

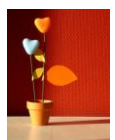
Liefdesrelaties: waar blijft de autonomie, en hoe behoud je die?

Vanuit mijn beroepsdeformatie vraag ik koppels die lange tijd bij elkaar zijn vaak naar hun relatiegeheim. Vrijwel altijd komt het antwoord neer op: "Elkaar ruimte geven". Vrijheid is belangrijk voor individu en relatie. Dat geldt blijkbaar al generaties lang. Ook anno 2012 is het niet sexy om afhankelijk te zijn. Het is onhandig om als symbiotisch koppel door het leven te gaan. En, laten we eerlijk zijn, onafhankelijkheid is voor je individuele geestelijke gezondheid ook onmisbaar. Er is dus blijkbaar zoets als te weinig autonomie.

In onze individualistische Westerse cultuur zijn mensen steeds vaker onafhankelijk en vrij. Er wordt gehopt, er wordt geshopt, instant is hot. Er zijn nog nooit zoveel singles geweest in Nederland. Vooral bij de hoger opgeleiden. Niet iedereen is daar gelukkig mee. Er is dus blijkbaar ook zoets als teveel autonomie.

Autonomie met mate is het recept voor een langdurige relatie.

Wat betekent autonomie in een intieme relatie? Kunnen jij en je partner voorzien in elkaars behoeften van eigenheid en vrijheid? Is zelfstandigheid in iedere fase van je relatie anders? Hoe komt het dat er soms sprake is van teveel autonomie en wat kun je daaraan doen? Waardoor is er soms te weinig autonomie en hoe handel je dan?



Hier is de autonomie!

Aangezien autonomie staat voor zelfstandigheid, vrijheid en eigenheid, is het logisch dat juist dit begrip voor ieder individu een andere betekenis heeft. Ga daarom eens na wat autonomie voor jou inhoudt. Doe dat op een moment dat je lekker in je vel zit en de tijd hebt je ogen te sluiten. Wanneer voelde jij jezelf onafhankelijk en vrij in je huidige of vorige liefdesrelaties? Hoe voelde het om vrij en jezelf te zijn? Wat had je daarvoor nodig?

Mocht je moeite hebben met antwoorden vinden, lees in de rest van de paragraaf hoe de psychologie het begrip autonomie belicht.

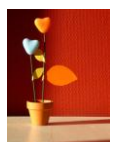
Om jezelf autonoom te voelen is het volgens de psychologie belangrijk om je eigen gevoelens en meningen over jezelf, je leven en jullie relatie te herkennen in jezelf. Je hecht waarden aan je gevoelens, gedachten en behoeften. Je bent een zelfstandig persoon.

Een relatie echter, kenmerkt zich door zelfstandigheid en afhankelijkheid. Intimiteit zorgt ervoor dat je jezelf afstemt op de werkelijkheid van iemand anders. Zo loop je het risico door die ervaring te veranderen. Die verandering zal geen 180° zijn. Dit weet je als je al heel wat energie hebt gestoken om je partner te veranderen wat betreft het niet praten tijdens de film, ramen te openen voor het slapen gaan of het opruimen van het huis (vul maar in wat bij jou van toepassing was). Verandering door intimiteit is niet zo invloedrijk, jammer genoeg of godzijdank. Wel tast intimiteit je onafhankelijke en zelfstandige persoonlijkheid aan. Zo dubbelzinnig is de liefdesrelatie.

Hier is intimiteit

Voordat je verder leest over de psychologische benadering van het begrip intimiteit, kun je jezelf weer afvragen wat intimiteit voor jou betekent. Wanneer ervaar jij intimiteit met je huidige/vroegere partner?

