

*Een relatie is geen stilstaand gegeven, maar een proces dat voortdurend in beweging is.
De 5 verschillende fasen van een relatie.*

Fase 1 Verliefdheid en idealisatie

In de beginfase van een relatie lijkt alles perfect. Jullie zijn verliefd, de verbinding is intens en alles voelt magisch en vol mogelijkheden. De chemie is op zijn hoogtepunt en de ander wordt geïdealiseerd. Verliefdheid is een tijdelijke dwaling. We zien de ander als de oplossing voor al onze behoeften en aanvulling op onze tekortkomingen. Deze fase hoort bij het verkennen en opbouwen van een band. Echter, het risico is dat jullie vasthouden aan dit idealistische beeld.

Fase 2 De Machtsstrijd

Want, na de roes van de eerste verliefdheid volgt de power struggle: de fase waarin de werkelijkheid zijn intrede doet. De verschillen tussen jullie worden zichtbaar. Kleine irritaties kunnen uitgroeien tot grotere conflicten. Het is het moment waarop je merkt dat de ander niet perfect is, strijd ligt op de loer. Veel koppels lopen hier vast en komen zelfs nooit verder dan fase 2. De relatie eindigt hier, en start weer van voren af aan met een ander. Echter, de kracht van een relatie ligt in het vermogen om samen door deze machtsstrijd heen te navigeren, met vertrouwen en wederzijds respect.

Fase 3 Acceptatie en aanpassing

In deze fase leren jullie dat je partner niet perfect is en ook niet te veranderen valt. Jullie leren omgaan met de verschillen en elkaar waarderen zoals jullie werkelijk zijn. Het gaat om het vermogen kwetsbaar te zijn en imperfecties te accepteren. En acceptatie is geen berusting, maar een bewuste keuze om samen verder te groeien. Dat vraagt om steun, verantwoordelijkheid en de bereidheid te investeren in elkaars welzijn.

Fase 4 Groei en beter begrip

In deze fase van de relatie draait het om wederzijdse steun, samenwerking en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen rol in de relatie. Het gaat om het vermogen samen te groeien en elkaar te ondersteunen, zelfs in de moeilijkste tijden. Je kiest bewust voor deze relatie, met al z'n ups en downs. Hierdoor ontstaat een diepe, veilige band, waarin jullie functioneren als een team.

Fase 5 Samen leven vanuit intentie

In deze fase leven jullie samen vanuit een intentie, waarnaar jullie ieder voor zich, elke dag opnieuw, naar handelen. Jullie maken als partner keuzes die passen bij jullie gezamenlijke toekomst, wat er ook op jullie pad komt. Ook als verleiding, twijfel of emotie iets anders suggereert. De harmonie die hier ontstaat komt niet voort uit perfecte omstandigheden of minder conflict, maar uit vertrouwen, gedeelde geschiedenis en wederzijdse verantwoordelijkheid. Je zorgt voor jezelf, voor de ander én voor wat jullie samen creëren.

Bron: De weg naar Liefde van Alain de Botton- oprichter van The School of Life. Alfred Adler - Oostenrijks psycholoog en psychiater.