

Relatietherapie

De thema's zoals genoemd bij de individuele therapie kunnen evengoed aan bod komen in de relatietherapie maar daarin voert de relatie met de partner uiteraard de boventoon. Niemand ontwikkelt zich alleen, maar altijd in relatie tot anderen en de wereld. Vooral in de relatie met de partner zijn de meest intieme en existentiële gevoelens en wensen van beide partners in het geding. En met name de manier waarop deze in de relatie doorwerken en bepalend zijn. Daar kunnen de partners aan groeien en hun relatie aan verdiepen, maar ook kunnen ze uit elkaar groeien. Dat leidt niet zelden tot fricties, irritaties en erger die de relatie onder spanning zetten en de vraag doen rijzen hoe het verder moet.

Partituur kan helpen om de oorzaken van een verstoorde relatie te onderzoeken en met nieuwe ogen te bezien. Dat kan leiden tot een herstel van de relatie op een nieuwe en levenskrachtiger basis, maar mogelijk ook tot de beëindiging ervan. Wat de uitkomst van de relatietherapie ook moge zijn, het doel is steeds, zoals ook bij de individuele therapie, om de partners opnieuw in harmonie met zichzelf en hun omgeving te brengen.

De methode die Partituur gebruikt voor relatietherapie is de succesvolle uit Canada afkomstige "Emotionally Focused Therapy" ontwikkeld door Sue Johnson.

Sue Johnson: Emotionally Focused Therapy

Meestal ontstaan relaties vanuit verliefdheid, liefde en passie. We beginnen ze vaak met goede wil en verwachten of hopen dat het gaat zoals we het ons idealiter voorstellen. Helaas loopt het regelmatig anders en kunnen we gevangen raken in een vicieuze cirkel van zinloze en vermoeiende ruzies, verwijten en afstandelijkheid. De liefde raakt ondergesneeuwd en we voelen ons in de steek gelaten, eenzaam. Het draait in de liefde maar om één ding: **BEN JIJ ER VOOR MIJ ALS IK JE NODIG HEB?** Zoals een kind afhankelijk is van zijn ouders voor troost, geborgenheid en bescherming en claimend, angstig, terugtrekkend of onverschillig gedrag vertoont als hij dat niet krijgt, zo verlangen wij volwassenen naar emotionele nabijheid van onze partner en zoeken daar ons veilige nest. Is onze partner emotioneel niet beschikbaar dan voelen we ons niet meer veilig en gaan we puur uit zelfbescherming vechten (verwijten) of vluchten (terugtrekken).

Emotionally Focused Therapy is een uit Canada afkomstige therapievorm van Sue Johnson die leert waarom relaties vastlopen en hoe we de liefde terug kunnen brengen in onze relatie. Hechtingswonden veroorzaken gevoelige plekken, die maken dat wij ons eenzaam en verlaten voelen. Als we ons bewust worden van deze wonden dan hoeven we elkaar niet meer de schuld te geven. We zijn niet elkaars vijand, maar we hebben een gezamenlijke vijand: onze verstoorde omgang ten gevolge van onze hechtingswonden. Doel van deze therapie is om onze gekwetstheid die onder de ruzies en verwijten zit, opnieuw toe te laten en zo ons opnieuw veilig te hechten aan onze partner.

Ineke Scholten past deze inspirerende en werkzame vorm van relatietherapie toe in samenwerking met Albert Arts, in haar praktijk Partituur.

Contact / informatie: 024-8483931, info@partituur-coaching.nl, www.partituur-coaching.nl