

# **Verdwaald in de liefde**

*Valkuilen en uitdagingen van liefde en verlangen*

Willem Lems

Ik ben Willem Lems en heb nu meer dan 12 jaar ervaring als psychosociaaltherapeut en met name de laatste 6 jaar als EFT relatietherapeut en systemisch gezin- en relatietherapeut. Daarnaast heb ik meer dan 10 jaar gewerkt bij diverse opleidingsinstituten als trainer op gebied van persoonlijke ontwikkeling, coaching en loopbaanbegeleiding.

De reden om dit werk te doen was mijn persoonlijke zoektocht naar “geluk” en een diep verlangen naar antwoorden op mijn persoonlijke drama’s. Na mijn tweede echtscheiding begreep ik dat ik iets aan mijzelf moest gaan doen en ben op zoek gegaan naar hulp. Ik kon de antwoorden bij de therapeuten die ik bezocht echter niet vinden en ben daarom opleidingen gaan doen en heb meer dan 200 boeken gelezen om mijn weg te vinden. Meer dan 7 jaar van intensieve opleidingen en therapieën hebben mij veel geleerd. Die kennis, levenservaring en de verhalen van mijn cliënten wil ik met je delen in de hoop dat het je helpt op jouw weg naar geluk. Ik pretendeer niet een schrijver of auteur te zijn maar probeer de complexiteit van zaken op een eenvoudige en begrijpelijke manier te verwoorden.

Voor meer info: Centrum Levensdraad, Veenendaal.  
[www.werkenaanrelaties.nl](http://www.werkenaanrelaties.nl)

### *Copywrite*

De opzet van dit document en de werkwijze is gecreëerd en eigendom van Centrum Levensdraad. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie op welke wijze dan ook, zonder de schriftelijke toestemming van de eigenaar van dit document.

© Willem Lems 2011  
2<sup>e</sup> druk 2014

<b>Verdwaald in de liefde</b> .....	5
<i>Valkuilen van liefde en verlangen</i> .....	5
Inleiding. Worstelen met de liefde.....	5
<b>Deel I. Acht fasen van een moderne relatie</b> .....	7
Fase 1 Verliefdheid .....	7
De verstandsrelatie.....	8
De romantische relatie .....	9
De complementaire relatie .....	11
Fase 2 Idealiseren.....	12
Fase 3 Kwetsingen .....	14
Hechting.....	15
Kritische life-events .....	16
Fase 4 Verwijdering .....	17
Stress .....	19
Fase 5 Indirecte signalen en patronen.....	19
De aanvaller .....	20
De terugtrekker .....	20
Mishandeling.....	21
Fase 6 Afsluiten en geheimen .....	22
Een eigen wereld opbouwen .....	22
Seksualiteit.....	23
Ongelijkheid.....	23
Overleven.....	23
Fase 7 Zoeken naar argumenten om te scheiden .....	24
Steun buiten de relatie en andere verbindingen aangaan ..	25
Fase 8 De definitieve scheiding .....	26
Wanneer is een scheiding gerechtvaardigd?.....	27
Eigenlijk gaat het om twee redenen. ....	27
Periode van rouw .....	27
Na de scheiding.....	28
Knipperlichtrelaties.....	30
Verzoening .....	32

<b>Deel II. Werken aan relaties .....</b>	<b>33</b>
Verschillen in houden van .....	33
Afstand en nabijheid .....	34
Houden van .....	34
<b>Tien uitdagingen van de liefde .....</b>	<b>36</b>
1. Op een ontspannen manier jezelf zijn in de relatie .....	36
Zelfbeeld .....	36
Hoe win je aan vertrouwen .....	37
2. Je verbonden voelen met elkaar .....	38
3. Elkaar accepteren zoals je bent .....	38
Macht en onmacht .....	39
4. Je veilig genoeg voelen .....	40
Plaatsvervangend denken .....	41
5. Plezier hebben en dit delen met elkaar .....	42
6. Een prettig fysiek contact hebben .....	42
Te veel van hetzelfde .....	44
7. Balans vinden in geven en nemen .....	44
8. Tijd, aandacht en zorg hebben voor elkaar .....	45
9. Gezamenlijk doelen hebben .....	45
10. Het gevoel hebben dat je elkaar stimuleert .....	46
Het doel van de liefde? .....	46
 Literatuur .....	 48

# **Verdwalen in de liefde**

## *Valkuilen van liefde en verlangen*

### **Inleiding. Worstelen met de liefde**

Een relatie in stand houden blijkt tegenwoordig geen eenvoudige zaak. Het jaar 2009 telde in Nederland 30.779 echtscheidingen. In 2012 was dat al 33.273 (bron:CBS). Dat was meer dan 37% van de relaties, waarvan 80% aangevraagd werden door de vrouw!

Als reden geeft 50% aan “we kunnen niet met elkaar praten”, of “onze karakters botsen”. Een op de drie noemt vreemdgaan als aanleiding. Het aantal scheidingen neemt zelfs nog toe, zeker als je het verbreken van samenwoning meerekent.

De consequenties voor alle betrokkenen zijn groot. Denk alleen maar aan het grote aantal kinderen ( 1 op de 6 kinderen) die geconfronteerd worden met de gevolgen van die scheidingen. De huidige generatie worstelt met de liefde. Tenslotte zijn we niet meer tevreden met alleen veiligheid. We willen meer maar hoe? De vorige generatie koos voor zekerheid en acceptatie en was niet gewend om te vragen of veel te verwachten van een relatie. We hebben een diep verlangen naar verbinding maar niet geleerd wat liefde is, vooral in een langdurige relatie. Het is een zoektocht waarin velen verdwalen.

Ik heb dit document geschreven in eerste instantie om zelf te ontdekken wat liefde inhoud. Liefde is een complex iets. In mijn eigen leven heb ik ervaren dat, met name als je in je ouderlijk huis niet het goede voorbeeld hebt gehad, je letterlijk kunt verdwalen in de liefde met alle gevolgen van dien. Vragen als ‘wat is houden van?’ ‘wat is reëel in een relatie en wat niet?’ ‘wanneer stop je of

wanneer ga je ervoor?’, hebben mij een groot deel van mijn leven bezig gehouden. Daarnaast merkte ik in mijn praktijk als relatietherapeut dat veel echtparen en relaties te laat in actie komen om te werken aan die relatie. Er is dan te veel gebeurd waardoor mensen niet meer de moed op kunnen opbrengen om het gehele proces te doorlopen. Door het lezen van vele boeken over dit onderwerp, me te verdiepen in bestaande technieken van relatietherapie en mijn persoonlijke ervaringen kreeg ik steeds meer inzicht in het proces van de liefde en de valkuilen daarin. Ik hoop met dit document anderen te kunnen helpen die worstelen met dit soort vragen. Vaak wordt er gescheiden waar het niet nodig is, soms kun je geen andere keuze maken. Inzicht in jezelf en de fasen waar je in terecht komt kunnen je helpen om je relatie te verbeteren of te herstellen.

In dit document wil ik vooral ingaan op de romantische relatie omdat daar veel misverstanden over bestaan. Zij is het meest verwarrend en heeft naar mijn mening het meest te winnen op het moment dat partners echt willen werken aan die relatie. Werken aan de relatie wil zeggen dat je inzicht hebt in je eigen patronen en het effect op je relatie. Daarnaast het is het van belang dat je de fasen leert kennen die zich afspelen in een liefdesrelatie zodat je de verwijdering op tijd kunt signaleren en niet te lang wacht om de relatie te herstellen. Dit document is bedoeld om handvatten te bieden om te voorkomen dat je relatie in een glijdende negatieve spiraal terecht komt. Kennis van de acht fasen van een relatie geeft je de kans om in te grijpen, met of zonder hulp. De inhoud van dit document zou de lezer moeten helpen zich meer bewust te worden van wat er speelt in de relatie in plaats van onbewust oude patronen te herhalen.

# **Deel I. Acht fasen van een moderne relatie**

## **Fase 1 Verliefdheid**

Verliefdheid is een moeilijk te omschrijven gevoel. Het kan je totaal in beslag nemen en roept vele emoties op zowel positief, in de vorm van verlangen en opgaan in de liefde, als in negatieve zin in de vorm van angsten en onzekerheden. Het is een periode die je totaal in beslag kan nemen en waarin je voortdurend bezig bent met die ander. Symptomen die bij deze periode horen zijn: een obsessie voor je partner voelen, steeds bij die ander willen zijn, je hele wereld draait ineens alleen maar om die ontmoetingen, je neemt de wereld anders waar, je bent en leeft veel intenser. Je hebt het gevoel op wolken te lopen. Gezamenlijke fantasieën over de toekomst zijn gekleurd door idealen, gevoed door dromen. De realiteit wordt vaak niet gezien. Je hebt het gevoel volledig op te gaan in de ander en leert nieuwe dingen over jezelf en de ander. We willen dat gevoel van verliefdheid graag vasthouden maar voor de meeste mensen duurt die periode 6 tot 18 maanden. Dan komen we weer op aarde en in de realiteit. Niet iedereen ervaart op deze wijze de start van een relatie. Om meer inzicht te krijgen in de wijze waarop we verliefd worden onderscheiden we drie relatievormen.

1. De verstandsrelatie
2. De romantische relatie
3. De complementaire relatie

In grote lijnen is de zoektocht naar de juiste partner een keuze tussen verstand en gevoel. De voorkeur voor de manier van kiezen wordt bepaald door cultuur, karakter, opvoeding en ervaringen. De verstandelijke keuze voor de ideale partner wordt meer bepaald door de afweging van voor- en nadelen dan door een impulsieve aantrekkingskracht. De relatie die gebaseerd is op het gevoel heeft meer het karakter van verliefd worden, vaak benoemd als de “vonk” die wel of niet overslaat. We noemen dat de verstandsrelatie versus de romantische liefde. De derde liefdesrelatie is de complementaire of afhankelijke relatie waarin partners elkaar compenseren op gebieden die zij zelf niet of onvoldoende hebben ontwikkeld.

### **De verstandsrelatie**

De keuze voor de partner in een verstandsrelatie wordt vooral bepaald door de mate van overeenkomsten. Hoe meer gezamenlijkheid des te groter de kans van slagen. Achtergrond, opvoeding, cultuur religie, mate van intellect, financiën, aantrekkelijkheid, karakter, gedeelde interesses, gezamenlijke doelen en levensfase maken dat de relatie kansrijk is of niet. Het begin van de relatie is vaak een aftasten en verkennen van de verschillende gebieden en de overeenkomsten. Hoe meer bevestiging des te meer er een gevoel ontstaat van sympathie en bewondering. Er ontstaat een gezamenlijkheid en vooral een gevoel van saamhorigheid. Dit kan leiden tot een stevige basis die veilig en bekend is. Deze relaties kenmerken zich door een evenwichtigheid waarin beide partners zich thuis voelen en waarin gelijkmatigheid, vertrouwen en op elkaar terug kunnen vallen, belangrijker zijn dan te leven op de toppen en dalen van emotionele gebeurtenissen. De relatie wordt beleefd als evenwichtig en biedt beide partners ruimte om vanuit een veilige verbinding en commitment zich in de wereld neer te zetten. Verliefdheid met al haar emotionele kracht speelt hier een minder grote rol. Dat kan verwarrend zijn omdat verliefdheid en houden van eigenlijk twee verschillende ervaringen zijn die niet altijd



worden onderscheiden. Er ontstaat meer een bestendig gevoel van houden van die wordt ontwikkeld in de loop van de relatie.

