

Verdiep je relatie

Angèle Nederlof en Sjaak Vane

www.relatietherapie-weekend.nl

Hoofdstuk 1 Relaties

Kernpunten

- Een relatie is een wisselwerking. Het geeft voortdurend de mogelijkheid je uit te drukken.
- Een intieme relatie vraagt dat je je gevoelens deelt. Intimiteit is meer dan seks.
- Een vaste relatie is gebaseerd op de afspraak dat je in gesprek blijft met elkaar. Daar kun je je partner op aanspreken.
- Je kunt niet eisen dat alles bij het oude blijft of afdwingen dat je partner zijn gevoelens verandert.
- Een stevige relatie ontstaat door elkaar op te zoeken, juist als het moeilijk gaat.
- Via een vaste intieme relatie kun je groeien door samen levensthema's te doorwerken.

Een relatie is geen bezit

Een relatie krijg je niet in de schoot geworpen, zoals je een cadeau ontvangt via de post. Het is er niet zomaar, vanzelf. Natuurlijk kun je de ander ervaren als een geschenk uit de hemel. Als iets wat je is toegefallen en waarmee je geluk hebt gehad. Maar dan heb je het over de eerste ontmoeting als die ongewone gebeurtenis waaruit de relatie groeide.

Als je spreekt over het *hebben* van een relatie, doe je eigenlijk geen recht aan het karakter ervan. Een relatie bestaat niet op zich, zoals een voorwerp op de kast staat. Een partnerrelatie heeft eerder het karakter van een spel of een dans. Als de spelers niet spelen en de dansers zijn uit gedanst, blijft er niets over dan een herinnering. Een relatie is een gebeuren. Het is nooit klaar of toe te eigenen, zoals een object. Liefde is niet te koop. En wie dat probeert ontkent de eigenheid van een relatie.

Een relatie als mogelijkheid

Je kunt een relatie opvatten als een mogelijkheid. Een ontmoeting die zich telkens opnieuw actualiseert. Dat klinkt nogal idealistisch, op het eerste gezicht. Maar we stellen hier niet de eis dat je iedere dag opnieuw verliefd wordt op je partner. Dat zou mooi zijn, maar is meestal niet haalbaar. Het is onvermijdelijk dat er gewoontes ontstaan. Het reguleert het verloop van het contact. Daarbij maak je de verwachtingen waar die de ander van je heeft en andersom. Voor het dagelijks verkeer, de routineklussen van een huishouden delen, werkt dit nu eenmaal zo. Wanneer sleur echter je intieme contact binnensluipt, raakt de ander uit beeld. Je neemt niet meer waar, maar gaat uit van vanzelfsprekendheden. Partners kijken en luisteren nog slechts oppervlakkig naar elkaar. Ze raken letterlijk op elkaar uitgekeken. De gesprekken worden herhalingen van 'het oude liedje' en seks wordt een nummertje doen en geen ontmoeting.

Pas als je echt laat merken wat er in je omgaat, gebeurt er iets in het samenzijn met de ander. Dat is iets unieks. Alleen die ander wekt dat in je op. En alleen jij maakt datgene los in je partner, waardoor jij bijzonder wordt voor hem.

Dat is wat er waarschijnlijk spontaan gebeurde toen jullie verliefd werden op elkaar. De ander trok jou aan. Hij zette jou in beweging. Bracht je hart op hol. Of beter gezegd: jij mobiliseerde je energie en hield je geliefde in het vizier.

Een liefdesrelatie is een wisselwerking. Een gebeuren tussen twee mensen. Het contact is des te intenser naarmate je de ander verder toelaat. Dat vraagt overgave en dat geeft soms angst. Angst om je eigen grenzen te verliezen. Maar het is voor veel mensen de moeite waard. Het verlangen naar intimiteit is een diepe menselijke behoefte.

