

Recensie

Over lakens en geluk werd geschreven door gesprekstherapeute en licentiate in de rechten Martine Mingelinckx. De boodschap in de titel lijkt vrij duidelijk: seks is van cruciaal belang in een relatie. Of is dat toch niet zo? Volgens Mingelinckx is het minstens een goede indicator voor de kwaliteit van je relatie. Als het stil is tussen de lakens, heb je elkaar niet meer veel te vertellen en valt er doorgaans ook op andere gebieden niet veel te beleven. Het klinkt misschien cliché, maar vrijen laat je partner voelen dat hij of zij waardevol voor je is. Het gaat in bed niet om prestaties, maar om het gevoel van verbondenheid met je wederhelft.

Een relatie aangaan en volhouden is niet evident. Vaak beseft men na verloop van tijd dat meer dan één persoon de ware had kunnen zijn. De beslissing om uit elkaar te gaan wordt sneller en gemakkelijker genomen dan vroeger. Scheiden is ingeburgerd in de samenleving en trouwen is al lang geen must meer. Tegelijk is de sociale druk op singles om niet alleen te blijven groot. Wie wil heeft heel wat hulpmiddelen om een nieuwe partner te vinden, denk maar aan datingsites, singlefeesten of speed date avonden. Dat alles zorgt ervoor dat het aantal nieuw samengestelde gezinnen stijgt. Maar zowel een eerste als volgende relaties kunnen door tal van factoren onder druk komen te staan. Gebrekkige communicatie, wantrouwen, problemen met de ex-partner, cultuurverschillen in gemengde huwelijken, gebrek aan respect en de problematiek van kinderen zijn stuk voor stuk mogelijke hindernissen die niet altijd even gemakkelijk genomen worden. Ook de inmenging van de familie kan de relatie grondig verstoren, zeker als een van beide partners zich in bepaalde situaties gekneld voelt tussen twee stoelen.

Onvermijdelijk komt in een boek over relaties ook ontrouw aan bod. Volgens Mingelinckx is het niet altijd nefast voor een relatie, maar zal die er toch door veranderen. Verliefdheid kan je overvallen, wat je ermee aanvangt is je eigen keuze. Plotse verliefdheid biedt je de mogelijkheid om je relatie onder het vergrootglas te leggen vooraleer ontrouw er een barst in slaat. Het is zeker niet onmogelijk om de relatie nieuw leven in te blazen. "*Over lakens en geluk* toont niet enkel de hindernissen, maar laat ook zien hoe je een goede relatie kan opbouwen, waarbij geluk, liefde, verbondenheid, intimiteit, vreugde en vriendschap centraal staan. In een harmonische relatie ben je samen met een levenspartner die je bevalt en die je accepteert zonder veranderingen te willen die leiden tot een zelf gecreëerd ideaalbeeld. De gelukkigste koppels zijn zij die plezier kunnen maken. Het is ook belangrijk dat je voldoende tijd samen doorbrengt, die je hopelijk samen ook creatief weet in te vullen.

Het boek bevat 15 hoofdstukken, per thema gegroepeerd. Elk hoofdstuk begint met het duiden van het onderwerp, telkens geïllustreerd met getuigenissen. Op het einde staat een lijst tips om problemen op te lossen of valkuilen te vermijden. Her en der in het boek staan oneliners die de inhoud van de hoofdstukken kort en krachtig samenvatten. Het boek is toegankelijk, de taal vlot. Dankzij de onderverdeling per onderwerp kan je het bijna à la carte lezen. [Lut De Jaegher]

- 31 december 2011
- Copyright (c) Vlabin-VBC
- Bron: <http://www.deleeswolf.be>