

Kwaliteit binnen relaties waarin homoseksuele gevoelens een rol spelen

Inleiding:

Hoe kijken we aan tegen een huwelijk waar één van de twee partners homoseksuele gevoelens heeft? Volgens mij geen geringe groep in onze samenleving. 10% van de homoseksuele mannen is gehuwd of ooit gehuwd geweest en 16 % van de vrouwen. Daarnaast hebben we nog een grote groep gehuwde mannen/vrouwen die zowel homoseksuele als heteroseksuele gevoelens kent, mannen en vrouwen met ambigue gevoelens ten aanzien van hun seksuele identiteit. Velen van hen zijn om welke reden dan ook toch een huwelijk begonnen en werden in de loop van de tijd met het effect van hun seksuele worsteling op de relatie geconfronteerd. Is zo'n huwelijk dan ten dode gedoemd? Is zo'n relatie gehandicapt? Is er op zijn best alleen maar een broerzus verhouding mogelijk? Of is er toch een relatie van waarde en betekenis mogelijk? Kan hier toch iets moois uit opbloeien? Iets van hoge kwaliteit?

Ik geloof en kies voor het laatste. Ik denk dat het mogelijk is om een kwaliteitsvol leven te leiden ondanks de worsteling rond seksuele gevoelens. Evenals het mogelijk is voor een relatie waar één van de twee een traumatisch verleden heeft op seksueel vlak, door misbruik, geweld of prostitutie. Ik geloof in het huwelijk als een bron van mogelijkheden. Waarin twee mensen creatief een nieuwe werkelijkheid kunnen scheppen die hen boven hun problemen doet uitstijgen.

Koppels waar een van de twee een coming out doet over zijn/haar homoseksuele gevoelens gaan een moeilijke periode door waarin naast kwaadheid, teleurstelling en frustratie vooral gestreefd wordt naar genezing en het overwinnen van deze gevoelens. Omdat deze gevoelens toch als een bedreiging wordt ervaren. Na verloop van tijd besluit een aantal koppels om samen verder te gaan terwijl ze de realiteit van verschillende seksuele aantrekkelijkheid aanvaardt. Hoewel ik geloof dat er soms 'genezing' mogelijk is, wil ik hier vooral voornoemde koppels een hart onder de riem steken en helpen om hun keuze sterk en betekenisvol te maken.

Ik wil dat doen vanuit een tweetal begrippen die momenteel in de relatietherapie (John Bowlby, Mary Ainsworth en anderen) veel opduiken en bruikbare elementen zijn tot interventies.

- Gehechtheid tussen partners
- Differentiaties en de mogelijkheid om deze te maken

Door vanuit deze begrippen naar hun relatie te kijken, voorkomt men dat een van de twee gestigmatiseerd wordt en dat elk probleem vanuit de homoseksuele geartheid wordt bekeken. Niet alleen doet dat de werkelijkheid geen recht. Het helpt het koppel ook niet verder. Om de kwaliteit van de relatie te verbeteren is er een gelijkwaardige opdracht nodig, waarin beiden eerlijk naar zichzelf moeten kijken en stappen naar elkaar kunnen doen.

Gehechtheid

Er zijn veel invalshoeken waar vanuit men naar een partnerrelatie kan kijken. Zoals communicatie, rollen en posities, de samenwerking, achtergrond en cultuur, levensfasen, emoties, karakter, voorgeschiedenis, trauma's. Ik kies voor de gehechtheid of verbinding die er tussen twee mensen ontstaat. Niet alleen omdat het actueel is binnen ons vakgebied, maar ook omdat dit de kern van elke relatie is: de gehechtheid, verbinding of intimiteit tussen deze twee mensen. Ondanks de vrijheid en autonomie in relaties die de media ons aanprijzen, zijn daar nog steeds de meeste mensen naar op zoek. Gehechtheid als een vorm van verbinding, die niet alleen een veilige geborgenheid belooft, maar ook een vorm is van exclusieve bevestiging. De kwaliteit van de relatie hangt niet af hoe intens men elkaar seksueel bevredigt, hoewel dat een waardevolle bijdrage daaraan kan leveren, maar wel hoe sterk de emotionele intimiteit tussen twee mensen gegroeid is

De gehechtheid tussen moeder en kind

(Klein schema)

De eerste gehechtheid vindt plaats tussen moeder en kind in het eerste levensjaar.

