

Leesmap



Relaties



Voorwoord

Verlangen naar eenheid.

Nergens is het potentieel op geluk en liefde zo groot als in relatie of gezin. Tegelijk zal in iedere langdurige bijna alle (onbewuste) thematiek rondom hechting, verlaten, verwaarlozing en generationele conditionering omhoog komen. Zo lang dit onbewust- en onverwerkt blijft zal het tussen die eenheid, je verlangen en de relatie in blijven staan. Dit is even wel wat anders dan de Walt Disney en Hollywood ideeën rondom romantiek en het eeuwige geluk. Echte relaties vragen dus om inzet, gereedschap, bewustzijn en kundigheid om tot geluk en eenheid te kunnen komen- en om het te onderhouden! Vaak hebben we dat niet meegekregen of lastiger nog hebben we systemen meegekregen die hoe goed bedoeld of hoe mooi ze ook ooit klonken averechts uitwerken in het echt kunnen aangaan van verbinding en relatie vanuit het hart.

Kom je in een relatie verder of niet? Je wordt samen oud... óf je relatie wordt eerder beëindigd. Dit laatste geldt voor meer dan 65% van de relaties van 2 jaar of langer (bron CBS @ 2018). Dus wat is nu eigenlijk de norm? Het ontbreekt dus doorgaans aan die inzet, gereedschap, kunde en de kennis over wat nodig- en effectief is om het aan te pakken en te laten werken.

Na de verliefdheidsfase zijn het onze onbewuste omgangspatronen en de onverwerkte persoonlijke thematiek daaronder die een leidende rol gaan spelen. Blijven we hiervan onbewust dan hebben de meeste relaties dus geen kans. Zijn we bereid deze thema's uit te pluizen en die confrontatie met ons zelf aan te gaan, dan zijn onze kansen beduidend hoger. Dat betekent meer rust en geluk in de relatie. En bovendien ook de ruimte om betere ouders kunnen zijn in het geval van kinderen. Als het toch mis gaat en men heeft de stap tot relatietherapie genomen dan heeft men doorgaans heel wat geleerd over zichzelf, de ander en het waarom. Dit geeft potentieel een gezondere basis voor toekomstige relaties.

Sommigen blijven hangen in een steeds terugkerende verliefdheidsfase omdat de rijpheid om te binden ontbreekt. Hierbij kan gedacht worden aan persoonlijkheidsthematiek met kenmerken als een gebrek aan impulscontrole rondom lust en agressie, bindings- en verlatingsangst. Hier is meer werk aan de winkel.

Alle volgende relatie fasen, waar we allemaal min of meer door heen mogen gaan, vragen van beide partners een steeds hogere mate van zelfreflectie en vaardigheden voor het kunnen aangaan wat relatie met de ander en jezelf nodig heeft. Een gezonde mate van zelfreflectie, empathie, wederkerigheid en fysieke genegenheid zijn de lijm in de relatie om de moeilijke overgangen van de relatie-fasen te kunnen overwinnen en om er samen sterker uit te kunnen komen.

Relatie therapie is dus doorgaans geen quick fix behandeling. Toch biedt het ook in acute situaties wel een mogelijkheid om verder te komen met ons zelf. En wanneer het tóch tot scheiden komt, is de ondersteuning van belang. Juist dan is het zoeken naar een psychische en emotioneel evenwicht moeilijker dan ooit. Meestal beperkt begeleiding en steun in belangrijke mate de schade. Regelmatig worden vechtscheidingen voorkomen of duren deze korter.

Dit is in geval van kinderen van groot belang.

Voorwoord slotstellingen

*We zullen in ons relatieleven gemiddeld vijf keer een diepere crisis beleven
het is aan ons om te bepalen of we dat met één of
met verschillende partners zullen doorleven.*

De wijze zegt:

*als je iemand ontmoet en je hart begint opgewonden te slaan je handen beginnen te trillen en je knieën
worden slap, dan weet je dat die niet de ware is.*

Als je je ware zielsverwant ontmoet dan zul je rust ervaren.

Geen angst geen opwinding.



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
Wat is een goede, levensvatbare relatie en op welke punten beoordeel ik mijn relatie?	5
1. Emotionele saamhorigheid	5
2. Maatjesgedrag	5
3. Onafhankelijkheid	5
4. Identiteit	5
5. Conflicthantering	5
6. Seksualiteit (Eros)	5
7. Kinderen (~wens)	
8. Zingeving	
Wat maakt relaties (soms) zo moeilijk?	6
Enkele voorbeelden van voorkomende problemen	7
Relatiefasen, groei of stilstand?	8
Fase 1: In elkaar opgaan - tot 18 maanden - de symbiotische fase	10
Fase 2: Nest - 2 tot 3 jaar	11
Fase 3: Zelfbevestiging - 3 tot 4 jaar	12
Fase 4: Samenwerking - 5 tot 14 jaar	13
Fase 5: Aanpassing - 15 tot 25 jaar	15
Fase 6: Hernieuwing - 25 tot 50 jaar	15
Een relatie checkup?	16
Een oplossing zoeken	16
Relatieproblemen: een unieke groeikans?	16
Je partner wil niet mee komen: het gaat meestal over angsten.	17
Het verloop van relaties met derden	18
De echtscheiding en daarna?	22
Wat bepaalde je partnerkeuze?	22
Relaties vandaag	22
Hoe verloopt relatietherapie en wat is de duur ervan?	22
Bijlage: therapeutische visie en stellingen	23
1e stelling (inbreng a):	25
Mensen veroorzaken relatiemoeilijkheden door een te grote gerichtheid op de ander.	25
1e stelling (inbreng b): Uit pijn en angst durven velen van ons een relatie niet écht aan	25
2e stelling: Je zoekt in je partner de onderontwikkelde helft van jezelf	27
3e stelling: Om het samen goed te hebben, moet je het leven ook zelf aankunnen	30
4e stelling:	31
Jezelf worden tegenover je partner wordt je door jezelf te worden tegenover je ouders.	31
5e stelling: Het al dan niet samenblijven na een relatietherapie lijkt mede te worden bepaald.	34
8e stelling (auteur Marc Aarts): Kinderen merken alles,	35
10e stelling: Psychotherapie is niet alleen gespreksbehandeling.	47

Wat is een goede, levensvatbare relatie en op welke aspecten weeg ik mijn relatie ?

1. **Emotionele saamhorigheid:** er kan goed over gevoelens worden gepraat en deze worden ook geuit. Je laat regelmatig merken dat je van de ander houdt. Op gezette tijden weten jullie elkaar te steunen en de support te geven om je te kunnen ontwikkelen. Je diepere gevoelens en kwetsbaarheden weet je veilig bij elkaar. Jullie kunnen op elkaar bouwen en op elkaar vertrouwen.
2. **Maatjesgedrag:** overeenstemming over doelen en activiteiten leidt spontaan tot het hebben van activiteiten samen. Ook wanneer er kinderen zijn is het belangrijk dat de partners tijd hebben met elkaar. Van elkaar houden heeft weinig te maken met je mentale geestestoestand, maar juist wél met je eigen zijnstoestand. Dit uit zich b.v. in het samen ergens spelenderwijs 'als maatje' aan te werken (koken, kinderen opvoeden, huis opknappen etc.).
3. **Onafhankelijkheid:** je partner heeft respect voor je, probeert niet om je te veranderen en aanvaard je zoals je bent. Je partner heeft niet de neiging je te controleren of de baas over je te spelen. Jullie zijn eerlijk tegenover elkaar: er kan veel besproken en gezegd worden en je kan goed naar je partner luisteren. Ieder heeft een eigen stuk binnen de relatie hetgeen door de ander ondersteund wordt.
4. **Identiteit:** je hebt een positieve en realistische waardering van jezelf als partner en, mede door de relatie, een positief zelfbeeld en algemene levenstevredenheid. De spirituele identiteit gaat er over of je ook qua levensovertuigingen,- eventueel ook op geloofsniveau elkaar kunt vinden. Met elkaar verbonden zijn krijgt dan hier een diepere betekenis.
5. **Conflicthantering:** jij en je partner gaan op een adequate manier om met conflicten, door (later) met elkaar te praten en op een rustige manier tot een oplossing proberen te komen. Kom je er samen (tijdelijk) niet uit, sta je dan open ervan te leren en voor (professionele) hulp van derden?
6. **Seksualiteit (Eros):** is er sprake van wederzijdse lichamelijke aantrekkingskracht? Ben je tevreden over de seksualiteit en over de afstemming tussen jou en je partner met betrekking tot jullie individuele behoeftes op seksueel gebied? Heb je ook intimiteit ook zonder dat er seks van moet komen?
7. **Kinderen (of ~wens):** zijn er kinderen dan zullen de ouders intensief moeten samenwerken. Dit co-ouderschap haalt altijd energie, tijd en aandacht weg van het oorspronkelijke aandacht hebben voor elkaar. Ofschoon het vele praktische werk rond verzorging en opvoeding van de kinderen ook het gevoel van verbondenheid op kan leveren, raken veel koppels juist hier elkaar kwijt. Kinderen geven veel maar als ouders elkaar kwijtraken ontnemt het de basis van het samen zijn, hetgeen ook weer schadelijk is voor de kinderen. Samen zijn om de kinderen is vaak niet om vol te houden en niet gezond. Het vraagt om tóch weer de verbinding met elkaar weten te vinden.

Ook wanneer er een kinderwens is maar die kinderen juist uitblijven, ontstaat er veel pijn. Mogelijk is de relatie hier niet tegen bestand. Het lijkt wel of de natuur ergens roept 'ga het kinderen krijgen maar in een volgende relatie proberen.' Dit hoeft niet altijd zo te zijn maar het verlies van een kind of van kinderen die nooit komen vergt doorgaans een verwerkingsproces van geruime tijd en laat sporen na.

Liefde of geluk ?



8. **Zingeving:** wat is de zin van het leven en wat wil je doorgeven? Mocht dit niet via eigen kinderen ingevuld worden dan zoekt men doorgaans andere manieren om de zin van het leven te manifesteren of door te geven. Dit kan bijvoorbeeld gevonden worden in: het zorgen voor anderen, het vervaardigen van een levenswerkstuk of het door-geven van wat je hebt geleerd aan anderen. Het leren over jezelf en van elkaar blijkt voor velen zó belangrijk dat wanneer dit stil komt te staan het voelt alsof de relatie dood aan het gaan is. Ook als de rest van de relatie op rolletjes loopt kan iemand zonder zingeving een sterk gemis ervaren. Stilstand wordt ervaren als achteruitgang. Door gemiste kansen en wordt er zonder afdoende invulling qua zingeving mogelijk het leven en samenzijn ervaren als afsterven. Ga je dit nu uit je zelf of uit je partner halen?

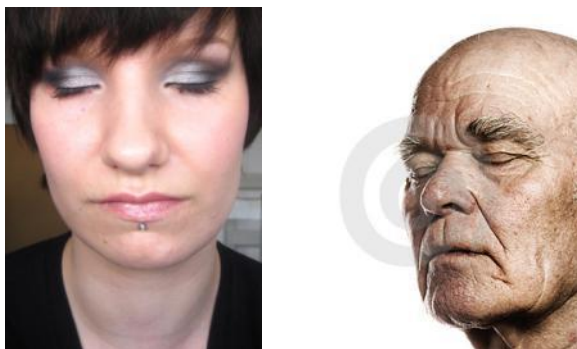
Relatietherapie Het is best mogelijk dat je relatie op meerdere van de thema's laag scoort of vastzit. Er zelf met elkaar over praten is een eerste goede stap. Mocht er meer nodig zijn zoek dan professionele hulp.

Wat maakt relaties (veelal) zo moeilijk ?

1. **Rugzakje.** Je bent qua achtergrond verschillend van je partner. Jullie komen uit verschillende generaties van gezinnen, families, achtergronden, milieus, enz. Daardoor draagt eenieder allerlei meningen, overtuigingen, oordelen, visies, gedragspatronen, gevoelens en processen met zich mee. Dat heeft onbewust een diepgaande en verwarrende invloed op je huidige relatie(s). De een heeft in zijn leven meer rugzak meegekregen dan de ander. Dat maakt iemand, dus ook je zelf niet beter- of slechter dan de ander.
2. **Behoeftigheid.** Er zijn allerlei onderliggende tegenstrijdige verwachtingen en verlangens:
 - De ene partner wil meer nabijheid, de andere wil meer afstand
 - De ene wil meer autonomie, de andere gezamenlijkheid
 - De ene wil alles plannen en regelen, de andere wil meer spontaan leven en meer leven van wat zich aandient
 - De ene heeft meer behoefte aan sex de ander meer aan intimiteit
 - De ene is meer conventioneel, de andere meer out of the box
 - De ene wil graag veel sociaal contact, de andere is meer op zichzelf ...
 - enz.
3. **Afhankelijkheden.** Heel dikwijls word je aangetrokken tot bepaalde eigenschappen van je partner die je erg bekend (veilig zijn) óf waar je onbewust diepe verlangens koestert maar die later juist voor problemen kunnen gaan zorgen. Je was bv. zo aangetrokken tot de stevige uitstraling van je partner, maar nu ervaar je dat als een ongenaakbaar blok. Of je was zo aangetrokken tot de vrolijkheid van je partner, maar nu blijkt deze vaak oppervlakkig te reageren. Dan wordt duidelijk dat je eigenlijk onbewust gekozen hebt voor het onderontwikkelde deel van jezelf. Dit onderontwikkelde deel is wat je met je partner óf gemeenschappelijk hebt (uit angst niet afgewezen te willen worden) óf wat je wilde compenseren (omdat je het zelf niet durfde te leven). Zo is er een hele mix aan onderliggende afhankelijkheden te verwachten in iedere relatie.
4. **Vermijding is een strategie** om je eigen aandeel te verbergen. Soms zou je je partner willen veranderen, maar dat werkt **niet**. Wat telt is de wijsheid te ontwikkelen om te weten wat je van elkaar zal moeten aanvaarden en wat je middels zelf wél kunt ontwikkelen. Dit laatste is wat in de relatie dan ook zal doorwerken.
5. **Macht manipulatie en vermijding.** Er zijn kleine conflicten over bv. huishoudelijke taakverdelingen of er zijn grote conflicten bv. over kinderen willen of niet; over de opvoeding van de kinderen, over wat je had verwacht van de relatie... Maar jullie blijken daar niet op een redelijke manier over te kunnen praten ... Ruzie gaat eigenlijk over macht en is daarmee een tactiek van vermijding (tegen pijn, b.v. kwetsing).
6. **Verandering en timing** gaat bijna nooit gelijk op voor twee partners. Elke relatie kent verschillende fasen: het begin, de rijping, de levensfase van eventuele kinderen, de behoefte aan een langdurige relatie, de overgang.... zorg behoeven, enz ... Al die aspecten en veranderingen brengen potentieel crisissen of veranderingen met zich mee ... En qua timing is het voor de ander die daar nog niet was meestal iets lastigs en 'iets wat dus niet goed uitkomt.' Meer hierover onder het hoofdstuk: **relatiefasen, groei of stilstand?**
7. **Overbelasting.** Een relatie kan ook onder druk komen te staan door omstandigheden. Zoals door een te jachtig leven door werkdruk, verhuizing, ziekte, tegenslagen, overlijden van naasten, het uitblijven of de geboorte van een kind, moeilijkheden in de opvoeding van de kinderen, enz. Wat telt is of je in staat bent hier mee om te gaan of niet (of hulp weet in te schakelen).



