



Duurzame relaties

Ooit zag ik bij een vriendin een boek liggen van Eva Maria Zurhorst: “Liebe Dich selbst und es ist egal, wen Du heiratest”, ik vond de titel nogal schokkerend. Zelf was ik eerder romantisch overtuigd van de “ware grote liefde”. Maar toen ik het las, dacht ik: ze heeft gelijk! Ik twijfel niet aan liefde op het eerste gezicht, maar het is geen garantie voor een goed huwelijk. Of het nou de grote liefde is of niet, uiteindelijk gaat het erom hoe we met de conflicten om gaan die we tegenkomen in het dagelijkse leven. Er zijn 3 mogelijkheden: we geven het op en proberen het in een nieuwe relatie beter te doen, we berusten in een soort status quo tussen ons of we pakken de problemen aan om dichterbij elkaar te komen. Relaties zijn bij uitstek het gebied waarin we elkaar kunnen helpen om te groeien en om oude wonden te genezen.

1. Illusies

Helaas beginnen de meeste relaties met een andere reden, namelijk de hoop dat de ander ons gelukkig zal maken. Vaak is dat in begin ook zo, maar na een tijdje zijn de roze wolken overgewaaid en komen we met onze voeten weer op de grond. Dan zien we vol schrik dat onze geliefde helemaal niet zo ideaal is als we hoopten. Hij ruimt zijn rotzooi niet op en hangt voor de televisie, zij wisselt constant van stemming en kan niet kiezen wat ze aan wil trekken (om maar een paar stereotypen te noemen). De romantiek is over. We dachten een prins(es) gevonden te hebben en nu blijkt het maar een pad te zijn. Maar als we eerlijk zijn, moeten we toegeven dat we zelf ook maar padden zijn. Nergens komen onze zwakke plekken zo duidelijk aan het licht als in een intieme relatie. Dus hier hebben we al de eerste valkuil voor een goede relatie: illusies.

Voor een blijvende gezonde relatie is het nodig alle illusies in het bewustzijn te brengen. Ik denk dat driekwart van de echtscheidingen niet nodig zouden zijn geweest als er op tijd aan gewerkt was - als wij hadden geleerd onszelf en de ander realistisch te zien en te accepteren... als we de

verantwoording hadden genomen voor onze eigen verlangens en frustraties... als we de idealen over relaties hadden kunnen loslaten en gewoon kunnen kijken wat er is en wat daaruit kan ontstaan.

Hoe komt het toch dat we zo aan idealen willen vasthouden? Dit heeft te maken met onze jeugd. Een kind maakt een ideaalbeeld van de ouders om met pijn en frustratie om te kunnen gaan. Het denkt: "Hoe is het mogelijk dat moeder/vader me zo liefdeloos behandelt? Er moet wel iets mis zijn met mij...". Een kind kan niet bedenken dat de ouders ooit zelf ook gekwetst zijn en niet kunnen geven wat ze zelf niet hebben gehad. Integendeel, het gaat zijn best doen om liefde en aandacht van de ouder te verdienen. Zo begint het splitsingsproces van realiteit en idealen. Een kind ontwikkelt een persoonlijkheid waarmee het de meeste voordelen denkt te bereiken en verbergt de minder aantrekkelijke kanten. We vertrouwen namelijk niet dat iemand van ons kan houden zoals we in het echt zijn en willen vervolgens deze "lelijke" kanten ook niet bij de ander zien. Als we in contact komen met een mogelijke partner worden de voorstellingen over de ideale ouders onmiddellijk op de partner geprojecteerd. We ontmoeten elkaar met idealen ertussen. Wat zou er gebeuren als we de idealen lieten vallen? Ik denk dat we dan onze leegte zouden tegenkomen en daaronder de oude pijn. We zijn doodsbang om opnieuw gekwetst te worden.

Een voorbeeld uit de praktijk: Emma, een vrouw die met haar partner bij mij in relatietherapie kwam, merkte op gegeven moment dat zij steeds in de rol van de helper zat. Toen ik haar vroeg of ze zich voor kon stellen dit patroon los te laten, kwam de angst voor de leegte. "Wat blijft er dan nog over? Als ik niet kan helpen, ben ik niemand meer..." Later werd haar duidelijk dat ze de ruimte ook kon vullen met samen fijne dingen doen.

