Karin Brugman

Als je relatie je lief is

Hoe je lastige liefdespatronen doorbreekt



THEMA.

Inhoud

Inleiding		7
1	Anders kijken naar liefde en relaties	15
2	Relatieloopbaan: curriculum amoris	39
3	Sterker dan de liefde: bindingspatronen	71
4	Lastige liefdespatronen doorbreken	103
5	Zeven uitdagingen die de liefde op de proef stellen	153
Slot - Je relatie als mentor		195
Dankwoord		201
Over de auteur		203
Literatuur		205

Inleiding

Als de liefde niet bestond,
Zullen ze stilstaan, de rivieren
En de vogels en de dieren
Als de liefde niet bestond ...
- Toon Hermans

Als de liefde niet bestond. Ik moet er echt niet aan denken. Wat een gemis zou dat zijn. Al die emoties die ik in hun volle intensiteit heb mogen leren kennen dankzij de liefde. De creativiteit, gevoeligheid en de veerkracht die ik daardoor in mijzelf ontdekte. Wat ik allemaal wel niet heb geleerd omdat ik voor de liefde bereid was dingen te doen waar ik uit mijzelf nooit opgekomen zou zijn. Nee, als de liefde niet bestond was ik niet de persoon geweest die ik nu ben.

En dit alles zag ik ook bij anderen gebeuren. Als ze verliefd waren herkende ik ze soms niet meer. Dan zag ik ze hardlopen terwijl ik tot dan toe had begrepen dat ze een sportallergie hadden. Of ze gingen naar een concert van een muzikant waar ze een uitgesproken hekel aan hadden. Blijkbaar was er ineens iets veranderd.

Dat is wat de liefde doet. Dat is wat relaties doen. Ze veranderen ons. Ze leren ons anders kijken, nieuwe dingen zien en andere mogelijkheden ontdekken. Liefde verrijkt ons. Die haalt kanten in ons naar boven waarvan we zelf niet vermoedden dat we die hadden.

Tot het moment waarop de hardloopallergie toch weer terugkeert en die muzikant vooral geluidsoverlast blijkt te veroorzaken in plaats van muziek te maken.

Liefde kan ons ook kwetsen, teleurstellen en diep verwonden. Liefde kan ons wanhopig maken. Ons slecht laten voelen over onszelf en ons in een diep dal storten.

En toch blijven we ernaar verlangen. Willen we worden geliefd, bemind, begrepen en aangeraakt. Ook als we beseffen dat liefde kan verdwijnen. Als liefde niet overwint.

Dit boek is voor jou als relaties en liefde je bezighouden. Of je nu midden in twijfels over je relatie zit, single bent, verlangt naar een duurzame en liefdevolle relatie of al jaren gelukkig bent met elkaar. Als de liefde je lief is.

Als je, ondanks alle gestrande relaties en ondanks de wetenschap dat sprookjes niet bestaan, toch hoopt dat de liefde blijft. Als je misschien, net als ik, hebt geleerd dat liefde altijd alles overwint. Dat het uiteindelijk allemaal goed komt in je relatie, zolang je maar genoeg van elkaar houdt.

Was dat maar zo. Want dat kan ik je alvast vertellen: liefde alleen is niet genoeg. Dat ontdekte ik niet alleen in mijn eigen relaties, maar ook doordat er steeds vaker stellen met relatieproblemen naar mijn coachpraktijk kwamen.

Wat begon met de vraag van een cliënt of ze haar partner een keer mee mocht nemen naar een coachsessie, groeide in de afgelopen twintig jaar uit tot een steeds groter deel van mijn werk: het begeleiden van stellen die worstelen met hun relatie.

In honderden gesprekken luisterde ik naar geliefden. Naar wat ze elkaar verweten, waar ze in vastliepen, wat hen kwetste of ergerde. Naar waar ze behoefte aan hadden, wat ze hoopten dat hun partner anders zou doen en naar de twijfel of ze samen nog wel zo moesten blijven doormodderen.

