

Wat zou de Liefde doen? (Liefde en relatie gaat dat wel samen)

Inleiding.

Wat maakt het toch zo moeilijk om een eenmaal aangegane liefdesrelatie jarenlang in liefde en respect voor elkaar vol te houden?

De relatie is toch in volle vrijheid aangegaan met oprechte verliefdheid, en met de beste bedoelingen begonnen?

Liefde en houden van moet dan echter nog blijken.

Voor alles wat we doen, moeten wij in onze samenleving een diploma hebben, geschoold zijn, behalve voor de moeilijkste taken: de keuze van onze levenspartner, het opvoeden van onze kinderen etc. Alsof het vanzelfsprekend is, zoals het instinct van een dier.

Via de media kunnen we vernemen dat minimaal één op de drie huwelijken c.q. vaste relaties na enige jaren alweer gestrand is. Over de overige tweederde van de vaste relaties kan men ook niet voetstoots aannemen dat het daarbij allemaal koek en ei is.

Vormen van contact zoeken:

Uit recent onderzoek blijkt dat er in Nederland 1,8 miljoen 'singels' contact zoeken via het internet om een relatie aan te gaan. Op dit moment zijn er ongeveer 250 datingsites. Dit soort virtuele contacten moeten het voorlopig wel doen zonder de m.i. heel belangrijke en tevens moeilijk te omschrijven 'chemie', die als een soort onbewuste magneet aantrekt of afstoot bij het zien van elkaar in levenden lijve. We zouden m.i. veel meer, wellicht zelfs dagelijks gebruik moeten maken van het vermogen dat we allemaal in ons innerlijk hebben om in bepaalde situaties te 'voelen': dit is goed of niet, dit klikt of niet. Dit innerlijk vermogen, niet te verwarren met onze emoties en verstand, is onontbeerlijk.

'Chatboxen' schijnen in een nieuwe behoefte te voorzien en blijken een eigentijdse ontmoetingsplaats te worden ter vervanging en/of aanvulling van cafés, avonden voor 'alleengaanden' of zelfs ter aanvulling van je huidige relatie.

Inhoud en indeling:

1. Vragen die gesteld kunnen worden bij het aangaan van een liefdesrelatie
2. Mogelijke aanleidingen en oorzaken waardoor het toch niet zo eenvoudig is om een liefdesrelaties te hebben en te houden.
3. 'Eerste 'Blauwdruk': opvoeding, gezinsinvloeden en vroege jeugdervaringen als 'bakermat' voor toekomstige relaties
4. 'Tweede Blauwdruk': afhankelijkheid, behoeften en aanpassingsgedrag.
5. Hechting en intimiteit.
6. Praktijk voorbeelden. - 'Ik mag er zijn zoals ik ben' en het gevoel van eigenwaarde.
 - Hechting, veiligheid en geborgenheid.
 - Angstige afhankelijkheid
 - Liefde en warmte
 - Erotiek en seksualiteit 1, 2, en 3.
 - 'Liefde' is een werkwoord
 - Verwachtingen van de ander bij het starten van een relatie.
 - Meest opvallende klachten in een relatie
 - Verschil tussen aanleiding een oorzaak van een conflict.
 - Dader en slachtoffer.
 - Uitzicht op Inzicht (pijnlichamen)
 - Uit het dagboek van het pijnlichaam

Verantwoording:

Er zijn vele psychologische scholen en richtingen, en net zoveel persoonlijke levensovertuigingen die zich alle met dit onderwerp hebben bezig gehouden. Dit artikel is voornamelijk ontstaan uit eigen levenservaring en ervaringen uit mijn dertigjarige praktijk als psychotherapeut. (in mijn eerder verschenen artikel "Hoezo smoorverliefd" ga ik uitvoerig in op m.i. het mogelijke hoe en waarom van verliefdheid vanaf de oude Grieken tot aan Harry Mulisch zijn boek "De ontdekking van de hemel" waarin ik probeer aannemelijk te maken dat vanaf het begin der mensheid er een gedachte aan ons is overgeleverd dat we als mensheid van twee één moet maken, moderner gezegd, *'van twee Ikken Wij maken'*)

De schrijver van dit artikel is zich zeer wel bewust dat hij niet in staat is om ook maar enigszins een compleet beeld te geven van wat liefde is of doet en de daarmee samenhangende problematiek, laat staan dat hij hét antwoord zou weten op deze intrigerende onderwerpen en de daaruit vaak voortkomende problemen. De schrijver wil slechts een beginnende oriëntatie geven waar u als lezer mogelijk wat aan kunt hebben in uw dagelijks leven en maakt gebruik uit slechts een gering aantal 'zwart-wit' voorbeelden uit de praktijk van alledag.

I. Wat komt er zoal kijken bij het aangaan van een liefdesrelatie?

Vragen die we onszelf kunnen stellen om de complexe materie die 'houden van' en 'liefde' heet, inzichtelijk en 'grijpbaar' te maken zijn onder andere:

- Waar 'val' ik eigenlijk vooral op en waarom eigenlijk
- Wat is liefde en is houden van hetzelfde
- Wat zijn mijn ervaringen met de liefde.
- Wat zijn mijn twijfels over een relatie aan gaan
- Wat voor verlangens heb ik en welke zekerheden heb ik nodig en denk ik te krijgen via een relatie
- Welke van mijn behoeftes moet de ander voor mij invullen
- Gaat het vooral om mijn behoefte iemand te bezitten of ben ik afhankelijk/verslaafd aan het 'hebben' van een relatie, of is het een legale manier om mijn seksuele behoefte veilig te stellen, of kost en inwoning te garanderen.
- Welke rol speelt mijn familie bij mijn partnerkeus
- Waar moet, als ik een relatie aanga, die relatie minimaal aan voldoen
- Kan een liefdesrelatie iemand echt gelukkig maken
- Wat is het verschil tussen gelukkig voelen en in harmonie (vrede) met mezelf zijn
- Bestaat er dan toch ook voor relaties een soort 'houdbaarheidsdatum'
- Als de relatie stuk loopt, wat denk ik nu wat dat voor mij zou betekenen.

Samenvattend: ***Hoeveel mogelijkheden heb je om het 'verschil' (het anders zijn) van de ander te accepteren, deels te steunen en te stimuleren***

Deze lijst kan natuurlijk nog veel langer, maar ik wil wedden dat u zich niet altijd bewust was dat deze zaken wel degelijk met partnerkeuze te maken hebben.

U zult bij het lezen van dit artikel merken dat ik vaak de begrippen *bewust* en *onbewust* gebruik. De reden is eenvoudig te verklaren via de verzuchting van één van de apostelen:

'Dat wat ik wil, dat doe ik niet, en wat ik niet wil, dat doe ik'. Dit menselijk falen is ouder dan de weg naar Rome, ver voor die tijd bijvoorbeeld, stond al boven de ingang van de tempel van Delphi "Ken u zelve"

Blijkbaar is zelfkennis en bewust handelen niet vanzelfsprekend bij ieder aanwezig. Ook ga ik ervan uit dat we misschien wel de meeste dingen in ons leven min of meer onbewust of reflexmatig doen of laten (zie elders bij blauwdruk) Je kunt ervan uit gaan dat naarmate we meer bewust leven en we ons oefenen of laten spiegelen in wat we eigenlijk denken en doen, veel problemen zijn te voorkomen of zijn op te lossen.

Dit artikel wil een bijdrage leveren in het meer bewust worden van wie of wat we zijn, bewust worden wat we voelen, denken en handelen, en niet in de laatste plaats, bewust worden van degene met wie we samenleven en waarom.

2. Aanleiding en oorzaken

Uit alles in en om je heen zou je kunnen vaststellen dat een relatie aangaan en de mogelijkheden daartoe groter zijn dan een relatie behouden, laat staan de relatie langdurend inhoud en vorm geven. Er zijn natuurlijk diverse oorzaken te bedenken waarom het voor ons mensen zo bijzonder moeilijk is om in een vaste relatie, wanneer vroeg of wat later de verliefdheid is verbleekt, uitvoering te geven aan onze liefde en trouw voor de ander:

- I. Aan de ene kant gaan we er wel van uit dat elk mens *uniek* is, dus ben ik uniek en is mijn partner ook *uniek*. Dat brengt wel met zich mee dat ik in het begin eigenlijk niet weet wie die ander is, even afgezien van het feit of ik al in staat ben te weten wie ik zelf ben als ik aan een eerste of volgende relatie begin. Ja, ik weet o.a. al wel hoe mijn liefje er uitziet, wat zij doet en hoe ze zich gedraagt bij mij en bij mijn vrienden. Ik ken haar ouders en weet waar ze gewoond heeft en opgegroeid is en welke opleiding ze gedaan heeft, wat haar hobby's en sporten en liefhebberijen zijn. Ik weet ook waarom ik haar/of hem aantrekkelijk vind. Maar (*her*)ken ik de ander, weet ik eigenlijk wel wie die ander *is*? Hebben we voor deze beslist noodzakelijke kennis juist niet jarenlange ervaring met de ander nodig, en dan nog. Is het ouderwets en achterhaald wat men vroeger van 'jonge stelletjes' verwachtte: eerst verliefd, dan verloofd en dan pas trouwen/samenwonen?
- II. Omdat de ander en ikzelf uniek zijn, en dus een eigen individualiteit bezitten, (die zich misschien vooral in een liefdevolle en intieme relatie verder kan ontwikkelen) moet ik er ook van uitgaan dat er verschillen zijn in: o.a. behoeften en verlangens, in gevoelens, gedachten en emoties. Ook in idealen, interesses en belangen.
- III. Vanuit welke achtergrond leeft, werkt en denkt de ander als het gaat over waarden en normen, weet ik zelf wel vanwaar uit ik leef of zou willen leven en opgevoed ben.
- IV. Welke plaats neemt geloof, religie en spiritualiteit in het leven van de ander in.
- V. Gaat de ander uit van het idee dat het leven *een zinvolle betekenis* heeft of kan hebben, en bestaat er zoiets als toeval of *vallen* dingen en gebeurtenissen je juist *toe*.

Met o.a. bovenstaande essenties die meer of minder van wezenlijk belang zijn in een volwassen liefdesrelatie blijkt m.i. dat het sowieso al een hele klus moet zijn om langerdurend samen te zijn in één en dezelfde omgeving/ruimte en daar liefde, intimiteit en harmonie te ervaren of te bevorderen. Wat straks zal blijken is dat we beter in staat zijn om bovengenoemde, min of meer bewuste zaken met elkaar te *verenigen* dan de hierna genoemde, meer onbewuste ervaringen, die zich voordoen in liefdes relaties.

3. De Opvoeding, de tradities en de erfenis, gezinsinvloeden en vroege jeugdervaringen als 'bakermat' voor de toekomst van relaties.

