

Loïs Eijgenraam & Guido Smeding

Partnerschap / ouderschap

Ouders worden en geliefden blijven



Eijgenraam, Loïs en Smeding, Guido

Partnerschap / ouderschap ; ouders worden en geliefden blijven / Loïs Eijgenraam en Guido Smeding – Zeist: Christofoor

ISBN 978 90 6038 815 0

NUR 854

Redactie: Femke Boshuisen

Eindredactie, layout en zetwerk: Jaap Verheij

Illustratie blz. 194: Ester Verheul, Zutphen

Omslagontwerp: Riesenkind

© 2017 Uitgeverij Christofoor, Steniaweg 32, 3702 AG Zeist

www.christofoor.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Inhoud

- 1 Partnerschap anno nu 7**
 - 1.1 De mens van nu en partnerschap 7
 - 1.2 De partnerrelatie van nu als werkplaats 11
 - 1.3 Menstypen en relatietypen 16
 - 1.4 Je hechtingsstijl 22
 - 1.5 Het voelen als waarnemer 31

- 2 Beginselen van partnerschap 36**
 - 2.1 Basisstructuren in je partnerrelatie 36
 - 2.2 De wezenlijke partnerrelatie 42
 - 2.3 De biografie van je persoon en je partnerrelatie 46
 - 2.4 Kantelpunten 57
 - 2.5 Generationele thema's 63
 - 2.6 Mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten 66
 - 2.7 Verschillen bij man en vrouw 67
 - 2.8 Een brug tussen verschillen: intimiteit en seksualiteit 71
 - 2.9 Omgaan met verschillen: culturen en relatie 80
 - 2.10 Vier kernpunten bij culturele verschillen 83

- 3 Communicatie in relaties: wat zie je, wat zeg je? 89**
 - 3.1 Communicatie van nu 89
 - 3.2 Jezelf en de ander zien 93
 - 3.3 Het kind en het ideaal in je 97
 - 3.4 De dynamiek van fundamentele behoeften 101
 - 3.5 Partnerrelaties en de menselijke wil 111
 - 3.6 Communicatie: binnen jou, buiten je 119
 - 3.7 Ankers in de communicatie 125
 - 3.8 Valkuilen in de communicatie 129
 - 3.9 Ruzie maken 131

- 4 Van partnerschap naar ouderschap 137**
 - 4.1 Ontwikkeling van de gezinsdynamiek en de partnerrelatie 137
 - 4.2 Het verlangen naar een kind 149
 - 4.3 Het juiste moment voor het ouderschap? 151

4.4	Spirituele achtergronden voor het gezin	165
4.5	Verandering van rollen	169
4.6	Verschillende vormen van ouderschap	180
4.7	Opvoedingsstijlen	183
5	Omgaan met partnerschap en gezinsdynamiek	192
5.1	De ademhaling van gezinsleven en partnerschap: zorg voor 'de bron'	192
5.2	Aandacht verdelen in de praktijk van het gezinsleven	194
5.3	Partnerschap en gezin: veranderingen en verschillen	199
5.4	Seksualiteit en ouderschap	209
6	Partnerschap, gezin en levenszaken	211
6.1	Als je relatie niet loopt	211
6.2	Scheiding, de relatie met je ex-partner, de ouder van jullie kinderen	214
6.3	Een nieuwe relatie, een nieuwe gezinsvorm?	225
6.4	Partners bij het sterven van een kind	230
6.5	Sterven van je partner	233
6.6	Afsluiting	235
	Literatuur	237
	Bijlagen	239
1	Onderzoeken van het eigen achterland	239
2	Ouderschapsbelofte / ouderschapsverbintenis (model)	242

1 Partnerschap anno nu



*De weg is lang.
Tijd voert naar de eeuwigheid
maar houdt nooit op
innerlijk te groeien.*

Eugen Kolisko (1893-1939), vrijeschoolleraar en auteur

1.1 De mens van nu en partnerschap

Als hedendaagse westerse mens lopen wij beslist warm voor de zoektocht naar een goede partnerrelatie. We zien de ideale partnerrelatie als een bron van vervulling, levensgeluk en energie. Liefst gaan we als geliefden met een ‘open mind’, met veel vertrouwen en goede moed een partnerrelatie aan. Uit verschillende onderzoeken in de afgelopen tien jaar blijkt dan ook dat jonge mensen verrassend romantisch* zijn. In de praktijk echter groeit in veel blijvende partnerrelaties na verloop van tijd een groot verschil tussen ideaal en werkelijkheid. Dit verschil is in concrete zin zichtbaar in een hoog, stijgend scheidingspercentage. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek bedraagt dit in Nederland voor 2015 bijna 40%, bij een gemiddelde relatieleeftijd tussen de 14 en 15 jaar.

