

# Vrijheid in jullie Relatie

“Hoe relaties juist de plek zijn voor een berg stralend goud”

*Mensen hebben grofweg twee grote verlangens: het verlangen om samen te zijn en te verbinden met anderen - én het verlangen om vrij te zijn en je leven richting te geven. Vrijheid en verbinding: ze lijken tegenstrijdig, maar het is werkelijk mogelijk om vanuit eigenheid te relateren. Je te onderscheiden van je geliefde én heel erg samen te zijn.*

Films, boeken, gedichten vertellen ons al eeuwen een romantische boodschap: ‘en ze leefden nog lang en gelukkig.’ De film stopt hier meestal: de hoofdpersonen krijgen elkaar. Maar dan? Zitten we er eenmaal in, dan is een relatie lang niet altijd de hemel die we besteld hadden, je partner niet altijd die prins op het witte paard. Soms wordt de relatie een ronduit akelige plek, je geliefde een onuitstaanbaar iemand. Zoals een student eens zei: “Hoe kan het nou dat ik haar billen de ene dag de mooiste van de wereld vind, en de volgende dag niet om aan te zien?”

Wat de romantiek ons niet vertelt, is dat een relatie is als een smeltkroes. Hierin komt weliswaar al onze liefde, warmte en zachtheid naar boven, maar ook al het donkere, verwonde, onopgeloste in ons wordt er in aangeraakt. Dan slaan we vaak op tilt: ‘help, mijn relatie gaat mis’ of ‘jee, dit is toch niet de goede partner voor mij’. Wat dan? Op naar een volgende? Dit creëert een enorme onvrijheid.

Terwijl het juist goed nieuws is dat al deze diepe lagen in ons naar boven komen, juist in de bedding van een relatie. Je moet alleen leren hoe hiermee om te gaan. Als je samen kunt ontspannen in zowel de liefdevolle warme ruimte als in de onvrede, onhandigheid, frustratie en irritatie - als je ook hierin elkaars partner kunt zijn - creëer je een werkelijk bloeiende relatie. Niet langer hoeft je voor je geliefde een masker op te houden, hoe subtiel ook, maar kun je jezelf zijn, zonder de voortdurende angst de ander te verliezen.

Deze andere weg vraagt om onze nieuwsgierigheid, interesse en bewustzijn. Als we daarmee naar onze innerlijke donkerte kunnen kijken, kan het lood omgesmolten worden in goud. Je relatie wordt dan de alchemistische smeltkroes waarin je geheeld kunt worden, met de liefde als elixer. Een relatie hoeft niet langer alleen maar leuk te zijn om betekenis te hebben – en dat geeft een grote vrijheid.

## **Relaties in een nieuwe tijd**

Vroeger was een relatie vooral een plek waar kinderen groot werden. Dát was wat de dynamiek verzorgde: seks was om kinderen te krijgen. Je kreeg die kinderen en je voedde ze samen zo goed mogelijk op. Als ze het huis uitgingen was je tevreden. Op een gegeven moment werd je grootouders van je kleinkinderen. Dat gaf je leven en je relatie zin.

In onze tijd heeft 'relatie' een heel andere betekenis gekregen. Relatie gaat over samen zijn met iemand anders en proberen zo écht mogelijk bij elkaar te zijn: geliefden zijn. Je wil zo echt mogelijk jezelf zijn en zo echt mogelijk verbonden zijn. Seks is hierin niet langer louter voor voortplanting of kortstondig plezier, het is een voertuig dat je in de richting van echtheid en verbondenheid draagt. Seks helpt je om dicht bij elkaar te zijn; naakt voor elkaar, allebei dicht bij jezelf.

Je bent dus niet samen omdat je niet op je eigen benen zou kunnen staan, of omdat je anders niet zou kunnen leven. Wel heb je de ander nodig omdat je samen wil groeien in je eigenheid. Je hebt de ander nodig omdat je alleen eigen kunt zijn in relatie, en een bloeiende relatie alleen kan bestaan tussen twee mensen die eigen zijn. Onlosmakelijk verbonden. Hoe geef je zo'n nieuwe invulling van relatie vorm?

