

Ik wil met jou verder!

Door Marina de Joode

“Daar is mijn knap vrouwke!” hoor ik mijn man zeggen als ik die ochtend vroeg de keuken in kom...met mijn ochtendjas aan en mijn haar in de war. Ik probeer het felle licht van de keuken nog even te weerstaan, kijk hem aan en daar zie ik die vertederende blik! Ik zie hoe hij naar mij kijkt en beseft dat hij ziet...hij ziet mij! Ik voel me geliefd en in een flits bedenk ik dat we bijna 27jaar getrouwd zijn! Met een ongekende intensiteit hoop ik dat we samen oud mogen worden, een diepe wens, een kostbaar moment! We zijn elkaar onderweg in onze relatiegeschiedenis niet kwijtgeraakt! Wat is het geheim...is er sowieso een geheim?

Verrassend is het resultaat uit een recent onderzoek van de VUB onder 1200 jongeren waar blijkt dat 85% van de jongvolwassenen het eens is met de uitspraak *“mijn gezin is of zal zijn voor mij het belangrijkste wat er is in het leven”*. En 8 op 10 jongeren kunnen zich best inbeelden dat ze *‘hun hele leven bij dezelfde partner zullen blijven’*. Ze prefereren een goed gezinsleven en een fijne partnerrelatie boven een geslaagde carrière! Dus, wij mensen verlangen naar échte liefde, engagement, intimiteit en toewijding, naar die ene waarmee je je leven deelt. Dit geeft betekenis aan het leven en bepaalt mede de levenskwaliteit. Nochtans strandt één op de drie huwelijken. Een hoog percentage en *toch is dit blijkbaar niet wat een mens wil!*

Relaties onder druk door de veranderende maatschappij

Ik denk dat voor een groot deel *de veranderingsprocessen in onze maatschappij* mee verantwoordelijk zijn voor de verschuivingen inzake relaties, seks, familie, gezinscultuur, huwelijk...zoals *de invloed van soap, film, praatprogramma en literatuur*, die ons voorhouden hoe het kan/moet zijn. We zitten in een cultuur waar we hele hoge eisen stellen en daarom leggen we de lat over hoe onze relatie zou moeten zijn, ook heel hoog. Dit maakt ons onzeker en door de hoog gespannen verwachtingen komen onze relaties onder druk te staan. We leggen de nadruk op wat ‘niet aanwezig’ is in de relatie, in plaats van op het ‘unieke’ ervan. We worden geconfronteerd met gevoelens van angst, gaan onze relatie analyseren, zetten dan vooral de relatietekorten op tafel en sporen onze partner aan om er keihard aan mee te werken. En ja, vele tijdschriften bieden ons hierin heel wat wijze(?) raad.

Relaties onder druk door individuele relatiebeelden

Wat ons *individueel* drijft in het streven naar een goede relatie, zijn de onbewuste relatiebeelden die we in ons dragen. Zoals: *‘in een goede relatie wordt alles gedeeld of over alles gepraat, volgens dat boek...’* of *‘in een goede relatie maak je nooit ruzie. Mijn ouders maakten ook nooit ruzie’*.... We laten ons denken bepalen door die relatiebeelden zonder dat we ze kritisch in vraag stellen of zonder dat we bedenken waar we die beelden hebben opgelopen en hoe die relatiebeelden dagelijks worden beïnvloed.

De keerzijde van dit alles is dat we niet meer zien wat er wél is, wat we wél hebben en wat we wél doen voor elkaar! Hierdoor wordt de persoonlijke inzet die ieder op zijn eigen manier in de relatie heeft, genegeerd. Een trieste reden dat een relatie stuk loopt is: *‘je beseft de waarde van de relatie niet, tot het te laat is!’* Vaak beseft men pas na een breuk wat men had.