Partnerrelaties die als blijvend bedoeld zijn krijgen te maken met een scala aan uitdagingen en hobbels die in samenwerking aangegaan en genomen moeten worden. Een belangrijke rol is weggelegd voor de verwachtingen waarmee we de relatie zijn ingegaan. We staan er vaak weinig bij stil dat de verwachtingen die we koesteren ten aanzien van een liefdesrelatie in een stroomversnelling zijn gekomen. De mondiale toename van welvaart, individuele vrijheid en materiële mogelijkheden van de afgelopen decennia maakten het mogelijk om de romantische beelden over de

* <http://www.rug.nl/gmw/pedagogy-and-educational-sciences/a-true-love-story-phd-wieke-dalenberg>; <http://sociologiemagazine.nl/artikel/romantische-relaties-van-adolescenten>

partnerrelatie ook daadwerkelijk vorm te geven. Waar mogelijkheden zijn, groeien ook menselijke verwachtingen. De verwachtingen die we in onze tijd hebben op relatiegebied zijn vrij hoog gespannen, wat nog wordt gevoed door alle beelden in de media. Daarnaast lijken we juist meer moeite te hebben met het incasseren en verdragen van teleurstellingen en frustraties.

En dat niet alleen: de hele leefwereld waarin de partnerrelatie is ingebed, is enorm veranderd. De complexiteit van het leven is sterk toegenomen. Flexibilisering van arbeid, het wegvallen van de studie-basisbeurs en de economische en financiële vragen bij het vinden van woonruimte zijn voorbeelden van hedendaagse ontwikkelingen die de bestaansbasis voor een jong paar veel minder vanzelfsprekend maken. Relaties hebben ook verschillende vormen gekregen zoals samengestelde gezinnen, partners van hetzelfde geslacht en partnerrelaties van mensen met verschillende culturele achtergronden.

Daarnaast is er de zich snel ontwikkelende communicatietechniek die de grens tussen wereld, werk- en thuisomgeving steeds verder laat vervagen. Dit vraagt veel van het aanpassingsvermogen van zowel individu als van de partnerrelatie en raakt bovendien het gezinsleven. Deze communicatie heeft als bijkomstigheid dat zij met haar toevloed aan informatie enorm veel aandacht opslokt. Daarbij raakt de aandacht ook nog eens sterk versnipperd. Dit terwijl we de partnerrelatie én ons gezinsleven meestal juist zijn gestart met volop aandacht voor elkaar.

De uitdaging

Naast deze hedendaagse vraagstukken is de komst van een kind voor de partnerrelatie een van de grootste uitdagingen, die tevens een beproeving is. Met de geboorte van kinderen, en daarmee met de vorming van een gezin, dient zich een volkomen nieuwe levensfase aan. Er ontvouwt zich voor de partners een nieuw landschap met een vaak onverwacht karakter. De nieuwe situatie vraagt om de inzet van relatief onbekende kwaliteiten bij zowel individu als paar. De vorming van een gezin en het leven van alledag in de jaren daarna is een proeve van bekwaamheid voor de persoonlijke, communicatieve en sociale vaardigheden van de partners.

Dit boek gaat over de invloed van ouderschap en gezinsleven op de partnerrelatie en het verzorgen van de balans tussen relatie en gezin. Belangrijke vragen die hierbij naar voren komen zijn: wat zijn de kernpunten die een partnerrelatie levend maken en houden? Wat doen (vers) ouderschap en gezinsleven met de oorspronkelijke liefdesrelatie? Hoe kan de partnerrelatie als bron van het gezinsleven blijven bestaan, of zelfs groeien? Wat betekent de kwaliteit van de relatie tussen de ouders voor een kind, voor een gezin?