Voordelen:

- Er zijn relatief weinig conflicten omdat er veel overeenkomsten zijn
- Partners weten waar ze aan toe zijn, dat voelt veilig en vertrouwd
- Er is een stevige basis die een langdurige relatie kansrijk maakt
- Overeenkomsten geven veel ruimte om samen dingen te delen en te doen. Dat scheidt een band.

Valkuilen:

- De ander en de omgang met elkaar is voorspelbaar. De relatie kan op den duur als saai worden ervaren.
- Vanwege de vele overeenkomsten is er weinig uitdaging tot ontwikkeling, zowel van de relatie als van de individuele partners.
- Er kan twijfel ontstaan over de juistheid van de relatie vanwege het gemis aan spanning. Het kan een gevoel van twijfel geven: 'Is dit wel de juiste partner voor mij?'
- Het ontbreken van intense verliefdheidsgevoelens kan invloed hebben op het fysieke deel van de relatie waardoor seksualiteit minder intens wordt ervaren.

### **De romantische relatie**

De romantische liefde is minder voorspelbaar. Aantrekkingskracht van de ander is vooral gebaseerd op fysieke kenmerken en karaktereigenschappen. Het begin van de relatie wordt vooral gekenmerkt door een heftige verliefdheid waarin we worden meegesleurd in een fascinatie voor de ander. Het is letterlijk je hoofd verliezen en je mee laten sleuren door heftige en intense gevoelens'. Meestal heeft dit een enorm effect op de seksualiteit en is er sprake van letterlijke overgave in lichaam en ziel. Het fysieke contact activeert het gevoel en intensificeert de belevenissen tot in

de kleinste details. De relatie wordt een ideaalbeeld van jezelf en de ander. Een heerlijke periode waar je jezelf kunt verliezen in de ander. Het is een opbloeien en aangeraakt worden in stukken die je niet kent van jezelf, gevolgd door idealen en fantasieën die vaak niet veel met de realiteit te maken hebben. In de hierna beschreven liefdesfasen wordt daar verder op in gegaan.

Vaak vallen we op partners met tegenovergestelde karaktereigenschappen die vooral in het begin worden ervaren als aantrekkelijk en fascinerend. Denk hierbij b.v. aan verstandelijk versus gevoelig, chaotisch versus ordelijk, verantwoordelijk versus speels, optimistisch versus pessimistisch, etc. Wat minder bekend is dat we meestal vallen op partners die iets te maken hebben met ons ouderlijk huis. We hebben de neiging om ons verleden te herhalen en zoeken onbewust een partner die ons kan bieden wat we thuis niet hebben gehad. Tenminste dat denken we. We zoeken echter gek genoeg een partner die dat ons juist niet kan geven en herhalen daarmee onze trauma's uit het verleden. Je denkt dat in deze relatie te kunnen herstellen. Verliefdheid wordt dan een zoektocht worden naar heling en een ontmoeting met je schaduw. Bijvoorbeeld je hebt een dominante vader gehad die veel van je eiste en weinig ruimte gaf voor jou als persoon. De kans is groot dat je of een partner zoekt die min of meer hetzelfde doet in een meer verhulde vorm. Hij/zij luistert bijvoorbeeld niet naar je of houdt geen rekening met jouw gevoelens. Wat ook kan is dat je precies het tegenovergestelde doet. Je kiest er dan voor om je partner te overheersen of je weigert te voldoen aan iedere wens van je partner om rekening met hem of haar te houden. De relatietherapeut dr. Harville Hendrix heeft daar veel over geschreven. Soms is het gewoonweg een herkenning in de manier van praten, lichaamstaal of sfeer. Deze partner geeft hetzelfde wat je altijd heb gehad. Daarom kiezen we soms voor partners die niet goed voor ons zijn. Er is sprake van onbalans in de relatie, gevormd door onbewuste processen. Vraag je maar eens af: wat heb je thuis niet gekregen en wat is het grootste verwijt aan je partner?

### Voordelen:

- Je beleeft de relatie als intens en meeslepend
- Je hebt de kans om met je partner oude “wonden” te genezen
- Je daagt elkaar voortdurend uit tot verandering
- Er is ( in het begin)veel interactie en levendigheid
- Emotioneel en seksueel opwindend

### Valkuilen:

- Het kan zijn dat je snel teleurgesteld wordt omdat je na de verliefdheidsperiode wordt geconfronteerd met je eigen zwakheden.
- Je herkent niet de negatieve patronen die je samen onderhoud (en geeft je partner de schuld)
- Veel en heftige emoties
- Als de relatie stopt is dat extra pijnlijk ( je weet vaak niet waarom).

### **De complementaire relatie**

In de complementaire relatie zoeken mensen compensatie voor een onevenwichtigheid in hun eigen persoonlijke ontwikkeling. Meestal voelt het als weldadig en vertrouwd. De twee partners passen bij elkaar en vullen elkaar aan. In onderstaande voorbeelden zie je al dat de relatie onevenwichtig is maar dat wordt in het begin niet als zodanig ervaren. Voorbeelden zijn:

- verantwoordelijkheid nemen versus onverantwoordelijk zijn
- zorgen voor de ander versus zorg nodig hebben
- volwassen zijn versus kind zijn
- denkers versus voelers
- onafhankelijk versus afhankelijk
- helper versus slachtoffer
- dominant versus onderdanig
- egoïstisch versus opofferend

Kenmerkend is dat de ander jouw onevenwichtigheid compenseert waardoor de relatie in evenwicht lijkt (uitgaande dat beide partijen vrede hebben met deze situatie). Gevaar is dat je vast komt te zitten en steeds meer verstart in de toegekende rol en deze verder uitvergroet. In deze situatie er een onbalans in de persoonlijke ontwikkeling en is er sprake van een wankel evenwicht.

Voordelen:

- Je kunt je eigen onbalans compenseren
- Je kunt voor jou moeilijke taken overlaten aan je partner
- Je kunt leunen op de ander en voorkomt moeizame uitdagingen
- Het voelt in het begin als veilig en moeiteloos
- Angsten worden gereduceerd

Valkuilen:

- Als een van de twee niet meer tevreden is met de situatie is de relatie uit balans
- Je bent niet vrij om te veranderen want dat verstoort de ander
- Je bent afhankelijk van de ander
- Je wereld stort in als de ander verandert
- Er is geen uitdaging om jezelf te ontwikkelen

Ondanks alles is de verliefdheid een fase die ons kan verblinden en blijven we ons binden aan een persoon zonder te beseffen dat deze relatie je niet gelukkig maakt. Dat heeft te maken met fase 2 het idealiseren van de partner.

## **Fase 2 Idealiseren**

In de verliefdheidsperiode hebben we de neiging de ander te idealiseren. We vormen een beeld van onze partner dat gekleurd is en niet realistisch. We plaatsen de ander op een voetstuk die meer

te maken heeft met onze eigen wensen en verlangens dan dat we de ander echt zien zoals hij of zij is. Door aanpassing aan wederzijdse wensen en verlangens proberen we vaak te voldoen aan dat ideaalbeeld. Daarmee creëren we een werkelijkheid waarin we niet onszelf kunnen zijn.

Vooraf in de romantische liefde, en voor een deel ook in de complementaire liefde, geeft fase twee een vervormd beeld van de werkelijkheid. Wat we verwachten in de euforie van het moment is dat deze partner ons gaat geven wat we tot nu toe gemist hebben (en met name datgene wat we in onze jeugd niet hebben gehad). Iemand die ons eindelijk ziet in onze waarde die ons erkent en voor wie wij de belangrijkste zijn. Het lijstje van verwachtingen is per individu verschillend.

Voorbeelden zijn:

- Iemand die mij eindelijk begrijpt
- Iemand die mij zal beschermen
- Mij echt lief heeft
- Mij zal waarderen
- Mij niet in de steek laat
- Mij het belangrijkste vind
- Mij zal bevestigen
- Mij zal koesteren
- Mij levensvreugde geeft
- Zin geeft aan mijn leven
- Iemand die ik gelukkig kan maken
- Die mij aandacht geeft
- Die ik kan helpen
- Mijn jeugd kan goedmaken
- Waar ik de ideale partner van kan maken

Vul maar aan met wat jouw verwachtingen zijn in je grote liefde

- .....

- .....

Opvallend is dat deze verwachtingen allemaal gericht zijn op het ik. Dat heeft niet veel te maken met het geven van liefde maar meer met het vervullen van onze behoeftes en verlangens. Daarmee is de eerste valkuil een feit. Realiseer je dat jouw verwachtingen vaak te maken hebben met dat wat je thuis niet hebt gehad (herken je het?). Wat daar bijkomt is dat we onbewust verwachten dat we deze verlangens ingevuld worden door onze partners op elk moment en het liefst voor zolang als we leven. Het mooie en vooral verblindende van deze fase is, dat je dit ook echt geloofd! Je richt je op de positieve eigenschappen van je partner en wordt daarmee bevestigd in je verlangen. De eerste negatieve signalen worden vaak ontkend of als niet belangrijk afgedaan. Je droom wordt werkelijkheid!

Denk bij voorbeeld aan een partner die jou beschermd. In het begin voelt dat geweldig. Je partner is iemand die gewend is om beslissingen te nemen en de touwtjes in handen te houden. Hij of zij neemt initiatieven en geeft richting aan je leven daar waar jij vaak twijfelt of geen beslissingen durft te nemen. In eerste instantie negeer je deze signalen omdat het veilig voelt maar later blijkt dat deze partner onverzettelijk is en jou geen ruimte geeft. Je word overheerst en voelt je beklemd. Als je terug denkt aan je ouderlijk huis zal je waarschijnlijk een overeenkomstige situatie herkennen waarin het thema overheersing een rol speelt in welke vorm dan ook.

Vandaar de uitdrukking “liefde maakt blind”, en dat is ook zo.

### **Fase 3 Kwetsingen**

Het is algemeen erkent dat de verliefdheid een niet blijvende fase is. Na deze fase komt het moment waarop verliefdheid over gaat in houden van. Maar dat gaat niet vanzelf. Afhankelijk van de mate van verliefdheid en de wederkerigheid van de verwachtingen komt er ergens in de relatie het moment waarop je ideale partner van zijn

of haar voetstuk valt. Dat is het begin van de fase van de kwetsingen.

