

Relaties en relatieproblemen

Je veilig en verbonden voelen bij voor jou belangrijke anderen is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het geeft veiligheid, veerkracht en maakt dat je meer open kunt staan voor nieuwe ervaringen. Niets menselijker dan de behoefte dat de ander je ziet staan, naar je luistert, vriendelijk op je reageert, dat je ertoe doet voor de ander en dat de ander voor je klaarstaat als je hem of haar (echt) nodig hebt.

Conflicten, ruzie, afwijzing, vijandige kritiek met of van vrienden, huis-, studie- of verenigingsgenoten, familieleden treft je vaak pijnlijk in 'oud zeer'. Je hebt geen grip meer op de ander, jezelf en voelt je kwetsbaar. Dit roept vaak direct een vecht, vlucht of bevries reactie op. Vaak is de reactie zoals je dat als kind geleerd hebt. Je maakt de ander verwijten of wordt boos, agressief (vechten), je trekt je terug en gaat de ander en je emoties vermijden (vluchten) of je klapt dicht, verstijfd, sluit je af, alsof het je niets meer kan schelen (bevrozen). Het gaat gepaard met gevoelens van hulpeloosheid, frustratie, irritatie, verdriet, angst, paniek, schaamte, eenzaamheid. Het vergt veel aandacht, kost je energie en maakt je kwetsbaar en onzeker.

Enmaal verzeild in de vicieuze cirkel van verwijten maken aan de ander en jezelf of het bewaren van afstand wordt het gevoel van isolement (angst) alleen maar bevestigd. Verandering is pas mogelijk als je het patroon doorziet. Als je ziet wat je eigen aandeel is, naast dat van wat de ander je heeft aangedaan. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen behoefte en voor je eigen gevoel, communiceren vanuit wat voor jou belangrijk is, reageren vanuit openheid, mildheid, respect en mededogen voor jezelf en de ander... dat helpt.

Quickscan

- Leveren relaties (of piekeren hierover) je problemen op met studeren?
- Heb je moeite met het aangaan of onderhouden van relaties?
- Kom je snel in een vicieuze cirkel van verwijten maken? Of terugtrekken?
- Ben je onhandig in het contact met anderen en zijn er snel misverstanden?
- Voel je je snel gekwetst, aangevallen of afgewezen in relaties?
- Heb je moeite om te zien wat jouw aandeel is in relaties en relatieproblemen?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Relaties en relatieproblemen heb je nooit alleen. Merk je dat je vaak in een zelfde soort relatieprobleem terecht komt waar je niet blij mee bent, dan is het de moeite om dit te onderzoeken. Vragen stellen aan mensen om je heen wat zij als positief ervaren in het contact met jou en wat een tip zou zijn om aan te werken kan helpen om meer inzicht te krijgen in jouw reactie op 'oud zeer'.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Heb je last van relatieproblemen of heb je een vermoeden van persoonlijkheidsproblematiek? Wij bieden kortdurend individuele gesprekken en/of je kunt je aanmelden voor één van onze cursussen (bijvoorbeeld Assertiviteit, Sociale vaardigheden, enz.). Ook kunnen we helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- <http://www.psychologisch.nu/marcelino/wat-maakt-liefdesrelaties-duurzaam-en-crisisbestendig>
- <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/sociaal/110639-hoe-maak-je-nieuwe-vrienden.html>
- Houd me vast (Sue Johnson), ISBN13: 9789021552682
- De kracht van kwetsbaarheid (B. Brown), ISBN13: 9789400502482