Voordat het kind later zelfstandig zijn weg in het leven gaat vinden, heeft het in de eerste jaren verzorging en hechting nodig. Dat wil zeggen volwassenen die beschikbaar zijn; vooral als het kind zich angstig en oncomfortabel voelt.

Het kind zoekt bij gevaar en onzekerheid de steun en zorg van de gehechtheidfiguur (de eerste fase – ‘proximity seeking’), daarna ontvangt het troost en genegenheid van de ouder (de tweede fase – ‘safe haven’), om daarna weer veilig naar buiten te gaan om de wereld om zich heen te exploreren (derde fase - ‘secure basis’).

Vaak gaat er echter het een en ander mis. Soms door externe omstandigheden zoals gezondheid, relatieproblemen of financiën, soms omdat de moeder zelf te weinig beschikbare hulpbronnen heeft om zich op een gezonde manier aan het kind te geven, en ook is elk kind verschillend in het hechten aan de ouder. Met als gevolg dat er heel verschillende vormen van hechting kunnen ontstaan

Kort gezegd zijn er vier vormen van hechting

- ✚ Veilig het kind voelt zich zeker en geborgen
- ✚ angstig, vermijdend (angst voor hechting en dan afgewezen te worden)
- ✚ angstig obsessief, zich vastklampend en niets durven zonder moeder (verlatingsangst)
- ✚ onafhankelijk afstandelijk en geen behoefte te hebben aan diepe hechting

De gehechtheid tussen partners

Hechting is een proces dat begint waar de verliefdheid eindigt. Bij gehechtheid kies je om je met deze partner emotioneel te verbinden, je bent bereid om jezelf in hem of haar te investeren en samen een geschiedenis op te bouwen. En daar hebben we het eerste verschil met de hechting uit de vroege levensjaren. Hechting in de volwassenheid is gebaseerd op een keuze en is elke stap die je doet tot intimiteit een keuze. We dragen zelf verantwoording voor de mate waarin we gehechtheid ervaren. Hechting is neig iets dat je overkomt.

Ook in een partnerrelatie herken je de drie bovenstaande fasen van het nabijheid zoeken om troost en geborgenheid te ontvangen tot de relatie te ervaren als veilige uitvalsbasis om zijn levenstaken in de wereld te vervullen.

Gaat het in de eerste twee fasen van gehechtheid om angstvermindering en geborgenheid, in de volgende fasen groeit dit uit naar het ook dichterbij jezelf komen en de intimiteit met de partner ervaren als basis voor eigenwaarde en bevestiging dat je er mag zijn.