Een intieme relatie

Een toenemende intimiteit geeft opwinding. Dit geldt niet uitsluitend op het seksuele vlak. Intimiteit en opwinding worden daar vaak mee geassocieerd. Maar dat is niet het hele verhaal. Ook het delen van je toekomstplannen, je verborgen angsten en onzekerheden laten zien, inspelen op elkaars humor of je ongecensureerde fantasieën delen, geeft dezelfde intense uitwisseling. Soms is die ingetogen en broos van karakter, op andere momenten luidruchtig en vurig en dan weer speels en kinderlijk onschuldig. Maar altijd zijn beide partners intens betrokken op elkaar. Zo afgestemd op elkaars signalen, dat anderen tijdelijk op de achtergrond zijn.

Openheid vraagt dat je je kwetsbaar opstelt. Dat je eerlijk durft te zijn over jezelf en je gevoelens en gedachten over de ander. Natuurlijk is niet ieder moment daarvoor geschikt. Naast intieme momenten bestaat een langdurige relatie ook uit minder levendig contact.

Je kunt het bovenstaande als hopeloos romantisch overboord gooien. Er zijn ook opvattingen die intieme relaties beschouwen als eenvoudigweg een goede deal. Als een levensdomein waarop de principes van vraag en aanbod van toepassing zijn. Die opvatting is nogal eenzijdig. Een relatie is niet een voor-wat-hoort-wat overeenkomst. Een liefdesrelatie doet mensen wezenlijk veranderen. Dat is het verschil met een koop-relatie.

Als de partners zich terugtrekken uit het contact is een intieme relatie niet mogelijk. Echtgenoten wonen als vreemden bij elkaar in huis. Ze treffen elkaar aan de ontbijttafel en 's avonds op de bank. Maar er is geen sprake meer van een wezenlijke ontmoeting.

Wat kun je doen als je niet meer opbloeit door het samenzijn met je partner? Hebben wij daarnet niet beweerd dat je de ander in wezen niet kunt dwingen? Dat een relatie geen bezit kan zijn, maar een mogelijkheid is? Het antwoord op deze vraag ligt in een ander aspect van de partnerrelatie.

Een vaste relatie

Het enige waarvan je wel kunt zeggen dat je het *hebt* is een afspraak met elkaar. Hiermee doelen we op het verbindende karakter van een vaste relatie. Vaak is deze vastgelegd in een huwelijk of een samenlevingscontract. Ook los van dit 'boterbriefje' bestaat de stilzwijgende afspraak elkaar te beschouwen als levenspartners. Een vaste relatie aangaan heeft betekenis. Het is meer dan een flirt. Het is een bindende overeenkomst, met dien verstande dat beide partners de mogelijkheid hebben deze te verbreken. Binnen de Westerse cultuur is het de bevestiging van een serieuze liefdesrelatie. Scheiden is mogelijk, maar dat doe je niet zomaar, is de norm.

Hoe moet je die afspraak eigenlijk opvatten? Het is niet meer elkaar eeuwig trouw zweren, zoals vroeger. Die status is het kwijt geraakt. Ook is het geen gebruiksrecht. Je kunt geen aanspraak maken op liefde of seks. Wie dat doet is een bruto. Seks afdwingen is strafbaar volgens het Nederlands recht.

En sinds het denken in de traditionele rolpatronen is losgelaten, kun je je partner ook niet meer dwingen tot bepaalde taken in het huishouden. Kostwinner, deeltijdwerker, huisman of huisvrouw, de invulling van dit werk is niet meer vanzelfsprekend.

Bij nogal wat mensen is daardoor verwarring ontstaan over de betekenis van een vaste relatie. Waar kun je elkaar dan nog wel op aanspreken? Enerzijds wil je je partner de ruimte laten om 'zijn eigen ding te doen'. Je geeft hem de ruimte voor zijn eigen leven. Een relatie moet niet verstikkend werken op zijn ondernemingsdrang, vind je. Je wilt immers niet als een uitgeblust stelletje oud worden, zittend op de bank.

Aan de andere kant merk je dat je last hebt van de manier waarop je met elkaar omgaat. Je raakt je levenslust kwijt, omdat het contact met de ander je niet meer voedt. Je wilt intenser contact, maar dat lijkt gezeur binnen het ideaal van vrijheid-blijheid. Toch blijft het aan je vreten. Een relatie houdt toch meer in dan samen leuke dingen doen? Meer dan samen zijn als het jou uitkomt en elkaar mijden als je het er niet naar staat?

