

**VANESSA
MUYLDERMANS**



**ZIEK VAN
LIEFDE**



**TOXISCHE
RELATIES
ONTRAFELD**

Ik begin bij het begin: wat zorgt ervoor dat een gezonde relatie ongezond wordt? Want één ding kan ik je alvast vertellen: partnergeweld/-mis(be)-handeling komt nooit vanuit het niets. Het sluipt als een gemeen beestje je relatie binnen.

Een ongezonde relatie is er eentje waarin een aantal belangrijke zaken, al dan niet onbewust, over het hoofd gezien worden of om de een of andere reden onvoldoende tot ontwikkeling komen.

In eerste instantie gaat het om **de invulling van behoeftes**. Er zijn een aantal behoeftes die we sowieso als mens nodig hebben om gelukkig te zijn, en waar we des te meer naar zoeken en verlangen in een relatie. Ik noem ze de pijlers: de pilaren of sterkhouders van de relatie. We sommen ze nu op als aparte thema's, maar in werkelijkheid vloeien ze vaker door elkaar en smelten ze soms zelfs samen. De ene pijler kan voor de/het ene of andere persoon/koppel belangrijker zijn dan de andere. Nu wordt het gewicht van de relatie hoofdzakelijk gedragen door één pijler, dan weer is het gewicht evenwichtiger verdeeld over alle pijlers. Maar sowieso gaat het altijd over deze, dezelfde pijlers.

In een relatie gelden dan ook nog eens individuele en relationele behoeftes. De zaken die we zelf belangrijk vinden en de zaken die we belangrijk vinden in een relatie. De individuele behoeftes kunnen we zelf, zonder de partner en buiten de relatie, invullen. De relationele behoeftes zien we graag binnen de relatie ingevuld. Hiervoor hebben we dus onze partner nodig. De behoeftes an sich kunnen dezelfde benaming of omschrijving kennen (zoals: ik wil veel op reis gaan), maar voor de ene persoon is het oké om die behoefte buiten de relatie om te vervullen en iemand anders wil het liever met zijn of haar partner doen.

Jolien en Alain

Jolien houdt van shoppen en wijntjes doen, liefst samen met haar vriend Alain, die daar een bloedhekel aan heeft. Toch ging hij, uit liefde en als blijk van goede bedoelingen, enkele keren met

Jolien mee. Hij vond het verschrikkelijk, en Jolien had er ook niet bijster veel aan. Een zenuwachtige ongelukkige Alain maakte haar eerder gespannen dan ontspannen, ze kon er niet van genieten. De laatste keer mondde uit in ruzie, waarna ze afspraken dat Jolien zoveel kan gaan shoppen als ze wil, maar dan met vriendinnen of haar schoonbroer, wanneer ze kledingadvies van een man nodig had. Jolien is tevreden: Alain moet zich niet meer opofferen en zenuwachtig zijn, en het koppel is happy. Voor Jolien is het niet nodig om per se met Alain te gaan shoppen. Het is een individuele behoefte van haar. En ze is blij dat ze dit kan doen met iemand anders. Dit hoeft niet haar partner te zijn. Alain op zijn beurt gunt haar haar uitjes, als ze maar af en toe iets leuks voor hem meebrengt. Jolien en Alain hebben hierover een afspraak, een compromis kunnen maken. Jolien haar behoefte wordt ingevuld en beide partners voelen zich goed bij het compromis.

Johan en Koen

Johan reist graag, verre wandelreizen met de rugzak. Zijn ex-partner Christiaan deed dat ook supergraag. Samen legden ze vele kilometers af. Johan zag die momenten als mooi en betekenisvol. Nu is Johan samen met Koen. Koen houdt niet zo van backpacken, en Johan vindt dat best erg. Hij vindt het belangrijk om deze avonturen met zijn partner te delen en te beleven. Hij heeft niet alleen de behoefte om dit regelmatig te doen, hij wil het ook absoluut met zijn partner kunnen doen. Hetzelfde doen met een groep of een vriend(in) zegt hem niets, al zou dat wel kunnen. Samen verre wandelreizen maken, hoort voor Johan tot zijn relationele behoeften. Voor hem werkt het niet dat hij dit kan doen buiten zijn relatie. Hij heeft de nood dit binnen zijn relatie, met zijn partner te kunnen doen. Een partner die niet graag verre wandelreizen maakt zal voor Johan dus moeilijk liggen.

