

Leesexemplaar

Verbonden blijven

Verbonden blijven

De duurzame liefdesrelatie

ALFONS VANSTEENWEGEN

P E L C K M A N S

Inhoud

Inleiding	Waarom een boek over verbonden blijven?	7
Hoofdstuk 1	Hoe ontstaat ‘verbonden zijn’?	12
Hoofdstuk 2	Duurzame inzet van een stel	20
Hoofdstuk 3	Gevoelsmatig verbonden	33
Hoofdstuk 4	Verbindende communicatie	41
Hoofdstuk 5	Verbondenheid bij gedragsverschillen	51
Hoofdstuk 6	Seks en verbonden zijn	63
Hoofdstuk 7	Verbonden in de loop van de tijd	73
Hoofdstuk 8	Verbonden, ondanks bittere conflicten	84
Hoofdstuk 9	De dagelijkse veerkracht	92
Hoofdstuk 10	Radicale veerkracht na een trauma	100
Besluit	Verbonden blijven	111
Literatuur		113

Je moet iets hebben
en het kunnen
behouden voor je
echt kunt geven.

”

Inleiding

Waarom een boek over verbonden blijven?

Anna, onze jongste kleindochter van vijf, zit aan tafel met een bekertje yoghurt. Ze zwaait met haar lepeltje en zegt met veel nadruk: 'Trouwen, scheiden en de helft meenemen, dat is mijn motto!' Ze maakt daarbij een overtuigend grijpgebaar. Blijkbaar worden kleuters al vroeg gehersenspoeld over de breekbaarheid van een samenleefrelatie. Ze leren dat de verbinding tussen partners kan eindigen. De kleine Anna treft me middenin datgene wat me al mijn hele leven bezighoudt, fascineert en bekommert: de samenleefrelatie, het partnerschap, de duurzame liefdesrelatie.

Hoe staat het met de verbondenheid van samenlevende partners? Zijn samenblijvende paren een uitzondering geworden? Helemaal niet! Zes op de tien gehuwde stellen blijven bij elkaar (StatBel, 2023). Ze blijven levenslang verbonden.

De vraag is dan: waarom maak je een boek over verbonden zijn? De belangrijkste reden is dat ik vandaag in de maatschappij een radicaal gebrek aan verbondenheid zie. De zorg voor jezelf staat vooraan. Het gaat om 'jezelf te zijn', om autonomie en om 'absolute' vrijheid. Het gaat om wat ik nu wil. Om mijn geluk. Ik stel vast dat de meeste mensen vandaag leven in een sfeer van 'zelfrealisatie'. Je moet zelfstandig zijn, voor jezelf opkomen. Je moet je niet 'laten doen'. Je leeft maar één keer en je moet eruit halen wat erin zit. Zorg er eerst en vooral voor dat je zelf gelukkig bent!

'Zijn wie je bent' is een mooie slogan, maar een volkomen egocentrische positie. Het is slechts het begin! Misschien ben je pas echt wie je bent, als je jezelf inzet voor anderen! In elk geval word je daardoor gelukkiger dan door uitsluitend voor jezelf te zorgen. Dat is dan mijn motto!

Het neoliberale kapitalisme heerst overal. Rijk worden ten koste van alles, daar gaat het om. Elk voor zich. Macht veroveren met alle mogelijke middelen. Helemaal leven zoals je dat zelf wil, van alle regels bevrijd. In alles en overal je zin kunnen doen. Zo stellen velen zich het leven van Elon Musk, Jeff Bezos, Bill Gates of Mark Zuckerberg voor. Of dat van onze voetballende, asociale miljonairs, die nauwelijks belasting betalen, maar die toch zo veel bewondering oogsten.

Het is de verheerlijking van de single! Je leeft maar één keer! Zorg voor jezelf! Wees wie je bent! Dit zijn de slogans, die het egocentrisme onderstrepen. Profiteren van het leven zoveel je kunt. Voortdurend sensationele ervaringen opdoen. Het leven als een rollercoaster van permanent geluk. Mijn geld, mijn vrijheid, mijn geluk, mijn macht ... er komt geen einde aan! Ieder voor zich. Leven in oneindige vrijheid, zonder prijs. Vrij zijn van verplichtingen, regels en maatschappelijke bezorgdheid.

