

Relaties Onder de Loep

**-een praktische handleiding voor het begrijpen en verbeteren
van relaties-**

Ayna Siem

Uitgeverij Brave New Books

ISBN 9789465319032

Omslagontwerp + illustraties:

Ayna Siem - 2025

Copyright

Ayna Siem – 2025

1^e druk – november 2025

Wat zeggen therapeuten over dit boek:

"Wat ik prachtig vind in je boek is hoe je verwoordt op meerdere plekken, dat wat we tegenkomen in het contact met de ander alles zegt over wat speelt in ons. We kijken, oordelen, concluderen en reageren met onze gekleurde bril naar de wereld om ons heen. Het meest liefdevolle wat we voor onszelf en de ander kunnen doen is onze eigen bril afzetten en onderzoeken. Daarvan geef je in je boek heldere concrete voorbeelden." - PRI-therapeut

"Een zeer informatief overzicht over hoe een relatie vanuit aannames wordt gestart en oude pijn verandering kan blokkeren en hoe de weg eruit mogelijk is. Je schrijfstijl is prettig en luchtig terwijl het over grote zaken gaat." - Gezins- & relatietherapeut

"Knap gedaan! Dit boek is uniek in zijn soort. Het is geschreven door een 'ervaringsdeskundige' die wat zij leerde van haar eigen relatie-strubbelingen, heeft omgezet in een overzichtelijk, leesbaar en toegankelijk geheel waar iedereen die 'worstelt' met relaties profijt van kan hebben." - Relatie-coach

"...omdat ik het goed geschreven vind, en goed onderlegd, met fraaie illustraties, van een begaafde gever. Een waar naslagwerk, zo nodig voor in onafwendbaar slechtere relatie-tijden." - Psycholoog



Inhoudsopgave

Inleiding		7
Hoofdstuk 1	Projecties: het ligt aan de ander	9
Hoofdstuk 2	Ontkenning en schaduwkanten	43
Hoofdstuk 3	Belangrijk om te beseffen	54
Hoofdstuk 4	Destructieve interactiepatronen en de Dramadriehoek	58
Hoofdstuk 5	De essentie van goede communicatie	62
Hoofdstuk 6	Bindingsangst en verlatingsangst	78
Hoofdstuk 7	Verbinding met elkaar	80
Hoofdstuk 8	Een co-dependente relatie	83
Hoofdstuk 9	Existentiële pijn van eenzaamheid en verlies	90
Hoofdstuk 10	Nee mogen zeggen van jezelf	93
Hoofdstuk 11	Grenzen leren aangeven	97
Hoofdstuk 12	Manipulatie	100
Hoofdstuk 13	Narcisme	111
Hoofdstuk 14	Borderline	125
Hoofdstuk 15	Zelfafwijzing	130
Hoofdstuk 16	Toxische relaties en dealbreakers	135
Hoofdstuk 17	Verbinding met jezelf	138
Hoofdstuk 18	Fysieke intimiteit	141

Hoofdstuk 19 Plan van aanpak	145
Tot slot: Wat is liefde?	149
Nawoord	150
Literatuurlijst en bronnen	153

Inleiding

Meer dan 40 jaar had ik af en aan relaties met veel vallen en opstaan. Ik had geen flauwe notie hoe je een relatie tot een succes maakt. Ik had het dan ook nergens geleerd. Waar leer je dat überhaupt? Ik struikelde keer op keer en tastte in het duister over wat nu wel en niet klopte in een relatie. Vaak zocht ik naar antwoorden in een boek, of ik schreef naar de vraag- & antwoordrubriek van een tijdschrift in de hoop meer inzicht te krijgen. In een periode van zo'n 20 jaar bezocht ik tientallen relatietherapeuten, minstens vijftig workshops, ik volgde trainingen over bindings- en verlatingsangst, over jeugdtrauma's, deed jarenlang neurofeedback-sessies, volgde transcendente meditatielessen en hield stilte retraites, kortom: ik zocht zoveel mogelijk ondersteuning voor mijn bewustwording.

