

Sandra De Clercq

**BEGRIJP
ME DAN
TOCH!**

*Handboek voor sterkere,
liefdevolle relaties*

*Voor mijn zielsverwant Walid
Mutalik, esedi dime.*

Voorwoord

‘Had ik dit maar vroeger geweten, dan hadden we die scheiding misschien kunnen vermijden.’

Deze uitspraak heb ik door de jaren heen vaak gehoord aan het eind van een tweedaagse training *Ontdek de rijkdom van de drie instincten*. Deze training geef ik intussen meer dan tien jaar. Dat maakte het mogelijk om een schat aan informatie van de deelnemers te verzamelen. Wat me telkens opnieuw opviel, is hoe gelijkaardig de verwachtingen over de partners zijn en hoe gelijklopend de thema’s in relaties bij mensen die hetzelfde dominante instinct hebben. Dit leidde tot een koppelstraining waarbij we volledig focussen op de liefdesrelatie en vooral de dynamiek tussen de instincten. Ook bij koppelscoaching stelde ik vast dat inzicht in de instincten goud waard is. Mensen begrijpen elkaar veel beter en veroordelen elkaar minder. Ze beseffen dat een reactie vaak veroorzaakt wordt door een behoefte vanuit het instinct en dat ze die dus niet persoonlijk hoeven te nemen. Het is geen gedrag ‘tegen’ jou of om jou het leven moeilijk te maken. Het gedrag biedt een antwoord op een onderliggende, vaak onbewuste angst. Ook helpt inzicht in de drie instincten of liefdestalen om te begrijpen dat je partner misschien wel een andere liefdestaal spreekt en je dus niet zomaar kunt verwachten dat je partner jouw liefdestaal begrijpt.

In deze instinctentraining hoor ik vaak de uitspraak: ‘Maar dat is normaal, iedereen doet dat.’ Deze woorden tonen aan hoe onbewust ons instinct aan het werk is en hoeveel van ons gedrag het bepaalt. We kunnen ons niet indenken dat anderen geen last hebben van de dingen waar we zelf van wakker liggen. Er gaat een nieuwe wereld open als we dan vernemen dat veel mensen helemaal anders in het leven staan. Ik heb vaak mensen met open mond naar elkaar zien luisteren, alsof ze van een andere planeet kwamen in plaats van gewoon een ander instinct hadden. Voor sommigen kwam het kader helaas te laat om een huwelijk nog te redden. Ze begrepen dan wel waar het was spaak gelopen, en dat bracht in elk geval rust. Gelukkig zijn er veel meer mensen die gepasseerd die wel nog voldoende motivatie hadden om de relatie te verbeteren of te redden. Dan is het zo mooi om te zien hoe mensen elkaars liefdestaal exploreren en hoe hard ze moeite doen om oude, weerkerende misverstanden op te helderen. Gedrag of uitspraken die persoonlijk geïnterpreteerd werden, kunnen ze plots in de juiste context begrijpen. De onderlinge verschillen in

persoonlijkheid worden omgezet van 'bedreigend en ergerlijk' naar 'verrijkend en complementair'. De partner wordt gezien zoals hij of zij is, minder zoals de ander wil dat de partner is. De liefdesuitingen van de partner worden opgemerkt, ook al zijn ze niet in dezelfde taal. Onbegrip wordt stap voor stap ontsluitend en liefde krijgt meer ruimte.

Na al die jaren blijf ik daarom de wereld van de drie instincten bijzonder boeiend vinden. Hoewel de instincten deel uitmaken van het Enneagram, ben ik ervan overtuigd dat deze inzichten veel mensen kunnen helpen, ook zonder kennis van hun Enneagramtype. Daarom heb ik dit boek geschreven. Inzicht in mijn eigen dominant instinct heeft me erg geholpen in mijn persoonlijk ontwikkelingsproces en al mijn relaties. Ik hoop dat dit boek jou ook zal helpen om je relaties te verrijken maar ook dat je milder naar jezelf kunt kijken omdat je begrijpt waarom je al eens irrationeel handelt. Als je echt wilt investeren in je geluk en je relaties, kun je met dit boek aan de slag om nieuwe gedragspatronen te laten groeien waar je zelf (en je familie en vrienden) hopelijk de rest van je leven plezier van zult hebben.

Nog even een praktische opmerking. Soms gebruik ik 'hij' terwijl de beide geslachten in aanmerking komen. Het is gewoon om vlotter te lezen dat ik niet overal hij/zij of hem/haar geschreven heb. Ik omschrijf de relatie vanuit het hetero-standpunt maar natuurlijk is dezelfde dynamiek toepasselijk op partners van hetzelfde geslacht. Liefde is liefde en in alle relaties ontstaan patronen.