Alsof vrij zijn een enorme waarde is! Voor mij is vrij zijn slechts een voor-waarde. Vrijheid heb je om te gebruiken. Het gaat erom wat je met die vrijheid doet. Wie vrij is, kan kiezen. Wie vrij is, kan zich inzetten.

Ik denk aan een jong koppel met twee kinderen van drie en vijf. Beiden zijn hoogopgeleid. De man is docent aan de universiteit. De vrouw is consultant bij een advocatenkantoor. Ze zijn zeven jaar getrouwd. Dan krijgt de vrouw een lesbische relatie met een van de vrouwelijke advocaten. Ze twijfelt over haar geaardheid. Ze wil scheiden. Aan de lesbische relatie komt echter een eind en daarom heeft ze tijd nodig 'voor zichzelf'. De man vangt de kinderen op. Grootouders springen in. Maar het feit dat ze een man en kinderen heeft, betekent voor haar weinig of niets. Ze heeft me-time nodig! Geen verantwoordelijkheid, geen trouw, geen verbondenheid, geen zorg. Geen gegeven woord.

Putnam (2001) leert het ons. De gezamenlijke zin is verdwenen in ons neoliberale kapitalisme. Van sociale samenhang is geen sprake meer. De kerkgemeenschap, dorpsgemeenschap en de buurtgemeenschap bestaan niet meer. Steeds meer paren scheiden. We leven anoniem, te midden van ons onbekende burens. We nemen de bus, zwijgend, voor ons uit starend of met slechts aandacht voor onze telefoon. Mensen lopen elkaar voorbij op straat,

van een begroeting is geen sprake meer. Anoniem lopen we door de winkelstraten. Meer dan vroeger gaan relaties stuk, ze zijn fragiel geworden. Er is een toename van wettelijke en feitelijke scheidingen. Duurzaam samen-leven is minder evident geworden. Velen denken zelfs niet meer aan een huwelijk, in het besef dat hun relatie slechts tijdelijk zal zijn.

Er is echter nog een tweede aanleiding voor het schrijven van dit boek. Een boek over verbonden zijn volgt logisch op mijn boek over verschillig zijn. Daarin toonde ik aan dat we voortdurend en terecht onderscheid maken. Dat trefzeker discrimineren een noodzaak is. Dat onverschilligheid als levensopvatting niet deugt. Er is meer nodig. *Maar verschillig denken is niet voldoende. Je staat dan wel autonoom, maar je staat alleen!* Ik zal verder aantonen dat verschillig zijn een noodzakelijke stap is om tot echte verbinding te komen en een fusie te vermijden.

Voor mij is vrij zijn slechts een voor-waarde.

De media en de politieke partijen hebben de mond vol over verbondenheid. *Op straat lees ik op grote panelen bij de wensen voor 2023: 'Warm en verbonden'.* Ook de vakbonden en mutualiteiten prediken verbondenheid. 'Een vakbond is een organisatie, die de individuele en collectieve belangen van haar aangesloten werknemers behartigt. Verbonden zijn is de essentie van een vakbond.' Verbondenheid is de slogan die overal weerklinkt. Slogans zijn dan wel vaag en algemeen, ze vertolken wel een reële nood en wijzen op een fundamenteel tekort. Uiteraard is er meer nodig dan het roepen van een slogan om dat tekort te verhelpen.

Verbonden blijven in je samenleefrelatie

Het is dus noodzakelijk om te reflecteren over verbonden zijn. Meer specifiek: wat houdt verbonden zijn in de samenleefrelatie in?

Verbonden zijn in de samenleefrelatie verwijst naar de hechte, stevige en warme band met je partner en het gevoel dat je bij elkaar hoort. Het gaat om een duurzame band, om een blijvende koppeling. Beide partners delen elkaars bestaan. Ze leven samen. Ze zijn bij elkaar betrokken. Hier past het woord 'lotsverbondenheid'. Ze delen lief en leed. Er ontstaat iets dat groter is dan een samenhorigheidsgevoel. Ze zijn echt op elkaar afgestemd. Het is een blijvende vriendschapsrelatie. In tijd en ruimte zijn ze frequent en steeds opnieuw bij elkaar. Ze houden van elkaar. Ze hebben een gezamenlijk project.