1^{ste} "Blauwdruk"

Uit veel onderzoek en vakliteratuur blijkt dat m.n. de psychologische problemen die we in onze volwassenheid in de relatie met onze medemensen tegenkomen en in het bijzonder in intieme(liefdes)relaties, verbanden hebben met hoe wij als kind geleerd hebben om te gaan met onze *gedachten, gevoelens, behoeftes en verlangens*. Ons gevoel van *eigenwaarde* en ons *zelfbeeld* worden voor een belangrijk deel in de jeugd jaren bepaald.

Zelf gaat de schrijver er vanuit dat men bij de geboorte een heel pakket mogelijkheden en onmogelijkheden 'mee krijgt', deels bepaald door de erfelijkheidstroom en deels door het '*eigen Zijn*' om o.a. een wezenlijke en liefdevolle intieme relatie met een ander aan te gaan.

Je neemt als het ware een soort 'blauwdruk' mee uit die 'andere wereld' van *wie je bent, wat je kan en wat je missie is op deze aarde*.

Eenmaal geboren op deze aarde bij deze ouders in dit gezin en verdere verzorgers/opvoeders e.a. zou je ook kunnen spreken dat er sprake is van een '*tweede blauwdruk*' die je heeft geleerd hoe je wel of niet om kan of moet gaan met wat je hebt meegekregen aan mogelijk-en onmogelijkheden.

4. Afhankelijkheid, behoeften en aanpasgedrag

2^{de} “Blauwdruk”

In de eerste jaren tot aan de pubertijd is elk kind lichamelijk en geestelijk min of meer afhankelijk van zijn omgeving. Juist die geestelijke en lichamelijke afhankelijkheid zorgt ervoor dat het kind al in een heel vroeg stadium moet kiezen tussen wat er verwacht en gewild wordt door de omgeving m.n. de ouders en verzorgers en wat het zelf wil, voelt en denkt.

Het refrein is: ‘wiens brood men eet wiens lied men zingt’ oftewel elk kind kiest voor liefde, warmte, geborgenheid, aandacht en waardering. En als het dat kan krijgen door eigen gevoelens en gedachten en wat het wil, te onderdrukken of te ontkennen zal de keus niet ‘moeilijk’ zijn. Het zal uit ‘lijfsbehoud’ altijd willen meegaan met de ouder. Het kind en wij volwassenen trouwens ook, zijn uitstekend in staat om onze dieperliggende behoeftes en verlangens te onderdrukken zonder dat we dat zelf zo bewust in de gaten hebben. Er vindt dan een soort zelfverloochening plaats, die kans maakt een heel leven mee te gaan zonder dat men zich daar bewust van is. Het kan zich overigens wel melden in de vorm van ziektes en stemmingswisselingen tot depressie aan toe: ‘mijn leven heeft geen zin als ik er zoals ik ben niet mag zijn’

Daaraan vooraf gaat vaak een leven van *aanpassen aan de voor jou belangrijke ander om in je bewuste behoefte en verlangens te voorzien*. Men ‘koopt’ als het ware (ik geef je mijzelf, of ik verloochenen mezelf als jij mij geeft wat ik nu nodig heb) liefde, warmte, aandacht en waardering. Of ook ‘ik zie af van wat ik nodig heb als je maar niet weggaat’. Sommige ouders zien dit dreigement, ‘ ik ga weg’, als een probaat middel het kind tot de orde te roepen. Het mag duidelijk zijn dat deze vormen van chantage funeste gevolgen kan hebben voor het vertrouwen en de veiligheid die het kind moet ontleen aan zijn ouders en verzorgers. Ook in ‘volwassen’ relaties schijnt dit dreigement zijn of haar ‘doel’ niet te missen!

Kinderen zijn “na-apers”

Ze leren en doen na wat ze zien, bewust en onbewust. Ook doen ze na wat ze horen en voelen via de ander. We zijn het onszelf niet zo bewust dat we dat overgenomen hebben van onze ouders maar anderen kunnen ons confronteren met bijvoorbeeld onze houding en gewoontes die ze bij onze ouders ook hebben waargenomen. Ook al is de situatie later in het leven geheel anders dan in onze kindertijd, wij houden onbewust vast aan onze nabootsingpatronen en onze overlevingsstrategieën van vroeger

Vervolg 2^{de} blauwdruk

5. Hechting en intimiteit.

Deze onderwerpen behoren tot de ‘top tien’ van de veel besproken onderwerpen in de partnerrelatietherapie, er zijn bibliotheken vol over deze zo belangrijke zielegebieden, ik mag u er graag naar verwijzen omdat ik er in dit artikel niet uitvoerig op in kan gaan.

Hechting en later ook intimiteit zijn onlosmakelijk verbonden met ons gevoel van geborgenheid, veiligheid en vertrouwen. Aanvankelijk hechten we ons aan onze opvoeders. Daar ervaren we o.a. liefde veiligheid en geborgenheid, hetgeen zich later transformeert in vertrouwen in onszelf en weer later in de wereld waarin we leven.

In de wereld waarin we leven komen we onze medemens en onze liefdespartner tegen.

Voor een belangrijk deel zal het van onze kind -en jeugdervaringen afhangen of wij ons in *onzelf* vertrouwd en veilig voelen. Ons gevoel van eigenwaarde en zelfbeeld nemen we overal mee waar we ook zijn. We projecteren als het ware onze ervaringen uit onze kinderjaren op de ons omringende wereld. Dit alles en nog veel meer vormt voor het volwassen wordende kind de 2^{de} blauwdruk. Je kunt ook zeggen het *kompas* waarop je je richting moet bepalen voor het denken, voelen en handelen in de wereld.

In onze 2^{de} blauwdruk staat o.a. hoe wij dienen te voelen, te denken en te handelen in allerlei voorkomende gevallen die ons ‘toevallen’ zoals wat te doen als we behoefte hebben aan:

- eten, drinken, slaap, liefde, warmte, veiligheid,
- vrijheid, genegenheid, erotiek en sexualiteit,
- erkenning, waardering en respect
- rust, en onszelf willen zijn alleen of samen met de ander
- en nog vele vele andere zaken die het leven ons te bieden heeft of van ons vraagt.

En wat te doen als we bang zijn voor en onzeker worden van o.a.:

- afwijzing, straf, genegeerd worden, ons niet gehoord of serieus genomen voelen
- pijn, ontkenning en niet geloofd worden
- stilte, leegte, alleen zijn of alleen gelaten worden, ziekte of dood
- het onbekende .

De vicieuze cirkel

*Als ik blijf kijken Zoals ik altijd heb gekeken
Blijf ik denken Zoals ik altijd dacht.*

*Als ik blijf denken Zoals ik altijd heb gedacht
Blijf ik geloven Wat ik altijd heb geloofd.*

*Als ik blijf geloven Zoals ik altijd heb geloofd
Blijf ik doen Zoals ik altijd heb gedaan.*

*Als ik blijf doen Zoals ik altijd heb gedaan
Blijft mij overkomen Wat mij altijd overkomt.*

*Maar als ik nu mijn ogen sluit
En voel mijn ware zelf vanbinnen
Dan kom ik deze cirkel uit
En kan ik steeds opnieuw beginnen.*

N.N.

6. Praktijkvoorbeelden

Hierna volgen slechts een paar zwart-wit voorbeelden uit mijn praktijk en uit de literatuur om u enigszins gevoelig te maken voor wat er al zo komt kijken wanneer je met een ander verkeert. Hoe bewuster u bent van waar u vandaan komt en wie en wat u bent en niet bent, wat u aan mogelijkheden en aan beperkingen bij u draagt, zoveel te meer inzicht en gereedschap zult u tot uw beschikking hebben om relatieproblemen in liefde en vertrouwen te benaderen.

Let wel, deze voorbeelden zeggen in het geheel niet dat e.e.a. zoals omschreven ook tot een probleem zal moeten uitgroeien. De hieronder genoemde problematische omstandigheden zou u soms kunnen vergelijken met een dreigende lucht waar mogelijk een onweersbui uit zou kunnen voortkomen. De realiteit is vaak dat de bui overwaait, of dat het hier droog blijft en dat ergens ander de bui valt of helemaal niet valt en het weer opklaart.

Schets van een min of meer 'ideale' opvoedingsomgeving:

Voorbeeld I. (gevoel van eigenwaarde ik mag er zijn zoals ik ben)

Als kind heb je het geluk gehad om in een omgeving geboren te worden en op te groeien bij volwassen mensen die er vooral voor jou zijn als je jong bent, afhankelijk en hulpbehoevend. Bij opvoeders die zonder voorwaarden liefde, warmte, geborgenheid en veiligheid, aanraking (knuffels en

koestering) kunnen aanbieden. Die er op gespist zijn wie jij *bent* en alles proberen te geven wat in hun vermogen ligt omdat jij *jij* bent.

Opvoeders die als vanzelf weten wat jij nodig hebt of goed voor je is zonder dat je er om hoeft te vragen (of zeuren) gewoon omdat ze voelen/weten wat op dat moment goed voor je is. Bij opvoeders die je in alle vrijheid kunnen stimuleren om je gevoelens te uiten en je nooit het gevoel geven dat wat je *voelt* niet klopt maar dat wat je *doet* wel ter discussie kan komen te staan.

O.a. zullen bovenstaande ervaringen je in de volwassenheid genoeg 'wisselgeld' geven in tijden van 'schaarste'. Omdat je mocht zijn zoals je bent met al je plussen en minnen zul je kunnen vertrouwen op wat je innerlijk voelt en wie je bent. Dat geeft je in je latere leven de kracht om door te gaan in moeilijke situaties met name in relaties omdat je vertrouwen hebt ontwikkeld om op je eigen 'innerlijk kompas' te varen en omdat je weet waar jouw 'magnetisch Noorden' ligt. Bij teleurstellingen en frustraties kun je steeds terug vallen op wat je innerlijk voelt en op wie je weet die je bent. Je zult jezelf dan ook niet zo makkelijk 'kwijtraken' in en relatie(conflict) waarin je hebt laten zien wie je bent, wat je echt wil en nodig hebt. Je kent je grenzen en je laat je dan niet manipuleren door je eigen emoties of die van de ander.

Natuurlijk is dan ook de hierboven beschreven omstandigheid een min of meer ideale voorstelling van zaken en zal het in deze vorm ook nauwelijks voorkomen. Opvoeders zijn ook maar mensen met hun eigen 'ervaringsrugzakje' gevuld met verwerkte en onverwerkte levenservaringen.

Eén ding is vrijwel zeker, elke opvoeder doet wat hij/zij naar vermogen kan, met de beste bedoelingen, uit liefde en zorg voor hun kind. Dat geldt zeker ook voor de opvoeders die hier na worden voorgesteld, waar hun onverwerkte ervaringen gezorgd hebben tot verharding en verkramping van hun zieleleven.

