

Is hij de ware

Doe de relatietest!

Heeft u een relatie, maar weet u niet zeker of dit hém/háár is? Of bent u er juist van overtuigd dat u uw prins(es) heeft gevonden? Kijk waar u staat in uw relatie met de test van relatiedeskundige Fiona Brouwe

1. Bent u verliefd geweest op uw partner?

- a. Ja, heel erg, tot over mijn oren.
- b. Ja, maar ik ben wel eens verliefder geweest.
- c. Niet of nauwelijks.

2. Heeft u de verwachting en ook de wil om met elkaar gelukkig te zijn of te worden?

- a. Volmondig ja!
- b. Ik wil wel, maar twijfel toch geregeld of het wel kan.
- c. Nee, daar ben ik te nuchter voor.

3. Herkent u bepaalde negatieve eigenschappen van uw opvoeders in uw partner? Voorbeelden kunnen zijn: dominant, passief, gesloten, lui, koppig, niet betrokken, drammerig etc.

- a. Ja, ik herken in mijn partner meerder vergelijkbare negatieve eigenschappen.
- b. Ja, wel één of twee.
- c. Nee, die heeft hij niet.

4. Hoe vaak per maand heeft u terugkerende conflicten? Bijvoorbeeld over het huishouden, geld, werk, opvoeding, familie en seks.

- a. Zelden.
- b. Wekelijks.
- c. Dagelijks.

5. Hoe lang blijft er na zo'n conflict een vervelende sfeer hangen?

- a. Die is binnen een uur weg.
- b. Die blijft uren tot de hele dag hangen.
- c. Die blijft vaak dagen hangen.

6. Kunt u samen conflicten oplossen, zodat ze niet meer terugkomen?

- a. Nee, we hebben het er meestal niet meer over tot het weer boven tafel komt.
- b. We komen meestal wel tot een oplossing.
- c. Kleine dingen wel, maar er is een aantal dingen waar we niet uitkomen.

7. Heeft u echt contact met en interesse in elkaar?

- a. Ja, dat voelt heel goed tussen ons.
- b. Nee, we zijn er beiden niet zo mee bezig.
- c. Het zou beter kunnen.

8. Is er ontwikkeling op het seksuele vlak, naar diepgang en intimiteit?

- a. Ja, onze seksuele relatie blijft zich ontwik-

kelen naar beider tevredenheid.

- b. Nee, niet zo veel ontwikkeling, het blijft zo'n beetje hetzelfde.
- c. Onze behoeften liggen ver uit elkaar, onze seksuele relatie is niet goed.

9. Voelt u zich, in gezelschap van anderen, door elkaar gerespecteerd en gezien?

- a. Ja, meestal wel.
- b. We hebben het vaak wel moeilijk met elkaar in gezelschap.
- c. Wij gaan ieder ons eigen gang en vinden het wel goed zo.

10. In welke mate bent u bereid naar uz te kijken en u verder te ontwikkelen?

- a. Wij zijn beiden bereid om ons persoonlijk en in de relatie te blijven ontwikkelen.
- b. Daar zien we beiden/daar ziet één van ons geen heil in.
- c. We proberen het wel, maar het geeft nogal eens strijd.

Wie is Fiona Brouwer?

Fiona Brouwer is relatiedeskundige, coach en trainer. In haar boek *Ik ben een goede relatie* beschrijft zij haar theorie over onder andere de liefdesrelatie en de twaalf geestelijke basisbehoeften. Fiona is ook coach in de *Sedona Methode*, een effectieve manier om zeer snel negatieve patronen, gedachten en emoties los te laten.

De puntentelling

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. a.3 b.2 c.1 | 6. a.1 b.3 c.2 |
| 2. a.3 b.2 c.1 | 7. a.3 b.1 c.2 |
| 3. a.2 b.3 c.1 | 8. a.3 b.2 c.3 |
| 4. a.3 b.2 c.1 | 9. a.3 b.2 c.1 |
| 5. a.3 b.2 c.1 | 10. a.3 b.1 c.2 |

10-18 punten? Nog veel werk te doen!

Er is veel strijd binnen uw relatie of misschien leven u en uw partner nogal langs elkaar heen. De vragen: 'hou ik wel van mijn partner?' en 'houdt mijn partner wel van mij?' spelen een grote rol in jullie leven. Als u samen aan het werk gaat, kan er tevoorschijn worden gehaald wat verstopt zit: het houden van. Maar je kunt 'het houden van' er niet instoppen als het er nooit is geweest, ook niet met therapie. Willen jullie samen verder, dan is de oproep om de relatie en jullie persoonlijkheid verder te ontwikkelen behoorlijk aanwezig.

18-26 punten? Op de goede weg

Nog geregeld laait de machtsstrijd op, maar u en uw partner beginnen zich steeds meer bewust te worden van het feit dat het anders moet. De beslissing om het anders te doen is nodig om uw persoonlijkheid verder te kunnen ontwikkelen en daarmee ook de relatie. De zich nog steeds herhalende conflicten vragen erom dat jullie een stap maken naar meer openheid, naar elkaar te luisteren en het leren loslaten van uw negatieve eigenschappen en emoties.

27-30 punten? Dat zit wel goed!

U heeft het al heel goed samen. U en uw partner staan voor elkaar open en kunnen goed praten. Conflicten en problemen worden meestal snel en effectief opgelost en u voelt zich sterk met elkaar verbonden. De oproep aan elkaar om te blijven ontwikkelen is een teken van uw liefde én het fundament van uw relatie.

De theorie van Fiona Brouwer

"De liefdesrelatie bestaat uit drie fasen:

1. romantische liefde, verliefdheid.
2. onvolwassen relatie, de machtsstrijd.
3. volwassen relatie, verbondenheid.

Je valt bewust op iemand met voor jou positieve kenmerken, maar onbewust zoek je ook iemand met een specifiek pakket negatieve eigenschappen. Deze eigenschappen zijn hetzelfde als of vergelijkbaar met die van je opvoeders. Als die positieve en negatieve eigenschappen kloppen, word je verliefd. Waarom is dit? Door de negatieve eigenschappen van je opvoeders heb je een aantal dingen niet of onvoldoende gekregen op het gebied van aandacht en liefde. De selectie van een partner is er onder andere op gebaseerd om die ontwikkeling weer op gang te brengen. Verliefdheid is als een narcose van de natuur. Je mag met z'n tweeën even in het paradijs wonen. Wanneer de narcose is uitgewerkt, word je als het ware het paradijs uitgezet met de opdracht 'Ga nu zelf maar het paradijs creëren'.

En dan begint de tweede fase. Doordat begrip, respect, bewondering of erkenning er niet meer vanzelf zijn, begint ieder zijn negatieve eigenschappen in te zetten om te proberen dit alsnog af te dwingen. Jullie reageren onvolwassen op elkaar en de conflicten blijven zich herhalen. Deze machtsstrijd is een oproep tot ontwikkeling. Elk terugkerend probleem is in wezen een uitnodiging om anders met elkaar om te gaan en elkaar de ruimte te geven om gezamenlijk tot een volgende stap te komen.

Als je beiden besluit om het anders te gaan doen, is dat het begin van de volwassen relatie. Je neemt jezelf onder de loep en gaat aan de gang om 'een goede relatie te zijn' door je persoonlijkheid verder te ontwikkelen."