Afrekenen met mythen

Voor een meer ontspannen kijk op onze relaties is het nodig om meer realistische verwachtingen te hebben en te kiezen om onze relatie te koesteren, te respecteren en te waarderen en dit niet pas te doen als het te laat is. Misschien is het geheim van een goede relatie veel simpeler dan we denken. Denken dat je als koppel als puzzelstukjes in elkaar moet

passen en dat de relatie tot mislukken gedoemd is als dat niet het geval is, is absoluut niet waar. Een relatie is nooit statisch! Ze is in beweging, als twee schepen die varen op een rivier. Soms zijn het bepaalde mythen die maken dat we vastlopen in de relatie. Het is goed dat we ons bewust zijn van de mythen die onze té hoge verwachtingen voeden.

Verschillende mythen

1. In een goede relatie zullen we steeds verliefd op elkaar blijven.

Er ontstaat paniek wanneer de verliefdheid afwezig blijft in de relatie. 'Mijn gevoel is weg' staat dan gelijk aan 'mijn relatie is weg'. Een relatie stopt niet als de verliefdheid weg is en verliefdheid is zelfs niet nodig om de relatie te onderhouden. Wel het delen van je leven, dat geeft gevoelens van intimiteit en veiligheid. Het kiezen voor de relatie, het kunnen relativeren, verzoenen en vergeven, gezamenlijke toekomstplannen maken, geeft een diepere vervulling dan intense verliefdheid. Verliefdheid is iets wat komt en gaat!

2. In een goede relatie is er goede seks.

Wat is goede seks? Bijna nooit wil een koppel identiek hetzelfde. Bijna alle koppels verschillen in wat ze seksueel willen. Er is een verschil in verwachtingen, intensiteit en behoeften. Het kan een relatie danig onder druk zetten. Het *omgaan* met de verschillende behoeften kan een koppel meer doen vastlopen dat het verschil op zich. Men wil het verschil oplossen, terwijl dit juist een gegeven kan blijven, waar je als koppel je weg in moet vinden. Hierover praten, een plaats geven aan elkaars beperkingen en elkaar aanvaarden is een proces. Ook als de seks moeilijker verloopt kan je nog een goede relatie hebben.

3. In een goede relatie ben je getrouwd met de juiste partner.

'Nu pas ken ik mezelf. Deze partner past niet bij mij, ik ben met de verkeerde getrouwd!' of 'De ander heeft me niets meer te zeggen'. De idee niet getrouwd te zijn met de ware Jacob, doet je relatie stagneren. Het sluit je ogen voor wie de ander is. Bovendien is het een feit dat je niet dezelfde persoon blijft als in het begin van je huwelijk, dat je door de jaren heen verandert, ontwikkelt, evenals je partner! Daarom is het nodig om het contact te onderhouden onderweg, zodat het veranderen geen verwijdering hoeft te brengen, maar bijdraagt aan de relatie, door verschillend te durven zijn.

De rijkdom van een relatie

Het is een uitdaging om open te staan én om dankbaar te zijn voor het exclusieve van je relatie, om te zien wat er wél is! Om je vriendschap als man en vrouw te ontwikkelen en zo elkaar te bevestigen. Misschien zijn 30 minuutjes per dag daarvoor al genoeg. *Zoals: 'samen even praten aan de afwas, sms-jes sturen, een wandeling maken, samen sporten, gezellig eten, samen klussen'*. Een goede relatie uit zich niet enkel in diepgaande gesprekken maar eerder in betrokken zijn in elkaars leven. En dat is iets waar we elke dag opnieuw voor kunnen kiezen.

Zeven aspecten van een gezonde relatie

Op een unieke manier volgde John Cottman (zie voetnoot) in een relatieonderzoek zeventienhonderd paren gedurende meer dan 15 jaar in verschillende relatiefasen. De resultaten van zijn onderzoek zijn verhelderend, mooi en bemoedigend! Hij zag dat de gelukkige koppels net zo goed verschilden in hun persoonlijkheid en waarden. Ze maakten net zo goed ruzie over de kinderen, familie, geld, als de koppels die het over diezelfde jaren niet redden. Maar er vielen hem zeven aspecten (pijlers) op die bij de koppels met een gelukkige relatie aanwezig waren. Die zeven aspecten wil ik bespreken, doorspekt met gegevens uit een christelijk onderzoek rond relaties. Ook dit vertoonde dezelfde overeenkomsten (zie voetnoot).