- Schets van een minder ideale opvoedingsomgeving:

Mocht evenwel 'het lot' anders beslist hebben en je komt in een opvoedingsomgeving waar zoals gezegd meerdere onvermogens voor het begeleiden van je ontwikkeling aanwezig blijken te zijn en dat geldt min of meer voor verreweg de meeste onder ons, dan kan de volgende schets tot andere omstandigheden leiden:

(Ook hier weer een zeer beperkte selectie uit de zo vele (on)mogelijkheden die een opvoeding en begeleiding met zich mee kan brengen)

Voorbeeld II. Hechting, Veiligheid en Geborgenheid

In dit voorbeeld gaan we ervan uit dat het essentieel is voor een baby dat huid –op- huid contact, een stille warme omgeving, en zo weinig mogelijk verschillende mensen (de moeder en de vader liefst) zich met het kind bezig houden. En dat pijn, honger en dorst een onveilig, niet geborgen gevoel kunnen geven, dan laat het zich raden wat de baby aan eerste indruk van de nieuwe wereld overhoudt wanneer het geboren wordt in een ziekenhuis en in een couveuse verder behandeld en verzorgd moet worden.

Het ligt natuurlijk niet voor niets in een couveuse, er kan van alles aan de hand zijn waardoor er diverse artsen en verpleegkundigen regelmatig en afwisselend zich met het kindje bezig moeten houden. Er wordt van alles mee gedaan, gepakt en gewogen, onderzocht, afdeling hier afdeling daar, injecties, slangetjes etc etc

Het is invoelbaar dat het kindje zich heel onveilig zal voelen en dat het een 'liefdevolle constante persoon' mist om zich aan te hechten en zich vol vertrouwen aan over te geven. De baby is immers volledig afhankelijk van zijn omgeving en zijn of haar behoeftes. De basisbehoeften zoals hierboven omschreven zullen al snel door het 'overlevingsmechanisme' worden geblokkeerd, de zieleporiën/zielepoorten gaan als het ware dicht om niet nog meer pijn van het tekort door te hoeven laten.

Deze eerste ervaringen worden net als de ervaringen die nog zullen volgen, zo lang het kind / de mens niet volgroeid is, opgeslagen in de daarvoor bestemde (hersenen)cellen die een plaats en functie gaan krijgen in de zo genoemde '2^{de} blauwdruk van: hoe overleef ik de wereld'

Gelukkig zijn ‘couveusekindjes’ een grote uitzondering op het totaal van geboorten, en komt het in verreweg de meeste gevallen wel weer goed.

Voorbeeld III. Angstige afhankelijkheid door overbezorgde en/of beschermende opvoeders

Je wordt onder ‘normale’ omstandigheden geboren bij een ‘normaal gezin’ waarbij één of beide ouders twifelen of ze hun kindje wel alles kunnen geven wat het nodig heeft of gewoon bij onzekere ouders omdat het de eerste is (welke ouders niet!) en van daaruit met een (te)grote belangstelling en zorg het kindje voor alles wat mogelijk fout zou kunnen gaan, willen behoeden.

Op elk ‘piepje’ komt moeder of vader in het wiegje kijken wat er aan de hand zou kunnen zijn, terwijl dit zelfde ‘piepje’ reeds 4 maal eerder het afgelopen uur beloond is met uit- en aankleden, vasthouden, voeding aanbieden, door de kamer op en neer lopen en weer even terug in de wieg. Een paar maanden later kan dit ook gebeuren maar dan vanuit het kinderbedje. Steeds opnieuw blijkt dat er aan de buitenkant niets aan de hand is, het heeft geen dorst, luier is droog, er is geen verhoging etc. u weet wel. Ook blijkt dat het kindje zodra het op de arm genomen wordt zich van geen probleem bewust is en het kijkt u met een innemende blik aan waar u van smelt. Op het moment dat u richting wieg of bedje gaat, lijkt het alsof het kindje zich weer bewust wordt van een ernstig probleem het laat dat met luide stemverheffing blijken.

Goede raad is duur, dus dan maar, als vader en moeder toch al naar bed gaan of al in bed liggen, het kindje mee in bed, want dan is ‘t stil (en heeft het zijn zin)

Tot zover zal het u wel bekend voorkomen en is er ook niet veel mis mee. Maar wanneer dit gebeuren tegen het licht gehouden wordt van bijvoorbeeld het opvoedingsvraagstuk ‘hoe verkrijgt mijn kind via mij veiligheid, geborgenheid en bijvoorbeeld zelfvertrouwen’ dan kan verondersteld worden dat het kindje voelt dat zijn ouders onzeker zijn en niet weten wat te doen en het wordt het daar zelf ook onzeker van. Verder ontdekt het kindje dat er weer een soort van rust en harmonie is bij de ouders wanneer het tot rust komt op de arm of schoot van die ouder. Dat geeft het kindje ook weer rust en een gevoel van veiligheid. Ook niets mis mee zou u zeggen. Maar hoe nu als het in de peuter- en kleuterleeftijd komt. Dan is deze ‘methode’ niet zo lang vol te houden en moeten er grenzen gesteld worden waarna het kindje zijn piepvolume zal verhogen tot een onaantrekkelijk aantal decibellen net zo lang tot er weer rust is en het kind in zijn emotionele behoefte bevredigd is maar de ouders uitgeput zijn.

U kunt dit voorbeeld van het stellen van grenzen en onzekerheden in de opvoeding natuurlijk ook doortrekken naar situaties die zich bijvoorbeeld voordoen in de lagere schoolleeftijd.

Welke consequenties zouden hieruit voort kunnen komen voor later en in het bijzonder, want daar gaat dit artikel over, in een langer durende liefdesrelatie?

In de 2^{de} blauwdruk, zo u wilt handleiding/gebruiksaanwijzing, zal waarschijnlijk komen te staan:

- ‘ik heb de ander nodig voor mijn rust, veiligheid en zekerheid’
- ‘zonder de ander voel ik mij onrustig, onveilig en niet geborgen’
- ‘als ik mij onveilig, onzeker en onrustig voel kan ik het best gaan ‘piepen’ door bijvoorbeeld stil of chagrijnig te zijn, te mopperen, de ander duidelijk te maken dat hij tekortschiet, omdat die niet geeft wat ik nodig heb om zo...
- ‘als de ander mij aandacht geeft, voelt het maar even goed, het ‘werkt’ zolang ik aandacht krijg’

En zo zijn er nog wel meer effecten te bedenken, maar waar het in dit geschetste voorbeeld om gaat, is dat er een grote mate van afhankelijkheid en onzekerheid blijft bestaan.

Met als gevolg dat het zelfbeeld en de eigenwaarde zich weinig hebben kunnen ontwikkelen. De partnerkeus lijkt vaak te vallen op een partner die in haar of zijn ‘2^{de} blauwdruk c.q. handleiding’ heeft

staan: ‘eerst de ander verzorgen en geven wat ik denk dat hij of zij nodig heeft en dan pas mag ik mij melden voor mijn behoeften en verlangens’

Voorbeeld IV. Liefde en Warmte

Een van de meest gekochte en gezongen teksten in de vorige eeuw was o.a. “All you need is love”; liefde is één van de allerbelangrijkste essenties in het leven die ons tot mens en medemens maakt. En dat niet alleen. Ook daar zijn bibliotheken van vol geschreven zodat ik me hier maar beperk tot het bovenstaande.

Ik beschrijf hier een situatie die begrepen moet worden als iets wat als een rode draad in iemands jeugd jaren heeft plaatsgevonden:

- Wanneer je in je hele kindertijd geen warmte en aandacht hebt gehad voor het wel en wee van je eigen gevoelswereld.

-In een gezinssituatie waar de opvoeders zelf belast zijn met een verleden waar de liefde ver te zoeken was, is het voor deze opvoeders in veel gevallen erg moeilijk hun kind waar ze zielsveel van houden, dát te geven wat ze zelf niet hebben gehad of gekend.

-Het huwelijk of de relatie van deze ouders zal dan ook niet altijd een voorbeeld zijn voor het kind als het gaat om warmte, genegenheid, liefde en intimiteit. (niet goed voorbeeld doet moeilijk goed volgen) Als je als kind doordat er iets gebeurd is wat je heeft beangstigd o.i.d., dan is het vanzelfsprekend dat je troost/liefde zoekt bij je vader of je moeder (moeders hebben in het geven van troost van nature iets meer mee gekregen lijkt het wel, dan vaders. In dit voorbeeld met een moeder met zo’n belast verleden, zal zo’n situatie waar het kind een appél doet op het onvermogen van de moeder, de moeder in een innerlijk, bewust of onbewust, conflict brengen. Wat moet ze doen, zeggen dat ze dat niet kan, doet haar vreselijk veel pijn en het brengt schuldgevoelens naar boven. Doen alsof, doet haar lichaam verstijven. Vaak zie je dan dat de angst of het probleem van het kind gebagatelliseerd wordt, dat het kind met een kluitje in het riet gestuurd wordt en het kind uiteindelijk afdruipt. Dit is niet alleen voor de betreffende ouder vreselijk. Het kind leeft dan in een gezinssituatie waar o.a. geen harte- warmte beschikbaar is en ontdekt dan:

- a. als ik me zo voel, dan kan ik beter niet daarmee naar een ander gaan, want dat doet (ziele)pijn, ik voel me afgewezen.
- b. als ik me zo voel, kan ik beter niet naar mijn ouder(s) gaan want ik bezorg haar of hem pijn, dat zie ik in de ogen en aan het lijf.
- c. om de ouder niet verantwoordelijk te stellen voor de pijn die e.e.a. doet, zal het kind de ouder in bescherming nemen en de schuld bij zich zelf leggen, en ervan uit gaan dat de pijn of die angst helemaal niet zo belangrijk zijn geweest en dat het zich niet zo moet aanstellen of zeuren, ‘ze hebben groot gelijk dat ze me wegsturen’. Kinderen blijven, bij wijze van spreken tot hun dood toe, loyaal aan hun ouders.
- d. het kind zal gaan twijfelen aan het allerbelangrijkste wat het heeft: een geheel eigen ‘*authentiek* gevoelsleven’, dat in staat is onafhankelijk te reageren op alle zich voordoende situaties. Dit zielegebied zal verantwoordelijk zijn voor de keuzes die het later zal maken (kompasfunctie) en daar ook de eigen verantwoordelijkheid voor willen dragen. Dit gebied kan i.t.t. het verstand niet liegen. Hier bevindt zich o.a. ‘*de bron van liefde wijsheid en vrede*’
- e. Het gevoelsleven heeft voor al deze pijnlijke ervaringen een soort ‘automatische piloot, overlevingsmechanisme’ ook wel ego of verstand genoemd vlg. E. Tolle. Dit zo genoemde mechanisme werkt als wat we bedoelen met het gezegde: ‘een ezel stoot zich niet een tweede keer aan dezelfde steen’. In ons celsysteem gaat er een preventief alarm af wanneer het vermoedt dat de ziel weer risico’s loopt pijn te ondergaan, die het in het verleden ook al eens heeft gehad. Je zou kunnen zeggen dat net als de reactie van de huid op kou, ook de poriën dichtgaan van de zielehuid, althans zo lijkt het, maar in werkelijkheid wordt het doorgestuurd naar wat we o.a. het onbewuste noemen. Daar hebben we voorlopig geen weet van. Ons ego c.q. dat deel van ons verstand dat in dienst staat van ons ego, zal verder de leiding overnemen en ontkennen dat er ergens pijn is.