Een tweede gegeven is **communicatie**, een aspect waarvan ik het belang doorheen het hele boek zal blijven aanstippen. Want je moet die behoeftes natuurlijk ook nog meedelen en eventueel uitleggen aan jouw partner. En hij of zij die van hem/haar aan jou.

Naargelang de mate waarin deze zaken (dus de invulling van de behoeftes en de communicatie daarover) aanwezig zijn en de manier waarop ze worden ingevuld, bepalen ze de kwaliteit van onze relaties. Het zijn de paar dingen die we moeten doen, invullen of waaraan we moeten tegemoetkomen om een gezonde relatie in stand te houden of tot een gezonde relatie te komen. Samen vormen ze het fundament van partnerschap. Als dat niet goed zit, stuikt de boel ineen.

DE BELANGRIJKSTE ASPECTEN VAN EEN RELATIE

BEHOEFTEBEVREDIGING

DE VIJF PIJLERS

Uit de duizenden gesprekken die ik heb gevoerd, en uit alles wat ik ondertussen heb gehoord, gezien en gelezen, komt vaak eenzelfde eenvoudige waarheid naar voren. We hebben allemaal behoeftes die we proberen invullen of opzoeken in de hoop gelukkig te zijn of te worden.

Deze vijf pijlers zijn een soort **universele behoeftes**, dus behoeftes die voor iedereen, overal ter wereld min of meer hetzelfde zijn, waarnaar we (des te meer) verlangen wanneer we een relatie met iemand aangaan. Het zijn emotionele zaken die we nodig hebben om gelukkig te zijn in onze relatie, gevoelens die we (in) samen(werking) met onze partner willen ervaren. Het zijn de zaken die we nodig hebben om ons kwetsbaar te durven opstellen. Ik heb het over een gevoel van:

TOOL 'Wat wil ik?'

#introspectie #individueel #algemeen #relationeel

Je eigen behoeftes leren kennen, kan een heuse ontdekkingsreis zijn. Het is niet voor iedereen even evident om die reis aan te vatten of om hun eigen behoeftes, los van die van hun partner en van de huidige situatie en mogelijkheden, duidelijk in kaart te brengen.

We doen dit in een aantal stappen:

1. Beeld je even in dat je alleen bent (of dat het even alleen over jou gaat). Je zet je partner even buitenspel: die speelt niet mee. Je ziet alleen jezelf, je duikt onder in je eigen wereld, zet jezelf in de spotlight. Het gaat over jou, enkel over jou.

De partner is een soort van zwarte figuur die nog niet door een werkelijke persoon is ingevuld. Misschien is dit jouw huidige partner? Misschien is dit een van de twee of drie personen waartussen je twijfelt? Misschien is dit iemand die je nog moet ontmoeten? Dat weten we nog niet. Dat laten we volledig open, oningevuld.

Kijk enkel naar jezelf. Probeer rustig na te denken over wat jij wil, wat jij nodig hebt.

Wat wil je? Wat denk je dat je gelukkig zou maken? Wat heb je nodig om je veilig en fijn en happy te voelen?

Denk hier eerst even algemeen over na. Wat wil jij graag – in het algemeen – in het individuele stuk van jouw leven? Wat zijn daar wensen, behoeftes, dromen... van jou?

Wat zou je graag nog doen? Wat zou je graag nog meemaken?

Doe dan hetzelfde voor het relationele stuk. Wat wil jij graag op relationeel vlak? Wat heb jij nodig in een liefdesrelatie? Wat heb jij nodig van jouw

partner (nog steeds die zwarte, holle, niet ingevulde figuur)? Hoe zou je graag hebben dat dit verloopt? Hoe zou dat er idealiter aan toe gaan?

