

Nynke Nijman

De relatie-apk



Inleiding

Anno 2020 leven we in een wereld waarin we hoge verwachtingen hebben van alles waar we ons aan committeren. Onze vrienden, kinderen krijgen, de relatie met onze ouders, de vooruitgang die we boeken in de sportschool, de prestaties op het werk of de mate van kennis die ons wordt geboden als we onderwijs volgen. En dan hebben we het nog niet over onze partnerrelatie gehad. De verwachtingen die we hiervan hebben, stijgen boven alle verwachtingen op alle andere levensgebieden uit. We willen namelijk dat onze relatie voorziet in ál onze behoeften, ook de behoeften die we vervuld kunnen krijgen binnen andere levensgebieden, zoals in ons werk, onze vriendschappen en onze familie. Welke dit precies zijn zullen we later in dit boek tegenkomen. Sommige van deze verwachtingen zijn heel duidelijk voor ons: die spreken we uit of we vragen onze partner om ernaar te handelen. Maar een heleboel van deze verwachtingen zijn impliciet en komen pas naar de voorgrond wanneer er niet aan wordt voldaan en jij ineens last hebt van het gedrag van je partner. Denk maar eens aan die bos bloemen die níét op tafel staat op je verjaardag, het etentje dat níét is gepland op jullie huwelijksdag, het avondje sporten dat níét wordt afgezegd op het moment dat jij graag samen een avond thuis wilt zijn, of de steun van je partner die ontbreekt als je een conflict hebt met een vriend.

Als je op dit punt komt, waarbij je last krijgt van het gedrag van je partner en je voelt dat er spanningen zijn tussen jullie, lijkt het alsof je opeens hard moet werken voor de relatie. Het is een cliché om te zeggen dat relaties nu eenmaal hard werken zijn en hoewel

sommige relatietherapeuten roepen dat dit helemaal niet waar is, zit er volgens mij toch een belangrijke kern van waarheid in. Maar wat betekent dat harde werken dan precies?

Hard werken impliceert dat je iets vervelends moet doen, maar het kan ook leuk zijn. Als je vanaf het begin van de relatie op een liefdevolle, maar bewuste manier aandacht hebt voor je relatie, dan ben je steeds bezig met het onderhouden en het verzorgen ervan. Denk eens aan een favoriete maaltijd bereiden, naar je partners welzijn vragen, zeggen wat je waardeert in je partner of bewust benoemen wat jij hebt gedaan om te investeren in je relatie. Hierbij heb je aandacht voor de dingen die jij belangrijk vindt, of waarvan je partner dat vindt. Deze dingen zullen per partner verschillen. Ook is het van belang om aandacht te hebben voor thema's die terug blijven keren binnen jullie relatie en die voor spanning zorgen. Bekende thema's die voor veel relaties spanningen met zich meebrengen zijn bijvoorbeeld de feestdagen, schoonfamilie, werk-druk en financiën. Maar ook gevoelens en gedachten die van invloed zijn op wie jij bent of op hoe je je voelt, en toekomstplannen die jij hebt, maar die niet overeenkomen met de plannen van je partner.

Als het gaat om de thema's die bij jullie voor spanning zorgen, kan het harde werken soms onprettig voelen, omdat het eng of ongemakkelijk en frustrerend voelt om erover te praten, maar het is wel nodig. Juist deze thema's moeten zorgvuldige aandacht krijgen, zodat ze niet uiteindelijk tot een relatiebreuk leiden.

Het wordt pas echt hard werken als je gedurende een lange periode niet goed genoeg voor jezelf hebt gezorgd, voor je partner, voor jullie beide posities binnen de relatie en voor jullie relatie in zijn geheel. Hard werken wordt pas lastig als je voortdurend een achterstand moet inhalen en de afstand tussen jullie moet dichten.

En dan is het maar de vraag of jij en je partner de vaardigheden hebben om hard aan de slag te gaan.