Stemmingswisselingen, depressieve gedachten, introvert gedrag stress/spanningsklachten, lichamelijke ziekte etc. maken vaak in *vervormde* vorm iets van onze zielepijn zichtbaar.

Eventuele mogelijke effecten/problemen later in een vaste relatie zouden kunnen zijn:

- zich na een periode van verliefdheid meer in zichzelf terugtrekken en/of de relatie verbreken om dat 'het' te dicht bij komt(bij de oude pijn)
- angst voor afwijzing
- zich steeds meer richten op dat wat niet direct met het gevoelsleven heeft te maken, zoals werk, opleiding, sport en hobby's
- te veel waarde hechten aan 'materie'
- innerlijke onrust en gevoeligheid voor stress, etc etc

Mijns inziens is het heel belangrijk te weten en dat geldt voor alle hiervoor en hierna genoemde voorbeelden, dat er vrijwel altijd een grote discrepantie bestaat tussen wat men bewust is van zichzelf wat men zegt en *doet* (gedrag)- en wat ten diepste de feitelijke behoefte is:

'Onvoorwaardelijke Liefde' en *'het mogen zijn zoals ik ben'*

Het lijkt er vaak op dat naarmate de mens dit in zijn vroege jeugd jaren gemist heeft er een grotere behoefte bestaat aan deze 'hoogste' vorm van liefde en bevestiging. Men ziet vaak dan een gedrag dat een hele leven op zoek is naar en gevoelig is voor aandacht, erkenning, bevestiging en liefde. Dit uit de jeugd jaren gevoelde gemis kan dan een gedrag doen ontstaan van *'onvervuld verlangen'* dat door de *'ander'* alsnog vervuld moet worden. Innerlijk voelt het als heel normaal, men weet niet beter. Voor de ander is het het vullen van een vat, put, zo u wilt, zonder bodem. De ander doet wat hij/zij kan, ziet de pijn van het tekort en zal vaak (grenzeloos) steeds weer opnieuw liefde, aandacht en bevestiging geven, totdat het echt niet meer gaat en tot ontdekking komt dat het hier gaat om een 'rupsje nooit genoeg' die het eigen zielenwerk heeft uitbesteed aan de ander, de partner. Ik kom hier later nog op terug.

Ook hier komen de persoonlijkheidsverschillen pregnant aan het licht als het gaat om hoe het gevoelde *'onvervuld verlangen'* zichtbaar wordt: bij een meer introverte persoonlijkheid, zoals we dat gewend zijn te noemen, moet je er maar naar raden wat er aan de hand is, meestal onderhuids verzet of ongenoegen, en bij een meer extroverte persoonlijkheid kun je er als het ware niet omheen.

Voorbeeld V. Erotiek en Sexualiteit 1

Stel, je bent geboren in een gezin waar men in het geheel niet gewend was om 'dingen' bij hun naam te noemen. En als het via de media toch in huis kwam, werd er gedaan alsof het er niet was, of er werd met een zo nadrukkelijke afwijzende veroordelende manier over gesproken dat je als kind niet anders kon veronderstellen dat 'dat' heel erg moet zijn, of dat 'het' wel vies of smerig zou zijn, dat doen wij niet, wij zijn anders. Je hebt bijvoorbeeld je vader en moeder nooit eens gepassioneerd zien knuffelen of kussen, misschien heb je wel nooit gezien dat ze elkaar aangeraakt hebben.

Dan kom je vroeg of laat op een leeftijd dat je geslachtshormonen zich aandienen of sterker nog, zich van je meester willen maken. Je voelt je als pre-puber hier vaak heel ongemakkelijk door. Je lichaam herken je niet meer, is niet meer zo vertrouwd als je gewend was.

Hierover praten met je ouders durf en doe je niet, want je weet nu al hoe ze op 'zoiets' zouden reageren.

Toch vind je het maar raar, als je met je geslachtsdelen speelt of 'vieze plaatjes' ziet of iets op de TV, dan krijg je wel een prettig gevoel. Maar eigenlijk wat je prettig vindt is 'vies' je hoort het dus niet prettig te voelen en te vinden want vies is vies, smerig is smerig. Ook hier is vaak het lichaam sterker dan de leer. Je doet 'het' stiekem, met wel of geen schuldgevoel over deze 'prettige smerigheid'

Mogelijk effect: er klopt iets niet met mijn eigen gevoel dat erotiek/sexualiteit heet. Kan ik mijn lichaam wel vertrouwen? Wat zou de 'ander' ervan kunnen vinden.

Wanneer je niet het geluk hebt om de periode na je pubertijd voldoende 'andere' ervaringen op te doen dat zul je je in meer of minder intieme relaties mogelijkwijs je minder vrij voelen om gezamenlijk te genieten van de erotiek en sexualiteit.

Voorbeeld V. Erotiek en Sexualiteit 2

Mocht je als meisje bijvoorbeeld een vader gehad hebben die zelf vastgelopen is in zijn sexualiteitsbeleving, dan zul je in veel gevallen een voor jouw ontwikkeling van eigen sexualiteit en intimiteitsbeleving, in een veel bedreigender gezinssituatie opgroeien. (Vaders staan voor hun dochters als voorbeeld van hun toekomstige partner, zoals dat voor moeders geldt voor hun zonen)

Je kunt als meisje op een bepaald moment tot de ontdekking komen dat het “knuffelen” van je vader en het op schoot nemen anders voelt als daarvoor. Ook al geef je aan om je los te willen maken weet hij niet van ophouden, want hij vindt je zo lief en jij houdt toch ook van hem? Weer later wanneer je vrouwelijke vormen meer zichtbaar worden, merk je dat je je het liefst niet uitkleedt in bijzijn van een ander en zeker niet bij je vader. Hij negeert dat, en zegt dat je je nergens voor hoeft te schamen en je voelt zijn ogen op je lijf prikken. Je komt in een innerlijk conflict, want je houdt wel van hem, maar het *voelt* gewoon niet goed.

Tot zover één van de vormen van ‘ongewenste intimiteiten’ die de kleur van incestueuze handelingen kunnen gaan krijgen.

Voorbeeld V. Erotiek en Sexualiteit 3

Mocht een meisje (incest komt verreweg het meest voor tussen dochters en vaders) een vader hebben die volledig vastgelopen is in o.a. zijn eigen sexualiteitsbeleving, impulsbeheersing en grensbeleving, (zijn achtergronden zijn hier even niet van belang) dan is het vrijwel zeker dat o.a. het toekomstig intimiteits/sexleven in het teken zal staan van deze traumatische periode. Het aantal keren, in welke levensperiode van de jeugd, onder dwang of gemanipuleerd ‘vrijwillig’, pijnlijk of niet, wist moeder er wel of niet van, maken dit zeer ernstig probleem wel of niet groter.

Ik kan er hier in dit artikel niet uitvoerig op ingaan, maar wat zich afspeelt tussen het afhankelijke, niet voldoende weerbare kind en haar vader, oudere broers en mannen uit haar directe gezins- en familie situatie is o.a., bij wijze van spreken, een ‘faillissement’ in het vertrouwen in en de overgave aan de ander waar je van houdt en intiem mee zou willen zijn.

Te vaak wordt de huidige liefdespartner onbewust emotioneel ‘verwisseld’ met de incestdader uit haar jeugd met alle gevolgen van dien.

Mogelijk effect zou o.a. kunnen zijn dat in de vaste relatie niet, dan wel een enkele keer gevreeën wordt, met als mogelijk gevolg: vrouw voelt zich schuldig naar haar partner, of er wordt wel (met pijn en geen lust) gevreeën omdat hij het zo graag wil, en de vrouw weet nu eenmaal hoe belangrijk dat voor mannen is, ‘anders zoeken ze het wel buiten de deur’ met als mogelijk gevolg vrouw voelt zich ‘genomen en of gebruikt’, voelt zich schuldig naar haar zelf toe in deze vernederende niet respectvolle handeling, durft geen grenzen te stellen, anders zou het zijn liefde voor haar wel eens gaan kosten. En hij ‘knappt er zo vreselijk goed van op’ het wordt weer gezelliger samen als die spanning even weg is’.

Waar zijn o.a. al deze (zeer onvolledige voorbeelden) nu voor bedoeld:

Deels om u een beetje meer zicht te geven in enkele veel voor komende ‘pijnlichamen’ zoals Tolle dat noemt. Pijnplekken, trauma’s of krassen op de ziel, we hebben ze allemaal, meer of minder, dezelfde of weer andere, in ons persoonlijk ‘zielerugzakje’ zitten.

Deze levenservaringen zullen altijd een rol gaan spelen in ons verdere leven, meer onbewust dan bewust. Juist deze ervaringen en alle andere hebben een soort handleiding gevormd om er mee om te gaan in de wereld van volwassenen. Vooral met de intentie ons voor pijn of nog meer pijn te behoeden. Later zal o.a. blijken dat *pijn pijn aantrekt*. Door ons niet voldoende bewust te zijn wanneer we aan het overleven zijn, dat wil zeggen onbewust (emotioneel) reageren op de ander, kunnen er (relatie)problemen ontstaan met de ander.

Zijn we ons echter wel bewust van waaruit we emotioneel reageren, dan kunnen we er in vrijheid en met meer afstand voor kiezen hoe we willen omgaan met wat we voelen en denken *in het hier en nu*

naar de ander toe, en naar onszelf. En niet meer een, onbewust gewillig, slachtoffer worden van onze reflexmatige emotionele afweer.

VI. Liefde (*Liefde is een werkwoord*)

Wat Liefde *is*, is soms moeilijker te omschrijven dan wat Liefde *doet*. Leest u 1 Corinthiërs 13:1-13 er maar eens op na. U zult merken dat we blijkbaar niet zorgvuldig genoeg omgaan met wat we liefde noemen of uit liefde doen. En daar zit m.i. nu juist ons probleem als we het begrip liefde gebruiken. Wanneer we in ontspannen toestand ons zelf onderzoeken wat voor ons eigenlijk Liefde met een hoofdletter is en voor ons zou kunnen betekenen, dan is de kans groot dat we daar niet direct *woorden* voor kunnen vinden, maar wel een *gevoel* bij hebben en herkennen. In dat innerlijke gevoelsgebied wat sommigen het ZIJN en weer anderen soms Geest noemen en de bron van niet alleen Liefde maar ook van Vrede, Vreugde, Lankmoedigheid, Vriendelijkheid, Goedheid, Trouw, Zachtmoedigheid en Zelfbeheersing ‘*gaat alle verstand te boven (zie ook 'Galaten 5. 22-23)*, waardoor het zo moeilijk is er toch het juist begrip of woorden voor te vinden. Toch ga ik ervan uit dat we het *weten*. Het is een kracht, zo u wilt een hele fijne energie, die sinds de Schepping, voor anderen de Oerknal, in de wereld aanwezig is. Wanneer je voldoende innerlijke rust hebt kun je ‘het’ overal om je heen met name in de natuur ontdekken.