Ik leerde veel uit boeken, waarvan sommige mij belangrijke inzichten gaven, maar er was geen enkel boek dat mij de praktische basisinformatie gaf die ik nodig had voor de specifieke kwesties die ik binnen mijn relaties tegenkwam en de vragen die ik had. En vooral niet een boek waar het recht toe, recht aan werd uitgelegd en waar de informatie die ik zocht allemaal bij elkaar stond. De manieren die erin stonden om jezelf te bevrijden, werkten voor mij soms wel en vaak ook niet.

Pas toen ik begin 2002 de meest leerzame en vervullende relatie kreeg die ik me kon voorstellen met de beste 'leraar' (geliefde) die ik me kon wensen, begon ik te leren... dat relaties

echt een werkwoord zijn. Het werd een lange rit met in het begin de pieken en daarna de diepe dalen. Dalen waarin ik werd uitgedaagd mezelf opnieuw uit te vinden en ondanks mijn diepe weerstand en angst, begon ik langzaam de weg omhoog te vinden. Anno 2025 zijn we nog steeds samen en heeft onze liefde zich steeds verder verdiept. Ik hoop dat het een doorgaand proces mag zijn.

Uiteindelijk besloot ik een poging te wagen om het boek dat ik zocht zelf te schrijven. Dit is dus het boek dat ik 40 jaar geleden zelf had willen lezen. Ik heb hierin alle praktische kennis bijeengebracht die ik in de loop der jaren over relaties heb geleerd. Dit boek is daarmee een weergave van mijn reis in relatieland. Met voorbeelden uit mijn eigen praktijkervaringen, waarvan de namen uiteraard gefingeerd zijn.

Ik spreek de hoop en wens uit dat het jou mag helpen om een fijne en vervullende relatie te creëren met degene die je liefhebt.

Hoofdstuk 1 PROJECTIES: HET LIGT AAN DE ANDER!



„Als je nu trouwt, is de kans dat je huwelijk niet slaagt bijna 40 procent”, vertelt onderzoeker Dick ter Steege van het CBS. De kans op een scheiding lag in 1971 nog op slechts 12 procent. Ook maken vrouwen op steeds jongere leeftijd een relatiebreuk of scheiding mee. Voor vrouwen die tussen 1970 en 1975 werden geboren, had bijna 30 procent minstens eenmaal op 35-jarige leeftijd een relatiebreuk achter de rug. [Bron: CBS]

Wat kan er allemaal mis gaan in je relatie? Ieder mens draagt onverwerkte pijn uit zijn verleden mee, onverwerkte emoties als woede, verdriet en angst. Niemand komt onbeschadigd uit zijn kindertijd, hoezeer ouders ook hun best doen. Deze beschadigingen werden veroorzaakt doordat wij als kind bepaalde gebeurtenissen niet konden verwerken, doordat wij kleine of grote trauma's opliepen en omdat ouders onmogelijk in staat zijn om alle behoeften van het kind te vervullen. Hoe welwillend en goedbedoelend ouders ook mogen zijn.

Voor een klein, kwetsbaar en afhankelijk kind is het te levensbedreigend om te beseffen dat zijn ouders er niet altijd voor hem kunnen zijn, dat ze zijn behoeften aan liefde,

aandacht, acceptatie, waardering en erkenning niet volledig kunnen vervullen of erger: dat zijn ouders gewoonweg onbekwaam zijn in het ouderschap. Die pijn wordt diep weggestopt in het onderbewustzijn, maar het gat van die onvervulde behoeften zit nog steeds in de volwassene.

Vervolgens probeer je 1) die behoeften alsnog vervuld te krijgen. Je gaat ze zoeken buiten jezelf. Je partner lijkt de aangewezen persoon om die behoeften te vervullen. Jouw partner staat ook zo in de relatie ten opzichte van jou. Twee mensen stappen in een relatie als twee behoeftige, onbewuste kinderen. Dat is al een recept voor misverstanden en conflicten. En 2) iedere keer als een situatie in het heden lijkt op de oorspronkelijke pijnlijke situatie uit je kindertijd, worden dezelfde pijnlijke gevoelens op een onbewust niveau getriggerd. En je denkt dat je partner de oorzaak daarvan is.

