



WAAROM ZOULDEN WE NIET SCHEIDEN?

OVER PARTNERKEUS EN RELATIETHERAPIE

Afstudeerscriptie Stichting Psychosociale
Opleidingen Utrecht
1998

Hans Mennes

Een woord van dank

Mijn dank gaat uit naar Mariëtte Vlaar die als scriptiebegeleidster maar met name in mijn eerste en derde studiejaar als trainster een inspiratiebron voor mij is geweest.

Oprechte dankbaarheid spreek ik hierbij ook uit naar mijn (ex-)partners die mij op mijn weg van psychologische groei een stuk vergezelden, en bij wie ik door vallen en opstaan veel heb geleerd. Mede door die ervaringen heb ik een visie kunnen ontwikkelen ten aanzien van verstoorte liefdesrelaties en het helen daarvan.

Hans Mennes
augustus 1998.

Inhoudsopgave

Een woord van dank	blz. 1
Inhoudsopgave	blz. 2
Inleiding	blz. 3
Opbouw	blz. 4
Citaat uit 'Het Symposion' van Plato	blz. 5

Deel 1: Partnerkeuze

Hoofdstuk 1: Relatieproblemen een teken des tijds?	blz. 6 - 7
Hoofdstuk 2: Wat zijn de onbewuste drijfveren bij het zoeken van een partner?	blz. 8 - 12
Hoofdstuk 3: Van waar die strijd in sommige relaties?	blz. 13 - 15
Hoofdstuk 4: Helen of herhalen	blz. 16 - 18

Deel 2: Relatietherapie

Hoofdstuk 5: De therapie	blz. 19 - 22
Hoofdstuk 6: Communicatie verbetering	blz. 23
Hoofdstuk 7: Het uiten van woede	blz. 24 - 26
Hoofdstuk 8: Het belang van afscheid nemen en loslaten	blz. 27
Hoofdstuk 9: Slot	blz. 28 - 29
Citaat uit 'de Profeet' van Kahlil Gibran	blz. 30
Nawoord	blz. 31
Opgave van de geraadpleegde literatuur	blz. 32

Inleiding

Acht jaar geleden kondigde zich het eind aan van mijn huwelijk. Ik was toen zestien jaar getrouwd en er was sprake van een crisis. Enige jaren daarvoor had ik al een periode een therapie gevolgd bij het RIAGG in Hoorn. Mijn panische angst om in de steek gelaten te worden was de reden waarom ik opnieuw bij de hulpverlening aanklopte. Mijn toenmalige echtgenote wilde met mij mee en zo kwamen we in een relatietherapie bij het RIAGG. Deze therapie duurde een jaar. De therapeut wilde enkel met ons praten over hoe wij onze relatie organiseerden en wat er daarin mis ging. Hij vertelde ons hoe ons leven in een andere fase was gekomen en dat wij daar eigenlijk gewoon aan moesten wennen.

Ik wist toen nog weinig af van de psychologie en had in eerste instantie vertrouwen in de aanpak van deze therapeut. Wel zei ik hem regelmatig dat ik het gevoel had dat er veel meer meespeelde dan dat hij ons uitlegde. Ik moest hem uitleggen wat ik bedoelde maar ik kwam niet verder dan dat onze relatieproblemen volgens mij heel veel te maken hadden met het verleden van ons beiden. Deze therapeut vond het absoluut onzin om 'in het verleden te wroeten'. Zo bleef onze therapie beperkt tot het praten over het 'hier en nu'.

Toen we onze therapie beëindigden dachten we weer verder te kunnen. Al gauw kwam een moment dat mijn echtgenote weg wilde gaan. Door de paniek die zich toen van mij meester maakte werd het mij duidelijk dat ik hulp nodig had en ik besloot zelf alleen in therapie te gaan. Vanaf dat moment is mij in drie en een half jaar intensieve individuele- en groepstherapie veel duidelijk geworden over de oorsprong van alle pijn die over mij heen was gekomen. Ik ben heel erg gegroeid in de periode van onze echtscheiding, mijn echtgenote ook, maar een andere kant op. De daarop volgende periode was een verschrikkelijke tijd waarin we elkaar veel pijn hebben gedaan.

Vanaf die tijd heb ik veel nagedacht, gepraat en gelezen over partnerkeuze en relatietherapie. Het intrigeerde me hoe mensen tot de keuze van een partner komen en het verbaasde me hoe snel mensen vaak besluiten tot een echtscheiding. In de jaren op de SPSO heb ik ook werkstukken gemaakt die op een of andere manier bij dit onderwerp aansluiten. Ik heb geen spijt van hoe de geschiedenis is gelopen. Het is zo gegaan en ik heb er heel veel van geleerd.

Deze scriptie heb ik willen maken om dat geleerde samen te voegen. Ik ben van mening dat een psychoanalytische aanpak bij een echtpaar dat voor relatietherapie komt bijna onontkoombaar is. De pijn in 'het nu' heeft dikwijls zijn bron in het verleden.

Opbouw

Voorafgaand een citaat uit het Symposium van de wijsgeer Plato, geschreven ca. 365 v. Chr. Dit verhaal geeft op een onnavolgbare wijze weer hoe de mens op zoek is naar zijn wederhelft en snakt naar heelwording.

De scriptie bestaat uit twee delen: Het eerste deel behandelt de maatschappelijke oorzaken van het toenemend aantal echtscheidingen. Ook behandelt het eerste deel de redenen waarom mensen, volgens mijn mening, hun partners kiezen.

Het tweede deel gaat over relatietherapie. In dit deel wil ik duidelijk maken dat echtscheiding vaak niet de weg is om te kunnen groeien. Een volgende relatie, die meestal snel volgt na de scheiding, levert vaak dezelfde problemen op. Relatietherapie is een uitzonderlijke mogelijkheid om samen te groeien naar een heel nieuw soort relatie. De titel van deze scriptie, "Waarom zouden we niet scheiden", is daarom op twee manieren te lezen. Deze scriptie legt duidelijk de nadruk op **niet**.

Ik maak willekeurig en afwisselend gebruik van de mannelijke en de vrouwelijke vorm, hij of zij. Ook ga ik, mede door eigen ervaring, uit van een man/vrouw relatie. Over het algemeen gelden de in de scriptie genoemde denkbeelden ook voor andere soorten relaties.

Het materiaal heb ik uit de opgegeven literatuur en voor een groot deel uit eigen ervaring. De behandelde relatietherapie heb ik niet uit eigen ervaring. Dan was de geschiedenis wellicht anders gelopen.

Grote inspirator voor mij was Harville Hendrix die, in zijn boek 'Getting the love you want' op een ontroerende manier zijn manier van relatietherapie geven beschrijft.

(...)Maar eerst moet ik jullie vertellen over de menselijke natuur en de ontwikkeling daarvan. Want onze natuur was vroeger niet hetzelfde als nu, maar anders. (...)Ieder mens was helemaal rond, met rug en zijden in een cirkel. Hij had vier handen, vier benen, op een ronde hals zaten twee volkomen gelijke gezichten. Maar die twee in tegengestelde richting kijkende gezichten deelden een hoofd. Hij had vier oren, twee geslachtsdelen en verder kan je zo alles zelf wel aanvullen.

(...)Nu waren deze mensen vreselijk sterk en zelfbewust. Hun ambities waren zo groot dat ze de goden te lijf wilden. (...) Ze probeerden de hemel in te klimmen om de goden te belagen. Zeus en de andere goden overlegden wat ze met hen aan moesten, maar ze wisten het niet. (...)

Uiteindelijk wist Zeus iets te bedenken. "Ik geloof," zei hij, "dat ik een middel heb waardoor de mensen kunnen voortbestaan, maar ze zover verzwakken dat aan hun opstandigheid een eind komt. Ik zal ze stuk voor stuk in tweeën snijden. (...) Na deze woorden sneed hij de mensen in tweeën. (...) Hij liet Apollo de verdere sporen wegwerken. Die keerde hun gezicht om en trok van alle kanten de huid samen over wat nu de buik heet. Net zoals een geldbuidel met een koordje wordt dichtgedaan, bond Apollo het vel op een plaats samen midden op de buik, we noemen die plaats de navel.