We noemen dat vaak *onvoorwaardelijke liefde*. Omdat we dat als kind, zeker in de eerste maanden/jaren van ons leven, onbewust hebben gevoeld/meegemaakt. Daarom is dat voor ons ook, onbewust, *het doel* waarnaar we streven als we een liefdesrelatie aangaan. En daardoor komen we vaak van een ‘koude kermis thuis’ Deze wezenlijke vorm van liefde hebben we in de meeste gevallen niet in voorraad als erom gevraagd wordt door een volwassene, meestal wel als het om ons eigen kind gaat.

Die afstand, tussen houden van je eigen kind, of gevoeld hebben dat je als kind kon rekenen op de onvoorwaardelijke liefde van je ouders, en het houden van en liefde voor je partner, is enorm. Om die afstand te overbruggen, daar handen en voeten aan te geven, hebben we vaak een heel leven of zelfs meer nodig.

VI. Liefdesrelatie. *Liefdesrelatie als “werkplaats voor de Liefde”*

Men zegt wel eens ‘liefde is een werkwoord’. Voor dit zeer speciale (liefdes)werk is de liefdesrelatie de beste ‘werkplaats’. Die werkplaats zou je kunnen zeggen is alleen toegankelijk voor partners/werklui die uit vrije wil (vrijwilligers) van hun relatie een ‘kunstwerk’ willen maken. Door veel hakken, schuren en polijsten, knippen en plakken en onderwijl geen besef meer hebben van de *tijd*. Hiermee bedoel ik dat je tijdens dit proces genoeg neemt met wat er nu is, en niet dat je met veel ongeduld wacht tot “het kunstwerk” af is.

Het ‘product’ dat onder hun handen ontstaat, is zoals een kunstwerk behoort te zijn, volledig uniek en staat op zich zelf. Ook al is het kunstwerk nog lang niet ‘af’ de vreugde die deze arbeid met zich meebrengt, geeft steeds weer moed en kracht om door te gaan met ‘de opdracht van de liefde’ Er zijn overigens ook andere symbolen in de literatuur gebruikt voor de ‘werkplaats van liefde’.

Alchemie

Zo wordt bijvoorbeeld in de alchemie gezegd dat men zoekt naar de formule om lood(grauw/grijs) in goud/licht om te vormen/smelten. Ook spreekt men daar ‘*van twee één maken*’

Gerrit Komrij schrijft in zijn gedicht “Het Chemisch Huwelijk”

“Hoop ben ik en liefde ben ik,
Maar wat kan ik zonder jou?
Als ik mij niet zelf verlos, hoe kan ik dan verlossing brengen?
Is het lam iets zonder monster,
Licht iets zonder duisternis?”

Homeopathie

Dichter bij de praktijk van alledag zal het homeopathisch principe van toepassing kunnen zijn als symbool/voorbeeld.

Wanneer partners via of door elkaars eigen blinde vlekken tot een ruzie/conflict komen en daar weer *beter* als daar voor uitkomen, oftewel: ziekte met de ziekte genezen.

Heel bijzonder van toepassing is het lied van Sinead O'Conner uit "Universal Mother":

"thank you for hearing me, thank you for loving me", waarin de zangeres een zeer liefdevolle relatie bezingt die eindigt met groot verdriet en scheiding. Maar terugkijkend op deze liefdesrelatie dankbaar is voor het eindresultaat: 'innerlijke ontwikkeling'

Houden van het '*beeld*' dat ik van de ander gemaakt heb.

Een geheel ander struikelblok in een beginnende liefdesrelatie kan het volgende zijn:

Wanneer we onszelf bevragen over welke eigenschappen *denk ik* dat er zitten in die ander waar ik van hou, en waarom nu speciaal van deze man of vrouw extra, dan kunnen we tot de meest verrassende ontdekkingen komen:

Het eigen lijstje zou kunnen bestaan uit, ik neem de mannelijke rol maar even als voorbeeld,

- 'ze' kan mij gelukkig maken en ze kan voorzien in mijn behoeftes
- 'ze' geeft mij het gevoel dat ik er toe doe en dat ik er mag zijn zoals ik ben
- 'ze' houdt van mij net zo als ik van haar hou
- 'ze' heeft dezelfde normen en waarden als waar ik van uitga
- 'ze' begrijpt de dingen van de wereld net zo als ik ze begrijp
- 'ze' houdt van uitgaan en van sportieve vakanties
- 'ze' kan lekker koken (net zoals ik bij moeder/thuis gewend ben)
- 'ze' zal de onderling afgesproken huishoudelijke taken 'gewoon' goed doen.
- 'ze' zal net als ik, goed met geld en tijd om kunnen gaan
- 'ze' houdt van dezelfde muziek en film
- 'ze' wil net als ik eerst een auto dan een huis en dan kinderen
- 'ze' houdt van lekker en veel knuffelen en vrijen (net zo vaak en veel als ik wil)

enzovoort, enzovoort en enzovoort

Kortom, 'ik hou van haar (van het beeld dat ik van haar heb) en dat wil ik heel graag zo houden, daar heb ik alles voor over!

U snapt het al. In de meeste gevallen houden we van het *Beeld* dat we zelf hebben geschapen van onze partner. Dat beeld, dat meer iets zegt over wat we zelf nodig hebben en minder van de ander, waar we minder bewust en meer onbewust van uitgaan, kan niet anders dan leiden naar een teleurstelling en verdriet voor beide partners.

Of wat ik laatst iemand eens hoorde zeggen: 'Het enige wat ik *bezit* van mijn vrouw en kinderen is het *beeld* dat ik van hen heb'

U zou eens voor u zelf zo'n lijstje moeten maken en uw partner vragen of ze, als ze uw lijst(je) in alle vrijheid heeft kunnen lezen, dat wil aankruisen wat overeen komt en wat niet. Het zal u beiden 'de schellen van de ogen doen vallen'

In de praktijk komt het er vaak op neer dat u een relatie aangaat met 'een wensgedachte persoon' met een 'beeld' en niet met een partner van vlees en bloed, met alle gevolgen van dien.

Het kan overigens jaren duren voor u daar achter bent, tot ieders groot verdriet.

Mogelijke effecten in de relatie:

Wanneer een relatie gekenmerkt wordt door bovenstaande onbewuste 'wensbeelden' dan kan één van de partners zijn teleurstelling, dat de ander niet is zoals hij of zij zou moeten zijn volgens eigen wensenlijstje, vaak niet onder stoelen of banken steken en bijvoorbeeld een 'chronisch' slecht humeur laten zien met een onbewuste gedachte: 'ik zal je laten merken dat ik ontevreden ben over zoals jij doet en bent, als jij niet verandert blijf ik humeurig/verwijterig'

'Ik ben pas weer gelukkig wanneer jij je gedrag verandert, tot zo lang ben ik ongelukkig'. Of, 'Jij kan mij (weer) gelukkig maken als jij verandert'.

Mogelijk effect bij de andere partner: 'Ik zie en merk dat hij niet gelukkig is met mij, blijkbaar schiet ik te kort in mijn liefde voor hem, daarom voel ik mij schuldig, ik zal nog beter mijn best doen om hem gelukkig te maken'

Ik geef toe dat we dit allemaal niet voorzien hebben toen we met 'onze liefde' op een terrasje zaten. Vandaar waarschijnlijk ook dat Amor, Eros via Cupido of een andere goed bedoelende godheid, ons met blindheid treft. Als we dit allemaal, en de rest komt nog, hadden kunnen zien aankomen dan...

'Want als je verliefd bent dan zijn er toch helemaal geen problemen, en als ze er zouden zijn dan lossen ze zich vanzelf op als we eenmaal samenwonen, we houden zo vreselijk veel van elkaar', hoor ik wel eens in mijn spreekkamer.

Voorbeeld VII. Verwachtingen (Lijst van verlangen)

Meest genoteerd 'verlanglijstje' die vrouwen en mannen bij zich dragen als ze aan een relatie denken of een relatie aangaan:

Vrouwen: - liefdevolle aandacht en tederheid	Mannen: - lekkere sex
- tijd voor elkaar hebben	- tijd voor werk en sport en hobby's
- hem geven wat hij nodig heeft	- van haar krijgen wat ik nodig heb
- kinderen, warmte en sfeer	- als ik thuis kom is er rust, sfeer en aandacht voor mij (en het eten staat klaar!)

Dit zijn natuurlijk zwart-wit beelden en vaak achterhaald mede i.v.m. emancipatie van de man/vrouw. Maar toch, U heeft misschien wel eens gehoord over de boekjes van S.Colegrave: 'Vrouwen komen van Venus' en 'Mannen komen van Mars'

Leo Buscaglia verwoordde in 1980 in zijn gedicht "Luisteren" een typische vrouwelijke behoefte en tevens een vraag aan haar mannelijke partner:

Luisteren

*Als ik je vraag naar mij te luisteren en
jij begint mij adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik je vraag.
Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij te vertellen,
waarom ik iets niet zo moet voelen
als ik voel,
dan neem jij mijn gevoelens niet serieus.
Als ik je vraag naar mij te luisteren,
en jij denkt dat jij iets moet doen
om mijn probleem op te lossen,
dan laat je mij in de steek,
hoe vreemd dat ook mag lijken.
Dus, als je blijft, luister alleen maar naar me
en probeer me niet te begrijpen.
En als je wilt praten,
wacht dan even en ik beloof je
dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.*

Het komt feitelijk hierop neer dat er gewoon biologische en mentale verschillen zijn waar we meer of minder tegen aanlopen in relatie met de andere sexe.

Vanuit de veranderingen in rolpatronen van vrouwen en mannen, hoe goed en wezenlijk ook, ontstaan er wel weer in deze 'overgangstijd' problemen met de oude en nieuwe 'rollen' van mannen en vrouwen. In die zin dat de 'roluitbraak' eerst uitersten op zoekt, net zoals bij elke revolutie. Ze kunnen ook mengvormen aannemen die voor de één meer bevredigend zijn dan voor de ander.

Het zal u bijvoorbeeld ook opgevallen zijn dat wanneer een vrouwelijke partner ook meer in de (mannen)maatschappij een plek wil veroveren zij daar min of meer voor gestraft wordt door hogere en meer prestaties te moeten leveren en minder fouten mag maken, maar ook nog dat ze in de meeste gevallen minder betaald krijgt dan haar evenwaardige mannelijke collega's.

Daarbij verwacht de mannelijke partner toch wel erg vaak dat het 'typische vrouwenwerk in huis en met de eventuele kinderen 'gewoon' doorgaat! Ook hier valt nog een wereld te winnen.

Voorbeeld VIII. Klachten.

De meest opvallende klachten die in een partner-relatietherapie voor komen zijn: .