Sandra

Inhoud

Voorwoord	5
I. Onbegrip ontsluit	11
Van verliefde naar gedesillustreerde peuter	11
Op weg naar volwassen liefde	13
De drie liefdestalen in ons peuterbrein	13
Afstemmen van je liefdestaal op je partner	16
II. De drie instincten of liefdestalen	19
De instincten in vogelvlucht	19
Welke liefdestaal is jouw moedertaal?	22
Zelfbehoudend instinct	26
Seksueel instinct	38
Sociaal instinct	51
III. Communicatie tussen de drie liefdestalen	65
Introductie	65
Beide partners spreken de zelfbehoudende liefdestaal	70
Beide partners spreken de seksuele liefdestaal	75
Beide partners spreken de sociale liefdestaal	80
Partners combineren de zelfbehoudende en seksuele liefdestaal	85
Partners combineren de zelfbehoudende en sociale liefdestaal	93
Partners combineren de seksuele en sociale liefdestaal	102
IV. De liefdestaal in opvoedingscontext	111
Ouders projecteren hun dominante instinct op de kinderen	111
De focus van zelfbehoudend instinct in de opvoeding	112
De focus van seksueel instinct in de opvoeding	115
De focus van sociaal instinct in de opvoeding	118
Wat als de ouders te weinig oog hebben voor zelfbehoudend instinct?	121
Wat als de ouders te weinig oog hebben voor seksueel instinct?	124
Wat als de ouders te weinig oog hebben voor sociaal instinct?	126
De drie instincten aan het werk in één gezin	128

V. Naar sterkere, liefdevolle relaties dankzij ons volwassenenbrein	129
Van automatische naar bewuste reacties op ons instinct	129
Zie je eigen peutergedrag onder ogen	130
Schrijf je persoonlijk manifest	132
Blijf nieuwsgierig	135
Detecteer ongewenste patronen in je relatie	137
Overstijg ongewenste patronen in je relatie	141
Leg bewust nieuwe neuronale paden aan in je brein	144
Ga van kritiek naar feedback	145
Leer elkaars liefdestaal	149
Breng je drie instincten meer in balans	157
Spiegel elkaars instinct	163
Doe de realiteitscheck	164
Heb lief vanuit je kernwaarde	171
Nawoord	177
Dankwoord	179
Bibliografie	181

I. Onbegrip ontsluierd

Van verliefde naar gedesilluseerde peuter

Liefde is een universele behoefte, ook al roept het vaak angst op als echte liefde op je pad komt. Het is overweldigend. Je herkent jezelf niet meer. Je verliest de controle. Plots word je overmand door vlinders in je buik en je doet dingen die je normaal nooit zou doen. De hormonen (zoals dopamine, noradrenaline, oxytocine en fenylethylamine) nemen bezit van je ratio en de liefde maakt je blind. De hersenpatronen van een verliefd persoon zijn te vergelijken met iemand die cocaïne gesnoven heeft. Het verslavende effect blijft niet uit. Je wilt de geliefde zo veel mogelijk zien om een nieuwe dosis drugs te krijgen. In verliefde toestand voel je je heel energiek en euforisch. De kleuren in de natuur worden plots heviger, alle emoties worden intenser beleefd. Tijdens deze periode van verliefdheid kijk je door een roze bril, waardoor je de verschillen met je partner minimaliseert. De liefde is groter dan elk verschil in deze verliefdheidstoestand. 'Samen kunnen wij alles aan! Deze partner is ideaal voor mij!'

Hoe komt het toch dat verliefdheid zo'n sterk effect op je heeft? Waar komt dat irrationele of obsessieve gedrag vandaan? Om dit te verklaren schets ik even een korte achtergrond van de werking van onze hersenen.

Ons brein is heel complex. Het bestaat uit drie lagen. Ten eerste is er ons reptielenbrein. Dat is de oudste laag in onze hersenen, verantwoordelijk voor onze primaire overlevingsdrang (vechten, vluchten, verstijven) en voor alle functies in ons lichaam die automatisch verlopen, zoals ademhaling, bloedcirculatie, spijsvertering en hartslag. Ten tweede is er het zoogdierenbrein dat veel onbewuste processen regelt, zoals onze emoties, onze persoonlijkheid en een deel van ons geheugen. Een belangrijk onderdeel hiervan voor ons verhaal is het limbisch systeem. De structuren in het limbisch systeem zijn betrokken bij emotie, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. Emotie komt vooral voort uit het limbisch systeem, dat ook een grote rol speelt in de vorming van herinneringen. Dit deel van de hersenen ontwikkelt zich gedurende onze eerste drie levensjaren. Vooral dit deel reguleert onze verliefdheid. De Amerikaanse

dokter Steven Stosny, die al talloze boeken over relatietherapie schreef, noemt dit ons peuterbrein omdat we lijken terug te vallen op emotionele reacties van een driejarige. Ten derde is er het mensenbrein of de neocortex: de evolutionair jongste laag van het brein, waarnaar ik verwijs als het 'volwassenenbrein'. Dit deel is vooral verantwoordelijk voor het bewust verwerken van informatie en stelt ons in staat om rationeel te redeneren. Dit is het meest ontwikkelde deel van ons brein, dat pas volgroeid is met 25 à 28 jaar. Het stelt ons in staat om ons eigen gedrag objectief te observeren, het standpunt van anderen te zien, medeleven op te brengen en onze automatische gedragspatronen bij te sturen. Hier ontstaan ook ethische normen, ons bewustzijn en ons gevoel voor goed en kwaad.