Nadat onze oervorm in tweeën was gesneden, verlangde elke helft naar zijn wederhelft en zocht die op. Ze sloegen de armen om elkaar heen, grepen elkaar vast, vol van verlangen weer ineen te groeien. (...)Zo lang geleden is dus onze liefde voor andere mensen ontstaan. Die liefde geeft ons onze oorspronkelijke gedaante terug: ze probeert twee helften te verenigen en zo het menselijk tekort te helen. (...) Zo is iedereen altijd naar de bijpassende helft op zoek.

Uit 'Het Symposium' van Plato.
Geschreven circa 365 v. Chr.

Deel 1: Partnerkeuze

Hoofdstuk 1: Relatieproblemen, een teken des tijds?

Van een echtscheiding kijkt tegenwoordig niemand meer op. Statistieken die het hebben over voortijdig afbreken van één op de drie huwelijken zien we veelvuldig in publicaties. Het kerngezin, tot de zestiger jaren vrijwel onaangetast, wankelt aan alle kanten. Het stuklopen van relaties is op zich niet nieuw; in de Griekse mythologie en in de bijbel zien we al voorbeelden van scheidingsdrama's. Maar hoe is het toch gekomen dat de laatste decennia het aantal stukgelopen relaties zo schrikbarend is toegenomen?

De rollen van elk lid van het gezin lagen vroeger vast. De man was (ook volgens het Burgerlijk Wetboek) hoofd van het gezin en meestal enige kostwinner. De vrouw zorgde voor de huishouding en voor de verzorging van de kinderen. De kinderen werden grootgebracht met als doel later weer voor hun ouders te zorgen. Al deze taken zijn in de laatste vijftig jaar ingrijpend veranderd.

Mede door de opkomst van de vrouwenbeweging is de positie van de vrouw revolutionair veranderd. De opleidingskansen en de kansen in de arbeidsmarkt zijn voor vrouwen enorm gegroeid. Daarbij is er sprake van een sterk bewustwordingsproces. Vrouwen zijn zich gaan ontplooiën, ze ontwikkelden hun talenten en werden zich bewust van het kunnen kiezen. Vroeger werd er niet nagedacht of de vrouw bij haar man zou blijven: of ze het naar haar zin had of niet, echtscheiding was doorgaans geen optie. Tijdens en na de zestiger jaren veranderde dat gigantisch. De vraag of ze het wel naar haar zin had werd hardop gesteld. En zo niet, dan kon ze nu haar eigen weg kiezen.

Tijdens de vrouwenemancipatie emancipeerden de mannen in een lager tempo mee. Het maken van keuzes was ook voor hen grotendeels nieuw. Het automatisme waarmee alles vroeger vast lag was verdwenen. Mannen en vrouwen zijn er inmiddels aan gewend zich ook tijdens het huwelijk af te vragen of ze hun partner nog wel willen. Waar vroeger een buitenechtelijke relatie zou zijn ontstaan, volgt nu dikwijls een echtscheiding. Echtparen die trouwden in een tijd waar ze de traditionele rol automatisch op zich namen, kwamen en komen veelvuldig in een situatie dat de vrouw behoefte heeft een baan te zoeken. De veranderingen die dat in een gezin en in een relatie met zich meebrengen worden vaak onderschat. Zelf heb ik ervaren dat die situatie in rationele zin weinig problemen gaf, maar ik een weerstand

heb ervaren vanuit een diepere laag: een bedreiging van mijn toenmalige positie in het gezin en nog dieper een angst om niet meer verzorgd te worden.

De vraag is of we hier met weemoed terug moeten kijken naar vroeger. Wat een winst heeft deze revolutie met zich mee gebracht. Natuurlijk is het mogen kiezen een veel groter goed dan de situatie waarin je vanaf de geboorte in een keurslijf moet leven; een huwelijk aan moet gaan dat bepaald is door traditie, het geloof, de noodzaak van wederzijdse bescherming, de zorg voor nakomelingen en waarin je tot de dood je scheidt bij iemand moet blijven die je eigenlijk niet wilt.

De toenemende individualisering, het wegvallen van een gemeenschapsgevoel zoals dat vroeger in de familie, de kerk, en de verenigingen werd ervaren en de bewustwording van het verlangen naar persoonlijk geluk zorgen in deze tijd bij velen voor een gevoel van eenzaamheid. Er worden maatschappelijk steeds meer eisen aan het individu gesteld en het individu stelt steeds meer eisen aan zijn omgeving en ook aan zijn relatie. Zo is een cultuur ontstaan waarbij veel mensen ontevreden zijn met hun relatie en dan geen andere uitweg zien dan er voor weg te lopen met alle heftige emotionele gevolgen van dien.

Wellicht is het tijd voor een nieuw soort relatie. Een relatie waarin beide partners zich bewust zijn van de nu nog vaak onbewuste criteria waarop wij onze partner kiezen. Een relatie waarbij beide partners in tijden van onmin in eerste instantie naar zich zelf durven kijken en waarin zij hun partnerschap als een uitdaging zien om zelf de eigen wonden te helen met steun van de ander.

In de volgende hoofdstukken wil ik kijken naar de diepere oorzaken van die ontevredenheid en stel ik mij de vraag of er altijd wel zo snel aan echtscheiding gedacht moet worden.

Hoofdstuk 2: Wat zijn de onbewuste drijfveren bij het zoeken van een partner?

Welke criteria de mens hanteert bij het zoeken van een levenspartner heeft heel wat biologen, sociologen en psychologen bezig gehouden. De biologen verklaren het vanuit de drang van mens en dier zich voort te planten. In deze visie is het van belang dat partners elkaar selecteren op kracht. De man moet krachtig zijn voor overleving van de groep, een vrouw moet jong en sterk zijn om zo lang mogelijk kinderen te baren en te kunnen verzorgen.

De sociaal-psychologen denken dat het meest wordt gekeken naar (financiële)status, sociale status, vriendelijkheid, creativiteit en gevoel voor humor. Charme en passie vervullen ook een rol. Ook wordt gekeken naar wat de partner doet met het zelfbeeld: hoe voel je je als je met deze partner gezien wordt en wat vinden anderen dan van jou?

Waarom mensen verliefd worden lijkt een onoplosbaar mysterie. Als we inzicht krijgen in de verborgen psychologische verlangens die aan een relatie ten grondslag liggen, wordt het misschien duidelijk waarom het ene paar helemaal uit z'n dak gaat en in elkaar op gaat en waarom een ander paar elkaar juist uitzoekt vanwege hun verschillen?

Hoe kwam het dat ik mij bij het beëindigen van mijn relatie zo in de steek gelaten voelde; dat het voelde alsof ik dood ging? Hoe komt het dat, hoewel je zoveel aantrekkelijke mensen tegenkomt, er maar nooit iemand bij is op wie je verliefd zou kunnen worden?

Hoe komt het dat als mensen gescheiden zijn, omdat ze dachten de verkeerde partner te hebben gekozen, vlak daarna een nieuwe partner vinden die uiteindelijk de zelfde eigenschappen blijkt te hebben waar ze zich bij de vorige partner zo aan ergerden?

Het lijkt wel of iedereen dwangmatig op zoek is naar een partner met een heel speciale mix van positieve en negatieve eigenschappen en dat ook maar blijft herhalen. Hoe werkt dat mechanisme? Hoe kiezen wij onze partners?

De 'oude hersenen' als selectie mechanisme.

Om het wat overzichtelijker te maken onderscheiden we ons brein, ons bewustzijn, in de 'oude hersenen' en de 'nieuwe hersenen' (Hendrix 1993).

De oude hersenen zorgen voor:

- * lichaamstemperatuur;
- * spijsvertering;
- * ademhaling;
- * bloedcirculatie;
- * spiersamentrekkingen.

en emoties als:

- * woede;
- * angst;
- * verdriet;
- * blijdschap.

De nieuwe hersenen zorgen voor:

- * bewustzijn;
- * denken;
- * beslissen;
- * observeren;
- * anticiperen;
- * plannen;
- * reageren;
- * informeren;
- * ideeën krijgen;

De mens is zich nauwelijks bewust van de functies van de 'oude hersenen'. Ze zorgen voor het zelfbehoud, ze

waarschuwen en stellen steeds de vraag: "Is het veilig?".

Ze ervaren een vaag, incompleet beeld van de werkelijkheid.

