

JÖRG BERGER

# HOE OVERLEEF IK MIJN RELATIE?



# Inleiding

'A u!' Soms maken we zelfs in onze relatie dingen mee die pijn doen. Geen mens kan zonder beschermingsmechanismen en ook in de liefde zetten we dus soms onze stekels op. Of die enkel een paar krassen opleveren of dodelijke wonden, dat bepaalt elk stel zelf. In het ergste geval ontstaan er steeds meer conflicten of sluit een van de partners zich af. In het beste geval zijn geliefden in staat zich goed tegen de stekels van hun partner te beschermen. Ze wijken uit en richten hun aandacht op de kwetsbare plek die achter de stekel schuilgaat. Dit boek biedt daarbij ondersteuning. Net zo snel als partners hun stekels opzetten, trekken ze die ook weer in zodra ze zich goed en veilig voelen. Dan is er niets meer dat de liefde in de weg staat en genieten partners weer van elkaars nabijheid, geluk, passie, plezier en goed teamwerk. Ieder voelt zich verbonden met de ander en toch ook vrij, aangezien geen van beiden op afstand wordt gehouden of wordt geprikkeld.

Dit boek is onderdeel van de *Hoe overleef ik*-serie. In *Hoe overleef ik moeilijke mensen?* gaat het over personen die zo'n extreem gedrag vertonen dat ze anderen kracht ontnemen en van hun energie beroven. In het daaropvolgende boek *Hoe overleef ik mezelf?* vertel ik hoe je ook naar je eigen moeilijke kanten kunt kijken en ze aanpakken. Maar in een liefdesrelatie worden onze beschermingsmechanismen op een heel speciale manier geactiveerd en hebben ze ook een ander effect dan bijvoorbeeld in vriendschappen of op het werk. Bovendien hebben geliefden heel andere mogelijkheden om verstandig en liefdevol met elkaars stekeligheden om te gaan. Hierover gaat *Hoe overleef ik mijn relatie?*

Het is traditie dat ik in de *Hoe overleef ik*-serie niet alleen de psychologische, maar ook de spirituele aspecten van een onderzoek onderwerp onderzoek. In de omgang met onze afweermechanismen stuiten we namelijk ook op existentiële vragen, zoals: hoe gaan we om met machteloosheid, of wat zijn de echte gevaren in het

leven? De psychologie en psychotherapie hebben spirituele vragen lang afgedaan als onwetenschappelijk. Maar door die stellingname schonken ze geen aandacht aan een belangrijk aspect van ons mens-zijn en lieten ze mensen in hun eentje met existentiële vragen worstelen. Gelukkig hebben ook de wetenschappelijke psychologie en het psychotherapeutisch onderzoek toenemende belangstelling voor religieuze vragen en verschijnen er steeds meer publicaties over dit onderwerp.

In het voorlaatste hoofdstuk, De spirituele weg, pak ik dan ook de existentiële vragen op die in de voorafgaande hoofdstukken worden opgeworpen. Ik ben zelf geworteld in de christelijke traditie en begeleid veel mensen met een christelijke achtergrond, en daarom beantwoord ik deze vragen voornamelijk vanuit een christelijk perspectief. Misschien sta jij in een andere geloofstraditie of heb je een andere levensvisie. Wellicht kunnen mijn antwoorden je dan inspireren na te denken over wat je eigen geloof of levensbeschouwing over existentiële vragen te zeggen heeft.

Laat ik beginnen met het voorstellen van de verschillende typen stekelig gedrag in de liefde: soms vooral gebruikt ter verweer, soms voornamelijk om aan te vallen. Met deze gedragingen beogen mensen eigenlijk iets positiefs, maar toch doen ze dat op een manier die hun partner pijn doet, kwetst of teleurstelt. Aan elk gedragstype dat ik hier kort beschrijf, is een hoofdstuk gewijd.



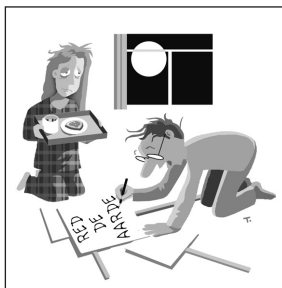
**Grenzen overschrijden.** Mensen die grenzen overschrijden, oefenen te veel invloed op anderen uit. Sommigen hebben de neiging hun partner op te voeden, te betuttelen of voor hem te bepalen, vooral in stresssituaties. Ze beslissen voor de ander, of voorkomen dat hij zich kan terugtrekken.

**Je beter voordoen dan je bent.** Zelfetalering is soms irritant, maar vaak wekt dit gedrag ook verwachtingen bij partners die

praatjesmakers niet kunnen waarmaken. Dat stelt teleur. Praatjesmakers proberen hun eigen gebreken te verdoezelen. Achter hun mooie façade gaat een werkelijkheid schuil waar eens een hartig woordje over gesproken zou moeten worden.



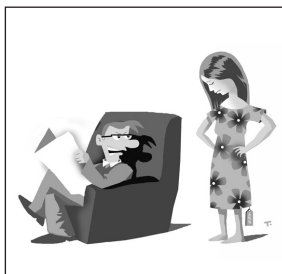
**Kleineren.** Als mensen een negatief oordeel over anderen vellen, is dat soms krenkend, vooral als dat degene betreft die het dichtst bij hen staat. Ook overdreven kritiek leveren, karakterfouten analyseren of uitgaan van slechte bedoelingen is kleinerend gedrag. Hoewel het doel is de partner te corrigeren, wordt door dit gedrag vaak alleen het tegenovergestelde bereikt.



**Vermijden.** Vermijders onttrekken zich ongemerkt aan hun verantwoordelijkheid. Hun partner staat er dan dus alleen voor en dat is pijnlijk. Deze mensen mijden taken die ze misschien niet aankunnen, ze gaan nabijheid en emotionele intimiteit of conflicten uit de weg. Sommigen kijken er ook niet naar uit om dingen te doen die ze eng vinden.



