

Relaties

Marie José Calkhoven

'en ze leefden nog lang en gelukkig?'

In dit artikel wordt naar partners verwezen als zijnde man en vrouw. Hiervoor is gekozen omdat het de leesbaarheid van het stuk vergroot. Bedoeld wordt echter óók elke relatie waarin mannen met mannen en vrouwen met vrouwen samenleven.

*Het is niet met vuurwerk en violen
'T is niet met goud en diamant
Niet met een duel en met pistolen
Het is niet met palmen en een strand
Het is niet met een jacht in Porto Fino
Het is niet met champagne bij een haard
Het is niet met een Griek of een Latino
'T is niet met een prins of met een paard*

*Het is met zijn sokken in je wasmand
Met zijn hemden aan je lijn
'T is met zijn strepen in je pleepot
Die ook niet meer weg te krijgen zijn
Maar ook met ontbijt op zondagmorgen
Als hij roerei voor je maakt
Of als hij met een rare muts op
Op je bed springt poedelnaakt.
Brigitte Kaandorp.
Uit het programma En vliegwerk*

Hij is haar prins op het witte paard. Zij is zijn godin van de liefde. Relaties beginnen soms als een sprookje, maar (echt)paren maken in het verloop van hun relatie verschillende fasen door.

In films en in de media wordt dit echter maar zelden waarachtig in beeld gebracht. Veelal worden we overspoeld met ideaalbeelden van de romantische probleemloze liefde. De personages hebben altijd geweldige seks en evenzo geweldige lichamen, ze lachen om elkaars fouten, overladen elkaar met attenties en als ze het al moeilijk hebben dan is het dat slechts voor even.

Het echte leven leert ons (gelukkig) echter iets anders. De betoverende verliefdheid houdt niet voortdurend aan. Onze eerste bewondering kan in een later stadium omslaan in ergernis.

De prins verandert in een kikker, de godin blijkt een feeks. Dan kan een pijnlijke strijd om 'het gelijk' beginnen en een zoektocht naar 'de schuldige'.

Als paar raak je verstrikt in starre contact-patronen die voor beide partijen lijden tot steeds meer pijn en steeds minder bevrediging. Onmacht, woede, verdriet en frustratie gaan de relatie domineren. Ontgoocheling: de illusie voorbij

Brigitte Kaandorp verwoordt in bovenstaand liedje een proces van ontgoocheling. Dit kwijtraken van illusies in een relatie is een belangrijk proces.

Het is een proces van volwassen worden, van elkaar ontmoeten. De roze bril gaat af en je krijgt de kans elkaar echt te zien, echt tegen te komen. Al gaat dit vaak gepaard met strijd en pijn het is een noodzakelijke stap in de relatie-ontwikkeling.

We belemmeren een organisch verloop van een relatie als we kost wat kost proberen verliefd te blijven of als we voortdurend investeren in het vermijden van conflicten.

Volgroeide intimiteit veronderstelt het vermogen jezelf te onthullen aan de ander. In alle aspecten, dus ook in ruzie en strijd.

Conflicten kunnen heel intiem zijn als ze op een volwassen wijze worden aangegaan en met de intentie de ander te zien. Al raken we in de ontwikkeling van onze relatie illusies kwijt, we krijgen er de gelegenheid voor terug om echt intiem te worden.

We ruilen het sprookje in voor de werkelijkheid van de ontmoeting met de ander.

Herhaling

In een relatie herhalen we vaak patronen die we al eerder in ons leven hebben opgebouwd.

We hebben beelden meegekregen over relaties, niet alleen door film en media, maar ook door onze ouders. Zij hebben ons voorgeleefd hoe dat moet en zit met relaties aangaan en onderhouden.

We zijn dus niet zo 'vrij' in onze opvattingen en gedragswijzen binnen onze relatie als we wel denken. Soms worden we gestuurd door onbevredigde behoeften of onafgemaakte stukjes levensgeschiedenis. Die herleven we dan opnieuw binnen onze relatie.

Zicht krijgen op deze processen maakt opnieuw beweging en ontwikkeling in je relatie mogelijk.

Relatie-begeleiding op basis van Gestalttherapie

Een Gestalttherapeut gaat in relatietherapie uit van een aantal waarden en principes.

Joseph Zinker, een Amerikaanse Gestalttherapeut heeft deze waarden en principes verwoord.

Ik licht er (vrij vertaald naar eigen inzicht) een aantal uit.

1. De relatie gaat in therapie.

In de verkenning van relatie-problematiek is het belangrijkste principe dat een relatie geen optelsom is van twee individuen, maar dat de relatie een

aparte identiteit vormt die bestudeerd kan worden. Er is een 'jij' een 'mij' en een 'wij'.

Een Gestalttherapeut onderzoekt dit 'wij', de relationele ruimte tussen twee individuen. Hij/zij kijkt naar de interactie die plaatsvindt tussen de partners.

Dit heeft als belangrijk gevolg dat de schuldvraag 'wegsmelt'. Interacties bouwen we immers gezamenlijk op. Je kunt niet in je eentje interacteren. Verandering treedt dan ook slechts daar op waar beide partners iets anders gaan doen, niet slechts één van de twee.

2. Respect voor de wijze van samenzijn.

Hoe moeilijk het samenzijn van twee partners op dit moment ook mag zijn, een Gestalttherapeut gelooft in de relatie-bekwaamheid van partners. Mensen zoeken altijd 'de best mogelijke' manier van samenzijn, hoe disfunctioneel deze manier soms ook mag lijken.

