
Hoe overleef ik mijn relatie?

deel 2

Van overleven naar leven

TEKST: ALEXANDRA TOMPKINS • BEELD: JOSEPH NOEL PATTON



DANTE MEDITATING (1852)

Conflict eindigt daar, waar je vanuit een niet defensieve houding en acceptatie naar iemand kunt luisteren, voorbij 'ik heb gelijk en jij bent fout', vanuit een plek waar je iemand anders' huidige ervaring van het leven volledig kunt erkennen, hoe absurd of onaardig het ook klinkt.

Conflict eindigt daar, waar je open kunt blijven, terwijl je door de ander als fout wordt gezien, zelfs al ben je er vrij zeker van dat jij gelijk hebt.

Conflict eindigt daar, waar je stopt te pretenderen alle antwoorden te hebben en in plaats daarvan luistert, wérkelijk luistert.

JEF FOSTER

Zoals we in deel 1 van dit artikel (Vuurvogel 24) hebben gelezen, komen we na een heerlijk verliefde periode en een eerste verraad meestal in een dynamiek terecht waarin we ons groter (valse macht) of kleiner (valse hoop) maken dan we zijn en blijven we grenzeloos hopen op wat we als kind zo verlangden en misten. Deze strategieën hebben vooral de mensen die niet veilig gehecht zijn geleerd om de diepe pijn van ooit te overleven. In dit tweede deel wil ik kijken hoe een relatie ons de weg wijst naar onze verwondingen die geheeld willen worden, zodat de relatie werkelijk helend kan zijn, in plaats van dat we blijven geloven in een ze-leefden-nog-lang-en-gelukkig-sprookje. Dat proces van bewustwording maakt dat we gaan leven in plaats van overleven, zodat we samen in een b(l)oeiende relatie de liefde ervaren. De liefde die verzacht, verbindt, heelt, voedt, troost, transformeert en je laat stralen. >

Hoe kom ik uit de overleving?

Op het moment dat het schuurt tussen ons, kunnen we leren; zonder wrijving geen glans. Onze liefdespartner, die bij ons afhankelijkheid oproept wanneer we ons gaan hechten, kan ons ook helpen deze diepe behoefte te benutten voor persoonlijke ontwikkeling en spirituele groei. We kunnen elkaar helpen om de negatieve overtuiging over onszelf – ik ben bang en dat is zwak – te ervaren zonder ons ermee te identificeren, in plaats van toe te dekken, te verharderen en in de overleving te gaan. Zolang ik niet onderken dat mijn gedrag gestuurd wordt door mijn overlevingsstrategie, door verlatingsangst en zelf-afwijzing, blijf ik in hetzelfde kringetje ronddraaien met mijn partner. Want precies deze strategie maakt me in de liefde onaanraakbaar. Bewust worden van hoe ik reageer op mijn partner en zelfonderzoek te doen naar de pijn die ik daarmee verdring, zijn noodzakelijk om uit de overleving te komen. Ik noem een aantal gebieden die belangrijk zijn in dit onderzoek en die je samen of apart kunt verkennen.

Drie sprookjes doorzien

- 1) *'Nu ik mijn geliefde gevonden heb, wordt alles goed gemaakt wat ooit is fout gegaan, wordt wat verbroken was weer hersteld en wat verwond was genezen. Ik ben eindelijk thuis gekomen!'* Het kind in ons heeft eindelijk een niet-afwijzende ouder gevonden, denken we – ten onrechte. De 'volwassen' relatie is vaak een relatie tussen twee miskende en gekwetste kinderen. Deze kinddelen voelen zich onweerstaanbaar aangetrokken tot iemand die hen onvoorwaardelijk lief lijkt te hebben en tegelijkertijd lijkt op de ouder door wie zij zich het meest afgewezen hebben gevoeld. De verborgen gelijkenis met de afwijzende ouder roept een diep behoeftig kindgevoel in ons op. Dat geeft ons een bekend, veilig gevoel. De hunkering in combinatie met de belofte deze voor altijd te zullen vervullen, creëert de magnetische aantrekkingskracht (verliefdheid).
- 2) *'Nu ik mijn geliefde gevonden heb, voel ik me onvoorwaardelijk geliefd. Ik straal continu, ben spontaan, bruis van creatieve energie, ik voel me prachtig en durf me helemaal te tonen: er is niets mis met mij, met jou of de wereld. Ik stroom over van liefde. Dit komt door jou!'* In de magie van verliefdheid denken we dat de ander dit heerlijke gevoel bij ons veroorzaakt. Maar wat we voelen is onze natuurlijke staat van zijn! Het diepe gemis aan onze liefdevolle natuur projecteren we buiten onszelf.

