

Aan je relatie valt te werken

Gerrit Houtman

*‘Mijn vrouw was een mooi boek, maar ik heb het uit’
‘Ik voel niets meer voor hem, het is over’
‘Ik heb mij vergist, we passen gewoon niet bij elkaar’
‘Wat ik toch in die gezien heb, ik snap er niets van’
‘Als het niet meer gaat, moeten we maar uit elkaar’.
‘Ik heb mijn vrouw lief, maar als jij haar liever hebt?’*

Verbijsterd zit ik soms te luisteren naar koppels die om een of ander simpele reden elkaar de wacht aanzeggen. Telkens met het terugkerende argument: ‘als de gevoelens er niet meer zijn, gaat het niet meer’. Blijkbaar zijn voor veel mensen gevoelens de hoogste norm bij hun handelen. Dat wil niet zeggen dat ze de pijn van de ander niet zien of de gevolgen die dat heeft voor de kinderen. Maar trouw zijn aan hun gevoel is de norm. Zo zie je mensen van partner naar partner gaan op zoek naar dat eerste en hevige gevoel van verliefdheid.

Maar vormen gevoelens wel goede grond om een relatie op te bouwen? Helpen gevoelens wel in de liefde? Kun je goed samenwerken en problemen oplossen op grond van de gevoelens die je voor elkaar hebt. Kun je samen een gezin stichten omdat je verliefd bent? De meeste verliefdheden duren 3 maanden tot 1,5 jaar. Niet zo’n lange tijd. Bovendien zie je in de verliefdheid de zaken niet zo scherp. Je projecteert veel van je eigen wensen op de ander en je hoopt dat de ander beantwoordt aan jouw ideaal. Veel verliefde mensen ervaren iets van elkaars lotgenoot te zijn: ‘twee zielen met één gedachte’, ‘het voor elkaar geboren zijn’ of ‘wij verstaan elkaar’. Plaats voor het verschil is er niet en als na verloop van tijd de verschillen toch op tafel komen vormen ze een bedreiging. Zo van: ‘dat strookt toch niet met ons begin’, of ‘zo hebben we elkaar niet leren kennen’. De droom van de euforische start moet van hen in tact blijven.

Liefde en realiteit

In de gesprekken op ons centrum en tijdens onze huwelijks cursussen moet er gewerkt worden. Communicatietechnieken worden aangeleerd. Gevoelens worden eerst opgeschreven, daarna op de goede manier uitgesproken. Soms gaat dat heel kunstmatig. Mensen klagen dan ook: het is zo weinig spontaan, zo geforceerd, alsof een relatie een goede techniek vereist. En eigenlijk is dat ook zo; een liefdesrelatie vraagt om techniek, vaardigheden, afspraken, structuur. Daarin onderscheidt een liefdesrelatie niet zo gek veel van bijvoorbeeld een werkrelatie. Zonder afspraken en onderhandelingen kom je er niet.

Het is deze kijk op de liefde die voor veel mensen storend is. Verliefde mensen zijn net kleine kinderen zeggen we wel eens. Je ziet zo’n koppel dingen doen die niet meer passen bij hun leeftijd, ze laten zich gaan in het spel, emoties en het stoeien met elkaar zonder zich iets aan te trekken van wat de buitenwereld ervan vindt. De bekoring die daarvan uitgaat doet sommige mensen dan ook denken dat dat het leven en de liefde is: het spel, je laten gaan en spontaniteit. Echte liefde vraagt echter om verantwoordelijkheid, inzet en goed nadenken voor je een beslissing neemt.

Een goed huwelijk is net als een kunstwerk. Achter de kwaliteit van zo’n kunstwerk zit heel veel opleiding, ervaring, uren werk en heel wat keren opnieuw beginnen. Omdat goed te beseffen moet je zelf eens een schilderwerkje proberen te maken. Je zult dan merken hoe moeilijk het is. Met een goed

huwelijk is het hetzelfde: leren, ervaren, openstaan voor advies, op zoek gaan naar kennis van buiten, vastlopen en weer opnieuw beginnen. Dat is pas echte liefde!

