

THUI SKOMEN BIJ ELKAAR

DE RELATIE ALS GIDS EN LERAAR

HAL EN SIDRA STONE

Uitgeverij de Zaak

Van dezelfde auteurs is bij Uitgeverij de Zaak verschenen:

Thuiskomen in jezelf

De innerlijke criticus ontmaskerd

Van elkaar houden zonder jezelf te verliezen

De innerlijke patriarch

Oorspronkelijke titel: *Embracing Each Other*

Oorspronkelijke uitgever: New World Library, San Rafael, California

© 1989 Delos, Inc., Sherman Oaks, California

© 2010 Uitgeverij de Zaak, www.uitgeverijdezaak.nl

Vertaling: Philip Baumgarten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 9789077770580

Nuri 711, 720 Trefwoorden: Psychologie, persoonlijke ontwikkeling



*Voor Elizabeth, Claudia en Recha Winkelman
en Joshua en Judith Stone*

INHOUD

Inleiding	7
DEEL I ONZE IKKEN ONTMOETEN	
1 De psychologie van de ikken	13
2 Kwetsbaarheid: de sleutel tot intimiteit in een relatie	39
DEEL II DE RELATIE ALS LERAAR	
3 Verliefd worden	61
4 Waar is de liefde gebleven? Bindingspatronen in de primaire relatie	71
5 Meer over bindingspatronen	111
DEEL III EEN RELATIE ONDERHOUDEN	
6 Je aangetrokken voelen tot iemand anders en vreemdgaan	147
7 Het verbeteren van de relatie	165
Epiloog	205
De auteurs	209
Opleidingen	210

DANKWOORD

We willen onze diepe gevoelens van dank en liefde uitspreken tegenover alle mensen die van ons houden, leraren, collega's en cliënten, die hun innerlijk met ons gedeeld hebben en tegenover iedereen die ons tijdens onze reis gesteund heeft. We willen je bedanken voor je geschenken op onze weg. We willen ook onze tegenstanders bedanken, die ons hebben uitgedaagd en gedwongen hebben verder te gaan dan we anders misschien gegaan waren. Zij hebben ons geleerd wat we niet wilden leren. Zonder jullie allemaal zou dit boek niet geschreven zijn.

INLEIDING

Dit is een boek over relaties; over de relatie als avontuur – een oneindige reis naar het onbekende – en over de relatie als leraar die ons leidt op de ontdekkingsreis naar onze binnen- en buitenwereld en die een gids is tijdens de onvermijdelijke evolutie van ons bewustzijn. Wij zijn in dit boek uitgegaan van onze eigen ervaring met relaties en van de ervaring van veel mensen die met ons over hun relaties hebben gepraat.

Dit is geen boek met eenvoudige antwoorden voor het oplossen van problemen of met tips voor een goede relatie. Het is ons met de jaren duidelijk geworden dat er geen eenvoudige antwoorden zijn. Dit boek wil de lezer inwijden in de opmerkelijk ingewikkelde aspecten van het onderhouden van een relatie. Ook wil het laten zien hoe ongelooflijk relaties ons kunnen verrijken.

Wij zien de relatie als een reis van de ziel, al klinkt dit misschien verheven. Het is een spannende reis vol onverwachte wendingen en – verrassend genoeg – ook een heel natuurlijke reis. Het is allemaal een kwestie van vertrouwen.

Helaas zijn de meesten van ons niet zo opgevoed dat we relaties vertrouwen en van ze leren. In plaats daarvan hebben we tijdens onze opvoeding geleerd dat we ons dienen te gedragen, dat we altijd precies dienen te weten wat we gaan doen en dat we ervoor moeten zorgen dat niemand zich onprettig voelt. In relaties – met een geliefde, een familielid, een collega of een leraar bijvoorbeeld – zijn we altijd bezig met het oplossen van ongemakkelijke situaties of problemen en het vermijden van conflicten.

Onze cultuur is voornamelijk rationeel en gericht op resultaat, en onze relaties weerspiegelen dit. We willen dat ze foutloos en efficiënt zijn. We lezen boeken over het verbeteren van onze relaties, over het analyseren van de relatie, over communicatietechnieken en conflicthantering. Toch zijn onze relaties nooit zo gemakkelijk en soepel als we vinden dat ze zouden moeten zijn. Of we nu proberen een kind te laten gehoorzamen, met onze ouders

praten, met een collega communiceren of een vroegere geliefde weerzien – het kan opeens onbegrijpelijk gecompliceerd worden.

Omdat we op deze mechanistische manier naar de wereld kijken, hebben de meeste mensen het idee dat ze alleen maar hoeven te begrijpen hoe een relatie in elkaar zit en dan nooit meer ongelukkig zullen zijn, nooit meer verkeerd begrepen worden en zich nooit meer naar voelen. Wij (of onze innerlijke perfectionisten) hebben het beeld voor ogen van een volwassen, liefhebbend, aangepast stel individuen die een diepe band kunnen aangaan, die elkaar door dik en dun steunen en die heel verstandig een relatie onderhouden. Dit ideale stel kan problemen oplossen door verstandig over ze te praten, door respectvol te blijven, naar elkaar te luisteren en effectief te communiceren. De partners krenken elkaar niet, zijn nooit in verwarring en twijfelen niet aan elkaars uitgangspunt. Het is steeds duidelijk in welke vorm de relatie gegoten moet worden en hoe ze zich zal ontwikkelen. Deze fantasie wordt in stand gehouden door veel televisieseries, die beelden tonen van de ideale gezinssituatie.

