

# *Inhoud*

Voorwoord 15

Woord van dank 17

Inleiding 19

1 De boom van de liefde 33

– Aarde – vertrouwen 33

– Water – emotionele intimiteit 37

– Licht – bewustzijn 43

2 Een groter geheel 51

1 De verbinding op zielsniveau 55

2 De verbinding op het mentaal/emotionele niveau 60

– Bewustzijn – de verbinding tussen het verleden en het heden 61

– Mentaal/emotioneel -empathie 63

– Vertrouwen – ben jij er voor mij als ik je nodig heb? 66

3 De verbinding op lichamelijk niveau – seksualiteit 67

4 De verbinding op het levensfilosofieniveau 81

Het Separatietrauma 86

- 3 Je relatie 'diagnosticeren' 98
- Wegingsfactoren bepalen 100
  - Scoren van de items 101
  - Het verbindingsniveau van de ziel 101
  - Het mentaal/emotionele verbindingsniveau 102
  - Het lichamelijke verbindingsniveau 106
  - Het levensfilosofie-verbindingsniveau 107
  - Eindscore van de vier verbindingsniveaus in je relatie 108

## Het Separatietrauma 112

- 4 Wat kan PRI betekenen voor je relatie? 119
- Disidentificeren van onze waarneming: zes stappen 124
  - Enige PRI-basistheorie 132
  - A Splitsing 132
  - B Overbodige afweren 137
  - C Leven in het verleden 144
    - PRI-instrumenten 146
    - Zelf-observatie 147
    - Omkeren van afweren 150
- 5 Terug naar de bron van onze liefde 157
- 1 Oefeningen voor de verbinding op het zielsniveau 159
    - Samen mediteren 162
    - Gazing 163
    - In stilte hand in hand lopen 164
  - 2 Oefeningen voor de verbinding op het mentaal/emotionele niveau 164
    - Bewustzijn 165
    - Emotionele intimiteit 188
    - Vertrouwen 203
  - 3 Oefeningen voor de verbinding op het lichamelijke niveau 210

- 4 Oefeningen voor de verbinding op het levensfilosofieniveau 215
- 5 Oefeningen voor het Separatietrauma 219

Tijd, tijd, tijd 224

- 6 Hebben we geleerd weer van elkaar te houden? 227  
Concrete resultaten van het werken met  
de PRI-relatie-instrumenten
  - \* Frans en Margriet – Ontsnapt uit de Valse Macht- en Angst-cirkel 227
  - \* Sebastiaan en Laura – Van een seksuele blokkade naar genieten van fysiek contact 236
  - \* Cees en Gertrude – Samen uit de knoop: van boos en vermijdend naar vertrouwen en empathie 241
  - \* Heleen en Carolien – Uit de Primaire Afweer naar ten volle genieten van de wederzijdse liefde 246
  - \* Gina en Mark – Van denken dat de ander het probleem is naar een open hart 252
- 7 Disfunctionele relaties 258  
Disfunctionaliteit in een breder perspectief 267  
Wel of niet weggaan? Dat is de vraag 276

Epiloog 283

Onze liefde – punt voor punt 284

Bijlagen

- 1 Test: Je persoonlijke afweerprofiel 293
- 2 Meer uitleg over en voorbeelden van de vijf afweermechanismen 299
- 3 Test: Afweervormen onderscheiden 317
- 4 PRI Relatie Intensive of reguliere relatietherapie 319

- 5 Mannen en seksualiteit 326
- 6 Informatie voor mensen die een PRI-therapeut zoeken 332
- 7 Informatie voor hulpverleners die meer willen weten over de opleiding tot PRI-therapeut 334

Verklarende woordenlijst 335

Register 341

Over de auteur 347

## Voorwoord

Een groot deel van mijn tijd en energie heb ik de mysterieuze krachten binnen relaties proberen te doorgronden, die ofwel leiden tot liefdevolle en gezonde verbintenissen of juist tot het omgekeerde: langdurige maar disfunctionele relaties. Op deze reis heb ik veel getalenteerde therapeuten, leraren en schrijvers ontmoet – velen van hen hebben bijgedragen aan een beter begrip van relationele waarheden.

