

'GETTING THE LOVE YOU WANT - A GUIDE FOR COUPLES' HARVILLE HENDRIX

Dit boek is in de Verenigde Staten al jarenlang een bestseller sinds Harville Hendrix te gast was in The Oprah Winfrey Show (in 1988?) en is al in meer dan 30 talen vertaald, maar nog steeds niet in het Nederlands! Ik vind het zelf een heel goed boek - het beste op het gebied van relaties en zelfhulp - en ik wil graag dat zoveel mogelijk mensen kennis kunnen nemen van de inhoud van dit boek. Daarom heb ik deze verkorte, in het Nederlands vertaalde versie geschreven. Maar als je enigszins in staat bent Engels te lezen, lees dan vooral het boek, en niet in plaats daarvan deze verkorte Nederlandse versie! Want het is echt een heel goed boek en als je alleen deze verkorte versie leest zul je een hoop missen en veel ervan niet precies zo begrijpen als het in het boek bedoeld wordt. Veel van de waardevolle, illustratieve beschrijvingen en ook de humor gaan dan verloren.

Anna Schmitz

September 2003

Introductie bij de herziene druk.

Ik wilde weten waarom het zo moeilijk is voor partners in een relatie om bij elkaar te blijven, en waarom ze zo kapot zijn als de relatie uit elkaar valt.

Dat ben ik gaan onderzoeken en ik heb, samen met mijn vrouw Helen LaKelly Hunt, de Imago Therapy ontwikkeld. Ik realiseerde me dat een van de belangrijke dingen in een relatie is dat de twee individuen het idee moeten laten varen dat zij het centrum van het universum zijn en elkaar als gelijkwaardige partners gaan zien.

"When two individuals surrender their centrality, something unexpected occurs - the relationship *itself* becomes the center. Once that fundamental shift occurs, they can begin to work *with* the unconscious purpose of their relationship, not against it. They can begin to accept the fact that being in an intimate love relationship calls forth all the unresolved issues of their childhood, and that they can learn how to work together to resolve them."

We zijn in een relatie geboren, we zijn in een relatie gewond geraakt, en we kunnen die wonden helen in een relatie. We kunnen niet volledig helen buiten een relatie.

Overdracht is wanneer je onbewust eigenschappen van jezelf aan een ander toeschrijft, of wanneer je eigenschappen van een ander aan iemand anders toeschrijft: 'je bent net mijn moeder'. Wanneer de overdracht plaatsvindt tussen therapeut en cliënt kan de therapeut die misidentificatie gebruiken om de cliënt te helpen dingen uit zijn verleden uit te werken. Zo is de overdracht een fundamenteel onderdeel van de therapie. De therapie is geslaagd als de cliënt zich door de overdracht heen gewerkt heeft en de therapeut weer als een op zichzelf staande persoon kan zien. In dit boek zul je zien dat overdracht ook plaatsvindt tussen partners in een liefdesrelatie. Een feit is dat dat niet te vermijden is. Tijdens de romantische fase (verliefdheid) is er een positieve overdracht. Je verbeeldt je dat je partner veel van je eigen positieve eigenschappen heeft, en ook de positieve eigenschappen van degenen die je het meest hebben beïnvloed in je jeugd. Later, als er conflicten komen, begin je negatieve eigenschappen te projecteren op je partner. Dit is de fase waarin relaties uit elkaar vallen. 'Je bent veranderd, je bent niet degene met wie ik ben getrouwd', zeg je dan tegen elkaar. Maar in werkelijkheid is het niet je partner die veranderd is, maar de aard van de informatie die je projecteert op je partner. Imago-therapie helpt je deze vorm van overdracht te gebruiken als een manier om te helen. De oefeningen in dit boek (of de therapeut) creëren een veiligheidszone en leveren de stap-voor-stap instructies die je door het proces heen leiden. De oefening 'Spiegelen' ('Mirroring Exercise') is in deze herziene druk uitgebreid en heet nu 'de Partner-dialoog' ('The Couples Dialogue'). Deze oefening is een belangrijke eerste stap in je ontdekkingsreis in de wereld van je partners realiteit.

Introductie

In onze maatschappij worden we aangemoedigd onze relatie te zien als een soort doos. Eerst kies je een partner, daarmee klim je in die doos. En als je je een beetje gesetteld hebt kijk je eens goed naar je partner. Als het je aanstaat wat je ziet blijf je zitten, en als het je niet aanstaat klim je uit de doos en ga je de wereld verder verkennen naar een andere partner. M.a.w. een relatie wordt gezien als een statisch iets, of het werkt of niet hangt af van je vermogen een goeie partner aan te trekken. De algemene oplossing voor een ongelukkig huwelijk is: scheiden en opnieuw beginnen met een nieuwe, hopelijk betere, partner. Het probleem hiermee is dat er veel pijn mee gemoeid is van doos te verwisselen. Ook bij het verdelen van de kinderen en de bezittingen, en het opzij zetten van de gekoesterde dromen. De weerstand om weer intimiteit te riskeren, bang dat de volgende relatie ook zal mislukken. En er is de emotionele schade van de andere 'doos-bewoners', de kinderen, die opgroeien met een gevoel van verantwoordelijk te zijn voor de scheiding en zich afvragen of ze ooit duurzame liefde zullen ervaren.

Helaas is het enige alternatief wat veel mensen zien in de doos blijven en de deksel stevig dichtdoen en de rest van hun leven genoeg nemen met een teleurstellende relatie. Ze leren omgaan met een leeg huwelijk door zichzelf op te vullen met voedsel, alcohol, drugs, activiteiten, werk, tv, en romantische fantasieën, en doen afstand van het idee dat hun verlangen naar een intieme liefde nooit verwezenlijkt kan worden. In dit boek geef ik een hoopvoller en, naar ik geloof ook nauwkeuriger beeld van liefdesrelaties. Het huwelijk is geen statisch iets maar een psychologische en spirituele reis die begint met de extase van de aantrekkingskracht, en die zich kronkelt langs een hobbelige weg van zelfontdekking en zijn hoogtepunt vindt in het creëren van een intieme, vreugdevolle, levenslange band. Of je de volle potentie van deze visie zult verwezenlijken hangt niet af van of je de juiste partner aantrekt maar van je bereidheid kennis te verwerven over verborgen delen van jezelf. Met deze methode zul je niet alleen inzicht krijgen in je relatieproblemen, je zult ook in staat zijn ze op te lossen.

Deel 1. DE ONBEWUSTE RELATIE (THE UNCONSCIOUS MARRIAGE)

Hoofdstuk 1. Het mysterie van aantrekkingskracht (The Mystery of Attraction)

De redenen waarom we een partner kiezen (verschillende gangbare visies):

1. biologische redenen, voor het in stand houden van de soort, het thuisbrengen van de buit enz. 2. we kiezen iemand die w.b. financiële en sociale status en waarden en normen en persoonlijkheid bij ons past, 3. of iemand onze eigenwaarde versterkt, of ons gecreëerde zelfbeeld (the persona theory).

Waarom uit al die duizenden mensen worden we maar op één of enkelen verliefd? En waarom juist die? Na een ongelukkig huwelijk (of relatie) zweren we niet meer op zo iemand verliefd te worden, en bij onze volgende partner blijkt het toch weer te gebeuren!

Het lijkt erop dat we allemaal een dwangmatige drijfveer hebben om partners uit te kiezen die een bepaalde combinatie van positieve en negatieve eigenschappen hebben. Hoe komt dat? Wat is dat? Er zijn allerlei manieren waarop ons onderbewustzijn ons dagelijkse gedrag beïnvloedt.

Stel de hersenen voor als drie concentrische lagen (volgens neuroscientist Paul McLean). De binnenste, de hersenstam, is het meest primitieve deel van de hersenen, van de voortplanting, zelfbehoud en vitale functies zoals bloedsomloop, ademhaling, slapen en het samentrekken van spieren als gevolg van externe stimulatie. Dan is er onder in de schedel de 'reptilian brain' en ten derde in de vorm van een soort katapult boven op de hersenstam het 'limbic system', waarvan de functie lijkt te zijn het genereren van levendige emoties. Wetenschappers kunnen het limbische systeem operatief stimuleren bij laboratoriumdieren en op die manier een uitbarsting van agressie of angst teweeg brengen. In dit boek noemen we dit deel van de hersenen tezamen met de hersenstam verder de 'oude hersenen' (the 'old

brain'). Denk aan dit deel van de hersenen als het deel dat zich bezig houdt met automatische (onbewuste) reacties.

En dan is er nog de 'cerebral cortex', het grootste deel van de hersenen, zelf weer verdeeld in vier delen, wat zich het meest heeft ontwikkeld bij de homo sapiens. Dit deel noemen we in dit boek de 'nieuwe hersenen', omdat het zich het meest recent ontwikkeld heeft in de geschiedenis van de evolutie. Het deel van je hersenen dat bewust is, alert en in contact met je dagelijkse omgeving. Het deel dat beslissingen neemt, denkt, observeert, plant, reageert, informatie verwerkt en ideeën creëert. Het logisch denken, oorzaak en gevolg.

De oude hersenen hebben een wazig beeld van de werkelijkheid, simpele symbolen, ze houden zich voornamelijk bezig met: is het veilig? of is deze persoon iemand: 1. die voedt, 2. die gevoed moet worden, 3. met wie ik sex kan hebben, 4. waar ik voor weg moet lopen, 5. waar ik me aan moet onderwerpen, of 6. die ik moet aanvallen. Er is voortdurende interactie tussen de nieuwe en de oude hersenen. Negatieve herinneringen worden door de oude hersenen vastgehouden, ze kennen geen onderscheid tussen gisteren, vandaag of morgen. Een bepaalde gebeurtenis in het heden kan buiten proportie sterke emoties oproepen (triggeren), emoties uit je kindertijd (vgl. 'kindbewustzijn' in 'Herontdekking van het ware zelf' van Ingeborg Bosch).

Dit speelt ook een rol bij onze partnerkeus. We kiezen onbewust iemand uit die overwegend de karakertrekken heeft van degenen die ons hebben opgevoed. De oude hersenen proberen de kindertijd omstandigheden te herscheppen, met de bedoeling de wonden uit onze kindertijd te helen. Je oude hersenen verwarren je partner met je ouders. Je oude hersenen denken dat je eindelijk de ideale kandidaat hebt gevonden die de psychologische en emotionele schade die je hebt opgedaan in je jeugd kan goedmaken.

Hoofdstuk 2. Wonden uit je kindertijd (Childhood Wounds)

Bij kindertijdwonden moet je niet alleen denken aan jeugdtrauma's, seksueel misbruik, een scheiding van je ouders, of een ouder die stierf of alcoholist was. Je hebt ze ook als je bent opgegroeid in een veilige, verzorgende omgeving. Iedereen doet onzichtbare schade op in zijn kindertijd, omdat vanaf het moment dat je geboren bent je een complex en afhankelijk wezen bent met onophoudelijke behoeften. Er zijn geen ouders, hoe toegewijd ook, die daar allemaal aan kunnen voldoen.

Oorspronkelijke heelheid (Original Wholeness)

In de baarmoeder hoeven we niet te eten, ademen of ons beschermen tegen gevaar, dat wordt allemaal automatisch geregeld door de ritmische stroom van ons moeders hart. Een gevoel van eenheid, het paradijs, zonder verlangen. Eén zijn met het Universum. Een idyllische staat waar abrupt een einde aan komt met de geboortelcontracties. Als volwassenen hebben we een soort vage herinnering aan deze oorspronkelijke staat van heelheid. We gaan een relatie aan met de onbewuste verwachting dat onze partner op magische wijze onze heelheid kan herstellen. Alsof zij de sleutel hebben tot een eens verlaten koninkrijk en dat we niets anders hoeven te doen dan ze over te halen de deur van het slot te doen. Dat ze daarin falen is een van de redenen waarom we ons ongelukkig voelen met deze partner.

Na de geboorte voelt een baby nog een vorm van éénzijn met de moeder, zolang zijn behoeften direct vervuld worden, maar omdat dit niet altijd direct gebeurt gaat hij langzaam aan merken dat dit niet zo is. Er is een verlangen naar verbondenheid, herstel van die éénheid, en die is naar buiten toe gericht, naar zijn verzorgers. Dit verlangen naar éénzijn wordt wel 'eros' genoemd, een Grieks woord dat nu gebruikt wordt voor romantische, seksuele liefde, maar dat oorspronkelijk een bredere betekenis had. De mate waarin een kind afstand en verbondenheid voelt met zijn moeder is bepalend voor zijn relaties in zijn latere leven. Een kind dat gelukkig opgroeit zal in staat zijn onderscheid te voelen tussen hemzelf en de ander en tegelijk verbondenheid kunnen voelen. Een kind dat pijnlijke ervaringen heeft in zijn jonge leven zal zich buitengesloten voelen en/of zal pogingen doen zich aan anderen te binden (ineensmelten) zonder duidelijk de grens te voelen waar hij zelf ophoudt en waar de ander begint. Dit ontbreken van grenzen zal een probleem vormen in zijn latere relaties.

In het jonge leven is 'eros' niet alleen gericht op de moeder maar ook op de vader en broers en zussen. Een onbevungen onbedwingbare levenslust waarmee een kind de wereld verkent. Omdat ouders ook andere bezigheden hebben en soms moe zijn van een drukke dag kunnen ze niet altijd adequaat reageren op de levenslustige en nooit ophoudende behoeften van het kind. Op die manier geven we onbedoeld onze eigen kindertijdwonden door aan onze kinderen. En op die manier verliezen ze hun onbevungen levenslust. Als een jong kind niet beantwoord wordt in zijn behoeften leert het: de wereld is een onveilige plek. Omdat het niet voor zichzelf kan zorgen en het nog geen besef heeft van het vermogen van uitstellen van bevrediging, voelt dit als een kwestie van leven en dood. Hoewel we in ons latere leven geen herinnering hebben van deze gevoelens, zitten onze oude hersenen nog vast aan die kinderlijke perceptie van de werkelijkheid. We zijn als volwassene prima in staat voor onszelf te zorgen, maar een onbewust deel van ons verwacht nog steeds dat er voor ons gezorgd moet worden.

'Fusers' en 'isolators'.

De ontwikkeling naar autonomie en onafhankelijkheid: sommige ouders zijn erg beschermend (het kind wordt beknot in zijn behoefte aan autonomie), andere laten het kind meer vrij. Dit heeft veel invloed op het latere leven: iemand met veel behoefte aan ruimte, die anderen op afstand houdt, zich moeilijk kan binden aan één relatie; of (door ouders die geen tijd hadden, die zeiden 'ga spelen, ik heb geen tijd') hunkeren naar affectie en bevestiging, en willen heel veel praatcontact. Fusers en isolators trekken elkaar aan en gaan een onophoudelijke dans aan van elkaar aantrekken en afstoten, die voor geen van beide partners bevrediging geeft.

Ouders zullen sommige behoeften bevredigen en andere niet; ieder van ons is opgegroeid met de schrijnende pijn van onvervulde behoeften en deze zullen je volgen tot in je latere relatie(s).

Het Verloren Zelf (The Lost Self)

Socialisatie: al die boodschappen die we van jongs af aan krijgen van onze opvoeders, de maatschappij, onze omgeving, over wie we zijn en hoe we ons moeten gedragen. Sarah die vanaf haar vroege jeugd te horen heeft gekregen dat ze niet slim was, mist in haar latere leven het vermogen om logisch te denken. Haar moeder had zelf ook geen vertrouwen in haar eigen vermogen om logisch te denken en schikte zich in de traditioneel vrouwelijke rol en gaf dit door aan haar dochter. Sarah wou niet tegen haar moeder ingaan en zo afwijzing riskeren. Daarom kon ze haar eigen intellectuele vermogens niet ontwikkelen. We hebben allemaal delen van onszelf, bepaalde vermogens die we niet hebben ontwikkeld om deze redenen. En iedere maatschappij en cultuur heeft ook weer andere ideeën en normen en waarden omtrent dit soort dingen.

Lichaamstaboes

In hoeverre mag je je naaktheid laten zien, genot ervaren in je lichaam, en dat zichtbaar tonen. Ouders kweken bij hun kind schaamte, schuldgevoel of een gevoel ondeugend te zijn bij bepaalde dingen.

Verboden gevoelens

Hoe hard doen ouders niet hun best om hun baby te laten lachen en genieten als het schatert. Later niet meer, dan is het niet meer gepast. Boosheid. Er zijn heel weinig ouders die de boosheid van hun kind erkennen. Stel je de opluchting voor van een klein meisje als haar ouders zoiets zouden zeggen als: 'ik kan zien dat je boos bent, je wilt niet doen wat ik zeg, maar ik ben je moeder/vader en je moet doen wat ik zeg' (je boosheid is begrijpelijk en oké). Ze voelt: ik krijg niet altijd mijn zin maar ik word gehoord en gerespecteerd. Ze krijgt de gelegenheid in contact te blijven met haar boosheid en een essentieel aspect van haar heelheid te behouden. Dit is bij de meeste kinderen/mensen niet het geval. (vb. jongetje in de supermarkt dat geen aandacht krijgt van zijn moeder als hij trots de letters ergens op kan lezen, en even later tegen iemand in de winkel zegt: 'mijn moeder heeft een auto ongeluk

gehad, ze is dood'. De moeder hoort dit en wordt woedend en slaat hem en zegt hem te gaan zitten en stil te zijn. Hij had al heel vroeg geleerd om afstand te doen van zijn gevoelens). Zo hebben we allemaal allerlei gevoelens van boosheid, sexualiteit, 'asociale' gedachten en gevoelens die het daglicht niet mochten zien diep weggestopt. Sommige ouders ontkennen niet alleen bepaalde gevoelens maar zelfs het hele kind: 'jij bestaat niet, jij bent niet belangrijk in ons gezin, jouw gevoelens, jouw wensen zijn niet belangrijk voor ons'. Carla die alleen maar op bepaalde plekken in huis mocht lopen (vanwege de mooie vloerbedekking) en die vaak totaal genegeerd werd kreeg later anorexia, en hongerde zichzelf letterlijk uit het leven weg.

Manieren om gevoelens te ontkennen: 'zoiets denk je niet', 'jongens huilen niet', 'laat me dat nooit meer horen!', 'zulke dingen doen wij niet in onze familie!'. Meestal gaat het subtieler door bepaalde dingen gewoon niet te zien, niet te belonen. De grootste invloed van ouders is door hun voorbeeld: hun vrijheid en pleziertjes die ze zichzelf wel/niet gunnen, de talenten die ze ontplooiën, vermogens die ze ontkennen en de regels die ze volgen. Of kinderen nou hun voorbeeld overnemen of ertegen rebelleren, dit vroege socialisatieproces speelt een belanghebbende rol bij hun partnerkeus in hun latere leven, en is vaak een verborgen bron van spanning in hun relatie(s).

Een kind leert dat bepaalde gedachten en gevoelens onacceptabel zijn en moeten worden geëlimineerd. Hij construeert een denkbeeldige ouder of politieagent in zijn hoofd die zijn gedachten en gevoelens controleren. Dit is wat Freud het superego noemde. Als je dan zo'n verboden gedachte of gevoel hebt (of de neiging ertoe) krijg je een heel vervelend gespannen gevoel, waardoor je het wegduwt, door Freud 'verdringen' genoemd. En om de leegte te vullen die daardoor ontstaat wordt een onecht zelf gecreëerd ('The False Self'). Dit heeft een tweeledig doel: 1. om die delen van jezelf die je hebt verdrongen te camoufleren, en 2. om je te beschermen tegen verdere beschadiging. Een jongen met een sexueel onderdrukkende, afstandelijke moeder zal bijv. zeggen: 'het kan me niet schelen dat mijn moeder niet affectief is, ik hou toch niet van dat kleffe gedoe, en sex vind ik vies', en in een relatie zal hij bij zijn partner de gevoelens die hij zelf heeft verdrongen bekritisieren en afkeuren (haar affectie en sexuele verlangens). Een ander kind zal misschien in de tegenovergestelde richting reageren, zijn problemen overdrijven in de hoop dat iemand hem zal 'redden', het zal nooit genoeg zijn. Het doel is altijd hetzelfde: de pijn van het verloren deel (van de ons door God gegeven heelheid) minimaliseren.

Het gedrag dat het kind ontwikkelt om het verloren deel te camoufleren en zich te beschermen zorgt echter voor nog meer schade als het kind bekritiseerd wordt op dit gedrag en de wonden niet worden gezien die hij daarmee probeert te beschermen! Zijn enige keus is nu: zijn gedrag ontkennen en/of degenen die hem bekritisieren aanvallen: 'ik ben niet koud en afstandelijk!'. In feite heeft hij gelijk, want deze negatieve trekken zijn geen deel van zijn oorspronkelijke aard. Hij is gedwongen deze trekken te ontwikkelen om zich staande te kunnen houden in een vijandige wereld, maar om een positief zelfbeeld te kunnen hebben moet hij ze ontkennen. Dit is wat het 'Disowned Self' wordt genoemd (het Ontkende Zelf).

