

Allebei op de automatische piloot

Jij moppert, hij trekt zich terug. Of jullie beschuldigen elkaar over en weer. Als het even niet lekker loopt in je relatie, verval je vaak in oude reactiepatronen. Kun je ze afleren? Ja hoor, door aandachtig te leven...!

Je staat in de keuken. Het is jouw beurt om te koken. Mmmm, lekker! Zuurkool met worst. Je man dekt de tafel en kijkt fronsend in de gootsteen. Want nee toch? Nou liggen er voor de zoveelste keer restjes keukenafval in het putje. “Waarom doe je dat nou?,” vraagt hij, terwijl hij de koolsliertjes eruit pulkt. “Je weet toch dat de afvoer dan verstopt raakt?” Je reageert boos: “Kook jij dan! Ik doe het ook nooit goed!” Je man sluit de luikjes. Terwijl jij door moppert, zit hij stilletje met de iPad op de bank.

Vrij hardnekkig

Huishoudelijke taken, (schoon)ouders, kinderen, geld of seks. Waar ruzies ook over gaan, bij veel stellen verlopen ze volgens vaste patronen. Zodra ze een conflict hebben, gaan ze op de automatische piloot. De één valt aan, de ander trekt zich terug. Of ze gaan pingpongen. Niet ik ben fout, maar jij bent fout! Volgens relatie- en gezinstherapeut Lenie Westeralen (1963) uit Amersfoort, die paren begeleidt, blijken oude reactiepatronen in de praktijk vrij hardnekkig. “Als kind heb je ze al ontwikkeld om jezelf te beschermen tegen pijn en als volwassene grijp je er nog steeds op terug.”

Onvervulde behoefte

“Wat ruziënde stellen zich helaas onvoldoende realiseren,” zegt Lenie, “is dat er meer schuilt achter zulke vertrouwde patronen dan je beseft. Vaak reageer je op

een bepaalde manier omdat je een onvervulde behoefte hebt en/of je ergens bang voor bent. Is je relatie goed, dan ervaar je nabijheid, ben je gehecht aan elkaar en voel je je emotioneel verbonden. We helpen elkaar als het nodig is. Is dat gevoel weg of is het er nooit geweest, dan zie je dat stellen over van alles en nog wat ruzie maken. Zelfs over de kleinste dingetjes.”

Oud zeer

Zegt of doet je partner iets wat ook nog eens raakt aan oud zeer, dan heb je des te meer kans dat oude reactiepatronen de kop opsteken. “Stel dat je moeder altijd tegen je zei: ‘jij doet ook alles verkeerd!’ Dan krijg je als volwassen man al heel snel het gevoel dat je in gebreke blijft. Als je vrouw dan bijvoorbeeld vinnig vraagt of je alsjeblieft de rotzooi in je studeerkamer wilt opruimen, komt er in een *split second* een bekend rotgevoel opzetten en trek je je net als vroeger terug. Zo’n actie kan op zich ook weer een reactie uitlokken bij je vrouw. En zo versterk je elkaar heel makkelijk in ongezonde reactiepatronen.”

Aandacht!

Het vergt aandacht om te ontdekken wat je reactiepatroon is in je relatie. Dat kan door bewust na te gaan wat er gebeurt als je bijvoorbeeld de neiging krijgt om van je af te meppen in een conflict of juist stilletjes te verdwijnen. De kunst is om niet direct te reageren als je heftige

emoties krijgt, maar de tijd te nemen om bewust te ervaren wat je voelt en denkt op zo’n moment. Kijk naar jezelf met een milde houding. Zonder te oordelen. Accepteer wat er op je afkomt, ook als het pijnlijk is. Probeer te ontdekken wat je gevoelige plekken zijn. Waar je ten diepste bang voor bent. Wat je graag zou willen. Wat je nodig hebt. En praat daarover met je partner.

Kwetsbaar opstellen

Uit eigen ervaring weet Lenie wat voor uitwerking aandachtig leven kan hebben. “De relatie met mijn man is hechter geworden en voelt nu veiliger. Als ik me tekortgedaan voel door Paul, word ik boos. Ik ga jagen, hij maakt zich uit de voeten. Wat mijn angst nog meer voedt. Want wat blijkt? Voel ik me niet gehoord, dan ben ik bang dat hij er niet voor me is. Door heel bewust mijn gevoelens, gedachten en mijn lichaam waar te nemen, kwam ik deze automatische piloot, mijn reactiepatroon, op het spoor. Ik herken het nu en daardoor kan ik meestal voorkomen dat ik ga lopen vitten als ik me niet verbonden voel met Paul. In plaats daarvan probeer ik me kwetsbaar op te stellen. Ik vertel hem wat er in me omgaat en wat ik op dat moment van hem nodig heb. ‘Ik wil graag dat je tegen me zegt dat je van me houdt.’ Het lukt me niet altijd om mijn oude reactiepatroon te vermijden, hoor. Zeker als ik moe ben of stress ervaar, blijft het een aandachtspunt.”