2. De realiteit

Als we dus terugkomen in de realiteit ontstaat als eerste de vraag: Wil ik dit wel echt aangaan? Wil ik wel echt naar mijn verborgen kanten kijken? Durf ik de illusie los te laten ooit ergens toch nog een betere partner te vinden die mijn leegte kan vullen en die me niet zal kwetsen? Ga ik helemaal voor deze relatie of niet?

De basisvoorwaarde voor een duurzame relatie is een duidelijk "Ja".

Op het moment dat we werkelijk kiezen, ontstaat er rust. Nu zal de oplossing van problemen niet meer van buiten komen, maar door werken aan jezelf in de relatie. Dan is het afgelopen met de meer of minder bewuste pogingen van de valse hoop bevestiging van buiten te krijgen. Dat betekent

werk aan de winkel, want als we het opgeven de ideale partner te zoeken, zullen we moeten leren met onze eigen tekortkomingen en die van onze partner om te gaan. Dit is niet de makkelijkste klus, maar het herstelt het vertrouwen in de relatie.

Ik herinner me het moment dat ik het besluit nam om helemaal voor deze relatie te gaan. Ik zat in de therapieopleiding en de trainer had het over het belang van de bewuste keuze. Mijn relatie was heel romantisch begonnen, we waren in begin smoorverliefd en we moesten een hoop moeilijkheden overwinnen om bij elkaar te komen (ik woonde toen in de DDR en mijn man in Nederland). Maar door de dagelijkse sleur met de kinderen en een paar voor mij kwetsende ervaringen was er een stemmetje in mij ontstaan dat zei: "misschien is er toch nog een betere...". Kleine verliefdheden ontstonden die de energie uit de relatie zogen, mijn hart was niet helemaal meer open, maar ergens onderin was er nog steeds de zekerheid: "dit is hem, het is toch de vader van mijn kinderen..." Ik nam het besluit om 100% voor hem te kiezen. Dit bracht een enorme verandering tot stand. Ik had het niet eens verteld, maar onmiddellijk veranderde ook zijn gedrag naar mij. Sindsdien laten we elkaar zelfs meer vrij (ik kan bijvoorbeeld makkelijker met andere mannen "flirten" omdat ik niets van hen nodig heb...) en we gaan veel liefdevoller met elkaar om. Dat betekent niet dat we geen ruzie meer hebben, maar het is minder bedreigend omdat er een basis van vertrouwen is.

3. Schoonmaken

Na het nemen van het basisbesluit is het tijd om te beginnen met schoonmaken. Schoonmaken in onze eigen psyche en tussen ons als partners.

Dat betekent onder andere: het bewust worden en opruimen van de verwachtingen en frustraties die we nog meegenomen hebben uit de jeugd. We moeten leren een volwassen blik op de wereld te krijgen in plaats van de door emoties vertroebelde blik van het kind. Dit is een hele klus, want de oude emoties werken als een trance. Als we in een situatie komen, die ook maar enigszins lijkt op iets bedreigends van vroeger, reageren we weer emotioneel. Afhankelijk van onze karakterstructuur kan dat zijn: vechten, vluchten of verstarren. Van buiten lijkt dat soms onbegrijpelijk gedrag, maar als we de levensloop van iemand erbij zien wordt het een ander verhaal.

Dit gedrag is erg moeilijk zonder hulp te veranderen omdat het werkt als een blinde vlek. Voor iemand die zich in een trance bevindt, is wat gebeurt echt. Vaak zien we pas achteraf dat onze reactie overdreven was en dat we daarmee onze relatie kapot maken. Maar als we volwassenen blijven

kunnen we een situatie overzien, inclusief de oorzaken van gedrag als ook de consequenties. We moeten leren om het gekwetste kind in ons te herkennen en hiervoor verantwoording te nemen. Dan kunnen we ook bij de ander zien als die vanuit zijn gekwetste kind reageert. Onze ideeën over het huwelijk, seks en het andere geslacht zijn sterk beïnvloedt door onze voorouders. Hoe onbewuster deze zijn des te meer beïnvloeden ze ons gedrag. Daarom is het goed om deze denkbeelden aan de oppervlakte te halen en hun herkomst te onderzoeken. We kunnen nu bewust kiezen, welke werkelijk bij ons passen en andere juist loslaten.

