

5 TIPS VAN ESTHER PEREL VOOR MEER VERBINDING IN JE RELATIE

REDACTIE NOUVEAU

6:21 | 16.1.2019



In januari maken we de balans op, ook op relatiegebied. Psychotherapeut Esther Perel heeft verrassende inzichten over een verfrissende apk voor de liefde. Begin bijvoorbeeld aan een tweede huwelijk met je partner. ‘Pas wanneer je opnieuw verbonden bent met jezelf, kun je weer kijken naar de ander.’

Haar podcasts zijn een enorm succes. Perel bood koppels een gratis relatietherapie-sessie aan als ze de opnames daarvan mocht gebruiken. Deze podcasts, waarin je je als vlieg op de muur waant van de sessie waarbij alleen de herkenbare kenmerken van de koppels zijn gecensureerd, geven enorm veel inzicht in je eigen relatie. Het leverde haar zelfs een uitnodiging op voor Zomergasten.

DIT ZIJN DE 5 TIPS VAN ESTHER PEREL VOOR MEER VERBINDING IN JE RELATIE

1. WEES BETROKKEN

Luister actief en laat je geliefde weten dat je hem of haar gehoord en begrepen hebt.

- Ik hoor wat je zegt en ik begrijp dat je je daarom verdrietig voelt.
- Ik zie wat het met je doet. Dat maakt mij ook blij.

2. WEES DE PARTNER DIE JE ZELF WENST

Je hebt zelf de verantwoordelijkheid je 'dode zelf' weer tot leven te wekken. Verlang niet van je partner dat hij of zij dat voor je doet. Bovendien is het essentieel dat je zelf het gevoel hebt dat je het waard bent om weer te vlammen.

3. TOON JE VERANTWOORDELIJKHEID

Het is makkelijk om je te focussen op wat een ander verkeerd doet of wat je mist aan je partner. Denk eens: wat kun jij veranderen om jullie leven samen leuker te maken? Neem je partner mee die brug op. Dan komt hij vanzelf jouw kant op.

4. TOCH EEN AFFAIRE?

Wees eerlijk, maar niet te. Natuurlijk wil je zo veel mogelijk weten om het volledige verhaal te kennen: hoe heb je haar ontmoet, waar sprak je af en hoe vaak, hoe lang heeft het geduurd? De ander moet eerlijk zijn, maar moet je alles vertellen?

Per se de kleur van iemands ondergoed willen weten zorgt eerder voor een obsessie dan voor verbinding. Praat over wat er is gebeurd, over de pijn die dat geeft, maar kijk ook naar de toekomst. Wie zijn wij en wat willen we?

5. WACHT NIET TE LANG MET SEKS

Vaak volgt na ontrouw een periode van intense en hevige vrijpartijen, gevolgd door afstand en afwijzing. Laat dat niet eindeloos duren. Seks, intimiteit en verbinding zijn onderdeel van de relatie. Probeer ze opnieuw een plaats te geven.