Meestal is dit het punt waarop mensen in therapie gaan of wanneer ze besluiten dat ze uit elkaar zijn gegroeid. Als ze in therapie gaan: hartstikke goed! Want doordat je in gesprek gaat met een therapeut kunnen er veel mooie inzichten komen en de interactie tussen jullie kan een heel nieuwe invulling krijgen. Echter, het risico bestaat dat je jullie relatie zo lang verwaarloosd hebt dat zelfs de meest vaardige therapeut jullie niet meer dichterbij elkaar kan brengen.

Als je besluit dat jullie te veel uit elkaar zijn gegroeid en dat jullie de relatie willen verbreken: soms is het niet anders. Niet iedereen is bestemd om bij elkaar te zijn. Sterker nog, sommige mensen kiezen er bewust voor om bij elkaar te blijven, terwijl ze niet het beste in elkaar naar boven halen. Een partner en een relatie zijn bedoeld om je leven te verrijken. En ook al ben ik stiekem een hopeloze romanticus die iedereen een liefde van hun leven gunt, iemand met wie ze oud en gelukkig kunnen worden, ik besef ook dat sommige mensen gewoon niet bij elkaar passen. Of dat er mensen zijn die het heel lastig vinden om relaties aan te gaan.

Het geheim van een relatie lang gelukkig zijn zit 'm in duidelijke communicatie, waarin je elkaars taal spreekt over de onderwerpen en thema's die ertoe doen. En in feite doet elk thema ertoe binnen een relatie, tenzij je beiden in overleg, met duidelijke communicatie, besluit dat het er voor jullie níét toe doet. Misschien ervaren jullie nu geen problemen met jullie toekomstbeeld, maar dit kan over een aantal jaar wel ineens jullie aandacht nodig hebben. De seksuele relatie kan in het begin geweldig lijken, maar er is een grote kans dat die in de loop der jaren zal veranderen als je vergeet om er aandacht aan te blijven geven. En de ongelijkwaardige

verdeling in het huishouden vang je nu nog met liefde op, maar kan op den duur voor wrijving zorgen als je eigenlijk vindt dat je partner ook wel wat mag doen in het huishouden.

Dus ook al lijkt een thema op dit moment niet van groot belang te zijn voor jullie, omdat het niet speelt of omdat er geen wrijving is, het is toch belangrijk om het eens in de zoveel jaar even de revue te laten passeren, zodat je samen kunt beslissen of het er nog steeds niet toe doet, of dat het inmiddels wel een belangrijk thema is geworden voor jullie.

Communicatie zit in alledaagse kleine dingen, zoals bespreken wat je wilt eten, welke muziek er opstaat of hoe laat je naar bed wilt, maar ook in grote levensveranderende situaties zoals een kindwens, samenwonen, een huis kopen of het omgaan met ernstige ziekten. Communicatie is een kwestie van zenden en ontvangen en lijkt heel eenvoudig, maar de kunst is om alle ruis tussen zender en ontvanger weg te nemen. Deze ruis wordt bepaald door gevoelens, gedachten, maar vooral ook door aannamen en verwachtingen. Hierdoor luisteren we niet goed naar welke boodschap er wordt verzonden, en ontvangen we deze zoals wij die zelf willen horen.

Omdat de manier waarop we communiceren aan het veranderen is en de technologie daar een grote rol in speelt, is het goed om te beseffen dat dit ook invloed heeft op de communicatie binnen relaties, seksualiteit en de liefde. Denk bijvoorbeeld aan dating-apps, seksrobotten of de grote verscheidenheid aan seksspeeltjes, de toename in community's die zich richten op intieme relaties met meerdere partners, de jaarlijkse update over het scheidingspercentage en de verspreiding van verhalen over romantische liefde. Maar zoals met alles wat we kunnen en alles wat we te horen krijgen, nu en in de toekomst: moeten we allemaal meebewegen met de nieuwste trends? Of moeten we blijven investeren in dat

ouderwetse romantische idee van twee partners die een relatie lang samen gelukkig zijn?