Ik probeerde steeds beter te begrijpen wat er tussen geliefden gebeurt. Ik volgde opleidingen in Emotionally Focused Therapie (EFT) bij grondlegger Sue Johnson, waarin relatieproblemen worden bekeken

vanuit onze behoefte aan emotionele verbondenheid. Bij de Amerikaanse hechtingsspecialist Daniel Hughes leerde ik hoe je mensen in relaties kunt helpen om nieuwe, positieve ervaringen op te doen, in plaats van dat ze pijnlijke ervaringen telkens herhaalden.

Ik las talloze boeken over liefde, hechting en relaties. Als relatiecoach en medeauteur van de bestseller 'Ik (k)en mijn ikken' schreef ik zelf over patronen en relaties en over hoe verschillende kanten van onszelf een rol kunnen spelen bij het ontstaan ervan.

Ik zag in relaties de liefde weer uit haar schuilplaats tevoorschijn komen. Partners die elkaar weer konden horen, in plaats van elkaar alleen nog maar verwijten te maken. Ik zag geliefden risico's nemen om zich weer kwetsbaar op te stellen, waardoor opnieuw emotionele verbinding ontstond. Maar ik zag ook hoe stellen, ondanks hun liefde, telkens weer in dezelfde negatieve spiraal konden belanden.

Liefde op de vlucht

In de loop der jaren leerde ik relatiepatronen steeds beter zichtbaar te maken. Partners gingen herkennen wat er tussen hen gebeurde, leerden hun gevoelens met elkaar te delen en vonden de verbinding weer terug. Toch dacht ik soms: moet ik hier wel mee doorgaan?

Tijdens sessies met stellen liepen de emoties geregeld hoog op. Er vloog weleens een stoel door mijn werkkamer, iemand zweeg nadrukkelijk of liep boos weg. Als er werd geschreeuwd vroeg ik me bezorgd af of mijn kantoorgenoten in het pand het konden horen. En als de een onbedaarlijk huilde terwijl de ander er met een stoïcijnse blik naast zat, kromp mijn hart ineen.

Maar de voornaamste reden waarom ik mezelf die vraag stelde, was omdat ik er wakker van begon te liggen. Omdat de frustraties en het verdriet van partners om hun relatie onder mijn huid kropen en mijn gedachten in beslag nam. Terwijl ik in de supermarkt de boodschappen in mijn karretje laadde, vroeg ik me af hoe ik de vrouw van een stel kon laten begrijpen waarom haar man geen dingen met haar deelde. Ze explodeerde steeds. En hoe kon ik hem laten zien dat als hij zich voor elk contact met haar afsloot, ze wanhopig werd.

Ik begreep ze allebei. Maar wat hadden zij daaraan als ik hen elkaar niet kon laten begrijpen? Waarom lukte dat niet? Kon ik hen helpen de liefde die ze ooit voor elkaar hadden gevoeld weer terug te vinden? Vaak voelde ik dat die liefde nog ergens zat. Maar die liefde keek wel uit. Die hield zich schuil. Die liefde was gevlucht voor de constante dreiging. Het hield me bezig terwijl ik afrekende bij de kassa, als ik in mijn auto ergens parkeerde of op een terras in de zon zat. Alsof het mijn verantwoordelijkheid was de liefde terug te laten keren en ervoor te zorgen dat elk stel weer samen gelukkig zou worden.

Nog lang en gelukkig

Ik begon te twijfelen aan mezelf. Had ik niet een te grote voorkeur voor sprookjes en feelgoodfilms? Voor verhalen waarin geliefden, ondanks alle obstakels, elkaar uiteindelijk toch in de armen vallen? Zodat ik als lezer van sprookjes en kijker van romcoms met een tevreden en gelukzalig gevoel kon gaan slapen?

Ik voelde me onthand en onbekwaam als er een ruziënd koppel tegenover me zat. Ik werd overdonderd door de heftigheid van hun strijd en alle emoties die loskwamen. Reflecteren op hun gedrag? Ja, als hun partner dat nou eindelijk eens deed? En luisteren. Graag. Als de ander daar eens mee begon.

Ondanks mijn jarenlange coachervaring kwam ik soms nog maar op een interventie: hou op!

Tot ik begreep dat dat ook precies de reden was waarvoor ze bij mij kwamen. Omdat het hen samen niet meer lukte om op te houden.