Nooit eisen

Lenie benadrukt dat je als partners elkaar zeker kunt helpen bij het helen van bepaalde pijnplekken. “Naarmate je meer leeft vanuit je identiteit als geliefde dochter of zoon van God, kun je veel meer hebben van jezelf en van de ander. Ik geloof dat God ons als Vader dat gevoel van geliefd zijn wil geven, maar ik denk ook zeker dat Hij daarvoor mensen op ons pad brengt. Je partner kan zo iemand zijn. Het hoogste goed dat je de ander kunt bieden, is hem of haar het gevoel geven dat-ie er mag zijn. Je kunt een stukje heling geven door elkaar in liefde te aanvaarden. Door ontvankelijk, toegankelijk en betrokken te zijn.” Belangrijk is wel dat je nooit gaat eisen dat de ander in al jouw behoeftes voorziet of dat je verwachtingen gaat koesteren. “Dan wordt het tricky. Ja, je mag aangeven dat je ergens naar verlangt of iets graag zou willen. ‘Het zou mij helpen als je...!’ Maar wat je partner vervolgens met dat verzoek doet, is aan hem of haar! En zelfs als de ander rekening houdt met bepaalde dingen omdat hij van je houdt, dan nog is hij geen heilige. Jij ook niet trouwens. Je kunt nooit voorkomen dat je elkaar kwetst. Soms vlieg je uit de bocht. Je bent allebei onvolmaakt en onderweg. Probeer daarom met mildheid en genade naar elkaar te kijken. Wees snel in het repareren en blijf met elkaar in gesprek.”

Lenie Westerlaken

Lenie Westerlaken heeft een eigen praktijk: *In Contact therapie coaching training*. Ze geeft relatie- en gezinstherapie, biedt individuele coaching en leidt trainingen en workshops. Lenie is Gestaltgezins- en EFT-relatietherapeute (Emotionally Focused Couples Therapy). Ze geeft met haar partner Paul de relatiecursus *Houd me vast*. Samen met psychosomatisch oefentherapeut Tineke Voorthuis verzorgt ze de christelijke mindfulnesscursus: *Aandachtig Leven vanuit de rust en vrede met God*. Voor meer info: www.in-contact.nu. Onder het kopje ‘Training’ vind je christelijke meditatieoefeningen die kunnen helpen bij het leven met aandacht.

Praktische oefening

Ontdek je reactiepatroon!

Neem de tijd om te ervaren wat je ziet, denkt, voelt en waarneemt in een conflict met je partner. Ga dan in gesprek en vertel elkaar het volgende (cursief staan voorbeelden van mogelijke antwoorden):

Ik ervaar onze verbinding als onveilig, wanneer... (*jij te moe bent voor seks of we dagenlang niet met elkaar praten*).

Ik heb dan de neiging om... (*te klagen, mijn frustratie te uiten, jou als HET probleem te bestempelen of me af te sluiten, jou buiten te sluiten, weg te lopen*).

Ik doe dat in de hoop dat... (*we verdere conflicten kunnen vermijden of jij gaat reageren*).

Als dat patroon zich ontvouwt, voel ik... (*frustratie, leegheid, verwarring*).

Ik zeg dan tegen mezelf over onze relatie... (*dat ik niet belangrijk voor je ben, dat ik het nooit goed doe*).

Als ik dit reactiepatroon heb, dan lijkt het alsof jij... (*je afsluit, mij dwingt tot een reactie*).

Hoe meer ik... des te meer jij... en zitten we allebei opgezadeld met pijn, voelen we ons niet verbonden.

Kijktip

Vanaf april zendt de EO het tv-programma *Zo zijn we niet getrouwd* uit. Hierin gaan Tooske en Bastiaan Ragas aan de slag met stellen die hun problematische relatie een nieuwe kans willen geven. De paren in de serie spreken openhartig met Tooske en Bastiaan over hun situatie om vervolgens aan de slag te gaan met de opdrachten en tips ze krijgen. De gedragingen van het stel worden via de webcam gevolgd. Een relatietherapeut ondersteunt Tooske en Bastiaan bij het geven van adviezen.

eo.nl/zo-zijn-we-niet-getrouwd

Leestip

Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie, dr. Sue Johnson, Kosmos Uitgevers, ISBN 90 215 5268 2.

Leven met aandacht: hoe pak je dat in de praktijk van alles dag aan? Op eo.nl/levenmetaandacht geeft Lenie een minitraining met bruikbare tips om zowel met je lichaam, ziel en geest aandachtiger te gaan leven, inclusief een gratis audio-download om zelf direct mee aan de slag te gaan!



**‘Ik ga jagen, hij maakt zich uit de voeten.
Wat mijn angst nog meer voedt’**