Vaak weet je exact de gebeurtenis van de eerste kwetsing te benoemen. Je kunt het zelfs fysiek voelen in je lijf op het moment dat je je realiseerde: 'ik ga niet krijgen wat ik hebben wil'. Onvervulde behoeftes en confrontatie met oude stukken veroorzaken een diepe pijn en teleurstelling. Je voelt je hart sluiten. Het einde van de verliefdheidsfase is nabij. Pijnlijke schaduwkanten van je partner komen steeds meer naar boven en keer op keer wordt je bevestigd in je ongelooft. Afhankelijk van je jeugdervaringen en je hechtingsstijl zul je daar beter of minder goed mee om kunnen gaan. Kwetsingen in de jeugd worden opnieuw aangeraakt en verheviggen de pijn.

## **Hechting**

Veel mensen met relatieproblemen hebben last van een onveilige hechting met hun ouders en vooral met de moeder. Het gaat niet om je ouders te beschuldigen maar sommige mensen zijn niet in staat om zich echt met hun kinderen te verbinden. Dat gaat om een diepe liefde voor het kind en vooral het vermogen om zich met het kind te verbinden (koesteren, zorg, warmte, aandacht, reageren en afstemmen op dat wat het kind nodig heeft (ook zonder woorden). Soms wordt dit veroorzaakt door de eigen negatieve jeugdervaringen van de ouders soms door omstandigheden als ziekte, verlieservaringen, scheiding en of andere negatieve levenservaringen.

Onveilig gehechte mensen ontwikkelen in grote lijnen twee vormen van angsten. Welke angst hangt af van het type persoonlijkheid en de ervaringen in vooral de vroege jeugd (0 tot 3 jaar).

De eerste is de angst voor *verlating* met alle spanningen van dien. Kwetsingen worden vooral ervaren door één of andere vorm van in de steek gelaten worden. De tweede angst is de angst om

*overweldigd* te worden door de ander. Dit gaat vooral gepaard met angst voor intimiteit en gevoelens van dat er teveel van je wordt gevraagd en een gevoel van emotioneel overspoeld worden. In reactie daarop vervallen we in patronen, daarover meer in fase vijf.

### **Kritische life-events**

Kritische life-events vragen om herdefiniëring van je relatie. Niet alleen de teleurstelling over negatieve aspecten van je partner of niet waargemaakte verwachtingen kunnen het begin van een breuk vormen. Onderschat worden de kritische overgangen in het leven die individueel of samen worden ervaren en die spanning veroorzaken. Denk hierbij aan zaken als beëindiging van de studie, verhuizing, veranderen van carrière, het loskomen van familie, ziekte en misschien wel het meest duidelijke voorbeeld: de komst van kinderen. Deze veranderingen oefenen druk uit op de persoon en de relatie en vragen om flexibiliteit, onderhandeling en aanpassing. Vooral de komst van het eerste kind is vaak erg belastend. De verwachtingen zijn hoog gespannen en vaak niet realistisch. De overgang van vrijheid blijheid naar meer verantwoording, zorg en verdeling van aandacht is vaak een bron van ergernis. Vooral het delen van de taken en de betrokkenheid van de vader loopt niet altijd automatisch. Veel vaders moeten leren om daarmee om te gaan. Zij hebben een achterstand op de moeder zowel emotioneel als in de wijze waarop zij kunnen omgaan met de pasgeborene. Tenslotte hebben zij de baby niet gedragen en moet het contact nog worden gevormd. Intensief contact tussen moeder en vader tijdens de zwangerschap helpt om die afstand te overbruggen. Het delen van de zorg en aanmoedigen van het contact tussen baby en vader helpt om gezamenlijk de komst van het kind te ervaren. Duidelijk zal zijn dat die gezamenlijke zorg ook vraagt om herdefiniëring van werk en carrière van beide partners.

Als deze fase niet wordt opgepakt kan dit leiden tot verwijdering tussen de partners. Niet zelden kiest de vrouw ervoor om haar liefde dan (vaak onbewust) te richten op haar kind en geeft



daarmee haar partner het gevoel buitengesloten te worden. De man denkt dat zijn vrouw niet meer om hem geeft maar heeft niet door dat hij niet actief meedeelt in het nieuwe leven waar zij samen vorm aan kunnen geven. De vrouw heeft het gevoel teruggeworpen te worden op zichzelf, worstelt met een vastlopende carrière en is jaloers op de man die vrolijk fluitend door lijkt te gaan met zijn leven en carrière. Ze krijgt steeds meer negatieve gedachtes die bevestigen dat mannen egoïstisch, onnadenkend en emotioneel afwezig zijn. Alle ruimte van het nieuwe kind gaat verloren in de strijd tussen de verdeling tussen werk en gezin. De traditionele taakverdeling ‘hij voor het werk’ (geld) en ‘zij voor het gezin’ is niet meer bevredigend. Onuitgesproken conflicten leiden tot verwijdering en onderdrukte emoties. Dat veroorzaakt spanning, en vaak het relatieprobleem tussen de partners verplaatst naar het kind. Kinderen voelen die spanning en reageren daarop met negatief gedrag. Daardoor zie je dat de negatieve aandacht steeds meer naar het kind gaat en hij of zij min of meer belast wordt met het probleem van de ouders.

#### **Fase 4 Verwijdering**

Na het ervaren van teleurstelling over de tekortkomingen van de partner en het niet uitkomen van hooggespannen verwachtingen breekt er een nieuwe periode aan. Aan de verliefdheidsgevoelens is een einde gekomen of die zijn op zijn minst getemperd. De realiteit heeft zich aangediend en de relatie staat op het punt dat de partners elkaar opnieuw moeten leren kennen. Dat vraagt communicatie en onderhandeling, aanpassing en leren om met elkaar om te gaan vanuit een nieuw perspectief. Verliefdheid zou moeten over gaan in houden van en dat is een ander gevoel. Blijven partners hangen in stille verwijten of kunnen zij niet communiceren over de verschillen dan is een verwijdering onvermijdelijk. Deze verwijdering gebeurt vaak onbewust en kan jaren in beslag nemen. Naarmate de negatieve ervaringen toenemen zullen de partners zich steeds meer devensief opstellen. Het sluiten van het hart (of

een deel daarvan) heeft consequenties voor je relatie. Afhankelijk van je karakter zal men:

**Aanvallen:** ruzie maken, kritiek uitoefenen, manipuleren, ontevreden zijn of spelen met macht en onmacht (ik heb gelijk) en controle uitoefenen.

**Vluchten:** Je wordt defensief en hoort niet meer wat de ander zegt maar voelt je bedreigd. Je gaat je verdedigen. Of je vlucht letterlijk voor de situatie door je energie op andere dingen te richten. Denk aan werk, hobby, vrienden/vriendinnen, sport, TV kijken, verslavingen noem maar op.

**Bevriezen:** Je sluit je af voor je partner. Je vermijdt intimiteit, praat minder (of zwijgt zelfs) en je merkt dat je seksleven haar spontaniteit verliest.

**Aanpassen:** Je geeft toe aan de ander maar ontkent je eigen behoeftes. Voor de lieve vrede worden zaken ontkent of onderdrukt. Onderhuids blijven deze behoeftes echter spelen en leiden tot passieve agressie. Dit uit zich in het de ander onthouden van zaken zoals aandacht, liefde, intimiteit en seks in welke vorm dan ook.

Er ontstaat in deze fase een focus op negatieve eigenschappen. Deze worden door het sluiten van het hart uitvergroot en komen des te harder aan. Je kijkt als het ware door een andere bril naar de partner en bent geneigd om alles te interpreteren als negatief (wat niet altijd waar is). Daar waar je dacht grote overeenkomsten te hebben worden nu de **verschillen in karakter en gedrag** uitvergroot. Er ontstaat twijfel over de relatie. Een onbehagen dat langzaam als een schaduw binnentreedt. De kwaliteiten die eerst als aantrekkelijk werden gezien worden nu als negatief ervaren. ‘Hij leek zo standvastig’ wordt ineens ‘hij is zo eigenwijs’. Of, ‘zij was zo zorgend’ wordt ‘ze is betuttelend’ of ‘ze zorgt voor iedereen (behalve voor mij)’. Er ontstaat een overdreven focus op

de eigenschappen en gedragingen die als storend worden ervaren waarbij de ander in een steeds negatiever daglicht komt te staan. Soms ervaar je een gevoel van ‘niet jezelf kunnen zijn’ of jezelf kwijt raken. Dat creëert spanning en onzekerheid die de situatie versterkt.

### **Stress**

De verwijdering geeft stressgevoelens die, zeker in deze tijd, nog versterkt kunnen worden door de druk van buitenaf. Denk hierbij aan financiën, werk, kinderen, opleiding etc. De komst van een kind, verandering van werk, ziekte, werkloosheid, overlijden van ouders, of kinderen die de puberleeftijd bereiken zijn forse stressoren. Stress zorgt ervoor dat partners extra alert zijn en vecht en vlucht responses versterken de negatieve reacties. Realiseer je dat als je gestresst bent zaken worden uitvergroet.

Dit is eigenlijk het moment om in relatietherapie te gaan. De kans van slagen is hier het grootst. Helaas wachten de meeste mensen te lang omdat de pijn nog niet groot genoeg is. Ze denken het zelf nog wel op te kunnen lossen door zich wat meer los te maken uit de relatie, meer hun eigen weg te gaan, conflicten te vermijden, te hopen dat de ander verandert. Maar dit alles maakt de verwijdering alleen nog maar groter. Hiermee wordt de terugweg naar een evenwichtige relatie steeds moeilijker.

### **Fase 5 Indirecte signalen en patronen**

Door de omschreven verwijdering in fase vier, blijven partners zitten met gevoelens van verwarring, teleurstelling en pijn. Belangrijkste aspect in deze fase is het verlies van vertrouwen in de ander. In plaats van deze te delen met de partner op een manier die respectvol is, vervallen we in voorspelbare patronen. Dit doen we omdat we er niet meer op vertrouwen dat onze partner bereid is naar onze pijn en onvervulde behoeftes te luisteren. Door het negatieve plaatje wat men van de ander heeft gemaakt, legt men de

ander dingen in de mond, dicht men ze allerlei negatieve beweegredenen toe en geloven we niet meer in de goede wil. Uitingen daarvan zijn alleen in negatieve zin. Problemen worden niet opgelost maar gaan ondergronds. Kwetsingen gaan vaak over ‘mislukte onderhandelingen’. Over dat de een meer ruimte inneemt dan de ander, dat men over de eigen grenzen heeft laten lopen, te veel heeft ingeleverd, zich teveel heeft aangepast.

