



ZEG SCHAT, WAAROM RAAK JE ME nooit MEER AAN?

Sommige ingrediënten zijn onmisbaar voor een goede relatie. Intimiteit bijvoorbeeld. Maar hoe behoud of hervind je die?

Een man en vrouw zitten aan tafel. Tussen hen in staat een fles wijn in een koeler. De man kijkt naar het aquarium dat naast de tafel staat, de vrouw staart het restaurant in. Het is een van de foto's in de serie die fotograaf Martin Parr begin jaren negentig maakte, getiteld *Bored Couples*. De foto's verbeelden het doemscenario van kersverse verliefden: dat ook zij zo'n stel zullen worden dat elkaar niets meer heeft te vertellen. Vaak denken mensen dat communicatieproblemen ertoe leiden dat de intimiteit uit relaties verdwijnt. Onzin, zegt de

Amerikaanse relatietherapeut David Schnarch. Mensen in dit soort situaties zijn juist meester in het communiceren: ze weten precies dat de ander er geen boodschap aan heeft om te horen wat ze denken.

Kwetsbaar opstellen

De meesten van ons denken bij intimiteit aan iets tussen twee personen. En die opvatting blijkt precies het probleem. Volgens deskundigen gaat intimiteit juist om de erkenning en waardering van het feit dat je een individu bent in een relatie, samen mét een ander. Het is belangrijk dat je jezelf

waardeert om wie je bent en niet alleen om wie je in de relatie bent of om wat de ander van je vindt. Alleen dan kun je jezelf écht laten zien, je kwetsbaar opstellen en eerlijk zijn over je gevoelens en gedachten. Dan pas kun je ervaren wat het is om echt door een ander te worden gekend en te voelen dat hij van je houdt, met al je plus- en minpunten. De gedachte dat intimiteit afhangt van de ander kan voor problemen zorgen: want wordt het minder, dan hebben we de neiging de ander daar de schuld van te geven. En het gevoel dat de intimiteit in een

relatie afneemt is heel normaal, aldus David Schnarch.

In de fase van verliefdheid zien we vooral hoe goed we bij elkaar passen. We hebben dan vooral oog voor elkaars kwaliteiten en zijn zelf ook op ons best. Maar zodra de roze mist van verliefdheid optrekt, zie je dat de ander ook mindere gewoontes, meningen en eigenschappen heeft. En ook zelf blijk je een stuk menselijker dan je dacht... Dan komt het erop aan, aldus Schnarch: sta je zó stevig in je schoenen dat je jezelf in al je onvolkomenheid laat zien? Durf je anders te zijn dan de ander misschien dacht; minder avontuurlijk/wild/geïnteresseerd/passioneel/aandachtig? Of pas je je aan? En wat doet de ander? Omdat veel mensen bang zijn de ander te verliezen of teleur te stellen, kiezen ze voor aanpassen. Ze laten dus een andere versie van zichzelf zien. ►

Het grootste gevaar van een relatie is dat mensen in die versie gaan geloven, zegt seksuoloog en relatietherapeut Vera Steenhart. "En wanneer iemand dan bijvoorbeeld een cursus volgt op het gebied van zelfontwikkeling, ervaart diegene dat hij of zij nog veel meer is en heel andere, onderbelichte kanten heeft."

Als zoiets niet gebeurt gaat het misschien een tijd goed, tot een van de twee, of beiden, genoeg hebben van doen alsof. Of tot zich een situatie aandient waarin het aanpassen niet meer gaat omdat het te ver tegen iemands gevoel indruist. Dit is het punt waarop de intimiteit ver te zoeken is: geen van beide geliefden

laat dan nog het achterste van zijn tong zien, uit angst voor de reactie van de ander. En dan krijg je dus van die taferelen die Martin Parr zo scherp in beeld bracht.