## **Vier vaardigheden om vrij te kunnen zijn in je relatie**

'differentiatie' - zal dat heftige gevoelens in je oproepen. Je wordt bijvoorbeeld boos of angstig als je niet altijd kan krijgen wat je graag van de ander wilt hebben. Dan kan je gaan denken dat de ander je moet gerust- stellen, omdat je anders uit elkaar

zal vallen. We gaan er vaak van uit dat we onze eigen ongerustheid niet kunnen dragen.

Leer daarom je emoties te reguleren: onderdruk ze niet, maar act ze ook niet uit op je partner. Als je met je angst, boosheid, verdriet of vreugde in relatie kan blijven, word je er niet door overspoeld en kun je vanuit het beste in jezelf blijven handelen. Dit kan je leren: je kunt in relatie blijven terwijl je een emotie ervaart.

3. Leer op een relationele manier om te gaan met je reactiviteit  
Er wordt van alles in je aangeraakt als je dicht bij je partner bent. De nabijheid kan het mooiste in je naar boven brengen, maar ook razendsnelle destructieve impulsen die voortkomen uit ervaringen die nog niet verwerkt zijn. Deze onbewuste impulsen noemen we reactiviteit. Reactiviteit vindt plaats in ons allemaal en daar kun je niet zoveel aan doen. In iedere goeie relatie komen reactieve impulsen aan de oppervlakte; dat betekent dus niet dat de relatie fout is. Het betekent juist dat je relatie werkt!

Reactiviteit komt meestal in ons omhoog als we ons aangevallen voelen. We gaan ons dan beschermen zoals we dat vroeger hebben moeten leren en daar raken we onze creativiteit en ons in-contact-zijn kwijt. We weten vaak nog geen betere manier dan van ons af te bijten of ons terug te trekken. Denk maar aan een gewonde leeuw.

1. Leer om jezelf te blijven voelen, speciaal als je met je partner bent

We hebben vroeger allemaal moeten leren om ons op allerlei manieren aan te passen aan de belangrijke ander: je ouders of andere verzorgers. Als je in een omgeving opgroeide waar je ervoer dat er niet voor je was wat je nodig had, was dat vaak zo onaangenaam voor je dat je je afsloot voor contact en verbinding. De verbinding met die belangrijke ander gaf je immers niet wat je nodig had. In je latere leven zul je dan merken dat het moeilijk is om dicht bij je partner te zijn. Je kunt dan oefenen om jezelf weer te openen voor de verbinding.

Als je opgroeide met verzorgers die je niet kon vertrouwen of ze er wel voor je zouden zijn als jij ze nodig had, heb je moeten leren de ander alsmaar in de gaten te houden. Zo leerde je het voelen van de ander belangrijker te maken dan het voelen van jezelf.

Jezelf opnieuw leren voelen is een avontuurlijk proces waarin je steeds meer contact met jezelf zal ervaren. In de trainingen die

we geven, helpen we je hierbij. Je brengt je bewustzijn en aanwezigheid bij alle niveaus van voelen. Je word je bewust van fysieke sensaties, gedachten, je stemming en je emoties. Je zal merken dat dit proces eindeloos avontuurlijk is; je zal je steeds meer contact krijgen met nieuwe lagen in jezelf.

## 2. Leer om jezelf gerust te stellen

Als je je eigenheid meer gaat inbrengen in je relatie - we noemen dit

Hoe beter je met je reactiviteit kunt omgaan, hoe dichter je bij je partner kunt blijven. We gaan weg bij de ander omdat we de gevoelens die in onszelf verschijnen niet kunnen hebben, niet omdat de ander zo afschuwelijk is.

Een voorbeeld van reactiviteit, en hoe je daarmee om kunt gaan:

Stel je voor: je bent aan het vrijen en je partner vraagt je: "Zou je me iets langzamer willen strelen?" Het kan zijn dat de volgende reactiviteit in je wordt opgeroepen: "Doe ik het weer niet goed. Jij ook altijd met die belachelijke eisen! Ik kan met jou nooit op mijn manier vrijen. Als het zo niet goed is, zoek je maar een ander."

Als je dit tegen je partner zou zeggen, is de ellende waarschijnlijk niet te overzien (behalve als je een partner hebt die onmiddellijk ziet dat je in de war bent en even tijd voor je kan nemen!)

Hier moet je leren om zelf de tijd te nemen om te zien dat je geschrokken bent van de vraag en dat je je aangevallen voelt. Het duurt meestal wel even voordat je van de schrik bent bekomen. Daarna komen je contactuele eigenschappen weer terug en kun je antwoorden. In het bovenstaande geval zou dat er zo uit kunnen zien:

Partner: "Zou je me wat langzamer willen strelen?"