Voor een balans tussen je eigen psychologische ontwikkeling en die van je relatie is het belangrijk dat beiden de ander permitteren zichzelf te zijn. Jullie uiten gevoelens, gedachten, verlangens en hechten daar belang aan, zonder aanhoudende onzekerheden over gevolgen zoals het verlies van de liefde. Hiervoor zijn jullie beiden in staat je eigen gedachten te herkennen in jezelf, om daarna te vertellen: "Zie eens wat ik allemaal in mijzelf vind!" Jullie luisteren naar wat de ander werkelijk zegt over zichzelf, het leven en

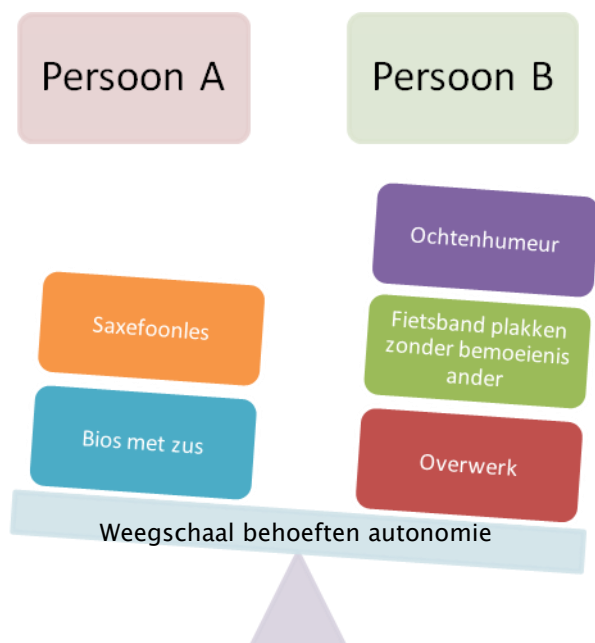


jullie relatie. Je doet dit zonder te bagatelliseren of te oordelen op basis van jouw eigen vaste overtuigingen. Daardoor ben je vertrouwd met elkaars verlangens en gaan jullie hierover conflicten aan. Jullie doel is samenzijn als twee individuen met een eigen én gezamenlijke belevingswereld. Daarvoor maken jullie kwalitatieve gezamenlijke tijd voor elkaar.

Heb je jezelf ooit verbaasd over hoeveel autonomie intimiteit eigenlijk kost?!

Twee autonomen in één tweepersoonsbed

Als individu heb je behoefte aan een eigen territoria voor zelfverwerkelijking. Gelukkig heeft je partner ook die behoefte. Ironisch genoeg niet altijd op hetzelfde tijdstip en in dezelfde situatie. Nog gecompliceerder maakt het dat jullie beiden ook aandacht en intimiteit nodig hebben. En dat jullie allebei op de lange termijn evenveel vrijheid en intimiteiten van elkaar willen ontvangen als je weggeeft. De weegschaal kan niet te lang



en te vaak doorslaan zonder de relatie negatief te beïnvloeden. Op korte termijn ben je het meeste tevreden als de balans in jouw voordeel uitslaat, maar op lange termijn zijn jullie beiden het meeste tevreden als iedere kant van de weegschaal hetzelfde grote gewicht bevatten. Zorg dus samen voor evenwicht tussen jouw individuele belang, het individuele belang van de ander en jullie gezamenlijke belang.

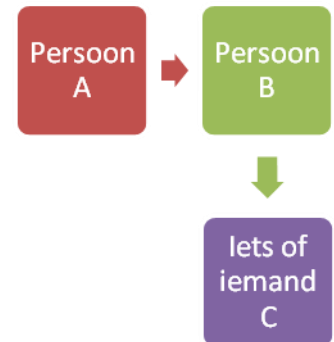
Ieder mens is anders en ook in jullie relatie zullen jullie op je eigen manier bijhouden wat je in een relatie investeert en wat je ervoor terug krijgt. Vooral vrouwen verwachten in een relatie vaker directe wederkerigheid van de ander. Dat blijft natuurlijk uit. Daardoor ervaren zij vaker een scheve balans tussen geven en nemen.

“Energie heeft de neiging datgene te scheppen waarop zij gericht is. Dat geldt zowel voor positief als negatief gerichte energie.” (Nathans, 2006 – pag. 61)



Weet jij wat je partner wil dat jij aan zijn kant op de weegschaal legt? Of geef je de ander alleen wat je zelf fijn vindt? Soms ben je geneigd om te geven wat je zelf graag ontvangt, in de veronderstelling dat de ander dat ook geweldig zal vinden. Maar...smaken verschillen. Leer dus wat de ander echt graag ontvangt. Je zult versted staan.