Ze beoordelen mensen vanuit heel basale criteria; is de persoon iemand:

- * die verzorgd moet worden?
- * om seks mee te hebben?
- * om van weg te lopen?
- * om aan te onderwerpen?
- * of iemand om aan te vallen?

Beschadigingen in de jeugd.

De 'oude hersenen' hebben geen besef van tijd. Na 30 jaar kunnen ze op een zelfde persoon of situatie nog precies zo reageren. Bij het zien van een tante die 40 jaar terug voor ons zorgde toen mijn moeder een paar weken in het ziekenhuis lag, voelde ik weer die angst. De angst dat moeder niet meer terug kwam: doodsangst.

Een vrouw die als kind overbeschermd is opgevoed, bij wie het niet werd toegestaan de wereld te verkennen, blijft op zoek naar zelfstandigheid. Ze blijft mensen op afstand houden. Bij het aangaan van een relatie staat zelfstandigheid bovenaan haar 'verborgen agenda'. Onbewust is er de angst om beperkt te worden.

Als kind werd ik steeds door mijn moeder weggeduwd. Ze had geen tijd voor mij. Ze was druk met haar carrière en hield niet van knuffelen. Als nu een vriendin van me een half uur te laat komt op een afspraak, voel ik me al in de steek gelaten. Veel behoefte aan aandacht en intimiteit staat boven aan mijn 'verborgen agenda'.

Ironisch, als juist deze types elkaar aantrekken...

De manier waarop ouders reageren op veranderingen in de ontwikkeling van hun kind is bepalend voor de latere emotionele gezondheid. Het ene kind komt te kort in één of enkele ontwikkelingsfasen, de ander in alle. Maar zelfs mensen die ogenschijnlijk niets te kort zijn gekomen, kennen de pijn van onvervulde behoeften en verlangens. Die beschadigingen spelen een belangrijke rol in een latere liefdesrelatie.

De rol die gespeeld wordt ter overdekking van beschadiging.

Ieder mens wordt geboren als een onbeschadigd wezen. Een kind dat duidelijk zijn behoeften aangeeft en duidelijk aangeeft wanneer het tevreden is. In de Transaktionele Analyse spreekt men over het 'Natuurlijke Kind' of nog mooier 'De Kleine Prins(es)'. Doordat het kind verzorgers heeft met hun eigen behoeften en problematiek leert het te schipperen tussen eigen behoeften en die van zijn verzorger van wie hij afhankelijk is. Onder de druk van verzorgers en de maatschappij verdringt het kind uit overlevingsdrang bepaalde emoties zoals bijvoorbeeld het uiten van boosheid, angst of verdriet. Het kind creëert een ouder in zichzelf die het verbiedt om boos te worden, of zijn behoeften uit te spreken. Freud noemt dat het 'Super-Ego'; de Transaktionele Analyse spreekt van een 'Kritische Ouder'. Het kind leert een rol te spelen waarin hij de onderdrukte delen van zijn persoonlijkheid maskeert.

Een stoere houding: "Ik huilen? Ik huil nooit". Of juist een slachtoffer rol: "Arme ik, iemand moet voor mij zorgen". Het zijn allemaal rollen die er voor zorgen dat de diepe pijn van tekortkomingen minder gevoeld wordt. Als men in het latere leven wordt aangesproken op deze eigenschappen, dan ontkent de persoon deze eigenschappen dikwijls of hij praat ze goed: "Ik ben een sterke persoonlijkheid" of juist "Ik ben gewoon heel gevoelig".

Als je je persoonlijkheid aan iemand zou omschrijven dan is dat een mengeling van de overgebleven delen van je 'Natuurlijke Kind' en een deel van de rol die je bent gaan spelen.

Op zoek naar de heling van oude wonden.

Het zoeken van een partner wordt gestuurd door de 'oude hersenen'. Die 'oude hersenen', die geen notie van tijd hebben, herhalen simpelweg de situatie uit je jeugd. Als je voldoende verzorging kreeg om te overleven, maar niet voldoende om je goed te voelen, blijft de heftige neiging om die oorspronkelijke frustraties alsnog op te lossen. Onze 'oude hersenen' hebben feilloos alle gegevens over onze verzorgers vastgelegd: hun stemgeluid, hun lach, hun reactie op jouw gedrag, hun houding. We raken verliefd op de persoon die refereert aan die oude herinneringen. Of die herinneringen nu positief of negatief zijn, ze geven een

'thuisgevoel'. We zijn ons niet bewust dat we die oude herinneringen gebruiken. De mate van heftigheid bij een verliefdheid is afhankelijk van het aantal eigenschappen die we bij de ander herkennen als van onze ouders.

Als we verliefd zijn geworden, leven we als in een roze wolk. We barsten van de energie en alles wat we beleven lijkt wel veel mooier te zijn. Sommige mensen ervaren het als een spirituele gewaarwording. De geliefden gaan helemaal in elkaar op en voelen feilloos elkaars behoeften aan. De behoefte aan verzorging, intimiteit, begrip, vrijheid: je voelt je als een kind in het meest ideale gezin. Alles wijst er op dat je, wat je in je jeugd hebt gemist, nu alsnog allemaal krijgt!

Voor een tijdje speelt het verliefde paar onbewust een toneelstuk. Ze doen alles om het de ander naar de zin te maken. Ze cijferen zichzelf weg en doen allemaal dingen die ze anders nooit zouden doen. Dat alles om de perfecte partner te zijn.

Overdracht.

Als het zo is, dat de gelijkenis met onze ouders de belangrijkste reden is om verliefd op iemand te worden, is het onvermijdelijk dat we op den duur geconfronteerd worden met de pijn van oude beschadigingen. Gedrag van de geliefde kan gevoelens oproepen die horen bij positieve en negatieve emoties die in de jeugd bij de ouders ervaren werden. We reageren dan op onze partner als was het onze vader of moeder.

Door ontkenning een pijnlijke herhaling.

Worden de negatieve eigenschappen van de partner langzamerhand zichtbaar dan kan iemand die verliefd is dit nog heel lang ontkennen. Ik had zelf een liefde die mij op afstand hield, ze kon niet voor mij kiezen. Ik deed alles om het naar haar zin te maken, ik wilde het gewoon niet zien. Het is een pijnlijke herhaling van de relatie met mijn moeder die geen tijd en geen interesse voor me had. Ze was met haar eigen carrière bezig en vond mij een blok aan haar been, terwijl ik me in alle bochten wrong om haar aandacht te krijgen.

Projectie door eigen onvermogen.

We zoeken vaak een partner die ons aanvult. Als we zelf moeite hebben bepaalde emoties te voelen en te uiten, dan zoeken we iemand die dat juist wel kan. Een man die van kinds af aan het verbod had om boos te worden, zijn woede te uiten, zoekt een vriendin die makkelijk boos wordt. Zijn eigen onderdrukte woede projecteert hij op de boosheid van zijn vriendin. Het is dan net of zij voor hem zijn woede uit.

Samenvattend.

De drijfveren bij het zoeken naar een partner zijn dus nogal complex. De verliefdheid, het 'houden van' is een mengeling van overdracht, ontkenning en projectie: de overdracht van gevoelens, die je eigenlijk naar je ouders hebt, naar de partner; het ontkennen van pijn, veroorzaakt door de partner, die doet herinneren aan de negatieve eigenschappen van de ouders; en projectie van de ingehouden woede op de woede van de partner die het wel kan uiten.

Hoofdstuk 3: Van waar die strijd in sommige relaties?

Van verliefdheid naar echtelijke ruzies; de realiteit wordt duidelijk.

Als de verliefdheidsperiode voorbij is, het paar getrouwd is, samen woont of een relatie op afstand heeft, komt men langzaam terug in de werkelijkheid. In veel gevallen is het nu niet meer alleen belangrijk dat iemand aantrekkelijk, slim en grappig is. De partner moet nu voldoen aan alle verwachtingen waarvan de meeste onbewust zijn.

Dat betekent dat de partner alles goed zal maken:

- * je onvervulde behoeften bevredigen;
- * je onderdrukte gevoelens voor je uiten;
- * je verzorgen op een liefdevolle manier;
- * op elk moment beschikbaar zijn.