Stel je wordt binnen een paar dagen wakker, en je leidt jouw ideale leven. En de nacht heeft al jouw zorgen en beslommeringen weggenomen. Alle 'problemen' zijn opgelost en alle zorgen zijn weg. Meer nog: ze zijn ook daadwerkelijk uit je geheugen gewist. Je hebt er dus geen herinnering aan. Het is alsof het er nooit is geweest.

Je wordt wakker in jouw ideale leven. Hoe ziet dat er dan uit? In het algemeen?

Relationeel? Hoe ziet een dag in dat leven eruit? Wat gebeurt er allemaal? En beeld je in dat je die dag enkele oude vrienden tegenkomt. En dat zij elkaar daags nadien tegenkomen en zeggen: 'Amai, X zag er wel gelukkig uit hé? Gelukkiger dan een tijdje geleden.' Aan wat zouden zij dat dan zien dat jij je gelukkiger voelt?

Wat wil je? Wat heb je nodig om tot dat 'ideale leven' te komen? **Maak een lijstje van de dingen die je graag zou doen.** Van wat je graag zou willen. Van wat je denkt nodig te hebben. Een lijstje met alles waarvan je denkt dat dit een positieve bijdrage aan je geluk zou kunnen zijn. (Dus eerst algemeen/individueel en dan relationele behoeftes).

Dit kunnen zeer specifieke zaken zijn. Bijvoorbeeld: ik wil graag terug gaan sporten in groepsverband (algemeen/individueel). Of ik wil graag een partner die graag reist (die specifiek van reizen houdt) en die dus graag samen met mij reist (die specifiek houdt van reizen met een partner). Maar evenzeer wat algemenere dingen, zoals: ik wil graag een partner met een minimum aan gemeenschappelijke interesses (relationeel).

Maak vervolgens een lijstje van wat je graag zou voelen en ervaren in je relatie. Wat jou deugd zou doen mocht een partner dit doen (of net niet doen). Wat wil jij van/met je partner en in je relatie? Welke behoefte wil jij graag vervuld zien?

ze kan ook meer situationeel van aard zijn, dus als gevolg van een specifieke situatie of trigger (of mede hierdoor uitgelokt).

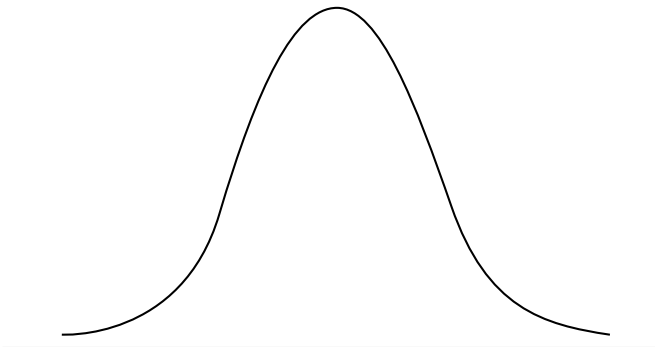
1. SITUATIONEEL

Hier is de mis(be)handeling een – vaak impulsieve, niet geplande – reactie op iets wat gezegd, gebeurd of gedaan is, al dan niet door de partner. Het is een emotionele reactie, ‘uitgelokt’ of misschien beter: ‘veroorzaakt’ door de partner, door iets in de omgeving of door de/een situatie.

De emoties stapelen zich op, de persoon verliest de controle en de bom ontploft. Het gedrag en adrenalinepeil van de dader verlopen als een soort van Gauss-curve – een curve met de vorm van een (kerst)klok die mogelijk (een) uitschieter(s) heeft.

Carl Friedrich Gauss (1777 – 1855) was een Duitse wiskundige en natuurkundige die een zeer belangrijke bijdrage heeft geleverd aan een groot aantal deelgebieden van de wiskunde en de exacte wetenschappen. Zo beschreef hij de ‘normale verdeling’. Deze kansverdeling op basis van een gemiddelde waarde en een standaardafwijking wordt getypeerd door haar symmetrische kerstklokvorm, de zogenaamde ‘Gauss-curve’. Hierbij komt de gemiddelde waarde het meest voor en aan twee kanten daarvan loopt de curve in spiegelbeeld naar beneden zonder ooit echt nul te worden.