Soms claimt één van de partners zijn vrijheid en schildert daarbij de ander af als bezitterig. Met de uitspraak dat een relatie een spel is en geen bezit, kun je de ander om de oren slaan. Maar dan verwar je de eigenheid van een relatie, zoals die zich toont van moment tot moment, met de *relatieafpraak* die je ooit maakte en waar je elkaar aan kunt houden.

Misschien geeft het volgende beeld hierover wat duidelijkheid. Je zou de verbintenis tussen twee levenspartners kunnen zien als de lijnen van het speelveld. Binnen deze grenzen krijgt de relatie iedere keer opnieuw vorm. Als deze (onuitgesproken) afspraken worden geschonden, staat de voortgang van de relatie zelf op het spel. Als één van de partners de spelbreker is, dan heeft dit gevolgen. Op dat moment wordt duidelijk dat een vaste relatie niet vrijblijvend is.

Kunnen de grenzen van een relatie dan niet verschuiven? Natuurlijk kan dat wel, en soms gebeurt dat ook. Wat echter ten grondslag ligt aan een vaste relatie is de afspraak met elkaar in gesprek te blijven. Daar moet je elkaar op kunnen aanspreken. Het is als het ware de grondwet van de spontane omgang met elkaar. Als dit met voeten wordt getreden is er geen basis meer voor het oorspronkelijke contract.

Een stevige relatie

De aanspraak die je met elkaar moet kunnen maken is niet: *'Ik wil dat je blijft zoals toen we met elkaar begonnen'*. Dat zou een relatie tot een keurslijf maken. Zo gauw een verhouding zich fixeert in een gewoonte- patroon, ontnemen de partners elkaar de mogelijkheid te veranderen. En veranderen doen we onherroepelijk. Het gevolg is dan dat de partners elkaar terugfluiten, omdat ze hun oude situatie willen herstellen. Ze pinnen elkaar vast op bekend gedrag. Hierdoor gaan ze een nieuwe ontmoeting met elkaar uit de weg. De relatie wordt als een vaas op de kast. Saai en vanzelfsprekend, en bij een verstoring valt ze en breekt in stukken.

De aanspraak die je op elkaar kunt maken is ook niet iets in de trant van: *'Ik wil dat jij als persoon verandert'*. Voor alle duidelijkheid: we doelen hier niet op praktische zaken, zoals de manier waarop je met elkaar een huishouden vormgeeft. Je kunt wel aangeven dat je graag wilt dat je partner voortaan de vuilniszak buitenzet. Maar er zijn gedragingen die voortkomen uit hoe de ander in contact wil zijn met jou. Daar zitten motieven onder die je niet

onbesproken kunt laten. Een gesprek over de taakverdeling in huis, heeft een ander vertrekpunt dan een gesprek over hoe je de ander ervaart.

Als je ontevreden bent over hoe het contact tussen jullie verloopt, dan werkt het niet om de ander te overladen met voorschriften. Je kunt de ander niet voorschrijven dat hij van je houdt. Je kunt wel aangeven dat je hem mist. Oftewel je eigen gevoelens en behoeftes tonen. Alleen daardoor krijg je meer besef van de situatie zoals die is gegroeid tussen jullie.

Meestal komen partners met een wensenlijstje in de vorm van een gebruiksaanwijzing. Als je wilt dat ik tevreden ben over jou - wat ik nu niet ben, dat moet je goed weten- dan moet je het volgende doen: Meer over je gevoelens gaan vertellen, meer complimenten gaan geven, vaker knuffelen, spannender seks, meer met de kinderen doen, minder moe zijn, vlotter en vrolijker worden. Van die dingen. Deze gebruiksaanwijzing krijgt een dwingend karakter. Soms met een clausule: als je dit niet doet dan stop ik ermee.