Voordat we daar een praktische handreiking in geven moeten we eerst een viertal mythes opgeven.

Mythe 1. De verliefdheid.

Over deze mythe kunnen we kort zijn. Verliefdheid is als een goede startmotor. Hij is nodig om de echte motor op gang te krijgen. Maar je kunt hem niet gebruiken om een echte rit te maken. Bovendien doet het geen recht aan onze behoefte om op een volwassen manier met elkaar om te gaan, uitdagingen aan te gaan, problemen te overwinnen en de relatie te beproeven. We willen naast onze gevoelens ook graag onze inzichten, ervaringen en vaardigheden met elkaar delen.

Mythe 2. Passen we bij elkaar?

In elke relatie komt er een moment dat je de verschillen ziet. Verschil in tempo, in aanpak en zelfs in mate van intimiteit. Het kan best even schrikken zijn als je die verschillen ziet en misschien vraag je je zelfs af: wat hebben we nog samen? Maar het kan ook een heilzaam moment zijn. Een moment waarop je merkt dat eenheid geen gegeven vooraf is, maar een opdracht. Dat je jezelf leren verbinden met een ander een uitdaging is. Het probleem is minder 'passen we bij elkaar', maar meer 'willen we bij elkaar gaan passen'. Als je na jaren strijd terugkijkt en ziet hoe je naar elkaar bent toegegroeid geeft dat een enorme voldoening.

Mythe 3. Zijn we voorbestemd?

Nu kom ik op een gevoelig punt. Veel mensen hebben het gevoel dat zij voor elkaar waren bestemd. Dat God twee mensen speciaal geboren deed worden om elkaar te ontmoeten en levenslang gelukkig met elkaar te zijn. Dat is natuurlijk een mooie gedachte. Onder alle miljoenen vrouwen op aarde heeft God er ééntje uitverkoren om met jou te huwen. En deze heeft alles wat jou gelukkig kan maken. Maar wat als je dit niet zo ervaart. Als jouw partner je geloof niet deelt of als je gehuwd bent omdat je zwanger was en je je achteraf afvraagt of je anders wel gehuwd zou zijn met hem? De gedachte aan voorbestemming kan ook erg gevaarlijk zijn. Als je daarmee de verantwoordelijkheid buiten jezelf neerlegt. Ik denk dat je twee zaken van elkaar moet onderscheiden: geestelijke leiding ervaren bij de partnerkeuze of geloven in voorbestemming van je partner. Bij het eerste blijf je zelf verantwoordelijk, maar ervaar je bevestiging en zegen van buiten af. Bij het laatste kun je echter in een kramp geraken en durf je zelf geen verantwoording te nemen.

Mythe 4. Liefde is harmonie.

Echte liefde zou dan gekenmerkt worden door harmonie: geen ruzies, geen conflicten en zelfs geen meningsverschillen. Elk verschil wordt bijgelegd zonder dat een van beide partijen daar pijn bij hoeft te lijden.

Maar waarom zou een goede relatie niet kunnen bestaan uit spanningen die overbrugd worden, ruzies die goed gemaakt worden, hevige woordenwisselingen waardoor je elkaar beter leert kennen?

Harmonie kan ook ongelooflijk saai worden en maken dat je in feite vreemden voor elkaar blijft.

'Liefde is een werkwoord' schrijft Van Steenwegen. Hier volgen dan ook enkele tips om aan een relatie te werken.

1. Goed voor jezelf zorgen

Een goede relatie begint bij jezelf. Het is een illusie te denken dat het in de liefde alleen om de ander gaat. Je kent de ander niet eens. Bovendien in je verliefdheid projecteer je al je eigen verlangens en wensen op je partner. Ik geloof daarom dat liefde vraagt om goede zelfzorg. Veel koppels zeggen bij problemen: Als de ander dat of dat zou doen, of dat of dat niet zou doen, dan zou ik gelukkig zijn en een goede partner zijn. Dit werkt natuurlijk niet. Eigenlijk legt men de

verantwoording om gelukkig te zijn bij de ander neer. Ik geloof dat alleen mensen die de verantwoording voor hun geluk in eigen handen nemen, goede relaties kunnen aangaan. In therapie leren we bijvoorbeeld om de volgende projectie terug te nemen, te wijzigen: *'Als mijn partner mij meer met respect zou behandelen, zou ik gelukkig zijn'*. En deze zin dan als volgt te herhalen: *Als ik wat meer respect voor mijzelf zou hebben, zou ik gelukkiger zijn'*.