**Energie verslinden.** Sommige mensen stellen te hoge eisen aan zichzelf en brengen zichzelf daardoor in de problemen. Zo manoeuvreren ze hun partner in de helpersrol. Die leeft dan



intens mee, maakt zich zorgen en investeert veel tijd en energie. Als dit vaker gebeurt, groeit het partners soms boven het hoofd.



**Intimideren.** Dominante mensen willen respect afdwingen en laten zich dan ook gelden. Ze zijn in staat luidruchtig en onvermoeibaar de confrontatie aan te gaan. Ze weten intuïtief op welke zwakke plekken ze druk moeten uitoefenen zodat hun partner toegeeft en zich regelmatig gekleineerd en weerloos voelt.



**Wraak nemen.** Wraakzuchtige mensen vereffenen openstaande rekeningen of bestraffen hun partners voor iets wat ze hebben gedaan. De wraak of straf komt tot uiting in beledigde reacties, persoonlijke aanvallen, het onthouden van liefde of een weigerhouding.

Duik hoofdstuk na hoofdstuk in de wereld waar deze gedragswijzen je naartoe leiden. Je vindt er levensverhalen en leest over angsten en verlangens die schuilgaan achter een bepaald beschermingsmechanisme. Je ziet hoe dit gedrag uitwerkt op een relatie, welke gevaren er zijn en hoe je zodanig uiting geeft aan je liefde dat je stekeligheden van scherpe kantjes ontdoet. Je kunt natuurlijk ook meteen doorbladeren naar een hoofdstuk dat jou specifiek interesseert; elk hoofdstuk staat op zich. Je weet vast wel zo ongeveer wat de zwakke punten van jou en je partner zijn.

Hoewel dit boek op stellen is gericht, raad ik ook singles aan het te lezen. Voor een goede relatie is het immers essentieel dat we minstens een vermoeden van ons eigen moeilijke gedrag hebben, dat we voorkomen dat we een ander onnodig kwetsen en dat

we openstaan voor intimiteit. Ook bij onze partnerkeuze is deze vraag belangrijk: met welke moeilijke kanten van iemand kan ik leven en met welke absoluut niet? Na het lezen van dit boek moet dat ook voor singles duidelijk zijn.

Omwille van de leesbaarheid heb ik ervoor gekozen om vaak 'hij' te schrijven waar ook 'zij' wordt bedoeld. De genderongelijkheid gaat hier bij wijze van uitzondering dikwijls ten koste van de man.

Ik kon dit boek alleen schrijven omdat ik me enorm gesteund voel. In de eerste plaats dank ik mijn gezin, dat er ook voor me was als het schrijven moeizaam ging, dat mijn eigenaardigheden verdroeg en me vrijliet.

Ik dank ook de stellen die me telkens weer het voordeel van de twijfel gaven, zich openstelden en hun liefde durfden te bevrijden. Zonder de inkijkjes in hun relatieperikelen was dit een erg theoretisch boek geworden. De voorbeelden zijn uiteraard geanonimiseerd, zodat geen enkel stel te herkennen is.

Ik bedank Thees Carstens voor zijn psychologische fijnzinnigheid en pakkende illustraties. Mijn hartelijke dank gaat tevens uit naar mijn uitgeefster en redacteur Anne-Ruth Meiss, voor de soepele, respectvolle en stimulerende samenwerking en de grote bedrevenheid waarmee ze op de kleurrijke boekenmarkt zo veel aandacht voor de *Hoe-overleef-ik*-serie weet te genereren. Ook Christian Heinritz van marketing en Sven Gerhardt van marketing en publiciteit ben ik hier dankbaar voor.

Ik hoop dat dit boek je boeit en wens je toe dat je jezelf af en toe open durft te stellen voor pijnlijke waarheden, en dat je vertrouwen hebt in de sterkste kracht van het universum: de liefde!

Jörg Berger



# Als je geliefde over jouw grenzen heen gaat

**G**eliefden zetten hun grenzen voor elkaar open. Ze geven steeds meer van zichzelf aan de ander prijs en beïnvloeden elkaar wederzijds. Op een gegeven moment delen ze bad en bed, geld en spullen. En toch voelen ook geliefden instinctief aan of ze hun vrijheid behouden of dat ze daarvan worden beroofd. Als jij je vrijheid kwijtraakt, heeft je partner een grens overschreden. De volgende voorbeelden laten zien dat dit gemakkelijk gebeurt.

*Vanuit een tekort over grenzen heen gaan.* Als Kim iets tekortkomt, wordt ze al snel door haar gevoelens overmand. Dan praat ze op Geert-Jan in. Ze uit haar boosheid en haar zorgen zo sterk dat Geert-Jan uiteindelijk toegeeflijker is dan hij eigenlijk zou willen. Kim kan maar moeilijk accepteren dat Geert-Jan niet goed tegen haar is opgewassen, bijvoorbeeld als ze het niet met elkaar eens zijn. Ze maakt het hem moeilijk zich terug te trekken en houdt hem vast in gesprekken die hem eigenlijk veel te lang duren. Kim laat pas los als het gesprek haar op z'n minst iets heeft opgeleverd.

Geert-Jan vindt dat hij een gelukkig huwelijk heeft, want met dezelfde hartstocht waarmee Kim soms over grenzen heen gaat, prijst ze en begeert ze hem, en houdt ze ook van hem. Toch hebben Kims grensoverschrijdingen wel degelijk invloed op hun gezamenlijke leven. In de loop van hun relatie is Geert-Jan steeds passiever geworden en de meeste beslissingen laat hij inmiddels aan Kim over. Als Geert-Jan vermoedt dat ze zijn ideeën zal aanvechten, houdt hij die gewoon voor zich.