- 3) *'Nu ik mijn geliefde gevonden heb, wil ik hem/haar niet meer kwijt. Een relatie is het enige dat mij echt gelukkig maakt en als ik een relatie kan behouden ben ik geslaagd in het leven.'* Dit is één van de massaovertuigingen die maakt dat we vaak schaamte voelen vanwege ons vermeende falen wanneer een relatie eindigt. Terwijl er moed voor nodig is om deze stap te nemen en te doorgronden wat er met onszelf gebeurt in het intieme samenzijn: hoe ben ik mezelf verloren in de ander en wat heb ik echt nodig?

Deze overtuigingen doorzien maakt ons bewust van waar wij beiden blijvend aan moeten voldoen om dit fijne gevoel te behouden en verlating te voorkomen. In de mate dat we ons eigen innerlijke kind afwijzen hebben we de goedkeuring en liefde van de ander steeds nodig en doen we alles om deze liefde te behouden. Want als de ander ons niet liefheeft, begint van binnen de tirannie van de zelfafwijzing. We passen ons aan, we willen de ander veranderen, we manipuleren, we verdoven onszelf om de pijn te vermijden en de rouw niet aan te gaan of we zoeken bevestiging buiten de relatie. De relatie kan dan verworden tot een wederzijdse aanpassing en voorwaardelijke liefde om de verlatingsangst toe te dekken. (het verborgen contract, zie deel 1 van dit artikel)

Zachte emoties openen

Wanneer we samen zijn en in verwijten blijven hangen – Wat zit je nu weer te mokken – of ons terugtrekken en zwijgen, voelen we ons sterker dan wanneer we met onze zachtere kant tevoorschijn komen en vragen om verduidelijking of om steun. Wanneer hij ziet dat zij in haar overlevingsstrategie zit, kan hij belangrijke kwaliteiten inzetten, zoals 'Erkennen en inleven' en van daaruit een oprechte vraag stellen: 'Ben je teleurgesteld omdat je mee had willen gaan?' Of 'Ben je boos omdat het steeds lijkt dat ik je vergeet?' Of 'Ben je bang dat ik niet meer van je houd?' 'Ben je gekwetst omdat je je buitengesloten voelt?' Of een variant van: 'Voel jij je... omdat je behoefte hebt aan...?' Alleen al door de erkenning: 'Je hebt pijn hè?' ontstaat er rust in haar systeem: 'Ik word gezien en de ander blijft' is nu de helende ervaring. Wanneer zij zich bewust wordt dat ze haar partner de schuld geeft waardoor de verwijdering steeds groter wordt, terwijl ze behoefte heeft aan contact en verbinding, kan ze zeggen: 'Ik ben bang, want ik kan je niet bereiken. Ik voel me alleen en ga dan om me heen slaan. En dat is van mij.' Dat ontlast de ander, hij hoeft hier niet voor te zorgen en het is niet zijn schuld.

‘Het doet me denken aan...’ kan de gelinkte ervaring van vroeger weergeven. ‘Wil je me alsjeblieft even vasthouden?’ is een belangrijke uitreiking, die vaak gestopt is. Het lijkt heel simpel, maar het voelt uitermate kwetsbaar om deze zinnen uit te spreken. Er verhardt iets in ons en we oordelen over onszelf – doe niet zo zwak zeg – of de ander – je ziet gewoon niet wat ik nodig heb. We voelen ons alleen met onze pijn en wijzen nu onszelf af; we mogen niets nodig hebben. Vervolgens komt onze overleving weer in actie om de pijn te verzachten. Erkennen dat we iets nodig hebben en dat ook te durven vragen, ook al voelt het nog zo kinderlijk, is helend, ook al kan de ander het je nu niet geven. Behalve wanneer we het steeds vragen aan degene die dit niet in huis heeft, want dan herhalen we ons script weer.