De behoefte om wat terug te doen, wordt naarmate de verliefdheid afneemt, minder. Nu is in eerste instantie de relatie er om je eigen behoeften te bevredigen.

Op het zelfde moment begint elk van de partners zijn dagelijks leven zo in te richten, zoals men het gewend was in het ouderlijk huis. De hofmakerij wordt minder, de behoefte bij elkaar te zijn minder heftig en er wordt weer wat vaker televisie gekeken.

Na verloop van tijd beginnen partners zich te ergeren aan eigenschappen die ze eerst zo aantrekkelijk vonden. We kozen een partner met het verlangen de pijnlijke plekken uit onze jeugd te helen. We kozen een partner die dingen deed en kon die wij verdrongen hadden. Hij vulde ons aan. Maar die onderdrukte gevoelens waren voor ons taboe geworden, we keurden ze af, het mocht niet. Dat verklaart onze irritatie. De man die zelf moeilijk boosheid kon voelen en een vriendin vond die dat wel kon, ervaart haar boosheid diep van binnen als levensbedreigend. Hij had die boosheid niet voor niets verdrongen! In zijn gezin van herkomst was het taboe om boosheid te uiten. Blijkbaar is hij in zijn jeugd gestraft als hij zijn boosheid liet zien. Die straf heeft hij als zeer pijnlijk ervaren. Als zijn partner boos is, probeert hij haar rustig te krijgen met dezelfde woorden die zijn ouders gebruikten om zijn boosheid te stoppen. De man wordt zich bewust dat zijn partner met haar boosheid helemaal geen behoefte van hem bevredigt, maar dat ze hem eigenlijk pijn doet net zoals hij in zijn jeugd gekwetst werd als hij zijn boosheid uitte.

Echtelijke ruzies zijn vaak te herleiden tot de boosheid van een kind, een verongelikt, teleurgesteld kind. De toon van die ruzies geeft dat vaak aan: "Jij knuffelt me nooit meer" of "Jij doet altijd zo boos tegen mij". Typisch voorbeelden hoe oude pijn doorspeelt in een relatie.

Niet zelden gaat juist uit angst de gefrustreerde partner gedrag vertonen dat bij de andere partner juist die reactie oproept waar de ander zo bang voor is. Als hij bang voor boosheid is gedraagt hij zich zo dat zij uiteindelijk uit haar vel springt.

In de verliefdheidsperiode lijkt het of onze geliefde alle positieve eigenschappen van onze vader en moeder heeft. Dikwijls lijkt dit zich later om te keren: je ziet in je partner dan alleen de negatieve eigenschappen van je ouders en de negatieve eigenschappen die je bij jezelf hebt verdrongen.

Samengevat:

- * Je partner maakt je boos omdat hij de verdrongen delen van jouw persoonlijkheid zichtbaar maakt;
- * Je partner lijkt de zelfde negatieve eigenschappen als je ouders te hebben. Hij voegt pijnlijke ervaringen toe aan de oude beschadigingen en roept daarbij onze onbewuste doodsangst op.

Identificatie.

Zelf overnemen van negatieve eigenschappen van de ouders, 'identificatie', is een verschijnsel dat ook voort komt uit overleving. Je verdringt die negatieve eigenschappen, je wilt ze niet zien bij je zelf. Bij je partner zie je die zelfde negatieve eigenschappen juist wel en ze irriteren je mateloos. Je richtend op je partner kan je zelf blijven doen of je die eigenschappen niet hebt.

Ik nam zelf in eerste instantie de veroordelende natuur van mijn vader over en het zichzelf kleineren van mijn moeder. eigenschappen die ik bij hun verfoeide en bij mijzelf probeerde te ontkennen. Uiteindelijk trouwde ik met een vrouw die dezelfde eigenschappen had. Dit bleek een uitstekend middel te zijn om die onaantrekkelijke eigenschappen van mijzelf te maskeren.

Van ruzies naar machtsstrijd.

Na verloop van tijd, soms snel, soms na jaren komt een echtpaar in een machtsstrijd, een strijd waarin:

- * ze elkaars onderdrukte gedragingen en gevoelens naar boven brengen;
- * ze elkaars wonden uit de jeugd opnieuw openrijten;
- * ze beider negatieve eigenschappen op elkaar projecteren.

Uiteraard zijn ze zich hiervan niet bewust. Het enige waarvan ze zich bewust zijn is verwardheid, woede, angst, depressie en ze voelen zichzelf niet geliefd. Ze vragen zich af, waarom hun partner zo is veranderd.

Het lijkt simpel om aan je partner te vragen waar je behoefte aan hebt. Waarom doen mensen zo ingewikkeld door elkaar pijn te doen en te ergeren met de bedoeling eigenlijk te krijgen wat ze willen? Het lijkt of we hier een herhaling zien van de babytijd. Een baby lacht niet vriendelijk om zijn behoefte kenbaar te maken. Een baby gaat huilen, schreeuwt de hele boel bij elkaar totdat zijn behoefte bevredigd wordt. Zo gaan volwassenen ook om met hun basale behoeften.

Wachten op Sinterklaas.

Een veel voorkomend verschijnsel is verder dat men, ondanks de grote behoefte aan bijvoorbeeld aandacht, gaat zitten wachten: de partner moet weten wat jij nodig hebt. Bij de Transaktionele Analyse noemen ze dat psychologisch spel: 'wachten op Sinterklaas'. Een goedwillende partner probeert nog van alles (Ezeltje-prik-je) maar doet natuurlijk altijd het verkeerde. Zo ontstaat al gauw een situatie waarbij de liefde ver te zoeken is en van samenwerking ook geen sprake meer is. Op een vijandige manier blijven beide partners volharden in het verlangen om hun behoeften bevredigd te zien. Ook die strijd doet denken aan het vechten om basale behoeften. Onbewust wordt gedacht, dat ze als die behoeften niet bevredigd worden, zullen sterven.

Helen of herhalen?

Er zijn echtparen die deze strijd hun verdere leven strijden. Ze brengen elkaar veel lichamelijke en psychische pijn toe. Net als in de verliefdheidsperiode zoeken ze naar een manier om te komen tot hun oorspronkelijke volmaaktheid. Het verschil is dat nu de partner degene is die hun al die behoeften onthoudt. Al die gevechten zijn bedoeld om toch uiteindelijk te krijgen wat ze willen.

Bij het vinden van een partner denk je te krijgen wat je als kind zo gemist hebt. Je partner zorgt dat alles goed komt. Het tegendeel blijkt waar. Je partner gaat verder, waar je ouders zijn opgehouden. Alleen nu ben je volwassen geworden. Door bewustwording van dit mechanisme kan je nu zelf met helen beginnen.

"Zij die het verleden vergeten zijn genoodzaakt het te herhalen".

Hoofdstuk 4: Helen of herhalen

Zijn we dan geneigd altijd maar weer de verkeerde partner te kiezen? Dat is maar hoe je het bekijkt. Zoals eerder beschreven zijn we op zoek naar welzijn en heelwording. Als je partner zoveel basale gevoelens en verlangens bij je oproept, is er een kans om te groeien. We moeten ons alleen bevrijden van denkfouten en ons bewust worden van onbewuste processen. Dan kunnen we werken aan een relatie die zorgt voor een maximale psychologische en spirituele groei. Het doel waar we, toen we verliefd waren, naar streefden blijft eigenlijk ongewijzigd: veiligheid, geborgenheid en heelheid.

In een relatie waar partners deze groei mogelijk willen maken, zijn er tien kernpunten waar beiden zich bewust van moeten worden: (Hendrix,1993)

1. Je realiseert je dat de liefdespartner een verborgen doel heeft: namelijk het helen van beschadigingen die hij in zijn jeugd heeft opgelopen;
2. Je vormt je een reëler beeld van je partner. Je bekijkt hem niet meer door een roze bril, je ziet hem niet meer als een kritische ouder en niet meer als je redder maar als ook een beschadigd mens, snakkend naar heling;
3. Je maakt op een directe manier je behoeften en verlangens aan je partner kenbaar;
4. Je gaat (doel)bewuster om met je interacties.
Voordat je impulsief reageert, denk je eerst na;
5. Je leert de behoeften en wensen van je partner net zo belangrijk te vinden als die van je zelf. (In plaats van er van uit te gaan dat je partner er is om jou te verzorgen);
6. Je accepteert je eigen negatieve eigenschappen;
7. Je leert nieuwe mogelijkheden om je basisbehoeften te bevredigen (veiligheid, geborgenheid en heelheid);
8. Je zoekt in je zelf naar kracht en mogelijkheden die je altijd gemist hebt in plaats van je partner te gebruiken als aanvulling om 'heel' te worden;
9. Je ontdekt opnieuw je oorspronkelijke natuur. Je wordt je bewust van je verlangen naar liefde en heelheid. (door socialisatie en inadequaat ouderschap heb je het contact hiermee verloren);
10. Je accepteert dat je om een relatie goed te houden, doorlopend aan je zelf moet werken.