Het Verloren Zelf (The Lost Self) = sociaal onacceptabele gedachten, gevoelens en eigenschappen die worden verdrongen

Het Onechte Zelf (The False Self) = een houding, manier van doen (masker) die wordt ontwikkeld om de leegte op te vullen van de verdringing en behoeften die niet vervuld worden, om het verloren deel te camoufleren en te beschermen tegen afkeuring, en om de pijn van het verloren zelf te minimaliseren; kritiek op het onechte zelf → ontkenning + de bekritisierder aanvallen.

Het Ontkende Zelf (The Disowned Self) = de negatieve kanten van het Onechte Zelf die worden afgekeurd (door anderen) en die daarom worden ontkend (en vaak geprojecteerd op anderen) om een positief zelfbeeld te kunnen hebben.

We proberen de leegte op te vullen met eten, drugs en allerlei bezigheden, maar waar we in feite naar verlangen is onze oorspronkelijke heelheid, ons volledige scala aan emoties en

gedachten. En we ontwikkelen een diepe overtuiging dat het vinden van de juiste persoon ons dat gevoel van heel zijn terug kan geven.

Hoofdstuk 3. Je 'Imago'

Je denkt: ik zal nooit met zo'n dronkaard als mijn vader, of zo'n bemoeiziek iemand als mijn moeder trouwen, maar in werkelijkheid, wat je bewuste intenties ook zijn, zullen de meeste mensen zich aangetrokken voelen tot iemand die de positieve en negatieve trekken heeft van zijn opvoeders, en de negatieve hebben zelfs de meeste invloed. Als je ouders je beschadigd hebben met hun specifieke eigenschappen zou je zeggen dat het logisch is dat je zelf iemand als partner kiest die helemaal niet zo is, maar je 'oude hersenen' proberen de omstandigheden uit je jeugd te herscheppen met de bedoeling wat toen fout is gegaan goed te maken en onuitgewerkte dingen op te lossen.

Daarnaast is er ook een drang om het Verloren Zelf terug te vinden en te herstellen. En dat kan het beste met iemand die die gevoelens en eigenschappen heeft die jij zelf verdrongen hebt. Tezamen met die persoon heb je het gevoel weer heel te zijn. Kijk maar om je heen, je ziet vaak stellen waarbij de partners heel erg van elkaar verschillen, elkaars tegengestelde lijken.

Je 'Imago' is iets wat je van jongs af aan ontwikkelt en wat uiteindelijk het beeld vormt van hoe je partner zou moeten zijn, een combinatie van de positieve en negatieve trekken van je opvoeders, de mensen die je het meest hebben beïnvloed in je jeugd, én een compensatie voor de door jezelf verdrongen eigenschappen (het Verloren Zelf en het Ontkende Zelf).
Je Imago = positieve + negatieve trekken van je opvoeders + je Verloren Zelf + je Ontkende Zelf.

Je Imago en romantische liefde (verliefdheid)

Als we iemand ontmoeten registreren we intuïtief veel meer informatie over die persoon dan we ons bewust zijn. We ervaren onbewust een 'Imago-match' en voelen ons tot die persoon aangetrokken. Hoe meer eigenschappen die ander heeft die overeenkomen met onze Imago, hoe sterker de aantrekkingskracht en hoe meer passie in de relatie. Als er maar weinig trekken zijn die overeenkomen met onze Imago dan is de aantrekkingskracht minder sterk, er is minder passie en er zijn ook minder problemen omdat er minder kindertijdstrijd naar boven wordt gehaald. Onze drang een Imago-match te vinden is ons dringende verlangen om onze kindertijdwonden te helen. Maar om dezelfde reden zal deze partner ons onvermijdelijk opnieuw beschadigen in onze al zo overgevoelige wonden.

Hoofdstuk 4. Romantische liefde (verliefdheid) (Romantic Love)

Waarom we ons in het begin van een relatie zo goed voelen is omdat een deel van onze hersenen gelooft dat we gevoed en gekoesterd zullen worden en onze oorspronkelijke heelheid zullen terugkrijgen.

De kenmerkende dingen die geliefden altijd zeggen:

1. 'We hebben elkaar net ontmoet maar het is alsof ik je al kende' (het fenomeen van herkenning).
2. 'Ook al kennen we elkaar net, ik kan me niet voorstellen dat je er ooit niet was' (het fenomeen van tijdloosheid).
3. 'Als ik bij jou ben voel ik me niet meer alleen, ik voel me compleet' (het fenomeen van hereniging).
4. 'Ik kan niet zonder je' (het fenomeen van nodig hebben).

Punt 2 verwijst naar de waarneming van onze 'oude hersenen', ze herkennen een oude bekende. Als mensen verliefd worden verwarren de oude hersenen het beeld van deze geliefde met dat van de vroegere opvoeders en begeven ze zich in de wereld van het eeuwige nu. Een intieme liefdesrelatie is onbewust een toestand die veel lijkt op wat een baby ervaart in de armen van de moeder. Er is dezelfde illusie van veiligheid en totale absorptie. Het is het samengaan met iemand die die delen van je persoonlijkheid

manifesteert waar je zelf geen contact meer mee hebt in jezelf. En daardoor voel je je in zekere zin bevrijd van de onderdrukking daarvan. Geliefden verplaatsen onbewust de verantwoordelijkheden van hun opvoeders naar hun partner. Degene die 'eros' bij ons gewekt heeft zal ons nu ook beschermen tegen 'thanatos' (= de dood). Geliefden worden bondgenoten in hun strijd om te overleven. Dit impliceert ook dat geliefden het gevoel hebben dat ze hun heelheid zullen verliezen als ze hun geliefde verliezen. Dat ze hun nieuwe zelfgevoel zullen verliezen en worden afgesneden van de volheid van het bestaan.

Geliefden delen hun binnenwereld met elkaar, ook de pijnlijke ervaringen in hun leven, hun jeugd, en bekommeren zich om elkaar. Ze voelen zelfs meer compassie dan ze van hun ouders kregen en kijken in deze zeldzame momenten op een niet oordelende manier naar elkaar. Ze laten voor het eerst hun 'zelfabsorptie' los en verplaatsen zich in de binnenwereld van een ander mens. Ze voelen feilloos aan waar het de ander aan ontbroken heeft, en geven elkaar wat ze van hun ouders niet hebben gekregen.

In deze fase wekken geliefden de indruk emotioneel gezonder en evenwichtiger te zijn dan ze in werkelijkheid zijn. En ze wekken de indruk zelf weinig nodig te hebben en daardoor meer te kunnen geven dan ze in feite kunnen. In het begin van een relatie doen we altijd erg ons best om de ideale partner te lijken. En we hebben de neiging bepaalde kenmerken van onze nieuwe partner die we liever niet zien te ontkennen.

Ontkenning (Denial)

Ontkennen is iets wat we allemaal wel eens doen. Als het leven ons confronteert met moeilijke of pijnlijke situaties hebben we de neiging de realiteit (of delen daarvan) te ontkennen en in plaats daarvan een aangenamer (fantasie)beeld van de werkelijkheid te creëren. Maar dit mechanisme is nog het meest werkzaam in de eerste fase van een liefdesrelatie. Allerlei negatieve trekken van onze geliefde die anderen wel kunnen zien, ontkennen we, zien we niet, of wel een beetje maar ze dringen niet echt tot ons bewustzijn door. Trekken van onze geliefde die we niet zien (ontkennen) kunnen ons tegelijk onbewust juist aantrekken omdat deze ons doen denken aan onze opvoeders en ons in contact brengen met door onszelf ontkende eigenschappen van onszelf.

Projectie

We projecteren delen van onszelf op anderen, bijv. trekken van onszelf die niet passen in het beeld dat we graag van onszelf hebben. Die zien we dan niet in onszelf maar in plaats daarvan in een ander. Dit is wat partners voortdurend doen. Zowel in negatieve als positieve zin. We zijn verliefd op het beeld dat we op de ander projecteren. We zien niet wie die ander werkelijk is.

Hoofdstuk 5. De machtsstrijd (The Power Struggle)

Op het moment dat partners een stap verder gaan, op een bepaalde manier een binding aangaan, bijv. door te gaan samenwonen of te trouwen, gebeurt er iets. Dan ineens zijn de leuke, aantrekkelijke eigenschappen niet meer genoeg, maar moet de partner voldoen aan een heel scala van verwachtingen. Sommige daarvan zijn bewust, maar de meeste zijn onbewust.

Wat zijn dit voor verwachtingen? Vanaf het moment dat mensen gaan samenleven nemen ze aan dat hun partner zich zal gedragen naar allerlei verwachtingen en gewoontes, die meestal nooit zijn uitgesproken. Bijv. een man die van zijn nieuwe bruid verwacht dat ze het huishouden zal doen, boodschappen doen, koken, zijn kleren wassen, sociale gebeurtenissen arrangeren, de rol van gezinsverpleegster op zich nemen enz., met daarbij waarschijnlijk ook nog een lange lijst van allerlei traditionele rol verwachtingen die typerend waren voor de manier waarop hij in zijn familie is grootgebracht. Ook zijn vrouw zal zo'n lijst van verwachtingen hebben. Ze zullen beide een beeld hebben van hoe bijv. een vrije zondag wordt doorgebracht, en omdat dit soort dingen meestal niet besproken wordt, wordt zoiets vaak een bron van spanningen. Maar de primaire verwachting is toch wel dat hun partner

van hen zal houden op een manier die ze bij hun ouders nooit hebben ervaren. Ze verwachten dat hun partner het allemaal zal doen: onvervulde kinderbehoeften bevredigen, verloren delen van het zelf opvullen, voor hen zorgen in een onophoudelijke liefdevolle manier, en er altijd voor hen zijn. Het zijn dezelfde verwachtingen als in de fase van de romantische liefde, alleen is er nu weinig behoefte meer om dat ook allemaal terug te geven. Vanaf het moment dat er een soort zekerheid is in de relatie lijkt het wel of er een psychologische knop om gaat en de oude hersenen alle kinderbehoeften activeert. Het is alsof nu het gewonde kind het overneemt en zegt: 'ik ben nu lang genoeg aardig geweest om te zorgen dat je niet meer weg gaat, ik wil nu wel es zien wat het oplevert'. Er wordt meer afstand genomen en gekeken wat de 'opbrengst' is van de relatie. We doen geen moeite meer om het de ander naar de zin te maken. Bepaalde trekken in de ander die eerst heel aantrekkelijk waren worden nu als irritant ervaren. De verloren delen van onszelf die ons aantrokken in de ander zorgen nu voor een onaangename spanning. Het brengt gevoelens in ons naar boven die we altijd juist onderdrukt hebben. Ons superego stuurt ons alarmsignalen. Je gaat je partner op dezelfde manier onderdrukken als je ouders bij jou hebben gedaan. De negatieve trekken in je partner, die je oorspronkelijk ontkende (maar die je onbewust aantrokken) komen nu duidelijker in beeld. En je realiseert je nu dat je partner niet alleen je behoeften niet zal vervullen, maar dat hij/zij je ook nog es op dezelfde manier zal verwonden als je ouders vroeger hebben gedaan!

De meeste mensen hebben in hun relatie vroeg of laat wel het gevoel dat hun partner op een of andere manier sterke gevoelens uit hun jeugd naar boven haalt. Soms zijn de parallellen overduidelijk. Een vrouw met gewelddadige ouders zal ook gewelddadige trekken in haar man ontdekken. Een man met een alcoholistische ouder zal op een dag ontdekken dat hij getrouwd is met een beginnende alcoholist of drugsverslaafde. Een vrouw die is opgegroeid in een (omgekeerde) oedipale situatie zal zich op een dag kwaad maken bij de ontdekking dat haar man vreemd gaat. Maar meestal zijn de overeenkomsten subtieler.

De meeste stellen hebben een bepaalde ruzie die ze steeds weer herhalen en waarvan beide partners de rollen uit hun hoofd kennen. Wanneer er woorden als 'je doet altijd ...' of 'je doet nooit...' worden gebruikt is dat voor de therapeut een indicatie dat de partners in een regressieve toestand verkeren. Kleine kinderen hebben moeite onderscheid te maken tussen het heden en het verleden. Wat op dit moment het geval is, was (voor hun gevoel) in het verleden ook zo en zal in de toekomst ook zo zijn. Geliefden reageren vaak op hun partner alsof hij/zij een kopie is van hun vader/moeder, ook als er alleen oppervlakkige overeenkomsten zijn. In hun dringende behoefte kindertijd-wonden uit te werken projecteren ze de ontbrekende ouderlijke trekken op hun partner, alsof hij/zij deze werkelijk heeft, en met hun gedrag krijgen ze het voor elkaar de 'gewenste' respons bij de partner op te wekken.

Een collega van mij zegt: mensen *vallen op* hun Imago-match, ze *projecteren* hem, of ze *lokken* hem *uit* (met hun gedrag).

Twee factoren die de machtsstrijd doen oplaaien:

1. Onze partner brengt onrust en spanning teweeg bij ons van binnen door ons in contact te brengen met verboden delen van onszelf.
2. Onze partner heeft de negatieve trekken van onze ouders, of lijkt deze te hebben, waardoor hij/zij nog meer schade toebrengt aan oude wonden, en daarmee wordt ook onze onbewuste angst om dood te gaan wakker geroepen.

Er is nog een derde factor. In de romantische fase projecteren we de positieve trekken van onze ouders en al onze eigen positieve maar onderdrukte trekken op onze partner. In de machtsstrijdfase zetten we de knop om en beginnen we onze eigen negatieve trekken op onze partner te projecteren! Dit is wat ik in hoofdstuk 2 het 'Ontkende Zelf' (Disowned Self) heb genoemd.

Iedereen heeft een donkere kant van zijn persoonlijkheid, een deel van onszelf dat we niet willen zien. Voor het grootste deel zijn dit creatieve aanpassingen als reactie op kindwonden. We ontwikkelen ook negatieve trekken door het observeren van onze ouders. Ook al vinden we die trekken in onze ouders helemaal niet leuk, we nemen ze over door 'introjectie' via een proces dat 'identificatie' heet. Bijv. vaders veroordelende aard en moeders neiging zichzelf te kleineren worden op deze manier overgedragen op kinderen. Maar als de kinderen meer zelfbewust worden en deze trekken herkennen als negatieve trekken van hun ouders, gaan ze hun best doen deze in zichzelf te ontkennen. Dus de kinderen manifesteren deze trekken niet alleen zelf - hoewel ontkend dus buiten hun bewustzijn - maar zoeken als ze volwassen zijn deze trekken ook in potentiële partners, omdat het een essentieel deel is van hun 'Imago'.

Je Imago is niet alleen een innerlijk beeld van je potentiële partner; het is ook een kenmerk van het Ontkende Zelf.

Voorbeeld: het verhaal van Lilian die haar zus June op dezelfde manier pijn gaat doen als haar gewelddadige stiefvader aldoor doet, wat voor haarzelf zo moeilijk is om onder ogen te zien dat ze het verdringt en het zich pas jaren later weer herinnert. Boosheid en anderen vernederen werd voor haar een manier om zichzelf te beschermen, en werd onderdeel van haar van nature vriendelijke aard, en later trok ze een man aan die haar fysiek mishandelde. De boosheid en vernedering was niet alleen een kenmerk van haar partner maar ook een ontkend deel van haar eigen persoonlijkheid.

Ik zie het werkelijk in iedere relatie: mensen proberen hun ontkende negatieve trekken uit te bannen door ze op hun partner te projecteren. Of, om het op een andere manier te zeggen: ze kijken naar hun partner en bekritisieren in de ander de dingen die ze niet leuk vinden (en daarom ontkennen) aan zichzelf. Negatieve trekken van jezelf toeschrijven aan een ander is een opmerkelijk effectieve manier om ongewenste eigenschappen van jezelf te verdoezelen.

De drie belangrijkste oorzaken van het conflict dat de machtsstrijd teweegbrengt:

1. Het bij elkaar losmaken van onderdrukt gedrag en verdrongen gevoelens
2. Opnieuw schade toebrengen aan al bestaande kindwonden
3. Het projecteren van negatieve trekken op elkaar

Deze mechanismen zijn allemaal onbewust. Alles wat de partners weten is dat ze zich verward, boos, bezorgd, depressief en ongeliefd voelen. En het is heel natuurlijk dat ze hun partner van al deze ellende de schuld geven. Ze zijn zelf niet veranderd, ze zijn nog steeds hetzelfde! het is hun partner die veranderd is!

Wapens van de liefde (Weapons of Love)

In wanhoop beginnen mensen negatieve tactieken te gebruiken om hun partner te dwingen tot liefdevoller gedrag. Ze stoppen met affectief gedrag, doen afstandelijk, doen geïrriteerd en kritisch. Ze komen met verwijten als: 'waarom doe je altijd....?', 'hoe komt het dat je nooit...?' Ze denken dat als ze hun partner maar genoeg pijn doen, hij/zij wel weer zal terugkeren naar zijn/haar vroegere liefdevolle gedrag. Hoe komt het toch dat mensen denken dat je ervoor kunt zorgen dat een ander liever en aardiger wordt door hem pijn te doen?! Waarom vertellen mensen niet gewoon waar ze behoefte aan hebben?!

Het antwoord op die vraag is weer te vinden in de werking van onze oude hersenen. Als pasgeboren baby's reageerden we op onaangename gevoelens door hard te schreeuwen. We glimlachten niet vriendelijk naar onze moeder en vroegen niet in beleefde woorden waar we behoefte aan hadden, nee we openden gewoon onze mond en schreeuwden. En we leerden al snel: hoe harder je schreeuwt, hoe sneller ze komen! Het succes van deze tactiek werd in ons geheugen geprint als manier om ervoor te zorgen dat onze omgeving aan onze behoeften voldoet. 'Als je gefrustreerd bent: provoceer de wereld om je heen en gedraag je zo onaangenaam mogelijk, net zo lang tot iemand je komt redden'.

Als partners elkaar niet gewoon vertellen waar ze behoefte aan hebben en elkaar constant verwijten dat de ander het niet goed doet, is het niet verwonderlijk dat de sfeer van liefde en

samenwerking uit de relatie verdwijnt. Dan ontstaat de machtsstrijd met een grimmige vastberadenheid, waarbij partners elkaar proberen te dwingen aan hun behoeften te voldoen. En volharden daarin zelfs wanneer die ander daarop reageert met vijandigheid. Dit is wat Freud 'herhalingsdrang' heeft genoemd, de neiging om bepaald gedrag steeds weer te herhalen ook al heeft het geen enkel positief effect.

Sommige paren blijven hun hele leven boos en vijandig. Ze slijpen hun vermogens de afweer van de ander te doorsteken, en beschadigen op die manier elkaars psyche. Hun boosheid escaleert alarmerend vaak in gewelddadigheid.

Recent onderzoek toont aan dat tussen de 26 en 30 miljoen partners worden mishandeld; tot 50% van de Amerikaanse vrouwen wordt door hun man geslagen.

Stadia van de machtsstrijd (Stages of the Power Struggle)

Als je in de machtsstrijd bent ondergedompeld lijkt je leven een chaos. Je hebt geen referentiepunten. Je hebt geen idee wanneer het is begonnen of hoe het kan stoppen. Maar als je wat meer afstand hebt kun je zien dat die machtsstrijd verloopt volgens een bepaald patroon. Het lijkt op de verschillende fasen van een rouwproces (beschreven door Elizabeth Kübler-Ross), het proces dat iemand doormaakt als hij/zij stervende is of als hij/zij een dierbaar iemand verloren heeft. Alleen is dit dan niet de dood of het verlies van een persoon maar van de illusie van de romantische liefde. Eerst komt de schok, het besef van 'dit is niet de persoon met wie ik dacht getrouwd te zijn'. Op dat moment denk je dat je huwelijk een voortzetting zal zijn van de eenzaamheid en de pijn van je kindertijd; er is geen sprake van de langverwachte heling. Na de schok komt de ontkenning. De teleurstelling is zo groot dat je jezelf niet toestaat de waarheid te zien. Je doet je best je partners negatieve trekken in een positief daglicht te zien. Maar uiteindelijk kan de ontkenning geen standhouden en dan voel je je verraden. Of je partner is heel erg veranderd sinds de dagen dat jullie verliefd waren, óf je bent al die tijd misleid geweest over zijn/haar ware aard (denk je). Je ervaart veel pijn en de mate van pijn die je dan voelt is evenredig aan hoe groot het verschil is tussen je eerdere fantasiebeeld over je partner en het reële beeld van je partner nu. Als je door die kwade fase van de machtsstrijd heen komt, ebt er wat van het venijn weg en kom je in de vierde fase: onderhandelen. Dat gaat ongeveer zo: 'als jij stopt met drinken zal ik wat meer interesse tonen in sex'. Of 'als ik wat vaker een dag mag zeilen zal ik wat meer tijd aan de kinderen besteden'. Therapeuten kunnen ongewild de machtsstrijdfase verlengen als ze hierin meegaan en partners afspraken laten maken over dit soort gedragsmatige dingen, zonder naar de wortel van het probleem te gaan.