Niet de bal maar het spel

De fout die ik in mijn eerste relatiesessies maakte, was dat ik probeerde te achterhalen wat er nu precies was voorgevallen. Hoe zat het nou? Wie had wat wanneer gezegd? Ik hoopte dat als ik begreep hoe de dingen waren gegaan, ik ook zou snappen waarom de gemoederen zo enorm hoog opliepen.

Inmiddels weet ik beter. Je moet niet naar de bal kijken, maar naar het spel. Niet naar wát er in een concrete situatie precies gebeurd is,

maar naar wat er tússen partners gebeurt en wat er ín hun binnenste wordt geraakt.

Want een ruzie over iets wat onbenullig lijkt: schoenen in de gang, te laat vertrekken, je telefoongebruik, gaat zelden alleen daarover. Er worden grotere gevoeligheden geraakt. Er wordt iets geraakt in de een. Er wordt iets geraakt in de ander. En er gebeurt iets tússen hen beiden. Ze reageren op een bepaalde manier op elkaar, waardoor het conflict groter wordt.

Dat 'iets' dat er tussen hen plaatsvindt, die 'bepaalde manier' waarop zij op elkaar reageren is een patroon. En patronen zijn van grote invloed op relatieconflicten. Het onderwerp van conflict kan veranderen en zelfs onze partner kan veranderen, maar de patronen veranderen meestal niet en herhalen zich steeds opnieuw.

Wat ik gaandeweg ook ontdekte is hoe liefdespatronen die aanvankelijk heel fijn voelen, later juist lastig kunnen worden. Dat inzicht veranderde mijn kijk op relaties en vormt een belangrijke aanleiding voor dit boek. Ik deel het in de hoop dat jij er je voordeel mee kunt doen.

Relatieredder

Ondertussen stak ook in mijn persoonlijke leven het nodige relatiegedoe de kop op. Daardoor moest ik mijn eigen roze bril afzetten en echt kijken naar wat er in relaties gebeurt.

Hoewel ik niet gestopt ben met het begeleiden van stellen, ben ik inmiddels wel gestopt met te geloven dat de enige goede afloop is dat mensen bij elkaar blijven. En dat het mijn taak als begeleider is om daarvoor te zorgen.

Als een relatie eindigt, noemen we die al snel mislukt. Alsof een goede relatie per definitie een leven lang moet duren. Maar een relatie kan waardevol zijn geweest, ook als die eindigt. Soms betekent uit elkaar gaan juist een bevrijding uit jaren van ruzie, spanning en frustratie.

En wat je in je relatie hebt gekregen of ontdekt, hoeft niet samen met die relatie te verdwijnen. Misschien ben je ondanks je sportallergie toch blijven hardlopen. Misschien ben je muziek gaan waarderen waar je vroeger niets om gaf. Ook als je relatie niet bleef, kan iets wat die relatie in jou wakker maakte, wel blijven.

Ik ben gestopt met geloven dat ik relaties moet redden. Nou ja, bijna dan. Vaak doet het toch nog een beetje pijn als het niet lukt.

Ik zag partners die elkaar na een paar relatiesessies opnieuw vonden. Er zijn huwelijken die veerkrachtig bleken. Er zijn geliefden die me bedankten omdat hun liefde de schuilkelder had verlaten en weer opbloeide. Partners die weer blij werden van elkaar, samen lachten, ontroering voelden, intimiteit deelden en op een dieper niveau verbinding ervoeren. Maar er zijn ook stellen die hun relatie beëindigden.

Soms dacht ik tijdens een relatietraject: Alsjeblieft, stop hiermee! Bevrijd jezelf en je gezin van deze stress, ruzies en ellende. En dan zeiden ze tot mijn verbazing ineens dat ze toch graag met elkaar verder wilden. En ik zag stellen die elkaar hoopvol weer leken te vinden, om uiteindelijk toch uit elkaar te gaan.

Mensen in relaties begeleiden betekent het ontwarren van een kluwen aan emoties en aan elkaar geklonterde gevoelens. Precies daarom ben ik ermee doorgegaan. Omdat ik de boel wil ontrafelen. Het daagt me uit. Het doet een beroep op mijn creativiteit en op mijn volledige aanwezigheid. Het is nooit saai. Vaak wel pijnlijk treffend herkenbaar. Geregeld word ik verrast door de enorme gevoeligheid die we als volwassen mensen blijken te hebben. En door de inventieve manieren waarop we die gevoeligheid proberen te beschermen.

