

## De relatiesleutel

Niemand hoeft single te blijven

*Egil Linge & Dan Josefsson*

Hoewel de ondertitel dat misschien suggereert, is dit boek niet zoiets als een verzameling versiertips. Het beschrijft de behoefte van mensen aan verbinding en de mogelijkheid om je te ontwikkelen als je een duurzame relatie hebt. De schrijvers beweren dat onvrijwillige eenzaamheid voor niemand nodig is.

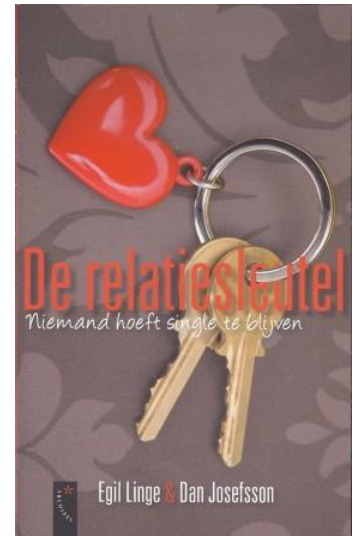
Volgens onderzoek ligt het probleem met het aanknopen en onderhouden van een relatie in onszelf en is het niet een kwestie van dat men 'de ware' niet kan vinden. 'Op elk potje past een dekseltje.'

Aan de hand van verschillende cliënten die allemaal om een andere reden tot nu toe geen partner hadden kunnen vinden, wordt beschreven hoe de groei naar nabijheid verloopt. Het gaat van single zijn, via interesse voor iemand en verliefdheid, naar duurzame nabijheid. De een blijft steken in het begin van het proces terwijl een ander probeert geforceerd stappen over te slaan.

### Hechting

De reden dat sommigen struikelen op weg naar een duurzame relatie kan verklaard worden met de *hechtingstheorie*. Volgens deze theorie wordt de wijze waarop we als volwassenen omgaan met relaties beïnvloed door de manier waarop we als kind ons aan onze ouders aanpassen. Kinderen hebben een aangeboren vermogen om zich aan te passen aan het gedrag van ouders en het doel is er voor te zorgen dat de ouders de benodigde bescherming en nabijheid geven. Voor een kind is liefdevol, veilig contact met enkele volwassenen net zo belangrijk als voedsel. Als kind ontdekte je een strategie, waardoor de kans het grootste was dat je nabijheid kreeg van je ouders. Dit gedrag heb je in je onbewuste gevoelsgeheugen opgeslagen. Je hebt zo als kind je eigen *relatiemodel* ontwikkeld. Wanneer je als volwassene een kans op nabijheid hebt, wordt jouw relatiemodel geactiveerd. Moest je vroeger als kind bijvoorbeeld afstand houden om niet te worden afgewezen, dan ga je dat als volwassene bij een nieuwe relatie automatisch ook doen. Omdat dit vanuit het onbewuste gestuurd wordt, weten we niet waarom we dat doen, maar kunnen we iedere keer opnieuw vinden dat de potentiële partner 'niet geschikt' is. Ons eigen relatiemodel stuurt je dan iedere keer weer een verkeerde kant op. Mensen die in hun kindertijd een onveilig hechtingspatroon hebben ontwikkeld, verbinden liefde met pijn. Door geen nabije relatie aan te gaan, kunnen zij deze pijn vermijden. Dit geeft op korte termijn winst, maar op lange termijn moeten ze daar de prijs van eenzaamheid voor betalen. Onvrijwillige eenzaamheid is voor de meesten een kwelling.

Als je als volwassene iemand tegenkomt die je leuk vindt, maak je dus gebruik van hetzelfde gedrag als je als kind al deed in de relatie tot je ouders. Was de relatie met je ouders *onveilig*, dan waren er twee belangrijke mogelijkheden van reageren: vermijndend en ambivalent.



(De schrijvers noemen overigens nog een andere manier van hechting die ze verder niet uitwerken. Deze manier geeft ernstige relatieproblemen, waarbij meer hulp nodig is dan het lezen van dit boek.)

Bij onveilig-vermijdend gedrag zie je dat mensen afstand houden en hun reactie *bedenken* in plaats van te onderzoeken wat ze voelen. Ze lossen de dingen liever alleen op dan samen met iemand anders. Mensen die een onveilig-vermijdende hechting hebben, ervaren anderen al gauw als opdringerig of juist afwijzend. Ze houden afstand en laten zich leiden door gedachten en er is te veel zelfcontrole.