Wat we willen van een relatie en hoe we denken dat het hoort, wordt vaak bepaald door onze omgeving, onze cultuur, voorbeelden, normen en waarden. Maar is dat ook wat jij wilt en verwacht van een relatie? Kun je je authentieke 'ik' kwijt in de manier waarop jullie de relatie vormgeven? Is er ruimte om het daar samen over te hebben?

Waarom heb ik besloten dat er behoefte is aan een boek zoals dit? We bouwen zoveel op onze partner, we kennen deze persoon zo ontzettend veel waarde toe, dat we het onszelf verplicht zijn om goed voor onze relatie te zorgen. Want als we dat niet doen en de relatie verwaarlozen, zullen we daarmee ook een stuk van onszelf verwaarlozen.

Om je uit de droom te helpen: dit boek gaat uiteindelijk niets voor je oplossen. Je moet zelf aan het werk, samen met je partner. Het allerbelangrijkste hierbij is het vermogen om te kunnen reflecteren op je eigen gedrag en je eigen rol binnen de relatie. Wijzen naar je partner of het verleggen van de verantwoordelijkheid voor jullie relatie naar een therapeut of dit boek zal niet de manier zijn om een relatie lang gelukkig te zijn. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag. En jij bent degene die hier iets aan kan veranderen. Dat is eigenlijk het enige waar je controle over hebt.

Dit boek is bedoeld om elke dag op een liefdevolle, bewuste manier aandacht aan je relatie te besteden. De thema's die erin staan beschreven, zullen misschien niet voor iedereen even belangrijk zijn, maar ónbelangrijk mogen ze nooit zijn, tenzij je dit – na het gezamenlijk even liefdevolle en bewuste aandacht te hebben gegeven – samen besluit.

Dus of het nu is omdat je een nieuwe relatie aangaat, omdat zich een nieuwe fase aandient, omdat je voelt dat het nodig is om op een zorgzame manier te investeren in je relatie, omdat er behoefte is aan een moment van evaluatie of omdat jullie bewust willen omgaan met spanningen door externe of interne factoren: lees dit boek. Denk erover na en deel het met elkaar. Zelfs als je net een relatie hebt beëindigd of er nog nooit een hebt gehad, is het goed om te weten welke thema's zo ontzettend belangrijk zijn dat je er met liefdevolle aandacht mee om zou moeten gaan.

In dit boek heb ik geprobeerd om zo veel mogelijk thema's bespreekbaar te maken die van belang zijn binnen relaties. Het kan zijn dat deze thema's gedurende de verschillende levensfasen veranderen in zwaarte voor jullie relatie.

Mogelijk zijn er thema's onderbelicht gebleven die wel van belang zijn voor jullie relatie. Kijk dan eens of er bij de andere thema's dingen vermeld staan waar jullie wat aan hebben en betrek die dan op het thema waar jullie mee worstelen.

Opzet van het boek

De basis van dit boek wordt gevormd door ervaringen uit de praktijk en door de verhalen van mensen in mijn omgeving die het belangrijk vonden dat dit boek er zou komen. Maar naast de ervaringen van al deze mensen is de wetenschap ook een ontzettend belangrijke bron geweest bij het schrijven.

De wetenschap rondom relaties is nog relatief jong. Emoties, en in het bijzonder emoties rondom de liefde, werden nooit gezien als materie om te onderzoeken. Emoties werden afgedaan als onhandig, overbodig, oninteressant en zelfs van geen enkele waarde. Kun je je dat voorstellen? Dat het geen enkele invloed zou hebben op jouzelf als persoon of op je relatie als je verdrietig bent of juist blij?

Pas sinds de jaren negentig zijn er grootschalige onderzoeken uitgevoerd waarin relaties en emoties werden onderzocht en die ook nog serieus werden genomen door andere wetenschappers. Nog niet eerder werd de liefde begrepen, maar sinds de wetenschap de liefde onderzoekt en probeert te begrijpen, leren we hoe we onze liefde kunnen vormgeven. En vooral onze liefdesrelaties.