De machteloosheid die hierdoor ontstaat zoekt een uitweg. Boosheid, frustratie en verdriet worden vertaald naar kritiek, verwijten of het terugtrekken uit de relatie. Zo ontstaan twee dominante en herkenbare patronen. Afhankelijk van je karakter en jeugdervaringen zul je je herkennen in een van de twee volgende patronen (vooral bekend door de EFT aanpak van Sue Johnson).

### **De aanvaller**

De aanvaller zal vanuit de beschreven teleurstelling de behoefte voelen om dichter bij de partner te zijn. Hij of zij is zich het meest bewust dat de relatie gevaar loopt. De intimiteiten verdwijnen en de afstand tussen partners worden steeds groter. De angst voor het verlies van de partner en het verlies van de verwachtingen wordt omgezet in boosheid. Er wordt steeds meer kritiek geuit en verwijten gemaakt (openlijk of verborgen). De toon is aanvallend of manipulerend. Kleine gebeurtenissen worden uitvergroot en gebruikt om aan te tonen dat het nu echt mis is.

### **De terugtrekker**

Door de verwijdering en de conflicten daarover voelt de terugtrekker zich overweldigd door de omstandigheden. Zijn of haar angst wordt omgezet in het ontwijken van heftige emoties en is vooral defensief van aard. Het ontkennen van de problemen (het gaat toch goed of het gaat vanzelf wel over) wordt afgewisseld met verzet tegen een te grote emotionele claim van de partner. De terugtrekker wordt stil of stort zich op zaken buiten de relatie. Denk aan werk, hobby's, vrienden etc..

Vaak is de aanvaller de vrouw en de terugtrekker de man maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. Gezien het bovenstaande krijg je dan drie mogelijke relatiecombinaties:

- Aanvaller versus terugtrekker (meest voorkomende)
- Aanvaller versus aanvaller
- Terugtrekker versus terugtrekker

De uitkomst van deze combinaties is voorspelbaar. In grote lijnen ontstaat er een machtsrijd die in volgorde van bovenstaande combinaties leidt tot:

- Aantrekken en afstoten
- Steeds oplopende heftige conflicten en ruzies
- Een stilte waarin partners bijna niets meer met elkaar te delen hebben

(Voor verdere uitwerking zie het boek houd me vast van Sue Johson)

### **Mishandeling**

Helaas komt mishandeling, lichamelijk en/of psychisch, veel voor. Uit frustratie over niet gerealiseerde verwachtingen ontbreekt het mensen aan de communicatievaardigheden om de problemen het hoofd te bieden. Onmacht zet zich om in ongeremde boosheid en leidt tot drama's die niet meer te hanteren zijn. Dit document gaat niet verder in op deze complexe problematiek. Één ding is zeker, mishandeling is een gegronde reden om een relatie te beëindigen. Een niet veilige relatie is geen (gezonde) relatie. De mishandelende partner zal in therapie moeten leren omgaan met frustratie en boosheid voordat er over het werken aan de relatie kan worden gesproken. *Beide* partners zullen door middel van speciale begeleiding uit de cirkel van geweld moeten leren stappen.

## **Fase 6 Afsluiten en geheimen**

Na soms jaren van verwijdering komt er een moment waarop we de partner niet meer kunnen zien zoals die werkelijk is, namelijk iemand met positieve en minder positieve kanten. We plakken een etiket op hem of haar en nemen aan dat dat niet te veranderen is.

“Hij kan niet luisteren, hij domineert mij en is altijd...”

“Zij is emotioneel niet normaal en...” Vul zelf maar in.

Er wordt niet meer geïnvesteerd in de relatie en er ontstaat een voorspelbare routine in de omgang met elkaar. Ontkenning van de verwijdering draagt bij dat partners zich richten op andere zaken en daar hun plezier en frustraties botvieren. Het plakken van een etiket versterkt de gedachte dat het klopt wat je denkt. Je beziet de ander alleen maar door die bril en wordt daardoor voortdurend bevestigd in je oordeel.

### **Een eigen wereld opbouwen**

Uit onvrede storten we ons op werk, kinderen, vrienden en vriendinnen, hobby's, tv kijken en andere verslavingen. We delen onze gevoelens niet meer met de partner en houden veel van onze gedachtes voor onszelf. De kans in deze fase verliefd te worden op een ander is groot. Niet gehoorde verlangens zoeken een uitweg en worden geprojecteerd op de buitenwereld.

Omdat mensen tegenwoordig veel activiteiten hebben buiten de deur is het zich verliezen in andere zaken vrij eenvoudig. Daardoor lijkt de relatie nog goed en hebben we voortdurend het excuus dat we het zo druk hebben en niet toekomen aan onze partner.

Opvallend is dat we dat accepteren als normaal en horend bij de huidige maatschappij. De relatie staat bij veel mensen alleen al qua tijdsbesteding op de laatste plaats. We onderhouden wel onze vriendschapsrelaties, ons werk, onze tuin en de auto maar negeren de relatie omdat we het eigenlijk al hebben opgegeven. We negeren dus de onvredegevoelens. Het meest frustrerende is, dat we dit niet openlijk melden maar de omstandigheden de schuld geven.

## **Seksualiteit**

Het lichaam reageert vele malen eerlijker op signalen van onvrede dan de geest. Daar waar we meestal in de verliefdheidperiode heerlijke seks hadden is dat in deze fase teruggebracht tot steeds minder seks, zelfs tot de ervaring dat seks wordt beleefd als een moeizame verplichting. Uiteindelijk doen we het niet meer omdat we het zogenaamd te druk hebben. Maar het lichaam weet beter. Het lichaam weet dat de relatie onveilig is en trekt zich als reactie daarop terug. Seksuele problemen steken de kop op en geven uiting aan dat wat niet klopt. Soms zoekt men naar oplossingen in de vorm van pillen (bijvoorbeeld Viagra) maar die verhullen alleen maar de onderliggende emotionele problemen.

## **Ongelijkheid**

Wat veel voorkomt is dat de ene partner nog denkt dat er weinig aan de hand is en de ander emotioneel al in scheiding ligt. Door de verwijdering en de schijnbare vrede lijkt alles nog in orde. Maar een van de partners heeft eigenlijk al besloten om weg te gaan. Hij of zij is alleen nog bezig om moed te verzamelen om het ook daadwerkelijk te doen en piekert dagelijks over de voor- en nadelen. Gek genoeg worden de wisselende stemmingen en de emotionele afstand door de partner niet opgemerkt of niet serieus genomen. De partner die weg wil twijfelt zelf ook nog en durft daarom ook niet duidelijk te zijn en geeft halve boodschappen en onduidelijke signalen.

## **Overleven**

Deze fase kan erg lang duren. Argumenten zijn bij elkaar blijven voor de kinderen, hopen dat het verandert als je je eigen leven verandert (nieuwe baan of studie), oplossingen zoeken om de druk te verlichten: ieder een eigen (slaap)kamer inrichten en het proberen zonder seks. Denken dat iedereen dat wel heeft en dat het er bij hoort, er niet voor uitkomen omdat het zo pijnlijk is, de situatie verzwijgen en bezweren in de hoop dat het niet zo is... Dit leidt uiteindelijk tot onmacht. Onmachtige gevoelens kunnen de reacties versterken. Terugtrekken in jezelf en de boel de boel

laten. Niets meer aan het huis doen. De een verdwijnt als de ander binnenkomt. Al irritatie voelen zodra de ander binnenkomt. Verschuilen achter de kinderen. Dood worden van binnen, of onbeheerst agressieve buien krijgen, prikkelbaar worden naar de kinderen, geen zin meer hebben om te leven, geen uitweg zien. Het eigen leven helemaal kwijt zijn. Bang zijn om de stap te nemen om te scheiden. Geen zelfstandigheid genoeg hebben om te scheiden (geen financiën hebben). Zich vaak steeds meer ruimte toe-eigenen en je eigen gang gaan.

## **Fase 7 Zoeken naar argumenten om te scheiden**

Om de twijfel weg te nemen zal de partner die wil stoppen nu gericht op zoek gaan naar redenen om de scheiding door te zetten. Eigenlijk is het alleen nog een kwestie van tijd. De ander is nu kansloos. Er wordt alleen nog maar gezocht naar bevestiging en niet naar herstel. Vriendinnen, vrienden, familie worden geraadpleegd. Vaak bevestigen die de vermoedens en negatieve blik van de vetrekkende partner. Zij/hij zoekt immers medestanders. In gezelschap valt men de partner steeds vaker openlijk af. De slechte eigenschappen van de ander worden uitvergroot en er is geen ruimte voor zelfreflectie. Iedere fout die de ander maakt wordt tegen het licht gehouden. Door het niet investeren in de relatie worden de problemen alleen maar groter. Niet zelden wordt er in deze fase hulp gezocht bij een relatietherapeut met de verborgen boodschap ‘bevestig mij dat ik de juiste keuze maak’.

Ik hou niet meer van hem of haar maar wil wel er wel alles aan hebben gedaan. Partners zijn nog niet in staat om de pijn van het eigen aandeel in de omstandigheden in te zien en haken af, meestal omdat de therapeut toch niet goed genoeg was. Eerlijk kijken naar jezelf lukt alleen als je niet meer in het nauw, in de aanval of in de verdediging zit. Het gevoel komt pas later, als je weer alleen bent. Soms pas jaren later!



## **Steun buiten de relatie en andere verbindingen aangaan**

Verliefd worden op een ander komt veel voor en is vaak het begin van de ineenstorting van de relatie. Soms is het een indirecte manier om de relatie te laten stoppen of testen. Door vreemd te gaan zet je de boel op scherp: erop of eronder, maar er gebeurt tenminste iets. De kans is natuurlijk groot dat je met deze nieuwe liefde opnieuw alle fasen zult doorlopen als boven omschreven en opnieuw terechtkomt in verwarring en eenzaamheid. Vaker is de eerste relatie tijdens een scheiding een losmaakrelatie. Die nieuwe relatie helpt bij het losmaken en losraken van de oude relatie. Een bevestiging dat je iemand anders kan krijgen, een verademing omdat dit vaak iemand is die het tegenovergestelde is van waar je je zo aan hebt geïrriteerd: iemand die niet bang is, iemand die kan praten, iemand die niet zeurt, iemand die echte aandacht heeft voor jou, die gul is en niet bang om contact te maken...

Een nieuwe liefde roept veel emoties op. Onbewust projecteren we alle verlangens opnieuw, nu op de nieuwe partner. Zelden wordt dit direct gemeld in de relatie en gaat het vreemdgaan ondergronds. Het feit dat het in het begin allemaal stiekem moet maakt het extra spannend. Grootste nadeel is dat er een vergelijking wordt gemaakt met de huidige problematische relatie die niet realistisch is. Hoe zou een partner deze vergelijking kunnen doorstaan vanuit een relatie die al haar intensiteit is verloren? ‘Alles in de huidige relatie is bekend’ en ‘uit elkaar gegroeid’ versus een nieuw onbekend avontuur waar gevoelens van verliefdheid leidend zijn.