Van de vrouwelijke partner:

- 'ik voel me leeg gegeven'
- 'ik voel me gebruikt'
- 'liefde, warmte, tederheid en genegenheid voor elkaar is er al lang niet meer'
- 'geen aandacht voor wat ik doe of voel'
- 'geen complimentjes als ik iets bijzonders doe of er anders uitzie, maar elders of op een feestje is hij o zo charmant en complimenteus'
- 'komt nooit eens met een eigen initiatief om met mij ergens heen te gaan of gezellig te eten
- 'is alleen maar thuis als er wat valt te halen (sex en eten)
- 'zit elke avond achter de TV sport, oorlog, geweld, sex en detectives series te bekijken en gaat dan heel laat naar bed' ('nou dan hoef ik niet meer')
- 'zit doorlopend achter zijn computer, lijkt er wel verslaafd aan'
- 'we vrijen al heel lang niet meer'

Van de mannelijke partner:

- 'ik begrijp haar niet en zij begrijpt mij niet'
- 'wat ik ook doe, het is nooit goed of er ontbreekt wat aan'
- 'we leven als broer en zus met elkaar'
- 'sinds de kinderen er zijn voel ik mij op de laatste plaats staan'
- 'als ik moe van me werk thuis kom, is het altijd hommeles, rotzooi en veel geschreeuw met en van de kinderen'
- 'om het minste of geringste wat ik zeg gaat ze huilen of wordt ze 'hysterisch'
- 'als ik haar eens aanhaal, dat durf ik eigenlijk ook al niet meer, zegt ze steeds: "ja je wil wat van me zeker"
- 'als ik moet overwerken van mijn baas en later thuis kom, is het huis te klein, ook al heb ik haar duizend keer uitgelegd dat zij er toch ook van eet'
- 'als ik optreed naar de kinderen wanneer ze het weer eens te bont maken en zij heeft ze al tien keer gewaarschuwd, dan ben ik veel te hard en als ik het niet doe veel te zacht'
- 'als ik naar mijn vrienden ga of naar sport zegt ze steevast: Oh ga je weer!' en als ik dan toch maar thuis blijf is de sfeer om te snijden'
- 'als ik eens in de zoveel tijd een zondag met vrienden naar het voetbal wil, zegt ze en je kunt de klok er op gelijk zetten: "je bent de hele week al weg moet je nu persé in het weekend ook nog weg!"

Stel dat 'de vrouw' en 'de man' van hierboven met elkaar een relatie zouden hebben en de hierboven beschreven klachten en problemen hadden, wat is daar dan het verdriet, de pijn en bovenal het misverstand van:

1. ze voelen zich beiden niet gezien en begrepen door elkaar, en klagen daarover. Klagen (zeuren) doe je als je iets (van de ander) wilt en niet krijgt, terwijl je er wel recht op meent te hebben. Daarom is er in principe niets mis met bovenstaande klachtenlijst. Het is zeer terecht dat deze partners klagen, want ze krijgen niet wat ze als liefdespaar zouden moeten ontvangen van en door elkaar,

namelijk: liefde, warmte, genegenheid, tederheid, aandacht en zorg voor elkaar, respect en waardering. Ze voelen blijkbaar niet dat ze er van de ander mogen zijn zoals ze zijn, en dat ze dat nodig hebben van de ander, dat de ander dat niet voelt of ziet of daar rekening mee houdt. Doordat in het begin van de relatie bij het 'gevoelde tekort of teleurstelling' bij één van de partners niet bewust en/of openlijk is gecommuniceerd dat er in het eigen gevoelsleven een pijnreactie is ontstaan als gevolg van iets dat de ander deed of juist niet deed, heeft 'de dader' niet kunnen uitleggen dat het vooral niet zijn/of haar bedoeling was om pijn te doen, maar om tal van redenen maar zeker niet de ander pijn/teleurstelling te bezorgen.

Het zegt bijvoorbeeld iets over de partner die een pijnlijke ervaring heeft gevoeld, dat er in haar of zijn gevoelsleven iets is geraakt wat al eerder op die plek is geraakt en daar een 'pijncentrum' heeft ontwikkeld waardoor die plek extra gevoelig is geworden en een 'allergische' reactie toont in de vorm van pijn.

Dit specifieke pijncentrum zou bijvoorbeeld ontstaan kunnen zijn toen betrokkene vroeger niet of te weinig onvoorwaardelijke liefde aandacht heeft gehad (die het nodig had. Met als gevolg dat er daarna een sterke behoefte ontstaat aan aandacht in de vorm van *onvervuld verlangen naar aandacht, dat niet ophoudt behoeftig te zijn, tenzij*.

Het kan dan de vorm aannemen van een zgn verslaving aan aandacht, fixatie of erger nog obsessie die alle zintuigen doet open staan en op zoek gaan naar aandacht, dat alles en iedereen die aandacht geeft op de 'weegschaal' komt en te licht bevonden wordt, waardoor de behoefte opnieuw aanwakkert en op zoek gaat. Denk ook een de bodemloze put elders in dit verhaal.

Het éénmaal opgelopen te kort in de vroege jeugdijaren kan alleen door het 'bewuste Ik' geheeld worden. Niet door een *ander*. Juist de conflicten in de relatie maken het eigen tekort zichtbaar voor de ander en verschaft bewustzijn bij onszelf in de vorm van pijn of verdriet. Verhoudingen uit liefde en vriendschap helpen daar wel vaak bij, maar zijn niet noodzakelijk.

Voorbeeld IX. Verschil *tussen* aanleiding en oorzaak en de gevolgen in een relatie, als deze niet herkend worden.

Doordat de gevoelde pijn op hetzelfde moment gevoeld werd als dat het door de ander 'gedaan' werd, lijkt het wel logisch dat de ander de dader is. Wat er dan in dit voorbeeld en in deze relatie gebeurd, is het volgende 'mis-verstand':

De zgn. 'pijnpartner' kan niet anders dan er van uitgaan dat de dader de *oorzaak* is van de gevoelde pijn, en zal hem of haar ervaren als 'vijand' voor het eigen gevoelsleven.

De 'dader' ziet dat de ander reageert alsof hij de *dader is*, terwijl hij er van overtuigd is dat hij in het ergste geval *de aanleiding* geweest kan zijn voor de pijnreactie van de ander.

Afhankelijk en daar kom ik straks op terug zal het weer van het pijncentrum van deze 'dader' afhangen of dit incident wel of niet beider pijncentra opnieuw zal stimuleren om vanuit angst en pijn verder met elkaar te gaan of zijn er inmiddels *wonden geheeld* en kan de relatie intiemer worden.

Dit eerder genoemde pijncentrum van de zgn. pijnpartner heeft een ontstaansgeschiedenis. Ooit is in dit gevoelsgebied iets pijnlijks gebeurd in een periode dat men te afhankelijk en te behoeftig was om adequaat te reageren op de ander (ouders/verzorgers bijvoorbeeld), of de reactie die er wel was werd pijnlijk genegeerd/niet begrepen of men liet weten dat je je niet zo moet aanstellen. In beide gevallen zal het effect zijn: niet laten zien of voelen wat je voelt of denkt, want, of er wordt niet op ingegaan of je voelt je een zeur, in beide gevallen voel je je niet gezien en/of afgewezen.

Allergische reactie.

De betreffende pijnpartner kan op het moment dat er een pijnreactie ontstaat en gevoeld wordt niet het verschil ervaren tussen oud en nieuw pijngevoel, de reflexmatige reactie blijft hetzelfde. Eén of meerder keren je aan vuur branden geeft steeds dezelfde pijnreactie waardoor we als 'vanzelf' van uit een reflex terugschrikken voor vuur.

Bij zielenpijn zou je het begrip *allergische* reactie kunnen hanteren, omdat wanneer we ergens allergisch voor zijn, ons lichaam op dat moment niet voldoende (afweer)stoffen heeft om de 'vijand' c.q ziektekiem weg te jagen. Ook die reactie gaat net als deze, niet verwerkte en niet omgevormde zielenpijn, geheel onbewust.

Er kan soms verondersteld worden dat reactievormen van het gevoel die met autisme samen zouden kunnen vallen, de doorlaatbaarheid van pijn, geheel en al hebben afgesloten

(zieleporiën zijn dicht. ‘Leven doet pijn en ik kan niet nog meer pijn verdragen, daarom sluit ik me van de gevoelswereld af, en ontleen ik mijn zekerheden aan mijn denken, tijd en aan materie, daar kan ik wel zekerheden aan ontleen, als ook die maar niet te veel veranderen’)

Voorbeeld X. Dader en Slachtoffer

Wanneer we de zgn. ‘dader’ zouden willen begrijpen in bovenstaand voorbeeld, dan valt ook bij hem op hoe kwetsbaar hij is voor de reactie van zijn partner.

Bij een gevoel van ‘ik mag er zijn zoals ik ben’ ook wel ‘iksterkte’ genoemd, zou de dader gezegd kunnen hebben: ‘ik zie dat je teleurgesteld bent, verdriet hebt, boos bent, komt dat door wat ik gezegd heb?’ Met deze vragen geeft hij aan dat hij ziet en waarneemt dat zij ergens door ‘geraakt’ is. Door deze reactie geeft hij haar de mogelijkheid bewust te worden van het Hier en Nu. Zij zou dan kunnen zeggen: ‘je houdt niet van me, want anders zou je me wel aandacht geven’(dat is namelijk de kindinterpretatie van vroegere ervaringen)

Hij zou dan kunnen reageren met: ‘ ik hou echt van je, maar ik weet niet goed hoe ik dat jou kan laten merken’, en vervolgens kunnen de partners die zaken uitleggen en bespreken waar hun mogelijkheden en onmogelijkheden liggen en hun verlangens naar elkaar uitspreken en een begin maken aan het verzilveren daar van.

In eerder genoemd mannelijke klachtenlijst blijkt dat hij o.a. niet erg geoefend heeft met het uiten van zijn (behoefte)gevoelsleven.

Mogelijk heeft hij in zijn jeugd ervaren ‘jongens huilen niet’ en als je huilt ben je net een ‘mietje’. Ook hij zou mogelijk weinig aandacht en waarderingen gekregen hebben als het om zijn gevoelsuitingen ging. Wat hij waarschijnlijk wel heeft gemerkt dat wanneer hij iets *deed of presteerde*, op school of in de sport, er positief op werd gereageerd, en dat voelde wel goed. Daar kreeg je aandacht door en kreeg je het gevoel dat je OK bent! .

Effect: Je gaat je steeds meer oriënteren op het *doen* en zoeken naar prestaties, terwijl de gevoelsontwikkeling geen gelijke tred houdt met je ‘verstandelijke vermogens’. Wil je je dus goed voelen dan moet je dingen doen en presteren. Wanneer je je gevoel/emotie moet volgen of er wordt naar gevraagd, dan voel je je vaak onzeker, klein en afhankelijk.