Over het algemeen hebben mensen een enorme angst en weerstand om te veranderen. Ze hebben bepaalde patronen van hun ouders overgenomen en hebben soms twintig, dertig, veertig jaar volgens die hun bekende patronen geleefd. Dan verandert een mens niet zomaar. De grootste weerstand tegen zo'n veranderingsproces is de angst voor de pijn die verdrongen werd en juist die onderliggende pijn is de belangrijkste reden van inadequaat gedrag.

Een adequaat therapie proces.

Wanneer een paar in relatietherapie wil, is het gebruikelijk dat er een inventarisatie gemaakt wordt van de gebieden waar de problemen liggen: communicatie, geld, opvoeding, seks, rolpatronen enz. De therapeut probeert dan inzicht te geven in die problematiek en vooral de communicatie tussen beiden te verbeteren. Elkaar vertellen wat je voelt en een andere manier van luisteren aanleren zijn vaste bestanddelen in een relatietherapie. Over het algemeen richten de meeste therapeutische stromingen zich op de huidige transacties (Lange 1994) om langs deze weg bij beide partners gedragsveranderingen te bewerkstelligen, zodat de relatie voortgezet kan worden op een voor beiden aanvaardbare manier.

Mijns inziens wordt dan voorbij gegaan aan de onzichtbare problemen, de diepere laag die te maken heeft met de onvervulde kindbehoefte. Als met deze diepere laag wordt gewerkt en het paar krijgt daar inzicht in, dan kan ook in latere tijden op die wetenschap worden teruggevallen. Oude pijn manifesteert zich doorgaans op een geleidelijke manier, de minst erge komt het eerst boven. Als de therapie zich beperkt tot deze minst erge, actuele problematiek, is er naar mijn mening sprake van symptoom bestrijding. Symptombestrijding vind ik dus niet adequaat. Het is noodzakelijk om beide partners voldoende inzicht te geven wat de effecten zijn van hun oude pijn. Zo worden ze ook voorbereid op latere incidenten, wanneer er weer een nieuw stuk 'oud zeer' bovenkomt. In een crisissituatie of in een bepaalde leeftijdsfase, op ieder moment kan er iets bovenborrelen.

Het is mijn overtuiging dat veel paren die de keuze maakten om uit elkaar te gaan en die dachten dat die scheiding een mogelijkheid was om te groeien, een kans hebben laten liggen. Als er geen inzicht komt over de onderliggende redenen van het stuklopen van hun relatie, herhaalt de problematiek zich in een volgende relatie. Dan is het louter de ene pijn die komt voor de andere. Een relatiecrisis is een kans om te groeien.

Niet door uit elkaar te gaan, maar door samen die moeilijke weg in te slaan: een weg waar je veel pijn tegen zal komen, maar die uiteindelijk leidt naar een heel nieuw soort relatie.

Deel 2: Relatietherapie

Hoofdstuk 5: De therapie

Relatieproblemen leiden dikwijls tot een punt waarop een van de partners of beiden hulp gaat zoeken. Wanneer een van de partners een beroep doet op de relatietherapeut, moet mijns inziens alles worden gedaan om de andere partner mee te krijgen.

Onlangs reed ik met de auto in een flinke regenbui toen een van mijn ruitenwissers begon te haperen. Binnen korte tijd liepen ze niet meer synchroon en raakten ze in elkaar verstrikt. Zo, dacht ik toen, gaat het ook als een van de twee partners gaat veranderen: ze groeien uit elkaar.

De systeemtheorie is daar heel duidelijk over: als er een element in een systeem verandert dan verandert het hele systeem. Zo moet er zeker ook aandacht zijn voor de kinderen van een echtpaar dat in relatie therapie is. Afhankelijk van de leeftijd is het raadzaam om een of meerdere sessies met hen erbij te organiseren.

Als echtparen hulp zoeken kan dat zijn, omdat een van hen eigenlijk wil scheiden. Het kan ook zijn dat beiden willen scheiden en daar hulp bij zoeken. In dit soort gevallen kan de therapeut door verbetering van communicatie tussen beide echtgenoten de gebeurtenissen in goede banen leiden.

Echtparen die de keus hebben gemaakt hulp te gaan zoeken, omdat ze gekozen hebben bij elkaar te blijven, kunnen op verschillende manieren behandeld worden. Een belangrijke afspraak die tevoren gemaakt moet worden, is het vastleggen van een minimaal aantal sessies. Ze moeten elkaar de kans geven een proces te doorlopen waar pijnlijke confrontaties niet meteen leiden tot vluchtgedrag.

Inzicht door middel van Transactionele Analyse.

Tot het bewustwordingsproces van de interacties tussen beide partners kunnen de basisprincipes van de Transactionele Analyse gemakkelijk bijdragen. De Transactionele Analyse gaat uit van drie ego-posities van waaruit ieder mens reageert, dan weer vanuit de ene en dan weer vanuit de andere:

De Ouder
De Volwassene
Het Kind

Het volgende voorbeeld geeft goed aan hoe iemand vanuit zijn verschillende ego-posities reageert op een bord pap.

De Ouder : Pap is goed voor je
De Volwassene: Dit is griesmeelpap
Het Kind : Bah, de pap is vies

De theorie rond de ego-posities gaat nog veel verder, maar dit grondbeginsel van de Transaktionele Analyse geeft een goede mogelijkheid om bewust te worden vanuit welke ego-positie men reageert. Als het draait om basale behoeften, reageert een volwassen mens vanuit zijn 'Kind'. Wanneer iemand dikwijls kritisch reageert op de ander reageert hij vanuit de 'Ouder'. In transacties tussen partners komt het vaak voor dat de een vanuit zijn Ouder reageert naar het Kind van de ander en andersom. Degene die vanuit zijn Kind reageert ziet dan in de ander zijn ouder(s). Bij een relatietherapie is het helemaal niet noodzakelijk diep op de theorie van Transaktionele Analyse in te gaan. Het maakt echter, heb ik ervaren, snel duidelijk waarom wij reageren zoals wij dat doen.

Contextuele therapie

Het is bovendien heel zinvol om met het echtpaar hun beider familiegeschiedenis te analyseren. Iedere generatie geeft, op wat voor wijze dan ook, aan de volgende generatie door wat van de vorige werd ontvangen. Dus ook een relatie wordt beïnvloed door familie-legaten van iedere partner. Ivan Boszormenyi-Nagy spreekt over 'de roulerende rekening'.

'De verworvenheden, baten en lasten uit het verleden van voorouders en ouders vormen samen het erfgoed. In onze wortels zijn bepalende feiten aanwezig die door de generaties aan ieder worden doorgegeven' (Van Heusden/Van den Eerenbeemt 1983).

Mensen hebben een onbedwingbare neiging loyaal te blijven aan het oorspronkelijk gezin. Veel gebeurtenissen in een relatie, die in eerste instantie onbegrijpelijk zijn, kunnen worden verklaard uit die diepe loyaliteit ten aanzien van het gezin van herkomst. Onbewust van deze processen is men vaak trouw aan zijn verleden en herhaalt het patroon wat door de generaties heen steeds weer herhaald is. De bevrijding uit dit steeds terugkerende patroon van destructieve acties is alleen mogelijk als men zich bewust is van deze patronen.

Bindende factoren als uitgangspunt.

Bij het geven van relatietherapie hecht Nagy een groot belang aan het aandacht schenken aan de elementen die mensen binden. Elementen als zorg voor de kinderen, gelijke interesses, gedeelde ingrijpende gebeurtenissen etc.