De situatie wordt verergerd doordat het de vreemdgaande partij ontbreekt aan de moed om de huidige partner te confronteren met de situatie. Soms duurt deze situatie jaren voordat de partner er achterkomt wat er gaande is. De periode van leugens zijn vele male kwetsender voor de partner dan het vreemd gaan op zich zelf.

Verliefd worden op een ander is vrij normaal maar het gaat erom wat je ermee doet. Stort je je gedachteloos en impulsief in het avontuur of confronteer je je huidige partner met je gevoelens en ben je bereid dat samen uit te werken. Is dat het geval dan kan het

vreemdgaan een aanleiding zijn om je bestaande relatie te vernieuwen en elkaar opnieuw te vinden. Dat wat je zocht in die ander zou je ook kunnen vinden in je huidige relatie. Maar dan wel vanuit een eerlijke confrontatie waarin je beide de verantwoording wilt nemen voor de ontstane situatie. Vreemdgaan hoeft niet het einde van de relatie te betekenen maar kan een vertrekpunt zijn voor het hernieuwen van de huidige relatie. Niet makkelijk maar als beide dat willen kan na alle verwerkte emoties een nog hechtere band ontstaan.

## **Fase 8 De definitieve scheiding**

Uiteindelijk wordt, soms na jaren van afwegen en twijfelen, de beslissing uitgesproken. Niemand scheidt gemakkelijk ook al wordt dat wel beweerd. Het vraagt moed om de uiteindelijk stap te nemen. Voor de partner die wordt verlaten is dat meestal een grote schok en komt de boodschap meer over als een “wake-up call”. Pas dan realiseert deze persoon zich dat er echt iets aan de hand is. Vanuit paniek is die vaak bereid om er nog aan alles aan te doen om de relatie te herstellen. Ook hier wordt vaak een beroep gedaan op de relatietherapeut, soms helpt dat, meestal niet, omdat het te laat is en de beslisser al lang vertrokken is, alleen nog niet fysiek. Een ongelijke strijd die vrijwel altijd eindigt in een definitieve scheiding.

Voor de beslisser geeft het een opluchting dat de kogel door de kerk is. Maar schuld en schaamte spelen hem of haar parten. Er is eigenlijk weinig ruimte voor verdriet, je hebt tenslotte zelf de beslissing genomen dus waarom zou je verdrietig zijn?

De beslisser is voor de buitenwereld de oorzaak van de breuk. Vrienden en familie kunnen daar een oordeel over hebben zeker als er kinderen in het spel zijn. Mede door alles wat er geregeld moet worden is het een enorme stressperiode die geen tijd laat voor twijfel of rouw.

Naarmate de tijd verstrijkt is er eindelijk toestemming om te voelen in plaats van te strijden. Er komt meer ruimte voor de eigen

gevoelens. Degene die wordt afgewezen betreedt een periode van ongelooft, afgewisseld door spijt en verdriet. Wat ook voorkomt is dat degene die wordt afgewezen blijft hangen in de afwijzing en de scheiding niet kan accepteren. Deze gaat er niet mee akkoord en saboteert de scheiding. Wrok, intimidatie en een keiharde juridische strijd is daar vaak het gevolg van. De eventuele kinderen zijn dan de dupe van deze strijd die heilloos is en alleen verliezers kent.

### **Wanneer is een scheiding gerechtvaardigd?**

De afweging om wel of niet te scheiden is vaak erg moeilijk. Kirshenbaum vermeldt de volgende 5 redenen:

1. Als je je niet op je gemak voelt bij je partner
2. Als je je onveilig voelt bij je partner
3. Als het niet leuk is om samen te zijn
4. Als je geen genegenheid en passie voelt
5. Als je elkaar niet respecteert

### **Eigenlijk gaat het om twee redenen.**

Je hebt het gevoel dat je jezelf verliest in de relatie en niet jezelf kunt zijn. Of de uitgangspunten en verwachtingen van een relatie liggen te ver uit elkaar. Denk hierbij aan zaken als het wel of niet samenwonen, wel of geen kinderen, religie, achtergrond etc. Het kan dan voorkomen dat, zelfs als je van elkaar houdt, de omstandigheden te moeilijk zijn om de relatie te bestendigen. Het ontbreekt aan een gezamenlijke toekomstvisie die je vroeg of laat opbreekt.

### **Periode van rouw**

Na de scheiding heeft degene die de beslissing heeft doorgedrukt een voorsprong in de verwerking ten opzichte van degene die werd verlaten. Hij of zij heeft nagedacht over de scheiding en had emotioneel gezien al afstand genomen. Toch is het mogelijk dat na de definitieve breuk en al het geregeld om een eigen plek te vinden alsnog een rouwperiode intreedt. Tenslotte heb je ooit goede tijden

gekend en gehoopt om met deze partner de rest van je leven te delen. Voor degene die werd verlaten is het nog moeilijker. Hij of zij moet eerst wennen aan het feit dat het echt over is en begint nu pas aan de periode van rouw.

Vooraf de vraag waarom de relatie is beëindigd kan voortdurend terugkeren. Het is dan ook verstandig om op een later moment waarop de rust wat is teruggekeerd en er berusting heerst over de beëindiging van de relatie dat samen met je ex nog eens te bespreken (desnoods per brief of mail).

Veel mensen storten zich te vroeg in nieuwe relaties om de eenzaamheid en verwarring niet te voelen. Meestal zal deze relatie na korte tijd opnieuw stranden omdat oude zaken nog niet zijn verwerkt (zie ook fase 7). Voor beide een tijd om terug te kijken op de relatie en zich af te vragen wat er mis ging zodat je niet opnieuw in dezelfde valkuil stapt.

### **Na de scheiding**

Na de scheiding is er voor beide partners een periode van angst onzekerheid en stress. Het verwerken van een scheiding duurt lang (denk maar aan ongeveer één tot twee jaar) Het is een moeizaam proces waarin je moet wennen aan de nieuwe situatie, zeker daar waar kinderen in het spel zijn. Maar ook het terugvinden van jezelf, los van de relatie, is een voorwaarde voor een nieuw begin. Na de scheiding kan je ontdekken dat je je jezelf zo ingeleverd hebt in die relatie, of zo opgegaan bent in de ander en het gezin, dat je niet meer weet wie je zelf ook al weer was en wat je zelf ook al weer wilde.

Bovendien moet je de angst overwinnen om alleen te wonen, om om te gaan met de financiële teruggang en de eventuele opvoeding van de kinderen in een gebroken gezin. Vrouwen hebben vaak hun carrière gestopt of onderbroken ten bate van de kinderen. Het oppakken van de opvoeding van de kinderen is daarin het moeilijkst. Kinderen zijn behoorlijk aangedaan door de gebeurtenissen en van slag. Ook zij moeten wennen aan de omstandigheden en strijden met loyaliteitsgevoelens en de

behoefte aan veiligheid en voorspelbaarheid. In een periode van scheiding worden kinderen, afhankelijk van de leeftijdsfase en karakter, soms grenzeloze draken of trekken zich terug in hun eigen verdriet.

### Tips voor de kinderen na de scheiding

- Stel de kinderen centraal in jullie scheiding, wat is voor hen het beste?
- Probeer de kinderen te laten wonen in de huidige woning en vertrouwde omgeving (al is het maar voor een aantal jaren)
- Bespreek problemen los van de kinderen betrek hen niet in eventuele onderlinge conflicten
- Creëer zo snel mogelijk duidelijkheid naar de kinderen
- Vertel hen samen wat de consequenties zijn voor hen (zo concreet mogelijk)
- Schep duidelijkheid over waar, wanneer en bij wie ze gaan wonen
- Zorg voor duidelijke opvoedingsregels en stem dat met elkaar af
- Biedt structuur (b.v. bedtijden, verjaardagen, schoolbezoek, schoonouders, bezoeksregelingen etc)
- Zorg voor rust door ze hun eigen ruimte te gunnen in beide woningen waarin ze zelf inspraak hebben.
- Overleg regelmatig met je ex-partner en neem samen de verantwoordelijkheid voor de opvoeding.
- Vertel hun steeds dat beide ouders van hen houden en dat het niet aan hun ligt dat er een scheiding is
- Geef ze de ruimte om het verdriet te uiten en te delen
- Praat niet over je eigen problemen maar deel die met volwassenen
- Voorkom dat je de kinderen door het er alleen voorstaan een positie geeft die te gelijkwaardig is. Behoud je (macht)rol als ouder en pas op dat je niet uit schuldgevoel

de kinderen te veel verwent. Zij hebben leiding en duidelijkheid nodig.

Realiseer je dat kinderen (zeker op jonge leeftijd) in stilte de wens hebben dat jullie weer bij elkaar komen. Laat steeds weten dat dat niet het geval is. Dat kan soms jarenlang sluimeren. Begin dan ook niet op te korte termijn een nieuwe vriend of vriendin te introduceren. Kinderen zullen naar de nieuwe partner vaak negatief reageren vooral uit loyaliteit naar de oorspronkelijke ouder. De verwarring die er dan ontstaat maakt het voor allemaal nog moeilijker en de kans van slagen om een nieuw gezin op te bouwen is dan vrijwel nihil. Mocht je in de toekomst te maken krijgen met een nieuwe relatie die ook kinderen meebrengt in het gezin, het omgaan met samengestelde gezinnen is niet eenvoudig en vraagt om verdieping. In dit document wordt dat niet behandeld.

### **Knipperlichtrelaties**

Een bekend fenomeen waar weinig literatuur over bestaat zijn de uiterst pijnlijke knipperlichtrelaties. Het verbreken van een relatie is op zichzelf al bijzonder pijnlijk maar veel mensen proberen het na een tijdje opnieuw. Meestal gebeurt dit zonder enige notie van de gevolgen of enige kennis over wat de voorwaarden zouden moeten zijn om nu wel een succesvolle relatie te vormen. Gedreven door het pijnlijke gemis van de partner, het wegvallen van het opgebouwde verleden en het moeten loslaten van gezamenlijke doelen, vallen mensen in een diep zwart gat waar emoties en eenzaamheid de boventoon voeren. Met het opnieuw idealiseren van de verbroken relatie en de partner vergeet of ontkent men de negatieve gebeurtenissen en stort menigeen zich vol blijdschap en verwachtingen opnieuw in de relatie, hopen de dat het nu echt goed komt. Na de aanvankelijke euforie over het terugwinnen van de partner, is er niets pijnlijker dan opnieuw te ervaren dat het niet lukt en te beseffen dat dezelfde thema's en patronen de kop opsteken. Niet alleen de karakters en patronen spelen nu eenzelfde rol maar de kwetsingen van het verbreken van de relatie staan een onbevangen werken aan de relatie ook nog

eens in de weg. De partners zijn voorzichtiger geworden en lopen op dun ijs. Waakzaamheid in plaats van veiligheid vergroten de patronen uit. De problemen komen nu veel eerder naar boven en de teleurstelling en de impact zijn uitermate groot.