Dit boek is geschreven vanuit een antroposofische kijk op de mens. De antro-

posofie ziet de mens als een wezen van geestelijke oorsprong. De mens gaat een ontwikkelingsweg door het verblijf in de geestelijke wereld af te wisselen met levens in de stoffelijke aardse wereld. Het is juist het leven op aarde dat de mens na iedere geboorte voorziet van een steeds wisselend ‘pakket van uitdagingen’. Deze uitdagingen verschijnen onder andere in de fysieke aanleg, in persoonlijke aanleg, in een bepaald type sociaal-culturele omgeving, in specifieke voorvallen en in de mensheidsthema’s van dat moment. Het doel van deze setting in ons tijdvak is om uitdagingen bewust aan te leren gaan vanuit een eigen ik. Hierdoor ontwikkelt de mens zich tot autonoom en bewust wezen. Aan dit proces van individueel mensworden zijn duizenden jaren mensheidsontwikkeling voorafgegaan. Hierin zijn de eigen ontwikkelthema’s van verschillende cultuurtijdperken door mens en mensheid doorleefd. Om het doel van een eigen ik te kunnen bereiken moet de mens zich over een periode van vele eeuwen een bewustzijn eigen maken dat begrensd is binnen de eigen directe beleving. Dit proces van het ontwikkelen van een begrensd eigen ik begon ongeveer in de vijftiende eeuw. Het brengt noodzakelijkerwijs met zich mee dat de geestelijke oorsprong van de mens (tijdelijk) vergeten raakt.

De inbedding van de partnerrelatie

Voor we hierna verder over de partnerrelatie spreken, willen we er allereerst bij stilstaan dat een partnerrelatie geen ding is dat op zichzelf kan bestaan. De partnerrelatie is de meest intieme relatie tussen volwassen mensen. Zij is altijd ingebed in de uitdagingen, verschijnselen, waarden en gebruiken van de tijd en plaats waar een paar leeft.

De partnerrelatie is zodoende in vorm en inhoud een tijd- en cultuurgebonden fenomeen. Zij is ook geen vastomlijnd iets met steeds vaststaande eigenschappen. De partnerrelatie laat zich juist zien als een dynamisch, zich voortdurend ontwikkeld, levend ‘organisme’. Het heeft een, bij de partners en hun omgeving passend, geheel eigen karakter. De levensloop van de partnerrelatie is verbonden aan een, liefst langlopend, proces van uitwisseling binnen de relatie zelf én met haar omgeving.

De partnerrelatie als verschijnsel kent in haar vorm en inhoud een historische ontwikkeling en wereldwijd grote culturele verschillen. Praktisch gezien betekent dit dat de partnerrelatie en het hedendaagse gezinsleven wezenlijk verschillen van de partnerrelatie en het gezinsleven zoals onze ouders, grootouders en de generaties daarvoor hebben gekend (zie hoofdstuk 4.1).

Om verwarring en discussie te voorkomen bij de wereldwijde verschillen in vormen van partnerrelatie, staat in dit boek een westers cultuurmodel centraal. We realiseren ons hierbij dat in de West-Europese cultuur steeds meer een smeltkroes van diverse typen partnerrelaties ontstaat door de instroom van personen uit andere werelddelen en culturen.

De partnerrelatie is in vorm en inhoud onlosmakelijk verbonden met de grote lijn van de ontwikkeling van het mens-zijn. In dit boek bekijken we het thema vanuit het huidige ontwikkelmoment binnen de westerse cultuur. De westerse cultuur wortelt uiteraard in andere grote historische culturen. We vinden bijvoorbeeld de oorsprong van het burgerschap in het Romeinse tijdperk. Maar andere belangrijke grondslagen voor onze cultuur, zoals de wiskunde en de techniek, komen voort uit de vroegere Arabische, Islamitische en Griekse culturen. Kortom: er is een grote, vaak verborgen samenhang tussen de verschillende culturen. Deze is van invloed op de ontwikkeling van de westerse mens, zijn manier van denken en zijn leef-omgeving. Dit vormt en beïnvloedt weer de wijze waarop de partnerrelatie wordt beleefd en invulling krijgt.

Individuatie en samenhang

Een centraal thema met ongekende invloed op maatschappij én partnerrelatie is de individuatie van de westerse mens. Met individuatie wordt bedoeld dat de mens steeds meer vrij komt te staan als een autonoom persoon met *eigen* gedachten, gevoelens, motivatie en eigen wilsimpulsen. De individuatie viel ongeveer samen met de Renaissance in het begin van de zestiende eeuw. Om het proces van individuatie te kunnen gaan maakte de westerse mens zich geleidelijk en soms met sprongen los van de machtsinvloeden van kerk en geloof en van gewoontes en voorschriften van vorige generaties. Zo ontstond na verloop van eeuwen een steeds vrijere burger, met grote persoonlijke expressiemogelijkheden en met zowel letterlijk als figuurlijk een eigen standpunt.

