
Hoe overleef ik mijn relatie?

deel 1

Een tweeluik over hoe we met onze overlevingsmechanismen de relatie proberen te redden en hoe ons dat juist in een crisis brengt. Deel twee gaat over hoe we hier weer uit komen en kunnen groeien aan de relatie.

TEKST: ALEXANDRA TOMPKINS



JOSEPH NOEL PATON, DANTE MEDITATING (1852)

Van overleven naar leven

Geïnspireerd door mijn eigen relatiestruggles en de ervaringen met cliënten die ik begeleid op dit thema, kijk ik in dit eerste deel vooral naar de momenten dat het stukt en stuitert in de liefdesrelatie. Ik hou ervan deze crisismomenten te doorgronden. Een relatieconflict zie ik als een mengeling van systemische thema's, oude kindpijnen en een gebrek aan zelfliefde. Bewustwording hiervan brengt ons via onze pijn bij ons hart en maakt ons milder naar onszelf en de ander, wat de relatie ten goede komt.

Geen illusies meer,
Slechts naakte waarheid.
Ik zal nooit meer dezelfde zijn
Na dit jaar
Waar in ik dag na dag
Mijzelf heb dienen over te geven
Aan loslaten van dat
Wat mij het meest dierbaar is
Want dwars door al het lijden heen
Ontstaan vanuit wanhoop en innerlijk verzet
Is er dan nu een stille kracht in mij
Heb ik nog nooit zo op eigen benen gestaan

MARIEKE DE VRIJ

De kleur van de eerste ontmoeting

In alle cellen van ons lichaam zit de informatie van ons systeem van herkomst opgeslagen, die onze ontmoetingen kleurt en bepaalt. Bij partners zijn er systemische thema's die precies op elkaar aansluiten. In beide gezinnen zijn bijvoorbeeld mensen buitengesloten of te vroeg overleden, kennen een kampverleden enzovoort. Dit zijn de grotere zielsbewegingen die bepalen of we ons (onbewust) aange-trokken voelen tot iemand of juist niet.

Vader was ongewenst en verlaten door zijn moeder en buitengesloten door zijn vader. Moeder was verlaten door vader en ongewenst door moeder. Ze hielden van elkaar maar konden elkaars gemis niet compenseren. De dochter deed alles wat ze kon in de hoop haar vader en moeder te bereiken en hun liefde te voelen. Wanneer zij hen niet kon bereiken, was ze bang en alleen.

De moeder van haar partner miste haar vader en werd afge-wezen en buitengesloten door haar moeder. Ze trouwt een man die ook afwezig is. Hun zoon voelt zich bezet door zijn moeder en hij mist zijn vader. Hij zit gevangen in het patroon van zijn moeder moeten redden en er tegelijker-tijd razend op zijn omdat hij dat niet kan en niet meer wil. Wanneer deze man en vrouw elkaar treffen, is er veel liefde in de relatie en zorg voor elkaar. Er is ook angst voor uitsluiting of verlating. Dit kleurt de relatie: beiden verlangen naar liefdevol contact en zijn er tegelij-kertijd bang voor.

De angst voor verlating

Wanneer ouders onbereikbaar zijn omdat zij in hun eigen pijn verstrikt zitten, voelt een kind angst om verlaten te worden en pijn om de liefde niet waard te zijn. Deze angst en pijn zijn te groot voor het kleine kind, waardoor het een overlevingsstrategie ontwikkelt om de pijn af te weren en de ouders alsnog te bereiken. Deze strategie is een mix van:

- gedrag dat door de ouders wordt gewaardeerd (drivers: wees sterk, doe de ander genoeg),
- conclusies die een kind zelf trekt naar aanleiding van non-verbale boodschappen van de ouders (injuncties: voel niet, heb geen behoeften, wees geen kind) en
- de eigenheid van het kind geboren in dit gezin met een persoonlijke levensopdracht.

We identificeren ons zodanig met dit overlevingsgedrag dat we als volwassenen denken dat dat is wie we zijn. *Het is mijn beste manier om de ander te bereiken en tegelijk*

niet meer te voelen wanneer een deel van mij bezeerd wordt. Vanuit loyaliteit en het onverminderd zoeken naar liefde binnen ons gezin van herkomst zijn we de verbin-ding met een deel van ons Zelf verloren. Dit deel blijft verborgen in elk contact.