*Vanuit een te groot verantwoordelijkheidsgevoel over grenzen heen gaan.* Ivar is de oudste van vier kinderen. Hij nam al vroeg in



zijn leven verantwoordelijkheid, te jong en te veel. Jolijn is het tweede kind, ze heeft een oudere zus. Zij kan de dingen gewoon op hun beloop laten, ze leeft in het nu en geniet. Ivar werd onder meer verliefd op Jolijn omdat ze zo zorgeloos is. Maar in het dagelijks leven bezorgt ze hem stress, bijvoorbeeld als ze de tijd vergeet, haar taken niet goed uitvoert en verplichtingen tegenover anderen te licht opvat. Ivar geeft dan korte aanwijzingen, neemt taken van haar over of neemt beslissingen die ze eigenlijk samen moeten nemen gewoon in zijn eentje. Aangezien Jolijn haar eigen vrijheid minder belangrijk vindt dan respect voor haar partner, gaat hij hiermee over haar grenzen heen. Als Jolijn ontspannen is, laat ze Ivar gewoon zijn gang gaan. Hij bedoelt het immers goed. Maar soms voelt ze zich als een kind behandeld.

*Uit angst over grenzen heen gaan.* Marit was altijd al aanhankelijk en aanhalig. Vanaf het moment dat ze elkaar leerden kennen, zag je Marit en Klaas altijd en eeuwig samen. Klaas komt uit een kil gezin en voelde zich als kind vaak eenzaam. Door Marits hartelijkheid en warmte ging voor Klaas een heerlijke wereld open. Alleen wanneer iets hem hevig aangrijpt, moet hij zich soms terugtrekken. Dan merkt hij dat Marit het daar heel moeilijk mee heeft. Ook al loopt hij vriendelijk bij haar weg, ze komt algauw naar zijn werkkamer om zich ervan te vergewissen of alles echt wel oké is. Ze verwacht dat hij haar tijdens een zakenreis regelmatig belt. Als hij teruggekomen op zijn hotelkamer ziet dat hij drie WhatsApp-berichten van Marit heeft, voelt hij zich achtervolgd. En als Marit informeert of zijn vrouwelijke collega knap is, of ze een relatie heeft en of hij nog samen met haar in de hotelbar zit, is het alsof hij wordt ondervraagd. Klaas heeft nog nooit enige aanleiding gegeven om aan zijn trouw te twifelen en als Marit dat toch doet, wordt hij weleens boos, wijst haar liefkozingsen af of praat niet meer met haar.

*Uit schaamte over grenzen heen gaan.* Lies komt uit een arbeidersgezin. Ze is recht voor z'n raap en heeft het hart op de juiste

plaats. Ze ziet er goed uit en dat weet ze zelf ook. Philip, die uit een intellectueel gezin komt, steunt haar meestal. Maar op sommige momenten raakt hij uit balans: als Lies te sexy gekleed naar de kerk gaat, als ze woorden die ze niet kent verkeerd gebruikt, of als ze succesvolle vrienden uitvoerig vertelt hoe ze het assortiment van haar drogisterij heeft gereorganiseerd. Dan corrigeert Philip haar vaak en leest hij haar de les. Als hij eerlijk is, moet hij bekennen dat hij haar verplicht tot een soort opvoedingsprogramma om goed te kunnen functioneren in hun huidige sociale kring.

‘Denk je soms dat je beter bent dan ik?’ vraagt Lies hem dan. Dat maakt Philip verdrietig. Hij omhelst Lies, die dat met tegenzin toelaat. ‘Ik weet,’ zegt Philip, ‘dat ik niet het recht heb om je zo te bekritisieren.’

Grensoverschrijdingen komen voort uit uiteenlopende gevoelens: niet-bevredigde behoeftes, het gevoel onder druk te staan doordat je je overmatig verantwoordelijk voor iets voelt, angst om iets te verliezen of een gevoel van schaamte als de ander zich blootgeeft. Maar het overschrijden van grenzen perkt altijd de vrijheid van de partner in. Bovendien ontstaat er een machtsverschil in de relatie: partners die grenzen overschrijden, gedragen zich alsof ze meer rechten hebben dan een ouder ten opzichte van een kind of een baas ten opzichte van een medewerker. Vaak zijn het juist die veranderde machtsverhoudingen die hun effect op het samenleven hebben.

## **Gevolgen van grensoverschrijdingen**

Onze stressreacties volgen onze aangeboren biologische mogelijkheden: onderwerping, vlucht of strijd. Bij mensen kun je ook spreken over aanpassing, vermijding en strijd. Bij moeilijk gedrag van onze partner wordt een van deze drie stressreacties geactiveerd. De gevolgen voor de liefde zijn afhankelijk van onze reactie.

*Aanpassing.* Bij deze stressreactie laten partners grensoverschrijdingen gewoon toe en wennen ze eraan. Zo ontstaan er geen conflicten. Alleen buitenstaanders maken weleens opmerkingen, omdat ze het zelf niet zouden kunnen accepteren als hun vrijheid dusdanig werd ingeperkt. Een partner die zich telkens weer laat opvoeden, bepalen of inpalmen, maakt zich namelijk ook klein. Hij geeft een stuk van zijn persoonlijkheid en leefwijze op. Dat remt de groei van de liefde, die het beste gedijt als beide partners in de relatie hun hele persoonlijkheid kunnen ontvouwen. Partners die toelaten dat de ander over hun grenzen heen gaat, bekruipt soms het gevoel dat ze zichzelf in hun relatie verliezen.

*Strijd.* Sommige partners worden woedend als hun grenzen worden overschreden, dat pikken ze niet. In een overdreven reactie gaan ze dan soms grenzen stellen die veel strakker zijn dan gewoonlijk in een liefdesrelatie. Ze reageren bijvoorbeeld geprikkeld als ze iets in hun eentje hebben ondernomen en de ander vraagt hoe het was. De partner die de neiging heeft grenzen te overschrijden, voelt zich dan terecht afgewezen en komt in opstand tegen de overdreven grensbepaling. Soms geven dit soort situaties aanleiding tot conflicten.

