



Deze PDF over liefde en pijn in relaties is geschreven door Mauk Pieper. Dit is hoofdstuk 14 uit mijn boek 'Hoe vertellen we het de kinderen' Respectvol scheiden als een nieuw begin.

Mauk is senior trainer aan de Venwoude Levensschool en vader van onze dochter.

In deze tekst wandel je door relatieland en zie je wat er gebeurt tijdens je leven en in een relatie. Deze kijk op relaties kan je een perspectief geven zoals je er nog niet eerder naar gekeken hebt. Mauk laat zich breed inspireren door leraren en denkers die een integrale kijk op mens-zijn hebben. Hij is gespecialiseerd in Integrale Ontwikkeling: Daarbij is er aandacht voor lichamelijke sensaties, gevoelens en emoties, je relationele patronen, je manier van denken en beschouwen en voor de roep van je hart en ziel.

mauk.nu

Liefde en pijn in relaties

Is de relatie uitgewerkt?

Als je begint te overwegen of je relatie is uitgewerkt, ben je op een bijzonder punt aangekomen. Je hebt waarschijnlijk veel in de relatie geïnvesteerd. Je hebt er liefde en aandacht aan gegeven. En natuurlijk was het vooraf niet de bedoeling om hieruit te komen. Aankomen op dit punt kan veel nare gevoelens oproepen. Toch wil ik je graag uitnodigen om ook de mogelijke rijkdom van dit ongemakkelijke moment te gaan bekijken.

Twijfel

Ben je op dit punt aangekomen, dan merk je bijvoorbeeld dat je eraan twijfelt of jullie het gaan redden. Je weet niet meer of je van die ander houdt. Je ziet jezelf prioriteiten stellen die strijdig zijn met het feit dat je een partnerrelatie en ouderrelatie hebt. Je twijfelt of je zo wel gelukkig gaat worden. Andere mannen of vrouwen worden onevenredig interessant.

Hoe relaties zich ontwikkelen

Om te kunnen zien wat de waarde van dit moment in je leven is, wil ik je vragen even met me mee te gaan in de manier waarop relaties zich ontwikkelen. Of beter gezegd, hoe jouw manier van relateren zich in de loop van je leven ontwikkelt. In je volwassen leven wordt namelijk veel zichtbaar over wat in je jeugd onzichtbaar moest blijven. Maar nu ligt het op tafel. Vaak ziet jullie leven er dan ook uit als dat van twee kleine kinderen die overal over kibbelen.

Wat zich dagelijks afspeelt

Er ontstaan gesprekken die kort samen te vatten zijn als varianten op: 'Jij ziet me niet.' ... 'Ja maar jij luistert ook nooit.' En daar lijken meer bewijzen dan ooit voor te vinden te zijn in wat zich dagelijks afspeelt.

Houden van

Betekent dat nu allemaal dat je niet meer van elkaar houdt? Ik stel altijd dat mensen die een tijd bij elkaar gebleven zijn en samen deze lastige situatie tot stand gebracht hebben, wel van elkaar móeten houden. Dat het anders lijkt te zijn is heel begrijpelijk. Laten we eens kijken hoe zoiets werkt.

De eerste gift van de liefde

Wat is liefde? Liefde zoals die in jou bestaat, is niet afhankelijk van een ander. Liefde is een menselijke eigenschap met een bepaalde functie en vele verschijningsvormen.

De functie van liefde is om die verschijningsvormen te manifesteren. En Liefde houdt er het meeste van om lief te hebben.

Liefde begint met de eerste personen in je leven: je moeder en daarna je vader. In vrijwel alle gevallen is die eerste periode vol gelukzalige momenten. De moeder wordt vrijwel altijd verliefd op haar pasgeboren kind en leeft in een stroom van overgave en verwondering.

Dit noem ik de eerste gift van de liefde.

Het begin van uiteindelijke zelfstandigheid

Deze periode is echter eindig. Ergens keert het gewone leven terug en trekt de moeder zich ook weer meer op zichzelf terug. Dat werpt ook het kind voor het eerst enigmatische terug op zichzelf. En aangezien dit altijd gebeurt, zou het onzin zijn om te beweren dat daar iets mis mee is. Het is het begin van de uiteindelijke zelfstandigheid van het kind.