Van belang is zowel de waarde als de beperking van de wijze van samenzijn te onderzoeken. Dan blijkt -paradoxaal- dat de kwaliteit van de relatie vaak ook de valkuil is.

Als partners veel zorg voor elkaar hebben is dat een prachtige kwaliteit, maar een té eenzijdig accent op zorg kan verhinderen dat ergernissen of conflicten op een goede manier uitgewerkt kunnen worden.

In relatietherapie kan onderzocht worden wat de prijs is die we betalen voor het ontwikkelen van een bepaalde kwaliteit.

Met andere woorden welke andere kwaliteiten daarmee uit het zicht gehouden worden. Van daaruit kan men dan opnieuw gaan zoeken naar nieuwe en meer verschillende manieren om met elkaar in relatie te treden.

3. Ritme en balans.

Relaties verlopen via een bepaald ritme. Het ritme van alleen en samen. Fusie en differentiatie. Verbinding en autonomie.

Een te grote nadruk op 'samen' in een relatie leidt net zozeer tot problemen als een teveel aan 'alleen en apart'. Alleen maar afhankelijk en in fusie willen zijn is infantiel. Alleen maar geïsoleerd en autonoom zijn is schizoïde.

In relaties zoeken wij dus naar de juiste balans. Naar een evenwicht tussen alleen en samen.

4. Gedeelde macht.

In een relatie is het van belang dat er een gelijke verdeling van de macht is.

Macht brengt verplichting en verantwoordelijkheid met zich mee. Een onevenredige verdeling van de macht kan leiden tot onverantwoordelijkheid en misbruik.

Partners moeten elkaar aanvullen in het aanwenden en gebruiken van hun macht.

5. Duidelijke grenzen.

Waar eindig 'ik' en begin 'jij' als wij een paar zijn?

Een gebrek aan besef hierover leidt tot grensverwarring. Het kan leiden tot projectie (dingen toekennen aan de ander die eigenlijk van jezelf zijn), introjectie (inslikken van de waarheid van de ander ten koste van je eigen waarheid) en retroreflectie (jezelf aandoen wat je de ander eigenlijk aan zou willen doen, of aan jezelf geven wat je eigenlijk van de ander verlangt..). In relatietherapie is het creëren van heldere grenzen van groot belang.

6. Proces boven inhoud.

Een Gestalttherapeut hecht meer waarde aan het proces (dat wat er dynamisch tussen de partners gebeurt), dan aan de inhoud van wat besproken wordt.

Vaak gaan meningsverschillen over banaliteiten. Over de troep in huis, de boodschappen, de financiën etc.

Ingaan op deze feiten kan soms helpend zijn, vaak komt er slechts een nieuw probleem voor in de plaats.

Een Gestalttherapeut gaat daarom niet in op de inhoud zelf, maar op hoe met deze inhoud wordt omgesprongen. Op welke wijze de partners omgaan met hun problemen en hun meningsverschillen.

De Gestalttherapeut merkt op dat zij steeds stiller wordt en hij steeds meer praat. Dat zij op het puntje van haar stoel zit terwijl hij alsmear meer onderuithangt.

In de beschrijving van het proces krijgen partners zicht op hoe zij op elkaar inwerken en krijgen met dat inzicht de kans iets anders uit te proberen.

Tot slot.

De titel van dit artikel is 'en ze leefden nog lang en gelukkig?'

Ik hoop dat ik middels dit schrijven verhelderd heb dat het van belang is om al te romantische ideaalbeelden over relaties te laten varen en binnen te treden in de werkelijkheid van de relatie. Die is complex.

Partners hebben tegenstrijdige behoeften en verlangens, en soms is de pijn zo groot dat het bijna niet meer mogelijk is om te kijken hoe zij samen verhinderen hun diepste behoeften te verwezenlijken.

Toch geloof ik dat partners kunnen leren hoe zij elkaar daarbij kunnen helpen.

Soms is het verschil tussen de hemel en de hel in een relatie maar heel klein, zoals prachtig verwoord in onderstaand verhaal waarmee ik wil eindigen.

Op een dag vroeg een student van Rabbi Nachman: 'Rabbi wat is de hel?' Na een moment van reflectie antwoordde de rabbi: 'De hel is een enorme hal. In het centrum van deze hal is een enorme tafel volledig bedekt met het heerlijkste eten. De mensen in de hel kunnen dicht genoeg bij de tafel komen om het voedsel op te pakken.'

Maar ze zijn niet in staat om het op te eten, omdat zij hun ellebogen niet kunnen buigen. Ze kunnen het voedsel alleen in hun handen houden, ernaar kijken en het begeren.

Dit is de hel; een plaats van voortdurende honger en begeerte temidden van overvloed'.

Toen vroeg de student aan de rabbi: 'Wat is de hemel?'

De rabbi antwoordde: 'De hemel is bijna hetzelfde als de hel. Daar is dezelfde hal, met dezelfde mensen, en dezelfde tafel met hetzelfde eten.

In de hemel, net als in de hel, zijn de mensen niet in staat om hun ellebogen te buigen.

Er is slechts één verschil. In de hemel hebben de mensen geleerd hoe ze elkaar moeten voeden'. (Buber, 1973)

Literatuur: Joseph C. Zinker: In search of good form; Gestalttherapy with couples and families, GICPress, 1994, Cambridge, Massachusetts.

© Gestaltweb