Een van de belangrijkste wetenschappers die invloed had op de kennis die we hebben over de liefde was John Bowlby. Hij stelde dat we zo geprogrammeerd zijn dat we van nature bepaalde mensen liefhebben. Met hen gaan we de hechte relaties aan die ons beschermen tegen stressfactoren in het leven. Deze behoefte aan verbinding is aangeboren, dus niet aangeleerd. Als je dit leest denk je waarschijnlijk: *ja, natuurlijk!*, maar dit is lange tijd niet het ge-

dachtgoed geweest. En dat geldt voor een heleboel ontdekkingen uit de wetenschap rondom emoties en relaties.

Door het boek heen zul je verschillende inzichten of ontdekkingen vanuit de wetenschap vinden. Omdat wetenschappelijke artikelen niet de meest leesbare teksten zijn, heb ik geprobeerd om ze te vatten in prettige, leesbare én toepasbare taal. Achter in het boek vind je een bronnenlijst voor het geval je meer wilt lezen.

Ik zou je willen vragen om bij alle thema's in dit boek te reflecteren op je eigen relatie. Reflecteren staat in het woordenboek beschreven als 'het nadenken over, het overpeinzen, beschouwen, of het spiegelen van gedrag om er lering uit te trekken en het mogelijk in de toekomst te verbeteren'. Het is de bedoeling dat je op een eerlijke manier naar je eigen gedrag kunt kijken en dit vervolgens kunt aanpassen ten gunste van jezelf en je relatie. Als je partner meeleest, dan moet hij precies datzelfde doen. Probeer het in eerste instantie bij jezelf te houden voordat je met een beschuldigende vinger naar je partner wijst. Juist door naar de ander te wijzen loop je vast in onprettige situaties. Het is belangrijk dat je beiden in beweging komt om in je relatie te investeren, hoe hoog- of laagdrempelig de investering soms ook is.

Onder aan de meeste paragrafen staan vragen of adviezen beschreven. Probeer deze vragen op geplande momenten te bespreken, bijvoorbeeld tijdens een avondje samen thuis, een weekend weg of een etentje. Of denk zelf op een rustig moment over de adviezen na. De meeste mensen hebben de neiging om moeilijke onderwerpen te willen bespreken op het moment dat de spanningen al zijn opgelopen of er zojuist een escalatie is geweest. Op zulke momenten lijken we nauwelijks in staat om een goed gesprek te voeren en zullen emoties, oud zeer en egoïsme de overhand nemen. Het is dan vaak makkelijker om dingen te roepen die je al langere tijd

hebt opgekropt, maar zelden komen ze er dan uit als opbouwende feedback. Eerder als keiharde kritiek of zelfs vernederende verwijten. Als je geneigd bent om thuis, zonder publiek, te vervallen in een interactiepatroon dat jullie niet verder helpt, dan kan het juist een goed idee zijn om uit eten te gaan, in het park te gaan zitten of samen een drankje te gaan drinken en dán met elkaar in gesprek te gaan. Je zult zien dat je dan veel beleefder met elkaar zult praten, zonder dat de scheldwoorden in de rondte vliegen, borden door de kamer worden gesmeten of een van beiden boos wegloopt. Dit zal overigens niet voor iedereen werken, maar zolang je het niet geprobeerd hebt, weet je ook niet of dit voor jou of voor jullie helpt om eens een ander gesprek te voeren dan dat jullie thuis doen.

Je kunt elke keer als er een thema actueel is dit boek erbij pakken en lezen wat ik erover heb geschreven. Liever nog zou ik willen dat je het boek in zijn geheel leest, zonder dat er een directe aanleiding voor is. Zo kun je namelijk in toekomstige situaties al anders handelen, zodat er uiteindelijk minder escalaties ontstaan of zodat de spanningen minder vaak hoog oplopen.