Stilte.

Hierin word je je bewust dat je van de vraag schrikt. Je neemt de tijd om de schrik tot rust te laten komen. Dat geeft je de mogelijkheid om te zeggen:

"Oeps, ik schrik van je vraag. Ik wilde het graag fijn voor je maken, maar ik begrijp dat jij het graag anders wilt. Pfft... verdrietig voor me".

Hierin voel je even wat deze uitspraak met je doet, waardoor je de ander weer kunt zien:

"Ik zal je wat langzamer strelen. Laat je me weten als het goed voor je is? Dan voel ik me weer gerust."

Partner: “Ja dat zal ik doen, fijn dat je zo bij me kunt blijven als je schrikt.”

Dit noemen we ‘moduleren’: je reactiviteit hoeft niet weg, maar je leert er zo’n vorm aan te geven dat je in verbinding met je geliefde kunt blijven.

4. Ontwikkel de bereidheid om het ongemak uit te houden en bespreekbaar te maken

Leer je op je gemak te voelen met je ongemak!

Liefde is een actief proces en een relatie brengt het moeilijkste in je naar boven en het vraagt van je het beste in jezelf naar buiten te brengen. Je gaat jezelf in de relatie beter leren kennen én de ander gaat je heel goed zien, soms zelfs beter dan je jezelf kunt zien. De vraag is dan of je het kunt uithouden terwijl je een lastige boodschap van de ander hoort. Ben jij dan bereid om te zien wie je werkelijk bent en wat er in je vervormd is geraakt? Ben je bereid te zeggen wat echt belangrijk voor je is? Een voorbeeld van hoe je om zou kunnen gaan met ongemak: Stel je voor: een echtpaar in een restaurant, al jaren getrouwd, in een veelbetekenende stilte. Eén van de twee wordt het echter deze keer teveel. Ze vindt de moed om zich uit te spreken:

“Ik vind het belangrijk om tegen je te zeggen dat ik het nu saai met je vind. Wil je met me zoeken hoe we samen Stilte.

weer geïnspireerd bij elkaar kunnen zijn?”

Stel je voor dat de ander dan zegt:

“Dat vind ik niet makkelijk om te horen, maar goed dat je het zegt. Ik voel me eenzaam hier met je en ik kan je ook niet meer voelen. Laten we samen kijken naar wat we niet tegen elkaar durven te zeggen en wat wel belangrijk is.

Trouwens, jij bent daar eigenlijk al mee begonnen.”

Je begrijpt dat die twee verder een totaal andere avond zullen hebben dan ze vooraf hadden verwacht!

Differentiatie brengt intimiteit

Waarschijnlijk kan je na het lezen van dit hele verhaal voelen hoe differentiatie intimiteit voortbrengt. Vraag jezelf eens af: Hoe hou jij je terug in de relatie? Wat zeg jij niet? Als je dit aan je partner zou durven te vertellen, zou je een geweldige oefening doen in differentiatie. Je hebt al deze dingen niet eerder aan je partner verteld omdat het te eng voor je was om zo ‘eigen’ te zijn, zo je kaarten op tafel te leggen. Maar door dat wel te doen, open je voor elkaar de gebieden waar de relatie zich kan gaan uitbreiden en vernieuwen.

Als je vertelt aan je partner waar je jezelf uit de relatie houdt, breng je het beste in jezelf naar buiten, want alleen het beste in jezelf wil het hierover hebben. Het 'slechte' in je wil hier liever om heen draaien en het 'voor jezelf houden', niet in relatie brengen.

Zelf aan de slag met je relatie

Hopelijk heb je een iets andere kijk gekregen op de moeilijkere delen van je relatie en hoe juist die je kunnen helpen te groeien om dicht bij elkaar te zijn. Als dat lukt, brengt dat veel intimiteit en vertrouwen in je relatie. Samen maak je stralend goud.

Als je hierin wat meer ondersteuning zoekt, ben je van harte welkom om mee te doen aan ons programma voor paren.

Hierin helpen we jullie om het bovenstaande tot een vruchtbaar onderdeel van jullie relatie te maken, om samen te groeien, eerlijk en eigen te zijn en enorm te genieten van alles wat er tussen jullie naar boven wil komen.