*Vermijding.* Deze stressreactie gaat het conflict niet aan, maar wil zich ook niet onderwerpen. Partners die hun vrijheid afgepakt zien, nemen dan ook niet zelden hun toevlucht tot stiekem gedrag: als je vrouw niet weet dat je een afspraak met een voormalige studievriendin hebt, gaat ze ook geen achterdochtige vragen stellen. Partners delen hun gedachtewereld ook minder, want hoe minder de ander weet, hoe minder hij of zij zich ergens mee kan bemoeien. Dit soort ontwikkelingen doet echter afbreuk aan de nabijheid en het vertrouwen tussen geliefden.

Al deze drie beschermingsmechanismen – aanpassing, vermijding en strijd – hebben dus ook bijverschijnselen. Daarom lees je in dit hoofdstuk hoe je de scherpe kantjes van het grensoverschrijden-

de gedrag haalt. De volgende paragraaf is gericht op partners die soms over andermans grenzen heen gaan. Ze leren hoe je de ander uit liefde vrijheid kunt schenken. De paragraaf daarna richt zich op partners die met grensoverschrijdingen te maken hebben. Zij leren de grenzen in hun relatie liefdevol te omheinen.

## **Zelfcorrectie: loslaten en vrij laten**

Als je weleens grenzen overschrijdt, lees je hier hoe je jezelf kunt corrigeren. Grensoverschrijdingen moet je niet door wilskracht onderdrukken. Je ontdekt hoe je op een positieve en fatsoenlijke manier invloed kunt uitoefenen. Je ervaart hoe zelfs afstand houden winst kan opleveren en leert ten slotte hoe je emoties tot bedaren brengt.

### *Liefdevol invloed uitoefenen*

Misschien heb je al een rampzalige kringloop in werking gezet: je toonde je gevoelens en overschreed daardoor grenzen. Dan interpreteert je partner jouw gevoelens reeds als voortekenen van een dreigende grensoverschrijding. Mogelijk gaf je je mening en werd je door het protest van je partner steeds stiller. Je zei alleen maar wat je er ergens van vond, maar je partner reageerde al afwerend. Dan moet je partner er eerst weer vertrouwen in krijgen dat je weliswaar je gevoelens uit of je standpunt verdedigt, maar haar of hem toch volledig vrijlaat.

In de volgende paragrafen laat ik je zien hoe je je partner liefdevol beïnvloedt. Juist voor jou is het heel belangrijk om te ervaren dat je invloed hebt, want daardoor kun je de neiging overwinnen om grenzen te overschrijden. Wat ik aanbeveel, lukt misschien wel op een manier die je zal verrassen. Mocht het vertrouwen al een beetje geschonden zijn, dan heeft je partner waarschijnlijk wat tijd nodig om zich weer voor jouw inbreng open te stellen.

*Beschrijf je gevoelens.* Maak je gevoelens duidelijk zonder je te verdedigen en zonder eisen te stellen. Probeer zo precies mogelijk te

benoemen wat je voelt. Beschrijf bijvoorbeeld hoe je een situatie ervaarde die deze gevoelens bij je opwekten. Gebruik vergelijkingen en beelden om te verhelderen wat je voelt.

Voorbeeld: 'Als ik na een dag hard werken thuiskom, kijk ik uit naar een beloning. Als je uitgerekend op dat moment tijd voor jezelf nodig hebt, voel ik me alleen gelaten en heb ik het gevoel dat me nou net wordt ontnomen wat de dag voor mij de moeite waard maakt.'

*Zeg waar je behoefte aan hebt.* Vertel wat je nodig hebt en op welke manier je partner aan jouw behoefte tegemoet kan komen.

Voorbeeld: 'Ik kan me niet zo snel van een taak losmaken als jij. Ik heb altijd even tijd nodig om me echt op jou te richten. Als je je dan ongeduldig terugtrekt, voel ik me onder druk staan. Ik heb gewoon wat tijd nodig om mijn hoofd vrij te maken en me te kunnen ontspannen.'

*Zeg wat je wilt.* Het is een realiteit in het leven dat onze wensen niet altijd vervuld kunnen worden. Toch voelen we ons bemind als anderen begrijpen en accepteren wat we willen.

Voorbeeld: 'Het klinkt misschien niet realistisch, maar ik heb zo'n zin om de dagelijkse sleur eens te doorbreken en een heel nieuwe ervaring op te doen.'

Misschien gaat je partner nadenken over jouw wens en komt hij of zij op ideeën hoe deze gerealiseerd kunnen worden. Zo niet, dan kun je zelf een stap verdergaan.

*Doe voorstellen.* Voorstellen zijn concreet en lopen dus grotere kans op verwezenlijking. Bovendien vormen ze een goede onderhandelbasis. Ze leiden vaak tot compromissen die iets van het oorspronkelijke voorstel afwijken.

Voorbeeld: 'Wat vind je ervan als we ons eens opgeven voor een schildercursus in de Provence wanneer de lavendel in bloei staat?'

*Sta voor je overtuigingen.* Als er waarden meespelen, bespelen we al snel andermans geweten. Juist op dit vlak roepen we dan ook gemakkelijk afwerende reacties op. Om de morele druk niet te laten oplopen, moeten we dus behoedzaam te werk gaan.

Voorbeeld: 'Ik zou graag meer van onze welvaart willen inleveren, we hebben het zo goed. Laten we klein beginnen. We kunnen eens informeren naar sociale projecten, onderzoeken wat ons echt aanspreekt en dan bekijken wat we daaraan willen geven. Wat vind jij?'

Als je weloverwogen instaat voor een goede zaak, is er een gereede kans dat je je partner voor je idee wint.

*Prijs je partner.* Niets motiveert ons meer dan dat ons liefdevolle gedrag wordt gezien en geprezen. Waardering is dan ook een sterke motivatie voor je partner om op jou in te gaan, misschien zelfs vaker dan tot nu toe het geval was.

Voorbeelden: 'Ik vind het ontzettend fijn dat je zo goed naar me luistert. Ik heb het gevoel dat je me echt begrijpt.' Of: 'Doordat jij zo aandachtig naar me luisterde, kwam ik er pas achter wat ik er zelf eigenlijk van vind.'

