

liefdesrelatie *of*
diepgaand liefdevolle verbinding
Is er dan een verschil?

liefdesrelatie *of*
diepgaand liefdevolle verbinding
Is er dan een verschil?

Peter Stockman

Liefdesrelatie of diepgaand liefdevolle verbinding – *Is er dan een verschil?*

Copyright © 2021, Peter Stockman

E-mail: info@delevenstrap.be

Website: <https://www.delevenstrap.be>

Uitgegeven in eigen beheer in samenwerking met BraveNewBooks

D/2021/Peter Stockman, uitgever

ISBN: 978 94 6435 464 5 – NUR 767

Ga met de inhoud gerust aan de slag in presentaties, op sociale media, op je blog of in de klas. Daar hoeft je mijn toestemming niet voor te vragen. Doe het wel zoals het hoort, met bronvermelding. Het zou sympathiek zijn mocht je het me laten weten, dan kan ik er ook van genieten.

Wil je fragmenten uit het boek voor commerciële doeleinden gebruiken of wil je tekeningen uit het boek overnemen in je eigen redactionele of commerciële berichten, dan heb je wel mijn schriftelijke toestemming nodig. Geniet van het boek en, mocht je dat wensen, deel me je bevindingen. Ik kijk ernaar uit!

Inhoud

INLEIDING	9
<i>liefdesrelaties</i>	9
<i>diepgaand liefdevolle verbindingen</i>	10
<i>is er dan een verschil</i>	11
OPBOUW VAN HET BOEK	12
SITUERING	13
DE EXPERTEN	15
<i>een veilige emotionele verbinding</i>	15
<i>een machtsstrijd</i>	15
<i>een werkwoord</i>	16
<i>een onmogelijk verlangen</i>	16
<i>liefde is ...</i>	17
DE WETENSCHAP	18
<i>opvoeding</i>	18
<i>genen</i>	19
<i>wat nu</i>	20
VOOR WE BEGINNEN	22
<i>enkele opmerkingen</i>	22
<i>nog even dit</i>	23
DE RELATIEBOOM	25
DE PERSOONLIJKHEID	27
<i>temperament</i>	27
<i>karakter</i>	29
<i>behoeften</i>	32
METAFOOR	34
WORTELS	34
STAM	34
<i>vriendelijkheid</i>	35
<i>beschikbaarheid</i>	38
<i>benaderbaarheid</i>	41
<i>vatbaarheid</i>	46
<i>betrokkenheid</i>	50

hulpvaardigheid 54
betrouwbaarheid 58
stam beschouwingen 64
 trechterprincipe 64
 containerbegrip 65
 verbindingsprincipe 66

VERBINDINGSSTUK 67
 veiligheid 67

KRUIJN 72
 lichamelijkheid 73
 openhartigheid 75
 genegenheid 78
 intimiteit 81
 kwetsbaarheid 83
 gehechtheid 85
 kruin beschouwingen 88
 mogelijkheidsprincipe 88
 zekerheidsprincipe 89
 verbindingsprincipe 92

SLUITSTUK 93
 liefde 93

RELATIEBOOM BESCHOUWINGEN 96
 wederkerigheid 96
 sleutelbegrippen 97
 twee gezichten 97
 gefrustreerde behoeften 98
 stevig in de stam en de kruin 99
 relatiekwaliteit 99
 spirituele dimensie 100
 'liefde' is niet blind 100

RELATIONELE INGESTELDHEID 101

COMMUNICATIE 103
 maar eerst iets over ... jawel, communicatie ... 103
 er is meer dan communicatie ... 104

RELATIONELE INGESTELDHEID 105
 open 105
 gesloten 106
 gemixt 107
 open, gesloten óf gemixt 107

