

Liefhebben & liefhouden

Vroeg of laat ontdek je: in een relatie kun je niet zonder zelfonderzoek. Wie naar binnen keert, kan liefdevoller naar buiten treden - maar daarvoor moet je wel even je hart uitschakelen...

Het loopt niet lekker in je relatie. Je bent al jaren samen, weet zeker dat je van elkaar houdt, dat jullie voor elkaar bestemd zijn... maar het wil niet. Geen slaande deuren, geen brekend serviesgoed. Maar wat gaat het stroef. Help! Waar blijf je dan met je gevoel? Misschien ben je ervan overtuigd dat je altijd je hart moet volgen, dat daarin genoeg liefde is om alle moeilijkheden te overwinnen. Maar wat als je hart even geen raad weet?

Therapeut Vera Steenhart van praktijk Hartzaken citeert op haar website Antoine de Saint-Exupéry, schrijver van 'De kleine prins': 'Men ziet slechts goed met het hart. Het echt belangrijke kan men met de ogen niet zien.' Ze blijkt dan ook een spirituele kijk op relaties te hebben: volgens haar zijn strubbelingen heel normaal in een goede relatie. "Het betekent dat de relatie doet wat ze moet doen," vertelt ze. "Namelijk je bewust maken van kwesties die opgelost moeten worden, omdat ze persoonlijke ontwikke-

ling in de weg staan. Problemen kunnen betekenen dat er een volgende groeistap aan de orde is."

Als ze in gesprek gaat met stellen, vraagt ze vaak naar hoe het vroeger was, toen ze klein waren. Een vorm van zelfonderzoek die je dwingt om even stil te staan bij je gevoelens. Wat heb je gemist bij je ouders? Waarom heb je bijvoorbeeld een onverzadigbare behoefte aan diepe, intieme gesprekken met je partner? Veel vrouwen verwachten onbewust van hun partner dat die ook de ideale moeder is, of een liefste vriendin. Tegelijkertijd moet hij ook man en minnaar zijn. Krijg dat maar eens voor elkaar, als man. En hoe meer de ander z'n best doet om alles goed te doen, hoe minder echt en open hij of zij wordt. En hoe meer afstand je voelt, hoe meer kritiek je zult hebben. Waardoor de ander weer dichtslaat. Een schoolvoorbeeld van een vicieuze cirkel.

OP EIGEN BENEN

Veel stellen raken een beetje met elkaar verstregeld. De kunst is dan om los te

komen van elkaar, oké te worden in jezelf, je eigen emotionele behoeften te leren vervullen. "Het gaat erom dat je je eigen voeten steviger op de grond zet," zegt Vera Steenhart, "dat je zorgt dat je beter geaard bent, terwijl je ondertussen de verbinding met je partner niet uit het oog verliest. Je focust je aandacht op jezelf en je eigen proces, maar óók op wat de relatie nodig heeft."

Ze geeft stellen vaak een oefening om thuis te doen, elke dag of om de dag. Die gaat zo: sta zo dicht bij elkaar dat je elkaar kunt omarmen, maar let erop dat je je partner nog goed kunt zien. Je leunt niet tegen elkaar aan, je staat op eigen benen. Sla je armen om elkaar heen en kijk. Jij kijkt naar de ander en de ander ziet jou. Als je het even te heftig vindt, sluit dan je ogen, maar doe ze ook weer open. Mocht je spanning voelen in je armen, dan kun je ze iets verschuiven, maar blijf in de omhelzing staan. En blijf goed ademen; probeer jezelf op je gemak te stellen. Houd dit vijf à tien minuten vol, en ontspan dan. >

> Het is alsof je met je lichaam oefent wat je met je gevoel moet leren: stevig op je eigen plek blijven staan, terwijl je elkaar toch vasthoudt.

Vaak gaan mensen zich vastklampen aan hun partner als die met een ontwikkeling bezig is die ze niet kunnen bijbenen, zegt Steenhart. Maar dat werkt altijd averechts. In haar onlangs verschenen boek 'Lust of last?' vertelt ze over een onzekere man die steeds bezig was om maar bevestiging van zijn vrouw te krijgen. Hij kon geen minuut zonder lichamelijk contact. De vrouw liet dat gebeuren; het gaf haar een veilig gevoel. Maar hun probleem was dat zij niet meer wilde vrijen. Toen haar man doorkreeg dat zijn afhankelijkheid haar irriteerde, ging hij zich inhouden en stelde hij zich vrijer op. "Zodra hij zijn kracht hervond, werd hij weer aantrekkelijker voor haar," zegt de therapeut.