De laatste fase van de machtsstrijd is: wanhoop. In dit stadium hebben partners geen hoop meer op het vinden van geluk in deze relatie; de pijn heeft te lang geduurd. In dit stadium trekt ongeveer de helft van de echtparen hun laatste sporen van hoop terug en besluit te scheiden. De meeste van hen die bij elkaar blijven creëren een zogenaamd parallelhuwelijk en proberen hun geluk buiten de relatie te vinden. Een heel kleine groep, ongeveer 5% van alle paren vindt een manier om door de machtsstrijd heen te komen en een diepe, bevredigende relatie op te bouwen.

Voor de duidelijkheid een samenvatting van de eerste vijf hoofdstukken. Eerst kiezen we onze partners om twee redenen: 1. ze hebben zowel de positieve als negatieve kwaliteiten van onze opvoeders, en 2. ze compenseren de positieve delen van onze persoonlijkheid waar we ons voor hebben afgesloten in onze jeugd. We gaan de relatie aan in de veronderstelling dat onze partner een surrogaatouder zal zijn en alle tekortkomingen uit onze jeugd goed zal maken. We hoeven alleen maar een intieme, duurzame relatie aan te gaan (denken we).

Na een tijdje realiseren we ons dat deze strategie niet werkt. We hebben wel een liefdesrelatie maar we voelen ons niet 'heel'. We concluderen dat ons plan niet werkt omdat onze partner moedwillig nalaat onze behoeften te vervullen. Hij/zij weet precies wat we willen, en wanneer en hoe, maar om een of andere reden doet hij/zij het opzettelijk niet. Dit maakt ons boos en voor het eerst zien we de negatieve trekken van onze partner. We proberen het probleem op te lossen door onze eigen ontkende negatieve trekken op onze partner te

projecteren. En als de situatie verergert besluiten we dat de beste manier om onze partner te dwingen aan onze behoeften te voldoen is zo onaangenaam en irritant mogelijk te doen, precies zoals we waren in de wieg. Als we maar hard en lang genoeg schreeuwen zal onze partner ons wel komen redden, denken we. En wat de machtsstrijd uiteindelijk zijn giftige karakter geeft is het onderliggende onbewuste geloof dat als we niet in staat zullen blijken onze partner te overtuigen, dwingen of verleiden onze behoeften te vervullen, we uiteindelijk een veel grotere angst zullen tegenkomen, de angst om dood te gaan.

Wat misschien niet zo duidelijk naar voren komt in deze korte beschrijving is dat er niet zoveel verschil is tussen de romantische liefde en de machtsstrijd. Oppervlakkig gezien lijken deze twee eerste fasen van een relatie werelden van verschil. Verrukking is veranderd in haat, en welwillendheid is veranderd in een oorlog van willen. Maar belangrijk om op te merken is dat de onderliggende drijfveer hetzelfde is. Beide partners zijn steeds op zoek naar een manier om hun oorspronkelijke heelheid terug te krijgen, en ze houden steeds vast aan het geloof dat hun partner het in zijn/haar macht heeft hun gezondheid en heelheid te herstellen. Het grote verschil is nu dat we zien dat onze partner ons liefde ontzegt. Dit maakt dat we de knop omzetten naar een andere tactiek: we gaan elkaar pijn doen, elkaar plezier en intimiteit ontzeggen, in de hoop dat de ander daarop zal reageren met warmte en liefde. Wat is de weg uit dit labirint van verwarring? Wat ligt er voorbij de machtsstrijd? In het volgende hoofdstuk 'bewust worden' beschrijven we een nieuw soort relatie 'de bewuste relatie' en laten we zien hoe partners elkaars verlangens kunnen bevredigen.

Deel 2. DE BEWUSTE RELATIE (THE CONSCIOUS MARRIAGE)

Hoofdstuk 6. Bewust worden (Becoming conscious)

In de eerste vijf hoofdstukken krijg je de indruk dat de oude hersenen de schuld zijn van al onze relatieproblemen. Ze zorgen ervoor dat we ons aangetrokken voelen tot mensen die op onze opvoeders lijken. Ze zorgen voor onze afweermechanismen - projectie, overdracht en introjectie - die de waarheid over onszelf en onze partner verdoezelen. En ze zijn verantwoordelijk voor onze infantiele reactie op frustratie, de 'schreeuw-of-bekritiseer-reactie' die ervoor zorgt dat we nog verder van elkaar verwijderd raken.

Maar onze oude hersenen spelen ook een positieve rol in onze relatie(s). Hun mechanismen lijken misschien destructief, maar ze zijn toch essentieel voor ons welzijn. De onbewuste drang om de emotionele schade uit onze kindertijd te herstellen is wat ons mensen in staat stelt ons bewust te worden van onze spirituele vermogens om een compleet mens te worden, een mens dat in staat is liefde te geven en voor anderen te zorgen. Ook al zorgen projectie en overdracht ervoor dat we tijdelijk blind zijn voor wie onze partner werkelijk is, ze zorgen er ook voor dat we ons aan hem/haar binden, waarmee we de voorwaarde creëren om te kunnen groeien. Het probleem met de oude hersenen is dat ze zo 'ongeleid' zijn, als een blind dier dat zijn weg naar buiten probeert te vinden. We moeten de hulp inroepen van onze nieuwe hersenen, het deel van ons dat weet dat onze partner niet onze ouders is, dat weet dat vandaag niet altijd is en gisteren niet vandaag. We moeten onze verstandelijke vermogens gebruiken zoals we dat ook in andere levensgebieden doen.

Door samenwerking van de krachtige, instinctieve werking van de oude hersenen en de onderscheidende, cognitieve vermogens van de nieuwe hersenen kunnen we onze onbewuste doelen verwezenlijken en geleidelijk de frustraties van de machtsstrijd overwinnen.

Samenwerking tussen nieuwe en oude hersenen (New Brain-Old Brain Merger)

Hoe anders zou de relatie zijn als je de nieuwe hersenen een sterkere rol liet spelen? Wanneer je door je partner bekritiseerd wordt reageren je oude hersenen daarop door zich aangevallen te voelen en met de neiging je te verdedigen en/of terug aan te vallen, waarmee je een kettingreactie in gang zet van elkaar bekritisieren en je verdedigen waar je samen in verstrikt raakt. Je kunt deze keten doorbreken door je nieuwe hersenen te gebruiken en je te realiseren dat kritiek geen levensbedreigende aanval is. Zo kun je leren op een andere

manier te reageren dan je tot nu toe hebt gedaan, waarmee je ook een andere reactie bij je partner oproept. Bijv. door niet in de verdediging te gaan en kritiek niet te beantwoorden met kritiek, maar meer te kijken naar wat de ander nou eigenlijk zegt of bedoelt en op een rustige toon te reageren en te laten merken dat je het gehoord en begrepen hebt. Als je bereid bent om boosheid te beantwoorden met een creatieve respons, word je voor je partner ineens een vertrouweling in plaats van een tegenstander.

NB. Je voelt je in de relatie juist veiliger naarmate je je verdediging meer achterwege laat, omdat je partner dan eerder een bondgenoot wordt in plaats van een vijand.

Defenitie van de 'bewuste relatie': een relatie die maximale emotionele en spirituele groei koestert; een relatie die wordt gecreëerd door bewustwording van, en in samenwerking met de fundamentele drijfveren van onze onbewuste geest: veilig zijn, geheeld worden en heel worden.

Tien kenmerken van een 'bewuste relatie':

1. Je bent je bewust dat je relatie een verborgen doel heeft: het helen van kindertijdwonden (die verborgen zitten onder je behoeften en verlangens).
2. Je hebt een beeld van je partner dat meer klopt met wie hij werkelijk is. Niet als je 'redder' maar als iemand die net als jij gewond is en geheeld wil worden.
3. Je neemt verantwoordelijkheid voor het duidelijk uitspreken van je behoeften en wensen naar je partner, i.p.v. te verwachten dat hij/zij het wel weet.
4. Je manier van reageren op je partner is veel bewuster. In een onbewuste relatie heb je meer de neiging te reageren zonder na te denken en zo laat je je oude hersenen je gedrag bepalen.
5. Je leert de behoeften en wensen van je partner even belangrijk te vinden als die van jezelf.
6. Je erkent en accepteert de donkere kant van je persoonlijkheid. Je erkent dat je net als ieder ander negatieve trekken hebt en neemt daar verantwoordelijkheid voor, en zo heb je minder de neiging om die op je partner te projecteren, waardoor de verstandhouding en sfeer verbetert (minder vijandig).
7. Je leert nieuwe manieren om aan je behoeften en verlangens te voldoen - niet meer door je partner te manipuleren - en zo leer je dat je partner inderdaad een bron van vervulling kan zijn.
8. Je zoekt in jezelf naar de kracht en vermogens die je bij jezelf miste (waardoor je je aangetrokken voelde tot je partner), omdat je begrijpt dat je alleen op die manier een gevoel van heelheid kunt ervaren in de relatie met je partner.
9. Je wordt je meer bewust van je drijvende kracht om liefdevol en heel te zijn (je door God gegeven aard) en verbonden met het universum.
10. Je erkent en accepteert dat het moeilijk is om een goeie relatie op te bouwen. In een onbewuste relatie denk je dat het erom gaat de juiste partner te kiezen, in een bewuste relatie weet je dat het erom gaat de juiste partner te *zijn*. Als je een realistischer beeld ontwikkelt van wat een liefdesrelatie is, realiseer je je dat een goeie relatie vraagt om commitment (verbintenis en toewijding), discipline en de moed om te groeien en te veranderen; het is hard werken.

De bereidheid om te groeien en te veranderen is een voorwaarde om aan de andere negen te kunnen voldoen.

De neiging om de bron van je frustraties en de oplossing van je problemen buiten jezelf te zien wordt 'externalisatie' genoemd.

Om liefde te kunnen ontvangen moet je iemand worden die liefde geeft.

Hoofdstuk 7. De vluchtroutes sluiten (Closing your exits)

Ik heb geleerd dat mijn rol als relatietherapeut is: partners helpen inzicht te krijgen in hun problemen, hen bepaalde (communicatieve) vaardigheden leren, en ze dan weer loslaten en

het verder zelf laten doen. Hun bereidheid om te veranderen deed er niet toe, werd mij gezegd. Maar als ik ze leerde communiceren en onderhandelen dan stopten ze niet met ruzie maken, de ruzie ging nu alleen om iets anders, bijv. of de ander zich wel aan de afspraken hield. Ik ontdekte dat relatietherapie niet effectief kan zijn als je je niet bezig houdt met de onvervulde kinderbehoeften die onder de meer oppervlakkige problemen schuil gaan. Communicatievaardigheden en het maken van afspraken raken deze onvervulde kinderbehoeften niet. De therapie kan alleen effectief zijn als je je richt op de fundamentele conflicten.

Wat ik van mijn cliënten vraag als ze voor relatietherapie komen:

1. Commitment, de toezegging om in elk geval twaalf opeenvolgende sessies te komen. En om hun leven zo in te richten dat ze daar ook echt aan kunnen voldoen. Dit doe ik omdat het mijn ervaring is dat paren de neiging hebben ergens tussen de derde en de vijfde sessie te stoppen en dat is het moment dat onbewuste issues naar de oppervlakte beginnen te komen die een onaangenaam gevoel teweegbrengen. Ze zeggen dan dat de therapie het alleen maar erger maakt en geven de schuld aan de therapeut. Dit soort vermijdingsgedrag is algemeen. Wie de oefeningen aan het eind van dit boek gaat doorwerken zal waarschijnlijk een zelfde weerstand ervaren.
2. Formuleer je relatievisie. Een beschrijving van hoe je je relatie graag zou willen (voordat je alles gaat vertellen wat je er niet prettig aan vindt). Haal er de gemeenschappelijke punten uit en combineer deze tot een gezamenlijk doel.
3. Bij elkaar blijven tot het eind van de periode van twaalf sessies. Ze moeten de toezegging doen in deze periode geen einde te maken aan de relatie, ook niet op catastrofale manieren als zelfmoord, moord, gek worden of gewelddadigheid, waar partners soms toe geneigd zijn. Meestal voelt een van beide partners zich opgelucht door deze regel (de 'fuser'). Degene die zich erdoor bedreigd voelt is de 'isolator' van de twee, degene die een onbevredigde behoefte aan autonomie heeft (zie 'fusers' en 'isolators'). Ik zeg tegen de 'isolator': 'een van de redenen waarom je partner zoveel behoefte aan aandacht heeft en zo aan je trekt is dat je emotioneel niet beschikbaar bent. Als je bij elkaar blijft en aan je problemen werkt zal je partner veel minder geneigd zijn aan je te trekken'. Ironisch gezien is het gevolg van deze afspraak om bij elkaar te blijven meestal dat de 'isolator' uiteindelijk veel meer ruimte voor zichzelf ervaart in de relatie.
4. Het (geleidelijk) afsluiten van vluchtroutes die tot doel hebben contact met elkaar te vermijden.

Je ziet in relaties vaak 'de dans van aantrekken en afstoten', van zoeken naar meer intimiteit en weer afstand nemen. Alsof ze onbewust altijd een vaste afstand van elkaar proberen te behouden: als de een afstand neemt, gaat de ander meer intimiteit zoeken en omgekeerd.

In veel relaties waarin partners verwickeld zijn in een machtsstrijd zie je hetzelfde patroon: ze richten hun leven zo in dat echte intimiteit bijna onmogelijk wordt.

Door de vraag 'wat doet je partner om contact met je te vermijden?' heb ik nu een lijst van 300 verschillende manieren. Voorbeelden: romans lezen, in de garage verdwijnen, buiten gaan telefoneren, de auto aanbidden, te veel tijd met de kinderen doorbrengen, vrijwilligerswerk in iedere commissie in de kerk, te veel tijd aan de boot besteden, tijd aan haar moeder spenderen, vreemd gaan, oogcontact vermijden, de krant spellen, op de bank in slaap vallen, sportverslaafd zijn, te laat komen voor het avondeten, fantaseren als we sex hebben, de hele tijd zwak ziek of misselijk, niet aangeraakt willen worden, vier whisky's op een avond, te veel avonden op de Rotary, liegen, sex weigeren, sex zonder liefde, op de tennisbaan leven, boulimia, 10 mijl per dag joggen, weggaan op visweekenden, winkelen, zijn eigen appartement, dagdromen, weigeren te praten, blowen, de hele tijd aan het huis werken, masturberen, gitaar spelen, gescheiden bankrekeningen, ruzie maken, tijdschriften lezen, kruiswoordraadsels maken, weigeren te trouwen, naar de kroeg gaan.

Waarom doen partners in een relatie vaak zoveel moeite om elkaar te vermijden? Antwoord: boosheid en angst.

Waarom boosheid? In de romantische fase is het vrij makkelijk voor partners om intiem te zijn omdat ze vervuld zijn van betrokkenheid en aan elkaars wensen voldoen. Partners lijken dan elkaars pappie en mammië en dokter en therapeut tegelijk. Als ze er na een tijd achter komen dat de ander vooral bezig is met zijn/haar *eigen* redding en niet met die van hem/haar voelen ze zich verraden, alsof er een stilzwijgende overeenkomst verbroken is. En als reactie daarop (als een soort vergelding) trekken ze een muur op. In feite zeggen ze: 'ik ben boos op je omdat je mijn behoeften niet vervult'. En dan beginnen ze systematisch plezier en bevrediging buiten de relatie te zoeken.

En waarom angst? Angst voor pijn. Een deel van je (je oude hersenen) is onbewust bang dat als je partner je fundamentele behoeften niet vervult, je dood zult gaan, en je hebt het gevoel dat je partner daar de schuld van is.

Waarom het belangrijk is de 'vluchtroutes' naar buiten toe af te sluiten tijdens de therapie. Een vluchtroute is een manier om bewuste of onbewuste gevoelens te uiten door middel van bepaald gedrag in plaats van in woorden. Of het nou ernstige manieren zijn zoals zelfmoord of vreemdgaan, of minder ernstige zoals tv kijken of fantaseren over een ander tijdens de sex, het onttrekt energie en betrokkenheid aan de relatie die bij de relatie thuishoren. Zolang niet alle vluchtroutes afgesloten zijn zullen partners altijd hun heil zoeken op manieren die niet goed zijn voor de relatie.

In de eerste fasen van het helingsproces is het belangrijk dat partners hun energie weer op de relatie richten. Zolang dit niet gebeurt is het moeilijk om vast te stellen wat er mis is in de relatie en dat is wel nodig om de problemen te kunnen oplossen.

Vluchtroutes opgeven roept weerstand op; partners komen dan in contact met hun onderdrukte gevoelens van teleurstelling, woede en angst. Deze gevoelens konden ze juist minimaliseren en onderdrukken door activiteiten buiten de relatie.

In de therapie wordt dit proces van vluchtroutes afsluiten in stappen gedaan: eerst degene die het makkelijkst op te geven zijn, daarna de moeilijke. En om vast te stellen of iets een vluchtroute is of niet, kun je jezelf de vraag stellen: doe ik dit om het samenzijn met mijn partner te vermijden?

Een vluchtroute afsluiten is niet iets wat je op een bepaald moment doet, maar meer een proces, iets wat tijd nodig heeft, soms wel een aantal maanden. Om dit te kunnen moet je goed bij jezelf te rade gaan en op een eerlijke manier naar jezelf kijken, naar je gedrag en je gevoelens, er is moed voor nodig om in woorden uit te drukken wat je tot nu toe met een bepaald gedrag hebt uitgedrukt. Paradoxaal genoeg sluit dit innerlijk werk je vluchtroutes af omdat dat het contact herstelt.

De oefening. De ene partner kan zeggen: 'een van mijn vluchtroutes is, ik doe dit omdat' en dan net zo lang doorpraten totdat hij/zij al zijn gevoelens heeft uitgesproken. Dan doet de andere partner hetzelfde net zo lang tot ze allebei al hun onuitgesproken gevoelens in woorden hebben uitgedrukt en gevraagd hebben om passende veranderingen in het gedrag van de ander. Als dit regelmatig gedaan wordt vermindert de behoefte aan vluchtroutes en wordt een dieper gevoel van contact ervaren. Zelfs wanneer partners het niet prettig vinden om vluchtroutes te moeten missen (en deze ook niet willen opgeven), dan is toch het positieve effect van de oefening dat ze een duidelijker beeld krijgen van waarom ze aldoor contact met elkaar vermeden, en dat is een belangrijke eerste stap in de therapie.

De vier voorwaarden hierboven beschreven leiden idealiter tot een groter commitment (het willen aangaan van een diepere verbintenis met meer toewijding): het besluit samen een proces aan te gaan voor de rest van je leven. Om werkelijk emotioneel en spiritueel te kunnen groeien moet je niet drie maanden of drie jaar, of zelfs drie decennia bij elkaar blijven maar de rest van je leven. Kindertijdwonden kun je niet maar even oplossen, die komen langzaam stuk voor stuk naar de oppervlakte, eerst de meer oppervlakkige, daarna de diepere. Sommige problemen moeten zich eerst heel wat keren voordoen voordat ze herkend en erkend worden als iets wat aandacht verdient. En sommige psychische

behoefden zijn zo diep begraven dat ze alleen getriggerd en naar de oppervlakte kunnen komen door een crisis, en pas in een bepaalde fase in je leven. Uiteindelijk heb je wel je hele leven nodig om samen met je partner een groot deel van deze wonden te kunnen helen.

Tot de dood ons scheidt (Till Death Do Us Part)

In een cultuur waar verschillende huwelijken na elkaar gemeengoed is geworden, lijkt het idee van een levenslange relatie met een en dezelfde partner wel een vreemd en ouderwets verschijnsel. De vraag 'kunnen we deze relatie redden?' is meer geworden: 'moeten we deze relatie wel redden?' en het antwoord is vaak nee. Velen zijn scheiding zelfs gaan zien als een mogelijkheid om te groeien. Dus niet *in* een relatie, maar als de relatie uit elkaar valt! Ze denken dat ze met een nieuwe partner problemen kunnen oplossen die ze met de eerste niet konden oplossen. Maar tenzij ze tot het besef komen van hun onbewuste verlangens waar hun eigen problematische gedrag uit is voortgekomen, en ze leren deze verlangens te vervullen met de nieuwe partner, zal de nieuwe relatie gedoemd zijn op dezelfde rotsen stuk te lopen. Ik ben tot het geloof gekomen dat huwelijkspartners alles zouden moeten doen om bij elkaar te blijven, niet om morele redenen, maar om psychologische redenen: trouw en commitment (verbintenis en toewijding) lijken voorwaarden die door de onbewuste geest geëist worden.