4 RELATIONELE INGESTELDHEDEN	109
<i>combinaties en notaties</i>	109
OO: de VERZOENER	110
GO: de AANWEZIGE	111
OG: de BEHAGER	112
GG: de RECHTER	113
<i>waar het over gaat</i>	114
ENKELE ANEKDOTES	115
<i>het examen</i>	115
<i>de dating-app</i>	115
<i>de ski-reis</i>	116
<i>de 'constante'</i>	117
JIJ, een Verzoener (OO)	119
<i>het boek</i>	119
<i>weekend aan zee</i>	121
JOUW PARTNER, een Verzoener (OO)	124
<i>de fietstocht</i>	124
<i>surfen</i>	126
O's EN G's	128
4xO + 0xG: één koppel	128
3xO + 1xG: twee koppels	129
2xO + 2xG: vier koppels	130
1xO + 3xG: twee koppels	133
0xO + 4xG: één koppel	134
van OPPERVLAK naar OPPERVLAKKIG	135
<i>Scoor jij ...</i>	135
<i>Scoort jouw partner ...</i>	135
NABESCHOUWING	137
TERUG NAAR DE INLEIDING	139
<i>liefdesrelaties</i>	139
<i>diepgaand liefdevolle verbindingen</i>	141
<i>is er dan een verschil</i>	142
TERUG NAAR DE EXPERTEN	143
<i>een veilige emotionele verbinding</i>	143
<i>een machtsstrijd</i>	145
<i>een werkwoord</i>	146
<i>een onmogelijk verlangen</i>	147

SLOTBESCHOUWINGEN 149

niet voor iedereen 149

het is ok 150

voor sommigen wel 150

Figuren

Figuur 1: temperamenten 34

Figuur 2: vriendelijkheid 36

Figuur 3: beschikbaarheid 39

Figuur 4: benaderbaarheid 43

Figuur 5: vatbaarheid 47

Figuur 6: betrokkenheid 52

Figuur 7: hulpvaardigheid 56

Figuur 8: betrouwbaarheid 60

Figuur 9: veiligheid 68

Figuur 10: 1ste veiligheidsniveau 72

Figuur 11: 2de veiligheidsniveau 80

Figuur 12: liefde 95

INLEIDING

Veel is reeds geschreven over liefdesrelaties, weinig over diepgaand liefdevolle verbindingen. Is er dan een verschil? Veel liefdesrelaties zijn geen diepgaand liefdevolle verbindingen. Hoe dat komt? Na het lezen van dit boek weet je wat het verschil is alsook waarom weinig liefdesrelaties uitgroeien tot diepgaand liefdevolle verbindingen.

liefdesrelaties

Liefdesrelaties beginnen altijd geweldig, meestal toch. Er hangt spanning in de lucht, er is een sterk verlangen en het voelt aan dat dit wel eens voor het leven zou kunnen zijn. Maar dit geweldig gevoel wordt op een bepaald moment bruusk gestopt door één of ander voorval. Je maakt dan 'kennis' met nieuw en ongezien gedrag van je geliefde: een explosieve uitbarsting, een ijzig stilzwijgen of iets daar tussenin. De eerste onenigheid, de eerste ruzie, het eerste conflict, het eerste verwijt ziet het 'liefdes-daglicht'. Op zo'n moment is het noorden even het noorden niet meer. Is dit het lot van veel relaties of kan het ook anders? Het goede nieuws is dat het anders kan. Het minder goede nieuws is dat als het anders kon, het al van in het begin anders was en het dus niet escaleerde tot een onenigheid, een ruzie, een conflict of een verwijt. Met andere woorden als het in het begin ergens verkeerd loopt is de kans torenhoog dat het verkeerd blijft lopen. Zo'n eerste voorval is dan veelal de aankondiging van meer van hetzelfde.

Liefdesrelaties zijn niet moeilijk als alles naar wens gaat. Enkel, en dat blijkt een wetmatigheid in het leven te zijn, het gaat dikwijls niet zoals je wenst. Op zo'n momenten tonen liefdesrelaties wat ze waard

zijn. Op zo'n momenten krijgen liefdesrelaties de 'kans' om zich te 'verdiepen'. Liefdesrelaties die deze kans niet grijpen komen na verloop van tijd, onherroepelijk, in een sukkelstraatje terecht. Liefdesrelaties worden zo, beetje bij beetje, van hun liefde 'ontnomen' en glijden af naar 'typische' relaties waar liefde veel van zijn betekenis verloren heeft.