Dit voorschrijven van gedrag doen partners meestal niet uit kwade wil, maar omdat ze langdurig ontkent zijn in hun gevoelens. De partner lijkt onbenaderbaar en dan schijnt afdwingen de enige mogelijkheid die rest.

Die insteek leidt nooit tot een verdieping van het contact. Het slaat namelijk een stap over, en wel het samen verkennen van de situatie zoals die is ontstaan. Gebeurt dit wel, dan kan van daaruit een nieuwe situatie groeien. Maar dan is ze een gezamenlijk project en niet een aanpassing aan de gebruiksaanwijzing. Daardoor kan je partner een antwoord geven vanuit zijn eigenheid.

Ik wil met je praten

Wat is dan wel de grondvraag die je de ander kunt stellen? Het enige wat je in handen hebt, of anders gezegd: het enige wat recht doet aan de aard van jullie afspraak is: *'Ik wil met je praten over hoe ik jou nu beleef. Ik vind het fijn als je naar me luistert naar wat er in mij omgaat en je inspant een eigen antwoord te geven op mijn behoefte aan het contact met jou. Wil je dat doen?'*

Want dat was wat je elkaar beloofden toen je er voor koos om samen te gaan. Niet dat je voor eeuwig dezelfde zult zijn. Want dat kun je nooit beloven. Ook niet dat je persé bij elkaar zult blijven. Dat kan niet de inzet zijn van een werkelijk eerlijk en open gesprek. Hoezeer je ook bang bent om te scheiden, misschien. Als je dit niet onder ogen ziet, wordt praten een verkapt lijmpoging en dat is geen basis.

Het enige wat je mag verwachten is dat je partner zijn uiterste best zal doen om met je in gesprek te blijven. Dat houdt in dat je allebei bereid bent te luisteren, ook als het je niet

goed uitkomt. Dat je je laat beïnvloeden door de wensen, gedachten en gevoelens van de ander. Dat je 'dat-wat-er-is' deelt met elkaar. Of dit in ieder geval probeert.

Als je die bereidheid laat zien, juist op de momenten dat het erop aankomt, dan bevestig je het unieke van een vaste intieme liefdesrelatie. Dat je er *bent* voor elkaar, in ieder geval als gesprekspartner. Met alle onvolkomenheden en alle gevoeligheden. Dat je het nog steeds op kunt brengen om aandacht te hebben voor elkaar. Dat die ander nog steeds betekenis heeft voor je. Misschien is ze niet meer die leuke spontane meid die je ooit leerde kennen. En mogelijk is hij niet meer die levenslustige, jongensachtige man die je ooit zo aantrok. Maar zolang je de intentie hebt naar elkaars verhaal te luisteren en er op eigenwijze op durft te reageren - eerlijk en respectvol- is de basis voor een relatie nog steeds aanwezig. Want dat maakt een relatie stevig: dat je elkaar opzoekt juist als het moeilijk gaat.

Een gezonde relatie

Wat denkt u: heeft deze relatie nog kans van slagen? Is onze manier van omgang met elkaar *normaal*? Dergelijke vragen krijgen wij regelmatig voorgelegd. Men wil ons oordeel over wat een relatie zou moeten inhouden. En daarbij een lijst met verbeterpunten in termen van een APK-keuring.

Wat 'een gezonde relatie' of 'een goede relatie' voor anderen inhoudt is niet aan ons om vast te stellen. Het liefst vermijden wij dergelijke termen. Het leidt ertoe dat je via de ogen van een buitenstaander naar jezelf gaat kijken. In dit geval een relatietherapeut.

Natuurlijk begrijpen we wel dat koppels hiermee worstelen. Daarom gaan we er hier toch op in. Sommige stellen hebben namelijk sterk te maken met de normen die de omgeving hen probeert op te leggen. *'Dat is geen goede vent voor jou. Je kan wel iets beters krijgen, dan die vrouw'*. En ga zo maar door. Familie, vrienden en burens staan ongevraagd klaar met een oordeel dat meestal niet mals is. Opvoedboeken zeggen het vaak iets beschaafder, maar de boodschap komt op hetzelfde neer. Wat je nu doet doe je niet goed. Vrouwenbladen en reclamespotjes tonen een ideaalbeeld. Stralende kinderen en vlotte stellen die kiezen voor 24-uur-geluk. Partners voelen zich daarbij vaak tekort schieten, naar hun partner, hun kinderen, hun ouders of kennissenkring. Waarom lukt dit ons maar niet? Dergelijke schuld-gevoelens belemmeren het vermogen tot verandering. Strakke normen over hoe het zou horen, staan de groei van een relatie alleen maar in de weg.