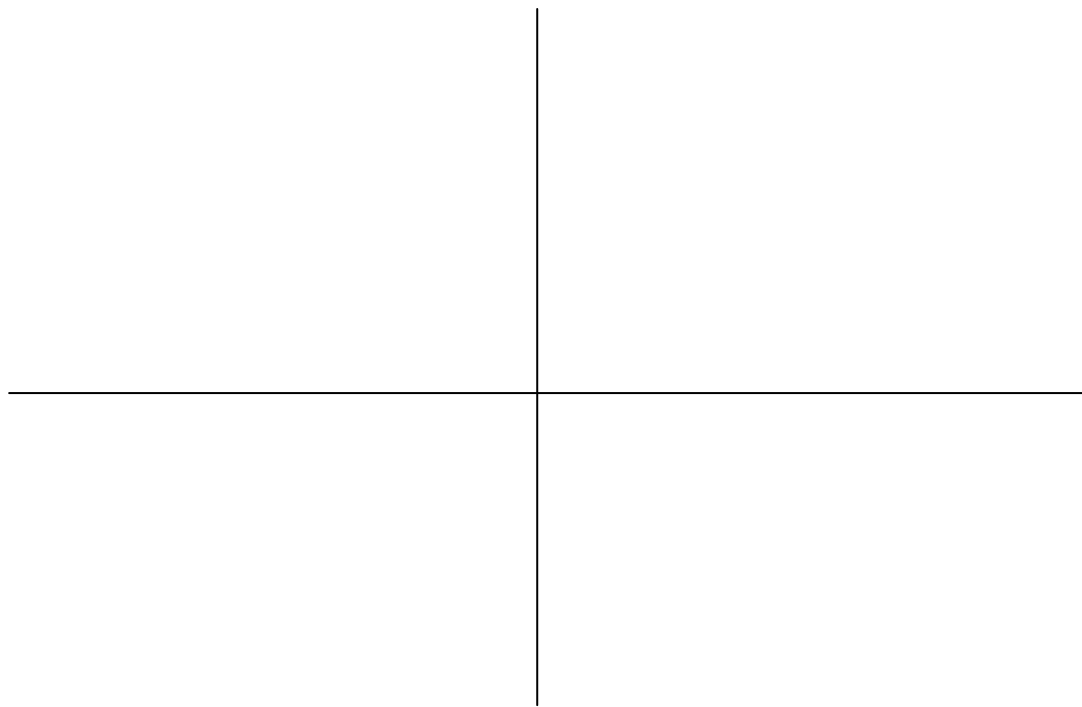
Een gevaar is dat je niet verder komt dan ‘proximity seeking’ ; je zoekt elkaars nabijheid om dingen samen te doen. Je bent misschien goed maatjes, maar er komt geen echt diepe uitwisseling van, noden en gevoelens. In de fase van ‘safe haven’ worden wel emoties en behoeften gedeeld. Dit schept een diepe intimiteit en vertrouwen in de ander en acceptatie van jezelf. Maar ook in deze fase mag je niet blijven hangen. Je kunt je sterk aan elkaar vastklampen uit angst voor de buitenwereld. Je hebt dan wel veel aan elkaar maar je komt niet tot groei. Elk koppel is geroepen om vrucht te dragen voor de buitenwereld. De relatie als ‘secure basis’ is een uitvalsbasis voor je roeping naar buiten toe. Je rijk, goed en waardevol voelen maakt het mogelijk om positief weg te gaan en terug te keren. Ik zie hier dat veilige gehechtheid samen gaat met bevestiging. Voorbeeld: Je doet misschien een job die niet helemaal bij je past, maar die je toch gemotiveerd doet voor je gezin. De gehechtheid zorgt hier voor de motivatie. Of je ziet door werkomstandigheden elkaar een tijdje niet, maar je kunt in vertrouwen elkaar loslaten zonder jaloezie.

Veilige en onveilige gehechtheid

Onderstaand schema laat zien dat gehechtheid zich ergens verhoudt op een van de assen van vermijding en angst. Nu moet je dit schema voorzichtig oppakken. We zitten allemaal wel op elk van de vier terreinen en het wisselt nogal eens van periode en context.

SCHEMA blz 36

niet vermijden van intimiteit



vermijden intimiteit

Zeker

Een diepe verbondenheid met je partner. Veilige hechting maakt dat je jezelf niet verliest als je partner er even niet is of wat afstand neemt. Je communiceert duidelijk over je behoeften, je bent in staat om te ontvangen en je kunt je goed op je levenstaken richten. Er is balans tussen zelfstandigheid en verbondenheid.

Angstig

Je hebt de ander erg nodig en kan moeilijk zelfstandig zijn. De ander moet jou gelukkig maken en helpen om jou levensplaatje in te vullen. Hier kant verlatingsangst een grote rol spelen. Jaloezie kan de sfeer binnen de relatie flink ondermijnen.

Vermijdend

Je wil je wel hechten, je verlangt er zelfs sterk naar omdat je vanbinnen een grote eenzaamheid voelt , maar je durft het niet. Je neemt het zekere voor het onzekere en houdt afstand. Je doet misschien zelfs pogingen tot toenadering, maar vaak worden die niet door de ander gezien. En voelt deze jou als koud en onverschillig.

Onafhankelijk

Hier is weinig angst, maar wel een hoge vermijding. Mensen die goed functioneren maar oppervlakkig blijven in sociale contacten. Meestal is dat geen probleem omdat ze zich er goed bij voelen. Het wordt pas een probleem in de relatie als hun partner meer intimiteit wil.

