

Zo overleef je een relatiecrisis



Het Nieuwsblad/NU: Brugge-Oostkust - 10 Okt. 2020
Pagina 21

De coronacrisis, en zeker de lockdown, blijkt een serieuze relatietest. En die is voor sommigen mislukt. Het aantal echtscheidingen neemt toe, tussen 13 à 20 procent per maand meer. We legden ons oor te luister bij relatietherapeuten Chloé De Bie, Sarah Hertens en Sybille Vanweehaeghe.

Besef: je kunt weer vluchten

Chloé De Bie: “We hebben normaal vluchtroutes buitenshuis: ons werk, onze hobby's, onze vrienden. Tijdens de lockdown waren de grenzen vervaagd. We werkten thuis, aten thuis, amuseerden ons thuis, deden alles thuis. Koppels brachten nooit zo veel tijd samen door. Met kinderen permanent in huis kwam daar een extra dynamiek bij. Kleine ergernissen konden daardoor plots sneller groot worden en problemen die er altijd al geweest zijn, werden mogelijk verscherpt. Het is goed dat de wereld weer draait. En dat die vluchtroutes heropend zijn. Wat niet wil zeggen dat je moet weglopen van de problemen.”

Wees blij met de (corona)crisis

Sarah Hertens: “Of jullie een goed koppel zijn, wordt mede bepaald door hoe je met crisissen omgaat. Tijdens de lockdown waren veel koppels gedwongen om constant bij elkaar te zijn. Dit kan ook dankbaar zijn, omdat je zaken kan uitpraten die anders onder de mat worden geschoven. Voor sommigen was de crisis dus een kans om dichterbij elkaar te komen. In een relatie gaat het altijd om het vinden van de juiste balans tussen verbinding en autonomie. In een partner zoek je enerzijds stabiliteit en veiligheid, maar anderzijds ook uitdaging en avontuur. Zeker tijdens de lockdown was die eerste nood plots veel groter. Voor koppels die graag inzetten op verbinding, had dat dus een positief effect.”

Schrik niet als je alles in vraag stelt

Sybille Vanweehaeghe: “De coronacrisis is de periode van de filosofische vragen. Wie ben ik? Wat doe ik hier? Hoelang ga ik die job nog doen? Of: is deze relatie wel wat ik wil? Soms kan de onzekerheid op het werk problemen of spanningen in een relatie opwekken, aangezien je in deze verwarrende tijden alles in twijfel trekt. Als er onderliggende problemen sluimeren, die tot hiertoe niet besproken werden in het koppel, kunnen die in een periode waar je dichterbij elkaars vel zit, naar boven komen.”

Plan 'koppeltijd' in...

Chloé De Bie: “In een relatie moet je geregeld koppeltijd inlassen. Met zijn tweeën, zonder kinderen. Bel een babysit of de grootouders. Maak tijd voor elkaar. Sommige koppels hebben geen relatietherapie meer nodig. Ze hadden vóór de coronacrisis zo'n druk leven, dat ze elkaar uit het oog waren verloren. Plots hadden ze veel tijd samen en konden ze weer verbinding met elkaar zoeken. Voor die koppels - ze vormen wel de minderheid - was de coronacrisis juist de redding. Al staan ze meteen voor een uitdaging, nu de wereld weer wat draait. Kunnen ze dat positieve gevoel vasthouden of hervallen ze in oude gewoontes?”

... en ook 'ik-tijd'

Chloé De Bie: “Neem ook tijd voor jezelf. Zonder partner en kinderen. Ga alleen wandelen, bijvoorbeeld. Ontlast elkaar in het continu bij elkaar zijn. Met opgeladen batterijen kun je beter omgaan met ergernissen.”

Sarah Hertens: “Ik denk niet dat het zo gezond is om de hele tijd bij elkaar te zijn. Het gaat om een gezonde balans tussen ik-tijd en wij-tijd, tussen eigen interesses en samen zijn. Hoe je dat invult, is voor ieder koppel wel anders.” (dhs, sobu)

Copyright © 2020 Mediahuis. Alle rechten voorbehouden