Ook deze keus om de wereld op een *rationele manier* te benaderen komt onbewust tot stand in de vorm van een soort overlevingsmechanisme (zie ook de 2^{de} blauwdruk/handleiding)

Effect in deze relatie: de man gaat steeds verder weg van de ‘plek des onheils’ Thuis met zijn vrouw wordt een appél op zijn gevoelsleven gedaan, op zijn gevoelde onvermogen, waardoor hij steeds meer zijn onmacht of zijn falen voelt als het om gevoelens en intimiteit gaat. Hij gaat er van uit dat wat van een partner verwacht mag worden, hij niet in huis heeft en wordt daar heel onzeker en gesloten van. Liefst wil hij dat compenseren door veel te *doen* wat hij wel kan. Wel nu, wat hij wel kan en wil *doen* in de liefdesrelatie is vrijen en ook daarin voelt hij zich afgewezen, blijkbaar is dat ook iets wat zijn partner niet goed aan hem vindt.

Tot slot: u zult gemerkt hebben hoe deze goed willende en goed bedoelende partners het ene misverstand op het andere stapelen waardoor er een ernstige verwijdering is ontstaan. Men *verstaat* elkaar niet, men spreekt van uit een eigen ‘*zielentaal*’ met een bijna geheel eigen vocabulair. Door onbewuste motieven, reacties, projecties en verkeerde interpretaties ontstaat er verwijdering in de relatie.

Meer inzicht in wie je *bent*, wat je *voelt*, wat je *gedachten zijn* en wat je wilt, geeft meer mogelijkheden de ander te begrijpen en minder misverstanden. Zeker wanneer je ook nog in staat bent om hier uiting aan te geven in je relatie. Je bent dan transparant voor de ander, die weet wat hij of zij aan je heeft en waar zij of hij aan toe is. Door zo te leven blijf je in je oorspronkelijke kracht en groei je daarin en kun je het leven/jouw leven aan.

Een belangrijke kernvraag in de relatieproblematiek zou dan ook kunnen zijn:

'hoeveel mogelijkheden heb je om het voelbare anders zijn van de ander te accepteren, deels te steunen en te stimuleren?'

Voorbeeld XI. Uitzicht op inzicht

Pijnlichamen, pijncentra, gebieden of delen van je emotionele levenscentrum.

Over gevoelens en emoties is al veel onderzocht en gepubliceerd. Het moeilijke is dat er nog al wat psychologische stromingen en levensbeschouwingen zijn die ieder voor zich een eigen naamgeving hanteren over deze complexe gebieden. Ook het bewuste, half bewuste en het onderbewuste wordt niet altijd eenduidig benaderd of worden ontkend.

Voor de helderheid volg ik in deze uiteenzetting mijn interpretatie van E.Tolle als hij het heeft over 'pijnlichamen'. M.i. maakt hij op een vrij simpele manier iets wat heel complex is, helder en invoelbaar als het gaat over iets dat we allemaal wel kennen van onszelf: 'wat ik wil dat doe ik niet, en wat ik niet wil dat doe ik'

Daar moeten toch, (buiten influisteringen van de duivel), aannemelijke, liefst wetenschappelijk onderbouwde verklaringen voor zijn. En die wetenschappelijke verklaringen zitten er al, zij het summier, aan te komen via de neurobiologie (Schmeets, Tijdschrift voor Psychotherapie september 2007)

Pijnlichaam, kort en vrij vertaald door mij, is vlg's Tolle een organisme dat ontstaat door pijnlijke ervaringen, hoe meer zielepijn hoe actiever dit organisme wordt. Denk ook aan het ontstaan van een beurse plek, maar ook over het ontstaan van een eeltplek)

Net als ons lichaam een organisme is en zijn eigen intelligentie heeft om bijvoorbeeld te ademen, of spijs te verteren om zich zelf in stand te houden, zo heeft het pijnlichaam als organisme ook een eigen intelligentie om zich in stand te houden. Elk organisme behoeft op enigerlei wijze voeding om te overleven.

Het pijnlichaam voedt zich met pijn om te overleven en zich zelf in stand te houden!

Bij lichamelijke pijn nemen we dat waar via o.a. fysieke instanties zoals onze zenuwbanen. Met dien verstande dat het lichaam 'intelligenter/wijzer is dan ons pijnlichaam. Een fysieke pijn maakt ons bewust en geeft ons daardoor de mogelijkheid om fysieke pijn waar mogelijk te voorkomen. 'Als er gevaar dreigt, wanneer de overleving van het organisme gevaar loopt gaat het hart sneller kloppen, trekken de spieren samen en wordt de ademhaling sneller als voor bereiding op vechten of vluchten.

Met eerder bedoelde zielepijn ligt dat niet geheel anders: ook daar is het er op of er onder. Het *ego*, (niet te verwarren met ons *Ik*), dat ons pijnlichaam vertegenwoordigt en uit angst en pijn geboren is, komt in actie, die voelt zich bedreigt. Het ego dat gedachten in ons voortbrengt reageert ook preventief op zijn mogelijke ondergang. Het ego is doorlopend op zoek naar zijn 'vernietigers' omdat zij hem pijn zullen doen en zijn voortbestaan bedreigen. Het ego is geheel in beslaggenomen door angst, pijn en vernietiging. Is voortdurend opzoek naar waar mogelijk zijn vijanden zich schuil zouden kunnen houden. Net als na 11 september toen men overal terroristen meende te zien (alles wat niet *wij* maar *zij* waren.

Met als gevolg: alles wat lijkt op eerdere pijnervaringen doet pijn. Mede dankzij dit 'mechanisme' voorziet het pijnlichaam/pijnorganisme in zijn overlevingsbehoefte en kan zich vol eten aan pijn en overleeft op die manier.

Misschien kan ik het duidelijker maken aan de hand van een dramatisch voorbeeld:

Met name vrouwen die door hun partner mishandeld/verkracht worden, hebben vrijwel allemaal een hele nare jeugdervaring in hun zielenrugzakje (pijnlichaam)zitten. In veel gevallen is er sprake geweest van langdurende lichamelijke en/ of geestelijke mishandeling, en een niet onaanzienlijk deel van die vrouwen heeft ook nog incestervaringen.

Wanneer deze, door hun partner mishandelde vrouwen uiteindelijk na heel veel gesprekken met de huisarts, politie, maatschappelijk werk en/of RIAGG en alles wat je er aan acties bij kunt bedenken, in bijvoorbeeld een "Blijf van mijn lijfhuis/ centrum" komen, rijst de vraag, waarom heeft het vaak jaren moeten duren voordat deze vrouwen hun grenzen durfden te stellen.

Nog onbegrijpelijker wordt het wanneer de vrouw vervolgens na een enige tijd toch weer contact zoekt of aangaat met haar partner, terwijl ze nog “opgenomen” is. En hoe vaak komt het niet voor dat wanneer er een nieuwe partner zich heeft aangediend, dit ook weer een ‘agressieveling’ is. We kunnen dit wel een ‘neurotische’ relatie noemen, maar ‘het geheim’ hebben we daarmee nog niet blootgelegd.

Je zou toch van de vooronderstelling uit mogen gaan dat, wanneer een meisje zulke vreselijke dingen in haar jeugd heeft meegemaakt, zij dit nooit meer wil meemaken. Dat ze juist ‘allergisch’ zou reageren op elk jongen of man die ‘losse handjes’ heeft. En je zou ook mogen verwachten dat bij de eerste fysieke bedreiging alle lampen op rood springen, laat staan bij de tweede of derde mishandeling, of toch zeker na enige maanden van huiselijk geweld. Dit zou het geval zijn wanneer het *bewuste vrije*, niet door angst beïnvloede denken, handelend zou optreden en de leiding zou nemen in het leven van deze vrouw. Niets van dat alles.

Wanneer de vrouw eindelijk bij de huisarts komt ivm noodzakelijk te behandelen blessures, is ze juist heel verdedigend naar haar man toe. Zo van: hij bedoelt het niet zo, hij heeft het thuis ook niet makkelijk gehad, hij heeft beloofd zijn best te doen om het niet meer te doen, in zijn hart is het een goeie jongen” etc.

Ook wanneer de huisarts of anderen haar spiegelen, herkent ze vaak wel haar bijdrage aan dit drama, maar ‘ze weet ook niet hoe dat komt’, ‘ik kan hem niet loslaten en hij mij ook niet’ is vaak de reactie. Benaderen we bovenstaande drama vanuit het ‘pijnlichaamconcept’: ‘het pijnlichaam heeft pijn nodig om te overleven, zoekt en voedt zich met pijn, dan kunnen we in ieder geval vast stellen dat het pijnlichaam naar eigen aard ‘goed’ gefunctioneerd heeft, het heeft zich jarenlang volgevreten met pijn en vernedering.

Eerst vanuit het bewuste vrije denken is deze vrouw zich dus wel bewust dat zij hier uiteindelijk ook een rol in speelt, er dus ‘ergens’ een ‘keuzemoment’ moet zijn geweest.

Het onbewuste, het zgn. ego, dat hier uiteindelijk de leiding heeft, zorgt er voor dat er een vorm van stabiliteit in haar leven is: ze werd vernederd en wordt vernederd, ze werd mishandeld en ze wordt mishandeld. En die pijn is de constante, die kent ze, daar weet ze hoe ze zich er mee moet verhouden. Een leven zonder pijn en vernedering voedt het pijnlichaam niet en is vreemd en onbekend in haar leven, dat maakt nog onzekerder. “ Er is tenminste iemand die, op wat voor manier ook, om me geeft en dat is beter dan dat er niemand is die om me geeft “

Het gevoel van eigenwaarde is vaak zo laag van deze vrouw dat ze zich niet kan voorstellen dat er een ‘gewoon’ iemand zou kunnen zijn die ‘gewoon’ om haar kan geven.

Het ervaren van een tekort aan aandacht heeft een sterke neiging om aandacht te zoeken en te krijgen; ‘negatieve aandacht is ook aandacht’

Bovenstaand voorbeeld mag dan wel zeer extreem zijn, toch treden er dezelfde factoren op in minder dramatische verlopende relaties.

Uit het dagboek van Pijnlichaam, verteld door Ego:

Maandagmorgen.7.00 uur

Ik snap niet waarom zij niet, wat ze anders meestal wel doet, de kinderen nog niet aan tafel heeft geroepen en de tafel heeft gedekt. Ze denkt zeker dat ik alles maar moet doen, ze neemt niet even de moeite om zich in mijn plaats te verdiepen, ik werk de hele dag. Als ze mij meer zag staan dan zou ze toch dit niet zo doen. Misschien ben ik ook niet de partner die ze van mij had verwacht.

8.00uur.

ik reed naar mijn werk en werd, zoals altijd, weer eens grof gesneden door zo’n stomme SUV met zo’n truttig tennistypje achter het stuur. Ze denkt zeker dat ik omdat ik op de fiets rij niet van haar niveau ben en meent dat ze zich alles kan veroorloven in die grote bak.

8.30uur

Ik kwam bij school aan en natuurlijk staan die, die en die weer met elkaar te smoezen. Ze zien me wel aankomen, maar even “goede morgen” wensen is er natuurlijk weer niet bij. ’t Zal wel omdat ik hier nog maar 2 jaar werk en de onderbouw doe, vinden ze me te min om me even te groeten denk ik.

9.00uur.