De eerste contractie

Dit moment is uiteraard ook pijnlijk. Het zijn de eerste momenten waarop het kind, onbewust, gevoelens van eenzaamheid, vervreemding en leegte ervaart. En daarbij is er ook een eerste terugdenken, een eerste contractie. Zo ontwikkelt het kind zijn zelfregulerende vermogen ten aanzien van momenten van vreugde, verdriet, pijn enzovoort.

Het begin van afsluiten

Maar er gebeurt nog iets anders. De lagen van zelfbescherming die de moeder in haar leven heeft opgebouwd, vóór de verliefdheid op haar kind, worden weer actief. En die zelf beschermende lagen, van zowel de moeder als de vader, staan een open en onvoorwaardelijk contact tussen kind en ouders in de weg. Het kind wordt daardoor gefrustreerd en gaat zichzelf beschermen tegen toekomstige pijnlijke momenten. En daardoor verwordt zijn zelfregulerend vermogen tot een bepaalde houding.

Het kind begint zich af te sluiten en er ontstaat een afwerende houding ten opzichte van anderen. Zo kunnen kinderen in een wantrouwende, boze of klagende houding terecht komen. Daarmee raakt het kind niet alleen het vanzelfsprekende open contact met de ander kwijt, maar ook met zichzelf.

De eerste schok in de liefde

Ik noem dit de eerste schok in de liefde. Er bestaan boekenkasten vol over de ego-ontwikkeling van het menskind afhankelijk van de leeftijd waarop en de kritische fase waarin de fixatie van de eerste contractie zich voltrekt. Hoe het ook zij, wij gaan allemaal op een bepaalde manier door een of meerdere van deze momenten heen in relatie tot onze moeder en vader. En dit geeft ons de mogelijkheid om ons tegen pijnlijke ervaringen te beschermen. Als we daarop gaan vooruitlopen, kunnen we opgesloten raken in een levenshouding waarin we ons niet meer laten raken, waarin we doen alsof we niemand nodig hebben, waarin we mooi weer spelen en onszelf niet meer echt laten zien.

De tweede gift van de liefde

Gelukkig is er het moment van de tweede gift van de liefde. Dat is het moment waarop we voor het eerst verliefd worden. Dan worden we, meestal voor een deel hormonaal aangedreven en voorbij onze gefixeerde contractie, geopend naar de ander. Dit is een gelukzalig moment waarop we voor het eerst op eigen autoriteit het leven instappen.

In deze verliefdheid lijken we oneindig gul en onvoorwaardelijk. Als we samen zijn met onze geliefde, leven we in een bubbel waarin we ons open en verbonden voelen en onze levens als één geheel ervaren.

De bubbel is verbroken

Er komt echter een moment waarop je begint te merken dat je onvoorwaardelijkheid grenzen heeft. Je begint meer aan jezelf te denken en er komen afwegingen en keuzes. Wanneer wel met de ander zijn, wanneer niet, onder welke voorwaarden? Geef je jezelf weg of ga je juist iets uit de weg? De bubbel is verbroken en er is een hele nieuwe fase aangebroken, waarin het bestaan je op de proef stelt ten aanzien van je ware autonomie.

Een grote opgave

Autonomie is het vermogen om je eigen leven te leiden, zonder de verbinding en de liefde af te sluiten. Zonder de ander te gaan controleren en zonder weg te lopen. Maar dit is geen kleine opgave. Dit zijn we niet gewend. We zijn gewend dat we van elkaar houden als we ..., als jij ..., als ik maar ...

Hier komen de oude beschermingsmechanismen, die de eerste schok in de liefde je gebracht hebben, voor het eerst boven water in je volwassen leven. Je gaat voor het eerst bewust voelen waar je je vroeger onbewust voor afgeschermd hebt.

De tweede schok in de liefde

Dit is een bizar moment. Een moment waarin diepe pijn en gekwetstheid omhoog kan komen. Je wordt tot in het diepste van je hart en ziel geraakt en nog wel in relatie tot je zelfgekozen liefdespartner. Het is niet om uit te staan. Je weet wellicht niet meer bij wie de trigger van jullie ruzies begint. Jullie lijken wel twee kleine kinderen die aan het vechten zijn om gelijk te krijgen, om de eigen zelfstandigheid te bevechten. Je had nooit gedacht dat je hier een keer zou aankomen. Dit noem ik de tweede schok in de liefde.