Wat gebeurt er als een van de partners zich onveilig hecht in de relatie?

Als een van de partners zich veilig hecht en de ander niet, kan er een strijd plaatsvinden van aantrekken en afstoten. Vooral wanneer men geen goede communicatie heeft ontwikkeld en men gevoelens niet bespreekbaar maakt. Jaloezie, vermijdingsgedrag of geheime liefdes kunnen middelen worden om de afstand tussen de partners te regelen. De enige uitweg is het werkelijk bespreekbaar maken van de diepere gevoelens en behoeften of rechtstreeks of via een derde (hulpverlener). Elke positie die men naar elkaar inneemt kan gewijzigd worden. Een kind heeft weinig keuze in het hechtingspatroon van de eerste levensjaren. Volwassenen hebben dat wel. Zij kunnen zich bewust worden van het patroon dat ze volgen en kunnen kiezen voor intimiteit.

De invloed van het verleden

Is er een verband tussen hechting in de vroege levensjaren en nu? Slechts ten dele, latere ervaringen in persoonlijke relaties, de sociale perspectieven in de maatschappij (zoals autonomie en individualisering) spelen ook mee.

Het is ook minder belangrijk. De vraag is hoe kun je je nu verbinden in de relatie, ook al is er de beperking van de seksuele geaardheid.

Een uitweg met drie sporen:

Wat betekent dit naar koppels waarbinnen de verschillende seksuele geaardheid een rol speelt.

Hoewel deze sporen voor ieder mens gelden. Iedereen wil immers verbondenheid voelen en zal daarvoor stappen moeten doen. gelden ze op een speciale manier voor mensen, waar de seksuele identiteit een worsteling is. Zij zullen nog meer stappen moeten doen tot echte geestelijke en emotionele intimiteit.

- I. Het eerste spoor is je angst onder ogen zien. Waar ben je bang voor? Je vader die je afwijst of in de steek laat. Je moeder die je opsloopt en in bezit neemt of je mannelijkheid castreert en je betekenis ontkent? Zijn het de teleurstellingen uit vorige relaties/ervaringen. Creëer samen (je angst kunnen toelaten vraagt er om) een veilig klimaat waarin liefde en steun gegeven wordt, zodat stapsgewijs je angst kunt exploreren. Als je dit onvoldoende alleen kunt of durft in je relatie, zoek dan een derde die jullie daarbij helpt.
- II. Het tweede spoor is risico durven nemen en de vermijding aanpakken. Je moet op je bek durven gaan, grenzen durven verleggen. De ander kan geen gedachten lezen. Je zult je zelf moeten onthullen en je behoeften moeten uiten. Je moet geluk verwerven, je krijgt het nooit cadeau. Maar ook het onderzoeken van de behoeften van de ander, zelfs al kun je er niet aan voldoen. Intimiteit is niet dat je alle behoeften van elkaar vervult, wel dat ze kent, begrijpt en respecteert.
- III. Je onafhankelijkheid opgeven (overgave), misschien is dit wel het moeilijkste. Hier zit ook vaak een soort trots, je imago niet willen opgeven, je eigen ideaalbeeld blijven koesteren. Echte verbinding vereist dat je jezelf een deel durft te verliezen in de relatie. Dat je niet langer je energie gebruikt in het handhaven van je zelfbeeld, maar vertrouwt dat je wat je samen opbouwt van grotere waarde is.

Iedereen kan hier stappen in ondernemen! Voor niemand is er een excuus! Je kunt je gevoelens niet veranderen, maar wel je gedrag. Natuurlijk angst en aangeleerde hulpeloosheid kunnen je parten spelen. Maar moeten ze daarom het laatste woord hebben? Elke mens kan kleine stappen ondernemen op weg naar minder vermijden.

HET VERHAAL VAN DE OLIFANT

Als in een circus een kleine olifant geboren wordt, bindt men hem met een touw vast aan een paal. En telkens als hij vol levenslust zijn omgeving wil verkennen wordt hij tegengehouden door dat touw.