Het loont de moeite stil te staan bij het verbonden zijn in de samenleefrelatie. Wat maakt een relatie duurzaam? Hoe zorgen levenspartners ervoor dat ze samen blijven? Welke krachten bestendigen zo een samenleefrelatie? Wat kunnen partners doen om hun relatie onverslijtbaar en onverbrekelijk te maken? Welke vaardigheden zijn daarvoor nodig? Hoe wordt een relatie hecht en permanent? Daar zullen we het hier over hebben. Hoe realiseer, bewaar en versterk je de verbondenheid in je samenleefrelatie?

Dan zullen we het in elk geval moeten hebben over het ontstaan van de verbondenheid van een paar: de partnerkeuze, de beslissing en de belofte tot samenleven (Hoofdstuk 1). Daarna komt de duurzame inzet aan bod (Hoofdstuk 2). Dan volgt de gevoelsdimensie van het verbonden zijn (Hoofdstuk 3). We bespreken de communicatie, die de verbondenheid realiseert (Hoofdstuk 4). We hebben het over de gedragsverandering en het onderhandelen, nodig om de relatie duurzaam te maken (Hoofdstuk 5). We gaan door met het verband tussen seks en verbondenheid (Hoofdstuk 6). We ontleden de tijdsdimensie van het verbonden zijn (Hoofdstuk 7). Welke rol spelen ruzies en bittere conflicten in de verbondenheid van een stel? (Hoofdstuk 8) Een werkelijke verbondenheid vereist zowel kleine stappen in de veerkracht als bewuste veerkracht (Hoofdstuk 9 en 10).

Lea en Joris

Lea en Joris vragen me om hulp. Zij wil Joris verlaten, maar die zegt dat hij niet zonder haar kan. Ze zijn ongelukkig en verdragen niets meer van elkaar.

Toen ze elkaar leerden kennen, konden ze over alles praten. Ze wilden de wereld veranderen. De eerste jaren verliepen goed. Langzaam begonnen er echter vicieuze cirkels tussen hen tot stand te komen. Ze waren beiden enig kind. Daardoor werden aandacht en zorg een centraal thema in hun relatie.

Lea heeft in haar jeugd geleerd zich in te zetten voor anderen en zorg te dragen voor hen. Maar ze wil niet dezelfde weg opgaan als haar moeder. Ze merkt dat ze ook appreciatie nodig heeft. Als het moeilijk wordt tussen haar en Joris, vraagt zij zich steeds af of ze zich genoeg heeft ingezet. Dat wordt dus een gevoelig punt voor haar, omdat Joris meer en meer een beroep op haar doet.

In het gezin van Joris werd er veel geruzied. Zijn moeder was een dominante vrouw die zijn vader onderdrukte. Zo leerde Joris zich af te sluiten in moeilijke situaties en een muur om zich heen te bouwen.

Hoe meer Lea zorgde voor Joris, hoe afhankelijker hij zich opstelde. In hun relatie werd Joris het verwend kind, dat steeds weer om aandacht en zorg vroeg. Lea werd de moeder, die haar partner met haar zorg steeds meer verpletterde.

In het begin liep die interactie nog goed. Maar dan begint Lea in te zien dat ze zelf ook appreciatie en liefde nodig heeft. Ze vraagt zich af of ze die wel ooit zal krijgen van Joris. Ze zet zich nog meer in voor hem in de hoop ooit iets terug te krijgen. Joris laat zich alles welgevallen en laat de leiding over aan Lea. Hij laat haar zelfs bepalen wanneer hij moet opstaan.

Lea raakt geleidelijk aan verbitterd en ontgoocheld. Ze kropt haar woede en verdriet op. Joris leeft meer en meer op zichzelf. Maar echt onafhankelijk leven kan hij niet. De seksualiteit in de relatie dooft uit. Als dit zo doorgaat, wordt het ieder voor zich. Ze gaan in therapie. De therapeut zet hen met elkaar aan het werk. Er volgen ontroerende momenten van intense gevoelsuitwisselingen. Ze leren bij over elkaar en bouwen een ander soort relatie op. Een relatie, waarin beiden de macht en de zorgen, de taken en de karweien delen. Ze leren tijd te maken voor elkaar. Ze leren hun gevoelens aan elkaar duidelijk te maken, hun nood aan aandacht, aan appreciatie, hun schuldgevoelens. Ze leren een aantal verschillen gezond te doseren en respect op te brengen voor elkaars integriteit. Gaandeweg wordt hun relatie beter. Omdat ze zich inzetten voor elkaar, lukt het hen weer tevreden samen te leven.