Een daarvan was en is Ingeborg Bosch. Opvallend zijn onze gedeelde overtuigingen en hypothesen over de aard van gezonde relaties. Bijvoorbeeld de overtuiging dat de grootste belemmering voor gezonde liefde voor en met een partner het ontbreken van eigenliefde is. Maar zeker ook de erkenning van de zo dominante invloed van onopgelost trauma uit de kindertijd op relationele gezondheid.

*Onze liefde* is een inspirerend én tegelijkertijd praktisch boek waarin Ingeborg openhartig, intelligent en oprecht schrijft. De gebruikte metaforen, klinische voorbeelden, theorieën en technieken spreken erg aan en brengen de essentie van relaties aan het licht.

Dit boek zal grote emotionele weerklank vinden, en het zal daarnaast dienen als een handleiding – een soort gids die heel duidelijk uitleg en aanwijzingen geeft over hoe je gezonde en liefdevolle relaties kan opbouwen en koesteren. *Onze liefde* bevat heldere en voor de meesten van

draaglijker zal maken. Alleen al weten dat je niet alleen bent, kan zoveel helpen.

Onder de vele mensen die er voor mij waren, die mij hebben geïnspireerd, geholpen en direct of indirect aan dit boek hebben bijgedragen, zijn er twee mensen die zo'n grote, voortdurende, liefhebbende en ondersteunende aanwezigheid in mijn leven zijn, dat ik hen hier apart wil bedanken. Lenneke en Nynke, lieve vriendinnen en 'rechterhanden' – jullie waren en zijn nog steeds zo'n enorme bron van steun, hulp, begrip en pure liefde voor mij. Ik kan dat niet in woorden uitdrukken. Dank voor alles.

## *Inleiding*

*Love, Love, Love...*

*All you need is Love...*

*What the world needs now is love, sweet love...*

*I can't live if living is without you...*

*If you leave me now, you'll take away the biggest part of me...*

Wat verlangen we toch allemaal naar liefde. Wat doen we niet allemaal voor de liefde? Wat voelen we ons niet geweldig als we verliefd zijn? Hoeveel liedjes gaan er wel niet over de liefde? En hoeveel kunst? Er is geen twijfel over mogelijk: liefde vormt de kern van ons wezen, van onze dromen, van onze grootste wensen en helaas soms ook van onze ergste nachtmerries...

Dit boek is in essentie een optimistisch boek. Na alle lessen die ik in mijn leven leerde, zowel op persoonlijk vlak als in het werk met mijn cliënten, kwam ik er tot mijn verrassing achter dat de weg naar een goede relatie helemaal niet zo ingewikkeld is als we geneigd zijn te denken! De stellen met wie ik werkte, en die hun huiswerk samen en individueel met toewijding deden, zagen zonder uitzondering een wezenlijke en blijvende verbetering in hun dagelijks leven... Een fantastische ontdekking. Er bleek een basale logica te bestaan in relaties. Het bleek bovendien mogelijk die logica te vinden, te ontcijfe-

ren, er samen het nodige werk voor te verrichten en de relatie te helen.

Daarover gaat dit boek: hoe de relatie te helen die we ooit met zoveel liefde, hoop en goede intenties zijn begonnen. Hoe kunnen we elkaar weer terugvinden en niet meer verliezen? Of als we nog steeds op een liefdevolle wijze met elkaar omgaan: hoe kunnen we dat zo houden en voorkomen dat we elkaar op den duur verliezen?

Een van de meest fundamentele inzichten die ik telkens weer bevestigd zag in mijn werk met paren, was: 'Waar twee mensen openstaan voor contact, is het altijd goed, hoe groot de problemen soms ook zijn.' Zo formuleerde een van mijn cliënten het tijdens een relatieworkshop, en deze bedrieglijk eenvoudige zin kwam voortdurend terug. De directe implicatie is dat als twee mensen het moeilijk hebben met elkaar, je er zeker van kan zijn dat een van hen – of beiden – zich niet openstelt voor contact...