Later als deze olifant groot en sterk is, staat hij nog steeds vastgebonden. Het enige verschil is dat hij nu zijn kracht zou kunnen gebruiken om met één ruk los te komen. Toch doet hij het niet. Want lang geleden heeft hij geleerd dat dat geen zin heeft.

Hoe velen leven niet als deze olifant. Ze laten zich blokkeren door vroegere ervaringen en kunnen niet geloven dat ze inmiddels gegroeid zijn en dingen kunnen die ze vroeger niet konden.

Differentiatie

De capaciteit om het rationele van het emotionele te scheiden en te zien of bepaald gedrag (bij jezelf of de ander) door het rationele dan wel door het emotionele bepaald wordt.

Het betekent dat je in de relatie het vermogen hebt om zowel jezelf te blijven als je met de ander verbonden te voelen los van de gevoelens en emotionele druk van de ander. Dit is nooit volledig haalbaar maar wel nastrevenswaardig en naar mate je hierin groeit, zorg je voor groei bij jezelf en de ander. Bij een hoog differentiatieniveau is er veel keuzevrijheid. Bij een laag differentiatieniveau voelt men zich gevangen in de eerste plaats door het gedrag van de ander en daarna door je eigen houding. Het zal duidelijk zijn dat mensen met een veilige gehechtheid ook tot een hogere differentiatie in staat zijn en andersom.

Hoe zit het nu bij paren waarin homoseksualiteit een rol speelt. Bij een laag differentiatieniveau zal men snel vastlopen en niet in staat voelen tot vrije communicatie.

We zullen dus moeten werken aan een sterk zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Ik geloof dat het hebben van een sterke levensmissie ons kan helpen tot een hoog differentiatieniveau te komen. Wanneer dit gevoel voor missie ontbreekt zal men meegezogen worden in de druk, emoties en verwachtingen van de ander. Mede doordat men vanwege de homoseksuele gevoelens zich voelt falen en tekortschieten. Voor gezonde communicatie is gelijkwaardigheid nodig.

De plaats van de spiritualiteit

Spiritualiteit die zich uitsluitend naar binnen richt is geen spiritualiteit. God liefhebben en je naaste liefhebben hangen samen. Echte spiritualiteit brengt een diep mededogen naar je jezelf, een acceptatie van wie je bent en je eigen geschiedenis. Maar het creëert ook een diep mededogen naar je naaste, een houding van mildheid en vergeving. Met als gevolg dat je in staat bent tot een grote mate van differentiatie, omdat je je zowel diep bemind voelt als een verlangen hebt om anderen te beminnen.

Je bemind voelen is een totale openheid en acceptatie naar jezelf. Ook naar je (homo)seksuele gevoelens of wat je sensueel maakt. Gods Geest maakt aansluiting bij het zwakke in ons en niet bij het sterke (Rom. 8:26). Alle kale plekken zullen grasland worden zegt Jesaja 49:9.

In een relatie loop je het gevaar dat je op een bepaald moment genoeg neemt met het bestaande, met middelmatigheid en geen verwachtingen meer koestert. Onze spiritualiteit is allereerst een bron van hoop en creëert verlangen om meer te verwachten en verder te gaan dan je tot nu toe bent gegaan. Het is mogelijk om je relatie op een hoger niveau te brengen. Een relatie waarin je diep bekommerd bent om elkaar, maar waarin je je ook door elkaar aangeraakt en bevestigd wordt, waarin het anders zijn van de ander als een rijkdom ervaart en niet meer bang bent voor elkaars verwachtingen

Dit artikel is een bewerking van de inleiding gehouden op de LINC conferentie te Vaalbeek op 30 april 2008.

Literatuur:

Pieterneel Dijkstra, *omgaan met hechtingsproblemen*, Houten 2005

Benedicte Lowyck en Lieven Migerode, *gehechtheid en differentiatie in de partnerrelatie*

Uit: *Als liefde alleen niet volstaat*, Lannoo 2006

Susan M. Johnson, *de gehechtheidstheorie als een gids voor relatietherapie*, uit: *Als liefde alleen niet volstaat*, Lannoo 2006

secure base
safe haven
proximity seeking