Verbijsterd over het uitblijven van de aanvankelijk hernieuwde liefde blijven partners achter, diep gekwetst en met nog meer vragen die een aanslag plegen op het zelfbeeld en de haalbaarheid van een veilige relatie. Sommigen herhalen dit meerdere malen met ongeveer dezelfde resultaten.

Realiseer dat onder dit patroon een diep verlangen zit aan verbinding, niet zelden gedreven door negatieve ervaringen uit de jeugd. Hoe erger de kwetsing in het verleden (b.v. een afwezige moeder, een onvoorspelbare omgeving, ziekte, verslavingen maar ook overbescherming, prestatiedruk of een afstandelijke opvoeding) des te sterker de drang om het bij de (ex)partner te vinden. Omdat patronen uit het verleden zich herhalen kies je onbewust voor een partner die juist de neiging heeft om je eveneens te kwetsen (in welke vorm dan ook). In de hoop je pijn uit het verleden te herstellen blijf je hopen dat het nu wel lukt. Omdat je in de goede momenten die verbinding wel hebt gevoeld weet je dat het kan. Voor het gemak worden alle eerdere kwetsingen (even)vergeten.

Het is letterlijk een verslaving: soms win je wat, vaak (door allerlei verschillende omstandigheden) ook niet. Juist dat aspect versterkt het verlangen omdat je zo graag wilt dat het nu wel lukt en daarmee vorm geeft aan een oud verlangen. Net als de gokverslaafde ontstaat er een actietendens om de spanning weer op te zoeken. Het denken wordt uitgeschakeld en men is overgeleverd aan de macht van de partner die meer wordt gevoeld door hoop dan realistisch denken.

Bedenk dus voordat je toegeeft aan die impuls waar je aan begint. Karakters veranderen niet en je partner zal in grote lijnen hetzelfde blijven. Kun je daar echt mee leven of zijn de verschillen te groot? Willen jullie dezelfde dingen in deze relatie of juist niet. Hebben jullie echt veel gemeenschappelijk of zijn er grote verschillen.

Denk na over de kwetsingen die je hebt ervaren en weet dat die zich opnieuw zullen aandienen. Kun je daar nu wel mee omgaan of accepteren? Wat gaat er dan veranderen en hebben jullie daarbij hulp gezocht? Zo niet ga dan verder met je leven en leer het los te laten. Rouw een periode en leer van de ervaring en werk aan je persoonlijke ontwikkeling. Dit kun je inbrengen in een nieuwe relatie waarmee de kans aanzienlijk vergroot dat het nu wel lukt.

### **Verzoening**

Verzoening is mogelijk maar onder voorwaarden:

- Je bent beiden bewust van de patronen en schaduwkanten van jezelf en je partner
- Je bent bereid om jullie gezamenlijk patroon (eventueel met hulp) uit te zoeken
- Je bent beide bereid om daar verantwoordelijkheid voor te nemen
- Als je trauma ervaringen hebt ben je bereid om daaraan te werken i.p.v. die te vermijden\*
- Je bent beide bereid om je kwetsbaar op te stellen
- Je bent bereid om te vergeven en eerdere kwetsingen los te laten
- Je bent beide bereid om aan je persoonlijke ontwikkeling te werken
- Je hebt beide min of meer dezelfde uitgangpunten als het gaat om jullie relatie
- Je bent bereid om je gedrag te veranderen ten gunste van de relatie
- Je bent beide bereid om daar energie en tijd in te steken.
- Je weet dat je in deze relatie in essentie de persoon kunt blijven die je bent
- Je wil echt een commitment aangaan voor de lange termijn

\*Lees het boek symbiose en autonomie van Franz Ruppert



## **Deel II. Werken aan relaties**

### ***De weg naar bewustwording en commitment***

#### **Verschillen in houden van**

Belangrijkste les is: er zijn verschillende manieren om van iemand te houden. Houden van is dus niet voor iedereen hetzelfde! Kijk maar naar het verschil tussen de romantische liefde en de verstandsrelatie. Bovendien omvat houden van veel meer dan we denken. Dat begint bij je te realiseren dat intimiteit, dat wil zeggen dat je open en oprecht naar elkaar bent, ook kwetsingen met zich mee kan brengen. Dat vraagt de bereidheid om de ander te benaderen zonder masker of verdedigingsmechanisme en vanuit je kwetsbaarheid. Daarmee bedoel ik dat je je niet verschuilt achter je patronen van terugtrekken of aanvallen maar dat je stil staat bij je gevoelens. Op momenten dat je je gekwetst voelt is het beter je af te vragen waar die kwetsbaarheid vandaan komt. Meestal zit daaronder een diep ontkent verlangen of pijnpunt die te maken heeft met jouw zelfbeeld. Deze wordt opgeroepen door je partner en verbindt je met pijnlijke stukken in jezelf en wellicht je verleden. Je wordt bijvoorbeeld niet gehoord of gezien door je partner omdat deze niet naar je luistert of geen tijd voor je maakt. Jij wordt geraakt in het thema 'ik ben niet belangrijk ik tel niet mee'. Dat raakt je emotioneel en maakt dat je feller reageert dan normaal. Bespreek die pijn, deel het op een niet verwijtende manier en zoek samen met je partner naar de betekenis hiervan eventueel met hulp van een therapeut. Leer om het samen te dragen en (deels) te helen. Is dat niet de ultieme zin van die relatie? Je hebt tenslotte niet voor niets deze partner opgezocht. Leer dan ook samen om te gaan met jullie kwetsbaarheden en op die manier te groeien als mens en als relatie.

## **Afstand en nabijheid**

Ieder mens heeft de behoefte aan nabijheid maar ook aan een eigen ruimte. Realiseer je dat dat per persoon erg verschillend kan zijn. Sommige mensen vinden het prima als ieder veel voor zichzelf doet of zich stort op werk, hobby's en vrienden. Anderen zoeken meer nabijheid en genieten van het samen zijn. Kijk hoe dat voor jullie werkt. Besef dat een relatie alleen dan kan bestaan als er een balans is tussen autonomie en verbinding. Je alleen richten op de relatie en daar alles van verwachten zorgt uiteindelijk voor problemen evenals je alleen bezig houden met jezelf en je niet emotioneel verbinden met je partner. Als het goed is ben je blij met het op jezelf zijn maar blijf je je verbonden voelen met de ander. Die positieve energie breng je in de relatie en versterkt de band tussen jullie. Ook hier geldt dat je rekening mag houden met de wens van de ander zonder je eigenheid te verliezen. Als de verschillen in de behoefte aan nabijheid te veel verschillen kan dat uiteindelijk leiden tot uit elkaar gaan. De ene voelt zich in de steek gelaten - de ander voelt zich te veel geclaimd.

## **Houden van**

De beschrijving van het fenomeen 'houden van' is samen te vatten in de volgende tien uitgangspunten. We vinden vandaag de dag dat dingen vooral geweldig en fantastisch moeten zijn en hebben een hang naar perfectie. Realiseer je dat dit niet realistisch is. Houden van is een streven en gaat gepaard gaat met hoogte- en dieptepunten. De tien regels zijn een beleving die een handvat vormen en waar je aan kan werken voor je relatie.

Houden van is:

1. Op een ontspannen manier jezelf zijn in de relatie
2. Je verbonden voelen met elkaar
3. Elkaar accepteren zoals je bent
4. Je veilig genoeg voelen om je behoeftes kenbaar te maken
5. Plezier hebben en dit delen met elkaar
6. Een prettig fysiek contact hebben

7. Balans vinden in geven en nemen
8. Tijd, aandacht en zorg hebben voor elkaar
9. Gezamenlijk doelen hebben
10. Het gevoel hebben dat je elkaar stimuleert en het beste in elkaar naar boven haalt

# Tien uitdagingen van de liefde

## 1. Op een ontspannen manier jezelf zijn in de relatie

Vreemd genoeg start de echte liefde bij jezelf. De therapeutenuitspraak- je moet eerst van jezelf houden voordat je van de ander kan houden- is waar. Maar ja hoe doe je dat? Het is zo'n uitspraak waar we niet zoveel mee kunnen. Zeker is dat, als we twijfelen aan onze eigenwaarde, we een partner kiezen die dat of compenseert of we kiezen een partner die niet voldoet aan onze standaarden. Sterker nog, we hebben vaak geen standaarden, wensen en eisen want je bent niet gewend om je af te vragen wat jij nodig hebt in een relatie. We zeggen dan onbewust: "ik ben niet meer waard dus moet ik maar tevreden zijn met deze keuze". Onzekerheid leidt tot concessies en vaak tot een houding die meer gebaseerd is op geven dan ontvangen. Je moet steeds opnieuw bewijzen dat je het waard bent om van gehouden te worden. Je verliest jezelf in de ander. Als je lekker in je vel zit dan zul je de juiste mensen op je pad vinden en geen genoegen nemen met minder.

### **Zelfbeeld**

Onzekerheid en gebrek aan zelfvertrouwen heeft een basis in de jeugd. Als het contact met de moeder niet veilig is geweest dan heeft dat een effect op je hele wezen. Soms is dat duidelijk in de manier waarop ouders om zijn gegaan met hun kinderen. Vaak is het onduidelijk en vaag. Het gaat niet om het beschuldigen van de

ouders maar om hoe zij omgingen met zaken als afstandelijkheid, prestatiedwang, ziekte, scheiding en spanning. De manier waarop ouders een voorbeeld vormden in hun relatie heeft en groot effect op de kinderen. We nemen onbewust het gedrag van onze ouders over en behandelen onze partner op dezelfde manier als waarop wij behandeld zijn. Ook de irritaties uit het ouderlijk huis nemen we mee. Zo voelen we ook een sterke behoefte om dat te krijgen wat we thuis niet gehad hebben en projecteren we dat op de toekomstige partner. We vragen onze partners iets wat we onszelf niet kunnen geven en worden veeleisend. Denk maar eens aan zo'n sterke behoefte die je voelt en die je partner je niet kan geven ('ik wil dat mijn partner mij begrijpt'). Vraag je dan eens af als je dat omkeert wat je van jezelf zou vragen, wat dan het antwoord zou zijn ('begrijp ik mijzelf wel?'). Latere ervaringen, karakter en talenten versterken of verzwakken deze tendens. Patronen zoals besproken kunnen zich herhalen en bestendigen de onzekerheid en daarmee de keuze als partners.