Ook werd mij glashelder dat om een relatie te verbeteren, het nodig is dat beide partners aan zichzelf werken. Individueel maar ook samen... Ik ontdekte dat de pakkende slagzin 'Je kan alleen jezelf helen', die vaak gebruikt wordt als mensen hun therapeut vragen wat ze aan problemen met hun partner kunnen doen, misleidend was en bovenal niet waar... In relaties waar een van de twee veel aan zichzelf werkt terwijl de ander op de oude voet doorgaat, gaan de partners uiteindelijk zelfs dikwijls uit elkaar.

Maar laten we eerst een stap teruggaan. Voordat we leren hoe we het probleem kunnen ontrafelen dat ons ervan weerhoudt de liefde te leven die we ooit deelden, tasten we dikwijls in het duister over wat er verkeerd is gegaan en, belangrijker nog, over wat we eraan kunnen doen.

Ondanks ons hevig verlangen naar liefde, is het voor de meeste mensen erg moeilijk om een liefhebbende en langdurige relatie te creëren. De cijfers liegen er niet om. In België lopen maar liefst drie van de vier huwelijken spaak; in de Verenigde Staten eindigt meer dan de helft van de huwelijken in een scheiding; binnen de Europese Unie mislukt



vijftig procent van de relaties; in Spanje heeft het aantal scheidingen zich in de afgelopen tien jaar verdubbeld en in Nederland houdt vijftig procent van de huwelijken geen stand tot 'de dood ons scheidt'. In Nederland duurt het huwelijk gemiddeld 14,5 jaar.<sup>1</sup> Gaat het hier misschien om de tweede 'seven year's itch'?

Als de vooruitzichten op een langdurige relatie al niet zo hoopvol zijn, hoe staat het dan met de kwaliteit van de relaties die wel de toets der tijd hebben doorstaan, die huwelijken die wel standhouden? Tegen welke prijs? Veel paren leven 'gezamenlijke individuele' levens, en delen niet veel meer met elkaar dan de praktische aspecten van hun 'gezinsorganisatie', zoals de huishouding, de kinderen, familieplichten enzovoort. Ze hebben het misschien al opgegeven om hun leven echt met elkaar te delen en hebben zich geschikt in een meer of minder vreedzaam naast elkaar leven onder hetzelfde dak... Lang vervlogen zijn de dagen vol passie, inspiratie en vreugde. Die dagen van eideloze gesprekken, gedeelde intieme emoties en aldoor hand in hand willen lopen. Verdrietig genoeg zijn deze paren, al hebben ze hun leven samen functioneel meestal goed op de rit gezet, bijna verworden tot vreemden voor elkaar, intieme vreemden... In PRI valt het gedrag dat hiertoe heeft geleid onder het afweermechanisme<sup>2</sup> Ontkenning van Behoeften (OvB). In hoofdstuk 4 zal ik daar verder op ingaan.

En dan zijn er de paren die bij elkaar blijven ondanks de vele conflicten die ze niet op kunnen lossen. Ze blijven bij elkaar terwijl ze over van alles en nog wat ruziemaken. Ruziemaken is hun manier van leven geworden. Wie kent niet zo'n stel dat elkaar aan de dinertafel, in het ge-

1 Eurostat 2009.

2 De kern van de PRI-theorie is dat er vijf manieren zijn – afweermechanismen geheten – waarmee we ons allemaal onbewust beschermen tegen pijn uit ons verleden, een pijn die we toen hebben moeten wegstoppen. Ontkennen dat er problemen zijn, is een van deze manieren. Dit heet Ontkenning van Behoeften. Zie hoofdstuk 4 voor verdere uitleg.

zelschap van gasten, begint af te katten? Ongehinderd, of misschien juist wel op exhibitionistische wijze aangemoedigd door de aanwezigheid van toeschouwers, domineert hun gekibbel op onaangename wijze het samenzijn. Dergelijke paren hebben de hoop op een constructief gesprek misschien laten varen; een gesprek waarin ze hun gevoelens kunnen uiten in het vertrouwen dat de ander met empathie zal luisteren, om zo tot een wederzijds begrip en een oplossing van het probleem te kunnen komen. In PRI-termen gesteld, deze mensen zitten verstrikt in het afweermechanisme van Valse Macht (VM)<sup>3</sup>. Boosheid, een geïrriteerde, of oordelende houding verschaft hun een manier om pijnlijke gevoelens die ze in zich meedragen niet te voelen.