En omdat er niets nieuws is onder de zon (Prediker), is het verbazend hoeveel wijsheid we terug vinden in de bijbel. Verder zullen veel koppels verbaasd zijn over hoeveel aspecten zij in hun relatie reeds aanwezig hebben en welke aspecten ze nog wat meer mogen ontwikkelen.

1. Bewuste betrokkenheid in elkaars leven

Het eerste is dat ze elkaars ‘mentale plattegrond’ kennen. Een gedetailleerde kennis over het leven van hun partner, een liefdeskaart die ze bijhouden. Dit geeft emotionele samenhang. De belangrijke gebeurtenissen uit elkaars leven, de dromen van de ander, wat de ander belangrijk vindt. Deze plattegrond wordt voortdurend bijgetekend. Bijvoorbeeld: *De vrouw van Jan is bang voor de buurman. Jan weet dat die zijn vrouw doet denken aan haar vader. Hij weet ook waarom. Jan zorgt ervoor dat hij thuis aanwezig is als de buurman zijn haag snoeit, zodat zijn vrouw niet alleen is.* Gedetailleerde liefdeskaarten beschermen de relatie in moeilijke tijden. De partners zijn op de hoogte van elkaars gedachten en gevoelens. Juist dit versterkt hun band.

1 Thess 1:3. Inspanning uwer liefde

2. Warme genegenheid en respect

De Amerikaanse psychologe Fran Dickson ondervroeg paren die meer dan vijftig jaar bij elkaar waren naar hun geheim. De partners onderstreepten allen als eerste het belang van wederzijds respect en elkaar met waardigheid behandelen. Het koesteren van genegenheid en respect is een element van elke relatie. Hierdoor toon je liefde en affectie. Dat zit hem niet altijd in lieve woordjes maar nog veel meer in de houding. Zo’n relatie is gebaseerd op vriendschap die maakt dat je plezier hebt in elkaars gezelschap. Bijvoorbeeld: *Voordat een woordenwisseling uit de hand dreigt te lopen, reageert één van beide partners op een komische eigen manier, waardoor beiden in de lach schieten.* Als koppel kennen ze herstelposities als er ruzie dreigt.

1 Johannes 3:16: inzet van de liefde

3. Het zit in kleine dingetjes

Het delen van de gewone dingen van het leven: *“Kijk schat, daar zit een merel.” of “Die ramen vind ik mooi.” of “Wat heeft dat kind mooie blonde krullen.”* Die kleine, schijnbaar nutteloze opmerkingen, maken dat koppels in contact blijven en op elkaar gericht. Hierin vragen ze via kleine opmerkingen aan elkaar regelmatig om steun, aandacht, humor of genegenheid. Het werkt stressverlagend. Juist dit versterkt de emotionele band en legt een de basis voor verdere romantiek. Meer dan een weekendje weg!

1 Cor 16:14: handelen uit liefde

4. In je beslissingen je laten beïnvloeden door je partner

In de grote en kleine dingen van het leven, zoals: *het kopen van een auto of het indelen van de keukenkastjes.* Je laat merken dat je de ander hebt gezien en gehoord en dat je zijn mening belangrijk vindt. Je wil beïnvloed worden door de ander. Hierdoor groeit de ander in zelfwaardering en groeit het gevoel van *‘ik ben een goede partner’*. Persoonlijke zelfwaardering maakt dat je de ander waardeert. Relaties waarin de partner sterk vasthoudt aan zijn eigen mening vanuit de angst om controle te verliezen, hebben vier keer meer kans om te mislukken.

