

CASUS: Sleur !!!

Rinus (31) en Irena (29) meldden zich via een telefonische intake bij mij met de mededeling dat hun seksleven na een relatie van 8 jaar in een sleur zat en met de vraag of het nog wel goed zat met hun relatie. Om dat vast te stellen heb ik ze uitgenodigd voor een Relatie-APK sessie met mijn partner Nico en mij.

Verkenning

Tijdens het eerste consult vertelden Rinus en Irena wat over hun achtergrond (jeugd, opleiding, werk, wonen, sociale leven) om ons een beter beeld te geven en uiteindelijk de problematiek helder te krijgen. Beiden bleken een zeer druk leven te hebben met onregelmatige diensten en veel bezoek aan de sportschool. Ze zagen elkaar soms maar 1,5 uur per dag en waren dan te moe om nog echt aandacht aan elkaar te besteden. De seks was tot een plichtmatig nummertje in het weekeinde vervallen. Voor Rinus was dit goed genoeg, maar Irena nam hier geen genoegen mee. Bovendien vertelde zij dat ze onbedoeld gevoelens voor een collega aan het ontwikkelen was.

Analyse

Allereerst gaat het er om vast te stellen of er nog voldoende overeenkomsten in de relatie zijn om op te kunnen voortborduren. Hiervoor gebruiken wij het waardenspel rond het thema 'relatie'. Bij dit spel geeft elke partner in afzondering van de andere partner aan wat voor hem/haar de 10 belangrijkste waarden zijn van een relatie. Deze waarden worden vervolgens in volgorde gerangschikt en voorzien van een persoonlijke uitleg. Immers, een simpele waarde aanduiding kan door iedereen anders geïnterpreteerd worden. Hierna kwamen beide partners weer samen en werden lijsten met waarden vergeleken. Deze bleken in dit geval voor vrijwel 100% gelijk. De basis van hun relatie was dus opmerkelijk goed.

Remedie

In een dergelijke situatie is de beste remedie. dat zij hun leven anders gaan indelen, zodat zij meer tijd voor elkaar krijgen. Natuurlijk kunnen wij als coaches zo 10 dingen noemen die je anders kunt doen, echter beter is het als zij dat zelf bedenken, want dan is de kans dat ze het ook echt gaan doen groter. Met Oplossingsgericht Werk hebben wij hen beiden er toe kunnen aanzetten om drie dingen te bedenken, die zij anders kunnen gaan doen om elkaar vaker in een ontspannen sfeer te ontmoeten.

Herhalingsconsult

Bij het herhalingsconsult bleken twee daarvan, samen gaan sporten en (regelmatig) een weekeindje weg, te zijn gerealiseerd. Het was nog niet veel, maar het gaf hen in ieder geval al een beter gevoel. Bovendien gaf de wetenschap dat ze dezelfde waarden deelden en het feit dat ze beiden effectief bereid waren om dingen in te leveren om meer tijd voor elkaar te maken opnieuw een sterke band. Mede hierdoor kon Irena beter omgaan met het gevoel van verliefdheid op de collega. Ze kon genieten van de aandacht zonder daar consequenties aan hoeven te verbinden.

De seks was nog wat oppervlakkig, maar ze hadden zich op ons advies al ingeschreven op een tantra basistraining, om langs die weg meer intimiteit in hun relatie te brengen en om uiteindelijk tot seks met meer diepgang te komen.

Conclusie

Als de basis goed is en men is wederzijds bereid in de relatie te investeren dan kan het lang goed gaan. Regelmatig peilen of de relatie nog goed is, relatieonderhoud dus, is daarbij wel van belang. Rinus en Irena zijn er nog niet, maar ze zijn wel op de goede weg.

Marjanne Hurks & Nico de Vos
HappyLifeNU