Het begin van de relatietherapie.

Inzicht en gedragsveranderingen zijn de basis waar relatietherapie op drijft. Wanneer een echtpaar aan de therapie begint is er soms sprake van een grote vijandschap. De eerste stap in het helingsproces moet gericht zijn op het repareren van het gevoel van veiligheid bij en vertrouwen in elkaar. Dit kan mede bewerkstelligd worden door beide partijen een lijst te laten maken van elementen uit hun relatie die er voor zorgden dat ze ooit verliefd op elkaar werden. Het paar krijgt dan de opdracht om die dingen met elkaar te doen die ze in de verliefdheidsperiode zo prettig vonden. Dat roept mogelijk weerstand op en lijkt enigszins geforceerd, maar de resultaten zijn verbluffend.

De basale gevoelens, die er in het begin voor zorgden dat de partner als de meest ideale mens werd gezien, worden dan weer voelbaar. Voor het verrassen van elkaar is het in deze fase nog wat vroeg. Men is nog geneigd iets te verzinnen wat men zelf graag zou willen. Het maken van een 'verlanglijstje' met ieder vijf punten voorkomt misverstanden.

Nadat blijkt dat beide partners er weer plezier in krijgen, kan het echtpaar gevraagd worden zelf dingen te bedenken om de ander te plezieren. Ook wordt het paar gestimuleerd om samen leuke dingen te doen als sporten, dansen, masseren, sauna, douchen en stoeien. Zo begint het echtpaar zich weer te verbinden op een dieper niveau. De 'oude hersenen' krijgen weer een signaal van veiligheid.

Terwijl het echtpaar thuis aan het experimenteren is, kan intussen tijdens de therapiesessies aandacht besteed worden aan het in kaart brengen van de conflictstof van het echtpaar.

Het doorbreken van rigide patronen.

In veel relaties is een strijd over wie er gelijk heeft. Sommige mensen zijn zo star in hun mening, dat zij zich in elke stelling ingraven en met hand en tand hun gelijk bevechten. De oorsprong van die starre houding is het controle willen houden op de situatie, een oud overlevingsmechanisme. Voor mij persoonlijk is het ooit in mijn therapie een eye-opener geweest, dat er niet gesproken kan worden van één waarheid. Op het moment dat ik in staat was de mening van een ander te accepteren, was dat een opluchting. Ik heb ervaren dat mijn kijk op verschillende dingen rijker wordt, naarmate ik open sta voor de visie van een ander. In een relatie kan je dan groeien en veel van elkaar leren. Bovendien is het een nieuwe bron van liefde die nu eens niet gebaseerd is op een romantische illusie.

Kritiek op de ander: een sleutel.

Een andere mogelijkheid waarmee partners van elkaar kunnen leren is te letten op de kritiek die gegeven wordt aan de ander. Nader bekeken zijn het vaak zaken die bij jezelf horen; eigenschappen die je bij jezelf niet wil zien:

- * Je komt altijd te laat;
- * Ik kan niet op je rekenen;
- * Waarom denk je nooit eens aan mij;
- * Je bent zo egoïstisch.

Men is geneigd om een groot deel van de eigen negatieve eigenschappen op de partner te projecteren en die eigenschappen te bekritisieren.

Ook ergert een van de partners zich aan de eigenschappen van de ander die men zelf zou willen hebben. Een teruggetrokken vrouw ergert zich aan de manier waarop haar man zich in gezelschap manifesteert: hij praat veel, vertelt moppen en converseert gemakkelijk met iedereen. De vrouw komt een onontwikkeld of onderdrukt deel van haar psyche tegen, een eigenschap die zij zelf graag zou willen hebben. De bewustwording van die kritiek kan haar dus een verdrongen deel van haar zelf leren kennen.

Aan de andere kant moeten de partners leren bij het horen van kritiek niet meteen in de verdediging te gaan, maar even na te denken of er in de kritiek een kern van waarheid zit. Daar kan ieder zijn voordeel mee doen. Dit maakt ook bewust van de eigen tekortkomingen. Die bewustwording vermindert ook weer de neiging tot projectie van eigen (negatieve) gevoelens op de ander. Ook kan het nadenken over de kritiek leiden naar diepere lagen.

Ik verweet mijn (ex)echtgenote dat ze zo vaak weg was. Ik zou mijzelf nu de volgende vragen stellen:

1. Hoe voel ik me als mijn partner zo doet?
2. Welke gedachten heb ik als mijn partner zo doet?
3. Welke diepere gedachten kunnen onder deze gedachten en gevoelens liggen? Heb ik deze gedachten en gevoelens ooit in mijn jeugd gehad?

Ik was er achter gekomen dat ik mijn moeder zo ontzettend heb gemist, dat mijn moeder zo weinig aandacht voor me had en dat ik dacht dat ze mij niet de moeite waard vond.

Hoofdstuk 6: Communicatie verbetering

Aan de communicatie tussen partners is vaak veel te verbeteren. Ze horen elkaar wel, maar begrijpen elkaar vaak helemaal niet. Vooral meningen die afbreuk doen aan de illusie van de ideale relatie, wil men gewoon niet horen. In dat geval hoort men dikwijls iets wat men graag wil horen.

De spiegelmethode.

Een techniek om beter naar elkaar te luisteren is spiegelen. Door te spiegelen vermindert het onderlinge onbegrip en het stimuleert de partners meer open te staan voor de verbale boodschappen van de ander. Het is een simpele techniek die de partners ook thuis kunnen toepassen. De ene partner doet een bewering te beginnen met het woordje 'ik'. De ander herhaalt in eigen woorden (dus niet papegaaien) wat de ander zei, te beginnen met het woordje 'jij' en eindigt uiteindelijk met de woorden "begrijp ik dat goed?". Het is raadzaam deze procedure te herhalen tot zeker is dat de ander precies weet wat er bedoeld wordt, ook op emotioneel niveau.

In veel gevallen hebben de partners ouders gehad die niet naar hen luisterden. De ervaring 'gehoord te worden' geeft een enorme opluchting en een grote hoeveelheid energie.

Door partners hun ervaringen te laten delen volgens de spiegelmethode, krijgen ze veel inzicht in de achtergronden van elkaars neurotische, zoekende of dwangmatige gedrag en in elkaars wonden die zij proberen te helen. Hierdoor ontstaat een meer emotionele, meelevende en steunende sfeer.

Geleide fantasie.

Om beide partners inzicht te geven in pijnlijke stukken van zichzelf en van elkaar, kan met beiden een geleide fantasie gedaan worden. Eventueel met behulp van rustige muziek ontspannen ze zich met gesloten ogen. De therapeut nodigt dan beiden uit zich het ouderlijk huis te herinneren. "Stel, je bent nog klein en je loopt door het huis. Je zoekt je ouders. De eerste die je tegenkomt is je moeder. Je krijgt nu een magische kracht en kan de positieve en de negatieve eigenschappen van je moeder glashelder zien. Wees je goed bewust van die eigenschappen. Vertel haar nu wat je altijd van haar hebt gewild en wat je nooit hebt gekregen."

Op deze manier is een confrontatie met de vader, of andere invloedrijke personen uit de kindertijd natuurlijk ook mogelijk. Afsluitend komen beiden weer terug in de realiteit en schrijven de ervaringen op waarna alles besproken kan worden. De positieve eigenschappen van de ouders zijn doorgaans de eigenschappen waar partners elkaar ooit op gekozen hebben.

Hoofdstuk 7: Het uiten van woede

Heel veel mensen hebben in hun jeugd bewust of onbewust de boodschap meegekregen dat boos worden niet mag. Dat geldt in nog meerdere mate bij vrouwen. 'Lief zijn' hebben zij het meest geleerd. Ook mannen met bijvoorbeeld een overheersende vader hebben moeite hun boosheid op directe manier te uiten. Ikzelf kan mij niet herinneren dat ik ooit boos op mijn vader durfde te zijn. Van binnen was ik dat wel maar ik liet het uit mijn hoofd om tegen hem te keer te gaan.

Zo ontwikkelen sommige mensen een levensstijl waarin voor directe boosheid geen plaats is. Het onderdrukken van die boosheid kan leiden tot stoornissen in de persoonlijkheid, tot psychische klachten als depressiviteit en passiviteit en tot somatische klachten als migraine, darmstoornissen, en slapeloosheid.