Enkele voorbeelden van veel voorkomende problemen:



- We hebben veel ruzie. En de goede periodes tussen de ruzies worden steeds korter.
- Onze ruzies escaleren, vaak gaat het meestal over kleinigheden.
- Ik wil met mijn partner over mijn problemen praten, maar daar komt nooit iets van terecht.
- We leven al jaren naast elkaar heen. Ieder heeft zijn eigen leven. Heeft deze relatie nog wel zin?
- We begrijpen elkaar niet meer.
- We worden geconfronteerd met seksuele problemen.
- We zitten in een spiraal van steeds heviger wordende emotionele discussies.
- Ik vind dat alles op mij neer komt, we komen niet tot een goede werkverdeling van taken.
- Mijn partner is zo gesloten en ik wil graag van alles met elkaar bespreken. Dat lukt niet. Op die manier groeien we steeds verder uit elkaar.
- Mijn partner gaat vreemd.
- Hoe langdurige relaties boeiend houden? Hoe kan ik mijn relatie verdiepen?
- Onze ruzies escaleren, er vallen soms rake klappen, hoe gaat dat aflopen?
- Fysiek geweld in je relatie? Hoe dat geweld stop te zetten?
- Ik sla mijn partner, ik schaam me, en toch gebeurt het telkens weer. Hoe kan ik dat aanpakken? Wat gebeurt er? Hoe komt dat?
- Ik twijfel aan mijn relatie. Heb ik te hoge verwachtingen? Wanneer is een relatie voor mij goed genoeg?
- Mijn partner wil scheiden, maar ik niet. Hoe kan ik het voorkomen? Wat is voor mij een leefbaar scheidingsverhaal? Ik voel me hopeloos, angstig, verlaten, ...maar ook kwaad, Hoe ga ik daar mee om? Hoe moet het met de kinderen? Is er nog hoop?
- Ik wil scheiden, maar mijn partner niet. Hoe kan ik mijn twijfels, angst, schuldgevoelens, verantwoordelijkheid hanteerbaar maken?
- Scheiden of niet? Je eigen kwetsuren los je niet op door uiteen te gaan, je neemt die immers mee naar je volgende relatie. Het is dus zeker de moeite waard om te bekijken welke les je te trekken hebt uit de huidige relatieproblemen. In sommige gevallen is scheiden weliswaar geen oplossing voor de onderliggende problemen maar wel gezonder als het bij elkaar blijven zonder voldoende perspectief. Verreweg de meeste mensen scheiden zonder dat ze geleerd hebben wat hun eigen aandeel is en hebben dan niet de tijd te genomen hier echt en eerlijk naar te kijken omdat dat tijd, moeite en durf vergt.
- Wat te doen bij het begin van een volgende relatie: een samengesteld gezin, met stiefouders, stiefkinderen? Dit is nog complexer. Ouderbegeleiding kan hier zinvol zijn ...

Relatiefasen, groei of stilstand ?

Liefde is niet genoeg in een relatie, zo vinden wij nu. Er moet passie en romantiek zijn, het moet boeiend, spannend en verrassend zijn, je moet zoveel mogelijk dingen samendoen en goed met elkaar kunnen praten: het moet allemaal altijd op elk moment aanwezig zijn. Niet zo verwonderlijk dat veel relaties stuklopen: als een van bovenstaande dingen een tijdje ontbreekt of in minder duidelijke mate aanwezig zijn, dan lijkt meteen het einde in zicht.

Sommigen doen uiteindelijk nog een ultieme poging om hun relatie te redden anderen geven het snel op want de verliefdheid; die is weg. Verliefdheid duurt meestal maar 6 maanden tot een jaar. En wordt het dan het einde of een vriendschapsrelatie? Dat hoeft niet, er zijn manieren om de passie niet te laten afkoelen. In al dit soort gevallen liggen hier dus juist groeikansen.

Emotionele blokkades en beperkingen leiden tot stilstand en inperkingen binnen de relatie. Meestal wil een van de twee daar vroeg of laat, door heen(!) of uit stappen.

Groei leidt soms ook tot het uit elkaar groeien van het paar. Op een of andere manier was er te weinig interesse elkaars groei te delen en te verbinden. Wil je hier alsnog aan werken of liever niet?

Vluchten. Men kan zo gericht raken op zaken buiten de relatie (status, werk, kinderen, anderen) dat er te weinig verbinding en belevingswaarde binnen de relatie over blijft.

Men definieert **zes stadia** in een liefdesrelatie. Een kwart van de mensen die in relatietherapie komen zien elkaar nog graag, maar ze voelen zich niet meer verliefd. Je kan ze de 'Ik zie je graag, maar...'-koppels noemen. Door jezelf te herkennen in een van de zes stadia kan het helpen om de eerste problemen te erkennen dit te onderzoeken en aan te pakken.

In het algemeen geldt: voor het hebben van een goede relatie moet je er continu aan 'werken' aandacht voor hebben en het geluk komt dus niet vanzelf. Deze aandacht en groei in een wederkerige relatie is de basis van een investering die zich dubbel en dwars terugverdiend.



Financiële ongelijkheid: uitdaging of overspanning?

Een relatie van twee personen uit een gelijkwaardig milieu, opvoeding, studie en een zeker met financiële gelijkheid kent minder uitdagingen. Met name financiële ongelijkheid kan ook onbewust, negatief doorwerken in het dagelijks handelen en denken. Zo geeft bijvoorbeeld financiële onafhankelijkheid aan degene met de centjes mogelijk een machtsgevoel dat weer ten koste kan gaan van de gelijkwaardigheid. Het hebben van veel geld kan met regelmaat ook ellende en problemen geven. Het kopen bijvoorbeeld van genot (groot huis, mooie auto) leidt immers niet tot geluk.

Regelmatig hebben rijke mensen rekening te houden met 'persoonlijke' toenaderingen en moeten dan inschatten of het om het geld- of echte vriendschap gaat. Als blijkt dat 'vrienden' of een partner voor het geld bij je is, dan geeft dat een hele andere intentie aan de relatie wat als zeer pijnlijk kan worden ervaren.

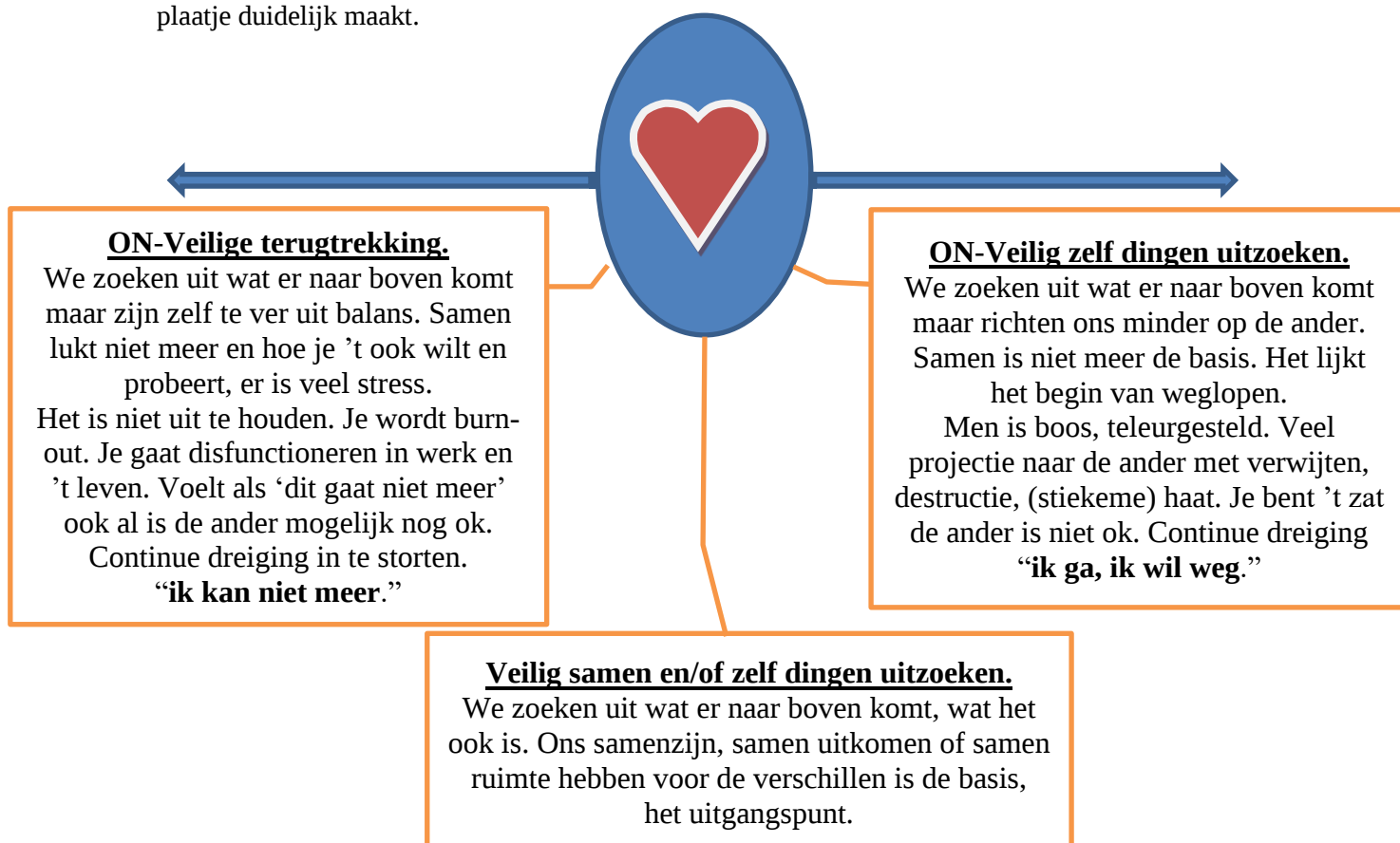
Bij financiële ongelijkheid is het tevoren belangrijk heldere afspraken te maken. Dit gaat dan o.a. over: hoe om te gaan met de lopende lasten, wat als een van de twee niet meer kan of kiest te werken, wat als een van de twee overlijdt en hoe om te gaan als een van de twee zijn bezittingen (b.v. huis, huizen, auto('s), of bedrijf) inbrengt? Het is in het algemeen goed om deze zaken meteen goed vast te leggen. Dit geldt eigenlijk voor alle stellen, onafhankelijk of er nu veel of minder geld in het spel is. Eigenlijk moet je zaken continue zo geregeld hebben dat als je morgen uit elkaar zou gaan dat al helemaal duidelijk is wat de verdeling is en er geen schulden over en weer zijn. Heb je dit goed geregeld dan voorkom je dat je om financiële onduidelijkheid spanning krijgt óf dat het daarom mis loopt.

Relatie ondermijnende activiteiten

Drugs, verslaving, overspel, fysiek geweld, grensoverschrijdende activiteiten (b.v. repressie, onderdrukking, vrijheidsberoving), psychische- en psychiatrische aandoeningen of patronen daarvan (b.v. narcisme, psychopathie, histerie, psychose, depressie enz).

Relatie crisis samen of escalatie in onveiligheid en breken?

Iedere relatiecrisis kent de beweging van in – en uit veiligheid gaan. Als dat escaleert beweegt men ook tussen willen of kunnen we nog samenzijn? Willen of kunnen is een groot verschil zoals het onderstaande plaatje duidelijk maakt.



De zes fases van een liefdesrelatie

Fase 1: In elkaar opgaan - tot 18 maanden- de symbiotische fase.

In dit stadium willen de geliefden niets meer dan bij elkaar zijn. Het onderontwikkelde deel in jezelf komt tot leven en lijkt door de ander te kunnen worden aangevuld. Je eigen tekortkomingen vervagen en sociale weerstanden raken tijdelijk op de achtergrond, ook op het fysieke vlak. De natuur lijkt ons in een emotionele roes te hebben voorgeprogrammeerd in het belang van onze voortplanting. Er is doorgaans veel fysiek contact en spannende seks. Ook zullen de partners interesse tonen in elkaar op alle vlakken en willen we veel investeren om elkaar beter te leren kennen. Karaktereigenschappen die je bewondert in je geliefde worden wel eens overgenomen. Achteraf blijkt men regelmatig op deze intense periode terug als prachtig, krachtig en fabelachtig!



Feitelijk ook al is de roes nog zo meeslepend, is er een pijnlijk verlies van het zelf te onderkennen. Mensen zeggen ook achteraf dit of dat had ik niet moeten doen maar ik was mezelf eigenlijk niet meer. Ook kent deze fase soms sterke angsten: alles moet wel goed gaan of stel je voor dat er iets fout gaat en we verliezen weer alles. Dit gaat soms echt met sterke gevoelens van bedreiging en survival gepaard. Om na een heftige fase met ups en downs weer in de gewone wereld terug te komen valt niet mee. Vindt de relatie nog doorgang dan kun je meteen zien wat je aan elkaar hebt, anders moet je zonder de ander rouwen en het single leven weer zien op te pakken.

Probleem

Ruzies worden vermeden uit schrik om de relatie kwijt te raken. Komen ze toch voor, dan voelt het vaak aan als het einde van de wereld. Sommige partners worden wat terughoudender en defensiever uit schrik zichzelf kwijt te raken.

Oplossing

Durven loslaten. Een succesvolle relatie is een evenwichtsoefening tussen overgeven aan gevoelens en controle houden over je eigen leven. Ruzie maken is een noodzakelijke manier om over elkaar te leren.

Fase 2: Nest - 2 tot 3 jaar



Het koppel besluit verder te willen gaan met elkaar, doorgaans door samen te gaan wonen, het seksuele leven wordt meer beheersbaar. De onenigheden die onderdrukt werden tijdens de "verliefheidsfase" komen nu naar boven, omdat er allerlei praktische zaken moeten worden geregeld. De verschillen en met name de minder leuke trekjes en karaktereigenschappen van de ander worden meestal thema van onenigheid. Deze fase is een harde confrontatie met de werkelijkheid welke in de eerste fase min of meer verbloemd was. Kenmerkend is dat net zoals in de verliefdheidsfase de gerichtheid op de ander erg groot is wat de effectiviteit van het ontwikkelen eigen persoon en aandeel in de weg staat. Sommige koppels maken zich zorgen om hun relatie en willen graag zekerheid dat hun relatie niet doodgaat. "Wat is er mis met ons" is een vaak gehoorde kreet. We zijn nog te veel gericht op de relatie en niet op wat we zelf inbrengen.

Probleem

Wat leuk en raar was, wordt irritant. Ook vrienden en familieleden kunnen spanningen veroorzaken en er komen discussies over de mannelijke en vrouwelijke rollen in de relatie.

Oplossing

Constructief kunnen ruziemaken. Zelfs de meest banale dingen zijn het waard om er over te discussiëren, omdat het een mogelijkheid biedt om onenigheden uit te praten voor oplossingen te gaan. Door kleine onenigheden uit te praten, leer je hoe dat moet. Zo kom je in de toekomst ook de grote problemen te boven.



of



?

Fase 3: Zelfbevestiging - 3 tot 4 jaar

In dit stadium komt de individualiteit van een partner weer naar boven. Om te groeien hebben relaties individuele ruimte ten opzichte van elkaar nodig. Waar tot op dit moment vaak dingen werden opgegeven om bij elkaar te zijn of waar de partner 'gesteund' werd, komen nu de individuele behoeften en persoonlijke voorkeuren weer bovendrijven. Ook hier moet een evenwicht gezocht worden tussen de relatie en het individu. Dit is een fase waarin eenieder aan zichzelf moet werken in het belang van de relatie. Het wordt normaal dat iedere partner een eigen leefruimte heeft, vrij van de relatie waar toch verbinding binnen de relatie over bestaat.