Relaties zijn mij lief.

Groeien door elkaar

Dit boek komt voort uit die liefde voor relaties. Ze hebben mij gevormd, verwond, geheeld en veranderd. Relaties zijn voor mij geen bijzaak in het leven. Ze zijn het leven.

Relaties zijn misschien wel onze belangrijkste bron van groei. Door de ander ontdekken we kanten van onszelf die we anders niet zouden hebben leren kennen. We groeien door elkaar.

In dit boek lees je hoe dat werkt. Je leert begrijpen waarom liefde soms uit beeld raakt terwijl je er zeker van was dat dat nooit zou gebeuren. Waarom je in grote conflicten kunt belanden over hele kleine

dingen. Hoe liefde overschaduwd raakt door onzichtbare patronen en hoe je die patronen leert herkennen en doorbreken.

Een korte route door het boek

In hoofdstuk 1 sta je stil bij de ideeën, overtuigingen en verwachtingen die je over liefde en relaties hebt. Ongemerkt bepalen die vaak hoe je naar je relatie en partner kijkt. Daarna nodig ik je uit om eens een heel andere bril op te zetten. Met die bril op ontdek je dat er in een relatie allerlei kanten van jezelf een rol spelen. Sommige kanten laat je makkelijk zien en andere houd je liever verborgen. Juist daardoor kan een relatie je veel over jezelf leren.

Lang voordat je aan een liefdesrelatie begint, heb je al van alles geleerd over intimiteit, afwijzing, conflict en vertrouwen. Die eerdere ervaringen neem je mee, en ze beïnvloeden je relaties vaak zonder dat je het doorhebt. In hoofdstuk 2 breng je die ervaringen op een speelse manier in kaart en maak je je eigen liefdes-cv.

In hoofdstuk 3 ontdek je hoe met elkaar terecht kunt komen in lastige liefdespatronen die zich telkens herhalen en soms sterker lijken dan de liefde zelf. Je leert begrijpen hoe een relatie die ooit perfect voelde, kan veranderen in een samenzijn vol irritatie, afstand of conflict.

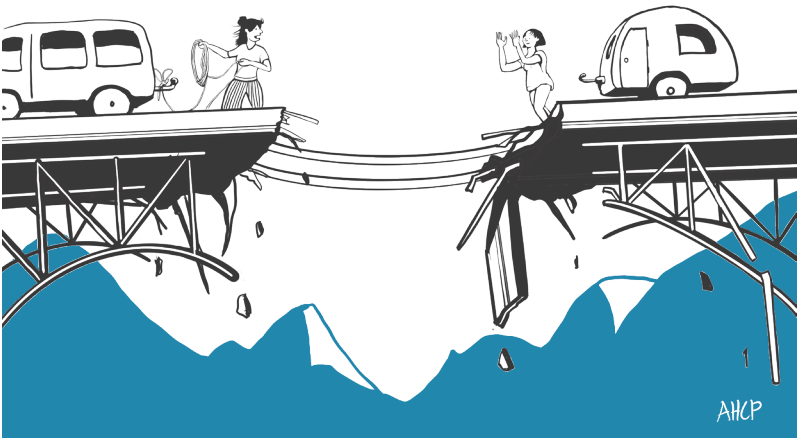
Heb je ooit een aanzoek gehad? In hoofdstuk 4 krijg je er in elk geval een. Niet van je partner, maar van je relatie. Ik beschrijf vijf lessen die je relatie je kan leren en die je anders laten kijken naar wat er tussen jou en je partner gebeurt.

In het laatste hoofdstuk kom je zeven uitdagingen tegen waar bijna iedereen in een langdurige relatie vroeg of laat mee te maken krijgt.

In elk hoofdstuk vind je vragen om over na te denken en oefeningen om alleen of samen mee aan de slag te gaan.