Het belangrijkste verschijnsel dat de menselijke individuatie vergezelt, is dat de natuurlijke samenhang in allerlei opzichten minder wordt. Vanuit spiritueel standpunt kun je zeggen dat de geestelijke/goddelijke wereld de mens steeds meer loslaat om het letterlijk zelf te gaan doen. Zo schenkt zij de mens de ruimte om zich in vrijheid te ontwikkelen tot autonoom, bewust en scheppend wezen. De geestelijke wereld voorzag de aardewereld eeuwenlang in samenhang en relatieve balans. Door deze stap terug ten behoeve van de menselijke ontwikkeling komt echter de zorg voor samenhang voor een groot deel in beheer van de mens zelf. Voor de mensheid is dit een uitdaging van ongekende omvang!

Het is wereldwijd op allerlei manieren zichtbaar dat de individuele mens zélf moet leren herkennen wat samenhang is, hoe samenhang werkzaam is, wat de waarde en noodzaak ervan zijn. Bovendien is het nodig te ontdekken hoe wij samenhang zelf vorm kunnen geven en onderhouden.

Het verdwijnen van samenhang is bijvoorbeeld in het groot zichtbaar in de verstoorde relatie tussen de levensstijl van de moderne mens en wat de aarde kan

bieden en incasseren. Sociaal en moreel gedrag zijn de grote krachten die samenhang brengen tussen ons mensen. Deze verbindende krachten, die hun oorsprong vinden in de onstoffelijke geestelijke wereld, werden eerder vooral van buitenaf geregeld door maatschappelijke en religieuze instituten en hun voorschriften. De bekende en vertrouwde aanpak blijkt echter in deze tijd niet meer te werken. Dit geeft ruimte aan de toenemende individuatie en de bijkomende gerichtheid op de eigen behoeften. Een afname van sociaal en moreel gedrag maakt het realiseren van harmonie en welzijn steeds lastiger. Dit tekent zich af binnen families, binnen de maatschappij, binnen gemeenschappen, organisaties en zelfs tussen naties of volkeren.

Hierdoor staat de samenhang binnen de intermenselijke relaties onder druk door onder andere vluchtigheid, overprikkeling, onbegrip, intolerantie en onrealistische verwachtingen. Een van de grootste vragen en uitdagingen aan de hedendaagse mens op het vlak van samenhang, vinden we beslist in de zeer unieke en intieme binnenwereld van de partnerrelatie. Deze uitdaging krijgt vooral kleur wanneer de partnerrelatie zich uitbreidt met nageslacht.

1.2 De partnerrelatie van nu als werkplaats

We hebben al kort gekeken naar de context waarin de hedendaagse westerse vorm van de intieme partnerrelatie is ingebed. Daarbij is naar voren gebracht dat het thema van menselijke individuatie in relatie met het vraagstuk rond samenhang van grote invloed is op intieme relaties. En omdat de intieme partnerrelatie (meestal) het startpunt van het gezinsleven is, strekt ditzelfde krachtenspel zich ook uit tot in het gezinsleven. In dit hoofdstuk willen we ingaan op wat de individuatie en haar spanningsveld met samenhang voor de hedendaagse partnerrelatie betekenen.

De partnerrelatie is van essentiële waarde voor het hele proces van ‘menschwording’. Deze waarde wordt haast tastbaar door het gegeven dat onze totale menselijke en persoonlijke identiteit is opgebouwd in wisselwerking met anderen én met onze omgeving. Het wordt zelfs in reguliere kringen steeds meer aanvaard dat dit proces van opbouw al begint tijdens de zwangerschap. Hierin komt de genoemde wisselwerking in de eerste plaats met de moeder tot stand op fysiologisch én psychologisch niveau. De indrukken van de omgeving worden door de moeder psychisch verwerkt en komen zodoende via de moeder bij het kind. Na de geboorte van het kind gaat deze intieme wisselwerking met de moeder verder (zij het in afnemende mate wanneer het kind zich verder verzelfstandigt). Wel veranderen de vorm en de

intensiteit nu het kind zich fysiek buiten het moederlichaam bevindt. De moeder is niet langer 'een filter'. Daardoor breidt de uitwisseling van het kind zich uit naar nieuwe contacten en directere indrukken uit de fysieke omgeving. Bovendien ontwikkelen de zintuigen zich in rap tempo, evenals de wijze van ervaren, het cognitief vermogen en de hoeveelheid ervaringen die het kind verzamelt. Het kleine kind slaapt nog veel en heeft als het wakker is een (hopelijk) rustige maar toch buitengewoon intensieve wisselwerking met zijn omgeving. Hierin vormt zich het innerlijk van het kind dat het fundament zal zijn voor de ik-ontwikkeling.