Hoofdstuk 8. Een veiligheidszone creëren (Creating A Zone Of Safety)

De volgende stap in de therapie is de partners te helpen bondgenoten te worden in plaats van vijanden. Het is zinloos om mensen die boos op elkaar zijn te proberen langs een pad van spirituele en emotionele groei te leiden. Bij gedragswetenschappen heb ik een manier geleerd om partners te beïnvloeden door op een kunstmatige manier de omstandigheden van de romantische fase van hun relatie te reconstrueren. Als partners elkaar behandelen zoals ze gedaan hebben in gelukkiger tijden gaan ze elkaar weer zien als een bron van plezier, en dit vergroot hun motivatie om aan een intensieve therapie mee te doen. Ik had eerst weerstand tegen deze methode; in de psychoanalytische opleiding heb ik geleerd mensen te helpen inzicht te krijgen en hun emotionele blokkades te doorbreken. Maar dit bleek niet voldoende om ervoor te zorgen dat partners op een andere, meer volwassen manier met elkaar omgingen.

Zorgzaam gedrag (Caring Behaviors)

De 'romantiseeroefening'. Ik laat partners een lijst maken van specifieke manieren waarmee hun partner hun een plezier kan doen of bepaalde behoeften kan vervullen. Het gaat om heel concrete dingen zoals 'ik zou het fijn vinden als je een kwartier mijn rug masseert als ik naar de tv kijk', of 'ik zou het fijn vinden als je me op zondag ontbijt op bed brengt'. De partners moeten dan iedere dag een van de dingen van de lijst voor de ander doen, ongeacht hun gevoel over de ander. Het doen van deze dingen voor de ander moet iets zijn wat je geeft om te geven, en niet omdat je iets krijgt van de ander, ze mogen geen score bijhouden, het mag geen onderhandeling zijn. Wanneer partners zich op een kunstmatige manier liefdevol gaan gedragen tegenover elkaar is het effect dat ze zich ook werkelijk veiliger en meer geliefd gaan voelen. Het intensiveert de emotionele band. De oude hersenen zien de partner nu niet meer als levensbedreiging maar als bron van leven en plezier. Bovendien leren partners hiermee hun wensen uit te spreken, in plaats van te denken dat hun partner wel weet wat hij/zij wil en uit zichzelf aan zijn/haar verlangens zal voldoen.

Het mag geen onderhandeling zijn omdat dit soort 'voor-wat-hoort-wat-liefde' door de oude hersenen niet als liefde wordt ervaren; zoiets is geen aanleiding voor een prettig gevoel want er hangt een prijskaartje aan, er moet voor 'betaald' worden.

Zo op het eerste gezicht zou je denken dat een 'isolator' een onafhankelijk iemand is die weinig behoeften heeft, en een 'fuser' eindeloos veel behoeften heeft. Maar dit is niet zo, in feite hebben beiden evenveel behoefte aan zorg en liefde, een fuser is alleen meer in contact met zijn/haar gevoelens.

Inzicht en gedragsverandering tezamen zijn een effectieve combinatie. Met inzicht alleen kun je geen kindwonden helen, en gedragsverandering alleen is ook niet genoeg als er geen inzicht is in de redenen waarom je zo gedraagt. Als je inzicht krijgt in je onbewuste drijfveren en dit inzicht omzet naar ondersteunend gedrag, kun je een bewuste en uiteindelijk ook bevredigende relatie creëren.

Hoofdstuk 9. Hoe krijg je meer kennis over jezelf en je partner

(Increasing Your Knowledge Of Yourself And Your Partner)

We hebben de neiging te geloven dat de wereld *is* zoals wij die zien. Als onze partner de wereld anders ziet dan wij dan heeft hij/zij kennelijk een verkeerd of onvolledig beeld (denken we).

We moeten leren zien en accepteren dat niemand van ons alles over de hele waarheid kan weten en dat ieder van ons een deeltje ervan weet. En dat de waarheid van de ander net zo veel waard is als die van onszelf. Er zijn delen van de werkelijkheid die jou ontgaan die de ander juist ziet, en omgekeerd (o.a. omdat we delen van onszelf hebben verdrongen en verloren). Om de realiteit van de ander te kunnen zien moeten we ons ervoor openstellen.

Als je accepteert dat je eigen waarneming beperkt is en je bereid bent je meer open te stellen voor die van je partner gaat er een nieuwe wereld voor je open. In plaats van de verschillen te zien als conflict kun je ze gaan zien als bron van informatie. Wat ziet de ander wat ik niet zie? Een relatie geeft je de voortdurende gelegenheid meer te leren over je eigen realiteit en die van een andere persoon.

Je moet je bewust worden van de verborgen agenda die je meeneemt in de relatie, van je 'disowned' karaktertrekken, van de innerlijke wereld van je partner en van de mogelijkheid je kindwonden te helen in de relatie, en dat is voor een groot deel afhankelijk van de bereidheid elkaars waarheid te erkennen en ervan te leren. Zodra je beiden in de relatie het verlangen hebt je individuele beeld van de wereld te vergroten, wordt het leven van alledag een goudmijn van informatie.

Een van die bronnen waar je op zoek kunt gaan naar verborgen informatie is de kritiek die je op elkaar hebt, al dan niet uitgesproken. 'Je komt nooit op tijd thuis', 'ik kan nooit op je rekenen', 'waarom kun je nooit es aan mij denken?', 'je bent zo egoïstisch'. Op het moment dat je zulke dingen zegt ben je in de veronderstelling dat je een treffende beschrijving geeft van hoe je partner is, maar een feit is dat je het dan meestal hebt over iets van jezelf. Degene die de kritiek krijgt kan uit die kritiek iets leren over zichzelf; partners weten meestal feilloos wat de achilleshiel van de ander is, en gebruiken die kennis jammer genoeg vaak op een aanvallende manier waarmee ze ogenblikkelijk de verdedigingsmechanismen van de ander in werking zetten (zodat hij/zij er niet naar kan kijken en er iets van leren over zichzelf).

Principe 1: In de kritiek die je op je partner hebt zit meestal een bepaalde basis van informatie.

Hoe kun je er iets van leren? Schrijf de kritiek die je op je partner hebt op, bijv. 'jij bent altijd zo ongeorganiseerd, ik kan nooit op je rekenen'. Beantwoord daarna de volgende vragen: Hoe voel ik me als mijn partner zo doet? Wat voor gedachten heb ik als mijn partner zo doet? Welke diepere gevoelens zouden er onder deze gevoelens en gedachten kunnen zitten? Heb ik zulke gedachten en gevoelens ook gehad als kind?

Op die manier kun je zien of je partner misschien sterke herinneringen uit je jeugd naar boven haalt. Bijv. dat je ouders altijd zo ongeorganiseerd waren en weinig tijd hadden om aandacht te besteden aan jouw behoeften. Dan is het ook niet vreemd dat je dezelfde gevoelens hebt als toen je kind was als je partner zich op dezelfde manier gedraagt. Daaronder ligt de noodkreet uit je kindertijd: waarom zorgt er niemand voor me?!

Principe 2: Veel van de emotionele kritiek op je partner die je steeds weer herhaalt zijn vermomde uitingen van onvervulde kinderbehoeften.

Als je kritiek hebt op je partner omdat hij/zij zo ongeorganiseerd is kan dat ook betekenen dat je zelf op een bepaalde manier ook ongeorganiseerd bent, alleen op heel andere gebieden dan je partner.

Principe 3: De emotionele kritiek op je partner die je steeds weer herhaalt is soms een ontkend deel van jezelf (disowned).

Maar het kan ook een ander onbewust deel van jezelf zijn:

Principe 4: De kritiek die je op je partner hebt kan je helpen je eigen Verloren Zelf op te sporen.

Het leren kennen en begrijpen van de binnenwereld van je partner

(Understanding Your Partner's Inner World)

In de omgang met je partner heb je al enorm veel informatie gekregen over zijn/haar binnenwereld, maar alleen een fractie daarvan heb je als zodanig geregistreerd. Om je begrip van de subjectieve wereld van je partner te verdiepen moet je jezelf trainen effectiever te communiceren.

Semantiek. Bepaalde woorden hebben in verschillende families vaak heel verschillende betekenissen. Bijv. 'laten we gaan tennissen' kan in de ene familie betekenen: met een oud racket een balletje slaan op straat, en in een andere familie: een baan reserveren in de privé club. Zo kan 'laten we erover praten' bij verschillende personen ook heel verschillende beelden oproepen: even van gedachten wisselen, of een familiebijeenkomst organiseren. Zulke verschillen kunnen veel misverstanden teweegbrengen.

Een andere hindernis in de communicatie is ontkenning. Als je partner dingen zegt die je niet wilt horen en je denkt: hij meent het niet echt, of: als we eenmaal getrouwd zijn ziet hij het wel anders. Als onze partner dingen doet die tegen ons belang in gaan hebben we een arsenaal aan methoden om onze eigen illusies in stand te houden: afkeuren/veroordelen, beïnvloeden/ompraten, dreigen/intimideren, niet serieus nemen/ontkennen, analyseren/therapeutiseren. Met al deze manieren van reageren proberen we het zelfgevoel van onze partner te kleineren en te vervangen door het beeld van hoe we graag zouden willen dat het was. En dit is precies wat er in de jeugd van onze partner door zijn/haar ouders ook is gebeurd (door te zeggen: alleen een deel van jouw gevoelens is oké en toegestaan). Dus in plaats van onze partner te helpen zijn/haar kindertijdwonden te helen, brengen we nog meer schade toe.

De Partner-dialoog (The Couple's Dialogue)

De Partner-dialoog is een driedelige oefening die verschillende functies heeft bij het opbouwen van een 'bewuste relatie'. Ten eerste doet het je aandacht focussen op wat je partner feitelijk zegt. De meesten van ons luisteren zelden naar wat een ander werkelijk zegt. We luisteren veel meer naar de impact die datgene wat gezegd is op ons heeft. M.a.w. we luisteren naar onze eigen reactie, i.p.v. naar wat de ander zegt. Als je werkelijk luistert naar wat de ander zegt ben je beter in staat te begrijpen wat deze woorden voor hem/haar betekenen, en zul je ontdekken dat je leeft met iemand die de meeste dingen in het leven heel anders ervaart dan jijzelf. Het is belangrijk te beseffen dat je partner geen verlengstuk van je is, maar een op zichzelf staand iemand met eigen gevoelens en waarneming. Dat dit vaak niet erkend wordt is de bron van veel conflicten in relaties. Als je regelmatig gebruik maakt van de Partner-dialoogoefening zal dit uiteindelijk een diepe emotionele band creëren tussen jou en je partner, vooral wanneer er een conflict is. Op dit diepere niveau met elkaar praten wordt een spirituele ervaring.

Spiegelen (Mirroring)

De eerste stap is Spiegelen. Dit is een communicatietechniek die in de relatietherapie vaak gebruikt wordt. Als je iets belangrijks te vertellen hebt, begin je met die gedachten of gevoelens samen te vatten in een korte zin die begint met 'ik'. Bijv. 'Ik vind het niet prettig om voor je te koken als je alle moeite die ik er in stop niet waardeert'. Je partner herhaalt dit daarna in zijn eigen woorden en vraagt of hij/zij de boodschap correct heeft begrepen: 'Even kijken of ik het goed begrepen heb, je vindt het niet prettig om iedere dag al die energie te besteden aan het koken als ik je niet laat merken dat ik het waardeer wat je allemaal hebt gedaan. Klopt dat?'

Je herhaalt dit proces net zo lang tot je partner echt begrepen heeft wat je bedoelde te zeggen. Daarna verdiept je partner de communicatie door te vragen of er aan dit onderwerp nog iets is toe te voegen (dit is heel belangrijk!), en dit doet hij/zij met de woorden: 'Kun je daar nog meer over vertellen?' Daarna vertel je er nog iets bij, bijv. 'Ik ben er zeker een uur mee bezig, en ik doe altijd mijn best om iets lekkers klaar te maken en het voelt dan heel leeg als je het opeet zonder er iets over te zeggen'. En je partner herhaalt dat dan weer op dezelfde manier als hierboven.

Hoewel spiegelen eigenlijk een vrij simpele en logische manier van reageren is komt het zo zelden voor dat partners zo communiceren, en het vraagt ook veel oefening om het onder de knie te krijgen. Over het algemeen worden zulke opmerkingen als hierboven (over het koken) als kritiek gehoord, in plaats van als een vraag om aandacht voor een bepaald gevoel, en wordt er ook op gereageerd op een afwerende, bekritisierende manier. Of het nou terecht is of niet wat iemand zegt, het gaat wel om een onaangenaam gevoel van die persoon, iemand om wie je geeft. Partners die deze oefening doen hebben vaak voor het eerst het gevoel dat de ander echt moeite heeft gedaan te luisteren. Het is voor hen vaak een onverwacht luxe ervaring de volle aandacht van hun partner te krijgen.

Erkenning (Validation)

Als partners bedreven raken in de Spiegel-oefening, moedig ik ze aan de volgende stap te doen in de Partner-dialoog: het geven van erkenning door de inhoudelijke logica van wat de ander zegt te bevestigen. Bijv. door te zeggen: 'Ja, daar zit wat in, ik snap waarom je er op die manier over denkt', ook al zie je het zelf heel anders en ben je het er misschien helemaal niet mee eens, daar gaat het op dat moment niet om.

De Spiegel-oefening is om het gevoel te geven/krijgen gehoord te worden, wat in de praktijk de communicatie aanzienlijk verbetert. De Erkenning-oefening is om bevestiging te geven/krijgen voor de inhoud van wat er gezegd wordt, dus om je partner te laten merken dat hij/zij geen onzin zit te vertellen. Dit is om een wederzijds gevoel te creëren dat je echt contact hebt en het gevoel dat het ertoe doet wat je zegt. Hiervoor is het niet nodig het met elkaar eens te zijn. Het gevolg van deze oefeningen is dat je niet meer het gevoel hebt je te moeten verdedigen, dat er meer ruimte en bereidheid is om elkaars realiteit te erkennen, en er ontstaat een gevoel van veiligheid, verbondenheid en echt contact hebben met elkaar.

Empathie (Empathy)

Dit is de derde stap in de Partner-dialoog en is een natuurlijk gevolg van de vorige. Als je zorgvuldig geluisterd hebt naar je partner en het je gelukt is je eigen kijk op de werkelijkheid 'uit te rekken' naar die van hem/haar (Stretching) en je hem/haar daarin erkenning hebt gegeven, dan ben je eigenlijk al zover om de volgende stap te doen, namelijk het geven van medeleven: 'Nu ik zie wat je bedoelt kan ik me voorstellen dat je je gekwetst voelt'. Voor sommige mensen is het belangrijker om erkenning te krijgen voor hun gedachtegang, voor anderen is erkenning voor hun gevoelens juist belangrijker. En voor anderen is het krijgen van medeleven het belangrijkste. Vrouwen hebben vaker behoefte aan medeleven. Het is vrouwen meer toegestaan emoties te hebben en vrouwen zijn zich vaak meer bewust van hun gevoelens. Mannen vinden het moeilijker om medeleven te tonen omdat ze ook bij zichzelf vaak hun eigen gevoelens negeren. Maar wanneer mannen en vrouwen deze oefeningen doen ervaren ze uiteindelijk beiden evenzeer de waarde ervan.

De mate waarin je in staat bent medeleven te tonen hangt voor een groot deel af van of je het betreffende op (min of meer) dezelfde manier zou ervaren als de ander. Het wordt moeilijk als je een bepaalde situatie heel anders ervaart. Bijv. als je partner doodsbang is om te vliegen en jij vindt het heerlijk. Dan wordt het heel moeilijk om met zijn/haar gevoelens mee te leven en medeleven te tonen, omdat je zelf dat gevoel niet kent. Je zegt misschien: 'je moet diep ademhalen en aan iets anders denken, dan gaat het wel over.' Het allermoeilijkste is de situatie waarin je partner sterke negatieve emoties heeft en jij lijkt degene die ze heeft opgeroepen. Je instinctieve reactie is dan jezelf te verdedigen en een tegenaanval te doen. Maar hoe moeilijker de situatie is om medeleven te tonen, hoe groter de beloning als je het toch doet. Als het je lukt om je gebruikelijke reactie in te houden en in plaats daarvan te spiegelen, erkenning te geven en medeleven te tonen ben je een levend voorbeeld van iemand met een 'bewuste relatie'.

Mensen vragen vaak of je altijd alle drie de stadia van de oefening moet doen. Het antwoord is nee; als je alleen een doeltreffende communicatie wilt is Spiegelen voldoende, maar als je behalve communicatie ook dat diepere gevoel van contact en intimiteit wilt hebben kun je beter de andere twee ook toevoegen.

De Imago workshop

Als partners de Partner-dialoog geleerd hebben doe ik een geleide visualisatie oefening met ze waarmee het makkelijker wordt in contact te komen met hun kindertijdwonden. En de informatie die ze daarmee krijgen laat ik ze communiceren met de Partner-dialoog techniek. Dit is een doeltreffende methode waarmee partners kunnen leren elkaar te zien in hun ware gedaante: gewonde wezens in een zoektocht naar spirituele heelheid.

Ik vraag ze hun ogen dicht te doen, te ontspannen, zet vaak wat zachte muziek op, ik vraag ze in hun verbeelding hun kindertijd te zien, zo vroeg mogelijk, en zichzelf te zien als jonge kinderen, en dan hun moeder voor te stellen (of vrouwelijke opvoeder). Ik vertel ze dat ze de gave hebben de positieve en negatieve trekken te zien van deze vrouw. Deze moeten ze in zich opnemen en daarna moeten ze zich voorstellen dat ze haar vertellen wat ze altijd van haar hadden willen krijgen en nooit gehad hebben. Dit laat ik ze op dezelfde manier met hun vader doen en alle andere mensen die in hun jeugd een belangrijke invloed hebben gehad. Na afloop laat ik ze de verkregen informatie over deze belangrijke mensen opschrijven. Het is verbazingwekkend hoeveel informatie mensen uit deze visualisatie halen die ze zich eerder helemaal niet bewust waren. Met deze informatie kunnen ze hun Imago construeren, het innerlijk beeld dat ze hebben (onbewust) en dat bepaalt wie je als partner kiest. Daarna laat ik partners uitwisselen wat ze hebben geleerd, zonder bij elkaar in de reden te vallen, of opmerkingen te maken of iets dergelijks. Zo leren ze bij elkaar achter het neurotische, verwarrende, dwangmatige gedrag van hun partner te kijken naar de wonden die ze proberen te helen. Dit creëert een meelevende, steunende sfeer.

De eerste vijf oefeningen in Deel 3 van dit boek zijn ontwikkeld om je te helpen informatie te krijgen over je verleden en een beter idee van hoe je onvervulde kindertijdbehoeften je relatie beïnvloeden. Maar wanneer je eenmaal je ogen hebt geopend en hebt geleerd er op deze manier naar te kijken, wordt iedere interactie tussen jou en je partner (verbaal uitgesproken of niet) een waardevolle bron van informatie.

Hoofdstuk 10. Het vaststellen van je 'curriculum' (Defining your Curriculum)

Hoe kun je je chronische frustraties omzetten in wegen naar groei. Hoe kun je omgaan met explosieve conflicten? Als de partners een paar weken de 'romantiseeroefening' hebben gedaan (hoofdstuk 8) komt er een fase waarin er weer conflicten ontstaan. Door de positieve ervaringen zijn ze de ander onbewust weer gaan zien als hun redder, degene die hun heelheid kan herstellen. En doen opnieuw de onaangename ontdekking dat ze geen van beiden de vermogens en motivatie hebben de diepere behoeften van de ander te vervullen. Wat ze het meest nodig hebben van elkaar is wat de ander het minst in staat is om te geven. Huwelijken geregeld door koppelaars of computermatches leken meer kans van slagen te hebben. Mij was geleerd mensen inzicht, begrip en acceptatie bij te brengen voor deze

feiten. Dus dat je moet accepteren dat je moeder destijds gewoon niet in staat was je te geven wat je nodig had en dat je partner dat ook niet goed kan maken. Je hebt het toen niet gekregen en je kunt het nu ook niet krijgen. Wordt volwassen en laat het los, was de boodschap. (Zie Ingeborg Bosch 'De herontdekking van het ware zelf') Voor mij was dit niet bevredigend. Mensen kunnen hun onvervulde kindertijdbehoeften misschien onderdrukken, ontkennen of op anderen projecteren, maar ze laten ze niet los! Van jezelf leren houden en via visualisatie aan jezelf als kind geven wat je toen niet gekregen hebt, werkt ook niet. Ik kwam tot de conclusie dat helende liefde moet komen van een ander buiten jezelf. En het meest effectief is het als het komt van je Imago-match, dus iemand die juist lijkt op je ouders. Alleen dan lijkt de pijn van vroeger werkelijk te kunnen verdwijnen. Maar hoe kunnen degenen die je pijn doen op dezelfde manier als je ouders je helpen je wonden te helen? Het antwoord is: door te veranderen. Wat de ene partner het meest nodig heeft is meestal wat de ander het minst in staat is te geven, maar dit is ook het gebied waar die ander het meest nodig heeft om te groeien. Door te leren aan je partner te geven wat hij/zij nodig heeft herstel je bij jezelf delen van jezelf die in je jeugd onderdrukt zijn en die je niet hebt kunnen ontwikkelen. De onbewuste aantrekkingskracht brengt twee mensen bij elkaar die elkaar het meest kunnen kwetsen, maar ook die het meest geschikt zijn voor elkaar om elkaar te kunnen helen. En welke van de twee gebeurt is afhankelijk van hun bereidheid en wil om te groeien en te veranderen.