WIE BEN IK?

Ons belangrijkste seksorgaan is het brein, schrijft Steenhart in haar boek. In een relatie staat alles met elkaar in verband. "Je kunt hartstikke veel zin hebben in seks, maar als er iets verkeers gebeurt, of je partner zegt iets fouts, dan komt er geen seks."

Datzelfde brein kun je dus ook gebruiken om moeilijkheden in een relatie op te lossen. "De vraag is: waar heb je jezelf aangepast voor de lieve vrede, een jasje aangetrokken dat je eigenlijk te krap is? Welke kanten heb je te veel in de schaduw gezet, omdat je denkt dat je partner er verdrietig van wordt of ze afkeurt?"

Stel dat je als vrouw een spirituele ontwikkeling doormaakt en je man heeft daar niets mee. Je legt boeken op zijn nachtkastje, maar die leest hij niet. Intussen dooft het vuur tussen jullie. Dan moet je soms duidelijker worden, eerst voor jezelf: wat mis ik in onze relatie? En dan kijken hoe je dat zo op tafel legt dat je partner beseft dat hij met een passend antwoord moet komen." Het komt er dus op neer dat je jezelf grondig bevraagt en vervolgens de moed moet hebben om je partner te laten weten wat er in je leeft, ook als je bang bent dat de ander er niet zo blij mee zal zijn. Spannend. "Een beetje spanning heb je nodig," zegt de therapeut. "Mensen zeggen weleens tegen hun geliefde: 'Als je alles van me zou weten, wil je me niet meer.' Maar dan denk ik dat ze hun partner onderschatten. Doorgaans weten we veel meer van onze geliefde dan wat hij of zij verbaal communiceert. Dus veel van wat je eng vindt om te onthullen, weet de ander al. Vaak past het alleen niet in de relatie zoals die is gegroeid." Maar wacht eens even: we willen toch geen egoïst worden? Je hebt in een relatie toch een beetje rekening te houden met elkaar? Volgens Steenhart zal het zo'n vaart niet lopen. Als je eerlijk bent, voel je wel wanneer je over je eigen grenzen heen gaat: "De betere versie van jezelf weet meestal wel waarin je best kunt toegeven, en waarin niet - omdat het over iets voor jou essentieels gaat. Wie ben je ten diepste, en wat vind je niet zo belangrijk? Ook je partner kan

emotioneel groeien, een beetje oprekken, en je onthoudt hem of haar die mogelijkheid als je je maar blijft aanpassen. Geef je geliefde die kans."

VERSLAVEND

Ook therapeut en auteur Jan Geurtz ziet dat mensen in liefdesrelaties vaak emotioneel verstrengeld raken. Hij is een spiritueel leraar geïnspireerd door het Tibetaans boeddhisme en hij geeft de cursus 'Spirituele relaties'. "Als je verliefd wordt," zegt Geurtz, "gebeuren er twee dingen. Ten eerste: de persoon in kwestie triggert je allerdiepste gevoelens van behoefte en afhankelijkheid, gevoelens die je als klein kind hebt leren kennen. Ten tweede: de verliefdheid wekt de suggestie dat deze persoon die behoeften ook daadwerkelijk kan vervullen. Het lijkt op een verslaving, zoals bijvoorbeeld aan tabak of alcohol: die creëert een behoefte en lijkt die behoefte te vervullen. Wat niet gebeurt, want uiteindelijk kan niemand ons geven waarnaar we verlangen: erkenning, goedkeuring, bevestiging, toestemming om er te zijn." Vandaar ook de titel van Geurtz' bestseller over liefdesrelaties: 'Verslaafd aan liefde'.

Waarom verlangen we daar eigenlijk zo hevig naar? Diep in onszelf, in de kern, zegt Geurtz, is er alleen maar liefde en helderheid. Dat is ons ware ik. Maar daarbovenop komt altijd, in de loop van elke jeugd, een laag zelfafwijzing, van 'ik ben niet oké'. Want ook als je goed contact met je ouders hebt gehad en ze van je hebben gehouden zoals je was, dan nog hebben ze je voortdurend gecorrigeerd. "Niet aankomen, niet doen, nee, dat mag niet..." Als je zelf kleine kinderen hebt, weet je dat opvoeden niet zonder zo'n stroom van correcties gaat. Ieder kind moet zich leren aanpassen. En elke opvoeding laat daarom een residu achter, een knagend gevoel dat je niet helemaal goed genoeg bent. Word je verliefd, zegt Jan Geurtz, dan heb je onbewust het gevoel: nu komt