Onvervulde behoefte

In een liefdesrelatie kiezen we elkaar uit op wat we zo leuk vinden van de ander, maar als we dieper kijken komt dit vaak voort uit een onvervulde behoefte uit ons verle-den. We hopen dat onze partner dat tekort goedmaakt en onbewust besteden we het uit. Onze partner neemt deze 'aangeboden' of 'uitbestede' taak – geheel onbewust – graag op zich. Dit gedrag sluit naadloos aan op zijn overlevingsstrategie, want ook hij wil graag gewaardeerd en gezien worden. Andersom gebeurt precies hetzelfde. Hier-door ontstaat een verborgen contract: ik zorg voor jouw ... en dan zorg jij voor mijn ... De valse hoop is actief en de symbiose compleet: Ik voel me veilig, jij voelt je veilig, we vullen elkaar zo goed aan. En dat is ook zo. Deze fase is belangrijk om ons te openen en te verbinden met el-kaar. Maar het verleden is helaas niet op deze manier te herstellen; binnen de kortste keren – soms duurt het jaren – wordt dit aangename gedrag het meest irritant aan je partner. Haar zorgzaamheid wordt bemoeienis en zijn sta-biele kracht wordt emotionele onbereikbaarheid. De vraag is dan: is wat ik zag aan mooie eigenschappen wellicht een projectie van mijn onvervulde behoefte? Zag ik din-gen die er niet zijn en zag ik dingen niet, die er wel zijn? Dit is de trance die we verliefdheid noemen.

Verraden en ontmaskerd

Na de verliefdheid komt een moment dat we ons verraden voelen, omdat aan de impliciete belofte van ooit geen ge-hoor wordt gegeven. Dit verraad doet zeer. We hebben ge-leerd onze angst en pijn te verstoppen achter een masker. Dit is het proces van opgroeien en ons ego ontwikkelen. In elke ontmoeting wordt die angst of pijn aangeraakt en als vanzelf glijden we in een trance om dat niet te voelen. We beleven het hier en nu als daar en toen waardoor onze waarneming vertroebelt. *Zie ik nu mijn partner of zie ik mijn moeder of vader?* In plaats van ons bewust te worden dat een oude pijn aangeraakt wordt, geven we onze gelief-de de schuld van deze nare gevoelens. Vanuit onze le-vensnoodzakelijke afweer van toen kijken we naar onszelf en de ander. Onze overlevingsstrategie draait overuren. *Hij past zich aan in de hoop dat hij mag blijven, zij stelt geen grens in de hoop dat zij niet verlaten wordt.* >

Hoe overleven wij?