Dit leerde ik dankzij de PRI-therapie (Past Reality Integration), ontwikkeld door Ingeborg Bosch, die dit in haar boek *Illusies* op een zeer heldere en inzichtelijke manier heeft beschreven ¹⁾. De inzichten die PRI brengt zouden standaardlesstof op scholen moeten zijn.

Daar ga ik nu dieper op in.

Ieder mens doet dus in zijn kindertijd pijn op. Ouders kunnen onmogelijk alle behoeften van hun kind vervullen. Ze zijn ook maar feilbare mensen, ze maken fouten, ze zijn zelf in hun jeugd van alles tekort gekomen, waardoor ze niet aan hun kind kunnen geven wat een kind nodig heeft aan liefde, begrip, waardering, empathie en aandacht. En dit zijn dan nog de ouders met de beste intenties, die hun best doen om hun

kinderen zo goed mogelijk te begeleiden. Er zijn ook ouders die lijden aan depressie, die alcoholverslaafd zijn, agressief, hun kind fysiek mishandelen, seksueel misbruiken, een persoonlijkheidsstoornis hebben en ga zo maar door. Een kind maakt situaties mee die op wat voor manier dan ook pijnlijk of traumatisch zijn. Om zichzelf te beschermen tegen deze pijn ontwikkelt het kind afweermechanismen.

Wat is een afweermechanisme?

Een afweermechanisme is een aangeleerde manier om te kunnen omgaan met een pijnlijke emotie die op dat moment te groot is om te verwerken. Je stopt de pijn weg in je onderbewuste en daaroverheen leg je een afweerreactie met als doel om de pijn te verdoven, uit beeld te houden en dus onbewust te houden, zodat je hem niet hoeft te voelen. Verslavingsgedrag, overactief sporten, veel voor de tv hangen, te veel eten, een ander de schuld geven, negatief denken over een ander, jezelf de grond in boren zijn voorbeelden van afweerreacties. In feite projecteer je een situatie uit je verleden op het heden.

Wat voor afweermechanismen kunnen er zoal ontstaan vanuit de kindertijd? ¹⁾

1. Negatief zelfbeeld

De ouders van Trisha hebben allebei een drukke baan en weinig tijd en aandacht voor hun dochter. Iedere keer als Trisha aandacht vraagt, wordt ze weggeduwd, afgesnauwd en ook vaak uitgelachen vanwege haar grote fantasie en creativiteit. Op school zijn er kinderen die haar pesten. Nu is het zo dat

kinderen altijd de oorzaak of schuld bij zichzelf zoeken. Het is namelijk te bedreigend om je als kind te realiseren dat je ouders er niet voor je zijn. Een kind is totaal afhankelijk van zijn ouders, het besef dat ouders op de een of andere manier niet in staat zijn om er voor het kind te zijn, is een te angstig besef. Trisha zoekt dus de "schuld" bij zichzelf. Zij kan bijvoorbeeld gaan denken: "Het komt doordat ik niet belangrijk genoeg ben, ik ben niet de moeite waard om aandacht aan te besteden. Het komt omdat ik er gewoon niet toe doe." Deze conclusie is minder bedreigend dan werkelijk te beseffen dat haar ouders er gewoon niet voor haar zijn als ze ze nodig heeft. Deze conclusie zet zich vast in Trisha als een (negatieve) kernovertuiging. Deze overtuiging wordt deel van haar negatieve zelfbeeld: "Ik doe er niet toe, ik ben niet de moeite waard, ik ben onbelangrijk."

Deze situatie is voor het kind verschrikkelijk pijnlijk. Omdat het voor het kind echter te bedreigend is om die pijn te voelen, wordt die pijn op dat moment niet verwerkt. Het kind kan dat niet aan. In plaats daarvan ontwikkelt het een afweermechanisme, dat als functie heeft om het kind te beschermen. Het afweermechanisme is in dit geval een negatieve kernovertuiging: "Ik ben onbelangrijk, ik doe er niet toe doe." Of: "Ik ben slecht, ik ben teveel, ik loop in de weg, er is iets mis met mij, ik deug niet, ik kan niks, ik ben belachelijk."