Liefdesrelaties die uiteindelijk op de klippen lopen worden door buitenstaanders gretig becommentarieerd. Zo wordt de uitspraak: "In een relatie ben je altijd met twee!" nogal eens snel opgeworpen – al was het maar om de pijn te verzachten. Is dat zo? Hebben beide partners evenveel aandeel in de breuk? Na het lezen van dit boek weet je waarom dit niet altijd zo is én waarom beide partners ook geen 'schuld' treft. Dit lijkt een contradictie te zijn maar is het niet!

diepgaand liefdevolle verbindingen

Dit is een boek voor jou als je een diepgaand liefdevolle verbinding zoekt met je partner en daar moeilijk of niet lijkt in te slagen. Hoewel jullie reeds enige tijd samen zijn, lukt het jou niet om je diepgaand en liefdevol met je partner te verbinden. Zelfs op momenten dat het beter tussen jullie gaat, blijf je botsen op bepaalde grenzen. Regelmatig word je dan ook bevangen door de gedachte of het ooit mogelijk zal zijn. Jullie relatie is niet super goed maar ook niet super slecht. Het hangt er zo een beetje tussenin. Jij zoekt die diepgaand liefdevolle verbinding met je partner maar diep in je binnenste weet je dat het er niet in zit.

Als je terugdenkt aan de beginperiode van jullie relatie dan zijn er vast momenten geweest waarop je gedragingen van je partner zag waarvan je wist dat ze een diepgaand liefdevolle verbinding zouden

bemoeilijken of onmogelijk maken. Hoewel die gedragingen divers kunnen zijn is het resultaat uiteindelijk hetzelfde. Toch zette je door tegen beter weten in.

In dit boek leg ik je uit waarom je daar, tot op vandaag, niet in geslaagd bent en waarom het haast onmogelijk is om daarin te slagen. Je staat dan voor een moeilijke keuze: scheiden of blijven? Neem je genoeg met een 'typische' liefdesrelatie of wil je toch die diepgaand liefdevolle verbinding?

Mocht een diepgaand liefdevolle verbinding jou niet veel zeggen dan is daar, voor alle duidelijkheid, niets mis mee. Het lezen van dit boek kan je wel helpen begrijpen waarom een diepgaand liefdevolle verbinding voor jouw partner wel bovenaan de verlanglijst staat.

is er dan een verschil

Uit de titel van het boek kan je afleiden dat ik een onderscheid maak tussen een 'liefdesrelatie' en een 'diepgaand liefdevolle verbinding'. Is er dan een verschil? In een 'typische' liefdesrelatie 'onderga' je – op regelmatige basis – conflicten die bij momenten 'escaleren'. Zulke escalaties gaan van heel stil tot heel luid, van stom-lopen tot roepen en schelden. Is dat dan niet normaal? Jullie zijn tenslotte twee verschillende mensen met eigen karakters, noden en behoeften. Dan is het toch niet abnormaal dat de gemoederen bij momenten zo verhit kunnen raken dat een stevige ontlading alles weer eventjes 'op zijn plaats zet'. De schade die op zo'n momenten telkenmale aangericht wordt dien je er dan maar bij te nemen. Schade, die het steeds moeilijker en uiteindelijk onmogelijk maakt om een liefdesrelatie te laten groeien in een diepgaand liefdevolle verbinding.

OPBOUW VAN HET BOEK

In het eerste deel van dit boek – situering – komen enkele specifieke oogpunten, aangaande liefdesrelaties, van relatie-experten aan bod. Vervolgens lees je over de context van waaruit ik m.b.t. liefdesrelaties vertrek: opvoeding en genen. Deze 'kwaliteit-voorspellers' worden beiden vanuit de wetenschap belicht. Een eigen hypothese voeg ik daar aan toe.

In het tweede deel van het boek – de relatieboom – kom je meer te weten over de drie componenten van de persoonlijkheid die elk hun 'steentje' bijdragen aan de kwaliteit van de liefdesrelatie. Verder leg ik je – aan de hand van een metafoer – uit wat het verband is tussen deze componenten en een diepgaand liefdevolle verbinding. Tenslotte wordt een andere en diepere kijk gegeven op het begrip 'liefde'. Een begrip dat vele 'ladingen dekt' en daardoor zijn dieper liggende waarde verloren heeft.