Oefening voor gedragsverandering

Net als de romantiseeroefening is het ook bij deze oefening belangrijk dat het niet een onderhandelingspunt wordt, dus: 'ik werk eraan me minder dominant te gedragen als jij zorgzamer wordt'. Dat zou de machtsstrijd weer in gang zetten. Het is de bedoeling dat ze hun innerlijke blokkades overwinnen en liefdevol gedrag ontwikkelen, niet omdat ze liefde terug willen krijgen maar omdat ze vinden dat hun partner die liefde verdient. Welke dingen kun je van je partner vragen waar hij/zij in zou moeten/kunnen veranderen? Het is voor partners altijd heel makkelijk om elkaar te bekritisieren en allerlei verwijten naar het hoofd te slingeren, maar ze zijn vaak niet in staat om op een positieve, doeltreffende manier onder woorden te brengen wat ze precies nodig hebben om van hun partner te krijgen. De kritiek, verwijten en klachten die ze altijd bij hun partner uiten kan geanalyseerd worden en de verlangens die daaronder schuilgaan eruit gedestilleerd. Deze verlangens kunnen worden omgezet in specifieke verzoeken om gedragsverandering. Hiervan wordt een lijst samengesteld en deze lijst wordt in het proces verder aldoor gebruikt als 'curriculum' (een soort leidraad) van hun relatie.

Bij de oefening wordt gevraagd op de lijst die ze van hun partner krijgen alle punten die erop staan een cijfer te geven en daarmee aan te geven hoe moeilijk of makkelijk ze denken aan dit specifieke verzoek te kunnen voldoen. Partners zijn vrij om te bepalen met welke ze beginnen. En geen enkel verzoek is verplicht. In de praktijk betekent dit dat partners uiteindelijk ook aan die verzoeken voldoen waarvan ze in het begin dachten dat ze er niet aan zouden kunnen of willen voldoen.

Wanneer partners deze oefening oprecht met elkaar doen merken ze na een aantal maanden dat de liefde die ze aan de ander geven de wonden in hun eigen innerlijk raakt en heelt.

Partners hebben vaak dezelfde behoeften, maar wat bij de een openlijk wordt erkend, wordt bij de ander ontkend en verdrongen. Als de partner met de verdrongen behoeften in staat is zijn weerstand te overwinnen en de openlijke behoeften van de ander te vervullen, wordt een deel van het liefdevolle zorgzame gedrag door het onderbewustzijn ervaren als op zichzelf gericht. De liefde voor de persoon zelf wordt bereikt door het geven van liefde aan de ander.

Weerstand (Resistance)

Freud: 'Onder iedere wens zit de angst dat die wens vervuld zal worden'. Als je partner je gaat behandelen op een manier waar je lang naar verlangd hebt ervaar je een vreemde combinatie van vreugde en angst. Je vindt het prettig wat hij/zij doet maar een deel van je

ervaart dat alsof je het niet verdient. Alsof je met het accepteren hiervan je openstelt voor iets waarvan je geleerd hebt dat dat taboe is. Een stemmetje in je onderbewustzijn zegt: 'dit is niet oké, je moet je hier niet voor openstellen, als je dat wel doet zul je het niet overleven, je bestaan is in de handen van anderen en die staan niet toe dat je heel bent'. Om het stemmetje van binnen tot zwijgen te brengen zul je manieren vinden om het liefdevolle gedrag van je partner te ondermijnen, bijv. door ruzie te maken, of door wantrouwig te worden. Ironisch gezien ontzeg je jezelf de liefde en bevestiging waar je altijd zo naar verlangd hebt. Veel mensen die in therapie komen en die de therapie voortijdig beëindigen doen dit niet omdat ze niet in staat zijn positieve veranderingen te bewerkstelligen, maar omdat ze niet om kunnen gaan met de spanning die deze positieve veranderingen teweegbrengen. Deze spanning/angst kan overwonnen worden simpelweg door door te gaan en vol te houden. Ik raad mensen altijd aan de Stretching-oefening te doen tot de spanning hanteerbaar wordt. Door vol te houden leer je dat deze taboes die je verinnerlijkt hebt spoken zijn die tot het verleden behoren en geen macht hebben in het heden.

Agape

Als je de Stretching-oefening hebt geïntegreerd in je relatie, en het je standaard methode wordt waarmee je omgaat met kritiek en conflicten, zul je de helende kracht ervan ervaren. Je relatie kan werkelijk je onbewuste verlangen om geheeld en heel te zijn vervullen. Maar niet op de manier zoals je het graag zou willen: makkelijk, automatisch, zonder te hoeven definiëren en formuleren wat het is dat je wilt, zonder te hoeven vragen, zonder terug te geven. Je zult je manier van reageren vanuit je oude hersenen moeten ombuigen naar een veel bewustere, effectievere manier van interactie. Je moet stoppen met te verwachten dat de wereld buiten je voor je zal zorgen en je moet zelf verantwoordelijkheid nemen voor het helen van je wonden. En hoe je dit doet, is paradoxaal door je energie te richten op het helen van je partner. Als je je aandacht weg van jezelf richt op de ander zal er een diepe emotionele en spirituele helende kracht tot stand komen.

Als het je lukt je deze manier eigen te maken zul je voorbij de machtsstrijd en de fase van 'ontwaking' in de fase van transformatie komen. Je relatie is dan gebaseerd op wederzijdse zorg en liefde, het soort liefde dat het best beschreven kan worden met het Griekse woord 'agape'.

Hoofdstuk 11. Het beheersen van woede (Containing Rage)

Sommige mensen uiten hun woede op een uitgesproken agressieve manier en met fysiek geweld, maar de meeste mensen bedwingen hun woede en laten het naar buiten komen via kritiek. Een andere, moeilijker als zodanig te herkennen vorm van woede is depressie. Maar deze vorm doet evenveel schade aan de relatie.

De destructieve kracht van woede (The Destructive Power of Anger)

Als iemand zijn/haar woede of boosheid uit naar een ander toe voelt die ander zich aangevallen en mishandeld, ook al is er geen sprake van fysiek geweld (de oude hersenen maken daarin geen onderscheid). En vreemd genoeg voelt degene die de woede ontlaadt zich zelf ook aangevallen, omdat de oude hersenen alle acties tegen anderen gericht voor een deel ook ervaart als op zichzelf gericht (net als bij positieve acties). Als we onze partner pijn doen doen we tegelijk ook onszelf pijn. In een dergelijke situatie kunnen partners niet vriendelijk met elkaar omgaan, tenzij op een diplomatieke manier, maar er kan geen sprake zijn van intimiteit omdat er geen veiligheid is. De oude hersenen zullen niet toestaan dat hun verdediging wordt doorboord.

Ik ken de destructieve kracht van onderdrukte woede omdat ik zelf de eerste 33 jaar van mijn leven depressief ben geweest en dat was ook een van de redenen dat mijn eerste huwelijk mislukte. Ik was depressief omdat ik niet in contact was met mijn eigen pijn en woede. Ik had mijn beide ouders verloren toen ik zes was maar ik was niet in staat daarover emotionele pijn te voelen. Ik was afgesneden van een deel van mezelf, ik was niet in staat warmte, zorg en tederheid te voelen naar mezelf of anderen toe. Onbewust zocht ik dat ontbrekende deel bij mijn vrouw. Ik hunkerde naar emotioneel en fysiek contact maar zij kon mij niet genoeg

geven, deels door tekortkomingen vanwege haar eigen jeugd, en deels omdat ze mij als afstandelijk, koud en eisend ervaarde en als iemand voor wie het nooit genoeg is. Het was een vicieuze cirkel, hoe meer ik aan haar trok hoe meer afstand ze nam. Toen haar vader overleed en ze huilde en huilde was ik geblokkeerd aan haar behoeften te voldoen. Ik kon wel mijn armen om haar heen doen maar mijn lichaam was verkrampt en van binnen voelde ik enorme weerstand en in mijn hoofd was een discussie gaande: 'wat stelt ze zich aan, ik heb mijn beide ouders verloren en ik huilde niet eens!' Later, toen ik zelf in therapie was (vanwege mijn opleiding), ik was toen 33, barstte ik in huilen uit toen de therapeut mij vroeg naar de dood van mijn ouders en hoe de begrafenis was gegaan. Ik kon niet meer stoppen, ik huilde als een kind van zes. Op dat moment begon ik pas te rouwen om de dood van mijn ouders. Ik veranderde, ik begon mijn eigen pijn te ervaren en ook de woede die daarbij hoorde, dat was minder eng. Ik kwam in contact met al mijn gevoelens en begon vrede te sluiten met de wereld om me heen.

Het idee dat we in contact moeten zijn met onze eigen pijn en woede is iets wat nogal moeilijk ligt in onze cultuur. Als kinderen huilen van moeheid of frustratie wordt er in het algemeen op ze gereageerd door ze te negeren, te straffen, belachelijk te maken of tegen ze te schreeuwen dat ze stil moeten zijn. Een tiener die kwaad wegloupt en met de deur smijt wordt meestal bekritiseerd, of gedwongen zijn excuses aan te bieden, of er worden hem bepaalde privileges onttrokken. De straf voor woede verschilt per familie - in sommige gezinnen is het zelfs verboden kwaad te kijken - maar ik denk dat ik wel met zekerheid kan stellen dat de meesten van ons zijn opgegroeid met de boodschap dat boosheid een slechte, destructieve emotie is die we niet mogen toelaten. Onze opties waren ofwel de woede naar buiten laten komen en de consequenties daarvan moedig trotseren, of ze dieper en dieper onderdrukken en hopen dat ze onszelf en anderen geen schade kunnen doen. Maar als we besluiten onze woede te smoren doen we dit ook met ons vermogen lief te hebben, omdat liefde en woede twee kanten zijn van dezelfde munt. Het zijn niet twee gescheiden entiteiten, de ene goed en de andere slecht. Het is in feite dezelfde levenskracht maar in verschillende gedaantes. We voelen vreugde als onze levensenergie mag stromen, en we voelen kwaadheid als die wordt gedwarsboomd. We voelen woede als de belofte van het leven wordt ontkend.

Het idee van woede-beheersing (The Idea of Containment)

Woede is een vitale uitdrukking van levensenergie. Als we boosheid onderdrukken worden we ziek of depressief. Maar hoe kunnen we onze woede ontladen en er de mensen van wie we houden niet mee kwetsen? Het antwoord is een bepaald proces van beheersing. Wat ik daarmee bedoel is duidelijk te maken aan de hand van een vergelijking met benzine. Als je benzine uitgiet en aansteekt geeft het onmiddellijk een enorme ontploffende steekvlam. Maar als je de benzine in kleine gedoseerde hoeveelheden in een verbrandingsmotor spuit en op het juiste moment een vonkje toevoegt komt de motor tot leven en kun je er allerlei nuttige dingen mee aandrijven. Zo moet ook woede in gedoseerde porties worden ontladen, 'ontbrand' in een veilige omgeving en terug getransformeerd naar eros, zijn oorspronkelijke, levengevende vorm.

In het algemeen wordt in verschillende therapievormen (psychoanalyse, Gestalt therapie, psychodrama) oefeningen gedaan om de woede te ontladen, verbanden te leggen met waar die woede vandaan komt, daar inzicht in te krijgen en dat te verwerken en los te laten. In de Woede-beheersoefening (Container Transaction) die ik heb ontwikkeld voor echtparen is het doel je gevoelens van boosheid te kunnen uiten zonder dat je partner daarop reageert door ook boos te worden, of door je gevoelens te bagatelliseren of te ontkennen. In plaats van te gaan discussiëren over datgene wat je boosheid heeft veroorzaakt is je partner nu getraind in het erkennen van het bestaan van je boosheid: 'ja, ik zie dat je heel boos bent'. Als je partner zorgvuldig luistert, je opmerkingen parafraseert (herhaalt in zijn/haar eigen woorden) en het bestaan van je intense emoties bevestigt, wordt je behoefte aan aandacht bevredigd, de situatie wordt veilig en steunend, en je boosheid verdwijnt. Deze oefening is niet bedoeld om de oorzaak van de boosheid op te lossen - dat kan gedaan worden op een later tijdstip

door het verzoek om een gedragsverandering (zie oefeningen in Deel 3). Deze Woede-beheersoefening bevestigt simpelweg de realiteit van je emoties.

Als je partner kwaad is en het is jouw beurt om de beheersende rol te spelen, heb je zelf ook baat bij deze oefening, omdat je hiermee leert je neiging om in de verdediging te gaan te beheersen. Dat je de boosheid van je partner erkent wil niet zeggen dat je het met hem/haar eens bent of dat je schuld aanvaardt. Het betekent alleen dat je accepteert dat je partner boos is. Het enige wat je doet is de emotionele staat waarin je partner verkeert bevestigen. De Woede-beheersoefening is eigenlijk een gevorderd niveau van de Spiegel-oefening. Daarom moet je hier ook niet aan beginnen voordat je die onder de knie hebt. Het verschil tussen de twee oefeningen is dat in het geval van de Woede-beheersoefening er veel sterkere emoties in het spel zijn. Vandaar de volgende grondregels:

1. Geen van beide partners mag de kamer verlaten voordat de oefening helemaal klaar is.
2. Geen van beide partners mag schade toebrengen aan spullen of de ander aanraken op een vijandige manier.
3. Degene die de boosheid uit moet zich in zijn/haar opmerkingen over de ander beperken tot beschrijvingen van gedrag, en mag geen beschrijvingen van karakter geven, bijv. 'ik ben woedend omdat je de hele nacht bent weggebleven' i.p.v. 'je bent een onbetrouwbaar persoon als je de hele nacht wegblijft'.

Een variatie op deze oefening is de Woede-beheersdag. Een hele dag lang mag een van beide partners zijn/haar frustraties vrij uiten en de ander reageert daarop door te luisteren, te parafaseren, en zorgt en ondersteunt zonder in de verdediging te gaan of te bekritisieren of erop te reageren door met een van zijn/haar eigen frustraties te komen. Op een bepaalde manier schept deze oefening een situatie waarin je weer kind mag zijn, alleen deze keer met een steunende, erkenning- en bevestiginggevende ouder. Deze diepe regressie in een veilige en liefdevolle omgeving kan een sterk helend effect hebben. En door de beheersende rol te spelen ontwikkel je meer vaardigheid in je vermogen niet te reageren. Je leert dat de boosheid van je partner je niet hoeft te kwetsen. Je leert elkaar een meer volledige uiting van emoties toe te staan omdat je jezelf minder gevoelig maakt voor boosheid. Uiteindelijk ontwikkel je een veel helderder beeld van de grenzen tussen jou en je partner en leer je niet verward te raken in de emotionele staat van je partner.

Kern-scène-herziening (Core-Scene Revision)

In de meeste relaties is een bepaalde ruzie die steeds weer herhaald wordt. Deze 'kern-scènes' gebeuren wanneer de kindertijdaanpassingen (beschermingsmechanismen) van de ene partner botsen met de kindertijdaanpassingen van de ander, waardoor de confrontatie dubbel beschadigend is. Typische kernruzies eindigen meestal in een impasse waarbij beide partners diepe emotionele pijn ervaren.

Ik heb een techniek ontwikkeld voor stellen die steeds weer door dezelfde hevige frustraties gaan, deze techniek heet de 'Kern-scène-herziening'. Deze oefening helpt de frequentie en intensiteit van pijnlijke ruzies en kern-scènes te verminderen.

Om de impasse op te heffen moeten partners hun 'toneelstuk herschrijven'. Ik laat het ze letterlijk opschrijven en vele keren opnieuw lezen zodat de nieuwe mogelijke manier van reageren voor hen net zo bekend wordt als degene die ze gewend zijn. Maar ik druk ze op het hart dat zelfs het herkennen van de ruzie als een kern-scène al een hele vooruitgang is. Dus dat ze in staat zijn te zeggen: 'hier gaan we weer, we zijn weer bezig op elkaars diepste wonden te trappen'. En als dan zelfs maar één van beiden in staat is een andere dan de gebruikelijke tekst uit te spreken is er al iets doorbroken omdat ze dan niet meer bezig zijn de oude vertrouwde wisselwerking te volgen. Als het ze lukt op een meer objectieve manier naar hun ruzie te kijken, de kernelementen er uit te identificeren en nieuwe, flexibele manieren van reageren te ontwikkelen, hebben ze enigszins controle gekregen over een van de meest destructieve mechanismen in hun relatie. Hoewel deze oefening noch de Woede-beheersoefening ontwikkeld zijn om tot de oorsprong van de relatieproblemen te komen - de Stretching-oefening is daar beter geschikt voor - verminderen beide partners hiermee wel de impact van woede.

De Totale-beheers oefening (The Full Container)

Deze oefening helpt partners in contact te komen met hun woede en die in verband te brengen met de oorspronkelijke oorzaak daarvan uit hun kindertijd. De oefening werkt net zo goed voor depressieve mensen als voor mensen die veel woede in zich hebben. Ik moet hier wel bij benadrukken dat deze oefening - als uitzondering op de andere - de supervisie van een therapeut vereisen, en daarom niet in Deel 3 van dit boek is opgenomen. Maar ik beschrijf hem hier toch omdat het je zal helpen te begrijpen welke rol boosheid speelt in je relatie.

Deze oefening is gebaseerd op de Gestalt oefening met de twee stoelen (waar je afwisselend op gaat zitten in de rol van jezelf en een ander). In dit geval wordt het gespeeld door twee personen. Ik leid de partner die last heeft van terugkerende boosheid of emotionele pijn door een standaard woede-reducerend proces. Ik moedig hem/haar aan naar de sessie te komen met een gebeurtenis in zijn/haar hoofd, een ervaring die gewoonlijk sterke emoties oproept. Daarna help ik de cliënt deze gevoelens te versterken en in verband te brengen met de ervaringen in zijn/haar jeugd waardoor deze gevoelens ontstaan zijn. Het in contact komen met deze primitieve emoties helpt de cliënt meer heel te worden en meer in contact met zijn/haar authentieke levensenergie. De steunende partner heeft de rol de ander aan te moedigen steeds dieper in zijn pijn en boosheid te gaan. In plaats van toe te geven aan de neiging (van de oude hersenen) om terug te vechten of weg te vluchten, wordt de ondersteunende partner nu aangemoedigd de ander te vragen om het uiten van sterke gevoelens. Door te zeggen: 'Ik wil meer horen over die boosheid' en 'ga door, ik wil alles weten over je gevoelens' probeert hij/zij de gevoelens te versterken. Maar om deze rol te kunnen spelen vraag ik de ondersteunende partner eerst zich te ontspannen, een paar keer diep adem te halen en in gedachten de rol op zich te nemen van een sterke, zorgzame ouder. Verderop in de oefening, wanneer de zich uitende partner door de woede heen is gebroken en bij zijn/haar gevoelens van pijn is gekomen, vraag ik de ondersteunende partner hem/haar vast te houden en te troosten zoals je zou doen bij een klein kind dat veel pijn heeft. Door de ander te helpen zijn/haar woede op te roepen, die vast te houden en dan de pijn die eronder zit naar buiten te laten komen, draagt de ondersteunende partner bij aan de emotionele genezing van zijn/haar partner.

Er zijn nog meer stappen verbonden aan dit nogal gecompliceerde proces. Na de catharsis en het 'vertroetelen' wordt er een gedragsveranderingcomponent toegevoegd, zodat de partners de gelegenheid krijgen hun gedrag dat bij de ander pijn oproept te verminderen en zo verdere conflicten te vermijden. De oefening wordt afgesloten met iets leuks, om te eindigen op een vrolijke manier, en de emotionele band tussen de twee partners te versterken.

We verbergen allemaal bepaalde intense gevoelens. Sommigen verbergen verdriet, anderen verbergen angst, anderen boosheid, voor onszelf en de mensen om ons heen. Oppervlakkig gezien is dit omdat we bang zijn dat we worden uitgelachen, bekritiseerd of gestraft, maar op een dieper niveau is het omdat we bang zijn dat we dood zullen gaan. We zijn bang dat we het niet overleven. Dus verbergen we ons achter een masker waarvan we hopen dat dat ons meer bescherming en veiligheid geeft.

Door de jaren heen heb ik honderden mensen door de Totale-beheers oefening zien gaan en hen een ogenblik zonder masker gezien. Aan het begin van de oefening lijken veel mensen oppervlakkig, egoïstisch, zwak of zonder spirit - eigenschappen die in werkelijkheid kindertijdaanpassingen zijn. Als het ze lukt door deze korst van aangenomen eigenschappen heen te breken en in contact komen met hun eigen pijn en boosheid, worden ze ongelooflijk echt en puur en mooi. De kunstmatigheid is dan weg, en zonder uitzondering worden de partners dan ook overweldigd door liefdegevoelens voor hen.