Blijven praten

Een situatie waarin soms heel duidelijk wordt dat de intimiteit uit een relatie is verdwenen, is als ouders weer alleen samen zijn omdat de kinderen het huis uit zijn. Op dat moment vinden mensen zichzelf terug in een andere rol dan die van ouder, legt Steenhart uit. En zo kijken ze dus ook naar elkaar: wie ben jij in die andere rol? Ben je nog degene op wie ik ooit verliefd werd? Zou ik nu weer voor je

huis uit. Anneke heeft geen idee wat haar man denkt of voelt of waar hij mee bezig is. Andersom heeft ze het gevoel dat hij ook niet weet wat zich in haar hoofd en hart afspeelt. Pogingen om te praten lopen uit op niks. Als ze al de tijd vinden, strandt elk gesprek in algemeenheden en wordt geen gevoel of gedachte concreet gemaakt. De belangrijkste reden daarvoor is dat mensen bang zijn dat er iets aan het licht komt, aldus relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven. Ze moeten bijvoorbeeld iets vertellen wat ze eigenlijk al eerder hadden moeten doen. Of ze moeten iets zeggen waarvan ze bang zijn dat ze de ander ermee kwetsen of waar

Groot verlangen

Een andere oorzaak voor het verlies van intimiteit is ruzie, aldus relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven. Specifieker: een ruzie die niet tot een goed einde is gebracht. Voelen beide partners zich niet gehoord en begrepen en is de oorzaak van de ruzie ook niet verholpen, dan zorgt zo'n ruzie voor meer verwijdering in plaats van dat deze hen een stapje dichterbij elkaar brengt. Het gaat dan dus om ruzies die zich herhalen en onopgeloste ergernissen die ertoe leiden dat geliefden er op een goed moment het zwijgen toe doen. Van de Ven:

"Mensen gaan steeds meer voor elkaar denken, interpreteren zonder dat ze alles weten, doen alsof ze helderziend zijn. Het praten stopt en mensen hebben geen zin meer om zichzelf écht te laten zien of op een andere manier dichterbij de ander te komen." Van de Ven noemt nog een oorzaak die de intimiteit in een relatie aantast. Namelijk wanneer een van beide partners ontevreden is over zijn of haar ontwikkeling en die ontevredenheid op de ander projecteert: die ander moet zich ontwikkelen, iets maken van zijn of haar leven! Dat zorgt vervolgens weer voor allerlei misverstanden omdat de partner die dit commentaar te horen krijgt geen idee heeft waarom zijn of haar partner zich zo gedraagt. Iets soortgelijks overkwam Rebecca (41) zo'n tien jaar terug. Haar man gedroeg zich opeens anders, was afwezig en somber. Na een paar maanden kwam het hoge woord eruit: hij had gevoelens voor een vrouw op zijn werk. Met haar

Het gevaar van een relatie is dat mensen zich gaan aanpassen



kiezen? Steenhart: "Als mensen ook nog twee individuen zijn gebleven tijdens het ouderschap is de kans groter dat deze hernieuwde kennismaking goed verloopt: de ander kan dan een aanvulling op je nieuwe leven zijn, in plaats van iemand met wie je bent vergroeid, maar met wie je niet meer praat."

Dat laatste is het geval bij Anneke en haar man. Meer dan twintig jaar samen, drie kinderen van wie twee al het

de ander het zodanig mee oneens is dat de relatie op het spel komt te staan.

Een goede motivatie om het gesprek op gang te brengen is je realiseren dat wanneer je niet praat, de relatie in wezen al voorbij is, zegt Van de Ven. "De relatie staat al op het spel. Nee heb je. Ja kun je krijgen, maar alleen door het gesprek écht aan te gaan. Dat betekent dat je op een nieuwe, eerlijke manier met elkaar moet gaan praten. En dat is eng."



Wees direct als je met elkaar praat. Zeg wat je voelt, denkt en wilt

kon hij wél praten over de twijfels die hij had over zijn werk en zijn leven. Rebecca: "Wij waren in die tijd echt een beetje aan het overleven met twee jonge kinderen en twee banen. Door haar voelde hij zich gehoord, gekend, begrepen." Haar man had een klassieke midlifecrisis en kon daar met iemand anders beter over praten dan met zijn eigen vrouw. Aanvankelijk was Rebecca heel erg boos, ook al was er niets voorgevallen tussen haar man en die ander. Bovendien wilde hij niets liever dan hun huwelijk weer goed krijgen, dus gingen ze in relatietherapie. Heerlijk vond Rebecca dat. Eindelijk hadden ze een plek waar ze rustig konden praten in de chaos van hun drukke leven met kinderen. En er gebeurde nog wat anders. Rebecca: "Ik voelde me opeens zo ontzettend tot hem aangetrokken, op een bijna dierlijke manier. Ik wilde hem fysiek heroveren, alleen maar met hem vrijen. Toen hebben we bijna een jaar lang elke dag seks gehad. Dat deed echt wat met onze relatie, alsof we op een ander niveau belandden. Onze band was heel zintuiglijk. We hoefden niet veel te praten en voelden ons toch heel gekoesterd en geborgen bij elkaar."