De boosheid, die latent toch aanwezig is, uit zich op allerlei gebieden. Dikwijls komt het voor dat bij iemand de passieve agressie duidelijk voelbaar is. Deze mensen geven vaak 'de hete aardappel door', dat wil zeggen: ze voelen hun eigen boosheid niet, maar geven hem door aan anderen die dan op hun beurt boos worden.

Eigen ervaringen.

Ik heb zelf ervaren hoe destructief onderdrukte woede kan zijn. In het begin van mijn huwelijk was ik er trots op dat ik zo weinig nadelige gevolgen had van mijn jeugd waarin mij zoveel pijn is gedaan. Mijn zusjes ja, die liepen bij psychologen, hadden eetstoornissen en relatieproblemen; ik was er maar goed vanaf gekomen. Weliswaar had ik het contact met mijn vader verbroken, maar met mij ging het in ieder geval goed. Ik had mijzelf een houding aangemeten dat ik het allemaal wel wist. "Hoezo mijn kinderen niet goed opvoeden? Vertel mij hoe ik kinderen op moet voeden, kom nou". Wel had ik veel last van migraine en zakte na het werk uitgeput neer op de bank en viel in slaap. Slapen was voor mij een mooie manier om niet bezig te zijn met wat ik voelde. Als mijn kinderen (naar mijn mening) aanleiding gaven kon ik op een vreselijke manier boos worden, buiten alle proporties. Ik vond dat alles in het gezin zo moest gaan als ik het wilde. Dwangmatig wilde ik de controle houden. Ik was nauwelijks in staat om intiem contact te hebben. Ik voelde zo weinig. Ik was eigenlijk altijd depressief en mijn levensdoel was: er zijn voor mijn echtgenote en mijn twee kinderen. Voor mij hoefde het hele leven eigenlijk niet. Ik verwachtte veel van mijn partner en vond dat ik te weinig kreeg. Ik was boos als ze er niet voor mij was. Zij leed onder mijn dwangmatige onderdrukking en kon mij ook nooit geven wat ik nodig had. Ook zij had een verbod op het uiten van boosheid. We zaten in een vicieuze cirkel, onder een tijdbom.

Mijn echtgenote was ook niet in staat om haar onvrede onder woorden te brengen. Haar ouders kenden die zelfde situatie en haar vader ontvluchtte die onvrede door onder andere buitenechtelijke relaties aan te gaan. Anderhalf jaar na de dood van haar vader zocht mijn echtgenote dezelfde weg.

Door deze gebeurtenissen en mijn angst om verlaten te worden kwam ik uiteindelijk in een therapiegroep. Daar kwam ik in contact met de enorme woede die in mij zat. Op een manier zoals die ook in de Gestalttherapie gebruikt wordt: door schreeuwen en slaan op een kussen met in gedachten mijn vader en moeder, kon ik alsnog mijn boosheid laten wegvloeien. De liefdevolle opvang daarna van mijn therapeuten gaven mij de nodige permissie om mijn boosheid te voelen en te uiten.

Deze acties in mijn therapie hebben een ommekeer in mijn leven gebracht. Alle opgekropte woede kon ik kwijt en ik leerde op een nieuwe manier met boosheid omgaan. Mijn huwelijk bleek onherstelbaar beschadigd.

Werken met woede in relatietherapie.

Woede naar elkaar.

Wanneer een of beide partners als kind is verboden om boos te zijn, dan is het goed mogelijk daarmee met beiden aan het werk te gaan in een relatietherapie. Een goede oefening is dat beurtelings één de 'zender' is en de ander de 'ontvanger'. De 'zender' mag alle frustraties, en woede uiten. De 'ontvanger' schernt zich af. Hij zit als het ware in een plexiglas kooi. Hij mag niet anders antwoorden dan in de zin van: "Ik begrijp dat je boos bent." Dat is moeilijk, maar hij weet dat hij straks de 'zender' mag zijn en dat scheelt.

Tevoren moeten er wel duidelijk afspraken zijn:

1. De oefening moet afgemaakt worden, weglopen is verboden;
2. Er mag niets stuk gemaakt worden en de ander mag niet fysiek aangevallen worden;
3. De 'zender' praat in de ik-vorm en benoemt zijn eigen emoties (Dus niet schelden naar de ander).

Het paar kan deze oefening later thuis uitbreiden door van een sessie een hele dag te maken. De eerste dag mag de ene zijn frustraties uiten en de volgende dag de ander. De 'ontvanger' luistert, vat samen, erkent en zorgt voor degene die boos is. Het is voor de 'zender' een verademing om gehoord te worden, te ervaren dat zijn boosheid serieus genomen wordt. Zo ervaren beide partners een opluchting en zien dat het voelen en uiten van boosheid niet stuk maakt, maar noodzakelijk is om de energie in je te laten stromen. Liefhebben zonder boos te kunnen zijn is een illusie.

In veel gevallen spelen ruzies in relaties zich af op het niveau van kleine kinderen. De partners raken elkaar op oude pijnlijke plekken. Een manier van aanpak, bij een echtpaar dat klaagt over eindeloze ruzies die altijd over hetzelfde gaan, is om hen beiden het script van zo'n ruzie te laten herschrijven. De slotscène staat vast: elkaar omhelzen. In daarop volgende ruzies zullen ze eerder in staat blijken de cirkel te doorbreken en de ervaring dat het iets oplevert, is de beste motivatie.

Oude woede.

Als een van de partners hevig is beschadigd in zijn of haar jeugd en er veel pijn zichtbaar wordt tijdens de relatietherapie, dan kan daar mee gewerkt worden op de manier die ik uit eigen ervaring hiervoor beschreef. Maar ook in gesprekken kan veel van oude woede naar boven gebracht worden. Wanneer het met de partner erbij gebeurt, kan dat leiden tot een enorme verdieping van de relatie.

De partner die het betreft wordt uitgenodigd zich in te leven in een pijnlijke herinnering. Een herinnering die in de weg zit door telkens een rol te spelen in de ruzies. Door middel van schreeuwen en slaan op een kussen kan dan de woede geuit worden. De therapeut steunt en stimuleert daarbij. De partner die toekijkt kan aanmoedigen dieper in de pijn te gaan. Aan het eind van zo'n oefening is de betrokkene uitgeput. Dan kan zijn partner hem liefdevol koesteren zoals je dat bij een kind doet dat pijn heeft. De winst van dit soort oefeningen is onbeschrijfelijk groot.

Bijna iedereen verbergt emoties. Sommige mensen verbergen verdriet, anderen verbergen angst of boosheid. We verbergen die emoties, omdat we bang zijn als we ze laten zien, dat we gestraft zullen worden. Veel ouders hebben hun kinderen die emoties niet toegestaan. De angst voor straf en afwijzing van de ouder is op een dieper niveau doodsangst.

Als we in staat zijn om onze emoties te voelen en te laten zien, dan komt er een enorme levensenergie voor terug. Dan merk je pas hoeveel energie het kostte om die gevoelens te onderdrukken. Voor wie in staat is zijn emoties te accepteren, te voelen en te uiten, wordt het leven en dus ook de relatie respectvoller, intenser en liefdevoller.

Hoofdstuk 8: Het belang van afscheid nemen en loslaten

Tijdens de analyse van de partners komt een hoop pijn tevoorschijn. Beiden zullen soms diep onder de indruk zijn van elkaars wonden. Het bewustworden van de hunkering die we sinds onze kindertijd hebben, veroorzaakt hevig verdriet. Menige volwassene, van welke leeftijd dan ook, heeft nog altijd een brandend verlangen naar aandacht, verzorging, steun en onvoorwaardelijke liefde. Om te kunnen groeien moeten we afscheid nemen van die illusies.

In mijn therapie heb ik dit als een van de meest moeilijke en ingrijpende acties ervaren. Een therapeut kan zijn cliënt helpen te aanvaarden dat hij deze verlangens los moet laten. Door middel van rituelen, of alleen verbaal, neemt de cliënt afscheid en vooral uit hij zijn verdriet hierover.