DE GAUSS CURVE



Dit is gedrag – een aanval of een verdediging – vanuit opgestapelde frustratie, gevoelens van onmacht, ontgoocheling, ergernis of gekwetstheid. De frustratie kan een tijdje opstapelen en naar aanleiding van een ogenschijnlijk klein feit, de spreekwoordelijke druppel, ineens heel groot worden.

De persoon verliest de controle over de situatie en de emotionele bom ontploft. Mogelijke gevolgen zijn schelden, roepen, tieren, brullen, smijten of het kapotslaan van voorwerpen, spugen, slaan...

Agressief gedrag vanuit emoties of frustraties is een spontane, ongecontroleerde, en dus onvoorspelbare, reactie, die iedereen kan overkomen.

Denk aan iemand die zich in het nauw gedreven voelt en het eerste het beste wat hij/zij te pakken krijgt gebruikt om in de tegenaanval te gaan. Het is niet gepland, het is een impulsieve reactie.

Ik probeer aan cliënten vaak uit te leggen dat ze de situationele mis(be)handeling als een vulkaan moeten zien. Mensen zien niet wat er aan de binnenkant aan de hand is. Ze zien niet dat daar iets aan het smeulen is. En als je het niet kan zien, kan je er ook geen rekening mee houden.

Op een gegeven moment bereikt dat vuur de top en barst de vulkaan uit. Een vulkaan barst niet vaak uit, maar als het gebeurt, loopt er lange tijd hete lava uit. Je blijft maar beter uit de buurt of je gaat je verbranden. Een vulkaanuitbarsting legt zowat alles in de omgeving stil – denk maar aan het vliegverkeer. Je kan alleen maar rustig wachten tot de vulkaan is uitgedoofd en je weer dichterbij kan komen.

Het is voor de beide partijen interessant om op zo'n moment aan de metafoor van de vulkaan te denken. En deze voor je te zien. Door het visueel te maken, maak je het 'echter', tastbaarder en krijg je een beter beeld van wat je moet doen.

In deze metafoor zit zowel een beetje uitleg over het opbouwen van spanningen en het ontploffen als de belangrijkste 'to do' wanneer je partner (of

Tool 'Reality check'

#realiteit #check #introspectie

Deze 'check met jouw huidige realiteit' bestaat uit vijf vragen.

Neem hier ruim de tijd voor.

Ga ergens zitten waar je rustig kan zitten en niet gestoord kan worden.

Adem enkele keren goed in en uit.

Stel jezelf de volgende vijf vragen:

1. Wat zorgt er (mee) voor dat ik mij soms (of vaak of constant) zo ongelukkig voel?

Bekijk het als een gerecht. Voor een gerecht heb je verschillende ingrediënten nodig. Maar momenteel smaakt jouw gerecht niet goed. Het is zuur. Kan je de ingrediënten in jouw gerecht uit elkaar halen? Wat zijn de ingrediënten die jouw gerecht verzuren (= jou een slecht, ongelukkig gevoel geven)?

Hoe komt het dat het communiceren, tussen mij en mijn partner, over de moeilijkheden die we momenteel ervaren, niet zo vlot loopt?

Heb je hierover al proberen communiceren? Hoe is dat verlopen? Speel deze gesprekken in jouw hoofd even af, als een filmpje. Herbekijk het en probeer te analyseren wat er gebeurt. Wat doe jij? Wat doet jouw partner?

2. Ga ik over mijn eigen grens?

Doe je soms dingen tegen je zin of tegen jouw gevoel of initiële overtuiging in? Doe je soms dingen waar je zelf eigenlijk niet zo van overtuigd bent of achter staat? Doe je soms dingen eerder voor je partner dan voor jezelf? Zo ja, waarom doe je dat? Wat is de reden? Sinds wanneer doe je dit? Wat zou er (kunnen) gebeuren mocht je dit niet of niet meer doen?

