



Op eigen koers

Vondellaan 43,
3818 WN Amersfoort
tel: 033-461.35.78
of 06-50.258.174
Fax 0847-113314
www.opeigenkoers.nl
KvK A'foort 31042056
aangesloten bij NVPA, VNGN

De ontwikkeling van relaties

Relaties bestaan omdat mensen een basisbehoefte aan contact hebben. Aan de andere kant vinden ze het griezelig om zich daarin onverhuld te laten zien. Zo ontstaat er een dans van dichterbij en verderaf. Samen vind je daarin een balans. Het kan gebeuren dat de relatie uit balans gaat omdat een van beide meer afstand of juist meer nabijheid wilt. Dan is het moment aangebroken om te kijken of je samen naar een nieuwe fasen door kan groeien. Hoe ontwikkelen relaties zich eigenlijk? Vanuit welk beeld werken wij bij "Op eigen koers" aan de ontwikkeling van relaties?

- Het begin
- Een relatie is een proces
- Hoe lastig nabijheid kan zijn.
- Relatieproblemen: een uitgelezen kans
- Een hartelijke liefdevolle relatie

Het begin

Relaties hadden in het verleden een groot economisch belang. Tegenwoordig stellen veel mensen hogere verwachtingen aan relaties. Het gaat meer om het contact dat je met elkaar hebt, de verbondenheid, het uitdrukken hoe blij je met elkaar bent en hoe je naar elkaar verlangt. De eerste relatie die je aangaat is die met je ouders. Dat voorbeeld blijft gemakkelijk als blauwdruk in je achterhoofd hangen. Dan word je verliefd; heerlijk en



spannend en onbekend. Verliefdheid maakt blind. Je ziet de fijne eigenschappen van de ander uitvergroot. En de schaduwkanten wil je eigenlijk niet eens zien. En als je iemand tegen komt die je heel graag wilt hebben, zet

je je beste beentje voor zodat de ander op je valt en de liefde wederzijds wordt. Het verleidingsspel is heerlijk om te spelen.

Een relatie is een proces

Als de verliefdheid eraf is komt de dagelijks gang van zaken om de hoek kijken. Hoe blijf je dan je relatie voeden. Een relatie is niet een einddoel, in tegenstelling tot vroeger toen je "onder de pannen" was als je trouwde. Een relatie is nu meer een manier van samenleven. Je bent er niet als je simpelweg de taken verdeelt. Hoe hou je de aantrekkelijke spanning en de persoonlijke warmte erin. Veel mensen weten eigenlijk niet wat een relatie kan zijn en hoe je daarin kan investeren. Na verloop van tijd kan er dan onvrede ontstaan. Dit is niet wat je ervan verwacht had. Het wordt saai en jullie drijven langzaam uit elkaar. Je

kent elkaar door en door. Wat valt er dan nog te ontdekken. Was het dat, of zit er nog meer in het vat?

Hoe lastig nabijheid kan zijn.

Basis van relaties is de behoefte van mensen aan contact en nabijheid en verbinding.

Verliefdheid en sex zijn prachtige mechanismen die mensen naar elkaar toe brengen. Die zijn bij ons allemaal ingebakken. Bij het opbouwen van de relatie kom je geleidelijk aan dichterbij elkaar.

Door die nabijheid houdt de ander je vanzelf een spiegel voor, in de regel onbewust. Het is dan onvermijdelijk dat je elkaars gevoelige plekken gaat raken. De ander kan je daarmee zo pijnlijk treffen dat het niet te harden is. Het moeilijke daarvan is dat de heftigheid daarvan in de regel niet aan de ander maar aan je eigen allergie en kwetsuren te wijten is. Omdat je zo heftig reageert zal de ander zich gemakkelijk aangevallen voelen en zich op zijn manier verdedigen. Dit kan snel escaleren. Hoe harder je gaat schreeuwen, des te meer zal de ander zich inkapselen en des te minder zal je dus gehoord worden. Dit patroon veroorzaakt afstand, en dat wilde je nou juist niet. Da's jammer.