*Wees een voorbeeld.* In de loop der jaren gaan partners meer op elkaar lijken. De manier waarop de een zijn leven vormgeeft, beïnvloedt de ander. Door het voorbeeld te geven, oefen je invloed uit op je partner zonder opdringerig te zijn. Als je haar of hem ertoe wilt aanzetten om meer op te ruimen, kun je het beste het voorbeeld geven door zelf op een aansprekende manier te laten zien dat opruimen tijd bespaart en erop te vertrouwen dat je partner jouw voorbeeld zal volgen.

Door op liefdevolle wijze invloed op je partner uit te oefenen, geef je hem elke dag de kans om liefde te tonen. Tegelijkertijd laat je hem volledig vrij. Bovenstaande voorbeelden laten al zien dat liefdevol beïnvloeden soms ook betekent dat je moet loslaten.

## *Liefde betekent loslaten*

Soms zie je het effect meteen: we dringen niets meer op en onze partner stelt zich open. We stellen geen eisen meer en onze partner gaat opeens in op onze wensen. Terwijl het conflict aangaan weerstand oproept, heft loslaten dat juist op. De volgende houdingen komen daarbij van pas.

- ‘Het is niet helemaal wat ik wilde, maar ik weet dat mijn partner dit graag geeft. Dat is beter dan dat hij me meer geeft, alleen maar omdat ik zo aandrong.’
- ‘Ik mag mijn geliefde best af en toe herinneren aan wat ik wil. Maar dan laat ik het los en wacht af.’
- ‘Ook al ben ik teleurgesteld, ik blijf mijn partner vertrouwen. Ik geloof dat hij het goed met mij meent en geeft wat hij op dit moment kan geven. Sommige dingen hebben misschien nog wat tijd nodig.’

In relatietherapie heb ik velen er al van weten te overtuigen dat het belangrijk is de grenzen van hun partner te accepteren en los te laten. Op den duur nam de weerstand van de partner af en kwam er weer ruimte voor gesprekken met meer diepgang en ruimte voor meer intimiteit. Ieder ging meer zijn best doen voor de ander.

Uiteraard beland je weleens op een punt dat loslaten pijn doet. Niet iedere partner kan immers aan alle behoeftes voldoen. Ook in de liefde gaan niet alle wensen in vervulling. Zo kan bijvoorbeeld de behoefte aan seks bij een stel behoorlijk uiteenlopen. Dan blijven veel wensen op den duur onvervuld. Sommige partners moeten zichzelf misschien overwinnen om diepgaandere gesprekken te voeren, en dus vinden die zelden plaats. Anderen hebben er behoefte aan zich terug te trekken; ze brengen het gewoon niet op om een hele dag alles samen te doen.

Liefde betekent dan dat je niet alleen geniet van de goede eigenschappen van de ander, maar ook de grenzen van die andere persoonlijkheid accepteert. Loslaten lijkt soms op een rouwproces: golven van pijn en innerlijke afwijzing zwellen aan en ebben weg, tot ze in de loop van maanden beetje bij beetje afnemen. Maar

doordat je de eis loslaat dat aan al jouw verlangens wordt voldaan, veranderen ook jouw persoonlijkheid en behoeftes. Je gaat je noden en verlangens geleidelijk anders afstemmen. Vaak is er met een tekortkoming van je partner prima te leven, die kun je compenseren. Dan geniet je ook meer van wat je partner je wel kan bieden.

Voor onvervulde behoeftes kun je misschien terecht bij vrienden, en als je kinderen hebt die oud genoeg zijn, kun je andere wensen wellicht met hen realiseren. Onvervulde verlangens kunnen ook een sterke drive zijn om je relatie met God te verdiepen, je in te zetten voor een goed doel of je creativiteit aan te spreken. Uiteindelijk komt er misschien zelfs iets beters uit dan wanneer je behoefte gewoon was bevredigd en je wens in vervulling was gegaan. De grenzen van onze partners kunnen we opvatten als een wenk vanuit de hemel om een hartstochtelijk, creatief en actief leven te leiden.

Als aanvulling hierop geef ik je nog een hulpmiddel om los te kunnen laten. Houd in gedachten dat ieder mens twee verschillende, eigenlijk tegenstrijdige mogelijkheden heeft om zijn gevoelens te reguleren. Introverte mensen reageren innerlijk als hun gevoelens te sterk worden. Ze trekken zich vaak terug of nemen afstand van mensen en zaken die de emoties opwekken. Pas wanneer hun gevoel rustiger is geworden, laten ze zien wat er in hen omgaat, of zetten ze iets in hun leven in gang. Extraverte mensen reguleren hun gevoelens door in actie te komen. Ze proberen iets bij anderen in beweging te brengen. Ze nemen beslissingen of veranderen de situatie die de gevoelens veroorzaakt. Beide strategieën hebben hun sterke en zwakke kanten.

Als je zo nu en dan grenzen overschrijdt, behoort je beslist tot het tweede type – je bent iemand die op anderen is gericht en je reguleert je gevoelens door actie te ondernemen. Ben je bijvoorbeeld boos en krijg je de ander zover dat hij toegeeft, dan verdwijnt je boosheid.

Soms leidt een snelle reactie tot het beste resultaat voor beiden. In andere gevallen ga je door een impulsieve reactie over de grenzen van de ander heen. Het helpt dus als je je eigen gevoelens net zo leert reguleren als introverte mensen.