Probleem:

In deze fase volgt er vaak de zoektocht naar meer persoonlijke vrijheid. De andere partner vraagt dan: "waarom wil hij/zij niet meer tijd met mij doorbrengen?" Degene met het minste zelfvertrouwen heeft zal proberen zich te verstoppen in de relatiedenkbelden en/of houdt de ander soms tegen houden te doen wat hij/zij heel graag doet, uit angst dat het de relatie zal schaden.



Oplossing:

Compromissen sluiten. Koppels die de eerdere dingen constructief uitgepraat hebben, zullen het minder moeilijk hebben met deze discussies. Toch kunnen deze lang naslepen, maar er mag onder geen beding opgegeven worden. Compromissen zijn belangrijk, anders zal een persoon de relatie domineren, waardoor deze uit balans raakt. Bij voldoende bewustzijn zal ervaren worden dat men uiteindelijk geen verlies in compromissen zal ervaren maar juist dit juist winst oplevert, welke als genegenheid terugkomt in de relatie.

Fase 4: Samenwerking - 5 tot 14 jaar

De zekerheid en veiligheid die je haalt uit je relatie, wordt vaak gebruikt om een andere zaken/projecten als carrière uit te bouwen of een opleiding te gaan volgen. Dit vraagt veel steun van de partner maar tegelijk hebben de spanningen weerslag op de relatie. Het hebben van gezamenlijke projecten kan dan belangrijk worden om evenwicht te houden, zoals bv. het hebben van kinderen, samen een zaak opstarten of verre reizen maken.

Het gericht zijn op andere zaken dan de relatie maakt de kans groot dat het aan jezelf en aan 't samen werken wat juist in het belang van de ontwikkelende relatie is nu wordt verwaarloosd. Er ontstaan patronen, afhankelijkheden welke in het kader van de samenwerking om dit allemaal vol te houden meestal wel functie hebben, maar uiteindelijk belastend blijken voor de relatie op de lange baan. Dit staat dus de gezonde groei en diepgang in de weg.



De samenwerking begint al in fase 2.

Probleem

Je bent er zo aan gewend dat de ander er is, dat je zijn/haar aanwezigheid te weinig waardeert of erkent. Het kan ook zijn dat de ene partner sneller groeit of juist door de drukte rondom carrière en projecten riskeert achterop te raken. Vooral bij koppels ontstaan tijdens de tienerjaren of in de vroege twintiger jaren, duikt dit regelmatig probleem op. Stress door "het project" zorgt ook voor stress in de relatie. Bij slechte communicatie raakt de ene zichzelf kwijt in het project en wordt de ander buitengesloten. De lijn tussen individuele activiteiten en persoonlijke ontwikkelingen die de relatie versterken of verzwakken is uiterst dun. Dit stadium geldt dan ook als een van de lastigste.

Oplossing

Vrijgevigheid, vertrouwen en je persoonlijke stukken authentiek blijven onthullen. Hoe minder bezitterig, hoe eerlijker en authentieker eenieder zich blijft geven en kwetsbare zaken blijft onthullen, hoe beter. Deze overgang is niet gemakkelijk, vooral niet als de ene iets lanceert terwijl de ander daar niet klaar voor is. Maar steun en vertrouwen bij de ontwikkelingen is noodzakelijk en zal uiteindelijk de relatie kunnen verbeteren en hoeft deze dus niet ondermijnen. Vrijgevigheid gaat over het besef dat eenieder een eigen ruimte moet hebben in welke relatie dan ook. Het doorbreken van onderliggende patronen- en afhankelijkheden is nu opnieuw heel belangrijk.

Fase 5: Aanpassing - 15 tot 25 jaar

Het koppel past zich eerder aan de veranderingen aan, in plaats van telkens de relatie onder de loep te houden. De partners weten dat ze 'in wezen' niet zullen veranderen. De meeste koppels in dit stadium voelen zich meer tevreden, de vriendschap en het gezelschap is belangrijk. Op seksueel vlak kan dit een bloeiperiode zijn. Dit komt door dat juist de intimiteit veel belangrijker is geworden dan het presteren en het moeten. Er is sprake van een verhoogd zelfvertrouwen en stelt minder onnodig belang in wat anderen denken terwijl de capaciteit om te luisteren, te reflecteren en te verbinden juist zijn toegenomen.

In dit stadium komen indien voorradig regelmatig de diepere problemen naar boven welke eerst niet opgemerkt of aangepakt konden worden. Wat kan leiden tot een "Ik zie je graag, maar..." - houding. Door elkaar te aanvaarden met minder aantrekkelijke kanten en al, kan een gevoel/idee ontstaan dat verandering niet meer mogelijk zou zijn. Het zelfverzekerde gevoel kan omslaan in somberheid en gelatenheid. Sommigen laten dit voortmodderen anderen gaan op zoek naar externe input en bronnen om zich weer te voeden en geïnspireerd voelen.

Probleem

Als een van de partners het idee heeft dat de situatie niet meer zal veranderen, lijkt er geen uitweg en modderen we voort. Zo kan ook de wens groeien om de relatie afbreken.

Oplossing

Alle oplossingen van eerdere fasen zoals veiligheid, luisteren, toegankelijkheid en warme aanwezigheid zijn nu nog meer vereisten als ooit tevoren. De partners kennen elkaar door en door, maar grote veranderingen kunnen onverwachts toeslaan en een onvoorzien effect veroorzaken. De aanpassende koppels veronderstellen allerlei dingen over elkaar, zonder te toetsen of dat nog klopt. Luisteren naar wat gezegd (of net niet gezegd) wordt, is daarom enorm belangrijk. Door aan onbewuste delen te blijven werken, blijkt groei en verandering juist op wel mogelijk te zijn. Dit vraagt opnieuw stappen kunnen nemen in de persoonlijke ontwikkeling. Regelmatig komt in deze fase thematiek naar welke niet eerder kon worden geheeld. Externe hulp, begeleiding, inspiratie of gewoon een zetje in de goede richting is dan wel zo behulpzaam.



Fase 6: Hernieuwing - 25 tot 50 jaar

Vaak zijn de oudere koppels het intiemst en het meest aandoenlijk, de belofte van een toekomst samen is gerealiseerd. Samen herinneringen ophalen en grapjes maken, is belangrijk. Er is vrijheid in verbinding en de liefde, warmte en intimiteit is op de voorgrond voelbaar, kwetsbaarheid is geen zwakte of en naïviteit heeft plaats gemaakt voor veel bewustzijn en er is een bewuste keuze om open naar elkaar en in het leven te willen staan. Ondanks eventuele fysieke gebreken kan veel geluk in eenieder zelf én in de relatie worden ervaren.

Probleem

Verschillen worden moeilijk aangekaart en gezondheidsproblemen kunnen een zware druk op de relatie leggen.

Oplossing

Geduld, begrip en leren vertrouwen dat het leven in de kern goed is.



Relatieproblemen preventief oplossen:

Een relatiecursus of therapie kan ook preventief werken. Heel wat afspraken in de relatie worden ook onbewust gemaakt. Wat is normaal om op te geven voor het behoud van de relatie? Hoe ga je op een dieper niveau met elkaar om? Hoe praat je met elkaar? Hoe los je conflicten op? Inzicht in al deze processen kan relatie-verdiepend werken en heel wat leed besparen.

Een relatie check-up?

Het hoeft er allemaal **niet** zo problematisch aan toe te gaan. We kennen allemaal een medische check-up, sommigen doen dit jaarlijks, voor onze auto is een jaarlijkse APK zelfs verplicht. Waarom zouden we dan niet eens tijd besteden om een balans op te maken van onze intieme belangrijkste relatie. Aan de hand van vijf thema's "Emotionele samenhang, Onafhankelijkheid, Identiteit, Conflicthantering, Seksualiteit" kan je een begin maken en zelf aan de slag en om dingen te onderzoeken en aan te pakken. Wat zijn de sterke kanten en aandachtsgebieden in jullie relatie. Waar wil je in bijschaven en wat wil je ontwikkelen?

Een oplossing zoeken:

Je kan natuurlijk altijd proberen je problemen zelf op te lossen. Maar als je er niet uit komt, kan je het beste een beroep doen op een relatietherapeut.

Relatieproblemen: een unieke groeikans?

Je kan relatieproblemen ook zien als een unieke kans om je relatie op te frissen, te verstevigen en veel te leren over jezelf en de ander. Dieper ingaan op wat je tegenkomt kan dus enorm belangrijk zijn voor ieders individuele groei, ook als je later beslist om niet bij elkaar te blijven. Welke kwetsbaarheden zitten er achter die heftige reacties die jullie in jullie ruzies hebben? Welke pijn moet je jezelf toe-eigenen, in plaats van de schuld bij je partner te leggen, enz. Partners kiezen elkaar meestal niet zomaar dus ontdekken hoe dit precies zit is meestal heel verhelderend.



Nogal wat koppels gaan veel te vlug meestal uit onmacht en onwetendheid uit elkaar. Onderzoek wijst uit dat koppels na twee jaar scheiden dikwijls spijt hebben. Ze zeggen dan: "als ik dezelfde energie, die ik na mijn scheiding in mijn nieuwe levenssituatie heb moeten stoppen in mijn bestaande relatie had gestoken, dan had ik die relatie waarschijnlijk kunnen ombuigen en het op een nieuw spoor kunnen trekken met meer voldoening."

Het geldbezwaar

Wat is je relatie je waard? Kwestie van keuzes? Vaak zie je dat bestedingen voor de nieuwe auto, keuken of TV prioriteit zijn. Maar om zo'n bedrag te investeren in je relatie al was het maar om ervan te leren, gelukkiger te leven- op problemen stuit. Wat heb je aan spullen als je niet gelukkig bent of het niet meer kan delen met deze of gene?

Je partner wil niet meekomen: het gaat meestal over angsten.

Dat betekent niet automatisch dat je partner jou of de relatie niet belangrijk vindt. Vaak ontbreekt het vertrouwen om eigen drempels en angsten, met hulp, aan te gaan. Therapie wordt dan niet gezien als een investering of oplossing. Iedereen mag hierin zijn eigen tempo hebben. Belangrijk is dat er geen macht of sabotage ontstaat bij een van de partners.

Een andere reden kan macht uitoefenen vanwege onverwerkte frustratie zijn. Misschien wilde je partner eerder wel in therapie, maar was jij daar toen nog niet aan toe. Of durfde je partner dit verlangen niet uit te spreken. Nu jij het initiatief neemt, voelt de ander verlies van controle. Het niet-meekomen kan dan een vorm van protest zijn, gedreven door frustratie of teleurstelling. Deze weerstand ondermijnt uiteindelijk zowel de partner als de relatie. Het vraagt moed om voorbij die gevoelens te kiezen voor wat echt belangrijk is: loskomen en ruimte maken voor eigen geluk én dat van de relatie.

Wil je toch aan de relatie werken, dan kun je daar ook alleen mee beginnen. Je kunt je partner niet veranderen, alleen jezelf. Individuele therapie kan je inzicht geven in wat er speelt, wat jij nodig hebt en wat je zelf kunt doen. Dat levert persoonlijke groei en bewustwording op.

Wanneer jij verandert, wordt je partner daar vanzelf mee geconfronteerd. Wie niet meedoet, mist daarbij de steun van therapie en maakt het zichzelf vaak onnodig moeilijk.

Het verloop van relaties met derden.



De eerste fase van overspel is meestal 'verliefdheid.'

Verliefdheid als 'medicijn' voor gemis en onvermogen om dieper te kunnen verbinden is zonder twijfel de grootste kracht bij de start van een buitenechtelijke relatie. Verliefdheid en passie zijn gevoelens die ons goed doen voelen. Het geeft een intens gevoel van tijdelijk geluk en genot. Als je verliefd bent op iemand, wil je voortdurend samen zijn. Je fantaseert over de ander, je voelt je erg aangetrokken tot de ander, je kunt bijna spreken van een verslaving of een obsessie. Maar al lijkt verliefdheid onwerkelijk, het is een belangrijke fase. In deze fase ervaar hoe je zelf op je best bent en hoe een relatie op z'n best is. Dit lijkt de verborgen kracht achter overspelige verliefdheid: je ontdekt soms hoe je (eigen!) droomrelatie eigenlijk had kunnen zijn. Het geeft vaak wel zicht op zaken die je eigenlijk altijd voor je zelf wilde, zaken die in je oorspronkelijke relatie verloren zijn gegaan en die je mogelijk verschrikkelijk mist. Deze voor jou belangrijke zaken zijn door compromissen uiteindelijk door aanpassingen- of terugtrekkingen, teloorgegaan. Uiteindelijk heb je iets belangrijks voor jezelf verloren. Dit dan bij een derde zoeken is natuurlijk niet zonder risico.

De tweede fase is het vermoeden en de be- of ontkenning.

De vaste partner voelt in veel gevallen wel iets aan: geheimzinnige gedrag, telefoontjes of mailtjes vallen vaak vroeg op laat op. De partner is vaak zowel geestelijk als fysiek afwezig, moet regelmatig overwerken en heeft vage afspraken. Er is minder interesse in samen dingen doen of plannen, de partner ontwikkelt nieuwe interesses in bijvoorbeeld in activiteiten die voorheen niet bestonden. Soms is er minder zin om te vrijen of juist behoefte aan een andere manier van vrijen. Je partner kiest andere kleding, nieuwe geurtjes en heeft meer aandacht voor uiterlijkheden. En je begint je partner vragen te stellen. De één geeft toe dat er een relatie met een derde bestaat de ander ontkent dat. Bij ontkenning kan de feitelijke ontdekking nog lang op zich laten wachten. Soms is de ontkenning ook een bescherming om de relatie(s) niet te willen verliezen of is het om de ander niet te willen kwetsen. De zoektocht naar bevestiging bij de ander heeft soms niet veel met de partner te maken en het bezwijken voor een verleiding hoeft niet altijd per sé veel te zeggen over de oorspronkelijke relatie tussen twee partners. Een van de partners kan een diep persoonlijk innerlijk conflict hebben en om dat uit te zoeken iets met een ander zijn aangegaan. Dat hier andere opties mogelijk zijn (therapie bijvoorbeeld) en de meeste partners dit niet mee willen maken is heel begrijpelijk. Uiteindelijk vraagt het meestal wel veel om hier samen weer in te kunnen verbinden of om er een behapbare betekenis aan te kunnen geven.

De derde fase is de ontdekking en impulsieve reacties.

Meestal roept de ontdekking van ontrouw een heftige reactie op. De vaste partner voelt zich bedrogen, afgewezen, gekrenkt, woedend en angstig. Waarom is overspel zo erg? Het heeft meestal te maken met het verlies van intimiteit, veiligheid en vertrouwen dat men in een ander gesteld heeft. De reactie van de ontrouwe partner kan verschillend zijn. Meestal voelt men zich schuldig. Anderen hebben blijven aanmodderen en verbreken niet onmiddellijk de relatie met de derde. Soms heeft

men spijt dat ze het verteld hebben en wilden stiekem dat het dubbelspel verder door kon gaan. Voor sommigen is het weer een opluchting dat het geheim eindelijk is uitgekomen. Soms komt er ook woede los bij de ontrouwe partner. De intensiteit van gevoelens drijven partners niet alleen tot sterke emotionele reacties, maar ook tot verregaande emotionele beslissingen. Deze beslissingen zijn door pijn gedreven en met alle verwarrende emoties vaak weinig doordacht. Ondanks de storm van gevoelens waar beide partners na de ontdekking mee geconfronteerd worden, is het belangrijk niet al te impulsieve beslissingen te nemen. Geef jezelf de tijd om na te denken, te praten en te onderzoeken wat er al mogelijk al enige tijd speelde in jullie relatie, welke betekenis de ontrouw had (welk aandeel je zelf had...) en óf en hoe je samen verder wil gaan óf dat je een pauze nodig hebt. Dit is een zeer ingewikkeld proces en vergt veel wijsheid en kunde welke vaak het beste door middel van begeleiding op een hoger plan kunnen komen.