Het is je eigen verantwoordelijkheid in hoeverre je actief aan de slag gaat met de dingen die je zult lezen in het boek. Het is je eigen verantwoordelijkheid om eerlijk naar jezelf en je partner te kijken en in te schatten in hoeverre jullie relatie het nodig heeft dat er een nieuwe beweging in komt. Je kunt het boek lezen en bedenken dat het op jullie van toepassing is, maar je kunt er ook voor kiezen om pen en papier erbij te pakken en mee te schrijven. Om aantekeningen te maken en voor jezelf situaties op te schrijven waar jij, je partner of jullie relatie tegenaan lopen. Door erover te schrijven activeer je je hersenen op een andere manier dan wanneer je alleen ergens over nadenkt. Bovendien moet je meer moeite doen om zorgvuldig woorden te zoeken om je gedachten en emoties te verwoorden. Als het enkel gedachten of emoties zijn in je hoofd,

zonder dat ze worden uitgesproken, is het te makkelijk om eraan voorbij te gaan. Door te schrijven word je je bewuster van datgene wat jou op dat moment bezighoudt, je staat er zorgvuldiger bij stil, je gaat er minder makkelijk aan voorbij, je vertraagt je hersenen even én je krijgt vaak veel inzichtelijker waar het je nu eigenlijk om gaat.

Ook is het goed om je partner erbij te betrekken. Vertel dat je dit boek hebt gekocht, omdat je net als ik denkt dat dit boek werkelijk voor iedereen een toegevoegde waarde kan hebben. Van alles wat er besproken wordt, is er altijd wel iets waarvan je kunt leren: je wordt je bewuster van je eigen gedrag en dat van je partner, je krijgt inzicht in jullie relatiedynamiek, je leert over de verschillende aspecten van de relatie, maar ook over de enorme diversiteit aan relaties. Ik gun het je van harte dat de inhoud van dit boek alleen maar logisch klinkt voor jou en dat je niets nieuws leest. Dan zal dit boek vooral als bevestiging gelden dat je in principe de kennis hebt om een gezonde relatie vorm te geven. Hopelijk lukt het je dan ook om naar die kennis te handelen. Toch denk ik dat er voor iedere lezer wel iets nieuws in staat. En als het niet voor jezelf is, dan wel voor je partner. Dit boek is dan ook met nadruk niet enkel en alleen geschreven voor stellen die alleen maar problemen hebben, of bij wie een relatiebreuk op de loer ligt. Dit boek is voor iedereen met een relatie, ook de heel gezonde, fijne en veilige relaties. En in feite hebben we allerlei verschillende relaties: met onszelf, met onze partner, met onze vrienden en familie. Als je de inhoud van dit boek kunt inzetten bij al jouw relaties, weet ik vrijwel zeker dat die een stuk prettiger voor je zullen worden.

Valt het je op dat er dingen op verschillende manieren worden beschreven en dat bepaalde ideeën herhaald worden? Dat is bewust zo gedaan. Doordat dingen op verschillende manieren zijn beschreven, is de kans groter dat je het idee begrijpt. Door dingen

te herhalen blijft het beter hangen en dat is precies wat er nodig is om je de inhoud van dit boek meer eigen te maken.

DISCLAIMER:

Voor de leesbaarheid van het boek heb ik ervoor gekozen om het te hebben over 'hij' in plaats van hij/zij/hen. Iedere 'hij' zoals beschreven in het boek mag worden vervangen door 'zij' of 'hen'. In dit boek probeer ik voorbij te gaan aan het binaire denken en houd ik in gedachten dat relaties worden gevormd door een veelzijdigheid aan mensen die zich allemaal op hun eigen manier identificeren.

Daarnaast is dit boek geen volwaardige vervanging van therapie. Het boek kan dienen ter ondersteuning daarvan, maar het zal niet de diepte in kunnen gaan, gedachten onderzoeken en patronen ontdekken zoals wel mogelijk is binnen relatietherapie.