- *Kijk eerst eens naar jezelf:* wat is er nu met je aan de hand? Wat voel je precies? Waar heb je behoefte aan? Als je je eigen gevoelens begrijpt, word je vaak al wat rustiger en kun je doordachter te werk gaan. Dan houd je zowel rekening met je eigen behoeftes als met de grenzen van je partner.
- *Ga in gesprek met jezelf en kalmeer jezelf:* ‘Ja, ik voel me inderdaad in de steek gelaten en volgens mij is dat gevoel terecht. Mijn partner begrijpt gewoon nog niet dat hij me in de kou laat staan. Als ik gekalmeerd ben, ga ik er nog eens rustig met hem over praten. We vinden beslist een compromis waar ik mee kan leven.’
- *Trek je terug en zwak je sterke gevoelens af door actief te zijn,* bijvoorbeeld door te sporten, aan je huis of in de tuin te werken, naar muziek te luisteren en zelf muziek te maken, te bidden, in je dagboek te schrijven of creatief aan de slag te gaan. Als je je innerlijk evenwicht hebt hervonden, neem je betere beslissingen en kun je ook in je relatie gericht opkomen voor datgene wat je nodig hebt.

Ook met eerlijke middelen neem je je partner voor je in. Je kunt hem uitnodigen zijn liefde te uiten op de manier waaraan jij behoefte hebt. Als je er dan ook nog in slaagt te verdragen dat een wens niet altijd is te vervullen, ben je al op de goede weg. Zo kan je partner jou ook steunen.

## **Leef in vrede met je partner**

Meningsverschillen over grenzen zouden we het liefst voor eens en altijd willen regelen: met duidelijke afspraken waar beide partijen zich vervolgens aan houden. Maar ons leven is afwisselend en voortdurend in beweging. Bepaalde vragen doen zich telkens weer voor, vaak op een manier die je niet ziet aankomen. Wat hebben we gemeenschappelijk en wat hebben we voor onszelf? Hoe vrij laten we de ander? Hoe nemen we beslissingen? We kunnen dus maar een klein gebied van het gezamenlijke leven met bestendige afspraken regelen.

Bovendien is het nou juist een van de zwakke kanten van je partner dat hij zo nu en dan goede redenen vindt om afspraken buiten werking te stellen. Ruzies over grenzen horen dan ook bij een relatie, net als opruimen bij het huishouden hoort, wassen bij lichaamsverzorging, of tanken bij autorijden. Je zou het liever niet doen, maar het hoort er nu eenmaal bij.

Deze manier van kijken helpt je ook om grensoverschrijdingen van je partner niet persoonlijk op te vatten. De meeste mensen reageren angstig op grensoverschrijdingen. Ze dringen namelijk je territorium binnen en zijn inderdaad een soort oorlogsverklaring, ook al gebeurt dit zelden bewust en is het ook niet kwaad bedoeld. Velen voelen zich ook gekrenkt door grensoverschrijdingen: ‘Heb je zo weinig respect voor mij dat je geen aandacht hebt voor mijn vrijheid, en dingen voor mij wilt bepalen? Wie denk je dat ik ben? Een kind? Je bediende? Een tweederangs mens?’ Ook al zijn er goede redenen om zowel bang als gekwetst te zijn, als je grensoverschrijdingen niet persoonlijk opvat, kom je verder. Ze zijn namelijk niet bedoeld als kritiek op jou als persoon, maar zijn een overdreven reactie van je partner die wordt veroorzaakt door zijn gevoelens en bijna als een soort automatisme verloopt.

Om met grensoverschrijdingen om te gaan, kun je dus maar beter ook een bepaalde, liefdevolle routine ontwikkelen. Dit hoofdstuk helpt je daarbij.

### *Leer het gevecht waarderen*

Meningsverschillen, woordenwisselingen, ruzies – confrontatie beleven we vaak als iets negatiefs. Het kost energie en je humeur knapt er niet bepaald van op. De meeste mensen voelen zich het prettigst in hun relatie als ze zonder strijd en lastige onderhandelingen met elkaar kunnen samenleven.

Maar als conflicten niet zijn te voorkomen, wil ik hier toch graag pleiten voor de voordelen ervan. Voor kinderen bijvoorbeeld is het belangrijk dat ze het conflict met hun ouders zoeken en durven aan te gaan. Kinderen van conflictmijdende ouders zijn niet in staat een sterke persoonlijkheid te ontwikkelen. Zowel in-

schikkelijk als overdreven autoritair gedrag ontnemt kinderen de mogelijkheid de discussie met hun ouders aan te gaan. Daardoor ondervinden ze niet hoe zijzelf en hun ouders over iets denken. Ze leren niet op te komen voor hun belangen, en genieten niet van het goede gevoel iets bevochten te hebben. Ze ervaren evenmin het gevoel van geborgenheid dat ontstaat als ouders aan hun grenzen vasthouden, hun kinderen overtuigen en ze soms ook terechtwijzen.

Deze behoefte hebben we ook weleens als volwassene: er in een discussie achter komen hoe we over iets denken of misschien dan pas durven te denken; iemand tegenover je hebben met wie je kunt twisten; een sterke partner hebben die zijn houding standvastig inneemt en niet meteen omvalt als wij eens emotioneel en strijdlustig worden.

Door deze manier van kijken zie je conflicten niet alleen als een noodzakelijk kwaad. Doordat jij het conflict aangaat, leert je geliefde zichzelf en jou beter kennen. Jouw standpunt is helder en je bent een sterke partner, en daarmee geef je je geliefde dat gevoel van geborgenheid. Jijzelf wint er ook bij. In eerste instantie wordt je eigen standpunt duidelijker. Je zult steeds beter gaan zien in welk opzicht je flexibel bent en welk standpunt je niet kunt opgeven, in welk opzicht je tolerant bent en wat je niet kunt accepteren. Zo profileer je je steeds sterker. Je persoonlijkheid krijgt meer contouren. Naarmate je meer grenzen stelt, voor je overtuigingen staat en ze desnoods ook in duidelijke bewoordingen verdedigt, krijg je bovendien meer invloed.

### *Heb oog voor het kind in je partner*

Door onze stekels op te zetten, beschermen we een kwetsbare plek. Onze kwetsbare plekken worden bepaald door ons levensverhaal en vooral door ervaringen in onze jeugd. Grensoverschrijdingen zijn meestal een reactie op de volgende jeugdervaringen.