De vierde fase is het maken van keuzes.

Om een goede keus te maken, moet je de balans opmaken. Meestal hebben paren het gevoel dat de ontrouwe partner een keuze moet maken. Ook de trouwe partner heeft een keuze. Van schrik en om in eerste instantie weerstand te bieden aan de komende veranderingen kiest de trouwe partner mogelijk voor behoud van de relatie, gebaseerd op geloofsredenen. Belangrijk is dan te bewaken of je niet over je grenzen heen laat meeslepen. Het geloof kan mensen juist ook de kracht geven om zich verder te ontwikkelen, barmhartiger te zijn of om zaken niet persoonlijker op te vatten dan ze in werkelijkheid zijn. Een andere vraag is of de trouwe partner genoeg van zichzelf en de ander houdt om door te kunnen gaan met de ontrouwe partner. Kan er weer vertrouwen (niet in de ander maar in je eigen wijsheid), eerlijkheid en openheid groeien?

De vijfde fase is de impasse.

Vele paren komen terecht in een soort impasse, die weken, maanden en zelfs jaren kan slepen. Er bestaat vaak besluiteloosheid van twee kanten. De ontrouwe partner kiest soms ook voor het aanhouden van beide relaties en de vaste partner neemt ook geen beslissing. Het is belangrijk dat beide partners zich afvragen wat ze nu precies willen. Soms draait de hele interactie van het paar rond die relatie met die derde zonder echt te kunnen focussen waar het tussen hen nu om draait.



Het is beter wanneer de vaste partner positieve dingen voor zichzelf vraagt: meer aandacht, meer plezierige dingen samendoen, meer intiemere momenten meer eerlijkheid, meer diepgang, authenticiteit, wederkerigheid en veiligheid. Zo kunnen we weer groeien in kwetsbaarheid. Deze positieve vragen zijn de vertaling van een dieper verlangen: ik wil voor jou de belangrijkste zijn en er helemaal voor gaan.

In de zesde fase stopt het vreemdgaan.

Soms stopt de ontrouwe partner met de buitenechtelijke relatie nadat de verhouding bekend is geworden. Het lukt niet altijd om aan een verhouding plots een eind te maken. Soms is er sprake van een geleidelijke afbouw. Stoppen betekent echter niet dat alle gevoelens weg zijn, dat kan een zware strijd en een lange weg van verwerking zijn. Soms stopt de 'extra' relatie omdat men eerst juist voor die relatie had gekozen en een poging had gedaan de oorspronkelijke relatie te verlaten. De verandering van die achtergrond maakt regelmatig duidelijk dat dit in den beginne niet een gezonde basis was voor een relatie en deze stopt dan ook na enige tijd. Wanneer het oorspronkelijke koppel heeft besloten om te werken aan hun relatie/huwelijk, dan is het voor het welslagen van het 'wederopbouwtraject' belangrijk dat er geen contact meer is met de derde partij. Anders kun je vanwege te grote onveiligheid niet écht aan een wederopbouw werken. Mensen moeten dan eerlijk en duidelijk zijn naar elkaar.

De zevende fase is de verwerking.

Als het oorspronkelijke koppel niet heeft besloten in eerdere fases uit elkaar te gaan, volgt een fase van veel verwerking, rouw en werk aan de winkel om er weer wat van te maken. Pas als de buitenechtelijke relatie echt is gestopt, kan de verwerking binnen de eigen relatie beginnen. De wijze waarop een relatie is gestopt, speelt een grote rol in de verwerking. Allerlei zaken moeten een plaats krijgen maar zeker niet alle (intieme) details met de ander zijn relevant of constructief. Daarop focussen is jezelf of de ander voeden in boosheid en onmacht. Focus op verlangen en wat er nu nodig is!

Wat te doen met een fiks geschaad vertrouwen? Belangrijk is een onderscheid tussen incidentele ontrouw en structurele ontrouw te maken. Als de buitenechtelijke relatie lang aanhield en de trouwe partner langdurig werd bedrogen, is het vertrouwen in de relatie stevig geschaad en is er tijd nodig om zien of dat kan herstellen. Wanneer er sprake is van eenmalig, kortdurende verliefdheid is er een grotere kans op herstel. Hoe dan ook het is belangrijk dat beide partners hun eigen aandeel onder ogen zien en dit open met elkaar kunnen delen. Zo is het belangrijk dat over het eigen aandeel van beide kanten ook verantwoordelijkheid wordt gedragen. Dit laatste is belangrijk om naar elkaar goed uit te spreken. Zo kan je een nieuwe manier ontwikkelen van met elkaar omgaan om uiteindelijk weer verder te kunnen gaan. Het helpt om van elkaar dieper te leren kennen en te zien wat er in de persoon omgaat. Meestal in ontrouw ligt hechtingsthematiek, bindingsangst en andere vormen van ontwikkelingstrauma ten grondslag. Als je dit bij elkaar leert te zien en te doorgronden, kan je makkelijker de ontrouw verwerken en weer een toekomst opbouwen.

De echtscheiding en daarna?

Ook na de scheiding is het mogelijk dat beiden, (of één van beiden) de situatie niet (aankan), dat de kwetsuren te diep zitten, nog te recent zijn, er géén vertrouwen is, enz. ... Beide partners blijven dikwijls zitten met gevoelens van pijn, onmacht, kwaadheid, woede, verdriet, onbegrip, schuldgevoelens, falen enz.

Om afscheid te kunnen nemen van elkaar, is het belangrijk dit te kunnen uitspreken en te verhelderen. De therapie heeft dan niet de bedoeling om de relatie te herstellen, maar wel om nieuwe betekenis te geven aan deze belangrijke fase in je leven. Om te leren uit wat er fout ging en in vrede te kunnen komen met je zelf is veel inzicht, verheldering, verwerking en empathie nodig. Belangrijk is een goede verstandhouding en functionele communicatie te kunnen ontwikkelen voor de verdere opvoeding van de kinderen als die er zijn.



Wat bepaalde je partnerkeuze ?

Partners kiezen elkaar dikwijls vanuit onbewuste motieven. Ervaringen uit het gezin van oorsprong hebben daar een belangrijke invloed op. Zelfs jonge on vervulde kindbehoefte kunnen de keuze van een partner rechtstreeks beïnvloeden. Sommige partners komen in een emotionele fusie (symbiose) terecht waardoor ze elkaars groei belemmeren en onmogelijk maken. Meestal heeft men elkaar gekozen om onbewust het onderontwikkelde deel van je zelf middels je partner te willen leven óf te willen vermijden. Dit laatste omdat je thema's gemeenschappelijk hebt en dus uit angst niet afgewezen wil worden, óf omdat je dat onderontwikkelde deel wilt stimuleren (door bijvoorbeeld dat in je partner te willen leven, voor wat je zelf tot nu toe niet durfde te leven). Daarnaast kunnen sterke loyaliteiten naar het gezin van oorsprong of zelfs eerdere partners, het paar parten spelen.

Relaties vandaag (tijdsgeest):

Relaties blijken voor velen geen einddoel meer. Vroeger was je getrouwd om het goed te hebben nu hebben we veel hogere eisen en scheiden we regelmatig omdat we beter willen en omdat wat we hebben dus niet goed genoeg meer is. Er wordt dus veel meer verwacht van een relatie: het is nu meer een manier van samenleven waar aan hoge verwachtingen moet worden voldaan.

Hoe verloopt relatietherapie en wat is de duur ervan?

In het algemeen is de volgende aanpak het meest effectief:

1. Er wordt gestart met een intakegesprek, waarbij bij voorkeur de beide partners aanwezig zijn.
2. Daarop wordt met elk van de partners een of meerdere individuele gesprekken gepland. Hier worden vaak al veel zaken veel helderder en komen mogelijk eerste oplossingsrichtingen in zicht.
3. Vervolgens worden partners uitgenodigd in een sessie het inhoudelijke traject af te stemmen aan ieders wensen. Ook is goedkeuring nodig qua commitment, qua inhoud, procedure, planning en over de financiën.
4. Hierna wordt het werkgedeelte gestart. Deze doorgaans langere periode en werkwijze kan tussentijds eventueel worden geëvalueerd- en aangepast. Het werkgedeelte kan zowel gesprekken (analyse) als werk-sessies inhouden, bij voorkeur om de twee weken. De probleemgebieden kunnen hier aangepakt worden.
5. Indien de doelen zijn gehaald of de situatie anderszins is opgelost is kan de (relatie) therapie worden afgerond. Soms maakt het succes van een behandeling het mogelijk een volgend of ander probleem te willen aanpakken, hiervoor is het meestal goed samen een duidelijk nieuw kader te formuleren en een nieuwe start te maken.

Voor verder inzicht in je relatie kun je de navolgende bijlage met stellingen lezen.

De stellingen een tot en met vijf geven de belangrijkste valkuilen en oplossingsgebieden weer.

Jezelf worden in relatie en gezin

Marc Nevejan, psychiater, psychotherapeut.
Met aanvullingen van Marc Aarts.

Want altijd scheiding. Altijd weer begroeten.
Gedreven door verlangen en gemis.
Tot aan 't uur van 't eindelijk ontmoeten.
Waaruit geen scheiden is.

Jacob Israël de Haar.

Inleiding

De vraag, aan mij gesteld door de samensteller van deze bundel, luidde: 'Wil je, als relatie- en gezinstherapeut, in tien, tot twintig bladzijden opschrijven wat je het meest van belang vindt om door te vertellen (als een voorlopig "testament"), vanuit een terugblik op je 25 jaar van studie en psychotherapeutische praktijk op hetgeen je daarin tot op heden hebt geleerd en ontdekt aan de mens als partner en gezinslid. Dat ter mogelijke verheldering van de dagelijkse ervaringen van de lezers`.

Ik wil als antwoord mijn ervaring beschrijven in de vorm van tien stellingen. Niet omdat ik zo stellig ben ten aanzien van de genoemde onderwerpen, maar omdat ik denk me aan de hand van die stellingen duidelijker te kunnen uitdrukken. Ze zijn meer bedoeld als veronderstellingen en als mogelijkheden ter overweging. Ik heb het altijd als een voorrecht beschouwd om door mensen in vertrouwen te worden genomen over voor hen zeer persoonlijke levensproblemen. Dat heeft voor mij veel betekend.

Bovenal besef ik telkens weer dat het grootste wonder van psychotherapie is dat het meestal helpt. Deze verbetering geschiedt door de aangeboren drang tot ontplooiing van zichzelf en de behoefte om van betekenis te zijn voor elkaar, op voorwaarde dat de betrokkenen en de therapeut(e) zich daarvoor inspannen.



Mensen met relatiemoeilijkheden worden meestal niet zozeer gekenmerkt door gerichtheid op zichzelf als wel door een te grote gerichtheid op de ander.

Als ze als kind niet altijd zo stil had hoeven zijn
had ze vandaag misschien het hoogste lied gezongen.

Als ze als kind niet altijd alleen was geweest
had ze vandaag misschien allang iemand gevonden.

Als ze als kind niet altijd zo bang had hoeven zijn
had ze vandaag misschien van iemand durven houden

als ze als kind niet altijd zo'n puinhoop had gezien
had ze vandaag misschien kastelen kunnen bouwen.

Als ze als kind de warmte van de zomer had gekend,
was ze die warmte in haar winter nooit verloren.

Als ze als kind de warmte van een nest had gekend,
had het haar hele leven lang niet zo gevroren.

Als ze als kind niet al zo oud had hoeven zijn
had ze vandaag nog een kinderlied gezongen.

als ze als kind gewoon een kind had kunnen zijn
was ze vandaag als een kind opnieuw begonnen.

Keer op keer blijkt dat een kind de neiging heeft de ouderrol ten opzichte van zijn eigen ouders op zich te nemen, zodra een of beide ouders zich onvolwassen ten opzichte van elkaar of van het kind gedragen. Als kind eert men zijn vader of moeder maar al te gemakkelijk. Het zou nuttig zijn naast het 'Eert uw vader en uw moeder' te stellen: 'Eert uw kinderen'. Maar of dit zou helpen? Immers, de ouders die hun kinderen uitbuiten of in de steek laten, zijn zelf meestal als kind ook verwaarloosd.

Opvallend vaak blijkt het de oudste dochter of zoon van het gezin te zijn die de rol van de ouders op zijn óf haar te jonge schouders neemt. Waarschijnlijk ervaren deze kinderen de verwachtingsdruk van hun ouders naar hen toe sterker dan naar hun broers of zusters. De gevolgen hiervan voor het desbetreffende kind in zijn latere leven zijn tweërlei. Het leert enerzijds van jongs af aan voor een ander te zorgen in plaats van voor zichzelf en anderzijds leert het de touwtjes in handen te nemen en te houden. 'Zorg is de zonnige zijde van controle,' hoorde ik eens iemand zeggen. En inderdaad: deze kinderen worden later zorgers en beheersers. Zij willen zorgen en geven, maar verdragen het slecht als het anders gaat dan zij het zich hadden gedacht. Het lijkt erop dat voor deze mensen alleen de eerste zinsnede van het gebod: 'Bemin uw naasten als uzelf' geldt, en dat ze geneigd zijn te vergeten dat de vanzelfsprekende maatstaf bestaat uit de essentiële toevoeging: 'zoals u uzelf bemint.' De relatietherapie is er in dit geval op gericht om deze mensen te leren ook van zichzelf te houden, en verder om ze te leren te vragen en te ontvangen, voor zich te laten zorgen en iets aan een ander over te laten. Zodat zij uiteindelijk kunnen zeggen: 'Ik wil om je blijven geven, maar niet ten koste van mezelf.' Of anders geformuleerd: 'Ik ben wel goed, maar niet gek.'

Ik heb vaak gezien dat bij een dergelijk dominant/gevend iemand een partner past die graag veel aandacht en zorg ontvangt en het initiatief aan de ander overlaat. Meestal leiden dergelijke aanvullende combinaties van de prater en de luisteraar, van de onafhankelijke en de afhankelijke, of van de extraverte en de introverte niet tot problemen: De potje en dekseltje-pasvorm is bij 'normale' paren niet te sterk sluitend. Soms geldt dit bij-elkaar-passen slechts in bepaalde opzichten. Het komt ook voor dat dit patroon omkeerbaar is.

Bij de paren echter die mij wegens relatieproblemen consulteren zie ik dat tegenover iemand die te veel geeft iemand staat die zich te zeer aanpast. Ook de laatste houdt zó veel rekening met de eerste, dat hij of zij zich benauwd laat maken en geen 'nee' kan zeggen tegen de ander die teveel wil. In die zin zou je kunnen zeggen dat het verschil tussen normale moeilijkheden en moeilijkheden die het inschakelen van een deskundige noodzakelijk maken, ligt in de graad waarin zich bepaalde karaktertrekken voordoen

en niet zozeer in de kwaliteit en de aard van de karakters op zichzelf. Het gaat er niet om hóe iemand is, maar om de mate waarin hij of zij dat is. Dat is dan ook de reden, dat iedereen zich wel min of meer kan herkennen in de soms extreme moeilijkheden waarin mensen met elkaar terecht kunnen komen. De pathologie - of anders gezegd: de onleefbaarheid - wordt dus bepaald door eenzijdig starre patronen in de partners en hun relaties. 'Normaliteit is mogelijk door soepelheid, veranderlijkheid en door het vermogen compromissen te sluiten met elkaar en met het *leven*. Dit lijkt soms saai en moeizaam in vergelijking met de hoge pieken en de diepe dalen van een neurotische relatie, maar het is op den duur wel leefbaarder.