Als je dit boek uit hebt, ben je niet verlost van relatieproblemen. Wel kijk je er anders naar. Je herkent sneller wat er gebeurt wanneer je relatie niet zo lekker loopt. En in plaats van vooral bezig te zijn met de vraag wie er fout zat, leer je nieuwsgierig te worden naar het patroon waar jullie samen in terecht zijn gekomen.

Ik hoop dat je je relatie daardoor steeds meer gaat zien als een plek waar je fascinerende ontdekkingen over jezelf kunt doen. Niet als iets wat je voortdurend harmonieus moet zien te houden, maar als iets vol mogelijkheden tot groei. Juist lastige liefdespatronen kunnen je daarbij veel leren.



1 Anders kijken naar liefde en relaties

Ben jij ook op zoek naar die ene juiste partner? Zodat je voor altijd gelukkig bij elkaar kunt blijven? En ben jij ook al zo vaak teleurgesteld als je veelbelovende geliefde tóch foute trekjes blijkt te hebben? Waarna je hem maar weer aan de kant zet en verder zoekt naar dé perfecte match. Dan is dit hoofdstuk voor jou.

Dit is het moment om je roze bril af te zetten. Om afscheid te nemen van het idee dat je met het vinden van de juiste partner ook een geslaagde relatie krijgt. En van de overtuiging dat je je relatie goed en harmonieus moet zien te houden. En dat als dat niet lukt, er nog maar twee opties zijn: blijven of weggaan.

In dit hoofdstuk zet je een andere bril op, waarmee je lastige liefdespatronen gaat zien als mentor. Je leert hoe deze patronen zichtbaar maken welke kanten van jezelf de boventoon voeren in je relatie en welke je onbewust verborgen houdt. Ook maken ze je attent op gevoeligheden waar je ongemerkt aan voorbijgaat en laten ze zien hoe je daardoor steeds opnieuw in dezelfde dynamiek terechtkomt.

Je roze bril afzetten

Een paar jaar geleden ontving ik een e-mail van een vrouw:

Mijn relatie is na drie jaar abrupt tot een einde gekomen. Ik heb er veel last van. In het begin waren mijn vriend en ik onafscheidelijk, nu willen we elkaar het liefst nooit meer zien. Ik probeer te begrijpen wat er tussen ons is gebeurd. Ik vraag me af: hoe is dat zo gekomen?

In een paar zinnen beschrijft ze de teloorgang van haar romantische liefdesrelatie. Van een beginfase waarin ze onafscheidelijk waren tot het moment waarop ze elkaar niet meer kunnen uitstaan. Nogal een radicale omslag.

Hoe is dat zo gekomen?

Ook ik vind dat een boeiende vraag. Ik heb het vaak genoeg meegemaakt. Zo hielp ik een vriendin met spullen inpakken omdat ze ging samenwonen met haar nieuwe lover en zo verhuisde ik haar een jaar later weer terug omdat ze uit elkaar gingen.

Hoe is dat zo gekomen?

Dat jij en je partner tegenwoordig zwijgend aan tafel zitten tijdens het eten. Herinner je je nog die lange avonden, die late uren? Vroeger raakten jullie nooit uitgesproken.

Hoe is dat zo gekomen?

Dat je in je auto over de snelweg scheurt. Omdat je zo snel en zo ver mogelijk weg wilt zijn van je partner. De adrenaline gierend door je lijf, de muziek hard. Vroeger wilde je niets liever dan zo vlug mogelijk weer bij je geliefde zijn.

Hoe is dat zo gekomen?

Zo kort als de email was, zo lang houdt de daarin opgeworpen vraag mij inmiddels bezig. Waarom laat deze vraag mij niet los?

All You Need Is Love

Ik vermoed dat dat komt door de Romanticus die er in mij zit. Deze Romanticus heeft superromantische beelden over de liefde en hoe ware

liefde hoort te zijn. Hij luistert graag naar liefdesliedjes en houdt van dineren bij kaarslicht. Het is zijn grootste verlangen die ene persoon te vinden die ons woordeloos begrijpt, met wie we ons tot in het diepst van onze ziel verbonden voelen.

Deze Romanticus in mij verzet zich tegen de realiteit waarin het mogelijk is dat degene die je liefhebt, verandert in iemand die je haat. Of iemand wordt met wie je liever niet in de woonkamer zit, in bed slaapt of op vakantie gaat.