Wat ik ook voor grapjes uithaal of heel streng optreed in de klas, ze luisteren weer voor geen meter, en het is weer een grote chaos in de klas. Ze denken zeker dat ze bij mij alles kunnen uitvreten omdat ik tot het uiterste wacht om ze naar de directeur te sturen, want die denkt natuurlijk dat ik het niet kan als ik voor de zoveelste keer iemand er uitstuur. Ze lachen me gewoon uit als ik boos ben, maar ook als ik probeer boos te doen. Misschien moet ik maar een baan zoeken buiten het onderwijs.

10.30 uur

ze staan weer bij elkaar, en o wat hebben ze een lol. Ik ben maar schriften gaan nakijken, het lijkt me wel duidelijk dat ze mij niet moeten.

12.35 uur

Sta ik in de winkel, want mijn vrouw heeft natuurlijk daar geen tijd voor als ze lekker aan het sporten is, wacht rustig mijn beurt af in die verrekte lange rij, komt er zo'n aso streepjesgrijs, dringt bij mij voor en wordt ook nog geholpen door die juffrouw terwijl ze toch zag wat i deed. Ze kiest duidelijk voor streepjesgrijs met of zonder BMW, vindt mij maar een 'lulletje' 18.00 uur

Zitten we met z'n allen aan tafel, wil ik vertellen van die BMWgrijzemuis. Niemand houdt eens even zijn mond, iedereen vindt zijn eigen verhaal, ook mijn vrouw, veel belangrijker dan wat ik zou willen zeggen. En als ik vraag om stilte omdat ik ook wel eens wat wil vertellen, kletsen ze gewoon door, ze vinden pa maar een sulletje denk ik.

19.30 uur

Voordat we naar een feestje gingen van mijn vrouw haar NordicWalkingclub, zijn we eerst nog even naar mijn ouders gegaan want die waren net terug van vakantie. Mijn broer was er ook met zijn vrouw. En wat gebeurt er, zo als altijd, ze vragen alles uit bij mijn broer, willen alles van hem weten, ik had er geen zin meer in en ben ik maar eerder weggegaan. Ik weet wel dat hij het lievelingetje is van mijn moeder en dat ik er vaak niet zo toe doe. Je kunt wel zien dat ze meer houden van mijn broer.

22.30.uur

Ik stond al een uur bij de hapjes tafel en nog niemand heeft gemeend eens een gesprek met mij aan te gaan. Ik ben niet interessant genoeg blijkbaar.

01.00 uur Eindelijk in bed. Mijn vrouw draait zich om in bed en slaapt. Niet even vragen hoe ik het gehad heb vandaag. Ik voel me weer mislukt! (*slachtoffer*)

Toelichting:

*Het ego vertaalt zijn gevoelde emotie in pijn en/of verdriet en zoekt daar een verklaring voor in het hier en nu. Zoals uit het dagboek van het Pijnlichaam blijkt is het voor het Pijnlichaam 'vanzelfsprekend' dat er in het hier en nu wel degelijk iets gebeurd is. Je zou kunnen zeggen dat op moment van wakker worden in de vroege ochtend alle(ego) sensoren openstaan om signalen en situaties op te vangen die alle denkbare mogelijkheden onderzoeken of er niet ergens pijn te bespeuren is. Oorspronkelijk met de bedoeling om, zo mogelijk preventief, te kunnen reageren op naderend onheil, maar in de praktijk uitmondend in een zeer kwetsbare houding t.o.v. van de 'ander'. De 'automatische piloot' zorgt er voor dat er sprake is van een dader(de ander) en een slachtoffer dat ben jij. Het pijncentrum/ego of ook wel het 'pijnlichaam' neemt geen verschil waarin **aanleiding** van de pijn en de **oorzaak** van de pijn.*

Door weer opnieuw de gevoelde pijn of bijvoorbeeld gevoelens van afwijzing te ervaren ontstaat er opnieuw een bevestiging van een oud zelfbeeld uit vroege jeugdervaringen, bijvoorbeeld: "zie je wel ze moeten me niet, zie je wel ik kan het niet of zie je wel ze houdt niet van me'

*Eckhart Tolle noemt dit fenomeen 'het pijnlichaam'. Omdat een lichaam een organisme is heeft het een eigen 'opdracht' c.q. intelligentie om zich te handhaven en te overleven net als alle andere organismen en organisaties. Een organisme moet, om te blijven leven, gevoed worden. Zonder voeding zou ons lichaam afsterven. Zo ook met het pijnlichaam als organisme. Het pijnlichaam **voedt zich met pijn** en is doorlopend op zoek naar voeding, pijn dus. Dit wordt onbewust aangestuurd door ons ego.*

Hoe meer pijn er gevonden wordt hoe levensvatbaarder het pijnlichaam is.

Denk maar eens aan de situatie dat u bang bent in het donker. U denkt dan veel meer te zien en zeker meer te horen! Uw angst laat alle zintuigen hun uiterste best doen om een mogelijke vijand te ontwaren. Zelfs zo dat u uw hart zo hard hoort bonzen dat u meent dat de ander dat makkelijk zou kunnen horen. 'De emotie ging met me aan de loop', hoor je wel eens. Alsof er in onszelf meer dan één stuurman aan het roer staat. ('datgene wat ik wil dat doe ik niet, datgene wat ik niet wil dat doe ik')

Hoe meer we ons vrij kunnen maken van gedachten die ontstaan zijn uit onze emoties en onderscheid kunnen maken tussen de aanleiding en de oorzaak van onze pijnvering, hoe beter we instaat zijn om te doen wat we willen. Het onderscheid tussen emotie en gevoel zal daardoor ook inzichtelijker worden.

Algemene opmerking tot slot:

In de liefdesrelaties gaat het vooral om tijd en aandacht/belangstelling voor elkaar te hebben. Met name wanneer er 'pijnlijke' situaties zijn ontstaan.

De gevoelde 'zielepijn' kan dan gezien worden als het bewust worden van niet verwerkte/ niet 'door-ikte' levenservaringen. Het maakt ons attent op onze missie om onszelf te bevrijden van vele soorten van onvrijheden c.q. angsten etc. Juist iemand die van ons houdt is bij uitstek de persoon die ons daarin kan spiegelen. In onze jeugd zijn dat bij voorkeur onze ouders, later onze vrienden/vriendinnen. ('het een vriend die mij mijn feilen toont/bewust maakt')

Zoals uit dit artikel mag blijken gaat het in veel relatieproblemen vaak om aandacht, liefde, bevestiging en respect voor het 'anders zijn van de ander', 'mag ik voor jou zijn zoals ik ben of moet ik me aanpassen, terughouden en zijn zoals jij graag wilt dat ik ben'

Wanneer men in de jeugd jaren een 'tekort' heeft ervaren i.v.m. aandacht, liefde, bevestiging en respect, vraagt men vaak omgekeerd evenredig veel meer van de 'ander' in de volwassenheid. Men dient dan dit tekort zélf op te vullen of een plaats te geven om er mee te leren omgaan. De liefdesrelatie is er 'dé werkplaats' voor. Of zo men ook wel zegt 'de ene hand wast de andere'

Omdat, na de eerste 'wittebroods jaren' en met name wanneer er ook nog kinderen geboren worden, de omstandigheden sterk kunnen wijzigen in de relatie (denk o.a. aan ander werk, ander huis andere hobby's en/of interesses) zal dat ook een druk geven op de eerst vanzelfsprekende manier van met elkaar omgaan. De kunst is dan vooral om samen te kunnen 'meebewegen' met de veranderende omstandigheden en een samen een nieuw evenwicht te zoeken. Voor vrouwen en met name voor de moeders is dit niet het grootste probleem die hebben van moeder Natuur een geschikt talent meegekregen om zich steeds opnieuw weer aan te passen aan de veranderende omstandigheden (vaak ook door zichzelf weg te cijferen en zich daarin op de duur kwijt te raken) Bij mannen en dus ook vaders lijkt dit vaak een groter probleem. Aanpassen lijkt vaak te bedreigend voor het ego waardoor de man zich niet zo makkelijk openstelt voor veranderingen. Angst voor identiteitsverlies lijkt hier de motor van te zijn.

Mocht, na veel en intensief 'werken' aan de relatie, met of zonder hulp van derden, bij één of beide partners blijken dat met liefde en respect geen goede basis voor een verdere liefdesrelatie is ontstaan, dan zou het wijs zijn om elkaar in liefde en onvermogen los te laten.

Om los te kunnen laten is Liefde nodig.

*Loslaten betekent niet dat het me niet uitmaakt
Het betekent dat ik het niet voor je kan doen.*

*Loslaten betekent niet dat ik wegloop,
Het is het besef dat ik je niet kan en wil beheersen.*

*Loslaten is toegeven dat ik het resultaat niet in de hand heb,
Loslaten is niet voor je zorgen, maar om je geven.*

*Loslaten is niet oordelen, Maar jou toestaan mens te zijn.
Loslaten is ruimte geven aan wie ik ben en wie jij bent.*

Loslaten is vrij van angst en vol van liefde

N.N.

Afscheid nemen:

*Na een tijdje leer je het subtiële verschil tussen
Een hand vasthouden en een ziel ketenen
En je leert
Dat liefde niet gelijk is aan steunen en gezelschap niet gelijk aan veiligheid.
En je begint te leren
dat kussen geen contracten bezegelen en geschenken geen beloften zijn.
En je begint je nederlagen te aanvaarden met opgeheven hoofd en strakke blik
Met de klasse van een dame/heer, en niet het verdriet van een kind.
En je leert
al je wegen op vandaag te bouwen
want de grond van morgen is te onzeker voor plannen
en de toekomst heeft de neiging om halverwege de vlucht neer te storten.
Na een tijdje leer je
dat zelfs de zon brandt als je er te veel van krijg.
Dus plant je je eigen tuin en versier je je eigen ziel
in plaats van te wachten tot iemand je bloemen schenkt.
En leert dat je kan volhouden
dat je sterk bent, je het waard bent.
En je leert en leert
Met elk afscheid, leer je...*

N.N.

Literatuur:

'De ontdekking van de hemel'	Harry Mulisch, De Bezige Bij 1998
'Beelden uit mijn leven'	C.G. Jung, Lemniscaat 1977
'Het Hermetisch Museum'	A. Roob, Taschen/Libreo
'De Kracht van het Nu'	E. Tolle Ankh-Hermes 2002
'Een nieuwe Aarde'	E. Tolle Ankh-Hermes 2005
Bijbel	Het Nederlandsch Bijbelgenootschap 1962
'Wat de liefde doet	S. Kierkegaard Damon 2007
'Hoe zo smoor verliefd?	Wytze Vonder 2002
'Vervreemden van jezelf'	Wytze Vonder 2003

Wytze Vonder *psychotherapeut*

Gezondheidscentrum 'Egelantier'
Prinsesselaan 52 1861 EP Bergen

Telefoon: 072-5816000
e.mail: w.vonder@planet.nl
www.therapeuticum-egelantier.nl