Als therapeut probeer ik relaties met een te uitgesproken over en onder-functionerende partner in eerste instantie in evenwicht te brengen door hen te helpen zich los te maken uit hun verstrengeld- en versmolten zijn. Dit door hen te leren 'nee' tegen elkaar te zeggen, zich emotioneel iets losser te maken van elkaar en goed en kritisch voor zichzelf te leren zorgen, in plaats van alleen maar voor elkaar.

1e stelling (inbreng B, auteur Marc Aarts):

Uit pijn en angst durven velen van ons een relatie niet écht aan.

Pijn uit onze vroege relationele ervaringen maakt dat wij in het volwassenen leven veelal onbewust onszelf weghouden van het écht aangaan van een volwaardige en toegewijde relatie.

Dat weghouden doen we dan dwangmatig in patronen van terugtrekking, vluchten, vreemdgaan, verslavingen, manipulatie en macht. Dit noemen we dan ook controlepatronen (vanuit onderliggende hechting en verlatingsthematiek).



Pijn - tergtrekking – wel of niet verder?



Terugtrekking & vermijding intimiteit

We doen eigenlijk van alles om maar niet met onze eigen kwetsing en kwetsbaarheid te hoeven dealen door enerzijds zelf te vluchten en zodoende niet ‘thuis te geven’ of door anderzijds zich ‘uit te leven op de ander.’ Op deze manier wordt vaak het onderliggende probleem ontkennd het was immers begonnen om kwetsing en kwetsbaarheid te vermijden en het lijkt er dan op dat je niet naar je zelf hoeft te kijken.

Dit uitleven is gestoeld op manipulatie dus het uitoefenen van macht en controle. Het hoeft geen uitleg dat al deze vormen vermijding van contact, verbinding, kwetsbaarheid e/o intimiteit zowel op de korte als lange termijn bijzonder schadelijk zijn voor de relatie- en voor beide partners individueel. Om maar niet te spreken over wat dit met kinderen doet (mochten die in het spel zijn).



Manipulatie & minachting



Op de lange termijn is het uitoefenen van die onbewuste controlepatronen schadelijk voor de relatie en uit zich in desinteresse, uit elkaar groeien en vooral teleurstelling en grote mate van onvrede. Doe hier iets mee voordat het te laat is!

Deze tekst maakt deel uit van de [leesmap over relaties](#), welke gratis is te downloaden op de website van [prima-leven.nl](#) (gemakkelijk terug te vinden onder De Pers & [PDFs](#)).

In deze wachtruimte ligt een afgedrukt inkijk-exemplaar.
Veel nuttig leesplezier toegewenst!

2e stelling:

Je zoekt in je partner de onderontwikkelde helft van jezelf.



De Griekse filosoof Plato gebruikte tweeduizend jaar geleden het volgende beeld om de aantrekkingskracht tussen man en vrouw duidelijk te maken: de goden van de Olympus hebben de oorspronkelijk hele mens in tweeën gespleten. Sindsdien zijn de twee helften voortdurend op zoek naar elkaar om weer één geheel te worden.

Dit beeld geeft goed weer wat ik in de dagelijkse praktijk hoor.

Zij zegt bijvoorbeeld: 'Ik werd aangetrokken door zijn rust' en hij zegt: 'Ik door haar levendigheid.' Of zij: 'Ik door zijn zelfstandigheid' en hij: 'Ik door haar betrokkenheid.' Met andere woorden: je 'valt' op iemand met karaktertrekken die je zelf niet hebt. Samen passen de twee stukken als een puzzel goed in elkaar en vormen zij één geheel. Bij de meeste paren loopt het proces van het in-elkaar-voegen goed af. Bij tien tot vijftwintig procent niet. Waarom niet? Omdat zij té goed bij elkaar passen. Omdat zij teveel van het goede krijgen en zich daaraan gaan ergeren. Hij blijkt dan bij nader inzien te rustig, om niet te zeggen saai en zij te levenslustig, om niet te zeggen lastig. Dan wordt het: 'Als jij nu maar eens wat meer rekening hield met mij' (Lees: '... werd zoals ik ben'). Omdat de ander echter met hetzelfde verwijt komt, ontstaat al snel een escalatie. Beiden graven zich in aan weerszijden van de stroom die hen scheidt, en beiden roepen om het hardst: 'Kom jij maar als eerste over de brug!' Of, om een andere veel gehoorde uitdrukking te gebruiken: Jij schept de problemen, niet ik.'

Wat is de uitweg? Wat is het recept? In jezelf ontwikkelen wat je in de ander hebt aangetrokken. De hand in eigen boezem steken en denken: 'Waar er twee vechten, hebben er twee schuld' en nagaan wat je zelf zou kunnen doen of laten om de relatie beter te maken. Dit betekent bijvoorbeeld voor hem: 'Ik zal - naast mijn rustige aanleg - ook leren om levendig en betrokken te worden.' En voor haar: 'Ik wil rustig en zelfstandiger worden en afleren om me overal mee te bemoeien.' Dit betekent dat de man wil leren om zijn vrouwelijke kant te ontwikkelen en de vrouw haar mannelijke kant. In de praktijk van alledag komt dat voor de man neer op leren haar nodig te hebben en voor de vrouw op leren hem los te laten.



Ik schat dat dit voor negentig procent van alle gevallen die ik gezien heb geldt. Zowel in de praktijk als om mij heen zie ik zelden stellen waarbij de man de actief betrokkene is en zij de afstandelijke. Leren zij ieder voor zich hun eigen schaduwkant te ontwikkelen, dan worden zij ieder voor zich een completer mens en minder afhankelijk van elkaar om bepaalde aspecten op te vullen. Zij worden dan niet zozeer dat éne oorspronkelijke geheel van Plato, maar twee complete mensen naast elkaar die ieder voor zich het

leven alleen aankan (als het moet), maar die het fijner vinden om dat in alle vrijheid samen te doen.

Gibran vertolkt het in *De Profeet* (Mirananda, Den Haag, 1986) als volgt:

Hebt elkander lief, maar maakt van de liefde geen band:

laat zij veeleer zijn een golvende zee tussen de kusten van je zielen. Vult elkanders bekers, maar drinkt niet uit dezelfde beker. Geeft elkander van je brood, maar eet niet van hetzelfde stuk. Zingt en dans tezamen en wees blij, maar bent ieder alleen, etc.

Bij de eerste stelling heb ik beschreven hoe ik als therapeut in eerste instantie help door de partners te helpen zich losser te maken van elkaar. Wat daarna therapeutisch kan helpen heb ik met deze tweede stelling willen aangeven: jezelf een beetje veranderen in de richting van de partner. Niet om je daarna weer totaal en onwillekeurig aan te passen aan elkaar, maar nu welbewust en met mate. Het *lijkt* hetzelfde, maar is door de instelling waarmee het gebeurt iets geheel anders. Het doet me denken aan het verschil tussen een stel op hol geslagen paarden met hun wanhopige berijders en een span dat gebreedeld door kundige ruiters samen de kar van de relatie trekt.



3e stelling:

**Om het samen goed te hebben,
moet je het leven met jezelf
aankunnen**



Een gewaagde en provocerende stelling, maar daardoor, mijns inziens, niet minder waar. Het is ook weer niet zo ongewoon wanneer je bedenkt dat men niet echt 'ja' kan zeggen als men niet goed 'nee' kan zeggen. Immers, wat is het jawoord waard van iemand die geen keus maakt bij gebrek aan alternatief? Hij kan niet anders en dat geeft meteen zijn onvrijheid weer. Vaak hoor je zeggen: 'Het overvalt me; ik kan er niets aan doen.' Deze perioden van volkomen verliefdheid en hartstocht gaan echter na verloop van maanden of jaren over in een fase van een min of meer bevredigende intimiteit. Dit gaat meestal niet zonder slag of stoot. Je merkt dat de geliefde anders is dan je had gedacht. Je blijkt zelf óók niet zo ideaal. Behoeften, gewoonten en opvattingen blijken soms bij nader inzien zó verschillend dat ze tot irritatie en verwijdering leiden. Wat er dan optreedt is een proces van teleurgesteld worden in elkaar, je enigszins verwijderen van elkaar en proberen je eigen zin door te drijven. Was je eerst gedurende de verliefdheid als het ware tot één persoon versmolten, daarna treedt er een geleidelijk loslaten op. Ik vind dit een soort rouwproces en noem het 'de emotionele scheiding'. Je vindt het jammer dat je niet meer zo verliefd kunt blijven. Je kunt er met heimwee aan terugdenken en het toch nog eens opnieuw proberen, maar je merkt dat het niet lukt en dat er andere gevoelens, zoals tederheid, dierbaarheid en genegenheid in de plaats komen van het hartstochtelijke bezeten zijn van en door de ander. Deze gedeeltelijke emotionele verwijdering gaat gepaard met de angst te ver van elkaar af te groeien en in een echte scheiding terecht te komen. Deze vrees kan zó groot zijn dat je je daarom maar overmatig aan elkaar aanpast en doet alsof je nog steeds gek bent op elkaar. Zoals ik het vijftien jaar geleden eens uitdrukte: 'Uit angst voor scheiding geef je een gedeelte van je persoonlijkheid op.

Wil je jezelf niet zover verloochenen, maar kies je op bepaalde momenten voor jezelf in plaats van voor een conflict-loze relatie, dan ontstaat de tweede fase, die van individualisatie. Die houdt in dat je elkaars verschillen gaat accepteren en dit onderscheid juist gaat waarderen. Maar dit loslaten van de verstrengelde verliefdheid is niet mogelijk zonder de angst voor een totale of juridische scheiding onder ogen te zien. Zo geformuleerd is er geen relatie in vrijheid mogelijk zonder dat je het risico van een definitief uit elkaar gaan onder ogen ziet. Zoals in zoveel gevallen geldt echter ook hier: Wie niet waagt, die niet wint. En meestal valt dit waagstuk mee. De meeste paren slagen erin - getuige statistische onderzoeken - toch een nieuw evenwicht met elkaar te vinden. In de volksmond heet het dan dat de verliefdheid is over gegaan in liefde. Verkiest je echter het zekere boven het onzekere, dan ontstaat een relatie in onvrijheid. Je blijft, hoe dan ook, bij elkaar, verdoezelt de verschillen, ontkent elkaars zelfstandigheid en verzuipt in 'alles voor en met elkaar'. De partners zijn dan als twee drenkelingen die zich aan elkaar vastklampen en liever samen verdrinken, dan de moed hebben elkaar los te laten en ieder voor zich te proberen zwemmend de oever te halen, met het risico dat één van de twee óf beiden het niet halen. Als zij daarentegen het vertrouwen hebben in zichzelf en de ander dat ze de kant wél halen, voelen ze zich daardoor gesterkt. En als ze het dan samen halen, is de vreugde over elkaars en hun eigen zelfstandigheid des te groter.

4e stelling:

Jezelf worden tegenover je partner wordt bevorderd door jezelf te worden tegenover je ouders.



Na de eerste fase van verliefdheid en de tweede van de individualisatie, volgt de derde en laatste fase van de integratie, die bestaat uit het jezelf zijn bij elkaar.

Je zou kunnen zeggen dat de eerste periode wordt gekenmerkt door het 'wij'. Dat wil zeggen dat je je als een eenheid ervaart zonder onderscheid despersoons. De tweede periode zou dan het 'ik en ik'-tijdperk kunnen worden genoemd, waarbij het paar zich als twee afzonderlijke individuen ervaart die een gemeenschappelijke basis hebben. En de laatste ontwikkeling houdt in, dat je bent geslaagd in de ontmoeting van 'ik en jij'. Ont-moeten is een mooi woord. Men kan het opvatten als: niet (meer) moeten.

Dit alles is makkelijker gezegd dan gedaan. Het vraagt vele jaren van strijd, conflicten en verzoeningen om zover te komen. Of twee partners dit met elkaar halen, blijkt merkwaardigerwijze sterk af te hangen van de relatie die elk der partners met de eigen ouders heeft. In de praktijk blijkt keer op keer, dat mensen met relatiemoeilijkheden onvolwassen staan ten opzichte van hun ouders, die zelf dan ook vaak een slechte onderlinge relatie bleken te hebben. Hoe zit dat?

Laat ik een voorbeeld noemen. Een vrouw verwijt haar man dat hij te weinig weerwoord geeft en alles zogenaamd goed vindt, als zij maar niet lastig is. Hij van zijn kant verwijt haar dat zij te veel van hem wil en hem niet met rust laat. Of, zoals ik het een man eens kernachtig hoorde zeggen: 'Onze relatie zou beter zijn, als jij hem goed vond.' Meestal zegt hij dat hij 'het benauwd van haar krijgt en zich daarom terugtrekt. Zij zegt echter dat zij zo achter hem aan zit omdat hij zich zo terugtrekt. Aan wie ligt dit nu? Wie was er eerst: de kip of het ei?



Weinig zin in een weerwoord ?

Bij nader inzien zou het kunnen zijn dat de man bijvoorbeeld een moederskindje blijkt te zijn dat zich nog steeds door zijn moeder laat verwennen en domineren. Zij zegt: 'Hij kiest eerder partij voor zijn moeder dan voor mij.' Wellicht is het niet overbodig om hier op te merken dat verwenning een vorm van emotionele verwaarlozing is. Het verwende kind wordt gebruikt als verlengstuk van de verwachtingen van de ouders en wordt zoet gehouden als het lastig is. Het krijgt - met andere woorden - niet de stevige kost van de échte liefde die grenzen stelt als het kind gevaar loopt of zich aanmatigend opstelt. Die grens heeft kennelijk twee kanten, zoals een schutting. Enerzijds het beschermende van 'je hoeft dit niet te doen' en anderzijds de begrenzing van 'je mag dat niet doen'. Wat helpt deze man om zich niet te laten verstikken door zijn vrouw, om méér van zich te laten horen en zijn eigen verant-

woordelijkheid óp zich te nemen?

Dat is dat hij in eerste instantie leert zichzelf bevestigend op te stellen tegenover zijn moeder door haar te zeggen dat hij door haar niet langer ontzien en gedomineerd wil worden en dat hij voortaan zal stellen wat hij wel en wat hij niet van haar wil. Dat hij respect voor haar als moeder wil bewaren, maar dat ook van haar verlangt ten opzichte van hemzelf. Dat hij praktisch gesproken zelf wil bepalen wanneer hij haar zal bellen of bezoeken, in plaats van zich schuldig te voelen omdat hij dit - volgens zijn moeder - nooit genoeg doet.

Stel dat deze man met de hulp en de steun van een therapeut(e) zover komt dat hij inderdaad zijn moeder de waarheid zegt, op een milde en respectvolle wijze, dan zal blijken dat deze man zich in de weken daarna ook anders gaat opstellen tegenover zijn vrouw en ook haar partij gaat geven. Met andere woorden: door zich volwassen en gelijkwaardig te gaan opstellen tegenover zijn ouder wordt het hem mogelijk dit ook te doen tegenover de partner. Zodoende doorbreekt hij de cirkel waarin hij voortdurend voor haar wijkt. Hij gaat bij wijze van spreken stilstaan, waardoor zij die hem achtervolgt, tegen hem op zal botsen en een eerste stevige ontmoeting het gevolg zal zijn.