Later, als Trisha volwassen is geworden, gebruikt zij dit afweermechanisme nog steeds om zichzelf te beschermen. Iedere keer als Trisha in een situatie terecht komt waarin deze afweer wordt geactiveerd, zal zij hem tevoorschijn halen. Bijvoorbeeld in een situatie waarin haar vriend met zijn

vrienden gaat stappen, terwijl Trisha liever heeft dat hij thuis blijft voor haar of dat hij iets met haar samen gaat doen. Trisha zal dan weer in haar afweer schieten: hij doet dat omdat ik onbelangrijk ben, ik doe er niet toe. Op die manier kan zij de pijn van het tekort aan aandacht dat zij in haar kindertijd ervaren heeft verklaren en aldus buiten beeld houden. Terwijl de realiteit in het heden kan zijn dat haar vriend Trisha heel erg belangrijk vindt, heel veel om haar geeft, maar gewoon zin heeft om af en toe met zijn vrienden te gaan stappen. Als Trisha die pijn niet had opgelopen in haar kindertijd, zou zij hier gewoon neutraal op kunnen reageren en het haar vriend gunnen dat hij eens met zijn vrienden uit gaat. Er zou geen emotionele reactie op zitten.

Iedere keer als er iets gebeurt, wat bij jou een emotionele reactie veroorzaakt, kun je ervan uitgaan dat er een oude onverwerkte pijn uit je kindertijd is geactiveerd, die je nu op het heden projecteert.. *Het is ook belangrijk te beseffen dat dit zich allemaal op een volkomen onbewust niveau voltrekt.* Je denkt dus dat het echt om het heden gaat (hij doet dat toch echt en iedereen zou zo reageren), maar feitelijk zit je oude pijn uit je verleden te herbeleven en weg te drukken via een afweerreactie.

Hoe kan Trisha hier anders en beter mee omgaan?

Ze kan dit doen door te focussen²⁾ op haar pijnlijke gevoelens. Ze trekt zich terug uit de feitelijke situatie en gaat naar een plek waar ze niet gestoord wordt. Dan gaat ze met haar aandacht naar binnen en stelt zich het scenario voor dat haar vriend haar inderdaad totaal onbelangrijk vindt, dat hij vindt dat zij er

helemaal niet toe doet, dat wat zij wil en wenst niet voor hem telt. Ze laat deze pijnlijke gevoelens helemaal toe in zichzelf. Dan wordt vaak ook de oorsprong duidelijk, de gebeurtenissen die deze pijn ooit hebben veroorzaakt. Hoe haar moeder haar ongeduldig opzij duwde als ze aandacht vroeg, en haar vader op zijn horloge keek als ze hem iets wilde vertellen. Trisha kan zo gaan beseffen en voelen dat het oude pijn is uit haar verleden.

Iedere keer als ze geraakt wordt door iets in het heden, doet ze hetzelfde. Voelen wat ze voelt en beseffen dat het pijn is uit het verleden. Ze is dan ook in staat om deze pijn met haar vriend te delen in plaats van hem er verantwoordelijk voor te houden. Als ze dit vaak genoeg heeft gedaan, zal ze merken dat ze geen last meer heeft van negatieve zelfoordelen en kan ze haar vriend op een neutrale manier een fijne avond wensen met zijn vrienden. Zelf gaat ze ook iets leuks doen, misschien een vriendin bellen of naar de film of dat boek op haar nachtkastje lezen.