Een voorbeeld uit de praktijk: een jonge vrouw kwam in therapie om haar relatieproblemen te onderzoeken, ze worstelde met trouw en ontrouw. Ze wilde graag trouw zijn maar liet zich toch verleiden door een andere man met achteraf enorme schuldgevoelens. Haar man stond nu eveneens op het punt om seksuele bevestiging buiten de relatie te zoeken. Toen we haar gevoelens onderzochten kwamen we bij een grote weerstand om over seksualiteit te praten. Ik vroeg door over haar opvoeding en uiteindelijk stelden we een generatielijn op van haar voormoeders. Het bleek dat haar grootmoeder als kind door haar vader meegenomen was bij het vreemd gaan en dat zij daarover moest zwijgen tegenover haar moeder. Zij had daardoor de overtuiging ontwikkeld dat mannen niet te vertrouwen zijn en dat seks met geheimen verbonden is. Dat gaf zij door aan haar dochter en deze weer aan haar dochter....

Als we duidelijkheid verkregen hebben over wat ons belemmert in het contact, rest ons om tussen ons als partners op te ruimen.

Welke dingen zijn niet uitgesproken en liggen ergens te wringen? Welke gevoelens laten we niet zien? Wat heeft ons erg gekwetst en hoe heeft dat met ons verleden te maken? Wat zijn onze verlangens en onze hoop zonder dat de ander daarvoor verantwoordelijk moet zijn? Als we daarover beginnen te vertellen zullen we merken dat mannen en vrouwen andere dingen belangrijk vinden en andere manieren hebben om zich uit te drukken. Communicatie moet vaak eerst geleerd worden. Het gaat er immers niet over de ander te overtuigen van ons gelijk, maar ons eerder te laten zien in wie we zijn en wat we voelen.

4. Seksualiteit

Uit de praktijk blijkt dat het thema seksueel contact het meest gevoelige is. Hier liggen vaak onze diepste verwondingen. De kloof tussen hart en geslacht is schrijnend in onze maatschappij. En de wereld om ons heen doet alsof dat normaal is. Maar onder de oppervlakte groeit de frustratie

over het onvervuld blijven, hoe spectaculair het seksuele contact ook eventjes kan zijn. Meestal leiden we ons af van de innerlijke leegte door snoep, sigaretten, drugs, kleren, auto's of andere dingen die ons (welles waar) voor korte tijd goed kunnen laten voelen maar op den duur een nog grotere leegte achterlaten. Of we kijken naar films, soaps, tijdschriften die ons het beeld opdringen dat seks alleen maar te maken heeft met uiterlijkheden en prestatie. Het is dus erg zinvol om ook op dit gebied met onze partner naar onze verlangens, angsten en verwachtingen te kijken. En ook hier de illusie los te laten dat de partner voor onze seksuele bevrediging zou moeten zorgen. Mijn mening is dat het bij een langdurige relatie helemaal niet meer om bevrediging gaat, maar om een subtiele uitwisseling van seksuele energie. Omdat er weinig over seks op rijpere leeftijd gepraat wordt, kunnen we het idee krijgen dat puberseks de enige optie is. Veel paren zoeken al naar alternatieven in b.v tantra, maar als de problemen onder de oppervlakte niet eerst opgelost worden, kan ons hart niet echt open gaan voor onze partner. De "Keys of love" seminars van Diana Richardson (www.love4couples.com) en de Sexual grounding® trainingen van Willem Poppeliers (www.sexualgrounding.nl) bijvoorbeeld geven mogelijkheden voor meer verdieping in het hart-seks contact.

Intussen is ook wetenschappelijk aangetoond dat de manier van seksueel contact hebben invloed heeft op de duurzaamheid van een relatie.

Falling in love calls forth a soup of neurochemicals, including oxytocin's bonding effects. However, as we have explained in other articles, conventional sex tends to over-stimulate the pleasure/reward center deep within the brain. Over time, this leads to subconscious defensiveness and emotional distance between partners. Once uneasiness enters your intimate relationship, the bond between the two of you tends to weaken. That is, you produce less oxytocin. ...Our experience, making love without orgasm, has been just the reverse of this typical pattern. Our relationship stays light-hearted and romantic and has grown closer with time... The best plan? Consciously encourage oxytocin production with caring behavior.