Tijdens de weekendseminars demonstreer ik deze oefening altijd voor de groep. Niets wat ik daarvoor gezegd of gedaan heb evenaart de kracht van een man en een vrouw die in contact komen met hun oude pijn, angst en woede. En deze mensen die zo moedig zijn om hun emoties zo openlijk te laten zien hebben dan ook de steun van alle aanwezigen. We willen graag dat zij hun onderdrukte gevoelens voelen. Intuïtief voelen we de levensenergie

die zij hebben moeten missen en hopen we op herstel daarvan. Maar als het gaat om onze eigen onderdrukte emoties krimpen we ineen van angst. We zijn bang dat wat binnenin ons zit donker, lelijk en overweldigend is. Maar als we eenmaal de moed hebben deze angst te trotseren, leren we een verbazingwekkend feit: wat we van binnen in ons hebben is onze eigen geblokkeerde levensenergie. Het is liefde; het is licht; het is de essentie van God. En deze energie naar buiten laten komen is het uiteindelijke doel van een liefdesrelatie.

Hoofdstuk 12. Een portret van twee huwelijken

Ik begon mijn leven als predikant, niet als therapeut. Ik studeerde theologie en later ook filosofie en psychologie. De laatste kreeg steeds meer mijn aandacht en interesse. Theologie, filosofie en psychologie zijn voor mij drie verschillende ingangen naar één centrale werkelijkheid van het bestaan van de mens en elk van hen biedt een iets ander perspectief. Ik had het idee dat ik vanuit deze drie invalshoeken een completer beeld kreeg van die werkelijkheid. Voor mij is spirituele heelheid onlosmakelijk verbonden met psychologische heelheid, en het werk dat ik nu als therapeut doe voelt voor mij evenveel als 'Gods werk' als wat ik destijds deed als predikant. Spiritualiteit is voor mij niet naar de kerk gaan, doctrines volgen of een bepaalde godsdienst aanhangen, of een bepaalde bewustzijnstoestand bereiken door meditatie, vasten of bidden. Spiritualiteit is voor mij net zo goed een deel van wie wij zijn als bijvoorbeeld seksualiteit, iets wat ons gegeven wordt op het moment van onze conceptie en waar we misschien het zicht op verliezen in onze kindertijd, maar waar we weer mee in contact kunnen komen in ons volwassen leven als we leren hoe we onze kindertijdwonden kunnen helen. Het Universum heeft een betekenis en een bedoeling en wij kunnen onszelf ervaren als een deel van dat grotere geheel. Als we de moed hebben om op te zoek te gaan naar de waarheid van ons bestaan en naar de waarheid van het bestaan van onze partner, beginnen we aan een reis van psychologische en spirituele genezing en heelwording.

Integratie

De eerste stap is meer bewust worden van je oude wonden. We kijken naar ons verleden om erachter te komen op welke manier er niet aan onze emotionele behoeften werd voldaan, en hoe we essentiële delen van onze persoonlijkheid hebben onderdrukt. We doen dit d.m.v. therapie, bidden en reflectie en door de dagelijkse gebeurtenissen in ons leven nauwkeurig te observeren. De nieuwe inzichten die we verwerven delen we met onze partner, omdat we niet meer verwachten dat hij/zij onze gedachten kan lezen. Als onze partner zijn/haar gedachten met ons deelt luisteren we met begrip en medeleven, in het besef dat dit delen een heilig vertrouwen betekent. We herzien geleidelijk het beeld dat we van onze partner hebben, en gaan steeds meer zien wat hij/zij werkelijk is: een gewond kind dat op zoek is naar redding. En als we op deze manier een beeld hebben gekregen dat meer klopt met de werkelijkheid beginnen we onze relatie op een andere manier inhoud te geven gericht op het helen van wonden. Om dit te kunnen doen, creëren we een sfeer van veiligheid, zorg, erkenning en vertrouwen. Dit doen we door onze vluchtroutes te sluiten, onze verbintenis opnieuw naar elkaar toe te bevestigen en elkaar aldoor vrijwillig plezier te doen. En door te leren op een open en doeltreffende manier te communiceren. Als we onze weerstand om op deze nieuwe manier met elkaar om te gaan overwinnen, beginnen we onze partner te zien met nog meer helderheid. We ontdekken dat hij/zij angsten, zwakheden en verlangens heeft die hij/zij hiervoor nog nooit met ons heeft gedeeld. We luisteren naar zijn/haar kritiek en beseffen dat hij/zij daarmee een licht werpt op onze donkere kant. We zeggen tegen onszelf: 'mijn partner heeft mij iets te zeggen over mij, en er zit waarschijnlijk een zekere mate van waarheid in wat hij zegt'. Geleidelijk lukt het ons onszelf helemaal te accepteren, zowel de donkere kant als de lichte kant van wie wij zijn.

De volgende stap is misschien wel de moeilijkste: we nemen het besluit om met de informatie over onszelf en over onze partner bewust iets te doen en zijn/haar 'genezer' te worden. We maken de bewuste keus tegen ons eigen instinct in te gaan en ons te richten op de behoeften van de ander in plaats van op die van onszelf. En om dit te kunnen doen moeten we onze angst om te veranderen overwinnen. Als we aan de behoeften van onze

partner tegemoetkomen, ontdekken we tot onze verbazing dat we langzaamaan zelf onze eigen verloren delen van onze persoonlijkheid terugkrijgen. We integreren delen van onze persoonlijkheid die we in onze jeugd zijn kwijtgeraakt. We herwinnen ons vermogen om te denken en te voelen, sexueel en spiritueel levenslustig te zijn, en ons op een creatieve manier te uiten en te manifesteren.

En als we dan terugkijken op alles wat we leren gaan we zien dat de pijnlijke momenten die we in ons leven meemaken in werkelijkheid kansen zijn om te groeien. In plaats van de pijn te onderdrukken, stellen we onszelf de vraag: 'welke waarheid probeert op dit moment tot mij door te dringen? Welke primaire gevoelens zijn verborgen onder dit verdriet, deze angst, deze frustratie?' We leren dat pijn, woede en de angst om dood te gaan de gevoelens zijn die daaronder schuilgaan, en dat dit gevoelens zijn die we allemaal hebben. Uiteindelijk vinden we een manier om deze sterke gevoelens te uiten die veilig is en tegelijk een bijdrage levert aan de mogelijkheid om te groeien en die niet langer onze relatie in gevaar brengt. Stuk voor stuk worden de elementen van onze relatie die eerst onbewust waren - angst, woede, onze kindertijdbehoefte, oude pijn - naar de oppervlakte gebracht, eerst om acceptatie te vinden, daarna en uiteindelijk om opgelost te worden. Naarmate onze wonden helen en we ons van meer verborgen delen van onze persoonlijkheid bewust worden, vinden we een nieuwe eigen eenheid en heelheid.

Het huwelijk is een spiritueel pad, maar daarom niet noodzakelijkerwijs een verheven pad. Het streven een meer bewuste relatie te creëren is voor het grootste deel een praktische, alledaagse strijd. Om je een concreter beeld te geven van hoe zo'n proces eruit kan zien wil ik hier de verhalen van twee echtparen beschrijven.

In het boek volgt hierna de interessante beschrijving van twee huwelijken en het leerproces van de beide partners. Deze zijn in deze verkorte Nederlandse versie niet opgenomen.

Deze twee relaties geven een uitstekende beschrijving van wat ik een 'bewuste relatie' noem. De beide echtparen laten zien dat dat een houding en een manier van zijn is die gebaseerd is op acceptatie, de bereidheid om te groeien en te veranderen, de moed om je eigen angst te ervaren en de bewuste keus om op een liefdevolle manier met de ander om te gaan. Het is een relatie gebaseerd op totaal andere fundamentele dan de blinde verliefdheid van de romantische liefde, maar de gevoelens zijn even vreugdevol en intens.

Als we een meer gedetailleerde blik werpen op relaties dan is het duidelijk dat het woord 'liefde' geen adequate beschrijving kan geven van de enorme verscheidenheid aan gevoelens die mensen voor elkaar kunnen hebben. In de eerste twee stadia van een relatie, de romantische liefde en de machtsstrijd, is liefde reactief; het is een onbewuste reactie vanuit een verwachting van behoeftevervulling. Liefde wordt dan het best beschreven als 'eros', levensenergie die zoekt naar eenwording met een bevredigingschenkend object. Als twee partners besluiten een relatie te creëren die meer bevrediging geeft, komen ze in een stadium van transformatie en dan wordt de liefde bewuster en doelgerichter; liefde wordt dan beter beschreven als 'agape', levensenergie die gericht is op de partner met een doelbewuste houding om te helen. Dan krijgt de liefde de kwaliteit van 'spontane oscillatie' een term uit de kwantumfysica, die betekent: energie die tussen twee deeltjes heen en weer stroomt. Als partners leren elkaar te zien zoals ze zijn, elkaar even hoog te waarderen als zichzelf, te geven zonder iets terug te verwachten, zich met volledige toewijding te binden aan en in te zetten voor het welzijn van de ander, dan beweegt de liefde zich moeiteloos en vrij tussen de twee partners. Het woord dat deze volwassen vorm van liefde het best beschrijft is niet 'eros' en ook niet 'agape' maar het woord 'philia', wat zoveel betekent als 'liefde tussen vrienden'. De partner wordt niet meer gezien als een surrogaat ouder, of als vijand, maar als een hartstochtelijke vriend.

Als partners in staat zijn van elkaar te houden op deze onzelfzuchtige manier, ervaren ze een bevrijding van energie. Ze worden niet meer gekweld door de beperkingen van hun relatie, ze behandelen elkaar spontaan met liefde en respect. Wat nu onnatuurlijk voelt is niet meer de nieuwe manier van met elkaar omgaan, maar de egocentrische, beschadigende

manier van omgaan uit het verleden. Liefde wordt een automatisme, zoals het was in het begin van de relatie, maar nu gebaseerd op wie de ander werkelijk is en niet meer op een illusie.

Een kenmerk van deze vergevorderde bewustzijnstoestand is dat partners hun energie nu niet meer op elkaar richten maar op het gewond zijn van de wereld. Ze ontwikkelen een grotere zorg voor het milieu, voor mensen in nood, voor belangrijke zaken. Het vermogen om lief te hebben en te helen dat ze hebben gecreëerd in hun relatie is nu beschikbaar voor anderen buiten de relatie.

Ik heb geen betere beschrijving voor deze bijzondere soort liefde kunnen vinden dan in 1 Korintiërs 13:

Liefde is geduldig, liefde is vriendelijk, zij is niet afgunstig, zij pocht niet, zij kent geen trots, zij is niet lomp, zij zoekt zichzelf niet, zij wordt niet snel kwaad, zij rekent fouten niet aan. Liefde vindt geen vreugde in het kwaad, maar verheugd zich in de waarheid. Zij beschermt altijd, zij vertrouwt altijd, zij heeft altijd hoop, zij houdt altijd vol. Zij vergaat nooit.

Deel 3. DE OEFENINGEN

Hoofdstuk 13. Tien stappen naar een bewuste relatie

Deel 3 bevat 16 oefeningen. Deze helpen je de inzichten die je hebt verkregen om te zetten naar daadwerkelijk doeltreffende vaardigheden in je relatie. Zelf thuis de oefeningen uit dit boek doen is even effectief als een weekend workshop met Harville Hendrix.

Het is zo opgebouwd dat je begint met oefeningen die makkelijk te doen zijn naar oefeningen die moeilijker zijn om te doen.

Het doen van de oefeningen vraagt een aanzienlijke hoeveelheid tijd en toewijding. Om ze allemaal te kunnen doen heb je ongeveer twee uur ongestoord bezig kunnen zijn per week nodig gedurende een aantal maanden. Dat kan betekenen dat je een babysitter moet laten komen, of dat je een andere activiteit moet opgeven om dit te kunnen doen. Dus net als wanneer je naar een wekelijkse sessie met een relatietherapeut zou gaan. Deze mate van toewijding kun je alleen opbrengen als je er goed van doordrongen bent hoe belangrijk een goed huwelijk of goede relatie voor je is, en je dat ook doorlopend bevestigt in de manier waarop je je prioriteiten stelt.

Het kan zijn dat een van jullie beiden de oefeningen wil doen en de ander niet zo geïnteresseerd is. Vaak is een van beide partners meer gemotiveerd om aan de relatie te werken dan de ander. Als jij de enige bent die de oefeningen wil doen, dan raad ik je met klem aan zelf zo veel mogelijk oefeningen te doen. Een relatie is als een ballon waarbij het onmogelijk is een deel ervan in te drukken zonder dat dat effect heeft op de rest van de ballon. Als je leert luisteren op een meer objectieve manier, als je leert over je gevoelens te praten op een oprechte manier, minder in de verdediging of aanval, en je meer moeite doet om dingen te doen die je partner echt prettig vindt, kan dat je relatie al aanzienlijk verbeteren.

Je kunt de oefeningen ook doen samen met andere stellen. Hoe je dat kunt organiseren kun je vinden op website: www.imagotherapy.com.

Als je door de oefeningen gaat zul je merken dat het proces niet in een rechte lijn verloopt. Er zullen momenten van vreugde en intimiteit zijn, maar ook periodes van stagnatie en onverwachte terugval. Een relatie verloopt vaak in cirkels, in terugkerende patronen van rust en turbulentie. Zelfs wanneer je het gevoel hebt dat je telkens opnieuw door dezelfde strijd heen gaat, is er toch altijd een zekere mate van verandering. Bepaalde ervaringen kunnen zich verdiepen, of je ontwikkelt meer bewustzijn in de relatie. Het kan ook zijn dat je heftiger reageert op een bepaald bekend iets doordat er nieuwe gevoelens naar de oppervlakte komen. Of je reageert juist minder heftig doordat je een bepaald iets verwerkt hebt. Een relatie is eigenlijk altijd aan het veranderen. Door aldoor je besluit te blijven bevestigen dat je wilt groeien en veranderen, en door het beoefenen van de technieken die op de volgende bladzijden in de oefeningen worden beschreven, zul je zeker vorderingen maken in je reis naar een bewuste relatie.

Het doen van de oefeningen

Zoals besproken in hoofdstuk 7 is het erg belangrijk om bij het begin van het proces bindende afspraken te maken die je helpen je weerstand te overwinnen. Neem de tijd om je prioriteiten te onderzoeken. Hoe belangrijk is het voor je om een liefdevolle, ondersteunende relatie op te bouwen? Ben je bereid om deel te nemen aan een groeiproces dat soms heel moeilijk kan zijn? Als dat zo is, neem dan een stuk papier en schrijf daar op waarom je het belangrijk vindt om dit proces aan te gaan. Bijvoorbeeld:

Omdat onze relatie heel belangrijk voor ons is gaan we deze verbintenis aan om ons bewustzijn te vergroten, van onszelf en van elkaar, om nieuwe relatievaardigheden te verwerven en te oefenen. We komen overeen alle oefeningen in dit boek tot het einde zorgvuldig en met inzet en toewijding te doen.

Als je de oefeningen gaat doen, hou dan de volgende regels in gedachten:

1. De oefeningen zijn zo ontworpen dat je inzicht en informatie krijgt wat betreft elkaars behoeften. Het delen van deze informatie betekent niet persé dat je ook aan die behoeften moet voldoen.
2. Als je gedachten en gevoelens met elkaar deelt, word je emotioneel kwetsbaar. Het is belangrijk dat je met de informatie die je over de ander krijgt op een liefdevolle, steunende manier omgaat.

Suggestie voor een tijdschema van tien sessies

Eerste sessie:	Oefening 1
Tweede sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie' (zie oefening 1). Nieuw materiaal: oefening 2 t/m 6.
Derde sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'. Nieuw materiaal: oefening 7.
Vierde sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'. Nieuw materiaal: oefening 8.
Vijfde sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'. Bekijk opnieuw je behoefte om vluchtroutes te sluiten. Nieuw materiaal: oefening 9.
Zesde sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'. Bekijk opnieuw je behoefte om vluchtroutes te sluiten. Ga door met het doen van 2 à 3 liefdevolle dingen per dag (zie oefening 9). Nieuw materiaal: oefening 10 en 11.
Zevende sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'. Bekijk opnieuw je behoefte om vluchtroutes te sluiten. Ga door met het doen van 2 à 3 liefdevolle dingen per dag. Ga door met het doen van dingen van je verrassingslijst en je plezierlijst (zie oefening 10 en 11). Nieuw materiaal: oefening 12.
Achtste sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'. Bekijk opnieuw je behoefte om vluchtroutes te sluiten. Ga door met het doen van 2 à 3 liefdevolle dingen per dag. Ga door met het doen van dingen van je verrassingslijst en je plezierlijst. Nieuw materiaal: oefening 13 (en 14).
Negende sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'. Nieuw materiaal: oefening Bekijk opnieuw je behoefte om vluchtroutes te sluiten. Ga door met het doen van 2 à 3 liefdevolle dingen per dag. Ga door met het doen van dingen van je verrassingslijst en je plezierlijst. Ga door met het doen van 3 à 4 dingen per week van je lijst met gedragsveranderingen (oefening 13). Nieuw materiaal: oefening 15.
Tiende sessie:	Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'.

Bekijk opnieuw je behoefte om vluchtroutes te sluiten.
Ga door met het doen van 2 à 3 liefdevolle dingen per dag.
Ga door met het doen van dingen van je verrassingslijst en je plezierlijst.
Ga door met het doen van 3 à 4 dingen van je lijst met gedragsveranderingen.
Nieuw materiaal: oefening 16.

Daaropvolgende sessies: Lees (of lees voor) je 'relatie-visie'.
Bekijk opnieuw je behoefte om vluchtroutes te sluiten.
Ga door met het doen van 2 à 3 liefdevolle dingen per dag.
Ga door met het doen van dingen van je verrassingslijst en je plezierlijst.
Ga door met het doen van 3 à 4 dingen per week van je lijst met gedragsveranderingen.
Lees oefening 16.
Nieuw materiaal: voeg nieuw liefdevol gedrag en gedragsveranderingen toe als die zich voordoen.

NB. Schrijf alles op zodat je het later terug kunt lezen. Ik adviseer om allebei een multo-map of een map met losse blaadjes (ongeveer 30 à 40) of een bloknoot te nemen.

Oefening 1: Je 'relatie-visie'

Tijd: Ongeveer 60 minuten

Doel: Deze oefening helpt je het potentieel in je relatie te zien.

Opmerkingen: Doe deze oefening samen.

Aanwijzingen

1. Neem allebei een stuk papier. Schrijf ieder apart op, in korte zinnen, wat voor jou een diepe bevredigende liefdesrelatie inhoudt. Schrijf kwaliteiten op die er zijn, die je graag wilt behouden, en die je graag zou willen dat er waren. En schrijf daarover in de tegenwoordige tijd, dus alsof het nu zo is. Bijv. 'We hebben veel plezier samen', 'We hebben fijne sex', 'We zijn liefdevolle ouders', 'We gaan heel affectief met elkaar om'. Gebruik de positieve vorm, bijv. 'We lossen onze meningsverschillen op een vriendschappelijke manier op', in plaats van: 'We maken *geen* ruzie'.
2. Lees wat je hebt opgeschreven aan elkaar voor. Noteer welke kwaliteiten jullie beiden hebben genoemd. (Het maakt niet uit of je een andere bewoording hebt gebruikt, als het algemene idee maar hetzelfde is.) Als je partner bepaalde kwaliteiten noemt waar jij het mee eens bent, maar waar je zelf niet aan gedacht hebt, voeg deze dan toe aan je lijst. En voor dit moment negeer je andere punten die niet zijn genoemd.
3. Neem nu je eigen lijst (met aanvullingen) en geef bij ieder punt (ook aan degene die je niet allebei had) met een cijfer van 1 tot 5 aan hoe belangrijk dit is voor jou, waarbij 1 heel belangrijk is en 5 niet zo belangrijk.
4. Onderstreep de twee punten die het allerbelangrijkst zijn voor jou.
5. Zet een vinkje bij die punten waarvan je denkt dat ze het allerbelangrijkst zijn voor jullie om te ontwikkelen.
6. Stel nu samen een gezamenlijke *relatie-visie* op door een lijst te maken van alle gemeenschappelijke punten, waarbij je boven aan de lijst datgene te zet waar je beiden een hoog cijfer van belangrijkheid aan hebt gegeven, en onderaan het punt waar je beiden het laagste cijfer aan hebt gegeven. Zet een vinkje bij de punten waarvan je beiden denkt dat ze moeilijk te bereiken zijn. Als er punten zijn die een bron van conflicten zijn tussen jullie, kijk

dan of je die in een zin kunt formuleren op een manier waar je je beiden in kunt vinden. Als dat niet lukt, laat deze dan weg van je gemeenschappelijke lijst.