Een time-out nemen stopt de destructie

Wanneer we verhard blijven, kunnen we beter een korte of langere time-out nemen om ons eigen werk te doen én een tijd afspreken om dit later met elkaar te delen. Het is namelijk zinloos en destructief om met elkaar te blijven praten als we in onze overlevingsstrategie zitten. Ons brein is sociaal afgesloten op het moment dat we door een trigger in onze overleving terecht komen. Het emotionele brein neemt het volledig over, waardoor we verdraaien wat er gezegd wordt, zodat het precies past in onze verwachting (script). We horen niet wat de ander echt zegt, maar wat we verwachten dat hij zegt. Op dat moment is een time-out een beter idee dan doorgaan met het destructieve patroon (Spel) dat beschadigend is voor beiden. Een time-out kan 20 minuten, een dag of een paar maanden duren. Het is een kunst een korte time-out te nemen en de destructieve communicatie te stoppen en de eenzaamheid te voelen. Het vraagt moed een lange time-out te nemen, misschien zelfs wel te voelen dat er geen enkele verbinding meer is en niet weg te vluchten in een nieuwe liefde, maar puur te voelen wat er nu te voelen is. En dat is vaak verbazingwekkend: ‘Ik ben bang en verdrietig, alsof ik in een leegte val. Ik voel me alleen én ik voel me sterk en bevrijd.’ Verwarrend dus. Bij een time-out stap ik uit de symbiose; ik durf te voelen dat ik anders ben dan jij en dat ons verborgen contract hier eindigt. Tegelijkertijd ben ik bang voor de consequenties. Een relatie vraagt de moed om af en toe alleen te staan.

De collusie waarnemen en je persoonlijke taak nemen

Alleen werken aan hoe er gecommuniceerd wordt, heeft vaak weinig zin. We kiezen onbewust een partner

wiens systeem van herkomst naadloos aansluit op dat van ons. Op een diepe laag blijven we vanuit loyaliteit aan ons systeem bepaalde verstrikkingen en bindingen beschermen, waardoor ons gedrag aan de oppervlakte niet zo makkelijk verandert. In familieopstellingen kunnen we de collusie, een groeibelemmerende verstrikking, waar partners met elkaar in de knoop zijn geraakt, zichtbaar maken. Op deze manier wordt duidelijk aan wie we loyaal zijn en met wie we werkelijk verstrikt zijn en wiens beeld we op onze partner plakken. Door de huidige relatiedynamiek in een groter perspectief te plaatsen, vermindert de druk op de relatie. De volgende stap is ons bewust te worden van hoe we zijn gaan handelen op de aangetroffen plek in ons systeem. Wat is de overlevingsstrategie geworden die mij vroeger hielp, maar nu de verbinding met mijn partner in de weg staat of zelfs vernietigt. Met andere woorden: hoe kan ik van mijn magische taak (de liefdevolle oplossing van het kind om zijn ouders te ontlasten) komen tot mijn helende taak, die dienend is aan mij, de ander en het systeem. Waardoor de liefdesenergie in mij en tussen mij en mijn partner weer kan stromen.

‘Relationships do not cause pain and unhappiness. They bring out the pain and unhappiness that is already in you.’

ECKHART TOLLE

Oude wonden helen

Ik kan werken aan de communicatie en weten welke bindingen er spelen die groter zijn dan mijn partner en ik, maar dan ben ik er nog niet. Heb ik de moed om op mezelf te zijn en ontdekkingen over mezelf te doen in plaats van me te verliezen in aannames waarin ik of de ander niet oké is? Heb ik de moed de pijn achter mijn overlevingsmechanisme onder ogen te zien? Durf ik de eenzaamheid te verduren, de verlatenheid tot op het bot toe te laten, de rouw te nemen van dat wat ik hoop- te, nooit gaat komen. Durf ik te voelen dat ik helemaal oké ben en boos mag worden als er te veel van mij genomen wordt? Durf ik de angst en pijn te voelen die achter mijn woede schuilgaan? Alleen dan zal ik het deel van mijzelf terugvinden dat ik verloren heb om te overleven. >