*Het verwaarloosde kind.* Sommige kinderen kwamen voortdurend emotioneel tekort. Hun ouders waren te veel afgeleid door ande-

re zaken, te gestrest of te zeer met zichzelf bezig om hun kind de nodige aandacht te geven. Dit gevoel van tekortkomen kan een kind erg wanhopig maken. Soms zoekt het dan drastischer middelen om de aandacht op zich te vestigen. Ook bij volwassenen kan het gevoel dat ze vroeger tekort zijn gekomen weer de kop opsteken, vaak door slechts kleine onoplettendheden van de ander. Dan gaan ze over tot strategieën waarmee ze als kind succes boekten: ze drukken bijvoorbeeld hun gevoel heel intens uit, laten zich niet afwimpelen of vertonen eisend gedrag. Hun partner ervaart dit als pressiemiddel – die heeft immers niet met een kind, maar met een volwassene te maken.

Als je ziet dat het grensoverschrijdende gedrag voortvloeit uit het gevoel tekort te zijn gekomen, kun je reageren op het verwaarloosde meisje of de verwaarloosde jongen. Toon belangstelling, wees lief voor je partner, luister aandachtig, sluit een compromis of bied ondersteuning aan. Dan is het ook gemakkelijker als je een keer toch op je strepen moet blijven staan.

*Het te verantwoordelijke kind.* Veel partners die nu zo nu en dan over grenzen heen gaan, droegen als kind al jong verantwoordelijkheid. Ze zorgden voor jongere broertjes en/of zusjes of voor een ouder met wie het niet goed ging. Sommige kinderen werden onder grote druk gezet om gedisciplineerd of beleefd te zijn, of te presteren. Dit bovenmatig gevoel van verantwoordelijkheid kan ook op volwassen leeftijd geactiveerd worden. Als behoeftes van anderen moeten worden vervuld of aan een norm moet worden voldaan, komen deze mensen onder druk te staan. Die druk leggen ze ook aan anderen op en daarbij overschrijden ze grenzen. Als je in het gedrag van je partner een te verantwoordelijk meisje of een te verantwoordelijke jongen herkent, kun je het hem of haar gemakkelijker maken: 'Relax! Het geeft helemaal niks als het nu niet meteen lukt.'

*Het alleen gelaten kind.* We zien het bij kleine kinderen: als ze al-

leen worden gelaten, krijgen ze eerst een onbehaaglijk gevoel en uiteindelijk worden ze wanhopig. Als een kind dat te jong en te vaak meemaakt, zet het gevoel van verlatenheid zich vast en wordt het een emotioneel reactiepatroon. In een relatie komt dit vaak tot uiting in vastklampend gedrag. Dan is het zaak het alleen gelaten meisje of de alleen gelaten jongen gerust te stellen. Na een vermoeiend gesprek sla je bijvoorbeeld een arm om je partner heen terwijl je zegt: 'Ik houd van je, maar ik kan nu even niet meer. Laten we er morgen verder over praten.'

*Het beschaamde kind.* In dit geval gaat het vooral om kinderen die zich schaamden voor anderen, zoals voor een aan alcohol verslaafde vader, een armoedig ouderlijk huis of voor een broer die zich raar gedroeg. Zich niet meer hoeven schamen wordt dan een sterk motief. Volwassenen met deze ervaring reageren net zo sterk op alles waarvoor ze zich zouden kunnen schamen. Zelf waken ze ervoor niet in gênante situaties terecht te komen. Als hun geliefde hier luchtiger mee omgaat, oefenen ze soms op grensoverschrijdende wijze invloed uit. Ook het beschaamde kind in je partner kun je geruststellen: 'Dat was inderdaad gênant. Maar niet gênanter dan wat anderen zo nu en dan ook overkomt. Anderen zullen me heus wel blijven waarderen, dat weet ik zeker.'

Als je het kind in je partner begrijpt en steunt, zorg je al voor ontspanning. Zo kun je je grenzen gemakkelijker handhaven.

### *Stel liefdevol grenzen*

Op grond van je eigen ervaringen kun je het ongetwijfeld bevestigen: het is nog helemaal niet zo eenvoudig om je partner grenzen te stellen. Je kunt het vergelijken met een wandeling op een smalle bergkam: aan beide kanten gaat het steil bergafwaarts. Als je de grensoverschrijding gewoon accepteert, ga je je steeds onvrijer voelen. Maar als je grenzen stelt, vat je partner dat op als een afwijzing. Dan raakt hij uit balans en reageert daar soms op door over nog meer grenzen heen te gaan.

Als je liefdevol grenzen stelt, houd je de kwetsbare plek van je partner in het oog: het gevoel te weinig aandacht, bescherming en steun te krijgen. Je mag je grenzen weliswaar standvastig verdedigen, maar maak wel liefdevol duidelijk dat je je verbonden voelt met je partner. Dat kun je op verschillende manieren doen.

*‘Dat is niet goed voor onze relatie.’* Alles wat er in een liefdesrelatie gebeurt, heeft effect op beide partners. Dit kun je als argument gebruiken.

- ‘Als jij gewoon in je eentje bepaalt wat we het weekeind gaan doen, heb ik het gevoel dat jij alles beslist en mij als een kind behandelt. Dan word ik boos. Dat is niet goed voor onze relatie. Ik wil graag samen met jou bedenken wat we het weekeind gaan doen.’
- ‘Als je me zo vaak corrigeert als vandaag, voel ik me net een kind dat opgevoed moet worden. Natuurlijk, je hebt er ook altijd een goede reden voor. Maar willen we als stel echt zo met elkaar omgaan? Zou je niet iets missen als ik me gedraag als een kind dat het jou naar de zin wil maken? Ik wil veel liever dat je me corrigeert als het echt heel belangrijk is. Verder wil ik me vrij voelen om dingen op mijn manier te doen, ook als ik misschien fouten maak.’