Overlevingsmechanismen

De tweede schok in de liefde is erg irritant en lastig, een tijd van grote onzekerheid en twijfel. Maar daarnaast is het een uitgelezen kans. Voor het eerst in je leven krijg je de kans om je diepste overlevingsmechanismen onder ogen te komen. Daaronder liggen lagen van grote woede en daaronder weer je diepste pijn. Pijn uit je eerste schok in de liefde. Het is waar jullie relatie je gebracht heeft. Een heel lastig moment én een ultieme kans om heel te worden.

De relatie opnieuw bekijken

Dit is het moment waarop de relatie opnieuw bekeken mag worden. Maar wie bekijken de relatie? Degenen die heel zijn of degenen die gebroken zijn? Het is nu de taak van beide partners om vanuit een zo helder en heel mogelijk perspectief verder te gaan. Maar dat is in een tijd van onzekerheid en verwarring niet makkelijk. Diepe gevoelens van onmacht, woede, frustratie, pijn en afkeer drijven je denken aan. Het is wellicht moeilijk om nog over de situatie heen te kunnen kijken. Dat is het moment waarop jullie meestal iemand anders nodig hebben om je voorbij jullie overlevingsmechanismen te begeleiden.

Jij of de ander

Deze periode vraagt om geduld en vertraging. Je bent soms zo gevoelig en geïdentificeerd met je gevoelens en ideeën, dat je niet helder bent over jezelf en de ander. Je hebt nog geen contact met degene die jij zelf zult zijn als je je pijn en verdriet meer omarmd hebt, als je meer 'heel' bent. Dat geldt ook voor de ander. Dit zijn meestal geen tijden waarin je heldere beslissingen kunt nemen. Je weet eigenlijk niet of je je maar weer moet voegen of juist weg moet lopen. Je weet ook vaak niet waar deze gevoelens en gedachten beginnen, bij jou of bij de ander.

Geduld

Deze impasse, hoe vervelend ook, kan je in contact brengen met wie je onderhuids bent. Zowel met de nare kanten van jezelf als met je compassie en liefde. Een liefde die je het beste eerst naar jezelf toe kunt brengen, opdat je jezelf als meer heel en compleet kunt gaan ervaren. Pas dan kun je tot meer helderheid komen over je werkelijke drijfveren en de opties in je leven. Dan zal het, mits je geduld kunt opbrengen, duidelijk worden of de relatie is uitgewerkt of niet, of jullie partnerrelatie beëindigd gaat worden of dat er een kans op verdieping is. Dit is het moment waarop je tot een vrije keuze mag komen. Wil je door met de ander of niet? Het is in deze fase in veel gevallen verstandig om iemand in vertrouwen te nemen die met jullie mee kan kijken.

Nieuwe kans?

Als je samen doorgaat, kun je elkaar op een nieuwe manier leren kennen. Het kan blijken dat je tot nu toe vooral hebt geleefd vanuit een bepaalde manier van 'overleven' met bijbehorende beelden over jezelf en de ander. Je kunt nu gaan zien dat dit maar een deel van jezelf en de ander was.

Je neemt mee wie je geworden bent

Het kan ook zijn dat je besluit om uit elkaar te gaan. Weet dan wel dat, als je met een nieuwe partner begint, je ook met deze partner weer op een zelfde soort punt uit gaat komen. Dat betekent niet dat je bij je huidige partner moet blijven. Maar dit besef geeft wellicht extra diepte aan je beslissing.

Een bewust ontwikkelingsperspectief

Ik nodig je tot dit perspectief uit, omdat veel mensen op het moment van de tweede schok in de liefde denken dat er iets met ze aan de hand is. Dat hun woede, frustratie en hun angsten psychologische problemen zijn, die opgelost moeten worden. Vanuit het bewuste ontwikkelingsperspectief hebben ze allemaal hun functie in jouw verdere bloei en heelwording. Er is niets misgegaan, in jou of in jullie relatie. Je leven neemt een volgende wending opdat het zich voller en rijker mag voltooien. En dit ten behoeve van jezelf, je (ex-) partner, je kinderen, je eventuele nieuwe partner en kinderen.