Het begrip 'gezond' willen wij dan ook niet vastleggen in individueel gedrag. Dit boek is geen ziekteleer of een etiquetteboek of ISO-norm voor het perfecte huwelijk. Wel zijn er twee situaties die onacceptabel zijn. Als er geweld plaatsvindt in een relatie, dan moet dat stoppen. Zeker wanneer er kinderen zijn. Ook als je beiden diep ongelukkig wordt van elkaars aanwezigheid en hier geen verandering in weet aan te brengen. Ga dan uit elkaar. Maar

verder is het uitgangspunt dat je met elkaar je relatie vormgeeft zoals beiden dit prettig vinden.

In dit boek proberen we u dan ook niet te overtuigen met statistieken. Als 83% van de relaties op een bepaalde manier met elkaar omgaat, dan zou het kunnen dat u ervoor kiest die andere 17% te zijn. Daarmee willen we het belang niet ontkennen van psychologisch onderzoek. Maar we merken dat koppels er valse zekerheid aan ontlenuen. Ze klampen zich vast aan feitenkennis als een moderne norm over hoe het hoort. Maar statistieken wijzen je niet de weg als het gaat om de keuze hoe je verder gaat met elkaar. Partners die elkaar gaan psychologiseren, raken nog verder vervreemd van elkaar en hun eigen gevoelens. Zij weten prima uit te leggen waarom ze in de put zitten, maar ze komen er niet uit.

Een groeizame relatie

In onze kijk op relaties hanteren we andere begrippen dan ziek en gezond. Niet het functioneren van de persoon als zodanig staat centraal, maar de situatie in zijn geheel. We gaan er vanuit dat je als persoon niet een gegeven bent, maar een mogelijkheid.

In het verleden heb je bepaald gedrag aangeleerd, in wisselwerking met de omgeving waarin je toen functioneerde. Het stoere gedrag hielp je te overleven. Het harde werken bracht je aandacht en waardering. En als je doordramde kreeg je je zin. Als deel van het gezin of van de wisselende thuissituatie waarin je opgroeide, heb je gedrag vertoont en daarbij jezelf en je omgeving op een bepaalde wijze ervaren. Je voelde je op een voetstuk staan of een buitenbeentje, bijvoorbeeld. Teruggrijpen op die oude situatie maakt dat je het hier-en-nu van hoe je nu samen bent uit het oog verliest. *Zo ben ik nu eenmaal opgevoed*, maakt dat je fixeert op een beeld van toen. De uitdaging die de nieuwe omstandigheden je bieden raken buiten beeld.

In een **groeizame relatie** veranderen beide partners als onderdeel van de veranderende omstandigheden. Ze ontdekken nieuwe kanten van zichzelf. Verschillen worden geaccepteerd en levensthema's verwerkt. Dat gaat niet altijd zonder slag of stoot en het heeft tijd nodig om een nieuwe kijk op jezelf en de ander te vormen. Soms sleept een conflict jaren, maar altijd beleven beide partners zichzelf als deel van de relatie en het gezin. Ze houden elkaar in de peiling.

Een levendige relatie kent een eigen dynamiek. Onderwerpen verdwijnen op een natuurlijke wijze naar de achtergrond, omdat ze in gesprekken worden doorwerkt. Pijnlijke situaties worden met zorg en aandacht besproken. Zonder het oordeel dat de ander moeilijk doet of zeurt als hij er weer op terugkomt. De partners zetten elkaar niet vast op hoe ze vinden dat de ander hoort te zijn. In iedere leeftijdsfase is ruimte voor ontwikkeling.