Als jij nu verandert, is het probleem opgelost. Met deze illusie van valse macht voelen we ons sterk en onschuldig. We beschuldigen de ander vanuit ons gelijk en zijn dwingend (*jij moet dit doen*), straffend (*anders onthoud ik je iets wat jij graag wilt*) of dreigen met verlating (*als je niet... dan ga ik weg*). Dit kan intimiderend en destructief zijn waardoor de ander in opstand komt of toegeeft. In beide gevallen schieten we ons doel voorbij. We worden onaanraakbaar en de verbinding is weg. Onze pijn en kwetsbaarheid laten we niet zien. Hoe groter de woede, hoe groter de oude angst of pijn die hierachter schuilgaat. We kunnen ook ons best blijven doen in de hoop dat er toch van ons gehouden wordt. *Als ik me nog meer aanpas aan zijn verlangens, dan voelt hij zich goed en is hij er uiteindelijk ook voor mij.* De valse hoop dat de ander er wel voor ons zal zijn als we maar genoeg ons best doen is een illusie en geeft veel stress. Tegelijkertijd houdt die ons gaande zodat we de pijn van onze eenzaamheid en ons onvervulde verlangen niet hoeven te voelen. Als we in de valse macht zitten, onthouden en herhalen we in gedachten de nare kant van onze partner. Terwijl we vanuit de valse hoop in staat zijn om de destructieve kant van de partner te verdringen en zelfs te vergeten. Zo kunnen we samen in de dynamiek van schuld en onschuld zitten. 'Wat vergeten we door te onthouden en wat onthouden we door te vergeten?' ⁽¹⁾ is dan een interessante vraag, die ons brengt bij onze pijn en overlevingsmanier. We kunnen ook overleven door onze behoeften te ontkennen met behulp van verslavingen (eten, drank, sport, werk) die de intimiteit vermijden. We verdoven onze emoties en de behoeften van ons lichaam. *Ik heb geen last van een probleem, ik voel me ontspannen omdat ik geen nare gevoelens heb.* Intimiteit en de behoefte daaraan zijn hier verdrongen, dus is het in de relatie voor beide partners eenzaam. Professionele procesbegeleiders die vroeger overleefd hebben door van een afstand naar hun gezin te kijken, kunnen hun gevoelens en behoeften ook goed ontkennen. *In een relatie vertel ik heel neutraal mijn analyse van het proces. Ik voel me iets verheven boven de ander die zich in allerlei heftige emoties uit, Ik voel dat niet zo. Mijn behoeftes? Geen idee.* We voelen we ons onkwetsbaar en worden onbenaderbaar en alleen. Achter deze overlevingsstrategieën zit een diepgeworteld negatief zelfbeeld. Vanuit de overtuiging dat ik niet goed genoeg ben en niemand van me houdt, schaam ik me voor mezelf en voel me schuldig over wat ik doe. Als ik mezelf hierdoor laat leiden zit ik in de primaire afweerreactie. *Eindelijk kwam ik voor mezelf op. Ik was zo opgelucht, maar ik heb net opgebeld om mijn excuus te maken, ik schaamde me en voel me schuldig.* Diep van binnen voelen we dat we er

niet mogen zijn. De overtuiging dat we slecht zijn, was als kind beter te verdragen dan de pijn van het gemis van onze ouders toen we ze nodig hadden. Angst is een ander afweermechanisme. Het is ontstaan voordat we konden denken en we ons alleen maar veilig of angstig konden voelen. Nu dient het zich aan in situaties waar de angst niet logisch is, maar wel voelbaar. *Ik durf me niet uit te spreken over hoe ik me voel uit angst dat er iets levensbedreigends gebeurt.* Zo houden we onszelf gevangen.⁽²⁾

Klopt het wel wat ik denk te zien?

Dit is een belangrijke vraag die we onszelf moeten stellen. Welke pijn wordt er mogelijk aangeraakt? *Het conflict dat ik met mijn partner heb, gaat niet over mijn partner ook al lijkt het er veel op.* De lading gaat over de ooit levensbedreigende pijn als kind, maar omdat ik die pijn heb verdrongen en nu niet meer voel, voel ik irritatie en ben ik ervan overtuigd dat dit over hem gaat. Het besef dat deze sterke emoties over het heden noch over de ander gaan, ontschuldigt de partner en geeft lucht in de relatie. 'Niet de partner is de vijand maar de dynamiek tussen de geliefden.'⁽³⁾ Als het echte probleem niet wordt veroorzaakt door mijn partner maar door oude verdrongen pijnen uit mijn verleden, moet ik aan het werk in plaats van de ander te vertellen dat hij moet veranderen. Het bewust worden van hoe ik reageer op mijn partner en zelfonderzoek doen naar de pijn die ik daarmee verdring is noodzakelijk om uit de overleving te komen.

Als je een relatie bent aangegaan om gelukkig te worden word je waarschijnlijk teleurgesteld. Wil je groeien aan je relatie dan kom je volop aan je trekken.

Eckhart Tolle

- 1) Wibe Veenbaas • 2) Ingeborg Bosch (*Onze liefde*)
• 3) Sue Johnson (*Hou me vast*)

In de volgende Vuurvogel deel twee van dit artikel, met tips over hoe je de destructiviteit in je relatie stopt. Zoals:

- hoe je oude wonden kunt helen
- hoe je met zachte emoties de intimiteit kunt vergroten
- hoe je de liefde voor jezelf kunt vergroten.

Uiteindelijk is zelfliefde de bron tot een bloeiende relatie!