Wellicht rijst de vraag of daarvoor eerst deze ik-jij-ontmoeting met de ouder nodig is.

Kan deze man zich niet direct steviger tegenover zijn vrouw opstellen, zonder dit eerst ten opzichte van *zijn* moeder te hebben gedaan?

Het antwoord is ontkennend, om de eenvoudige reden dat hij anders zijn moeder in zijn vrouw blijft zien. Eerst moet hij zich ontdoen van de oerindrukken die hij van de eerste belangrijke vrouw in zijn leven - zijn moeder - heeft opgedaan, om vervolgens elke volgende vrouw - en dus ook zijn partner - werkelijk te kunnen zien zoals zij zichzelf aanvaardt.



Eerst moet je jezelf ontdoen van de oermoeder om goed in je relatie te kunnen staan.

Dezelfde samenhang tussen het verleden en het heden of, anders gezegd, tussen de verticale en de horizontale relaties in ons leven geldt ook voor de vrouw van deze man. Zij verzorgt en controleert haar man, omdat zij dit bijvoorbeeld indertijd als kind gewend was te doen ten opzichte van haar onvolwassen ouders, in dit geval haar vader. Aan haar is het om - eenmaal volwassen geworden - alsnog tegen haar ouders te zeggen: 'Ik heb begrip voor jullie tekortschieten in onze opvoeding, gezien jullie eigen jeugd, maar het neemt niet weg dat ik vind dat ik al meer dan genoeg voor jullie heb gedaan, en dat ik nu beter voor mezelf wil zorgen en aandacht voor mijn eigen behoeften wil.'

In dezelfde mate waarin zij dit kan, zal zij ook haar man als volwassen zien en zich minder met hem bemoeien. Op deze wijze doorbreekt zij dan van haar kant de neergaande spiraal van voortdurend-achter-hem-aanzitten. Zij gaat bij wijze van spreken stilstaan, waarop hij zal merken dat hij niet meer wordt gevolgd. Nieuwsgierig geworden omdat hij haar aandacht mist, zal hij waarschijnlijk op zijn schreden terugkeren en voor het eerst spontaan uit zichzelf met haar contact zoeken. Iets dat zij altijd had gewild, maar dat zich niet laat afdwingen.

Samengevat: Wil je een bevredigende relatie opbouwen met je partner, waarin je jezelf durft te zijn tegenover elkaar, dan is een van de beste mogelijkheden daartoe om schoon schip te maken met je verleden, en je te verzoenen met je ouders.

5e stelling:

Het al dan niet samenblijven na een relatietherapie lijkt mede te worden bepaald door een ondefinieerbare factor van lichamelijke aantrekkingskracht tot elkaar.

Na vijftientwintig jaar relatietherapie met ongeveer duizend paren ben ik nog steeds niet in staat om na het eerste kennismakingsgesprek te voorspellen welke paren na een relatietherapie bij elkaar zullen blijven en welke zullen scheiden. Wel is het zo dat de kans dat de partners bij elkaar blijven kleiner is wanneer ze bij de aanmelding aangeven dat ze praktisch op het punt van scheiden staan. Uit een onderzoek in mijn praktijk bleek, dat al die paren die op hun vragenlijst voor de therapie hadden ingevuld dat zij mij consulteerden als laatste redmiddel, later uit elkaar gingen. Zij die invulden dat zij het goed hadden met elkaar, maar hoopten het nog beter te kunnen hebben, bleven wél bij elkaar. Van de middengroep, die invulde: 'Wij hebben ernstige problemen, maar vinden elkaar nog de moeite waard', bleek van te voren niet te voorspellen of ze zouden scheiden of niet. En deze middengroep is juist de grootste groep die zich aanmeldt. Juist bij deze paren is de intrigerende vraag wat eigenlijk bepaalt of zij al dan niet bij elkaar zullen blijven. Ik heb er bij het afsluiten van de therapieën de betrokkenen regelmatig naar gevraagd. Er komen dan antwoorden als: 'Tja, dwars door alle moeilijkheden heen deed hij mij toch nog altijd wat.' Of de man zegt: 'Ik vind haar nog altijd aantrekkelijk.' Of zij zegt: 'Hij heeft nog altijd diezelfde leuke ogen.' Of hij zegt: 'Zij is nog altijd zo hartverwarmend.' Vaak hoor ik ook uitdrukkingen in de trant van: 'We vrijen nog altijd graag met elkaar. Het is weleens minder geweest toen we het zo moeilijk hadden, maar we zijn elkaar altijd aantrekkelijk blijven vinden.'

Vaak bleken dit paren die hun relatie waren gestart vanuit een wederzijdse verliefdheid. (Ik bedoel niet te zeggen dat partners zonder aanvankelijke verliefdheid elkaar niet aantrekkelijk kunnen blijven vinden.) Daarmee is niet gezegd dat bij hen die verliefdheid altijd in dezelfde mate aanwezig bleef en evenmin dat zij niet een keer op een ander verliefd waren geweest. Er was echter toch nog altijd sprake van een moeilijk nader te omschrijven soort lichamelijke aantrekkingskracht tot elkaar. Ik hoorde het een vrouw eens zó uitdrukken: 'Ik heb best fijn met een andere man gevreeën, maar ik dacht wel na afloop: "Ik heb geen zin om met hem te ontbijten. En dat wil ik wel altijd graag met mijn eigen partner.'



Het lijkt een soort erotische factor te zijn die bepaalt of je iemand graag ziet en hoort, graag ruikt en aanraakt. Sommigen noemen het de chemie of het cement van de relatie. Het graag in elkaars nabijheid zijn wordt niet alleen of zozeer bepaald door de pure seksualiteit, maar veeleer door een algemene lichamelijke uitstraling. Ten overvloede zij vermeld dat het omgekeerde uiteraard niet waar is: dat wanneer de lichamelijke aantrekkingskracht sterk is, de relatie ook goed zou zijn.



Verder zijn er natuurlijk ook paren die bij elkaar blijven zonder deze *onbenoembare* factor. Blijkbaar zijn er dan zoveel andere positieve factoren, zoals kameraadschap, gemeenschappelijke interesses en belangen, trouw en genegenheid, dat die opwegen tegen het gemis aan aantrekkelijk vinden of worden gevonden. Andere stellen blijven bij elkaar op grond van negatieve motieven, zoals angst om alleen te komen staan of pure berekening om van twee kwaden (óf het uit elkaar gaan, óf het bij elkaar blijven, ook al is het niet boeiend meer) het minst kwade te kiezen.



Als therapeut laat ik deze keuze van het al of niet scheiden uiteraard aan de verantwoordelijkheid van de partners zelf over. Ik beschouw het slechts als mijn taak hen te helpen zich bewust te worden van wat er speelt en welke keuzen ze hebben. Ik denk echter dat het - naast alle sociale en psychologische invloeden op de dynamiek tussen de partners - vooral een biologische aantrekkingsfactor is die bepaalt of een relatie een tintelende uitstraling behoudt.

6e stelling:

Relatiekwaliteiten worden sterk door de tijdgeest bepaald.

Wij zijn allemaal kinderen van onze tijd, zowel cliënten als therapeuten. Ik ben zelf geboren in 1934 en heb daardoor overzicht over zestig jaar wisselende tijden en opvattingen over wat 'in' is. Ik herinner me als kind de benarde crisistijd van de jaren dertig, als puber het saamhorigheidsgevoel tijdens de oorlog van 1940-1945, als student de hoop en de opleving na de oorlog; ik heb als jongvolwassene de romantiek van de jaren vijftig beleefd.



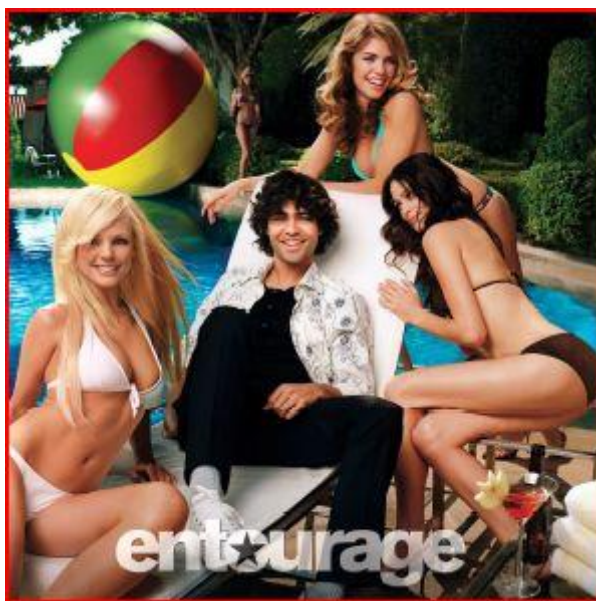
Ik had de tijd mee wat betreft de jaren zestig en zeventig. Zelf tussen de dertig en vijftig jaar oud, stond ik open voor vernieuwingen, voor het verleggen van grenzen en het doorbreken van taboes. Ik hoorde als lid van de brain-trust van het Nationaal Centrum van Geestelijke Volksgezondheid tot de groep die onlangs in een proefschrift werd betiteld als de groep van katholieke intellectuelen die opstand pleegden. 'Het verraad der clercken' was voor mij - en voor vele anderen - een geestelijke bevrijding van het kerkelijk juk. En nu hebben we de jaren tachtig net gehad, waarin iedereen sprak over *no-nonsense* en *het nut van begrenzing*. Hoe groot de invloed van algemeen aanvaarde waarden op relaties is, wordt geïllustreerd door een simpel onderzoekje uit de jaren vijftig. Hierbij werd aan overheersende mannen en hun onderdanige echtgenoten gevraagd of zij het goed hadden met elkaar. Dit werd ook gevraagd aan een groep overheersende vrouwen en hun onderdanige partners. Men zou verwachten dat beide groepen eenzelfde antwoord zouden geven, gezien het feit dat bij beiden potje en deksel op elkaar passen. Toch bleek dit niet het geval. De laatste groep gaf aan niet gelukkig te zijn met elkaar. En waarom niet? Omdat de manier waarop hun karaktertrekken elkaar aanvulden niet paste bij de toen heersende sociale norm dat de man dominant diende te zijn en niet de vrouw. De dominante vrouwen en hun onderdanige mannen hadden niet het gevoel zo goed bij elkaar te passen, omdat hun relatie niet in overeenstemming was met de maatschappelijke opvattingen uit die tijd. Ook voor de zonen en de dochters van deze stellen moet het verwarrend zijn geweest dat hun vader en moeder precies het omgekeerde patroon voorleefden van wat zij in de rest van de maatschappij meemaakten. Het zou interessant zijn te zien hoe de uitslag van zo'n onderzoek in deze tijd zou zijn.

Een bijkomend aspect is dat opgroeiende kinderen het altijd anders willen doen dan hun ouders, vanuit de behoefte om een eigen identiteit te ontwikkelen.

Zo ontstond in de jaren vijftig een verzet van de toenmalige jonggehuwden tegen de beperkende opvoeding van hun ouders. Zij zouden hun kinderen veel 'ruimer' opvoeden, hetgeen mede mogelijk werd dankzij de toenemende maatschappelijke welvaart. Deze kinderen werden de

generatie jongeren die in de jaren zestig grenzenloos werden opgevoed, met het gevolg dat zij nu - zelf volwassen geworden in de jaren tachtig - hun kinderen weer méér grenzen stellen. Op het therapeutische vlak kan men een soortgelijk verschijnsel zien. Tot 1960 was de therapeut in het algemeen behoudend, vooral onder invloed van het sobere (om niet te zeggen sombere) wereldbeeld van de psychoanalyse die toen, als enige bekende psychotherapie-school, de toon aangaf. Kenmerkend voor deze levensfilosofie is de uitdrukking van Freud: 'Ik kan de patiënt slechts helpen af te komen van zijn neurotische ellende om te leren leven met de normale ellende.'

In de jaren zestig vond er een doorbraak plaats van de optimistische humanistische psychologie met sensitivitytrainingen, gestalt-therapie, Rogeriaanse therapie en lichaamsgerichte therapieën. Het was het tijdperk van sociaaleconomische welstand, toenemende onkerkelijkheid, de uitvinding van de pil, de afbraak van het taboe van de seksualiteit en de aandacht voor het lichamelijk en psychisch welbevinden.



Wat betreft relaties werd er druk geëxperimenteerd met communes, met partnerruil, met het hebben van meerdere relaties tegelijk en met seksuele hoogstandjes. De therapieën uit die tijd hadden als gemeenschappelijk kenmerk: de cliënten helpen taboes te doorbreken en zich af te zetten tegen de inperking van ouders en maatschappij. Ieder moest zijn bewustzijn en zijn grenzen verruimen. Er was veel meer mogelijk dan men tot dan toe had gedacht. Dit werd met overtuiging door beide partijen beproefd. Men wist niet beter, men voelde zich er goed bij en besepte nauwelijks de gevolgen ervan. Psychotherapie was 'in'.

Eind jaren zeventig begonnen - parallel aan de economische recessie - de consequenties van deze tolerante, maar soms ook vrijblijvende houding duidelijk te worden. Veel echtscheidingen volgden, met een veelvoud aan emotioneel ontwortelde kinderen. Er ontstond meer drug- en alcoholgebruik en meer criminaliteit. Dit bracht veel mensen ertoe om - mede door de toenemende werkloosheid en woningnood - de buikriem bij zichzelf (en de teugel bij de ander!) weer wat aan te halen. Dat heeft ertoe geleid dat we in de jaren tachtig enerzijds weer meer leefden volgens het motto: 'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg', maar anderzijds dreigden door te schieten naar een te grote beperking van vrijheid, wat kan ontaarden in een te harde en competitieve instelling.

Het is blijkbaar moeilijk het evenwicht te vinden en vooral te bewaren tussen enerzijds vrijblijvendheid en anderzijds grenzen. De gulden middenweg van de goede ware vrijheid te bewandelen lijkt saai en gemakkelijk, maar is mijns inziens moeilijker dan geloof te hechten aan door hun absoluteitheid verleidelijke 'waarheden'.



De middenweg, juist meer bewonderenswaardig of saai?

Dezelfde uitdaging om de middenweg te vinden, geldt voor de vraag hoe te leren leven met andere tegenstellingen, zoals alleen of samen, individu of samenleving, egoïstisch of altruïstisch. Hoe tot een betere synthese te komen van al deze polaire begrippen die elkaar oproepen? Door onthechting, zoals de boeddhisten prediken? Is het niet merkwaardig dat wij met het woord 'volledig' alleen vol bedoelen, terwijl het duidelijk gekoppeld is aan ledig; en dat het woord 'alleen' is opgebouwd uit alles en *een*? *Ik* vermoed dat de oosterling zal zeggen dat men niet vol kan zijn zonder ledig te zijn. Kennelijk is dit niet de traditie in de westerse samenleving waar naastenliefde en eigenbelang om de voorrang strijden. Gelukkig vindt volgens onderzoek de meerderheid van paren en gezinnen een min of meer bevredigende tussenoplossing, bestaande uit een combinatie van een streven naar maximale zelfontplooiingen een optimale samenhang met elkaar.

7e stelling:

De ontwikkeling van de gezinstherapie heeft bijgedragen tot het minder kunstmatig zijn van psychotherapie.

Tot dertig jaar geleden werden problemen van kinderen en jeugdigen individueel behandeld. Het kind of de puber werd getest door de psycholoog. De maatschappelijk werk(st)er sprak met de ouders. De kinderpsychiater deed speltherapie met het kind of gespreksbehandeling met de puber-adolescent. Geleidelijk aan is het gewoon geworden om in zo'n geval het gehele gezin tegelijk te behandelen.