2. Het gemeenschappelijke creëren

De gedroomde eenheid bestaat meestal niet vooraf. De eenheid, dezelfde visie over iets hebben, het samen over iets eens zijn en dezelfde idealen koesteren; het zijn producten van jaren. Liefde creëer je door open te staan voor de visie van de ander in plaats van krampachtig vast te houden aan je eigen gelijk. Dat is ook het plezante als je beiden uit een heel verschillende (culturele) achtergrond komt. Dan kun je de verschillen niet ontlopen en zul je iets van de gewoonte van de ander moeten overnemen. Echte eenheid ontstaat doordat je het anderszijn van je partner als een verrijking ervaart, maar ook doordat je samen naar een nieuwe synthese zoekt. Die synthese komt tot uiting in de inrichting van je interieur, de plaats waar je woont, het soort ontspanning dat je zoekt en de taken die je samen naar de gemeenschap probeert te vervullen.

3. De verschillen als uitdaging zien

Wanneer je een zwak gevoel van eigenwaarde hebt en je moeite hebt om je identiteit naar de buitenwereld te bevestigen dan is elk verschil gevaarlijk voor je. Openstaan voor de ideeën van je partner, interesse hebben voor zijn smaken en ideeën kunnen je veilig gevoel verstoren. In zo'n geval kun je beter kiezen of voor een partner met veel overeenkomsten of dat je de basis waarop je je eigenwaarde baseert durft te herzien. En waarom zou dat laatste niet kunnen? De meeste mensen vinden het juist boeiend als ze ontdekken hoeveel ze in de loop van de tijd veranderd zijn. De meeste huwelijken ervaren het als verrijking dat ze andere personen zijn dan toen ze aan de relatie begonnen. Verschillen dagen je bovendien uit. Ze dwingen je om over je gedrag en principes na te denken, vanzelfsprekendheden over boord te gooien en alleen vast te houden aan waarden die echt van belang zijn.

4. Jezelf leren onthullen

Liefde is jezelf onthullen, letterlijk en figuurlijk. Als je je na tien jaar nog steeds afvraagt wat je wel of niet kan zeggen, je innerlijke gevoelens maar voor jezelf houdt om de ander niet te belasten, dan ben je nog niet aan echte intimiteit toe. Jezelf duidelijk maken, gevoelens delen: het maakt je kwetsbaar. Je neemt hierin altijd een zeker risico, omdat je nooit zeker bent of de ander je wel zal begrijpen. Besef dat het voor de meeste mensen nooit vanzelfsprekend zal worden en het elke keer weer om moed vraagt om jezelf te delen met je partner.

5. Het mysterie van de ander ontdekken

Spijtig als je de ander denkt te kennen en daarom maar niet tot verdere intimiteit over gaat. Koppels die vastlopen, hebben vaak niet de tijd genomen om elkaar te leren kennen. Ze hebben elkaar een etiket opgeplakt en verwachten niet meer dat de ander zal veranderen. Vaak is dat ook de frustratie van partners: zich niet gezien of begrepen voelen door de ander. Zoals we in onszelf telkens weer nieuwe dingen ontdekken en onze mogelijkheden verruimen, zo is ook je partner een ongelooflijke bron van mogelijkheden en talenten. Een nieuwe start in de relatie begint vaak met het besluit de ander te bevrijden van het etiket dat men erop geplakt heeft en open te staan voor het mysterieuze in de ander.

Literatuur:

Jürg Willi *Duurzame liefde, hoe samen groeien in een partnerrelatie* Lannoo-Tielt 1997

Alfons Vansteenwegen *Liefde is een werkwoord, spelregels voor een relatie* Lannoo Tielt 1992