Dit artikel "The big 'O' isn't orgasm" van de website www.reuniting.info beschrijft dat bij op ontlasting gericht seksueel contact verschuivingen in o.a. het dopamine niveau in de hersenen optreden, waardoor na het orgasme het interesse in seks en de partner tijdelijk minder wordt en steeds grotere prikkels nodig zijn om weer opgewonden te kunnen raken. De partner wordt hier dus tot een leverancier

van deze prikkels, wat wederom verbonden is met de nodige frustraties. Terwijl bij contact met subtiele en gevoelige aanraking het hormoon oxytocine vrij komt dat in tegenstelling tot dopamine bijdraagt aan langdurige stabiele relaties, een betere gezondheid en een langere levensduur. De eerste vorm van seks is dus in wezen meer gericht op voortplanting, de tweede meer op verbinding.

5. De toekomst

De laatste voorwaarde voor een duurzame relatie is mijns inziens het gezamenlijke doel. Als je samen op reis gaat heb je een doel. Hiervoor zet je beiden je energie in. Het helpt je om in moeilijke tijden op koers te blijven.

Gezamenlijke doelen kunnen zijn: kinderen en kleinkinderen of projecten zoals een zaak, een hobby, geloof of maatschappelijk inzet.

Maar visualisatie van de toekomst van een relatie is ook een goede manier om te onderzoeken wat de resultaten van gedragspatronen op de lange duur kunnen zijn. Bijvoorbeeld: Als je je blijft afsluiten, hoe ziet je relatie er dan over 10 jaar uit? Is dat wat je wilt?

En hoe zou je relatie over 10 jaar eruit zien als je wel openheid kan scheppen?

6. Kwaliteiten

Voor het aangaan en volhouden van een duurzame relatie zijn de volgende kwaliteiten nodig:

- Communicatieve vaardigheden (kunnen luisteren en duidelijk maken wat je wil vertellen)
- Moed (om open te blijven en conflicten aan te gaan)
- Wilskracht (om door te gaan ook al wordt het moeilijk)
- Relativeringsvermogen (een realistische kijk hebben op je eigen dingen en die van de ander)
- Nederigheid (om te kunnen buigen als het nodig is, fouten toegeven, je zelf niet het allerbelangrijkste vinden, maar eerder de kinderen of de relatie zelf)
- Nuchterheid (het verstand koel houden, ook al ben je emotioneel)
- Zelfreflecterend vermogen (je eigen aandeel kunnen zien).

7. Proloog

Als mannen of vrouwen zoeken we naar het andere geslacht omdat we ons ergens maar “half” voelen. We zoeken naar de hereniging met de andere helft, dat zit in onze genen. Maar eigenlijk moeten we van binnen heel worden! De partner kan alleen als spiegel fungeren, maar niet de ontbrekende delen invullen. Als we aan de ene kant onszelf ontwikkelen en aan de andere kant in open contact met onze partner blijven, kunnen we de lessen van de liefde leren. Als er een van de

partners aan het opruimen gaat werkt het al, maar samen is natuurlijk beter. Uit elkaar gaan is alleen het uitstellen van ontwikkeling.

Algemeen zouden we kunnen zeggen dat het belangrijk is om bewust te worden over wat gaande is in de relatie en vooral wat onder de oppervlakte speelt. Daarvoor is het nodig uitgaand van het heden ook naar het verleden en de toekomst te kijken. In het verleden hebben we ons ontwikkeld onder de invloed van ouders en opvoeders, we hebben daar dingen beleefd waar we naar terug verlangen, maar ook frustraties of zelfs beschadigingen opgelopen. In eerste instantie zoeken we de oplossingen hiervoor bij onze partner, de bedoeling is echter dat we met onszelf in harmonie komen, ons ontplooiën en samen de weg van verinnerlijking gaan, onze ervaringen aan de volgende generaties doorgeven en tenslotte gaan genieten van wat we op deze wereld gezet hebben (b.v. onze kinderen en kleinkinderen of projecten) tot en met de laatste fase van het loslaten en sterven.

Citaat:

“In een duurzame relatie wordt liefde krachtiger omdat de partners elkaar ondersteunen in het proces om met al deze opborrelende energie om te gaan. Als je alle stemmingen, angsten en verlangens van je geliefde hebt gezien, ontwikkel je mededogen, wat dieper gaat dan verliefd zijn. Verliefdheid moet veranderen van een roos in bloei tot een langzaam rijpende vrucht die zwaar en vriendelijk weer doorstaat.”

Uit: “Dochters van het licht” van Deepak Chopra

Warmond, mei 2006

Copyright Maya Schrier-Kerstan

www.rodeparel.nl