeft als taak die veiligheid neer te zetten.

### **Werkwijze:**

Op de website kunt u een partnerrelatie therapie overeenkomst vinden, die u kunt downloaden en beiden ingevuld kunt meenemen naar het intakegesprek. De opzet van mijn therapie aanpak is kortdurend. Dat wil zeggen, ik streef ernaar het proces van de ontdekkingsreis niet langer te laten duren dan noodzakelijk is. Gemiddeld zit ik rond de 5 sessies. Om dit te kunnen realiseren duren de sessies bij mij circa 2 uur. (in totaal gemiddeld 10 uur).

Tijdens het intakegesprek is het de bedoeling, dat de partners zich beiden veilig voelen bij de therapeut en gehoord worden door de therapeut. Mocht dit niet het geval zijn, dan wordt dat meestal al meteen aangegeven. Verder luistert de therapeut naar wat beide partners inbrengen. Hij stelt de angels vast en komt met een behandelplan. In het behandelplan geeft de therapeut aan wat hem is opgevallen en hoe hij denkt dit aan te gaan pakken. Meestal sluit dit helemaal aan. De behoeftes van beide partners worden meegenomen.

Omdat het een relatietherapie betreft houdt de therapeut beide partners tegelijk in de sessies. Mocht het nodig zijn partners apart een sessie aan te bieden, dan wordt dit bespreekbaar gemaakt. Dan verandert het behandelplan, echter bij separatie blijft de doelstelling afgestemd op relatietherapie en niet op individuele therapie. In speciale gevallen kan een relatietherapie worden omgezet in individuele therapie, mits beide partners hiervoor instemmen.



De kosten van een sessie van 2 uur worden opgesplitst in 2 facturen. Beide partners ontvangen een factuur voor hun deel. Beide partners kunnen deze facturen opsturen naar hun ziektekostenverzekeraar om afhankelijk van hun polis te declareren. De betaling geschied na iedere sessie, door gebruik te maken van de pin automaat. (Betaling kan wel voor beide partners tegelijk). Het tarief bedraagt € 80,00 per uur.

De therapeut heeft geheimhoudingsplicht. Praktijk de Cocon is aangesloten bij de beroepsvereniging voor integrale therapeuten (VIT). Voor meer informatie [www.vit-therapeuten.nl](http://www.vit-therapeuten.nl).

Voor klachten kunt u terecht bij de VIT. Tevens kunt u gebruikmaken van de tuchtcommissie van de koepel organisatie RBNG, namelijk de TBNG. Voor meer informatie zie [www.tbng.nl](http://www.tbng.nl) of [www.rbng.nl](http://www.rbng.nl).

De Praktijk heeft een beroepsaansprakelijkheidsverzekering lopen bij DAS.

Verdere gegevens Praktijk:

Behandelaar is Ruud van Lent (voor meer informatie kijk op [www.ruudvanlent.nl](http://www.ruudvanlent.nl))

AGBcode 90-015662

Licentiecode RBNG 103067R

Code Beroepsvereniging VIT : 225.07.A

Interessante literatuur over relaties: Lisette Tooft.



vit



Vereniging van Integraal Therapeuten