

GESPREKSTHERAPEUT Martine Mingelinckx over 'signalen negeren'

"Het zijn onze verwachtingen die ons in situaties als deze parten spelen, zegt **gesprekstherapeut Martine Mingelinckx**. "Onze relaties, onze carrière, ons gezin, we hebben een beeld van hoe ons leven er gaat uitzien. Die verwachtingen werken soms als oogkleppen. We vertrouwen zo op onze ideeën van hoe het zou moeten zijn, dat we niet opmerken wat er werkelijk aan de hand is. Als we terugkijken naar de periode waarin een aantal dingen misliepen, zien we waarschijnlijk wel signalen. Als je terugkijkt, wordt er meestal veel duidelijk, maar op het moment zelf mis je vaak wat er aan de hand is." Dat betekent niet dat we dom, naïef of wereldvreemd zijn, vindt Mingelinckx. "Eigenlijk komt alles neer op vertrouwen. Als je je de hele dag afvraagt of je zakenpartner je niet bedriegt of je echtgenoot geen verhouding heeft, dan word je doodmoe en hypothekeer je bovendien die relatie." En toch negeren we soms – al dan niet bewust – signalen. "Als we zien dat er iets misloopt, dan moeten we er ook iets aan doen. Het is soms makkelijker om het niet op te merken. Dat doen we niet altijd bewust, maar het gebeurt wel." **Eens ons vertrouwen geschonden is, krijgt ons zelfbeeld een stevige deuk.** Daarom leggen veel mensen in dit soort situaties de schuld bij zichzelf. Zij hadden het eerder moeten zien, zij hadden moeten ingrijpen, noem maar op. Maar dat is niet altijd mogelijk. "Neem nu het verhaal van Eva, over het overspel van haar man. Natuurlijk zijn er altijd twee kanten aan zo'n verhaal, en is de kans op overspel veel kleiner in een relatie die 100% goed loopt. Maar ook al speel je zelf een rol

in deze situatie, het is niet jouw schuld. Hetzelfde geldt voor Bea. Natuurlijk is het belangrijk om een oogje in het zeil te houden in je zaak, maar als je een taakverdeling hebt afgesproken, dan is het niet de bedoeling dat je de ander de hele tijd gaat controleren. Het is dus niet jouw schuld. Schuldgevoel heeft een functie. Het beschermt je in de toekomst, omdat je beseft dat je alert moet zijn. Maar schuldgevoel is ook een energievreter. Stel jezelf daarom duidelijk de vraag: wat is er nu eigenlijk misgelopen, en wie heeft in deze context wat beslist?"

Als we eenmaal overvallen worden door de werkelijkheid, moeten we ons ideaalbeeld bijstellen. Niet makkelijk, weet Martine Mingelinckx. "De eerste stap is de situatie leren te aanvaarden. We houden van perfectie, we zijn zo geprogrammeerd. Maar perfectie bestaat niet. Hou je verwachtingen dus realistisch; zelfs de beste

"Zelfs de beste relaties en de liefste kinderen kunnen ontsporen. Je moet daarom niet iedereen wantrouwen, maar wel alert blijven"

relaties en de liefste kinderen kunnen ontsporen. Dat wil niet zeggen dat je de hele tijd iedereen moet wantrouwen, wel dat je duidelijke afspraken moet maken en alert moet blijven."

Martine Mingelinckx is onder andere auteur van het boek 'Blijvend geluk vind je in jezelf'. Meer info op www.mktraining.be