Bij het jonge kind toont zich zo rond het tweede/derde levensjaar in de zogenaamde koppighedsfase het eerste stukje van het menselijk ik. Hierin vormt zich een aanknopingspunt waarmee voortaan alle ervaringen als eigen beleefd kunnen gaan worden. Dit aanknopingspunt is daarmee tevens het startpunt en de spil van de zich ontwikkelende persoonlijke identiteit. Om hierin tot rijping te komen heeft het jonge kind nog veel ervaringsjaren te gaan. Voorwaarde is steeds de gezonde verbinding met anderen, waarin kwalitatief contact en communicatie hun plaats hebben.

In de puberteit en adolescentie maakt de jonge mens zich (gedeeltelijk) los van de identiteit, de waarden en de gewoontevorming van zijn ouderlijk huis. Het kind komt daarmee in een eigen verhouding tot deze elementen, die vaak al generaties oud zijn. Het loskomen van de samenhang van het gezin van herkomst is nodig om binnen het proces van individuatie de eigen identiteit verder te vormen, te verpersoonlijken. De puberteit als fenomeen hangt zodoende ook het meest samen met de typisch westerse individualistische cultuur.

Waar het ruim een halve eeuw geleden nog vrij gebruikelijk was om beroepsmatig 'in de voetsporen van de ouders/vader te treden', kan de jonge mens van nu zich losmaken van de culturele traditie van zijn ouders en voorouders. De adolescent kan een eigen 'peer group' of voorbeeldcultuur kiezen die aansluit bij zijn/haar aanleg en voorkeuren in de identiteitsontwikkeling. In dit opzicht heeft de ontwikkel- en experimenteeruimte voor de persoonlijkheid in de westerse cultuur vooral in de periode na de Tweede Wereldoorlog een enorme vlucht genomen. Het is maatschappijbreed dan ook op allerlei manieren te zien dat de individuele mens zowel letterlijk als figuurlijk steeds meer stem heeft gekregen. Verschillende maatschappelijke instanties, hulp-, zorg- en dienstverleners zien zich geconfronteerd met de alerte, assertieve moderne mens met een eigen mening. De burger wil (door internet) goed geïnformeerd de discussie en het debat aangaan, vaak rond zijn/haar belangen. Met gedrevenheid geeft de mens van nu uitdrukking aan wat zijn behoeften en rechten zijn.

Een dwarsdoorsnede van de maatschappij laat zonder twijfel grote verschil-

len in beleving en gedrag van personen zien. Opleidingsniveau en maatschappelijke positie zijn hierin vaak onderscheidende factoren. Toch toont het geschetste ontwikkelingsproces van de mens in de context van de moderne maatschappij dat individuatie diepgaande consequenties heeft. Gemiddeld eindresultaat is dat individu en persoonlijkheid steeds meer expliciet en specifiek verschijnen. Het ‘verschillen van de ander’, het uitdrukken van eigenheid middels ‘outfit’, gadgets, events, geur en gedrag is tot moderne waarde geworden.

Wat betekent dit individuatieproces van de hedendaagse mens voor de partnerrelatie van nu?

Dit betekent in de eerste plaats dat partners dienen om te gaan met verschillen op allerlei mogelijke persoonlijke vlakken. Zij moeten een verhouding vinden tot het nog steeds groeiende persoonlijke onderscheid dat samen gaat met de individuatie. Verschil tussen partners in hun achtergrond of herkomst is in het begin leuk, interessant en prikkelend. Maar verschil dat na verloop van tijd niet begrepen, geïntegreerd of gewaardeerd wordt, geeft gemakkelijk aanleiding tot wederzijds onbegrip, misverstanden en irritaties. Verschil wordt vervolgens van contrast tot afstand, tot verwijdering, afwijzing, verwijt en eventueel scheiding of breuk. Intieme nabijheid vormt zich dan om tot tegenstelling, tegenpolen en uiteindelijk tot strijd.