Het is ons in al die jaren opgevallen dat het leven vrijwel nooit zo in elkaar zit – in ieder geval niet bij de mensen met wie wij in contact komen. Het is allemaal iets ingewikkelder en mensen zijn nog het alleringewikkeldst. Ieder van ons bestaat uit veel delen of ikken. Daarom zijn we niet altijd voorspelbaar en consequent, en daarom zijn onze relaties zo gecompliceerd. Aangezien niemand van ons als één psychologische entiteit beschouwd kan worden, is het misleidend om op deze manier over onszelf te denken. Een relatie onderhouden is niet hetzelfde als een plezierig, vriendelijk en verstandig praatje aanknopen. Wij dragen allemaal talloze ikken of subpersoonlijkheden met ons mee, die met elkaar strijden om aandacht en die er allemaal voor proberen te zorgen dat hun behoeften vervuld worden. Als we met elkaar praten, zijn er eigenlijk twee grote families met elkaar in gesprek. Deze innerlijke families zijn verre van homogeen. Ze kibbelen onder elkaar en doen dat zelfs op momenten waarop wij consistent met iemand proberen om te gaan. Hoe gevoeliger het onderwerp, des te meer liggen de ikken – onze innerlijke familie – met elkaar overhoop.

Als ons bewustzijn toeneemt, krijgen we steeds meer zicht op deze ikken. We zijn ons beter bewust van wat er in onszelf en in onze relaties gebeurt. Deze bewustzijns groei verleent onze relaties meer diepgang, helpt ons om in te zien hoe complex relaties in wezen zijn en geeft ons allemaal het gevoel dat we meer grip hebben op onze relaties.

DE RELATIE ALS GESCHENK

Het geschenk van de relatie is het geschenk van de ikken. Een diepe relatie is een ontdekkingsreis naar de diepte van je innerlijk. Ze biedt ons de gelegenheid om naar onszelf te kijken en kennis te maken met de oneindige variëteit aan ikken die deel uitmaken van de innerlijke familie. Elk van deze ikken heeft zijn eigen uiterlijke kenmerken, zijn eigen mening en een uniek vermogen om de wereld om ons heen te observeren en te begrijpen. Elke ik heeft zijn eigen historie, kan ons unieke informatie verstrekken, heeft zijn eigen energie en zijn eigen vermogen om een relatie aan te gaan. Hoe meer ikken we leren kennen, hoe rijker en voller ons leven en onze relaties zijn. Als we een relatie ten volle beleven, worden we met steeds meer ikken geconfronteerd. We zijn gedwongen om verantwoordelijkheid te nemen voor de hele innerlijke familie, hoe chaotisch of schandig deze familieleden zich ook gedragen. We ontvangen echter ook geschenken van hen. Elke ik heeft zijn eigen geschenk.

DE REIS VAN DE RELATIE

We kunnen twee verschillende paden volgen in een relatie. Als we het ene pad volgen, blijven we op onze hoede; we staan de ikken die ons in het verleden van dienst zijn geweest toe om ons te blijven beschermen. Hun gedrag wordt voorspelbaar, stereotiep, misschien zelfs star. Zij houden zich bij wat vertrouwd en veilig voelt. Elk deel of elke ik die het evenwicht binnen een relatie dreigt te verstoren, wordt uitgebannen. Het leven wordt beperkt tot de paar vertrouwde ikken die op een positieve, rustige manier met mensen lijken om te gaan. Zij die dit pad volgen identificeren zich meestal met rationelere, probleemoplossende ikken. Ze schermen zich zorgvuldig af van ikken die problemen kunnen veroorzaken. Vaak worden deze ikken zelfs helemaal verstoten. Soms beperken de mensen die dit pad volgen zich in hun

leven tot een paar ikken die andere mensen op afstand houden of die dwangmatig en/of destructief reageren in hun relaties.

We kennen allemaal mensen die dit zo doen en ieder van ons heeft wel eens zo gedaan. Dit is heel natuurlijk als we een relatie waarderen en haar willen beschermen. We verstoten al gauw de ikken die ons egoïsme, onze zin om te flirten, onze sensualiteit, ons avontuur, ons intellect, ons territoriaal gedrag of verlegenheid vertegenwoordigen of iets anders wat de ander niet prettig vindt van ons. *Zonder er bij na te denken geven we bijzondere delen van onszelf op of geven we activiteiten op die we plezierig vinden om de relatie veilig te stellen. We perken onszelf in en leven binnen de veilige grenzen van een paar aanvaardbare ikken.* Dit is een normale manier van doen die in het verleden voor veel mensen prima heeft gewerkt. Als je dit model volgt, is het mogelijk om langdurige liefdevolle relaties te hebben.

Er is echter een opwindend alternatief dat veel oplevert, namelijk *om elke relatie te zien als een voortdurende uitdaging, als een leraar, als een gids bij je bewustzijnsontwikkeling.* In plaats van te proberen de status quo te handhaven, accepteren degenen die dit pad kiezen dat elke interactie (met name de wat minder prettige) hen een nieuwe kans biedt. Zij zien hun relatie als een voortdurende ontdekkingsreis.

Waarschijnlijk bevindt zich een oneindig aantal ikken in ons. Elk van deze ikken kan ons iets leren. Elke ik verrijkt onze kijk op de wereld. Een relatie daagt steeds meer ikken uit om naar voren te treden, naarmate ze zich verdiept.

We hebben dit boek geschreven als gids voor diegenen die deze ontdekkingsreis willen maken. Ons werk is gestoeld op het geloof dat een relatie een vonk van het goddelijke in zich draagt en dat ieder van ons, als we echt vertrouwen hebben in de relatie als leraar, zichzelf zal ontmoeten in de diepste, puurste essentie van ons mens-zijn, die goddelijk van aard is.