In de jaren vijftig hadden enkele Amerikaanse pioniers het vermoeden gekregen dat er een samenhang bestond tussen het probleemgedrag van één of meer kinderen uit een gezin en de gezinssfeer, omdat de verschijnselen van de behandelde patiënt telkens terugkeerden als hij of zij uit het behandelingsinstituut werd ontslagen en weer in zijn ouderlijk gezin was teruggekeerd.

Eerst kreeg de bezitterige moeder hiervan de schuld, later de afwezige vader. En ten slotte ontdekte men dat eigenlijk het *gehele* gezin de patiënt was. Ik heb deze ontwikkeling van de gezinstherapie van nabij meegemaakt, omdat ik als jong psychiater onvrede had met de individuele behandeling van gezinsproblemen. Ik vond dat ik als kinderpsychiater vaak een goedkoop succes behaalde bij het behandelde kind, ten koste van de ouders die er dag en nacht mee worstelden. Toen ik halverwege de jaren zestig in de Amerikaanse vakliteratuur las over het bestaan van gezinstherapie, leek mij dit dan ook het ei van Columbus. Ik toog met een beurs van de World Federation for Mental Health in 1969 en in 1971 naar Amerika en vond daar een bloeiende gezinstherapie.

Enthousiast geworden over deze aanpak nodigde ik - als lid van het Nederlandse Centrum van Geestelijke Volksgezondheid - de voornaamste van deze pioniers uit om in ons land trainingen te geven aan de Nederlandse collega's. In de jaren daarna raakte gezinstherapie in ons land en in de rest van Europa in de mode. Ook de relatietherapie kreeg een impuls, omdat veel gezinstherapieën na verloop van tijd overgingen in de behandeling van het achterliggende probleem: de onderlinge relatie van de ouders als echtgenoten. Zo namen de relatie- en gezinstherapie in de jaren zeventig snel hun - nu algemeen erkende - plaats in binnen het veld van de psychotherapie. Relatie- en gezinstherapie worden nu praktisch in elke grote stad in Nederland, West-Europa, Amerika, Canada en Australië beoefend.

Wat verklaart deze snelle ontwikkeling? Ik veronderstel het feit dat deze behandeling van het echtpaar of het gezin zo natuurlijk past bij de dagelijkse verbanden waarin mensen leven. Het is minder kunstmatig om een kind met problemen ten opzichte van zijn omgeving (delinquentie, verslaving, storend afwijkend gedrag), tezamen met die omgeving (gezin, familie, school, vrienden) te behandelen dan zonder. Evenzo is het vanzelfsprekender een partner samen te zien met degene ten opzichte van wie hij of zij problemen heeft dan zonder hem of haar. 'Je moet het altijd van twee kanten bekijken,' luidt een oud gezegde. Mensen drukken hun angsten of remmingen of andere afwijkingen uit ten opzichte van iemand anders. Zij zeggen: 'Ik ben bang voor... ', of: 'Ik ben geremd tegenover...', of: 'Ik voel me miskend door... ', of: 'Ik ben kwaad op... ', of: 'Ik heb communicatiemoeilijkheden met...'. Steeds formuleren zij hun gevoelens of problemen ten opzichte van iets of iemand uit hun omgeving. In de eerste helft van deze eeuw werd door de therapeuten slechts het individuele aspect gehoord: iemand is angstig, is geremd, heeft een depressie, is kwaad, voelt zich miskend, enzovoort. Van daaruit behandelden zij deze cliënten individueel en werd de invloed van partner of gezinsleden geweerd.

Tegenwoordig zijn er (schat ik) in Nederland evenveel groeps-, relatie- en gezinstherapeuten als psychotherapeuten die alleen individuele behandeling toepassen. Men dient dus als cliënt goed te beseffen naar wie men met zijn klacht gaat. Zoals ook iemand met rugklachten anders wordt behandeld door een neuroloog dan door een orthopeed, zo geldt ook op het gebied der psychische verschijnselen dat zeer veel afhangt van de manier waarop de therapeut(e) de

klachten ziet - en dus behandelt. Bovendien is het van belang zich bij de keuze van een therapeut(e) te realiseren dat er op het persoonlijk gebied steeds een moeilijk te omschrijven factor meespeelt, namelijk of de betreffende therapeut(e) de cliënt 'ligt' en als persoon diens vertrouwen kan wekken. Ik vind het dan ook niet meer dan normaal dat de cliënt met verschillende hulpverleners gaat kennismaken, alvorens te beslissen met wie in zee te gaan. Tenslotte wil ik hier in het kort enkele, mijns inziens, belangrijke ontdekkingen van de gezinstherapie vermelden:

1. Het afwijkende of probleemkind - ook wel genoemd de geïdentificeerde patiënt(e) - blijkt vaak bij nader inzien het gezondste gezinslid te zijn dat protesteert tegen de vervuilde gezinssfeer. Terwijl anderzijds de zeer brave, 'normale' kinderen vaak degenen zijn die later als volwassenen problemen krijgen. Soms heeft het geïdentificeerde probleemkind te veel weerzin, afwijzing en ondermijning op 't bordje gekregen van de overige samenspannende, ontkenkende en verantwoording vermijdende gezinsleden. Het gezondste gezinslid komt er dan niet ongeschonden uit en dat voedt het idee dat deze personen het zelf toch niet zo bij het rechte eind hadden. Hun verwarring en trauma bevestigt de overige familieleden dat ze inderdaad er maar goed aan gedaan hebben niet aan zichzelf te twijfelen dat ze het recht hadden de lastpak op vele manieren het leven zuur te maken en dat het lastige kind zelf het probleem is.
2. Gezinsproblemen blijken vaak te kunnen worden teruggevoerd op moeilijkheden tussen de ouders.
3. Ouders zijn ook kinderen van ouders. In zoverre blijken huidige gezins- en huwelijksmoeilijkheden vaak al geslachten lang bepaald.
4. Gezinsproblemen blijken vaak aan de oppervlakte te worden gekenmerkt door communicatiestoornissen, maar daaronder door een gebrek aan vertrouwen, rechtvaardigheid en het bevestigen van elkaar.
5. Zelfvertrouwen ontstaat onder andere door bevestiging door de ander. Omgekeerd kun je de ander beter bevestigen naarmate je zelf meer zelfvertrouwen hebt. Want als kind heb je het recht om te worden bevestigd. Als volwassene heb je de plicht tot het bevestigen van kinderen. Heb je als volwassene nog kinderlijk veel behoefte aan bevestiging, dan kan dit niet worden ingehaald door het te blijven verwachten. Je dient jezelf dan, zoals Baron von Munchhausen, met de haren uit het moeras te tillen, door jezelf op een overigens respectvolle wijze te bevestigen tegenover degenen door wie je indertijd onvoldoende werd bevestigd. Zijn dezen intussen overleden, dan kan dit in het kader van een psychotherapie tegenover familieleden van de overledenen worden gedaan, of door een bezoek aan het graf van de overleden ouder, of door een brief te schrijven aan de overledene, of door een symbolische ontmoeting met deze laatste in een rollenspel. In dezelfde mate waarin je je bevestigt en jezelf en anderen bevestigt, neemt het gevoel van welbevinden en gezondheid toe. Mij lijkt dit de psychologische basis van: 'Bemin uw naasten als uzelf'.
6. Weliswaar komt men alleen ter wereld en sterft men ook alleen als individu, maar men leeft tussen dit begin- en eindpunt altijd min of meer in groepsverband. Eerst in het gezin van oorsprong, dan in het eigen gezin of in een relatie met een partner, met vrienden, met kennissen en collega's. In zoverre zijn groeps-, relatie- en gezinstherapie vormen van voor ieder mens vertrouwde verbanden. Dit zou dus de snelle ontwikkeling van de gezinstherapie in de laatste dertig jaar kunnen verklaren.



8e stelling (auteur Marc Aarts):

Kinderen merken alles, het is een illusie te denken dat het voor de goede vrede of schadelijker nog- voor de kinderen het beter zou zijn je zelf te moeten verloochenen.

Kinderen zijn hier op de lange termijn altijd mee belast, al was het maar omdat zij deze pijnlijke opoffering en ontwrichting van de ouder later weer een leven lang als voorbeeld zullen nemen. Het is opmerkelijk hoe ouders in therapie zichzelf hierover schuld aanpraten over wat zij hun kinderen aandoen als zij (eindelijk) in beweging komen om het evenwicht met hun zelf en in de relatie proberen te herstellen. Die fase die werkelijk nimmer zonder slag of stoot verloopt is voor de kinderen soms tijdelijk verwarrend maar meestal wonderbaarlijk snel een opluchting en verlossing.



Kinderen met ballast van thuis presteren slechter

Als een ouder zijn volwassene rol en verantwoordelijkheden begint op te pakken kunnen kinderen welke deze taken die tot dan toe waren blijven liggen en dus tegen wil en dank maar moesten invullen, snel van hun schouders gooien. Meestal zie ik ouders heel erg met overtuigingen worstelen en kinderen schakelen in no time overschakelen op ‘normaal.’

Ouders vergeten eigenlijk dat kinderen al die tijd al belast zijn geweest en dat het vrij worden voor de vast zittende ouder voor die ouder zelf een probleem is. niet voor het kind zelf dat zich uiteindelijk ontlast zal zien.



9e stelling:

Het leven is een grote grap, een groot raadsel én een groot verlangen weer te kunnen voelen heel en één te zijn. Dit geldt ook voor het leven in relatie- en gezinsverband.

In de innigheid tussen de mensen is een verborgen grens.
Die liefde noch passie overschrijden kunnen,
Hoezeer ook in angstwekkende stilte de lippen ineenvloeien.
En het hart aan liefde zich te buiten gaat.
Ook vriendschap is hier onmachtig, en
De jaren van diep en vurig geluk,
wanneer de ziel vrij is en vreemd aan
De langzame uitputting door wellust.
Het is waanzinnig naar die grens te streven, en zij
Die haar hebben bereikt, worden door weemoed overvallen
Begrijp je nu waarom onder jouw tasten
Mijn hart niet harder slaat.



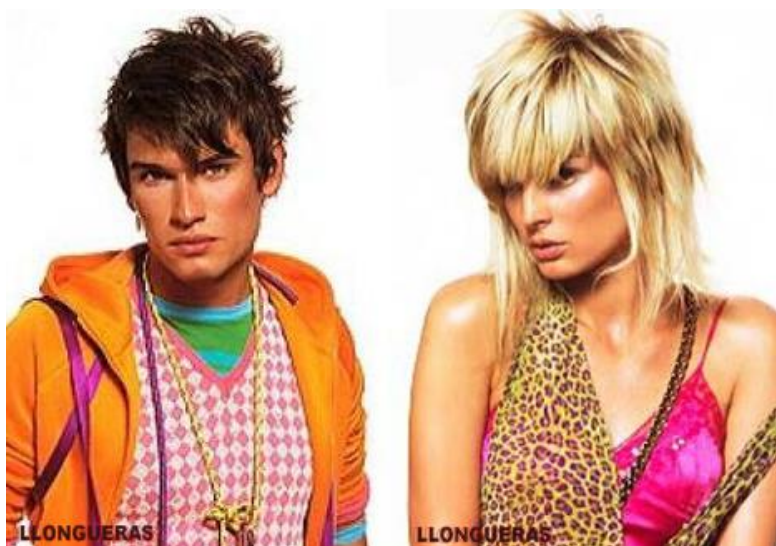
Anna Achmatova

(Uit: *En de nacht belooft geen dageraad*. De Vries-Brouwers, Antwerpen, 3e druk 1985)

Menigeen beseft dat er een pijnlijk verschil bestaat tussen het weet hebben van verlangens naar volmaaktheid en het dagelijks ervaren van het onvermogen deze te realiseren. Wie droomt niet van totaal in elkaar opgaan, van - zoals iemand het mij vertelde - vederlicht in de armen van je geliefde zweven met een allesoverstelpend gevoel van één zijn en opgenomen zijn in een eeuwige vervoering? En wie ervaart niet dat dit nooit te verwezenlijken is? Dit besef van de innerlijke drang naar volkommenheid en het nooit bereiken daarvan is zo oud als de mensheid. Het wordt toegeschreven aan God buiten of binnen ons, of aan toeval of aan een 'Big Bang'-achtige expansiedrang van onbekende oorsprong. Maar het pijnlijke verschil wordt er daardoor niet minder om. En waarin men ook gelooft, het is en blijft een feit dat dit verschil bestaat en dat we ermee moeten leven. Velen hebben dit niet gekund, ondanks het feit dat zij al het mogelijke en onmogelijke hebben geprobeerd om die volledigheid toch te bereiken? En hebben zo velen niet gemerkt dat dit ten koste gaat van henzelf en hun omgeving? Keer op keer blijkt men de psycho-ecologische samenhang van alles met alles te verstoren, wanneer men probeert aan de goden gelijk te worden.

De Grieken noemden dit *hubris*. Hun symbool daarvoor was Icarus, die zo hoog wou vliegen, dat de was van zijn vleugels smolt en hij jammerlijk in zee stortte als straf voor zijn arrogantie. De Griekse tragedies staan bol van personen die door het lot c.q. noodlot werden bepaald. De tragische figuur Oedipus, die onwe-nd zijn eigen vader vermoordt. Orestes, die welbewust zijn vader wreekt door zijn moeder te doden. Medea, die haar noodlot voltrekt door haar kinderen te doden om wraak te nemen op haar man. Dit alles uit hartstocht om de volmaakte relatie te verwerkelijken, of uit wraak dat dit niet lukte. Of kan men slechts 'berusten in walging over de absurditeit van dit leven', zoals Sartre stelt? Of is het als troostprijs slechts mogelijk te lachen om de wrede grap die met ons wordt uitgehaald? Zoals Camus Sisyphus laat lachen bij zijn zoveelste noodzakelijke en vergeefse poging om de steen tot boven op de berg te rollen? Of kan men troost putten uit de geëngageerde vrijheid van Marcel, die stelt dat wij althans samen kunnen zijn in de wetenschap dat wij nooit totaal samen zullen zijn? Of is het zo, zoals de joodse wijsgeer Buber stelt, dat in de ik-jij-relatie, in tegenstelling tot de ik-het (hij-zij)-verhouding, een wezenlijke, gelijkwaardige bevrijding plaatsvindt, die een afspiegeling zou zijn van de relatie van ik en de grote Gij, God?