Samenhang als schaal

Het proces van individu worden gaat dus samen met noodzakelijke persoonlijke verschillen. Deze drukken zich uit in een eigen manier van zijn, van kijken, en in eigen waarden. Toch voelen wij ons juist het meest vertrouwd en veilig bij de mensen met wie we veel overeenkomsten ervaren en die we – dus – goed begrijpen. Zodoende staan onze persoonlijke verschillen in de partnerrelatie in een gespannen maar ook levendige verhouding met de diepe menselijke behoeften om begrepen, ‘gezien’, geaccepteerd, gedragen te worden en verbonden te zijn. In dit spanningsveld tekent zich een grote hedendaagse opgave af. Het is de opgave om de behoeften van ons menselijke ik-in-wording wederzijds binnen de relatie in balans te brengen. Want dit brengt echte samenhang in de vorm van diepgaande verbondenheid.

Wat is nu de relatie van het menselijk ik tot het fenomeen van samenhang? Het menselijk ik vindt juist zijn ontstaan in deze samenhang. Samenhang kun je hierbij voorstellen als een soort schaal of kom. Dit principe van samenhang of schaal is in aardse vorm onder andere herkenbaar in de processen en verschijnselen van de natuur. Je kunt haar zien als de spiegel van de geestelijke intelligentie die

haar gevormd heeft. Deze geestelijke kracht heeft vele namen zoals het oerbegin-sel, de goddelijke wereld, of kortweg God.

Ook in de menselijke gemeenschap spiegelde deze kracht zich ooit, waar zij in samenhang voorzag. Zij werd zichtbaar in de grote religieuze stromingen en culturen, in de markante persoonlijkheden en gebeurtenissen die onze geschiedenis vormgaven. Maar ook in de kunsten, in maatschappelijke, beroepsmatige en sociale structuren tekende deze door de geestelijke wereld verzorgde samenhang zich af. Op het kleinste en meest nabije niveau bestaat deze samenhang in 'het weefwerk', de kwalitatieve verbondenheid tussen personen. De kwalitatieve uitwisseling en wisselwerking daarbinnen zijn, zoals eerder beschreven, de dynamiek van de kraamkamer van ons ik, ons zelfbeeld en onze identiteit.

Om de menselijke ontwikkeling mogelijk te maken trekt de geestelijke wereld zich dus terug. Hierdoor wordt de schaal, de samenhang alsmaar ijler in een langzaam proces van desintegratie.

Het gezonde menselijke ik kan zich echter niet zonder samenhang en verbondenheid vormen, noch kan het functioneren. Om deze leemte te vullen, zonder de uitdaging voor de mensheid weg te nemen, voorzag de geestelijke wereld de mens daarom van een algemene toename van persoonlijke intelligentie. Het uiteindelijk doel is dat de mens deze intelligentie vanuit inzicht en eigen vrije wil zal gaan gebruiken om hiermee zélf haar samenhang en verbinding bewust te scheppen. Dit is een van de grootste liefde-opdrachten in de ontwikkeling van de mensheid in dit tijdperk. Deze intelligentie vindt nu onder ons mensen haar toepassing vooral in intellect en techniek. Wij zullen deze echter op eigen vermogen dienen om te vormen in liefdeskracht, ofwel warme intelligentie, opdat zij haar weg ook op sociaal vlak zal vinden.

De partnerrelatie en de kracht van het gezin

In de hierboven beschreven uitdaging voor de mens is juist de moderne partnerrelatie bij uitstek 'dé werkplaats'. Binnen de partnerrelatie kan de mens door de directe ervaring van verbondenheid in contact komen met de diepe waarde en betekenis van het principe van samenhang en schaal. In de intimiteit van de relatie kan de mens experimenteren met het balanceren tussen het ik in de vorm van zelfzorg en de verbondenheid.