Een laatste, treurig stereotype van een onbevredigende relatie is de welbekende karikatuur waar de een de baas speelt over de ander. De bitse vrouw, en haar 'laffe' echtgenoot die schijnbaar alles doet wat ze hem opdraagt, of de tirannieke man die het leven van zijn vrouw van a tot z bepaalt. Het is duidelijk dat deze relaties uit balans zijn. Beide partners hebben de machtsongelijkheid echter 'geaccepteerd' en leven hun relatie in wat heet 'stabiele disfunctionaliteit'... In PRI-termen gesteld: dergelijke combinaties worden gevoed door een aanhoudende interactie van de afweermechanismen Valse Macht en Angst.<sup>4</sup>

Deze drie relatievoorbeelden zijn typisch voorbeelden van gevangenen die we voor onszelf hebben gecreëerd. Een gevangenis, omdat het naarmate de tijd verstrijkt meestal steeds moeilijker wordt om eruit te komen, zelfs al doen zich regelmatig dagen voor waarop we ons afvragen 'hoe ben ik ooit in deze narigheid terechtgekomen'.

- 3 Zie hoofdstuk 4 voor nadere uitleg. Valse Macht is een van de vijf manieren waarop we ons onbewust beschermen tegen het naar boven komen van oude pijn. Valse Macht bestaat uit negatieve gevoelens en gedachten over anderen – woede, irritatie, jaloezie, etc.
- 4 Angst is net als Valse Macht en Ontkenning van Behoeften een van de vijf afweermechanismen, ofwel manieren waarop we ons onbewust beschermen tegen het naar boven komen van oude pijn. Zie verder ook hoofdstuk 4.

Naast het emotionele leed dat de dagelijkse werkelijkheid van veel paren kenmerkt, is ook de hoeveelheid pijn die zijn oorsprong vindt in problemen met fysieke intimiteit, indrukwekkend. In mijn ervaring heeft slechts tien procent van de paren na de eerste jaren vol passie, nog een voor beiden vervullende seksuele relatie. Dertig procent heeft al jaren zelfs helemaal geen seksueel contact meer met elkaar! In onze 'moderne' maatschappij, waarin geen seks hebben zo ongeveer het laatste taboe is, is dat een goed bewaard geheim. De overgebleven zestig procent worstelt af en aan (meer aan dan af) met hun fysieke intimiteit. Hij wil vaker dan zij. Zij is moe of heeft hoofdpijn. Hij is bang en onzeker en lijdt onder impotentie of premature ejaculatie. Zij voelt zich niet langer tot hem aangetrokken. Hij raakt niet meer door haar opgewonden. Ze geven zich over aan fantasieën of bekijken foto's van andere mensen... enzovoort, enzovoort. De lijst van seksuele problemen is lang en stellen lijden en worstelen of geven 'het' maar op, omdat 'de hele toestand' te pijnlijk is geworden of gewoon 'te veel gedoe'...

Zijn we voorgoed verloren? Kunnen onze relaties nog wel gered worden? Is er nog wel licht aan het eind van de tunnel?

Omdat de kwaliteit van onze relaties – of het gebrek daaraan – zo'n grote invloed heeft op ons dagelijks welbevinden, inclusief onze gezondheid<sup>5</sup>, is het onderwerp terecht erg populair. De tijd is meer dan rijp voor een boek hierover vanuit het gezichtspunt van PRI.

Wat is er toch aan de hand waardoor het voor de meesten van ons zo moeilijk is om een liefhebbende en vervullende relatie op te bouwen? Is het dan niet voldoende elkaar te respecteren en goed met elkaar te communiceren? Is het dan niet genoeg om je eigen behoeften te uiten en naar de behoeften en wensen van je partner te luisteren? Met elkaar

5 Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met een stabiele relatie gezonder zijn en sneller van een ziekte genezen dan alleenstaanden.

te kunnen onderhandelen? Een leuke activiteit te vinden die je allebei graag doet? Is dit alles niet voldoende om onze relatie te laten slagen? Hebben we misschien te maken met een groter, onderliggend probleem, dat al onze pogingen om op succesvolle wijze een liefhebbende en vervullende relatie tot stand te brengen, uiteindelijk toch saboteert?