2. Boosheid en woede

Je kunt ook heel erg boos worden op een ander en tekeer gaan. De ander van alles beschuldigen of verwijten. Johan speelt bas in een band. Hij heeft hier veel plezier in en voelt zich een gewaardeerd lid en onderdeel van de band. Als kind verlangde hij erg naar de waardering van zijn vader, om te weten dat wat hij deed belangrijk was voor zijn vader, dat hij opgemerkt werd, dat zijn bijdrage op prijs gesteld werd. Zijn vader had echter weinig oog voor hem en aan complimenten of enig blijk van waardering deed hij niet. Als kind concludeerde Johan hieruit

dat zijn bijdrage dus niet werd gewaardeerd, dat wat hij deed er niet zo toe deed. Deze pijn en de boosheid hierover stopte hij diep weg in zijn onderbewustzijn. Nu doet het volgende zich voor in het heden. De band moet een nieuwe repetitiedatum afspreken, maar alle bandleden, inclusief Johan, hebben het druk en een gezamenlijke datum is niet te vinden. Dan is er één datum waarop iedereen kan, behalve Johan. Er wordt besloten om die datum te kiezen. Natuurlijk vinden ze het jammer dat Johan er niet bij kan zijn en wordt hij gemist als bassist. Maar de gitarist zegt dat hij wel een basgitaar meeneemt, zodat ze zich toch kunnen redden. Wat gebeurt er op dat moment in Johan? Die pijn uit zijn onderbewuste wordt door dit voorval hevig getriggerd. Hij voelt zich niet gewaardeerd, alsof zijn bijdrage onbelangrijk is, alsof hij zomaar vervangen kan worden door "een gitarist die wel even een basgitaar zal meenemen, hoe durft die gitarist zo respectloos te zijn!" Vervolgens wordt hij verschrikkelijk kwaad op degene die de repetities organiseert. Hij maakt die persoon uit voor van alles en nog wat en gaat tekeer en vindt het geen stijl. De andere bandleden begrijpen niets van deze heftige reactie. Johan zelf vindt dat hij terecht kwaad is. Iedereen zou toch kwaad worden in zo'n situatie? Echter, de andere bandleden halen niet-begrijpend hun schouders op. Het kan voorkomen dat iemand niet bij de repetities kan zijn en dan is er geen man overboord. Het is duidelijk dat hier een oude, onverwerkte pijn wordt getriggerd: de pijn van de in de kindertijd niet vervulde behoefte aan waardering voor wat Johan bijdraagt. En wederom gebeurt alles vanuit een onbewuste staat. Ter zelfbescherming heeft Johan er een saus van kwaadheid overheen gegooid. De kwaadheid beschermt hem tegen de pijn die er onder ligt. Het

is nu eenmaal gemakkelijker om kwaadheid te voelen dan pijn. Boos worden op een ander heeft als voordeel dat je kunt denken dat het aan de ander ligt. Met die ander is iets mis, met jou niet.

Hoe ging het verder? De organisator probeert tot Johan door te dringen en de verstandhouding te herstellen. Johan volhardt in zijn boosheid en weigert erover te praten. De relatie is beschadigd en wordt niet meer hersteld.

Je ziet ook vaak mensen die op een forum kwaad worden over allerlei items en zich opwinden over bijdragen van andere forumleden. Als een forumlid zijn kwaadheid ongebreideld zit te ventileren en andere forumleden aanvalt, dan kun je ervan uitgaan dat hij bezig is allerlei oud zeer op deze manier naar buiten te projecteren. Dat heeft hij nodig om deze pijn buiten zichzelf te houden. Lang leve forums, ze zijn zo nuttig voor dit soort dingen. Er zijn ook extreme gevallen. Iedereen kent wel iemand die chronisch kwaad is. Wat heeft die persoon - onbewust- ontzettend veel pijn.

Wat we meestal doen is onze boosheid (blijven) richten op de persoon die de pijn heeft aangeraakt. Dat is het meest veilige. Maar wat we eigenlijk zouden moeten doen is naar binnen keren en voelen wat er in ons geraakt is. Dat is het principe van zelfreflectie. Iedere keer als we ergens heftig op reageren: naar binnen keren en voelen welke oude pijn onze aandacht vraagt. En beseffen dat de persoon die jouw oude pijn heeft getriggerd niet de oorzaak, maar slechts de aanleiding is. Als je namelijk die oude pijn niet had, zou je ook niet zo heftig reageren. Je kunt natuurlijk iets niet leuk vinden wat iemand doet, maar dit