
Relatie
STR
ESS



Grip op stress

Een praktische reeks over allerlei sociale en psychische moeiten die stress opleveren, moeiten waarmee alle mensen, ook gelovigen kunnen kampen. In korte, toegankelijke boekjes geven ervaren christen-therapeuten inzichten en tips om stress aan te pakken. Met die handvatten kan je stressvolle situaties positief leren beïnvloeden.

Colofon

© 2017 Buijten & Schipperheijn *Motief*, Amsterdam

ISBN 978-90-5881-940-6
Vormgeving: Erik Houwer, Gouda

Relatie STRESS

de 10 beste adviezen om er grip op te krijgen

Marieke Meijer



Buijten & Schipperheijn *Motief* - Amsterdam

Inhoud

Inleiding 6

1 Ik ben oké, jij bent oké 9

2 Luister zonder oplossingen 28

3 Geef wat je kwijt kunt 35

4 Wees zuinig op jezelf 45

5 Voer een nieuwe ruzie 54

6 Behoud je vrijheid in familierelaties 67

7 Houd vol 76

8 Pak je problemen aan: stukje bij beetje 85

9 Besef dat je nageaapt wordt 101

10 Schatten in de hemel 113

Inleiding

Toen wij trouwden kregen we een stapel boeken over het huwelijk. Inmiddels zijn we bijna twintig jaar en twee kinderen verder en nog steeds worden er stapels boeken over relaties en liefde geschreven en cadeau gedaan.
Waarom? Omdat een relatie niet vanzelf gaat. Ik denk dat ik kan zeggen dat we een goed huwelijk hebben, maar wat kost het soms veel energie. Wat staan we soms mijlenver bij elkaar vandaan. En iedere keer als het helemaal goed, vredig, gezellig en prachtig is, weet ik dat er weer een moment zal komen dat ik me niet kan voorstellen dat het ooit weer goed zal zijn. Dat is de realiteit van een relatie. Waarschijnlijk schommelt die realiteit bij de één extremer dan bij de ander, maar ieder stel zal beamen dat het niet vanzelf gaat, dat liefde inderdaad een werkwoord is.
Dit werk vraagt om enig inzicht in wat er in het dagelijks leven gebeurt. Een van de manieren waarop we aan inzicht en daarmee aan controle kunnen winnen, is observeren welke patronen zich herhalen binnen onze relatie. Het kunnen herkennen en benoemen van deze patronen geeft ruimte voor beweging en ontspanning, zodat de dieptes iets minder diep worden en de periodes van verwijdering iets korter.
Het goede nieuws is: of het nu wel of niet lukt om verder te komen, de weg die we volgen, komt in ieder geval uit bij het volmaakte paradijs. Als we in Jezus geloven, zijn we per definitie veilig en beschermd doelgericht op weg, ook al lijkt ons dagelijks leven misschien meer op aanmodderen.

'Hij trok mij uit de modder en zette mij neer op een rots, een vaste grond voor mijn voeten.' Psalm 40:3

De titel vertelt dat er adviezen in dit boek staan. Dat klopt ook, maar ik houd niet zo van adviezen. Daarom hierbij één extra advies: gebruik wat je wilt op je eigen manier en leg vooral naast je neer wat je niet zint. Maak eigen keuzes en zoek een eigen weg. Dat is de vrijheid en ruimte die wij hebben ontvangen.
De voorbeelden uit het alledaagse leven heb ik deels verzonnen en deels samengesteld uit verhalen die ik in mijn praktijk, in de supermarkt of in mijn omgeving hoorde, of op internet las. Geen enkel voorbeeld is een beschrijving van de situatie van één persoon. De namen zijn allemaal bedacht.
Ik ben Hil, Marjet, Gerben en Simone erg dankbaar voor hun meedenken en inzichtgevende realiteitschecks.

Marieke Meijer

Uitgangspunten

Basis: onze eigenheid, ons 'zijn', is altijd veilig bij Jezus en kan uiteindelijk door niets worden bedreigd of afgenomen.