Mijn Romanticus weigert te accepteren dat de magische wereld van de sprookjes waarin alles uiteindelijk goed komt, niet bestaat. Hij vindt die waarheid te deprimerend en te pijnlijk. Wat is er aan een leven zonder geloof in de liefde en romantiek?

Maar wat mijn Romanticus liefde noemt, is eigenlijk slechts het begin van een relatie. Hij beschouwt alléén de wittebroodsweken als echte liefde. Daarom kijkt hij graag en liefst uitsluitend naar feelgoodfilms. Films die eindigen als de geliefden elkaar gevonden hebben en in elkaars armen vallen. In werkelijkheid begint de relatie dan juist pas.

Maar de allergrootste vergissing die mijn Romanticus maakt, is dat hij gelooft dat liefde uiteindelijk alles overwint.

Liefde overwint

Het duurde lang voordat ik ontdekte dat wat mijn Romanticus gelooft niet waar is: relaties komen niet vanzelf goed als je maar genoeg van elkaar houdt.

Verrassend genoeg leerde ik dat niet eens dankzij mijn liefdesrelaties. Ik kwam erachter toen er een negenjarig meisje bij ons in huis kwam wonen. Haar ouders konden niet voor haar zorgen en vanaf dat moment deden wij dat. Op campagneposters van pleegzorg stond dat ze mensen zochten met ruimte in hun huis en in hun hart. En die ruimte hadden wij.

Onze pleegdochter had, zo dacht ik, vooral liefde nodig. Mijn Romanticus heeft namelijk niet alleen romantische ideaalbeelden over liefdesrelaties maar ook over familierelaties en het gezinsleven. Beelden van lange tafels in de tuin waar schalen worden doorgegeven en glazen lachend worden bijgevuld en alle familieleden ontspannen met elkaar van

een maaltijd genieten. En van kinderen die zorgeloos spelen omdat ze zich bemind weten.

Net zoals dat vaak in verhalen en films gaat, zou onze pleegdochter, omringd door zoveel liefde, opbloeien tot een vrolijk meisje. Liefde als medicijn. Alsof je met genoeg liefde ieder tekort kunt genezen. Misschien zou ze wel uitbundig gaan zingen, net zoals het weesmeisje in de musical *Annie*.

Die beelden raken aan iets waar we allemaal naar verlangen. Aan hoe we zouden willen dat het was. We willen liefde krijgen en we willen dat de liefde die we geven ontvangen wordt. Dat ze aankomt. Want als onze liefde de ander bereikt en wordt gewaardeerd, dan lijkt dat ook iets over onszelf te zeggen. Alsof daardoor bevestigd wordt dat je van waarde bent, dat je ertoe doet. Je liefde heeft betekenis.

Slecht nieuws voor de Romanticus

Omdat de Romanticus zo in de liefde als wondermiddel gelooft, is het ook logisch dat hij zoveel van de liefde verwacht. Of het nu gaat om conflicten, onenigheden of in het omgaan met verschillen. Zijn antwoord is altijd: liefde.

Maar daarin vergist hij zich. Liefde is geen wondermiddel. Het wist de herinneringen niet uit aan de keren dat je werd verlaten, bedrogen of toen je grenzen overschreden werden. Liefde repareert niet alle kwetsuren die je in contacten met anderen hebt opgelopen. Dat leerde ik toen we pleegouders werden. Dat leer ik telkens opnieuw als ik mensen in relaties begeleid. Dat merk ik in mijn eigen relaties. Dat alleen liefde niet volstaat. Ik heb geleerd dat je veel van mensen kunt houden, terwijl contact met elkaar houden in het dagelijks leven niet lukt. En dat is pijnlijk.

Het is deels de schuld van de Romanticus, met zijn dromen, verwachtingen en ideaalbeelden over ware liefde, waardoor relaties lastig standhouden. Hij fluistert ons in dat echte liefde vanzelf zou moeten gaan. Dat twijfels een slecht teken zijn. Dat je als je echt bij elkaar zou passen, je elkaar wel zou begrijpen en dat ruzie laat zien dat er iets mis is met je relatie.