Bij de onveilig-ambivalente groep zie je juist dat deze mensen zich laten leiden door hun *emotie* in plaats van door hun denken. Ze zijn gauw bang om in de steek te worden gelaten. De verlatingsangst kan soms dermate sterk zijn dat ze geen relatie aan durven gaan. Mensen met een onveilig-ambivalente hechting ervaren anderen als onberekenbaar en nukkig en zelf kunnen ze afwisselend klevig en afstandelijk zijn. Zij laten zich leiden door emoties en willen graag controle uitoefenen over de partner.

Als de relatie met je ouders indertijd *veilig* was, kun je als volwassene ook gemakkelijk een veilige relatie aangaan. Mensen met een veilige hechting zijn vol vertrouwen en durven een ander te benaderen. Zij laten zich leiden door een samengaan van *gedachten en gevoelens*.

### **Wisselwerking**

Als twee mensen elkaar ontmoeten, zullen hun afzonderlijke relatiemodellen elkaar beïnvloeden. Vaak komt het voor dat mensen met een tegengestelde hechtingsstijl zich tot elkaar aangetrokken voelen.

Mensen met een veilige hechting kunnen met iedereen gemakkelijk een relatie aangaan. De visie van de veilig gehechte partner werkt positief door op de onveilig gehechte partner.

Als er echter sprake is van twee onveilige hechtingsstijlen, zullen de relatiemodellen sterk geactiveerd worden. Als beide partners een onveilig-ambivalente hechting hebben, kan er snel intimiteit en passie zijn. Zo'n relatie zal sterke wisselingen kennen en stormachtig verlopen.

Als beide partners een onveilig-vermijdende hechting hebben, hebben zij de neiging om afstand te houden en de relatie zal vooral door gedachten worden gedomineerd en niet zozeer door passie.

Wanneer beide partners een verschillende onveilige hechting hebben, kunnen ze alle twee bevestiging krijgen van hun eigen relatiemodel: voor de onveilig-vermijdende partner volgt de conclusie dat nabijheid niet werkt en voor de onveilig-ambivalente partner dat mensen niet te vertrouwen zijn. Hun relatiemodellen zijn dus zelfbevestigend; het is een situatie die ze zelf hebben gecreëerd.

### **Groei**

Door nadenken kun je het gevoelsgeheugen en je relatiemodel niet veranderen, maar nieuwe ervaringen kunnen je manier van denken, voelen en handelen wel veranderen. Omdat je door jouw relatiemodel vooringenomen bent, kom je die nieuwe ervaringen echter niet zomaar tegen: je moet je er bewust aan blootstellen. Als je jezelf met opzet gaat blootstellen aan situaties die je normaal probeert te vermijden, ontstaat er een andere herinnering in je gevoelsgeheugen. Mensen die graag een duurzame relatie willen opbouwen, kunnen leren om op een andere manier te reageren en los te komen van hun oorspronkelijke relatiemodel.

Ons relatiemodel kan veranderen door onze *handelingen* te wijzigen. Het aanpassen van je gebruikelijke patroon kan pijn met zich meebrengen, dus is het zaak om die pijn op een nieuwe manier te bekijken. De pijn is niet (volgens je relatiemodel) een voorbeeld van naderend onheil, maar een teken dat je dichterbij een potentiële partner komt. Deze pijn is ongevaarlijk. De schrijvers hanteren hiervoor methodes waarbij je het tegenovergestelde moet doen dan je voorheen deed. Dit geeft nieuwe ervaringen en zodoende wordt je relatiemodel bijgesteld.

Ook kun je met gedachten en emoties aan de slag gaan. Automatische *gedachten* roepen emoties op. Je kunt die gedachten niet uitschakelen, maar wel je er bewust van worden. Zodra je je bewust geworden bent van een negatieve automatische gedachte kun je het waarheidsgehalte ervan in twijfel trekken en kun je kijken welk gevoel die gedachte bij je oproept. Dan zou je bewust alternatieve gedachten kunnen zoeken, die andere emoties oproepen. *Emoties* uiten en uitleggen wat je voelt, is een must voor een diepgaande relatie.

Verder helpt het om vooral *mindful* te zijn en bewust stil te staan bij hoe je gedachten, gevoelens en gedrag op elkaar inwerken.

Aan de hand van een zevental cliënten wordt de theorie uitgewerkt richting praktijk.

*Tineke, september 2011*  
[www.lemniscaatcounseling.nl](http://www.lemniscaatcounseling.nl)

