

Doe op tijd aan zorgplanning en raak vertrouwd met het uitzicht op je oude dag. Zo blijf je je eigen baas

Dagelijks in onderhoud

Focolarebeweging organiseert cursus voor koppels in duurzame relatie

- We verwachten veel van een relatie, dus we moeten erin investeren
- Vlaams koppel vond bij John en Claire Yzaguirre praktische tips
- Relatiecursus geeft tijd voor elkaar en toont hoe de ander levenslang te leren kennen

Jozefien VAN HUFFEL

„Je moet niet ver rondkijken om te zien hoe moeilijk het vandaag voor koppels is om getrouwd of samen te blijven”, zegt Françoise Supeley. Samen met haar echtgenoot Mark Cortens heeft ze een huisartsenpraktijk. „Ook daar merken we hoe mensen zich minder goed voelen als het in hun relatie niet goed loopt. Onze relatie is dan ook datgene van waaruit we leven.”

Het koppel engageerde zich vorig jaar voor het eerst voor de relatiecursus *Omdat geluk wederkerig is*, een initiatief van de Nieuwe Families, een stroming in de Focolarebeweging. Supeley: „Mensen hebben ontzettend hoge verwachtingen over hun relatie, dus het is normaal dat je erin investeert. Het is niet zo dat je op een dag voor elkaar kiest en dan voor vijftig jaar goed zit.”

Cortens en Supeley gebruiken voor hun cursus het model van de Amerikaanse relatietherapeuten John en Claire Yzaguirre, eveneens actief in Focolare. „Zij helpen koppels in de problemen, maar herschreven hun methode zodat iedereen er in het dagelijks leven mee aan de slag kan, als het ware preventief”, legt Supeley uit.

Mark Cortens stootte toevallig op het boek *Thriving Marriages* (bloeiende huwelijken) tijdens een congres. „Af en toe namen we sindsdien een hoofdstuk mee naar bijeenkomsten van de Nieuwe Families, waar telkens een thema besproken werd. De tips en vragen bleken concreet en haalbaar”, legt hij uit.

Supeley: „Bij de voorbereiding betrekken we de vragen op onszelf, zodat we uit het eigen leven spreken. En telkens hebben we er



Wie het evenwicht vindt in zijn eigen leven, is een beter geschenk voor zijn partner. © Corbis

als koppel deugd aan en merken we dat het goed is over bepaalde onderwerpen te praten.”

Met elkaar praten als koppel, dat vooral doen de deelnemers aan de relatiecursus, die drie zaterdagen in beslag neemt. Telkens buigen

„Het is niet omdat je op je trouwdag levenslange liefde belooft, dat alles dan geregeld is”

ze zich, na een korte theoretische toelichting, over concrete vragen. „De eerste dag draait om empathie”, zegt Cortens. „Een van de vragen is dan bijvoorbeeld of je je partner meestal laat uitpraten of hem of haar vaak onderbreekt. Ieder geeft zichzelf punten en be-

oordeelt ook de partner. Daarna wisselen de koppels uit.”

„Ze brengen echt tijd met elkaar door en daarover zijn de meesten erg tevreden”, vult Supeley aan. „Je kunt natuurlijk ook thuis drie dagen vrij maken om aan je relatie te werken, maar dat doe je niet zo snel.” *Omdat geluk wederkerig is* is overigens geen groepsgebeuren. „Wij weten niet wat de koppels bespreken en zij weten het ook niet van elkaar.”

Voor de weken tussen de cursusedagen krijgen de koppels ‘huiswerk’ mee: twee tips voor elke week, die ze thuis op een kleine staander zetten. „Grote kinderen zien die tip dan wel eens in de badkamer staan. ‘En, papa, heb je daar nu op gelet vandaag?’, vragen ze dan”, lacht Cortens.

De methode van John en Claire Yzaguirre bestaat uit drie delen.

Na de aandacht voor de ander, ‘jij’, in het deel over empathie, staat in het tweede deel ‘ik’ centraal. „Als je erin slaagt om in je eigen leven harmonie te brengen, dan ben je een veel mooier geschenk voor je partner”, vat Supeley samen.

Het laatste deel van de methode gaat over communicatie. Mark Cortens haalt een van de tips boven: „Je moet niet gissen wat de ander wil, je moet het vragen”, leest hij voor. „Dat was nieuw voor ons en voor meerdere andere koppels. Je kunt namelijk heel veel voor je partner doen, maar eigenlijk naast elkaar bezig zijn. We moeten vaker vragen: ‘Wat kan ik vandaag voor jou doen?’ Duidelijk communiceren is eenvoudig en het werkt.”

Uit recent onderzoek van sociologe Sara Symoens (UGent) blijkt dat een meerderheid van de jonge-

ren niets liever wil dan voor altijd samenblijven met een partner. Ze durven echter vaak niet trouwen, omdat ze hun kansen op een echtscheiding vrij hoog inschatten.

„Het is niet omdat je op je trouwdag levenslange liefde belooft, dat alles dan geregeld is”, reageert Supeley. Cortens: „Elkaar leren kennen, is geen kwestie van de eerste paar jaar. Partners evolueren en blijven op alle momenten in het leven bijleren over elkaar. Maar is dat niet net een rijkdom, dat je eigenlijk heel veel nog niet weet van elkaar?”

De eerstvolgende cursus *Omdat geluk wederkerig is* heeft plaats in Wezemaal, gespreid over drie zaterdagen (28 januari, 25 februari en 24 maart). Meer info via 058 51 74 21 (dagelijks na 19 uur) of relatiecursusnf@gmail.com.