**Praktijk voor Psychotherapie,**

****

**Arjan Vlasman**

Psychosociaal therapeut

Psychotherapeut

Kerkweg 37 6105 CC Maria Hoop

06 28539183

**DE BANKREKENING VAN DE RELATIE**

Wat het is?

* Iedere relatie heeft als het ware een bankrekening. Als het goed is stoppen beide partners daar regelmatig iets in, zodat de rekening gevuld is.
* Beide partners weten meestal intuïtief wel hoeveel er op die rekening staat. Ze weten of er te weinig op staat, net genoeg, of ruimschoots genoeg.
* Het is geven en nemen: je zou kunnen zeggen, als je alleen maar geeft. Loopt je eigen bankrekening leeg. Als je alleen maar neemt, loopt de bankrekening van de relatie leeg.
* Mensen verschillen. Dat wil zeggen dat de ene bankrekening de andere niet is. Sommige mensen willen euro’s op de bankrekening hebben staan en andere een andere munt.
* Het is belangrijk te weten wat de een nodig heeft en wat de ander.

**De 5 talen van de liefde**

* De meeste mensen spreken een verschillende taal
  + Cadeautjes geven en krijgen
  + Lichamelijke aanraking (seks) geven en krijgen
  + Waardering geven en ontvangen
  + Elkaar helpen
  + Samen zijn, samen iets doen
* Het is hier handig dat hoe meer talen je spreekt, hoe makkelijker in de relatie.
* Het kan gebeuren dat de ene partner vooral de taal spreekt van lichamelijk contact en de ander juist niet. Dat geeft meestal problemen.

**Opdracht:**

* Inventariseer alleen en dan met elkaar, hoe hoog de bankrekening is van de relatie.
* Inventariseer welke taal van de liefde je het liefste/makkelijkste geeft en welke je het makkelijkste/liefste ontvangt.