En juist de komst van kinderen en het ontstaan van het gezin zijn daarbij de meest krachtige middelen die de noodzaak van een gezonde verbinding haast lijfelijk tastbaar en daarmee bewust maken. Wat ons hier bovenal helpt is het geschenk van de instinctief gevoelde én bewust beleefde bloedband die wij als ouders met onze kinderen hebben. Deze bloedband als bindmiddel was niet alleen de best

mogelijke garantie voor het welzijn van het nageslacht. Het is ook het middel van de geestelijke wereld om haar doelen te verwerkelijken. Zonder de bloedband en de diepe lijfelijke verbondenheid met onze kinderen zou het steeds verder uitvormen van de menselijke persoonlijkheid uitmonden in een onoverbrugbaar egoïsme. De noodzaak zou ontbreken om bewust aan intermenselijke samenhang en verbondenheid te werken. De mensheidsopdracht om op eigen kracht tot liefde te komen, evenals de ontwikkeling van het zeer bijzondere mensen-ik, lopen dan gevaar.

Het menselijk nageslacht heeft in tegenstelling tot de dieren een uitzonderlijk lange rijpingstijd van vele jaren. Dit is noodzakelijk om het lichaam geschikt te maken voor de bijzondere en uitgewerkte structuur van de menselijke ziel en geest, die daarin tot rijping komen.

Stabiliteit, liefde en levende verbinding tussen de ouders zijn voorwaarden voor een gezonde kinderontwikkeling. De twee mensen die als liefdespartners samen komen zónder bloedband, kunnen in deze kennis een groots motief vinden voor het verdiepen en verzorgen van hun verbondenheid. Hierin ligt de buitengewone en bijzondere kracht van het gezin en het gezinsleven voor de mensheidsontwikkeling. Door het verzorgen van de onderlinge verbinding leren we niet alleen over de essentie van onze scheppende vermogens. We scheppen bovendien, in liefdevolle samenwerking, een gezonde hechtingsondergrond voor onze kinderen als 'nieuwe aardebewoners'. De gezonde hechtingsondergrond is vervolgens de schaal en stapsteen voor de vorming van een gezond ik bij het kind. Maar hóe kun je als partners deze gezamenlijke schaal bouwen, onderhouden en verzorgen?

Eén van de mystieke en tegelijkertijd zeer praktisch antwoorden op deze vraag rond het ik van de mens klonk al in de Griekse oudheid in het 'ken uzelve'. Deze woorden, die willen aanzetten tot het ontwikkelen van zelfkennis, werden als boodschap gegraveerd boven de ingang van de tempel van Apollo. Zelfkennis, de kennis van het eigen persoonlijke mens-zijn, is een van de belangrijkste sleutels bij het omgaan met alle sociale processen en in het bijzonder die van de partnerrelatie en het ouderschap.

Gelukkig worden wij als mens in het opbouwen van zelfkennis vooral geholpen door de ontmoeting met elkaar, maar ook door de anderen die ons gedurende vele duizenden jaren voor zijn gegaan in het ervaren van het leven. Er is zodoende een lange geschiedenis in het opdoen en verzamelen van kennis over het menszijn, over de menselijke aard, over menselijke verhoudingen en over de sociale processen. Daarnaast is er door ons mensen kennis verzameld over de natuur, over haar materie en processen. Ook deze vorm van kennis draagt eraan bij om onszelf én de verhouding tot onze aardse omgeving beter te begrijpen.

Wanneer je iets wilt leren kennen, en dus ook wanneer je jezelf wilt leren kennen, helpt het enorm als je *weet waarnaar je kijkt*. Daarom willen we in de hoofdstukken hierna kijkkaders meegeven rond het mens-zijn en de menselijke verhoudingen en processen. Deze kunnen je helpen om te gaan kennen en herkennen wat voor jou, voor jullie relatie en gezin de aanknopingspunten voor gezondheid en vervulling zijn.

1.3 Menstypen en relatietypen

Geen mens is hetzelfde. Geen relatie is hetzelfde. Daarmee is ook geen enkel gezin hetzelfde. Toch zijn er verschillende grondpatronen waar te nemen van menstypen, relatietypen en gezinstypen.

