

# We vlakken niet enkel de curve af, maar ook onszelf!

Relatietherapeut Sarah aan het woord

**Sarah Hertens werkt mee aan de matchmaking van de Blind Getrouwd koppels en begeleidt ze gedurende het hele proces. Ze helpt ook mensen verder in haar praktijk te Hasselt.**

Wat brengt "erotiek" in het leven? En, met erotiek bedoel ik niet zomaar seks. Erotiek is veel breder, subtieler en mysterieuzer dan seks. Het gaat eerder om kleine, prikkelende ervaringen of momenten die van groot belang zijn om ons goed te voelen, om te voelen dat we leven! Opgaan in een menigte van zwetende, dansende lijven tijdens een concert, geen zin hebben om te koken en lekker uit eten gaan, een koffietje drinken met een vriend(in), iemand nieuw leren kennen en een directe klik ervaren, een zalige massage, samen met een vreemde lachen om iets dat je allebei gezien hebt, een troostende knuffel geven of krijgen, je mooi maken en iets sexy aandoen om uit te gaan (*en genieten van bewonderende blikken*), een knappe voorbijganger in de ogen kijken en je mooiste glimlach geven, vaststellen dat je in de sportclub extra je best doet als je beseft dat ze naar je kijken, op reis gaan en plaatsen ontdekken, op vrijdagavond tooghangen in een bruine kroeg, ongepland vrienden tegenkomen en er de leukste avond van het jaar van maken...

Het zijn allemaal ervaringen die zorgen voor prikkeling, spanning, verwondering, plezier, energie en dus "erotiek" in het leven. Dit moeten we al een hele tijd missen, hetgeen ervoor zorgt dat we

stilaan vervlakken. Alle dagen lijken hetzelfde, het verschil tussen week en weekend vervaagt, er is weinig tot geen ontspanning naast werk/ huishouden/ kinderen/ studeren... er zijn weinig "lichtpuntjes" waarnaar we kunnen verlangen en die voor zalige verstrooiing en luchtigheid zorgen.

Het gevolg is dat mensen vastrijden in hun eigen denken, zoals hamsters rondraaien in hun molenrad. Problemen worden versterkt en uitvergroot, de noodzakelijke nuance valt weg.

Natuurlijk is de fysieke gezondheid van ons allen heel belangrijk maar deze hangt onlosmakelijk samen met ons mentale welzijn. Want dat is immers even prioritair voor een gezond en gelukkig leven. Er is geen enkel excuus om dit aspect te minimaliseren of te verwaarlozen. Dus laten we niet toegeven aan de vervlakking en trachten hiermee creatief om te gaan en vooral, om ervoor te blijven openstaan, zelfs achter ons masker...

*Psycholoog & relatie-therapeut Sarah Hertens*