Verliefdheid wordt dus opgewekt in ons peuterbrein, waardoor we onszelf niet langer objectief kunnen observeren en bijsturen. Het peuterbrein reageert op emoties zonder ze in twijfel te trekken. Het maakt ons emotioneel, impulsief en wispelturig. We focussen op wat we leuk vinden en negeren wat we lastig vinden. We schrijven onze zalige gemoedstoestand toe aan het object van ons verlangen: onze nieuwe partner op dat moment. Deze gelukzaligheid blijft niet duren. Na een aantal maanden begint de verliefdheid weg te ebben en merken we de verschillen op. Plots zijn er kleine ergernissen over dingen die we daarvoor zelfs niet opmerkten. Het ideaalbeeld van onze partner begint af te brokkelen. Terwijl we vroeger de verantwoordelijkheid voor onze positieve gevoelens bij onze partner legden, doen we nu hetzelfde maar dan met de negatieve. We zijn teleurgesteld en dat is de schuld van onze partner! Verwijten, negeren en vermijden zijn de favoriete strategieën van ons peuterbrein. We zijn overtuigd van ons gelijk en kunnen ons moeilijk inleven in het standpunt van de ander. We kijken enkel door onze eigen bril en vergeten dat onze partner een heel andere visie kan hebben op de realiteit. We vervallen in de illusie van gelijkheid en de bijbehorende teleurstellingen: 'Mijn partner ziet de wereld zoals ik, dus waarom doet hij zo moeilijk? Waarom geeft hij me niet gewoon wat ik nodig heb?' Er is maar een beperkte tolerantie voor ongemak. Vergelijk het met een peuter: daarvan verwachten we ook niet echt dat hij veel geduld en begrip zal opbrengen. Hetzelfde is van toepassing op onszelf als ons peuterbrein het voor het zeggen heeft, hoe oud we ook zijn. Onbegrip zal zegevieren.

Op weg naar volwassen liefde

Om de verliefdheid om te zetten in een liefdevolle relatie, hebben we de hulp nodig van ons volwassenenbrein. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Waarom is het zo moeilijk om de controle over te laten aan ons volwassenbrein?

Tegen ons achtentwintigste levensjaar zijn er jammer genoeg al zoveel gewoontes ingesleten dat we in tijden van stress terugvallen op de gevestigde patronen van ons peuterbrein. Zodra we onder stress staan, krijgt het stukje in de neocortex of ons volwassenenbrein dat we nodig hebben voor zelfobservatie namelijk geen bloedtoevoer meer. Daarmee vervalt ook onze vaardigheid om onszelf te observeren en bij te sturen.

We vallen ook makkelijk terug op ons peuterbrein omdat de neuronale paden in onze hersenen de vorm van autosnelwegen hebben aangenomen. Dit betekent simpel gezegd dat deze gedragspatronen zich in de loop van ons leven zo vaak herhaald hebben, dat ze ook heel snel worden uitgelokt en zich weer zullen herhalen. Het vergt daarom ook veel bewustzijn en actieve aandacht om patronen en gewoonten te veranderen die zich al zo sterk ingebed hebben. Een bijkomende moeilijkheid in relaties is dat we vaak op routines terugvallen in een langdurige relatie. Door de routine vallen we ook sneller terug op ons peuterbrein. Dit alles verklaart waarom het makkelijker gezegd dan gedaan is om patronen te veranderen als je eenmaal 28 jaar oud bent. Je volwassenenbrein kan dan wel observeren dat je niet goed bezig bent maar je vertoont dat gedrag al zo lang dat je heel makkelijk terugvalt in dat oude, vertrouwde gedrag waarbij je je peuterbrein toestaat zich uit te leven. Hoe je bewust kunt werken aan het inzetten van je volwassenenbrein, komt aan bod in het laatste hoofdstuk.

De drie liefdestalen in ons peuterbrein

Hoe houd jij de liefde op peil in je relatie? Hoe vul jij de liefdestank van je partner? Doe je dat door lekker te koken, de tuin op orde te houden, financiële zekerheid te bieden en een gezellig nestje te bouwen? Of eerder door je partner onverdeelde aandacht te geven en die te overladen met romantiek en passie? Of doe je dit door je partner deel te maken van je vriendennetwerk waar je in geval van nood altijd op kunt terugvallen, door voor hem een poort naar de buitenwereld te zijn?