### **Hoe win je aan vertrouwen**

Zelfacceptatie is de sleutel, maar om dat te kunnen moet je weten wie je bent. Veel mensen hebben geen idee wie ze zijn, laat staan welke normen en waarden zij hebben en hoe zij vorm willen geven aan een relatie. Zelfvertrouwen begint dus bij zelfkennis. Wie ben je, wat is je karakter, wat is aangeboren en vooral wat is aangeleerd. Ben je tevreden met jezelf en wat je tot nu toe hebt bereikt of juist niet? Wat is je verlangen en durf je daarvoor te gaan? Wat houd je tegen om daarvoor te gaan?

Realiseer je dat karakter in grote lijnen stabiel is en weinig veranderbaar. Waar je veel kunt winnen is op het gebied van aangeleerd gedrag. Wat je aangeleerd hebt kun je immers ook weer afleren. Het vergt moed om naar jezelf te kijken maar met behulp van een goede coach of therapeut kun je dat in korte tijd realiseren. Werken met een biografie is een prima uitgangspunt. Ontdek jouw rode draad en leer omgaan met jouw belemmeringen en die van je partner.

## **2. Je verbonden voelen met elkaar**

De meeste mensen hebben behoefte aan een veilige, betrouwbare emotionele verbondenheid met de ander. Realiseer je dat je partner een diepe behoefte heeft aan geruststelling vooral als zij dit in hun jeugd niet hebben ervaren. Vragen die men zich onbewust stelt zijn:

- Ben ik nog belangrijk?
- Heb je me nodig?
- Ben je er voor mij als ik je nodig heb?
- Laat je me niet in de steek?
- Kan ik je vertrouwen?
- Waardeer je me nog?

Als je het antwoord weet op deze vragen, spreek deze dan ook uit naar je partner. Bevestig je partner in dat wat voor hem of haar belangrijk is als het gaat om veiligheid en je verbonden voelen met de ander. Communiceer en raak elkaar aan. Niets is voor veel mensen troostender dan een bewuste aanraking in welke vorm dan ook.

## **3. Elkaar accepteren zoals je bent**

Veel mensen hebben de behoefte om de ander te veranderen. Onbewust zeggen ze daarmee “wees zoals ik!”. Dat gaat heel ver en leidt tot vele conflicten. Conflicten zijn een bron van misverstanden die worden uitvergroot tot machtsstrijd en het verlangen om gelijk te hebben. Daar waar een conflict juist bedoeld is om de verschillen te delen worden ze misbruikt en leiden tot stille verwijten en afstand. Diep daaronder zit de wens om begrepen te worden en de wens dat de ander denkt en voelt zoals ik.

De afwezigheid van conflicten of meningsverschillen (soms door het gewoon op te geven) kan duiden op een emotionele afstand die

een werkelijke relatie in de weg staat. Realiseer je dat ieder conflict een negatieve uiting is van een onvervulde behoefte. Conflicten over jou als persoon is een andere zaak. Een aanval op wie je bent is een heilloze en vernietigende kracht die de relatie uitholt. Geaccepteerd worden zoals je bent als persoonlijkheid is een voorwaarde voor een bestendige relatie. Je gedrag kun je veranderen, tenslotte is dat aangeleerd en kun je het dus ook afleren. Je karakter is min of meer stabiel en dat dient te worden gerespecteerd door de ander. Veel conflicten zijn gebaseerd op de verschillen in die karakters. Acceptatie is dan meer de weg.

Goed omgaan met conflicten vraagt om een andere manier van communiceren. Vragen die je jezelf kunt stellen zijn:

- In hoeverre ben ik in staat om me te verplaatsen in de positie van de ander?
- Kan ik echt luisteren naar de ander of ben ik steeds met mijn eigen mening of verdediging bezig?
- Sta ik echt open voor een andere mening?
- Accepteer ik de ander ook in zijn schaduwkant?
- Ben ik bereid om mijn mening te herzien?
- Kan ik leven met het verschil van de ander?
- Heb ik een oordeel over de ander en klopt die wel?
- Hoe ga ik om met emoties; wat is mijn onbewuste patroon? (zie fase vier)
- Ben ik in staat om bij te heftige emoties mij even terug te trekken om na te gaan wat er bebeurd.

### **Macht en onmacht**

Omgaan met conflicten gaat vooral om het herstellen van de relatie en het vertrouwen in de ander. De “corrosie” van de relatie wordt vooral veroorzaakt door sluimerende conflicten die niet worden uitgesproken. Soms wordt het spelletje gespeeld wie zich als eerste meldt en bakzeil haalt en dat kan vaak lang duren. Dit spel gaat over wie de macht heeft in de relatie en leidt tot een strijd van winnen en verliezen. Maar wie verliest er dan eigenlijk in die relatie? Kwetsbaarheden vanuit de jeugd en het zelfbeeld spelen

een belangrijke rol. Vraag jezelf af wat je weerhoudt om je partner opnieuw en open te benaderen. Wat is dat stemmetje dat je tegen houdt? Neem dat mee in het moment waarop je opnieuw contact maakt met je partner en geef aan hoe moeilijk het voor je is om dit te doen. Vraag om aandacht en een luisterhouding van je partner. Geef toe wat je dwars zit en vooral wat je oorspronkelijke behoefte is. Deel je kwetsbaarheden niet om je zin te krijgen maar om kenbaar te maken hoe belangrijk de ander voor je is.

Handvatten voor een herstellend gesprek zijn:

- Bespreek de situatie opnieuw zo objectief mogelijk
- Geef aan wat dat met je heeft gedaan (gevoel)
- Geef aan wat voor effect dat op je heeft in de relatie (handelen)
- Geef aan wat je behoefte is (wat je zou willen)
- Luister daarna naar de argumenten van je partner

Tijdens deze gesprekken is het erg helpend als partners leren om samen te vatten wat de ander heeft gezegd. Deze schijnbaar simpele oplossing helpt om je echt te verdiepen in de ander. We willen vooral gehoord worden in onze kwetsingen en samenvatten geeft je de mogelijkheid om niet direct te denken in oordelen ('jij zal wel vinden dat') of in oplossingen, maar in delen van gevoelens.

#### **4. Je veilig genoeg voelen om je behoeftes kenbaar te maken**

Gevoelens delen betekent kwetsbaar durven zijn. Een relatie kan alleen stand houden als ook frustraties en niet gekende behoeftes worden gedeeld. Onderdrukking van deze zaken leidt tot vervorming en onbewuste gevoelens van wrok en eenzaamheid. Vraag je eens af welke behoefte door je partner niet wordt gehoord. Praat regelmatig met elkaar over de relatie. In hoeverre is die voor jou bevredigend en op welke punten zou je meer willen van de ander. Wat vind je goed gaan en waar ben je blij mee? Wat



heb je nodig van de ander en waar zou je verandering willen? Wat zou dat voor jou betekenen en hoe zou je je dan voelen als dat zou gebeuren?

### **Plaatsvervangend denken**

Wat veel voorkomt is dat we vinden dat onze partner aan moet voelen wat we nodig hebben. We creëren romantische verwachtingen en wachten tot de partner onze stille behoeftes invult. Als dat niet gebeurt wordt dit omgezet in teleurstelling en zelfs wrok zonder dat de ander weet waarom. Soms hebben we steun nodig van de ander op belangrijke momenten in ons leven. Vragen om die steun vinden veel mensen moeilijk. Onwillekeurig denkt men: ‘Hij/zij zou toch moeten begrijpen dat ik dat nodig heb!?’ Misschien geef je zelfs indirecte signalen af in de hoop dat die ander ons begrijpt maar helaas.

Realiseer je dat niet iedereen beschikt over emphatische vermogens waardoor ze precies weten wat jij nodig hebt, maar dat je heel duidelijk moet zijn in het uitspreken van je wensen. Niet romantisch maar wel praktisch. Verwijt je partner geen onvermogen maar help hem of haar door duidelijk aan te geven wat jij fijn vindt of nodig hebt.

Het kenbaar maken van je behoeftes is niet iets wat je afdwingt. Een relatie is niet bedoeld als een invulling van al je behoeftes. Een geslaagde relatie is die waarin men elkaar blijft steunen ondanks alle wisselingen van stemmingen, gevoelens, teleurstellingen en frustraties.

Soms moet je behoeftes uitstellen en zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je gemis. Als jij bijvoorbeeld een sterke behoefte hebt om je gevoelens te delen en begrip te vinden bij je partner, kan het toch heel goed zijn dat je partner dat voor een deel helemaal niet kan. Er is dan niets mis mee om dat dan maar te delen met vriendinnen of andere vertrouwenspersonen. Daarmee vervul je toch je behoefte zonder je partner daar verantwoordelijk voor te stellen.

## **5. Plezier hebben en dit delen met elkaar**

Hoe meer overeenkomsten je hebt qua leefstijl des te meer je kunt genieten van elkaars bezigheden. Denk aan werk, hobby's, vrienden en vriendinnen etc. Verbinding is ook dingen samen doen en delen van dat wat je bezig houdt. Zoals elke dag voor jou weer een nieuwe dag is, is alles voor je partner ook nieuw. Blijf doorleren over elkaar.

Verdiep je in de wereld van je partner ook als het je minder aanspreekt. Vraag naar de beleving van de ander en wees geïnteresseerd. Ieder beleeft op zijn of haar manier een gevoel van samen zijn. De een door samen activiteiten te ondernemen, de ander door veel te delen. Ondersteuning en medeleven bieden een veilige haven ook als het even tegenzit. Oprechte belangstelling maakt dat je je geliefd weet.

## **6. Een prettig fysiek contact hebben**

Seksualiteit is de spiegel van je relatie. Een goede relatie betekent meestal bevredigende seks. Een slechte relatie, geen of minder bevredigende seks. Seksualiteit is het meest intieme en kwetsbaarste deel van de relatie. Het lichaam is vaak intelligenter dan onze geest. Onuitgesproken zaken hebben een effect op de seks. Hoe meer vertrouwen hoe meer we durven experimenteren met seks. Vaak wordt het onderwerp vermeden uit schaamte en gebrek aan kennis over het fenomeen seksualiteit. Verschillen in beleving van man en vrouw spelen daarin een grote rol.

Een van de grootste frustraties in relaties is dat de één vaker wil dan de ander (en dat is niet altijd de man).

<b>Man</b>	<b>Vrouw</b>
Snel opgewonden	Heeft tijd nodig
Visueel ingesteld	Zoekt intimiteit
Gericht op orgasme	Zoekt erkenning
Seks is bevestiging van het contact	Wil eerst een gevoel van veiligheid
Seks is het herstellen van wat mis gaat	Alleen als het goed is dan hebben we seks
Geen seks is afgewezen worden	Geen seks is de behoefte om eerst gevoelens te delen of de relatie te herstellen
Behoeft aan afwisseling	Behoeft aan verdieping
Praat moeilijk over seks	Praten net zo min gemakkelijk over seks. Soms met vriendinnen
Wil frequent seks	Wil langere en betere seks (voorspel)

Het zal duidelijk zijn dat deze verschillen kunnen leiden tot veel misverstanden. Hoe meer je aan de relatie werkt des te beter je ook over deze verschillen kunt communiceren. Praat dus over die verschillen en vraag wat de ander wel of niet prettig vindt.