'Je kunt stevig op je eigen
plek blijven staan, terwijl je
elkaar toch vasthoudt'

‘Als je je blijft aanpassen, ontneem je de ander de kans om te groeien’

er iemand die dat gevoel voorgoed zal genezen... Niet dus. Vroeg of laat gaat het botsen. Je ergert je aan je geliefde: hij of zij doet iets fout. Anders zou je toch dat knagende gevoel niet hebben? Of je hebt samen een manier gevonden om elkaar zo veel mogelijk bevestiging te geven en zo weinig mogelijk te kwetsen, maar het bruist niet meer, het vonkt niet meer. De fut is eruit. “Dat komt doordat je de liefde probeert te consolideren,” zegt Geurtz. “Het veiligstellen van die gevoelens helpt ze juist om zeep. Zolang je elkaar gebruikt om maar niet je diepste onvrede te voelen, blijft je relatie een vlucht uit de werkelijkheid.”

LIEFDE EN HELDERHEID

Wat is zijn advies? Wees regelmatig alleen, zodat je jezelf kunt terugvinden. Zie het als een soort ‘afkicken’ van de ander. Je keert naar binnen en ziet in dat je ergernis over je partner, het gevoel dat hij of zij je niet geeft wat je nodig hebt, in wezen uit jezelf komt. “Als je die gevoelens van gemis toelaat en erkent als een negatief gedachtepatroon, kun je ermee oefenen.” Door te mediteren kun je de gevoelens blootleggen die diep in je onbewuste zijn weggestopt; overtuigingen dat je absoluut bevestiging en erkenning van anderen nodig hebt. Die overtuiging blijkt niet de waarheid te zijn. “Je grootste veiligheid kun je in jezelf vinden,” zegt Geurtz, “in een weten dat je het aankunt, wat er ook gebeurt. In plaats van eenzaam te zijn, kun je het gevoel herkennen en laten oplossen in je natuurlijke staat van Zijn.” Zijn met een hoofdletter Z - dat is die diepste laag in jezelf, de essentie waar we liefde en helderheid zijn. Als je je daarop blijft richten in meditatie, verdwijnt langzaam maar zeker de behoefte aan bevestiging door je partner. In een spirituele relatie is je eigen spirituele pad volgens Geurtz belangrijker dan de relatie. En daar heb je dus je hoofd bij nodig, in de vorm van zelf-onderzoek. “Je kunt op eigen kracht je

spirituele autonomie realiseren. Als je elkaar vanuit die onafhankelijkheid opzoekt, heb je dus geen enkel recht op elkaar; er zijn geen vanzelfsprekende claims. Als je voelt dat je toch iets verwacht van je partner, dan verbreek je die claim bewust. En als de ander jou claimt, zeg je gewoon heel vriendelijk: dat accepteer ik niet. Zo kan de liefde blijven groeien.”

TEKST LISETTE THOOFT ILLUSTRATIE STUDIO 100%

De vijf sleutels tot een goede relatie

Dat bewust ‘sleutelen’ aan je relatie niet ingewikkeld hoeft te zijn, laat coach en psycholoog Machteld Stakelbeek zien in haar boek ‘Goede relaties werken zo!’. Ze noemt vijf duidelijke principes die een relatie versterken:

1. STEL JE HART OPEN VOOR ELKAAR

Het hart heeft maar twee standen: open of dicht. Alleen door je steeds opnieuw open te stellen, kan het gaan stromen in de relatie. Kijk met een open blik, zonder oordeel, en maak contact.

2. WERK AAN JEZELF EN JE WERKT AAN JE RELATIE

Neem verantwoordelijkheid voor jouw aandeel. Zodra jij verandert, veranderen ook je relaties. De ander weerspiegelt hoe jij met jezelf omgaat. Richt je blik daarom naar binnen, luister naar je emoties en zie het beste in jezelf.

3. LEVE HET VERSCHIL

Bedenk dat iedereen altijd gelijk heeft, vanuit zijn of haar oogpunt gezien. Zie het beste in de ander en overbrug de verschillen door goed te luisteren en je in de ander te verplaatsen.

4. RUIJ VERSTORINGEN OP

Stop met klagen, wees betrouwbaar en maak schoon schip door moedige gesprekken te voeren en wrok los te laten.

5. VOED JE RELATIE

De veerkracht van relaties vergroot je door gul te geven, aandacht te schenken, dankbaar te ontvangen en te genieten van het samen zijn.

Machteld Stakelbeek, ‘Goede relaties werken zo!’, Van Duuren Psychologie