Toenadering zoeken

Hoe succesvol Rebecca en haar man ook waren in het hervinden van intimiteit in hun relatie, het leven van alledag haalde hen ook weer in. Zo intiem als ze toen waren, zijn ze nu niet. Rebecca: "Je kunt daar weer erg van verwijderd raken. Het rare is: al weet ik dat het werkt, ik kan nu, in de sleur van het alledaagse, niet een rationele beslissing nemen om weer hetzelfde te doen als toen. Daarvoor moet er denk ik echt iets aan de hand zijn, een situatie waarin het alles of niets is."

Volgens Vera Steenhart is het niet vreemd dat Rebecca werd overvallen door een hernieuwde belangstelling in haar man. "Als je partner door een ander interessant wordt gevonden, kan hij ook weer interessanter worden voor jou. Bovendien kun je vaak goede gesprekken voeren met een man die zich wil heroriënteren. Dat zou je zelfs als een vorm van voorspel kunnen zien. En de mogelijke angst voor verlies verhoogt de begeerte en dat zorgt vaak weer voor goede seks." En wanneer de seks goed is, krijg je zin in meer seks, wat die positieve spiraal verklaart waar Rebecca en haar man in terecht kwamen. Steenhart legt uit. "De oxytocine die

vrijkomt tijdens het vrijen zorgt voor een voortdurend roze wolkje."

Seks hoeft niet intiem te zijn, maar wordt toch vaak gezien als een belangrijke graadmeter van intimiteit binnen een relatie. Zoals Rebecca echter ook al opmerkte, is het lastig om opeens te besluiten veel met elkaar te gaan vrijen. Maar er zijn meerdere opties, zegt Vera Steenhart. Veel mensen zien lust als de enige opmars naar seks, maar dan beperk je jezelf. Vooral in een langdurige relatie, waarin de lust minder vanzelfsprekend opkomt. Steenhart adviseert mensen daarom ook wel het zogeheten tantrisch inhaken. De man gaat dan wel bij de vrouw naar binnen, maar verder blijven ze gewoon liggen. Ze strelen wat en kletsen wat. Het doel is niet om een orgasme te hebben en echt te vrijen, maar om even heel dicht bij elkaar te zijn.

Naast een bevredigend seksleven is het volgens Steenhart voor het behoud van de intimiteit binnen een relatie vooral belangrijk om toenadering te zoeken na een moment van verwijdering. Wat ook helpt is om geïnteresseerd te blijven in elkaars leefwereld. Dus dat je blijft verdiepen in de ander en zo nu en dan je waardering uitspreekt.

Jean-Pierre van de Ven raadt aan vooral niet te lang te wachten met het inschakelen van een relatietherapeut als je merkt dat er afstand ontstaat tussen jou en je partner. "Mensen denken vaak dat ze hun relatie zelf moeten repareren, maar dat is onzin. En onverstandig, want doormodderen versterkt de problematische patronen." Als je met elkaar praat, wees dan direct. Verpak je bezwaren en behoeftes niet in verwijten. Zeg wat je voelt, denkt en wilt. Dat is eng, maar, zegt Van de Ven: hoe enger, hoe beter, want dat betekent dat er iets verandert. Tot slot: doe nieuwe dingen. Niet alleen samen, maar ook alleen. Van de Ven: "Richt je op je eigen leven, ontwikkel jezelf. Kijk niet alleen maar naar je partner als je het gevoel hebt dat jullie niet praten, maar vraag je ook af wat je zelf te vertellen hebt." ■

MEER LEZEN?

- **Lust of Last? Verhalen uit de praktijk van een seksuoloog,** Vera Steenhart (Uitgeverij Ambo|Anthos).
- **Waarom luister je niet? Helder communiceren met je partner,** Jean-Pierre van de Ven (Uitgeverij Ambo|Anthos).