Uit deze bron kun je telkens weer goede redenen putten om een grens te verdedigen: liefde gedijt als partners elkaar als gelijkwaardig beschouwen, als ze samen beslissingen nemen, als beiden hun ideeën kunnen verwezenlijken en beiden zich dus thuis voelen in hun gezamenlijke leven.

*‘Ik ben een betere partner voor je als...’* We willen een goede partner voor de ander zijn: attent, hartelijk, humoristisch, creatief en steunend. Maar dan moeten we ons wel een beetje goed en veilig voelen. Als onze vrijheid ons wordt ontnomen, kunnen we geen goede partner meer zijn. Ook dat argument kun je gebruiken om grenzen te stellen, zoals de volgende voorbeelden laten zien.

- ‘Ik vertel je met plezier hoe het op de beurs was en ik kan je geruststellen: Connie is echt alleen maar een goede collega, meer niet. Maar als je zo veel vragen stelt, geef je me het gevoel dat ik verhoord word. Dat irriteert me, en op zulke momenten sluit ik me het liefst helemaal voor je af. Maar dat wil ik niet, ik wil open naar je blijven.’
- ‘Liefje, we hebben het er nu al zeker een half uur over gehad en ik heb al twee keer aangegeven dat ik er voor vandaag genoeg van heb. Maar als je me vasthoudt in dit gesprek, voel ik me opgesloten en dan raak ik in paniek. In een vergelijkbare situatie ben ik al eens tegen je tekeergegaan, terwijl ik dat eigenlijk niet wil. Maar dan moet jij het ook gewoon accepteren als ik zeg dat het voor mij nu genoeg is. We kunnen er later verder over praten, morgenavond bijvoorbeeld.’

Verder kun je je partner ook op haar of zijn eigen waarden en overtuigingen wijzen.

*‘Dat wil je zelf toch ook niet.’* Dit is een onweerlegbaar argument bij het stellen van grenzen. Op ontspannen momenten weet je partner heus wel dat hij jouw vrijheid niet mag belemmeren, wat is toegestaan in een ruzie en wat niet, hoe je samen beslissingen neemt. Op dat uitgangspunt kun je teruggrijpen:

- ‘Schat, als je ontspannen was, zou je nooit zoiets over mijn familie zeggen. Ook al wordt ons gesprek wat verhitter, laten we het zo houden.’
- ‘Jij hebt die afspraak gemaakt zonder dat ik ervan afwist en daarom voel ik me niet verplicht me eraan te houden. Jij vindt het toch ook belangrijk dat we niet voor elkaar beslissen.’

Als je partner op dat moment emotioneel is, geeft hij jou natuurlijk niet meteen gelijk. Maar hij zal zich niet genegeerd of afgewezen voelen doordat jij grenzen stelt.

- *‘Als... , dan...’* Als niets anders helpt, is er nog maar één mogelijkheid. Je kunt consequenties stellen en daar een reden voor

geven. Deze maatregel ligt gevoelig en vereist tact. Want het stellen van consequenties hoort normaliter thuis bij de opvoeding van kinderen. Bij volwassenen is het een noodoplossing, een laatste middel. Maar ook als volwassene moeten we uiteraard leven met consequenties, bijvoorbeeld als we ons werk niet serieus nemen, te hard rijden, vriendschappen verwaarlozen of ongezond leven. We accepteren dat ons gedrag consequenties heeft.

Je kunt consequenties liefdevol stellen als ze niet bedoeld zijn om je zin door te drukken, maar om jezelf te beschermen. Soms beschermen ze ook beide partners, omdat ze op iets reageren wat niet goed is voor de liefde. Ze laten altijd de deur open naar een beter samenzijn. De volgende consequenties worden meestal geaccepteerd.

- ‘Ik vind het niet erg dat je zo boos bent. Maar ik vind het te ver gaan als je me verwijt dat ik niet van je houd. Zo wil ik geen ruzie met je maken. Als je nu niet kalmeert, ga ik weg, dan vechten we het later uit.’
- ‘Ik vind het niet kunnen dat je persoonlijke dingen over mij vertelt zonder het mij eerst te vragen. Als je dat niet doet, vertel ik je voorlopig alleen nog dingen die ik ook op Facebook zou zetten.’

Ook al lijken deze maatregelen nogal gedecideerd, de ander voelt wel dat ze redelijk zijn. Je partner houdt zo namelijk controle over de situatie. Hij moet alleen zijn stekel een beetje intrekken en het gesprek kan al verdergaan. Consequenties zijn dan overbodig.

Misschien vind je het best lastig om op een goede manier je grenzen aan te geven, want daarvoor moet je alert en ook een beetje slagvaardig zijn. Je zult dus niet altijd kunnen bedenken hoe je je grens handhaaft. Maar dat is niet erg, want in een liefdesrelatie komen situaties vaak terug. Voor een volgende keer kun je dan zinnen bedenken waarmee je een gesprek of meningsverschil een andere, betere wending geeft.

Als je de positieve kanten van conflicten leert waarderen en liefdevol grenzen stelt, kun je ook op verhitte momenten rust in je relatie brengen.



# Waarom worden we soms gekwetst door onze geliefde? En waarom stellen wijzelf degene van wie we het meest houden teleur?

In dit boek introduceert Jörg Berger beproefde manieren om inzicht te krijgen in het gedrag van je partner en jezelf, en om aan een goede relatie te werken. Met behulp van de achtergrondinformatie over persoonlijkheidstypen, situaties uit de praktijk en concrete adviezen kun je als partners zelf aan de slag gaan. Zo breek je blokkades af, krijg je meer begrip voor de ander en maak je je liefdesrelatie bestendiger.

Dit boek is ook voor singles interessant: met welke minder leuke kanten van iemand kun je leven en hoe doe je dat?

*Jörg Berger (1970) is psychotherapeut en relatietherapeut. Hij schreef meerdere boeken en vele artikelen over zijn vakgebied. Van zijn boek Hoe overleef ik moeilijke mensen? zijn inmiddels meer dan 30.000 exemplaren verkocht.*