7. Hang deze gemeenschappelijke lijst ergens op waar je hem gemakkelijk kunt zien. En lees hem een keer per week aan het begin van je werksessie hardop aan elkaar voor.

Oefening 2: Kindertijdwonden (zie hoofdstuk 2)

Tijd: Ongeveer 30 minuten.

Doel: Na het opstellen van je 'relatie-visie' voor de toekomst is dit een oefening om je geheugen op te frissen over je verleden, over degenen die voor je zorgden en die een belangrijke invloed op je hadden (om een profiel van je 'Imago' te vormen).

Opmerkingen: Je kunt deze oefening samen doen of ieder op verschillende tijdstippen, als je er maar rustig de tijd voor neemt (30 minuten) en zonder afgeleid te worden. Lees eerst alle aanwijzingen voordat je begint.

Aanwijzingen

Doe eerst wat stretch-oefeningen om je te helpen ontspannen. Nestel je in een comfortabele stoel. Haal tien keer diep adem, waarbij je je bij iedere keer meer ontspant. Als je je rustig en ontspannen voelt doe je je ogen dicht en stel je in je verbeelding het huis voor waar je woonde als kind (het vroegste dat je je kunt herinneren). Stel jezelf daarin voor als klein meisje/jongen. Probeer de kamers te zien zoals je die toen zag (zoals een klein kind die ziet). Loop door het huis en terwijl je dat doet zie je de mensen die de meeste invloed hebben gehad op jou als kind. Je bent nu in staat ze heel helder te zien. Bij ieder van hen stop je en bedenk je wat zijn of haar positieve en negatieve kanten waren. Je vertelt wat je prettig vond in het contact met hem of haar, en wat je niet prettig vond. Uiteindelijk vertel je wat je van hem of haar had willen krijgen maar nooit gehad hebt. Aarzel niet je boze, gekwetste en verdrietige gevoelens te uiten. In je fantasie zijn ze je dankbaar voor dit inzicht dat je nu hebt.

Als je deze informatie verzameld hebt, doe je je ogen open en noteer je het zoals beschreven in oefening 3.

Oefening 3: Imago-profiel (zie hoofdstuk 3)

Tijd: Ongeveer 30 à 45 minuten.

Doel: Het vastleggen en samenvatten van de informatie verkregen uit oefening 2.

Opmerkingen: Je kunt deze oefening in je eentje doen.

Aanwijzingen

1. Neem een stuk papier en teken een grote cirkel waarbij je ongeveer 8 cm vrij laat onder de cirkel. Teken een horizontale streep door het midden van de cirkel. Zet aan de linkerkant in de cirkel boven de streep een hoofdletter B en onder de streep links een A.

2. Zet in de bovenste helft van de cirkel naast de letter B alle positieve eigenschappen van je moeder, vader en andere mensen die belangrijk voor je waren als kind. Zet alleen alle eigenschappen bij elkaar, dus niet bij wie die eigenschappen horen. En noem alleen de eigenschappen van hoe je ze herinnert van toen, en niet hoe je die mensen nu ervaart. Beschrijf ze met korte bewoordingen zoals: 'aardig', 'warm', 'intelligent', 'religieus', 'geduldig', 'creatief', 'was er altijd voor me', 'enthousiast', 'betrouwbaar' enz.

3. Zet in de onderste helft bij de letter A alle negatieve eigenschappen van deze belangrijke personen. Noem weer alleen alle eigenschappen, en niet bij wie ze horen.

Deze lijst van positieve en negatieve eigenschappen is jouw 'Imago'.

4. Onderstreep de positieve en negatieve eigenschappen die je het meest raken.
5. In de ruimte onder de cirkel zet je de letter C met daarachter: 'Wat het belangrijkste voor mij als kind was om te krijgen, maar wat ik nooit heb gekregen was ' Vul in.
6. Dan een letter D met daarachter: 'De negatieve gevoelens die ik als kind heel vaak had waren: ' Vul in.

(De letters A, B, C en D komen terug in oefening 6)

Oefening 4: Kindertijd frustraties (zie hoofdstuk 2)

Tijd: Ongeveer 30 à 45 minuten.

Doel: Het helder krijgen van je kindertijdfrustraties en de manier waarop je daar op hebt gereageerd.

Opmerkingen: Je kunt deze oefening in je eentje doen.

Aanwijzingen

1. Zet op een stuk papier de steeds terugkomende frustraties die je had als kind (zie voorbeeld hieronder)
2. Naast de frustraties beschrijf je in het kort hoe je op die situaties reageerde. Dit kunnen allerlei verschillende manieren zijn; noem ze allemaal. Zet de hoofdletter E boven zoals in het voorbeeld hieronder.

De lijst van Matt

Frustratie	E Reactie
Kreeg niet genoeg aandacht van mijn oudste broer	Plagen. Aandacht trekken.
Vader was vaak weg	Soms was ik boos. Probeerde het hem naar de zin te maken, bij hem in de smaak te vallen.
Voelde me minderwaardig t.o.v. mijn oudste broer	Deed onderdanig. Vermeed confrontaties.
Vader dronk te veel	Probeerde het te negeren. Kreeg soms maagpijn.
Moeder was overbezorgd	Ik hield dingen voor mezelf. Daagde haar soms uit.

Oefening 5: Partner-profiel (zie hoofdstuk 3)

Tijd: Ongeveer 30 à 45 minuten.

Doel: Definiëren wat je wel en niet fijn vindt aan je partner en deze eigenschappen te vergelijken met je 'Imago'.

Opmerkingen: Doe deze oefening in je eentje. Houd deze informatie voorlopig voor jezelf. De stretching-oefening (oefening 12) zal je helpen op een constructieve manier gebruik te maken van deze informatie.

Aanwijzingen

1. Neem een stuk papier en teken een cirkel zoals in oefening 3 met een horizontale streep in het midden. Zet aan de linkerkant in de cirkel boven de streep een hoofdletter F en onder de streep links een G.
2. Zet in de bovenste helft van de cirkel naast de letter F alle positieve eigenschappen van je partner. Zet er ook de eigenschappen bij die je in het begin aantrokken in hem/haar.
3. Zet in de onderste helft bij de letter G alle negatieve eigenschappen van je partner.
4. Onderstreep de positieve en negatieve eigenschappen die je het meest raken.
5. Neem nu je cirkeltekening van oefening 3 en vergelijk je lijst met 'imago-eigenschappen' met je partners eigenschappen in het overzicht van oefening 5.
5. In de ruimte onder de cirkel zet je de letter H met daarachter: 'Wat ik het leukst vind aan mijn partner is:.....' Vul in.
6. Dan een letter I met daarachter: 'Wat ik graag wil dat mijn partner mij geeft en wat ik niet van hem krijg is:' Vul in.

Oefening 6: Onverwerkte dingen (zie hoofdstuk 2)

Tijd: Ongeveer 15 à 20 minuten.

Doel: Deze oefening ordent de informatie die je hebt verkregen uit de oefeningen 2 tot 5 en geeft een beschrijving van onverwerkte dingen uit je jeugd die je mee hebt genomen in deze liefdesrelatie.

Opmerkingen: Doe deze oefening ieder apart.

Aanwijzingen

Schrijf de hieronder vetgedrukte zinnen op en vul daarbij in wat je hebt geschreven in de voorgaande oefeningen bij de letters A t/m I.

Ik ben mijn hele leven bezig geweest iemand te vinden met de volgende

eigenschappen: (vul in de eigenschappen die je hebt onderstreept bij de letter A en B van oefening 3)

Als ik met zo iemand samen ben, zijn het de volgende eigenschappen waar ik

problemen mee heb: (vul in de eigenschappen die je hebt onderstreept bij de letter A van oefening 3)

Ik wou dat hij/zij mij zou geven: (vul in wat je hebt geschreven bij de letter C van oefening 3)

Als mijn behoeften niet worden vervuld, voel ik me: (vul in wat je hebt geschreven bij de letter D van oefening 3)

En dan reageer ik vaak op de volgende manier: (vul in wat je hebt geschreven bij de letter E van oefening 4)

Hier eindigt het eerste blok oefeningen. Je hebt nu een *relatie-visie*, een beschrijving van je *Imago*, een overzicht van je eerste frustraties en reactiepatronen, een lijst van eigenschappen die je wel en niet leuk vindt aan je partner, en een beschrijving van de verborgen agenda die je mee hebt genomen in de relatie.

Oefening 7: De 'partner-dialoog (zie hoofdstuk 9)

Tijd: Ongeveer 45 à 60 minuten.

Doel: Leren luisteren naar wat je partner zegt, om te begrijpen en te erkennen wat hij/zij bedoelt, en om medeleven (empathie) te uiten voor zijn/haar gevoelens. Het regelmatig doen van deze oefening leidt tot een heldere en doeltreffende communicatie, en na verloop van tijd ook tot een diepere emotionele band. Je leert je oude manier van reageren vervangen door luisteren met begrip en medeleven.

Opmerkingen: Doe deze oefening samen en doe hem vaak. De *partner-dialoog* is een heel effectieve methode voor communicatie, het wederzijds helen van oude wonden, en het creëren van een diepe band. Het leren van deze vaardigheid speelt een centrale rol in het proces van Imago Relationship Therapy. Gebruik deze methode bij het delen van ervaringen bij de komende oefeningen.

Aanwijzingen

1. Bepaal wie de *zender* en wie de *ontvanger* is. Degene die besluit de *zender* te zijn begint met te zeggen: 'Ik zou graag een *partner-dialoog* willen. Kan dat nu?' Als je deze methode in je relatie gaat gebruiken (nadat je deze oefening hebt gedaan), is het belangrijk dat de *ontvanger* zo snel mogelijk reageert. Als 'nu' niet mogelijk is, geef dan een tijdstip aan dat je beschikbaar bent, zodat je partner weet wanneer er naar hem/haar geluisterd zal worden. En als dat moment er is zeg je: 'Ik ben beschikbaar voor je.'

2. De *zender* praat nu een paar minuten, waarbij hij/zij datgene vertelt waarvan hij/zij graag wil dat de ander het hoort. De boodschap begint met 'Ik' en beschrijft wat de *zender* denkt of voelt. Voor deze oefening moet de boodschap neutraal en simpel zijn. Bijv. 'Ik werd vanmorgen wakker met pijn in mijn keel, ik heb geen zin om naar mijn werk te gaan, ik denk dat ik thuis blijf'. De *ontvanger* 'spiegelt' door op de volgende manier te reageren, waarbij hij/zij de volgende vetgedrukte woorden gebruikt:

'Als ik je goed begrijp ben je vanmorgen wakker geworden met keelpijn, en omdat je je niet lekker voelt, denk je erover om niet naar je werk te gaan. **Klopt dat?'**

Als de *zender* aangeeft dat hij/zij goed gehoord is, vervolgt de *ontvanger* met:

'Is er meer wat je me daarover vertellen wilt?'

Als de *zender* hier meer over wil vertellen, voegt hij/zij datgene aan zijn/haar verhaal toe.

De *ontvanger* gaat door met 'spiegelen' en vraagt steeds: 'Is er meer wat je me daarover vertellen wilt?', net zo lang tot de *zender* zijn/haar hele verhaal heeft verteld.

De vraag 'Is er meer wat je me daarover vertellen wilt?' is erg belangrijk omdat op die manier de *zender* zijn/haar hele verhaal met alle gedachten en gevoelens kan vertellen, wat voorkomt dat de *ontvanger* reageert op een incomplete boodschap. En omdat de vraag door het woordje 'daarover' beperkt wordt tot wat met dit ene onderwerp te maken heeft, helpt de *zender* zicht te beperken tot één onderwerp per keer.

3. Als de *zender* alles heeft gezegd wat hij/zij erover kwijt wilde, vat de *ontvanger* het samen met de woorden:

'Als ik het allemaal goed heb begrepen dan

Als de *ontvanger* alles goed heeft samengevat, sluit hij/zij af met: **'Klopt dat?'**

Deze samenvatting is belangrijk omdat het de *ontvanger* helpt de *zender* beter te begrijpen en beter de logica te zien van wat hij/zij zei. Dit maakt het ook makkelijker om erkenning te geven, wat de volgende stap is.

Als de *zender* aangeeft dat alles wat hij/zij heeft gezegd goed is gehoord, ga je naar de volgende stap: erkenning.

4. De *ontvanger* geeft nu erkenning aan de *zender* met de woorden: **'Er zit wat in, want', of 'Ik snap dat je, omdat je**, of **'Ik begrijp wat je bedoelt, want'**.

Voorbeeld: 'Ik snap dat je thuis wil blijven, omdat je pijn aan je keel hebt, ik begrijp dat je er dan over denkt om thuis te blijven'.

Deze reactie impliceert dat de *ontvanger* de logica ziet en begrijpt van wat de *zender* heeft gezegd. Dit is de *zenders* 'waarheid'. De *ontvanger* hoeft het niet eens te zijn met die 'waarheid', maar het is wel van belang dat de *ontvanger* de logica ervan ziet. Dit erkent hij/zij met de woorden 'er zit wat in, ik begrijp wat je bedoelt', het betekent: ik kan jouw gedachtegang volgen, je bent niet gek.

De *ontvanger* kijkt of de *zender* zich erkend voelt, en als dat zo is gaat hij/zij over tot de laatste stap: empathie, medeleven.

5. Empathie, medeleven, kan uitgedrukt worden met de volgende woorden:

'Ik kan me voorstellen dat je je dan voelt' of (als het gaat om iets in het verleden): **'Ik kan me voorstellen dat je je toen voelde'**.

Omdat je nooit helemaal zeker kunt weten wat een ander voelt, is het belangrijk dit te checken door te zeggen: **'Is dat inderdaad wat je voelt/voelde?'** of **'Klopt dat?'** Als blijkt dat de *ontvanger* de gevoelens niet goed begrepen heeft, moet de *zender* vertellen om welke gevoelens het gaat. En als de *zender* gevoelens uitspreekt die de *ontvanger* nog niet had gehoord, 'spiegelt' hij/zij deze alsnog zoals hierboven beschreven en vraagt:

'Is er meer wat je over dat gevoel wil zeggen?'

6. Als de *ontvanger* alle drie de onderdelen van de *partner-dialoog* heeft doorlopen (spiegelen, erkennen, meeleven), zegt hij/zij:

'Ik zou nu graag willen reageren.'

Dan worden de rollen omgekeerd en wordt de *zender* *ontvanger* en de *ontvanger* *zender*.

De *zender* (hiervoor *ontvanger*) mag nu reageren op het door hem/haar aangehoorde verhaal, of zijn/haar gedachten en/of gevoelens uiten over iets anders wat hij/zij heeft meegemaakt.

7. Deze oefening zal aanvoelen als een heel onnatuurlijke en omslachtige manier van communiceren, maar het is een goede manier om te ervaren wat doeltreffende communicatie is. Iedere nieuwe vaardigheid voelt in het begin heel vreemd aan, maar met meer ervaring wordt het steeds natuurlijker en minder mechanisch. Na verloop van tijd zul je merken dat je niet meer die precieze structuur van de oefening hoeft te gebruiken om hetzelfde effect te bereiken. En niet alle drie de stappen zijn altijd nodig, alleen als er beladen onderwerpen worden besproken, of als de communicatie fout gaat. Uiteindelijk zul je minder gehakketak ervaren in de relatie, meer emotionele veiligheid en een dieper gevoel van contact.

8. Gebruik nu deze drie-stappen-dialoog-methode om uit te wisselen wat je hebt geleerd over jezelf door het doen van oefening 2, de fantasie-oefening. Als het jouw beurt is om te luisteren, geef je partner dan je volledige aandacht. *Spiegel* wat je partner zegt, net zo lang tot je het helemaal hebt begrepen. Geef hem/haar daarna erkenning voor zijn/haar logica, zijn/haar 'waarheid' en geef begrip en medeleven (empathie). Je mag verduidelijkende vragen stellen, maar probeer je partner niet te analyseren, of te interpreteren, of kritiek of frustraties te uiten. Als je luistert, probeer je dan vooral de kinderwonden van je partner voor te stellen.

Oefening 8: Het 'vluchtroutes-afsluit-besluit' (zie hoofdstuk 7)

Tijd: Ongeveer 60 à 90 minuten.

Doel: 1) Dat je samenblijft in de periode dat je aan de oefeningen werkt, en 2) het vergroot de mate van intimiteit.

Opmerkingen: Doe deze oefening samen.

Aanwijzingen

1. Stel je relatie voor als een rechthoekig figuur waarbij de lijnen overal gaten vertonen. Die gaten zijn je vluchtroutes in de relatie, al die manieren waarop je veiligheid en erkenning zoekt buiten je relatie, die niet goed zijn voor je relatie en waarmee de energie uit de relatie wegstroomt. Iedere hoek is een catastrofale vluchtweg: zelfmoord, scheiding, moord en krankzinnig worden. Onderzoek je eigen gedachten en gevoelens om te kijken of je een van deze vier voor jezelf als vluchtweg beschouwt. En als dat zo is wil ik je dringend verzoeken deze vluchtwegen te sluiten voor de periode dat je samen aan deze oefeningen werkt.

2. Neem allebei twee stukken papier. Op het eerste maak je een lijst van al je gewone vluchtwegen. Gewone vluchtwegen zijn: overeten, tot laat op je werk blijven, te veel tijd aan, de kinderen spenderen, alles wat je doet om het contact met je partner te vermijden. (Zie de lijst op blz. 13 onderaan; *blz. 108 in de Amerikaanse uitgave*)

3. Op het tweede stuk papier maak je een lijst van wat je ervaart als vluchtroutes van je partner.

4. Lees beide lijsten aan elkaar voor, waarbij je gebruik maakt van de *spiegel-techniek* beschreven in oefening 7. Nodig je partner uit opmerkingen te maken en aanvullingen te geven.

Partner A: Ik denk dat een van de redenen waarom je in het weekend werk mee naar huis neemt is om geen tijd met mij te hoeven doorbrengen.

Partner B: Jij denkt dat ik werk van kantoor mee naar huis neem zodat ik niet zoveel tijd met jou hoef door te brengen. Heb ik dat goed begrepen?

Partner A: Niet helemaal. Ik zei dat *één* van de redenen waarom je werk mee naar huis neemt is om geen tijd met mij te hoeven doorbrengen. Ik weet dat je ook andere redenen hebt.

Partner B: Oké, je zegt dat *één* van de redenen waarom ik in het weekend werk is om minder tijd met jou door te brengen. Want er kunnen ook andere redenen voor zijn. Klopt dat?

Partner A: Ja, je hebt me goed begrepen.

5. Vul je lijst aan met suggesties van je partner.

6. Neem nu je eigen lijst en zet een vinkje bij de vluchtroutes die je op dit moment bereid bent op te geven. Zet een X bij degene die moeilijk voor je zouden zijn om op te geven.

7. Schrijf de volgende overeenkomst en vul in: 'Ik verklaar hierbij dat ik vanaf (datum) meer tijd en energie zal steken in onze relatie. Ik verklaar specifiek dat ik

Hier volgt een voorbeeld van een lijst met vluchtroutes van een man en zijn overeenkomst om deze te verminderen:

De vluchtroutes van Bill

's Avonds zakelijke telefoongesprekken voeren.

In het weekend sportprogramma's kijken.

Laat opblijven en tv kijken.

Plannen maken zonder met mijn vrouw te overleggen.
Later opstaan dan mijn vrouw.
Te laat komen voor het avondeten.
Niet luisteren als mijn vrouw tegen me praat.
Later naar bed gaan dan mijn vrouw.

Bills overeenkomst: 'Ik verklaar hierbij dat ik vanaf deze week 21 t/m 27 september, 's avonds geen zakelijke telefoongesprekken zal voeren. Als iemand mij thuis belt, zal ik hem vragen mij tijdens werkuren op kantoor terug te bellen. Ik verklaar ook dat ik voor 11 uur naar bed zal gaan, en dat ik door de week om half 7 op zal staan'.

8. Neem iedere keer aan het begin van een werksessie (wanneer je samen aan de oefeningen gaat werken) wat extra tijd om te bespreken hoeveel tijd je samen wilt doorbrengen en of het misschien wenselijk is dat je nog meer vluchtroutes afsluit. (Gebruik de *spiegel-techniek* als er meningsverschillen zijn). Als je besluit dat meer tijd samen zinvol zou zijn, kijk dan of je bereid bent eraan te werken bepaalde activiteiten op te geven of te verminderen. Voeg deze toe aan je overeenkomst.

Oefening 9: Herromantisering (zie hoofdstuk 8)

Tijd: Ongeveer 60 minuten.

Doel: Door specifieke informatie uit te wisselen over wat je fijn vindt en overeen te komen bepaalde dingen daarvan aan elkaar te geven op vaste terugkerende momenten, kun je veel veiligheid creëren in je relatie.

Opmerkingen: Als je wilt kun je stap 1 t/m 3 apart doen.

