



## RELATIETHERAPIE

### SAMEN DOORBREKEN VAN PATRONEN

Ik merk in mijn relatie of contact met voor mij belangrijke personen dat er steeds vaker onbegrip is.

Relatietherapie is er niet om een schuldige aan te kunnen wijzen of te kijken wie er gelijk heeft. Integendeel zelfs, het gaat erom dat je samen weer naast elkaar komt te staan in plaats van tegenover elkaar. Dit kan door bepaalde patronen in de interactie te doorbreken. Het is belangrijk deze patronen te leren herkennen wanneer ze zich voordoen. Vaak hebben deze betrekking op de communicatie. Of juist het gebrek er aan.

Mensen denken in een relatie vaak wel te weten waar hun partner behoefte aan heeft. Men heeft namelijk snel de neiging in te vullen wat een ander denkt en voelt. Zonder dit bij elkaar af te stemmen.

Het kan zijn dat er hierdoor verwachtingen en behoeften zijn ontstaan die niet vervuld worden. Zolang deze niet worden besproken kan de ander er onmogelijk aan voldoen. Dit kan samen gaan met onbewuste kwetsingen waardoor er frictie ontstaat.



**“ik ben sneller  
geïrriteerd maar  
snap niet goed  
waar dit vandaan  
komt”**

**“ik heb het gevoel  
dat we langs  
elkaar heen leven”**

**“ik ben niet  
gelukkig met mijn  
relatie”**

**“ik heb het gevoel  
dat we elkaar niet  
meer begrijpen”**

#### **PRAKTIJK HEEREWAARDEN**

Burgemeester de  
Withstraat 59  
De Bilt

[www.praktijkheerewaarden.nl](http://www.praktijkheerewaarden.nl)

neem vrijblijvend contact op:

0615490331

[infopraktijkheerewaarden.nl](mailto:infopraktijkheerewaarden.nl)