Steeds meer paren hebben minder seks vanwege het fenomeen ‘te weinig tijd’. Minder seks heeft ook het effect: minder behoefte. Omgedraaid werkt dit mechanisme hetzelfde. Een vergissing die mensen ook maken is de veronderstelling dat je altijd spontaan zin moet hebben. Plan desnoods in je agenda vrije tijd en doe het. Het gevoel zal er achteraan komen en de seksualiteit meer leven in blazen. Begin met meer fysiek contact met elkaar te maken, raak elkaar aan, houdt handen vast, pak regelmatig je partner even vast en fluister lieve woordjes, er is zo veel wat we kunnen doen om weer in contact te komen. Het fysieke contact zal meer rust brengen en geeft een gevoel van verbinding.

### **Te veel van hetzelfde**

Mensen zijn gewoontedieren. In seksualiteit vind je dat vaak terug. Na langere tijd weet je wat je partner prettig vind of niet en heb je de neiging om steeds dezelfde handelingen te verrichten. Daarmee wordt de seks voorspelbaar en valt de spanning weg. Als je daar geen problemen mee hebt prima maar anders doe je er iets aan. Koop een boek over seksualiteit, doe een cursus tantra of speel met je fantasie. Doe het op andere plaatsen, maak afspraakjes, maak er een spel van. Zoek de opwinding en praat over je fantasieën. Begeef je buiten de comfortzone en ga voor minder seks en voor meer kwaliteit maar als je het doet neem er dan ook echt de tijd voor.

## **7. Balans vinden in geven en nemen**

Hoeveel je ook van je partner houdt, een relatie heeft een balans nodig in geven en nemen. Een te eenzijdige relatie waarin de ene partner te veel doet voor de ander heeft geen grote kans van slagen. Natuurlijk kan er een periode zijn, eventueel door omstandigheden buiten de relatie, waarin die balans even weg is. Duurt die periode te lang dan zal degene die steeds moet inleveren uiteindelijk steeds meer onvrede opbouwen, bewust of onbewust. Dit heeft een effect op de relatie en vraagt om herstel. Merk op wanneer je het gevoel hebt dat je te veel concessies doet en onderhandel over een oplossing. Dit kan dus ook gaan om lange periodes van ziekte van de partner! Iets waar hij of zij niets aan kan doen maar waar emotioneel gezien moeilijk maar toch noodzakelijke grenzen aangegeven moeten worden.

Naast onbalans in karakters kan er ook sprake zijn van onbalans in geven en nemen in de complementaire relaties. Voorbeelden zijn:

- De man of vrouw die er eigenlijk nooit voor je is zoals ook je ouders er niet echt voor jou waren.

- Altijd te moeten vechten voor je relatie en niet eens weten dat er ook relaties zijn waar dat niet nodig is.
- Degene zijn die verantwoordelijk is voor de binding en het contact in de relatie en de ander op jouw initiatief wacht.

Wees bewust van dit soort patronen in je relatie en maak die bespreekbaar.

## **8. Tijd, aandacht en zorg hebben voor elkaar**

De grootste relatiekiller is te weinig aandacht. Een relatie is als een tuin. Dat vraagt onderhoud. Doe je het niet, dan krijg je onkruid in je tuin, in welke vorm dan ook. Excuus van deze tijd is dat het ons vaak ontbreekt aan die tijd. Werk, carrière, opleiding, financiën, kinderen, familie, vrienden en hobby's kosten tijd. Maar wees eerlijk. Op welke plaats hebben wij onze relatie gezet? Durven we de relatie als prioriteit te stellen of nemen we die als vanzelfsprekendheid?

## **9. Gezamenlijk doelen hebben**

Gezamenlijkheid vraagt om afstemming over belangrijke zaken. Kijk regelmatig samen naar zaken die je relatie vorm geven. Wat zijn je toekomstplannen, waar verlangen jullie naar. Hoe ga je om met praktische zaken zoals wonen, financiën, carrière, studie en vrije tijd. Maar ook met zaken als opvoeding, familie, vrienden, vriendinnen, hobby's, persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit. Wat doen jullie samen en wat liever alleen of met anderen? Hoe ga je om met taak- en werkverdeling? Als je een gezin hebt met kinderen wat wil je hen dan bieden, wat wil je creëren in het gezin? Kunnen jullie elkaar steunen in je passies en heb je voldoende gemeenschappelijkheid?

## **10. Het gevoel hebben dat je elkaar stimuleert en het beste in elkaar naar boven haalt**

Elkaar stimuleren betekent je partner op een positieve manier bevestigen in wie hij of zij is. Biedt hulp aan, denk mee en geef complimenten. Maar ook: sta toe dat je partner invloed heeft op jouw gedrag. Ontwikkeling van een relatie wil zeggen dat je iets toevoegt door wederzijdse, positieve beïnvloeding. Een relatie is ook bedoeld om van elkaar te leren. Beide hebben positieve eigenschappen en een manier gevonden om met het leven om te gaan. Kijk naar de ander en zie of je je kan laten verleiden om iets van de ander over te nemen. Kom elkaar tegemoet en ontmoet elkaar ergens in het midden van de twee uitersten, zonder je eigenheid te verliezen.

### **Het doel van de liefde?**

Kort gezegd: Bewust worden van wie je bent met respect voor de ander, je kwetsbaarheden onder ogen zien en samen met je partner werken aan heling en persoonlijke ontwikkeling. Ofwel het beste uit jezelf en de ander naar boven halen.

Dat te bereiken vraagt om bewustwording en om prioriteit aan je relatie. Dat is een keuze die je wel of niet maakt. We denken vaak dat dit vanzelf gaat en nemen onze relatie als te vanzelfsprekend. Ik hoop dat dit document je inzicht geeft dat relaties, net zoals alle andere zaken in ons leven, vragen om aandacht en zorg. Werken aan relaties is een boeiend aspect van het leven dat jou en je partner veel te bieden heeft. Maak die keuze en kies ervoor om er aan te werken in het belang van jezelf, de ander en van je kinderen. Ik wens iedereen die dit leest een partner die dat begrijpt en hopelijk geeft dit stuk je inzicht in waar je aan kunt werken. Ik wens jullie daarbij veel liefde, wijsheid en succes.

**Copywrite**

De opzet van dit document en de werkwijze is gecreëerd en eigendom van Centrum Levensdraad. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie op welke wijze dan ook, zonder de schriftelijke toestemming van de eigenaar van dit document.

**Veenendaal december 2010**

**Willem Lems**

**Centrum Levensdraad**

**Aagje Dekenweg 51**

**3906 WK Veenendaal**

**Meer info zie: [www.werkenaanrelaties.nl](http://www.werkenaanrelaties.nl)**

**Email: [willem.lems@hetnet.nl](mailto:willem.lems@hetnet.nl)**

## Literatuur

Ashberg, Judy: Het kleine boek van de liefdeswijsheden  
Chapman, Gary: De 5 talen van de liefde  
Jose Mark: Het geheim van een succesvolle relatie  
Doornenbal en Wattez: Samen verder  
Boswijk-Hummel, Riekje: Revolutie binnen de relatie.  
Boswijk-Hummel, Riekje: Ruzie.  
Boswijk-Hummel, Riekje: De anatomie van liefde.  
Brand, Blanca van den: 69 de kunst van het beminnen  
Bryan, Mark: Taal van de liefde.  
Ferrini, Paul: De wetten van de liefde.  
Ferrini, Paul: De kracht van liefde  
Ferrini, Paul: stappen naar een goede relatie.  
Fromm, Erich: Liefhebben een kunst, een kunde.  
Geurts, Jan: Verslaafd aan liefde  
Gottman, John: de zeven pijlers van een goede relatie  
Gray, John: Mannen komen van mars, vrouwen van venus  
Heffels, Annette: Praten met je partner  
Hendrix, Harville: Getting the love you want (alleen Engelstalig)  
Hendrix, Harville: Receiving love (alleen Engelstalig)  
Hendrix, Harville: Keeping the love you find (alleen Engelstalig)  
Johnson, Sue: Houd me vast (EFT benadering)  
Kaan, Marte: Lang leven de liefde  
Kingma, Daphne Rose: Het boek van de liefde  
Kirshenbaum, Mira: Scheiden of blijven.  
Kirshenbaum, Mira: Verliefd op een ander.  
Kirshenbaum, Mira: Vrouwen en liefde.  
Kirshenbaum, Mira: Handboek voor de liefde.  
Kirshenbaum, Mira: De prins op het witte paard  
Labrijn, Sybille: De groeistuipen van de liefde  
Linge & Josefsson: De relatiesleutel  
Lowen, Alexander: Liefde, seks en het hart  
Mieras, Mark: Liefde, wat hersenonderzoek onthult  
Mark, Jose: Het geheim van een succesvolle relatie



Migerode, Lieve en Bussel, Johan van: Als Liefde alleen niet volstaat.  
 Minuchin, Salvador, Michael Nichols: Het helen van relaties  
 Miras, Mark: Liefde, Wat hersenonderzoek onthult  
 Moeller, Michaël: Praten met elkaar  
 Perel, Esther: Erotische intelligentie.  
 Pierrakos, Eva: Liefde nader bekeken.  
 Roodvoets, Carolien: Het monsterverbond (foute mannen)  
 Rooselaar, Anneke: Hartstocht  
 Rosenberg, Marshall B.: Geweldloze communicatie  
 Ruppert, Franz: Symbiose en autonomie  
 Scarf, Maggie: Intieme partners. Verborgen patronen in liefde en huwelijk  
 Schneider, Eric: Naar het hart van communicatie  
 Schnarch, David.: Seksdrive. Zo houdt je je seksuele relatie boeiend  
 Smith, Dr Robin L.: Lies at the altar  
 Sterk, Fred en Swaen, Sjoerd: Sterker samen  
 Skynner, Robin en Clees, John: omgaan met liefde en relaties (hoe overleef ik mijn familie)  
 Stone, Hal en Sidra: Van elkaar houden zonder jezelf te verliezen  
 Vansteenwegen, Alfons: Helpen bij partnerrelatieproblemen  
 Vansteenwegen, Alfons: Ondanks de liefde  
 Vaughan, Diane: Uncoupling, Turningpoints in intimate relationships  
 Ven van de Pierre: Omgaan met relatieproblemen  
 Wais, Mathias en Schellenberg: Blijven of weggaan  
 Willi, Jurg: Duurzame liefde  
 Yalom, Irvin D.: Therapie als geschenk Balans Amsterdam 2001