Een helende oefening: sluit je ogen, laat je bevragen en schrijf er later iets over op:

- 1) Wat verwacht ik van mijn partner?
- 2) Hoe ga ik hem/haar zo manipuleren dat hij/zij toch voldoet aan wat ik hoop, wil of verwacht?
- 3) Waar ken ik deze overlevingsstrategie van?
- 4) Welke pijn zit daaronder?
- 5) Kijk naar jezelf met je pijn, je wanhoop, je woede, je angst en laat daarvan een beeld opkomen.
- 6) Vraag aan dit beeld: Wat wil je van mij?
- 7) Vraag aan dit beeld: Wat heb je van mij nodig?
- 8) Hoe ga je je voelen als je dat van me krijgt?
- 9) Wees nu dat wat nodig is, voel dat gevoel en die beweging in jezelf en geef dit aan het beeld van je pijn, wanhoop, woede en angst en ervaar wat er gebeurt. Laat dit even duren.

De oefening bij dit artikel is een manier om onze wonden te helen. We zullen echter ons leven lang onvervulde behoeftes houden. Dat voelt als een leegte in ons. Door mijn Volwassene voor mijn verlaten kind te laten zorgen kan het emotionele kind weer opgroeien en vindt er integratie plaats. De leegte wordt gevuld met vitaliteit, die in de pijn opgesloten zat.

Zelf-liefde; bewustwording van onze heelheid

Uiteindelijk gaat het om de relatie met onszelf. We hebben ooit geconcludeerd dat we niet goed genoeg zijn en dat zijn we gaan geloven. We hebben maskers ontwikkeld om niet meer te laten zien wie we echt zijn, uit angst voor afwijzing en de pijn van verlating. Terwijl we op zijn mooist zijn als we imperfect en daardoor juist perfect onszelf zijn. Door compassie te voelen voor het kleine bange kind in ons, de afgesplitste pijn te doorleven, komen we weer in contact met onze potentie die door de afsplitsing van de pijn onbereikbaar is geworden. Wanneer ik zowel mijn gekwetste afgewezen kind liefheb als de overlever (ego) in mij, kom ik steeds meer in contact met wie ik in wezen

ben: mijn essentie. En kan ik voelen: 'Ik ben net als jij precies goed zoals ik ben.' Zelfliefde maakt dat ik trouw ben aan mezelf en waarachtig leef. Dat betekent dat ik mijzelf niet meer mag verlaten. Ik verwelkom en accepteer alle gevoelens die zich in mij aandienen, zonder mij hiermee te identificeren. In elke cel van mijn lichaam wordt dat voelbaar in de vorm van zachtheid. Van hieruit geef ik mijn leven vorm. Van onszelf leren houden is een van de gezondste dingen die wij voor onszelf kunnen doen. Vergeving van mijzelf en de ander is ook een daad van zelfliefde. We doen elkaar pijn vanuit onze overlevingsstrategie; we zijn geen slechte mensen, hooguit onbewust en verstrikt in onze pijn. Dit geldt zowel voor onze partner en onze ouders als voor onszelf. Spirituele voeding en bewustwording zijn net als gezonde voeding en beweging een daad van zelfliefde. (zie ook Zelfliefde groeit waar de zelfafwijzing ophoudt op phoenixopleidingen.nl/artikelen)

Leven in een relatie

Als we vanuit compassie naar onszelf leven, zullen we de liefde en erkenning niet meer buiten onszelf zoeken. We leven steeds meer vanuit onze natuurlijke staat van zijn en ontwikkelen een volwassen relatie, waarin we gericht zijn op het ontplooiën van onze potentie. Uiteindelijk gaat het om overgave aan de liefde, waarin we de ander ontmoeten in plaats van met de ander samen te smelten.

Alexandra Tompkins verzorgt alweer meer dan vijf jaar samen met Stefan Woudenberg de workshop Het Wakker Kussen van het Verloren Land, waarin veel onderwerpen die in deze twee artikelen beschreven werden uitgebreid aan de orde komen.

BRONNEN: Dan Siegel • *Mindsight*

Jan Geurts • *Bevrijd door liefde*