Als je allergieën of kwetsuren geraakt worden kunnen je gevoelens, soms plotseling, zo hoog op slaan, dat ze met je verstand(igheid) op de loop gaan. Dat is schrikken voor je partner. De meest voor de hand liggende manier om hiermee om te gaan is om je gevoelens dan maar de kop in te drukken. Die gevoelens zijn niet leuk. Weg ermee. Wees verstandig. Als je erg pijnlijk geraakt wordt kan je ook "terugdeinzen". Zowel verwijten als gevoelens onderdrukken en je aanpassen, als terugdeinzen leiden tot afstand en

oppervlakkigheid. Die afstand kan een hobbel worden die beide partners met elkaar moeilijk kunnen nemen. Maar hoe bereik je elkaar dan? Duurt dit te lang dan heb je elkaar steeds minder te zeggen. De groei is er dan uit. De verbinding wordt minder voelbaar. Na verloop van tijd wordt je relatie wel dodelijk saai en afstandelijk. Veel mensen vinden dit prima zo. Daar is niks mis mee. Als je toch blijft proberen om elkaar te bereiken en het telkens weer niet lukt, groeit de wanhoop rond de vraag "gaat ons dit nog wel lukken?"

Relatieproblemen: een uitgelezen kans

Relatieproblemen zijn prachtige aanleidingen om die hobbel eens samen aan te pakken en de relatie naar een volgende fase te helpen. Een relatie is wat dit betreft een van de meest effectieve leerscholen om je oude kwetsuren voelbaar te maken en je er vrij van te maken zodat ze je niet meer voor de voeten lopen. Het is niet altijd leuk, maak als je in je persoonlijke groei verder wilt komen en met nabijheid wilt leren omgaan, zijn aanvaringen in een relatie dé gelegenheid om af te rekenen met je oude koeien.

Je kunt dan op ontdekkingstocht gaan. Deze kan beginnen bij de heftigheid van je reacties. In je rugzak heb je de bereidheid nodig om je pijn toe te eigenen en je partner daar niet de (volledige) schuld van te blijven geven. Van daaruit kan je op zoek naar de kwetsbaarheid die achter die heftigheid verborgen ligt. Die kan je vertellen wat je in een intieme relatie nou eigenlijk zoekt. Beide partners hebben meestal zo'n ontdekkingstocht te gaan. Dat betekent dat zij elk een eigen proces te gaan hebben. Maar, ze hebben elkaar niet voor niets uitgezocht. Dus een deel van het proces kunnen ze zinnvol met elkaar doen. Beide hebben er een aandeel



Marianne van Berkel

in. Hoe helend kan het dan zijn als je elkaar kan vasthouden, je kwetsbaarheid kan voelen en tegen elkaar kan zeggen wat een pijn je hebt, en elkaar in de pijn kan blijven vasthouden en in contact kan blijven. Voor relatietherapie heb je ook de bereidheid nodig om er samen aan te gaan staan. Daarbij kan je de kracht die je uit elkaar lijkt te drijven misschien wel omkeren in een kracht die je juist naar elkaar toe drijft en verbindt. Er is voor relatietherapie in de regel tijd en moed nodig. Iets dat enige jaren in is gesleten los je niet in een paar maanden op. Maar als je hier doorheen komt heb je ook een relatie die je niet voor mogelijk hield.

Een hartelijke en liefdevolle relatie

Een relatie kan steeds opnieuw worden verdiept. We gunnen iedereen een hartelijke en liefdevolle relatie. Hartsverbondenheid gaat veel verder dan "ik hou van jou". En zielsverbondenheid is een daarop volgende fase. Het gaat er natuurlijk om dat je niet alleen de spanningen weg werkt, maar het

juist ook goed met elkaar hebt. Dat liefde steeds meer vorm krijgt. Dat je relatie een extra identiteit is waarbinnen je allebei de ruimte hebt om jezelf te zijn en te ontwikkelen en je steeds meer herkent wie je bent en wat je hier komt doen. Een relatie waarin je als gelijkwaardige partners elk op eigen benen staat, verantwoordelijkheid neemt voor je eigen (gevoels)leven, blij bent met de verschillen en



Paul van Beuzekom

daar juist van geniet. Waarbinnen je je kwetsbaarheden kunt inbrengen en ze kunt onderzoeken om te zien welke hartewensen ze hebben ingekapseld en hoe je die alsnog een plek kan geven. Een relatie als ruimte waarin je op elkaar reageert om de ander uit te dagen de mooiste schatten uit zichzelf omhoog te halen. Een relatie waarin het niet gaat om hoeveel je krijgt maar hoeveel je van jezelf kan geven. Dan is een relatie meer dan twee mensen bij elkaar. Hoe ziet dat er voor jou uit? Hoe groei je daar naartoe? Zo bezien kan een relatie zich steeds weer verdiepen.

De auteur: Paul van Beuzekom, gestalttherapeut in zijn praktijk "Op eigen koers" voor gestalttherapie, relatietherapie, managementcoaching, coaching bij het werk, reïntegratietherapie en begeleiding van stiefgezinnen, Amersfoort; www.oepigenkoers.nl