In het derde deel van het boek – relationele ingesteldheid – ontdek je welke twee karaktertrekken en behoeften onmisbaar zijn voor een diepgaand liefdevolle verbinding. Na het lezen van dit deel begrijp je beter waarom veel relaties in een sukkelstraatje zitten en waarom communicatie, hoewel heel belangrijk, toch voorafgegaan wordt door de relationele ingesteldheid van de partners.

In het vierde deel van het boek – nabeschuiving – worden delen van de inleiding en de experts hernoemen maar nu aangevuld vanuit het oogpunt van de relationele ingesteldheid. Het boek besluit ik met enkele slotbeschouwingen.

DEEL 1

SITUERING

DE EXPERTEN

Over liefdesrelaties zijn reeds ontelbaar veel woorden op papier gezet. Valt daar nog iets aan toe te voegen? Toch wel, maar eerst een zeer beperkte greep uit de woorden die hierover al geschreven zijn, telkens vanuit een ander oogpunt:

een veilige emotionele verbinding

Sue Johnson laat ons liefdesrelaties zien vanuit het oogpunt van 'een emotionele verbinding'¹. "Liefdesrelaties hebben vooral te maken met een ingeboren behoefte aan 'een veilige emotionele verbinding'." schrijft Johnson². Verder vertelt Johnson in een interview: "Verwacht niet dat je in de ander je soulmate vindt. Die bestaat niet. Je leert dansen met iemand, en die zal je gevoelens kwetsen, je teleurstellen. En dan – wanneer je over die gekke verliefdheid heen bent – begint de relatie eigenlijk pas echt."³

Heeft een liefdesrelatie te maken met een ingeboren behoefte aan een veilige emotionele verbinding? Soulmate, bestaat dat dan niet? Begint de relatie pas echt als de gekke verliefdheid over is?

een machtsstrijd

Rika Ponnet laat ons liefdesrelaties zien vanuit het oogpunt van 'een machtsstrijd'⁴. "Tussen twee mensen die hun leven delen woedt er altijd 'een machtsstrijd'. Want samenleven is samen beslissingen nemen en daarbij rijst onvermijdelijk de vraag: wie geeft toe en wie krijgt z'n zin?" Over hechte koppels schrijft Ponnet: "Een conflict over volle wasmanden groeit bij hen nooit uit tot iets groter dan de

strijkkamer – een ruzie bedreigt niet meteen de relatie. Hechte koppels respecteren elkaars autonomie en hebben oog voor elkaars noden. Zonder boeken te lezen of therapie te volgen weten ze hun verbondenheid, hun relatie te beschermen als iets kostbaars."⁵

Waarom geeft de één toe en krijgt de ander z'n zin? Waarom groeit een conflict bij hechte koppels over volle wasmanden niet uit tot iets groter dan de strijkkamer? Hoe komt het dat hechte koppels hun verbondenheid weten te beschermen? Waarom hebben hechte koppels daarvoor geen boeken of therapie nodig?

een werkwoord

Alfons Vansteenwegen laat ons liefdesrelaties zien vanuit het oogpunt van 'een werkwoord'⁶. "Als je verliefd bent, zie je iemand niet zoals hij is, maar zoals je wenst dat hij is. Je ziet dingen die er niet zijn of je ziet dingen die er wel zijn – zoals lastige karaktertrekken – helemaal niet." zegt Vansteenwegen. "Liefde is 'een werkwoord', elke dag opnieuw"⁷ benadrukt hij. Vansteenwegen werd bekend met zijn boek: "Liefde is een werkwoord."

Zie je de ander niet zoals hij/zij is als je verliefd bent? Zie je dingen die er niet zijn en de dingen die er wel zijn niet? Is liefde een werkwoord?

een onmogelijk verlangen

Dirk De Wachter laat ons liefdesrelaties zien vanuit het oogpunt van 'een onmogelijk verlangen'⁸. "We willen het begrijpen, het rationeel vatten en het analytisch uit elkaar halen," maar, zo vervolgt De Wachter: "de liefde laat zich niet begrijpen ... ze is mysterieus en