Afscheid nemen van onmogelijke verwachtingen, ideaalbeelden, volmaakte ouders, een volmaakte partner en volmaakte vrienden is noodzakelijk om ruimte te maken voor een reëler beeld van een leven waarin plaats is voor ambivalente gevoelens naar partner en vrienden en waarin plaats is voor rouw en verdriet. Dit is een proces dat niet in een paar sessies afgewerkt kan worden. Het heeft tijd nodig, tijd om te rouwen om het verlies van de illusies.

Ook hierbij geldt dat, als dit gebeurt binnen een relatietherapie en ook dit verdriet gedeeld kan worden met de partner, er dan een bijzondere band ontstaat tussen man en vrouw.

Hoofdstuk 10: Slot

Na enige tijd relatietherapie zijn beide partners zich inmiddels bewust van het feit dat de partner die ze kozen, dat wat ze nodig hebben het minst kan geven. Het lijkt of een huwelijk een herhaling is van de ongelukkige ervaringen in de jeugd. Hadden we dan een partner moeten 'nemen' tot wie we ons niet aangetrokken voelden?

Bewustwording, inzicht, begrip en acceptatie zijn een mogelijkheid om te begrijpen dat behoeften die er nog zijn vanuit de kindertijd niet bevredigd kunnen worden. Evengoed blijft het knagen en blijft die 'honger' die zo moeilijk is te stillen. Ook daar kent de psychotherapie acties voor. Bijvoorbeeld door middel van geleide fantasieën kunnen we het Kind in ons voeden, koesteren en alsnog geven waar het behoefte aan heeft. Toch blijft er altijd een oer-gevoel dat vindt dat verzorging van buitenaf moet komen. Dat is de reden waarom mensen geneigd zijn om naar de ander te kijken als het gaat om veranderingen.

Mijn visie is dat partners zichzelf erkenning moeten geven voor het feit dat zij de ander willen veranderen. Met de wensen die zij hebben ten opzichte van hun partner erkennen zij namelijk hun eigen basisbehoeften zoals veiligheid, verzorging, warmte, aandacht en genegenheid. Met het uiten van hun eigen behoeften maken zij, met behulp van relatietherapie, de ander tegelijkertijd bewust van het feit dat de ander deze behoeften niet kan vervullen omdat hij of zij de vervulling daarvan heeft leren onderdrukken.

De man van de vrouw die vindt dat hij te weinig aandacht geeft, moet meer aandacht aan haar geven. Iets wat hij opnieuw zal moeten leren. De vrouw die te weinig praat moet leren zich meer uiten. De man die weinig affectief is, moet meer knuffelen. Door de ander tegemoet te komen, heel je tevens de pijn in je zelf. Dubbele winst!!

Deel 1 van deze scriptie laat zien hoe de onbewuste criteria waarmee partners elkaar kiezen een verstrengeling veroorzaken van de pijn die beiden hebben opgelopen in hun jeugd. Na het ontwarren van die verstrengeling en bij het bewustworden van de bron van de pijn, wordt het duidelijk dat als beiden zichzelf veranderen in de richting van hun partner dat voor ieder heling teweeg brengt.

Het uitgangspunt van de beschreven relatietherapie is dat de pijnlijke tekortkomingen uit de jeugd de basis zijn voor de kritiek die de partners op elkaar hebben. Als men heeft geleerd te vragen aan de partner kan alsnog een stuk van de kindbehoeften bevredigd worden. Als beide echtgenoten willen veranderen ontdekken ze de verdrongen en onderdrukte stukken in zichzelf. Die stukken van henzelf zijn dikwijls de wensen van de ander. Beiden moeten willen veranderen en ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen veranderingsproces.

Helaas is zo'n helingsproces niet voor iedereen met relatieproblemen weggelegd. *'Er zal altijd een aantal mannen en vrouwen blijven die om redenen van karakter en psychische gesteldheid niet tot verandering bereid of in staat zijn. Maar dat is geen reden om de moed te verliezen'*. (Petri 1991)

En Almitra sprak opnieuw en zei: Wat kun je ons zeggen over het huwelijk?.....

En hij antwoordde:

Tezamen werd je geboren, en tezamen zul je voor immer zijn.

Je zult tezamen zijn, als de witte vleugelen van de dood je dagen verstrooien.

Ja je zult zelfs tezamen zijn in Gods stille herinnering.

Maar laten er tussenruimten zijn in je tezamenzijn.

Laat de winden des hemels tussen je dansen.

Hebt elkander lief, maar maakt van de liefde geen band:

laat zij veeleer zijn een golvende zee tussen de kusten van je zielen.

Vult elkanders bekers, maar drinkt niet uit dezelfde beker.

Geeft elkander van je brood, maar eet niet van hetzelfde stuk.

Zingt en danst tezamen en weest blij, maar bent ieder

alleen,

zoals de snaren van een luit op zichzelf zijn, al doortrilt hen dezelfde muziek.

Geeft je harten, maar geeft ze niet aan elkander in

bewaring.

Want alleen de hand des levens kan je harten bevatten.

En staat tezamen, maar niet te dicht bijeen:

want de zuilen van de tempel staan ieder op zichzelf, en de eik en de cypres groeien niet in elkanders schaduw.

Kahlil Gibran in 'de Profeet' (1927)

Nawoord

De laatste woorden, geciteerd uit 'De Profeet' van Kahlil Gibran, geven kernachtig en wonderschoon weer wat mijn visie is ten aanzien van een (huwelijks)relatie.

Het was een grote strijd, het maken van deze scriptie. Dikwijls ervoer ik een grote weerstand. Ik kende dat van mijn werkstukken voor de opleiding. Veel beschreven onderwerpen raken mij persoonlijk en pijn roept nog altijd weerstand op.

Werken met dit onderwerp heeft er voor gezorgd dat ik een duidelijk idee heb gekregen vanuit welk basis ik als relatietherapeut met mijn cliënten aan de slag zou gaan. Ik hoop dat ik in deze scriptie iets van mijn passie voor de psychoanalytische aanpak van relatietherapie heb kunnen overbrengen. Ook hoop ik dat lezers, net als ik bij het bestuderen, deze onderwerpen kunnen gebruiken voor hun eigen groei en de groei van hun relatie.

Ik ben heilig gaan geloven in de positieve effecten van psychotherapie in het algemeen. Door veel pijn uit mijn jeugd jaren was mijn leven de goede richting kwijt geraakt. De schoksgewijze bewustwording van elk pijnlijk deel van mijn verleden bracht keer op keer een stuurcorrectie teweeg die uiteindelijk leidde tot een totale verandering van koers. Mijn leven loopt weer zoals het ooit bedoeld is.

Ik heb dus veel zelf doorleefd. Het leven heeft van mij een ervaringsdeskundige gemaakt op verschillende vlakken. Door mijn psychotherapie en door de opleiding SPSO ben ik nu in staat om mijn pijnlijke ervaringen te gebruiken als hulpverlener. Dat is voor mij een stuk zingeving geworden en ik zou bijna zeggen: "ik ben blij dat ik het allemaal heb meegemaakt."

Hans Mennes,
augustus 1998.

Geraadpleegde literatuur

Bradshaw, J., Wanneer koesteren hoop betekent, uitg. Het Spectrum/Scala Utrecht 1990, ISBN 90-274-2909-X

Gibran, Kahlil, De Profeet, uitg. Mirananda den Haag 1990, ISBN 90-6271-507-9 NUGI 301

Hendrix H. Ph.D., Getting the love you want, uitg. Simon & Schuster Ltd London 1993, ISBN 0-671-7529-1

Heusden A van en van den Eerenbeemt, E.M., Balans in Beweging, uitg. de Toorts Haarlem 1983, ISBN 90-6020-650-9

Kouwenhoven, M., Transaktionele Analyse in Nederland deel 1, uitg. Tulp Zwolle 1983, ISBN 90-800129-39

Lange, Prof. dr. A., Gedragsverandering in gezinnen, uitg. Wolters-Noordhoff Groningen herziene druk 1994, ISBN 90-01-52738-8

Petri, H., Verlaten en verlaten worden, uitg. Ambo Baarn 1991, ISBN 90-263-11850

Plato, verzameld werk van; deel 6, uitg. Bert Bakker, 1997 ISBN 90-351-1707-7

Viorst J., Noodzakelijk Verlies, uitg. Anthos Baarn 1987, ISBN 90-6074-263-X