Menstypen

Jullie hebben elkaar eens op een dag ontmoet en zijn partners geworden. Ieder van jullie heeft een eigen achterland. Dit achterland is onder meer gevormd door de opvoeding die jij van je ouders hebt ontvangen. Misschien ben je niet door je eigen ouders opgevoed maar door pleegouders, adoptieouders, familieleden of anderszins. Je eigen opvoeding heeft vormend gewerkt op je persoonlijkheid. Hoe jij in de eerste zeven levensjaren je eigen lichaam hebt kunnen uitvormen, hoe je hebt gespeeld, vanuit gewoontevorming, veiligheid en vertrouwen hebt mogen opgroeien, bepalen allemaal jouw achterland. Het achterland waarin je herinneringen wonen. Het achterland waarin ook jouw hechtingsstijl als basispatroon ‘woont’.* Je persoonlijkheid is ook gevormd door de school waar jij naartoe ging, de vrienden die je had, de leraren van wie je les kreeg. De hobby’s die je had. Je persoonlijkheid is mede gevormd door de gezinscultuur die je ouders gevormd hebben: mocht je over gevoelens praten? Was er ruimte voor ontspanning? Waren je ouders voorspelbaar? Waren er rituelen en gewoonten in jullie gezin? Mocht jij in je eigen tempo groeien en tot bloei komen of werd je overmatig gestimuleerd?

Al deze ervaringen hebben jou gevormd tot wie je nu bent. Jij bent als mens uniek. Van jou is er maar één. Maar er zijn ook overeenkomsten in mensentypen. Er zijn bijvoorbeeld gesloten, introverte mensen en open, extraverte mensen. Dit zijn al twee verschillende verschijningsvormen die ook binnen de partnerrelatie doorwerken. Een partnerrelatie die uit twee gesloten, introverte mensen bestaat vraagt een andere manier van communiceren dan een partnerrelatie die uit twee

* Zie ook: Lois Eijgenraam, *Gezond hechten. Opgroeien in verbondenheid met jezelf en de wereld*. Christoffor, Zeist 2015.

open, extraverte mensen wordt gevormd. Bij een partnerrelatie waar één gesloten en één open partner is, spelen weer andere uitdagingen mee in de relatiedynamiek.

Temperamenten

Een bekende onderverdeling van en manier van kijken naar menstypen is in temperamenten: het melancholische, cholericische, sanguinische en flegmatische temperament. De temperamentenleer was al in gebruik in de Griekse oudheid en is als manier van kijken naar menstypen nog steeds actueel. Hoewel een ieder bij geboorte de aanleg voor een eigen temperament meebrengt, komt de uitvorming van het temperament vooral tot stand in de levensperiode tussen ongeveer 7 en 14 jaar. Het temperament maakt zichtbaar hoe de mens vanuit het eigen gemoed en de eigen grondstemming zichzelf ervaart in zichzelf en in de relatie tot de wereld om hem heen. Deze manier van zichzelf beleven is sterk bepalend in de wijze waarop je je gedraagt. Ieder mens heeft een combinatie van temperamenten, waarbij meestal één, soms twee het sterkst naar voren komen.

Melancholisch temperament

Melancholische mensen blijven innerlijk (lang) met het onderwerp bezig, stellen hoge eisen aan zichzelf en vaak ook anderen, zij nemen details waar en hebben behoefte aan houvast en zekerheid. Iets nieuws moet voor hen een voortzetting zijn van ervaring, kennis of vaardigheden die zij al eerder verworven hebben. Daar ontlenen zij houvast en dus vertrouwen aan. Melancholische mensen zijn vooral gericht op processen en op de kwaliteiten van de relatie en verhoudingen. Ze zijn minder doel- en resultaatgericht. De melancholische mens is toegewijd en erg serieus, wat kritisch en kan toberig of zwaarmoedig over komen. In een beeld is het de mens die al dichtend langdurig zoekt naar de juiste woorden om de diepe gevoelens die hij ervaart aan het papier toe te vertrouwen. Hij is zo serieus bezig dat hij de wereld om zich heen én zijn maaltijd helemaal vergeet.

Cholericisch temperament

Er zijn ook mensen die zich herkennen in doelgericht zijn, een hoog tempo hebben en niet begrijpen dat een ander niet meekomt. Ze willen meteen beginnen, hebben behoefte aan uitdaging, zijn meer wilsmatig betrokken dan vanuit hun gevoel. Ze willen iets, wat ze erbij voelen, weten ze vaak niet. Ze zijn prestatiegericht. Cholericische mensen zijn meer gericht op doelen en resultaten dan op relatie en verhoudingen. Het beeld van de cholericische mens verschijnt in de zeer aanwezige persoon die in de vergadering alle aandacht naar zich toe trekt door met ferme pas naar binnen te komen en met een stevige klap de papieren op tafel te leggen. Vervolgens wil hij korte metten maken met de problemen die er al zo lang liggen, om met duidelijke afspraken liefst snel tot concrete stappen te komen.