1 Johannes 4:18: in liefde doorgroeien

5. Oplossen van problemen die niet permanent zijn.

Problemen zullen er altijd bij ieder van ons blijven. Je hebt conflicten in twee soorten: oplosbare en onoplosbare. Helaas valt bijna zeventig procent van de conflicten in de categorie ‘permanent’. Als we beginnen aan een relatie, krijgen we een groot geschenk cadeau, maar

rond dat geschenk zit ook een doosje. Dit doosje bevat een reeks problemen (oplosbare en onoplosbare) die erbij komen, waar we als koppels mee zullen worstelen. Bijvoorbeeld: *Je partner laat steeds de tandpastatube open, geeft te veel geld uit, kan moeilijk luisteren, enz.* Je moet stoppen met verwachten dat je partner gaat veranderen en zoeken hoe je dit op een niet defensieve manier bespreekbaar kunt maken en een gepaste oplossing zoeken. Het blijkt dat er in goede relaties vaak toch niet goed gecommuniceerd wordt, en toch is het een goede relatie! Het is eerder het vinden van een manier om te kunnen omgaan met dat wat niet zo van een leien dakje loopt. Het is ondanks de problemen elkaar duidelijk maken dat je elkaars persoonlijkheid accepteert. De ander moet niet jouw geluksgevoel bewerken. Er is een gezond stukje onafhankelijkheid, waardoor je je partner respecteert en vrijlaat.

Efez 4:2 elkaar in liefde verdragen

6. Je niet laten vastzetten door de permanente problemen.

Hierbij is dus niet het doel om de problemen op te lossen, maar om *de dialoog op gang te houden*. Er zijn dingen waar je moet mee leren leven, als het maar een plaats mag hebben. Soms is kijken naar de oorzaak van de onopgeloste problemen al genoeg om te ontdekken dat het onvervulde dromen zijn die iemand nastreeft. Jouw dromen en die van je partner hoeven niet gelijk te zijn, als je die van de ander maar kent en ondersteunt. Als dat niet gebeurt, zal dit tot eindeloze conflicten leiden en uiteindelijk tot een breuk. We hoeven niet vast te lopen!

1 Petrus 4:8: Het groeien in offerende liefde,

7. Het Ís dit alles? gevoel'

De laatste pijler is dan ook de mogelijkheid om *samen zin te geven aan het leven*.

Het onderzoek van Fran Dickson bij gelukkige oudere paren toont aan dat de gelukkige koppels een gedeelde levensvisie hadden. Het daarin elkaar ontmoeten en ondersteunen is van grote betekenis in een relatie. Een delen van de diepste waarde in je leven. Dezelfde liefde voor God, voor de bijbel, de doelstelling om een 'thuis' te creëren, elkaars levensdoelen ondersteunen, kennen en herkennen, geeft echte verbondenheid. Bijvoorbeeld: *Als een carrière een belangrijke plaats heeft in de relatie, moet je samen zoeken hoe je dat combineert met het gezin*. Bij veel echtparen is het geloof in God een gezamenlijk uitgangspunt. Net zoals koppels die écht geloven in hun liefde, zich voor de relatie extra zullen inspannen wanneer het dreigt fout te gaan. Zingeving is heel bepalend voor het 'commitment' in de relatie.

Spreuken 3: 3- 4 Het is kiezen voor de liefde

Is het niet verrassend hoeveel van deze kenmerken er in meerdere of mindere mate aanwezig zijn in onze relaties? Het is een uitdaging om dagelijks een optelsom te maken van wat er wél is, onze relaties te waarderen en van daaruit te kijken naar ons huwelijk. Het is een goudklompje in onze handen, dat regelmatig door de smeltoven zal gaan, maar op het laatste van onze dagen een prachtige erfenis zal nalaten aan onze kinderen: Ouders die, ondanks hun verschillen, samen tevreden en gelukkig waren en er steeds opnieuw in slaagden om elkaar te ontmoeten. Kunnen we een grotere erfenis nalaten?

- 'Hulp bij partnerrelatieproblemen. Het praktijkboek', Alfons Vansteenwegen (Bohn Stafleu van Loghum)

- 'Het helen van relaties', Salvador Menuchin

- 'Partners voor het leven', voordracht door Dr. Danny Verstraeten, georganiseerd door "De Luisterhuizen".

- '10 Praktische tips voor het uitbouwen van vriendschappen in de relatie', website EO

- 'Geloof geeft een meerwaarde', uit het promotieonderzoek van dr. Dick Barelds, Klinisch psycholoog, in 2003 gepromoveerd op 'Persoonlijkheid in relaties'

- 'De zeven pijlers van een goede relatie', J. Gottman en N. Silver, Lifetime, Utrecht 2005