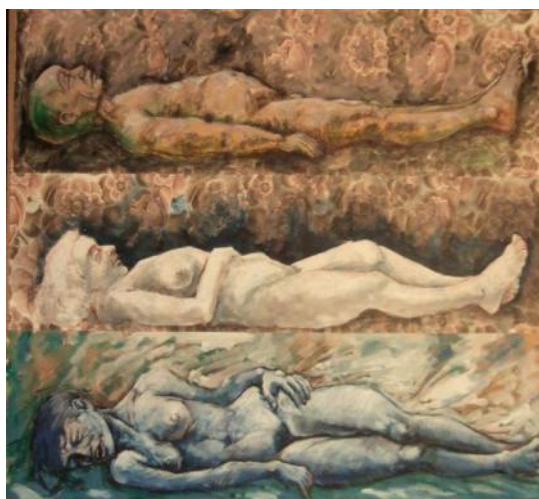
Jung beweerde dat vele neurotische stoornissen samenhangen met een gemis aan religiositeit. Onze archetypen vormen volgens hem het bezinksel van eeuwenlang verlangen naar het behoren bij een groter geheel en daardoor worden omvat. De Franse filosoof Levinas, ook van joodse afkomst, vindt zelfs dat het 'jij' primair is aan het 'ik'. Inderdaad leert een zuigeling eerst het 'jij' kennen in de persoon van zijn moeder en vader en als gevolg daarvan zijn 'ik'. Daarom gaat het 'jij' altijd voor op het 'ik' en vormt dit het fundament van de ethiek van Levinas. Hierbij ruimt hij echter gelukkig veel plaats in voor lichamelijkeheid en het belang om ook goed voor zichzelf te zijn. Hoe dan ook, elke tijd en cultuur kent zijn eigen waarheidsverkondigers: shamanen, koningen, theologen, politici, filosofen en sociale wetenschappers. Maar uiteindelijk zal elk mens voor zich zijn eigen houding tegenover dit pijnlijke en boeiende verschil tussen werkelijkheid en droom dienen te bepalen. Ook op het gebied van relaties is dit duidelijk voelbaar. Freud stelde: 'De verschillen tussen man en vrouw en tussen de generaties zijn, zoals de dood, onoverbrugbaar.'



Hoe worstelt ieder in zijn dagelijks leven met dit gegeven? Bestaat dat niet uit de overgang van verliefdheid naar liefde, van die zeldzame momenten van volkomenheid naar de duurzame band met iemand die hetzelfde verlangen kent en er net zomin in slaagt dit te realiseren, maar met wie je dat althans samen kunt delen? Ik hoop voor Sisyphus dat hij een partner heeft gehad met wie hij samen kon lachen om het leven als een grote grap. Is immers in het leven niet alles onzeker, en is dit niet de enige zekerheid die er is? Men kan zich nooit tweemaal baden in hetzelfde water van de rivier. Alles is in beweging, wijzelf inclusief. Behalve

de zekerheid dat alles onzeker is, bestaat er nog de zekerheid van de dood. De dood, die met het voortschrijden der jaren steeds meer dichterbij komt in gedachten en daden en die het levensperspectief danig beïnvloedt. Tegenover de dood bestaat de zekerheid van het geboren zijn en van het leven. Leven en dood zijn in de mens vanaf zijn geboorte in een gevecht om de hegemonie gewikkeld. Duidelijk is dat te herkennen in de verschillende levensstijlperken, die ieder van ons en wij gezamenlijk in de cyclus van onze relatie en ons gezin doorlopen. Eerst leven wij vervuld van hoop en geloof in het leven en hebben wij nauwelijks besef van de dood. Even is er in de puberteit een fase van Weltschmerz. Dit is een zo schrijnend besef van de onvolmaaktheid van het bestaan, dat sommige adolescenten er zelfmoord om plegen. Eenmaal daar doorheen gekomen, gaan de meesten door met hun illusie het eeuwige leven te hebben door verliefd te worden en door het scheppen van echte en geesteskinderen. Dan volgt de fase van teleurstellingen door de alledaagse beperkingen van het leven, zoals drukte, routine, sleur, ziekte, tegenvallers in allerlei verwachtingen ten opzichte van je partner, je ouders, je kinderen, je collega's en je vrienden. Tussen het veertigste en zestigste levensjaar volgt een opleving in wat vroeger 'de tweede jeugd' heette en tegenwoordig de 'mid-life crisis' wordt genoemd. Een laatste stuiptrekking om toch nog die droom van eeuwig en totaal opgaan in het absolute hier en nu als een jonge god te verwezenlijken en zich niet door de dood te laten verslaan? Maar wie verliest dit gevecht niet vroeg of laat?

Dan volgen de jaren van langzaamaan berusten of accepteren dat het leven zich niet laat dwingen. *Berusting* wanneer men als pessimist het levensglas 'halfleeg' vindt. Acceptatie als men het 'halfvol' vindt. Het is maar hoe je ertegenaan kijkt. Algemeen wordt het als feit aanvaard, dat het slechts tot de helft gevuld is, terwijl we weet hebben van het verlangen om het als 'vol' te ervaren.





Ten slotte volgt dan de ouderdom, die men - als men het geluk heeft - samen met de geliefde partner mag beleven in steeds meer onthecht worden van alle heerlijkheden, maar ook van alle illusies en desillusies van het leven, om uiteindelijk hopelijk te mogen sterven in het besef zo menselijk mogelijk te hebben geleefd. Hoe sterk ons verlangen naar volledig samenzijn is, blijkt uit de hoop om elkaar na de dood weer te zien. Uit interviews met honderden mensen die schijndood zijn geweest, bleek dat velen van hen ervaren hadden dat ze hun eerder gestorven partner(s), ouders en kinderen weer ontmoetten. Deze mensen berichtten toen zij eenmaal weer tot leven gewekt waren, dat ze het gevoel hadden door hun geliefde(n) aan het eind van de tunnel of aan de overkant van de rivier te worden verwacht. Dit gegeven geeft uiteraard aanleiding tot vele komische en kosmische vragen. Wellicht is dit onderwerp slechts een modeverschijnsel, zoals ook op het ogenblik reïncarnatie 'in' is. Verliefd worden op iemand die heel vertrouwd overkomt of het gevoel hebben de ware geliefde gevonden te hebben, zou er dan op duiden dat men elkaar in een vorig leven eerder gekend heeft.

Waar of niet waar: dit alles wijst op de eeuwige niet te lessen dorst van de mens naar eenwording in overgave, zonder zichzelf te verliezen. Een met een ander, met de natuur, met de kosmos, met al wat bestaat of met onze illusies daarvan. En dat alles in de hoop het verschil tussen man en vrouw, tussen twee partners van welke sekse ook, tussen ouders en kinderen en zelfs tussen dood en leven te overstijgen.

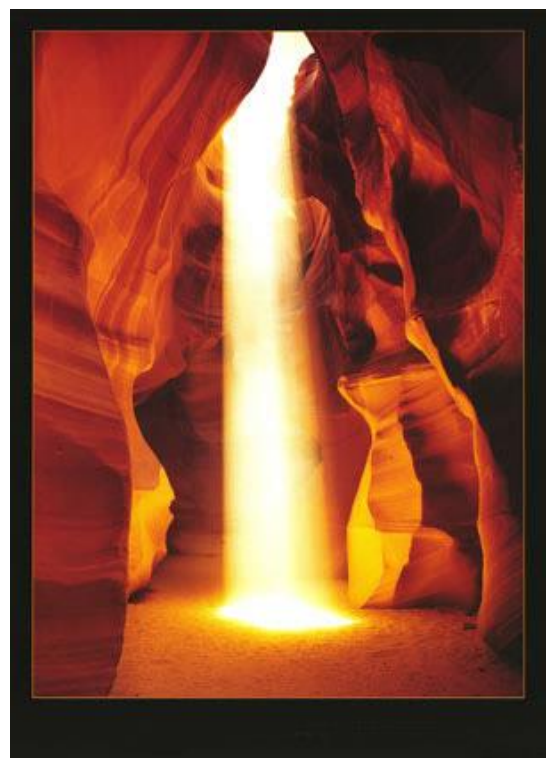
Zo hoop ik me op dit moment al schrijvende volkomen duidelijk uit te drukken, maar weet tegelijkertijd dat dit niet zal lukken. Niettemin blijf ik hopen dat u, mijn lees-partner, mij zult begrijpen en invoelen.

9e stelling:

leder schept zijn eigen waarheid.

Relatie- en gezinstherapeuten spreken de laatste jaren regelmatig over constructivisme. Met dit woord wordt bedoeld dat elk mens zijn eigen plaatje van de werkelijkheid construeert. Hoe men iets ziet bepaalt hoe men handelt. Bijvoorbeeld: kijkt iemand wantrouwend naar een ander, dan komt dat doordat hij zelf niet te vertrouwen is. 'Zoals de waard is, vertrouwt hij zijn gasten', luidt het gezegde. In de relatie- en gezinstherapie wordt veel gebruik gemaakt van het gegeven dat ieder zijn eigen wereld schept. Dit maakt het mogelijk de cliënten een leefbaarder 'waarheid' aan te bieden. De kracht van het positieve denken ('Kijk, het glas is halfvol') en het effect van paradoxale therapie ('Ik begrijp dat u liever het glas halfleeg wilt blijven zien, ook al gaat dat ten koste van uzelf') berusten hierop. Waar het om gaat, is dat de therapeutische ingreep werkt, niet of het waar is wat de therapeut beweert. Want wat is waar? Het is mijns inziens ook nuttig te beseffen dat ons huidig taalgebruik geen recht doet aan de wetenschap dat alles in beweging is, dat alles met elkaar samenhangt, dat elk deel alle informatie van het geheel bevat en dat alles streeft naar heelheid. 'Primitieve' talen omschrijven meer en spreken nog in beelden. Wij in het westen zijn onder invloed van de renaissance 'steeds rationeler, bondiger en digitaler' in onze taal geworden. Wij gebruiken een werkwoord, een onderwerp en een lijdend voorwerp, alsof er een oorzakelijk verband zou bestaan, in plaats van aan te geven dat alles met elkaar samenhangt en elkaar voortdurend over en weer beïnvloedt. Tenslotte kan geen enkele taal, hoe primitief of anders geformuleerd ook, het onbenoembare benoemen. Kennelijk heeft de mens altijd weet gehad van een werkelijkheid die op een andere wijze wordt ervaren dan door woorden kan worden uitgedrukt. Hiervan getuigt de volgende uitspraak van Lao Tse, een naam die staat voor duizenden jaren overlevering van volkswijsheid:

*Noem het Tao, en het is niet meer het eeuwige Tao
Geef het een naam en het is niet meer de eeuwige naam.
Eer hemel en aarde er waren was er woordloze oorsprong
Het woord schiep alle dingen.
Wees vrij en ken het woordloze zijn.
Ben je afhankelijk van woorden, dan zie je slechts
tegenstellingen. Bestaan en niet bestaan
dat is van oorsprong één.
eenheid is een geheim
Dat geheim is de poort naar het wonder.*



10e stelling:

**Psychotherapie is niet alleen gespreksbehandeling.
Het is ook stilstaan in verwondering.**

Na het schrijven van de voorafgaande stellingen heb ik een paar weken gewacht alvorens deze tiende en laatste stelling te formuleren.

In deze tussenliggende periode viel het me in de praktijk van elke dag op, dat de belevenissen van mensen veel genuanceerder en ingewikkelder zijn dan wat ik kan beschrijven. Het liefst zou ik de lezer een kijkje gunnen in de spreekkamer om te beseffen hoe tragisch sommige levens verlopen zijn en hoe wanhopig en moedig gekwetste mensen proberen zich te helen. Ik vroeg me ook af of ik niet beter letterlijk het verloop van enkele therapiezittingen had kunnen weergeven. Want hoe kun je anders de inspanning van deze mensen, hun angst, hun verdriet, de pogingen om zich te beschermen en het toch ondanks alles gekend willen worden, begrijpelijk en invoelbaar maken? Maar ook had ik in dit letterlijke verslag hun verwondering willen uitdrukken, de ontroering en het plezier van de ontdekking van nieuwe mogelijkheden in zichzelf en elkaar. En in de marge had ik dan willen optekenen wat ik daarbij dacht als vakman en voelde als medemens. Dit zou echter veel meer pagina's hebben geverg'd en dan nog slechts een klein deel hebben weergegeven van het grote, rijk geschakeerde geheel van menselijke ervaring. Een paar dingen echter moeten mij - hoe onbeholpen uitgedrukt ook - nog van het hart.



1. Dat elk mens dat ik leerde kennen, gezien en erkend wil worden door ouders en eventuele partner en kinderen.
2. Dat inbreuk - letterlijk of figuurlijk - op het lichaam en de ziel van een kind door seksueel of ander geweld, rampzalige gevolgen kan hebben voor de rest van zijn leven.
3. Dat het merendeel van deze beschadigde mensen met psychotherapie kan worden geholpen en menswaardiger kan gaan leven en dat dit gelukkig door onze sociale voorzieningen en ons verzekeringsstelsel mogelijk wordt gemaakt voor wie dit wil.
4. Dat ook voor ons psychisch leven geldt wat opgaat voor ons hele leefmilieu: dat wie onherstelbare schade berokkent aan een ander daarmee schade berokkent aan zichzelf.
5. Dat niemand de waarheid in pacht heeft en dat het gevaarlijk is te geloven in systemen.
6. Dat elk mens in staat is zelfstandig te denken en inzicht kan verkrijgen in wat wel en wat niet kan.

7. Dat het begrijpelijk is dat sommige mensen vanuit hun traumatische ervaringen overmoedig of hard geworden zijn en dat zij zich niet gewonnen willen geven of zich niet meer willen laten kennen. Zij, op zoek naar hun grenzen, testen hun medemensen uit of deze sterk genoeg zijn om zich aan hen toe te vertrouwen. Zij geven hun overlevingssituatie pas op als de ander hun werkelijk kan steunen. Dan pas blijkt hoe zeer ze er altijd naar hebben verlangd om zich gewonnen te geven.

8. Dat het grondprobleem van vele neurotische relatiestoornissen is: het niet als kind gezien en erkend zijn, en dat de uitweg is alsnog deze erkenning te ervaren door de ouders of - als dit onmogelijk is - door zichzelf en de partner.

9. Dat het sparen van ouders of partner eigenlijk betekent dat de ander - en daardoor ook jezelf - niet meer serieus wordt genomen. En dat de ander het meestal uiteindelijk meer waardeert om wel ernstig te worden genomen, hoe moeilijk dat op het moment van de confrontatie ook is.

10. Dat verwenning en elke andere vorm van aan een kind geen grenzen stellen een vorm van emotionele verwaarlozing is die later leidt tot relatiemoeilijkheden.

Echter: erkenning houdt in: belonen, zeggen als het kind te veel op zich neemt: 'Dat hoeft je niet te doen', maar ook: 'Dat mag je niet' als het te zeer provoceert. Tussen deze twee uiterste situaties ligt het terrein waarin een mensenkind, zoals elk jong dier, zijn krachten wil uitproberen door stoeien en bekvechten. Het is belangrijk dat de ouder hiertoe gelegenheid geeft, het spel meespeelt, zonder de ouderrol op te geven. Zelfs een hond voelt aan wanneer het menens is of niet en wie uiteindelijk de baas is.

11. Dat voor alle ook hier geschreven woorden geldt dat zij afsteken tegen een achtergrond van onwetendheid, stilte en onbepaalde tijd.

12. Dat geluk vaak zit in het hier en nu opgaan in wat er is, hoe schijnbaar klein en onbetekenend ook: in de bloemen en de vogels in onze stille tuin, in de lach van onze kinderen en in de glimlach van jou, mijn vrouw.



Deze tekst maakt deel uit van de leesmap over relaties, welke gratis is te downloaden op de website van prima-leven.nl (gemakkelijk terug te vinden onder De Pers & PDFs).

In deze wachtruimte ligt een afgedrukt inkijs-exemplaar. Veel nuttig leesplezier toegewenst!

Dit artikel was onderdeel van het boek

ERVARINGEN UIT DE PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAKTIJK

(red. Shanti van Iersel) dat bij Uitgeverij De Toorts te Haarlem verscheen.

Omvang: 232 pagina's. Dit boek is niet meer Verkrijgbaar (ISBN 90 6020 606 1).

Bijdragen van: Willy Arendsen Hein, Steven de Batselier, Ben Bos, Riekje Boswijk-Hummel,

Nand Cuvelier, Ton Dane, Jan Foudraine, Marc Nevejan, Bruno-Paul De Roeck en Marco de Vries.