1. Je kunt de ander niet veranderen, alleen jezelf.
2. Als de ander zegt dat iets voor hem of haar belangrijk is, dan is dat zo, al begrijp je er niets van of vind je het nergens op slaan.
3. Heb de ander lief als jezelf: de ander is oké, wat hij/zij ook doet en jij bent oké, wat je ook doet.
4. De ander is vrij zijn eigen keuzes te maken, net zoals jij vrij bent.
5. De ander is verantwoordelijk voor zijn eigen keuzes plus de consequenties, net zoals jij verantwoordelijk bent voor jouw keuzes plus de consequenties.
6. Pijn, verdriet en beperktheid horen bij het leven. Poets ze niet weg, kijk ernaar en zorg voor jezelf en de ander.
7. Stoppen is geen optie.

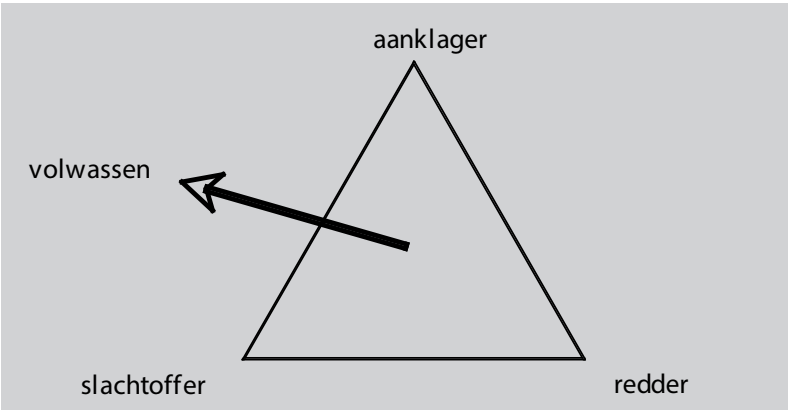
1 Ik ben oké, jij bent oké

Alex: *'Toen we gingen trouwen, had ik de verwachting dat ik haar steeds beter zou leren kennen. Maar wat ik niet had verwacht, was dat ik zo met mezelf geconfronteerd zou worden.'*

In de loop van ons leven leren we onszelf beter kennen door in relaties met anderen te zijn. Op je werk, bij je familie, met vrienden en met je partner ben je jezelf en toch iedere keer weer anders. Dat merk je zelf lang niet altijd, maar een ander ziet dat wel. Als je begint aan een relatie zal de ander het leuk vinden om je in al die verschillende situaties en sociale groepen te zien bewegen, omdat hij of zij dan andere kanten van je kan leren kennen. Daarmee komen logischerwijs ook lastige of onhandige kanten aan het licht.
Vóór je relatie kon je je eigen lastige trekken misschien nog negeren of wegstoppen, maar als je eenmaal samen in een huis woont, komen ze geheid een keer naar buiten. Voor die ander werkt het op dezelfde manier. Het gevolg is dat je samen door een proces gaat van ontdekking van de ander, jezelf en de combinatie in allerlei verschillende situaties. Dit proces heeft geen einde, omdat het proces zelf het leven is. Als je gelooft dat Jezus je redder is, is er hoop, want Jezus is de weg door dit leven. Hij is de enige stabiele, onveranderlijke waarheid, de rots waarop wij staan.

In dit boek gebruik ik de zogeheten 'dramadriehoek' om te verduidelijken wat er gebeurt in dat proces van leven met jezelf, met de ander

en samen. De dramadriehoek is een vereenvoudigde weergave van communicatie tussen mensen en maakt het daardoor makkelijker patronen te herkennen die onrust kunnen geven. Hieronder volgt een korte uitleg. In mijn boek *Vrij en moedig leven met God* wordt de dramadriehoek meer uitvoerig beschreven.



Volgens de Transactionele Analyse, de theorie waar de dramadriehoek vandaan komt, hanteren mensen (onbewust) aannames over zichzelf en de wereld. Er zijn vier aannames mogelijk:

1. ik ben oké – jij bent oké
2. ik ben oké – jij bent niet oké
3. ik ben niet oké – jij bent oké
4. ik ben niet oké – jij bent niet oké

Buiten de dramadriehoek staat de *volwassene*. Die positie nemen we in als we onszelf oké vinden en als we de ander oké vinden, wat er ook gebeurt. Dat betekent dat onze eigenwaarde (en die van de ander) niet afhankelijk is van wat we doen of hoe we worden behandeld, maar veilig en geworteld is in de relatie met God. De ruimte die we daardoor krijgen om vrij te bewegen, is oneindig groot. We