

Verdiep je relatie

Angèle Nederlof en Sjaak Vane

www.relatietherapie-weekend.nl

Fragment uit hoofdstuk 2:

Vastgelopen gesprekken

Door gesprekken voortdurend te herhalen of uit de weg te gaan, voorkomen beide partners de ontwikkeling van hun relatie. De oude koeien worden telkens weer uit de sloot gehaald. Beslissingen worden niet genomen, doordat de verschillende standpunten zich niet helder aftekenen. Onderhuidse ergernissen stapelen zich op. Het dak wordt maar niet gerepareerd en die mislukte vrijpartij blijft dwarszitten. Ieder blijft steken in zijn eigen gedachtespinsels en de ander lijkt steeds onbereikbaarder. De gesprekken leveren geen nieuwe gezichtspunten op of een creatief antwoord naar elkaar toe.

Koppels waarbij een gespreksonderwerp niet wordt doorwerkt, hebben het gevoel dat ze in een kringetje rondraaien. Dat leidt tot frustratie. Het plezier in elkaar, sluipt door de achterdeur naar buiten. Daarbij komen wij vaak een drietal gespreksgewoontes tegen. Het gaat hier om gedrag dat op zichzelf voedzaam kan zijn voor de relatie. We beweren dus niet dat het soms geen goede oplossing is om op deze manier met elkaar om te gaan. Maar als het een gewoonte wordt, zet je elkaar vast in een bepaalde positie en daarmee doe je elkaar tekort.

Drie gewoontes waardoor gesprekken vastlopen zijn:

Zwijgen

Beide partners keren in zichzelf. Ze ontlopen elkaar of praten alleen nog maar over oppervlakkige zaken. Dat wat er werkelijk speelt komt niet tot expressie. Onbegrepen keren ze zich van elkaar af. Als ze al met elkaar praten, is er weinig oogcontact. Ze houden elkaar buiten hun blikveld. En aanraken is er al helemaal niet meer bij.

Soms zijn er pogingen om weer met elkaar in gesprek te raken, die worden verhinderd door de krant of de televisie, die op dat moment meer de moeite waard lijkt dan de partner.

Dit patroon van stille afwijzing leidt uiteindelijk tot onverschilligheid. Vaak denkt men dat de partner hier geen last van heeft. Men gaat zichzelf vragen stellen over wat je kunt verwachten van een intieme relatie. Het spreken met de ander, wordt vervangen door een spreken met zichzelf. Liefde is een sprookje, en het ligt in de aard der dingen dat je elkaar na verloop van tijd weinig meer te zeggen hebt, is de bittere conclusie.

Als deze partners opnieuw met elkaar in gesprek gaan, bijvoorbeeld binnen relatietherapie, zijn ze vaak verrast om te merken dat ook de ander op zijn eigen manier worstelde met het gebrek aan contact. De goedbedoelde pogingen om te praten worden echter van beide kanten (onbewust of uit wrok) afgewezen. Deze impasse kan jaren duren en ieder trekt voor zich zijn eigen conclusie. Vaak is het voor de partners een verrassing dat ook de ander hier, op zijn manier, mee worstelt.

Strijden

Partners die voortdurend met elkaar overhoop liggen, investeren energie in hun relatie. Ze zijn intens op elkaar betrokken. Echter zonder dat het hen geeft waar ze behoefte aan hebben. De voedende uitwisseling die ze ooit hebben ervaren, lijkt nu af te buigen naar een ander vlak. En dat is zeer uitputtend.

Ruzie-stellen praten veel en heftig met elkaar, zonder dat ze het gevoel hebben dat ze elkaar bereiken. Ieder spreekt over de ander en wijst daarbij met de vinger. Vaak zie je dat letterlijk gebeuren. Men leest elkaar de les. Soms met de taal van de psychologie. Hij is altijd zo dominant, hoor je dan. Of zij heeft een minderwaardigheidscomplex.

Hun woorden zijn bedoeld om de ander te overtuigen. Ze proberen elkaar te verbeteren. En daarmee houden ze elkaar op afstand.

Ze uiten hun behoefte aan elkaar, maar dat verpakken ze als een verwijt. Aangeven dat je de strijd niet wilt voeren, wordt ervaren als toegeven aan de eisen van de ander. En dan kan de ander misbruik van je maken, is de overtuiging. Deze strijd om de macht kent alleen maar verliezers.

Trekken

Bij dit een relatie-patroon is er een duidelijke rolverdeling. Een van de partners vindt dat de ander niet voldoende betrokken is bij de relatie. Bijvoorbeeld omdat hij altijd aan het werk is. Of omdat hij niet over zijn gevoelens kan praten. Of juist omdat hij teveel over zijn gevoelens zeurt. Of omdat hij nooit zin heeft in seks.

De bekritiseerde partner vindt het terecht dat hem dit kwalijk genomen wordt. Hij gaat dit niet openlijk bestrijden. Zijn antwoord is meestal dat hij begrijpt dat hij niet kan voldoen aan de verlangens van zijn partner. Hij voelt zich tekortschieten. Meestal gaat hij dan hard werken aan zichzelf, om dit tekort weg te werken. Lijstjes met verbeter-punten en goede voornemens horen bij dit patroon. Dit mislukt altijd. Het hier-en-nu contact, wordt vermeden door ogenblikkelijk te gaan praten over de toekomst. Beterschap beloven is een manier om van het onderwerp af te raken.

De partner die erop uit is de ander te verbeteren, heeft vaak iets triomfantelijks. Met hem is er immers niets mis. De oorzaak van het relatieprobleem ligt bij de ander, vindt hij. Deze partner zit vaak op het puntje van zijn stoel, en vol goede raad. Hij stelt zich op als een hulpverlener tegenover een lastige patiënt. Of als een goede vriend of bezorgde ouder.

Een relatie-gewoonte, hou je allebei in stand. Vaak gaat de een psychologiseren en de ander vastzetten in zijn definitie. De patiënt-partner gaat zichzelf zien door de ogen van de ander. Het eigen antwoord van deze partner blijft uit. En dat is nu juist waar behoefte aan is. Alle goedbedoelde adviezen en schuldbewuste beloftes staan oprecht partner-contact in de weg.