Aanwijzingen

1. De eerste stap is te benoemen wat je partner al doet aan dingen die je fijn vindt. Neem een stuk papier en schrijf de volgende zin op met zoveel mogelijk aanvullingen als je bedenken kunt:

'Ik voel me met liefde en zorg omringd als je'

Voorbeelden:

- me koffie inschenkt als mijn kopje leeg is.
- mij de voorpagina van de krant het eerst laat lezen.
- me kust voordat je de deur uit gaat.
- me van je werk belt om even te kletsen.
- me belangrijke dingen vertelt die je meemaakt.
- mijn rug masseert.
- tegen me zegt dat je van me houdt.
- me vraagt of ik iets lekkers wil van de winkel.
- me kleine verrassingscadeautjes geeft.
- dicht tegen me aan zit als we tv kijken.
- naar me luistert als er iets is gebeurd waar ik me rot van voel.
- eerst met mij overlegt voordat je plannen maakt.
- met me en voor me bidt.
- een speciale zondagmaaltijd maakt.
- met me wil vrijen.
- me complimenten geeft voor hoe ik eruitzie.

2. Denk nu terug aan het begin van de relatie, de tijd dat jullie verliefd waren. Waren er toen liefdevolle, zorgzame dingen die jullie toen voor elkaar deden, die jullie nu niet meer doen?

Neem een stuk papier en schrijf de volgende zin op met aanvullingen:

'Ik voelde me met liefde en zorg omringd toen je'

Voorbeelden:

me liefdesbrieven schreef.
bloemen voor me meenam.
m'n hand vasthield als we op straat liepen.
erotische dingen in mijn oor fluisterde.
me belde om te zeggen hoe veel je van me hield.
laat wilde opblijven om met me te praten en te vrijen.
meer dan een keer per dag met me wilde vrijen.

3. Probeer nu dingen te bedenken die je fijn vindt en die je altijd had willen krijgen, maar waar je nooit om hebt gevraagd. Dingen die je je voorstelt bij een ideale partner, of dingen die je hebt meegemaakt in eerdere relaties. (Deze moeten echter niet verbonden zijn met een huidige bron van onenigheid.) Het mogen heel intieme fantasieën zijn. Probeer waar mogelijk je verzoek te kwantificeren (aantal keren, of hoeveelheid tijd noemen). Maak deze zin af: *'Ik zou graag willen dat je*'

Voorbeelden:

me een half uur lang masseert.
samen met me onder de douche gaat.
een sieraad voor me koopt als verrassing.
in de zomer drie keer met me een wandeltocht maakt.
naakt slaapt.
een keer per maand met me gaat brunchen.
een roman aan me voorleest tijdens de kerstvakantie.

4. Neem nu de drie lijsten bij elkaar en geef aan hoe belangrijk ieder ding op je lijst voor je is door een cijfer te geven van 1 tot 5, waarbij 1 heel belangrijk betekent en 5 niet zo belangrijk.

5. Geef je drie lijsten aan je partner. Bekijk de lijsten van je partner en zet een X bij de dingen die je op dit moment niet wil geven. Alle overblijvende punten moeten conflict-vrij zijn. Geef voor de komende twee maanden iedere dag tenminste twee van de (conflict-vrije) dingen van deze lijst aan je partner, en begin met degene die het makkelijkst voor je zijn om te doen. Voeg meer dingen aan je lijst toe wanneer deze zich voordoen. Wanneer je partner een liefdevol iets voor je doet, maak er dan een waarderende opmerking over tegen hem. Zoals je hebt gelezen in hoofdstuk 8 zijn dit vrijwillige cadeautjes, geen verplichtingen. Geef ze aan je partner ongeacht hoe je over hem voelt, en ongeacht het aantal liefdevolle dingen die je van hem/haar krijgt.

6. Als jij of je partner weerstand ervaart bij het doen van deze oefening (w.b. het hebben of ontvangen van plezier of genot), ga er dan mee door totdat de weerstand weg is. (Zie voor uitleg over de angst voor plezier hoofdstuk *'The Fear of Pleasure'* blz. 126-129 in de Amerikaanse uitgave)

Oefening 10: De verrassingslijst (zie hoofdstuk 8 *'The Surprise List'* blz. 124-125 in de Amerikaanse uitgave)

Tijd: Ongeveer 15 à 20 minuten.

Doel: Het elkaar plezier doen zoals beschreven in oefening 9 aanvullen met verrassingen, onverwachte leuke, lieve dingen. Wat je gevoel van veiligheid en het hebben van een diepe band versterkt.

Opmerkingen: Deze oefening moet je apart doen en moet je geheim houden voor je partner.

Aanwijzingen

1. Maak een lijst met dingen die je kunt doen voor je partner die speciaal fijn voor hem/haar zijn. Ga niet raden, maar denk aan de dingen waarvan je weet dat je partner die fijn vond in het verleden, door hints of opmerkingen daarover. Word een detective en zoek uit wat je partners verborgen wensen en verlangens zijn. Hou je lijst goed verborgen voor je partner.
2. Doe iedere week een van de dingen van je lijst op een willekeurig moment, zodat je partner er niet op verdacht kan zijn.
3. Noteer de datum van iedere verrassing die je geeft.
4. Noteer ook de verrassingen (met datum) die je van je partner krijgt. Bedank je partner iedere keer voor de verrassing.

Oefening 11: De 'plezierlijst' (zie hoofdstuk 8 'The Fun List' blz. 125-126 in de Amerikaanse uitgave)

Tijd: Ongeveer 20 à 30 minuten.

Doel: Het intensiveren van je emotionele band en het verdiepen van je gevoelens van veiligheid en plezier en welbehagen.

Opmerkingen: Doe deze oefening samen.

Aanwijzingen

1. Maak ieder een lijst van leuke en opwindende bezigheden die je graag zou doen met je partner. Daarop moeten ook dingen genoemd worden die face-to-face contact en fysiek contact inhouden waar je van geniet. Voorbeelden: tennis, dansen, stoeien, samen douchen, sex, massage, kietelen, touwtje springen, fietsen.
2. Wissel uit wat je hebt opgeschreven en maak een derde lijst waar je alle suggesties die in je opkomen bij elkaar zet.
3. Doe iedere week een van de activiteiten van de lijst.
4. Je zult misschien wat weerstand ervaren bij het doen van uitbundige, kinderachtige activiteiten, helemaal als je een problematische relatie hebt. Het is belangrijk om deze dingen dan toch te doen. Ga tegen je natuurlijke neiging in en experimenteer met deze korte terugkeer naar je kindertijd.

Oefening 12: 'Stretching', het verleggen van je grenzen (zie hoofdstuk 10)

Tijd: Ongeveer 60 à 90 minuten.

Doel: Het leren kennen van de diepere behoeften van je partner en om je de gelegenheid te geven je gedrag te veranderen zodat je aan deze behoeften kunt voldoen. Als je je weerstand kunt overwinnen en je grenzen verleggen, worden de wonden van je partner geheeld en word je zelf een completer en liefdevoller mens.

Opmerkingen: Dit is een heel belangrijke oefening. Ik raad je aan deze je hoogste prioriteit te geven.

Aanwijzingen

1. De eerste stap is uit te zoeken wat de verlangens zijn die onder je frustraties zitten. Maak een uitgebreide lijst van alle dingen die je irriteren aan je partner. Wanneer roept je partner boosheid, ergernis, angst, wantrouwen, rancune, pijn of verbittering bij je op? Hier volgt een (deel van een) lijst als voorbeeld:

De lijst van Jenny

Ik vind het niet fijn als je

te hard rijdt
het huis uitgaat zonder me te zeggen waar je heen gaat.
me bekritiseert waar de kinderen bij zijn.
de krant leest tijdens het avondeten.
me bekritiseert en belachelijk maakt waar onze vrienden bij zijn.
als je niet reageert als ik iets tegen je zeg.
wegloopt als ik me rot voel of huil.
me verwijt dat ik geen beslissingen kan nemen.
me verwijt dat ik een slechte huisvrouw ben.
me erop blijft wijzen dat jij meer geld verdient dan ik.

2. Neem nu een tweede stuk papier en schrijf de verlangens op die onder die frustraties schuil zouden kunnen gaan. Sla een paar regels over na ieder genoemd verlangen. Schrijf alleen de verlangens op, niet de frustraties. (Dit is belangrijk omdat je deze tweede lijst aan je partner moet laten zien.)

Voorbeeld:

Verlangen (dit correspondeert met het eerst genoemde op de voorbeeldlijst van Jenny): Ik zou me graag veilig en ontspannen willen voelen in de auto als jij rijdt.

3. Schrijf onder ieder verlangen een verzoek waarmee je verlangen vervuld zou worden. Het is belangrijk dat je verzoek positief is en dat het een specifiek concreet gedrag beschrijft.

Voorbeelden:

Verlangen: Ik zou me graag veilig en ontspannen willen voelen in de auto als jij rijdt.

Verzoek: Ik zou het fijn vinden als je de snelheidslimiet niet overschrijdt als je autorijdt. En als de wegcondities slecht zijn zou ik zelfs graag willen dat je nog langzamer rijdt.

Verlangen: Ik zou graag gekoesterd willen worden als ik me rot of verdrietig voel.

Verzoek: Als ik tegen je zeg dat ik me rot voel, zou ik graag willen dat je je armen om me heen doet en dat je me je volledige aandacht geeft.

Let erop dat het bij je verzoek gaat om een specifiek, positief gedrag. Het hieronder genoemde verzoek is een slecht voorbeeld omdat het niet specifiek is.

Vaag verzoek: Ik zou willen dat je wat attenter was.

Het moet duidelijker en gedetailleerd geformuleerd worden, bijv.:

Specifiek verzoek: Ik zou graag willen dat je me een warme omhelzing geeft als je thuiskomt van je werk.

Het volgende voorbeeld is een slecht voorbeeld omdat het negatief gesteld is:

Negatief verzoek: Ik zou willen dat je niet meer tegen me schreeuwt als je boos bent.

Anders geformuleerd zodat het een positief gedrag beschrijft:

Positief verzoek: Ik zou graag willen dat je op een normale toon tegen me praat als je kwaad bent.

4. Geef de lijst met verlangens en verzoeken aan je partner. Gebruik je communicatievaardigheden om ieder verlangen en verzoek te verduidelijken zodat ze uiteindelijk allemaal

duidelijk en goed begrepen zijn. Herschrijf zonodig het verzoek zodat je partner precies weet welk gedrag je graag zou willen.

5. Neem nu je eigen lijst en zet aan de linkerkant van de bladzij bij ieder verzoek een cijfer van 1 tot 5 om aan te geven hoe belangrijk dit voor je is, waarbij 1 heel belangrijk betekent en 5 iets minder belangrijk.

6. Geef je lijst weer aan je partner zodat je nu de lijst met verzoeken van je partner hebt. Geef daarop op de rechterzijde van de bladzij aan met een cijfer van 1 tot 5 hoe moeilijk het voor je zou zijn om aan dit verzoek te voldoen, waarbij 1 betekent 'erg moeilijk' en 5 'helemaal niet moeilijk'.

7. Hou de lijst van je partner. Vanaf vandaag heb je de gelegenheid om iedere week aan drie of vier van de makkelijkste verzoeken te voldoen. Onthoud dat dit vrijwillige cadeautjes zijn. Hou een schema aan van ongeveer drie à vier verzoeken waar je aan voldoet per week, ongeacht hoe je je voelt of hoeveel verzoeken je partner vervuld. (Probeer dit met de tijd op te voeren naar meer verzoeken).

Oefening 13: De 'woede-beheersing-transactie' (zie hoofdstuk 11) (zie hoofdstuk 11 'The Container Transaction' blz. 185-187 in de Amerikaanse uitgave)

Tijd: Ongeveer 30 minuten om de instructies te lezen en de oefening te doen.

Doel: Deze oefening stelt je in staat je woede te uiten op een veilige en constructieve manier.

Opmerkingen: De bedoeling van deze oefening is je deze manier om je boosheid te uiten eigen te maken, zodat je het in het vervolg op deze manier zult doen. Het is heel belangrijk dat jullie beiden deze techniek gebruiken, ook al vindt een van beiden dit makkelijker om te doen dan de ander.

Aanwijzingen

1. Als een van jullie beiden last heeft van een sterke frustratie, maak je partner daar dan op attent door te zeggen 'Ik voel me gefrustreerd (of 'Ik ben boos'), wil je naar me luisteren?' Oefen nu dat te zeggen.

2. De *beheersende partner* haalt nu een paar keer diep adem, probeert zich de ander voor te stellen als een gekwetst kind, en maakt dan kenbaar dat hij/zij bereid is te luisteren. Als hij/zij het druk heeft moet hij/zij zijn/haar bezigheden zo proberen te arrangeren dat hij/zij zo snel mogelijk beschikbaar is, het liefst in de eerste vijf à tien minuten.

3. Als de *beheersende partner* zover is uit de *uitende partner* kort zijn/haar gevoelens van frustratie of boosheid. Hij/zij moet zich daarbij aan de volgende regels houden: je mag het gedrag van je partner dat jou irriteert beschrijven, maar je mag geen veroordelende uitlatingen of scheldwoorden gebruiken of zijn/haar karakter bekritisieren. (Voorbeeld: Je mag zeggen 'Ik ben boos omdat je vergeten bent de post op te halen', maar niet 'Je bent onverantwoordelijk'); je mag je boosheid verbaal uiten, maar je mag je partner niet aanraken op een negatieve manier, of spullen beschadigen. Oefen nu met het uiten van een gevoel van frustratie of boosheid op deze manier. Bedenk er zelf een of gebruik deze: 'Ik was zo boos toen je me alsmaar in de reden viel gisteravond! Ik had het gevoel alsof je helemaal geen aandacht had voor wat ik wilde zeggen!'

4. Als de frustratie of boosheid geuit is, *parafraseert* (met eigen woorden herhalen) de ander deze woorden zonder erop te reageren door de *spiegel-techniek* te gebruiken: 'Ik begrijp dat je je rot voelde omdat ik je aldoor niet uit liet praten gisteravond. Je had het gevoel alsof ik negeerde wat je wilde zeggen.' Door er op deze manier mee om te gaan erkent de

beheersende partner de *uitende partner* zijn/haar recht om boos te zijn, maar zonder daarmee te zeggen dat hij/zij het er mee eens is.

5. Wanneer de boodschap is overgekomen en geparafraseerd kan de partner die zijn/haar boosheid/frustratie heeft geuit dit punt toevoegen aan zijn/haar lijst met verzoeken om gedragsverandering (zie oefening 12).

Oefening 14: De 'woede-beheersdag' (zie hoofdstuk 11 blz. 23)

Tijd: Ongeveer 15 minuten om de instructies te lezen.

Doel: Deze oefening vergroot het helende effect van oefening 13 over een langere periode, wat diepere gevoelens doet ontstaan en gevoelens van angst en boosheid doet afnemen bij beide partners.

Opmerkingen: Deze oefening is optioneel (niet verplicht).

Aanwijzingen

1. De oefening van de 'woede-beheersdag' ligt in het verlengde van de voorgaande oefening. Op een bepaalde dag neemt een van beiden de rol van de *uitende partner* en de ander is dan de *beheersende partner*. Als je de *uitende partner* bent mag je die dag de hele dag ieder moment je frustraties uiten zonder bang te hoeven zijn voor een negatieve reactie. Je partner luistert naar je en parafraseert je maar mag niet reageren op een bekritisierende manier of in de verdediging gaan.

2. De volgende keer wissel je van rol. Het is heel belangrijk dat je dagen afwisselt zodat je beiden ervaring krijgt in beide kanten van de confrontatie.

3. Hier gelden dezelfde regels als bij de vorige oefening: geen veroordelende opmerkingen of scheldwoorden, en geen schade toebrengen aan elkaar of de spullen.

4. En ook hier geldt dat je je frustraties naderhand kunt omzetten in een verzoek om gedragsverandering en als zodanig toevoegen aan je lijst.

Oefening 15: Zelf-integratie (zie hoofdstuk 2 blz. 5)

Tijd: Ongeveer 15 à 30 minuten.

Doel: Het integreren van elementen van je Ontkende Zelf (Disowned Self)

Opmerkingen: Doordat je de oefeningen een aantal weken in eerlijkheid hebt gedaan, heb je je zelfgevoel vergroot door het ontkrachten van je Ontkende Zelf, door het integreren van verdrongen delen van je Ware Zelf en het ontdekken van je Verloren Zelf. Deze oefening is ontwikkeld om je meer bewust te maken van deze veranderingen. Je kunt de oefening samen doen of apart.

Aanwijzingen

1. Neem een stuk papier (staand, 'portrait') en zet een verticale streep in het midden van boven naar beneden.

2. Zet nu twee horizontale strepen van links naar rechts waardoor er 6 gelijke vakken ontstaan.

3. Pak nu je aantekeningen van oefening 3 en oefening 5 erbij, de overzichten met de cirkel: je *Imago-profiel* en je *partner-profiel*. Zet nu in het bovenste linker vak de belangrijkste negatieve eigenschappen van je opvoeders en je partner, en zet erboven: Mijn Ontkende Zelf. Denk aan de mate waarin deze negatieve eigenschappen van toepassing zouden kunnen zijn op jou. Heeft iemand - vooral je partner - wel es tegen je gezegd dat je deze eigenschappen hebt? Neem voor het moment even aan dat je deze eigenschappen aan

jezelf kunt toeschrijven. Hoe zou je zijn als je deze eigenschappen *niet* had? Maak een beschrijving van de persoon die je zou zijn als je deze eigenschappen niet zou hebben in het bovenste vak rechts. Doe het in korte, positieve bewoordingen beginnend met 'Ik'. Bijv. 'Ik ben warm', 'Ik ben verantwoordelijk', 'Ik ben verzorgend'.

4. In het linker middenvak zet je de positieve eigenschappen van je opvoeders en je partner. Het kan zijn dat een aantal van deze positieve eigenschappen overeenkomen met delen van jouw Verloren Zelf, delen van je persoonlijkheid die je in je kindertijd hebt onderdrukt (verdrongen). Zet erboven in dit vak: Mijn Verloren Zelf. Kijk naar de eigenschappen die hier staan en probeer te bedenken of er ooit tegen je gezegd is - door je partner of andere belangrijke mensen - dat je deze eigenschappen zou moeten ontwikkelen. Stel dat deze eigenschappen onderdrukte delen van jouw persoonlijkheid zijn, hoe zou je je gedragen of hoe zou je zijn als je deze eigenschappen had? Schrijf je antwoord in het vak ernaast aan de rechterkant van de bladzij. Doe het weer in korte, positieve bewoordingen in de tegenwoordige tijd beginnend met 'Ik'. Bijv. 'Ik ben artistiek', 'Ik ben spiritueel', 'Ik ben creatief'.

5. Denk aan de eigenschappen die je hebt ontwikkeld om de aandacht en liefde van je ouders te krijgen, en denk aan de dingen die je in het heden doet om bij mensen in de smaak te vallen en aandacht te krijgen. Zet deze in het onderste vak links. (Voorbeelden: 'Ik ben perfectionist', 'Ik ben meegaand', 'Ik ben superverantwoordelijk', 'Ik probeer het mensen altijd naar de zin te maken', 'Ik uit mijn boosheid niet'.) Zet erboven in dit vak: Mijn Onechte Zelf. Probeer nu te bedenken hoe je zou zijn en hoe je je zou gedragen als je deze eigenschappen niet had. Schrijf deze in het vak ernaast recht onder aan de bladzij. Gebruik eenvoudige, positieve bewoordingen, bijv.: 'Ik ben assertief', 'Ik kan mijn boosheid uiten', 'Ik kan me goed ontspannen en hoef niet perfect te zijn'.

6. Helemaal boven aan de rechterhelft van de bladzijde zet je: Mijn Echte Zelf. Deze drie vakken bij elkaar (rechts) geven een beschrijving van je ware potentieel. Lees deze beschrijving iedere week. En als je het leest, kijk dan waar de beschrijving niet klopt met je huidige realiteit. Visualiseer jezelf hoe je aan het veranderen bent en wordt zoals deze beschrijving.

Oefening 16: Liefdesvisualisatie

Tijd: Drie keer per dag een minuut.

Doel: Het versterken van de positieve veranderingen die je hebt bewerkstelligd in je relatie door middel van de suggestieve kracht van visualisatie.

Opmerkingen: Deze oefening moet een dagelijkse meditatie worden.

Aanwijzingen

1. Doe drie keer per dag het volgende: Doe je ogen dicht, haal een paar keer diep adem, en visualiseer je partner. Geleidelijk aan verfijnt je beeld zich tot je je partner ziet als een heel en spiritueel iemand die gewond is op de manier die je nu kent (door de oefeningen). Hou dit beeld vast en stel je voor dat deze wonden door jouw liefde geheeld worden.

2. Stel je nu voor dat deze energie van liefde die jij naar je partner stuurt bij jou terugkomt en *jouw* wonden heelt. Stel je voor dat deze energie heen en weer stroomt tussen jullie in een onophoudelijke heen-en-weergaande beweging.