Wie *PRI* kent, zal begrijpen waar ik naartoe wil. Ik zal laten zien dat je over nog zoveel communicatietechnieken kan beschikken, maar dat dat niet genoeg zal zijn om verder te komen met het doorbreken van de steeds terugkerende patronen die je relatie beschadigen. Patronen die steeds weer de kop opsteken en jullie bij tijden allebei gek en wanhopig kunnen maken... Patronen die voortkomen uit een ver en voorbij verleden, maar die het heden maar niet los willen laten, ook al leren we nog zo goed met elkaar te communiceren.

Het is ook belangrijk dat we ons bewust zijn van de diepgaande effecten van onze problemen met onze partner op onze kinderen. Kinderen van gescheiden ouders hebben een grotere kans zelf te scheiden (Bosch, *De onschuldige gevangene*, 2007) omdat ze vertrouwen missen in de duurzaamheid van relaties.

Aan de andere kant is het bekende 'We blijven bij elkaar vanwege de kinderen' ook een insteek om bedacht op te zijn. Kinderen zijn heel gevoelig. Ze zullen het vaak aanvoelen wanneer diepgaande problemen het huwelijk van hun ouders ondermijnen. Wanneer de ouders daarentegen geen heel ernstige problemen lijken te hebben en het komt toch tot een scheiding, dan kunnen ze het idee krijgen er niet toe te doen voor hun ouders. Alsof het eigen geluk voor de ouders belangrijker is dan de gevoelens van het kind. Als de kinderen daarentegen zien dat er grote problemen zijn, krijgen ze dat gevoel niet. In dat geval zullen zij het vaak eens zijn met de beslissing van hun ouders, ook al zouden ze op zich niets liever willen dan dat deze bij elkaar blijven...

Een belangrijke vraag om jezelf in dit kader te stellen is of de manier waarop jij leeft met je partner het voorbeeld is dat je aan je kinderen wilt meegeven. Misschien neem jij genoegen met een leven dat

niet echt goed voor je is, of accepteer je een slechte relatie uit liefde voor je kinderen. Maar als dat betekent dat je je kinderen dit voorbeeld geeft (kinderen leren immers door wat je ze voorleeft, niet door je woorden) en hun daarmee het idee geeft dat het goed is om te blijven zitten in een lege en ongezonde relatie en ongelukkig te zijn – is dat dan de boodschap die je je kinderen wilt geven?

In hoofdstuk 7 ga ik verder in op hoe je uit het moeilijke dilemma kan komen van blijven en doorgaan met proberen, of accepteren dat het tijd is om weg te gaan.

Helaas gaan nog altijd heel veel mensen door met te lijden onder conflictueuze of lege relaties, en hun kinderen met hen. De kosten zijn hoog, individueel maar ook maatschappelijk...

Een ander punt dat overweging verdient is dat we anno 2015 ook hogere verwachtingen van het leven en daarmee ook van onze relaties hebben. De dagen zijn voorbij dat vrouwen aan huis waren gebonden, zonder een eigen inkomen en in een levenslange economische en bijna lijfelijke gevangenschap verkeerden. Ze hadden maar te slikken wat hun echtgenoot deed of niet deed, en dienden tot zijn beschikking te staan op het moment dat hij daar behoefte aan had. Het is nauwelijks voor te stellen hoezeer vrouwen er in de westerse maatschappij gedurende de afgelopen vijftig jaar op vooruit zijn gegaan. En dankzij deze bevrijding van vrouwen hebben mannen nu ook steeds meer de mogelijkheid gekregen om gelijkwaardige en liefdevolle relaties te creëren. Wat niet vaak beseft wordt is dat de ongelijke positie ook voor de man nadelen met zich meebrengt in die zin dat hij geen werkelijke intimiteit met zijn vrouw zal kunnen ervaren. Voor intimiteit en liefde is immers allereerst gelijkwaardigheid nodig.

Maar ondanks het belang van relaties voor ons welbevinden, ondanks het vele leed dat er is, de kosten die dat weer met zich meebrengt voor de maatschappij, voor onszelf en onze kinderen en dus voor de toekomst,