Een relatie bestaat uit geven en nemen. Dit vraagt een actieve houding en het is goed om iets te willen van je partner.



Macht in relaties werkt tegenovergesteld aan macht op andere gebieden. Meestal moet je iets doen om macht te krijgen. In relaties doe je juist even niets om macht te krijgen. Je bent het sterkst als je geen plannen hebt voor de toekomst en niets behoeft van de ander. De macht neemt toe wanneer je wel plannen, aandacht of behoefte hebt voor iets/iemand anders. Soms zijn mensen stil van aard, waardoor zij toevallig meer macht krijgen. Soms wordt stilte bewust ingezet. Soms alleen maar omdat mensen bang zijn zich bloot te geven. Realiseer je natuurlijk wel dat op de lange termijn macht niets oplevert.

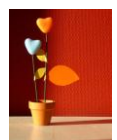
Afstand nemen om macht te krijgen levert uiteindelijk problemen op voor beide partijen. Toch dien je soms afstand te nemen om binnen een relatie nader tot elkaar te komen: zonder afstand om mee te beginnen, kan er geen afstand overbrugd worden. Deze afstand komt voort uit verschillen. Hoera dus voor de verschillen! Crisissen bieden mogelijkheden.

O jee, wat nou?

De crisis is als volgt: Jullie willen beiden intimiteit en autonomie, op verschillende manieren en tijdstippen.

Hoe loste je dit op in je vorige/huidige relatie? Wat werkte goed aan die oplossing? Wat werkte minder goed? Als je nieuwsgierig bent naar tips, lees dan onderstaande oplossing.

Het begint met het beseffen dat iets van jou is, en dat het jouw vrije keuze is om het te geven of niet. Bij onduidelijkheid over rechtmatig eigenaarschap van tijd, aandacht, bezittingen, verantwoordelijkheden e.d., ontstaan noodgrepen uit onmacht en kwetsuren. Bijvoorbeeld door het gras voor je voeten weg te maaien. "Ik weet dat ik een zeur ben", zegt de zeur. Op deze manier geeft de zeur al toe, en kan de ander hier niet meer op wijzen. Zo wordt het gedrag minder vatbaar voor kritiek. Bijvoorbeeld "Je moet eens wat meer ontspánnen", vertelt de veroorzaker van alle spanningen. Het impliceert "Je hebt geen reden om je op te winden over de situatie waar ik je inzet."



Eerlijk vragen biedt de mogelijkheid iets uit vrije wil te geven, en iets te ontvangen wat de ander ook echt wil geven. Eerlijk vragen gaat als volgt:

- ♥ Je erkent dat wat je vraagt niet van jou is, maar van de ander.
- ♥ Je vraagt om terreinuitbreiding zonder tegenprestatie, met tegenprestatie of je vraagt naar de prijs van de terreinuitbreiding.
- ♥ Je ontvangt wat je wilde. Of je ontvangt iets niet wat toch al nooit van jou was. Je bent dus niets kwijt geraakt. Accepteer dus altijd “nee” als antwoord.

“Geef niets af wat je niet kwijt wilt raken.” (Paris, 2002).

Mocht er in het begin onduidelijkheid zijn over eigenaarschap, dan kun je de situatie rustig helder krijgen.

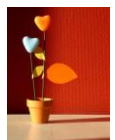
- ♥ Herken dat de ander iets wil dat van jou is
- ♥ Beslis of je dat wat van jou is af wilt staan
- ♥ Zo nee, blijf bij je standpunt, zonder argumenteren
- ♥ Leg later (als emoties zijn bedaard en een ander je niet meer om kan praten) altijd uit hoe belangrijk het voor jou was om op dat moment “nee” te zeggen.

Autonomie door je relatie tijd heen

Jouw behoefte aan autonomie en intimiteit zal door de verschillende relatiefases andere vormen aannemen. Zo liggen de behoeften tijdens verliefd zijn anders dan tijdens je tienjarig jubileum. Laten we in vogelvlucht langs de verschillende fases gaan.

Als je verliefd bent is de behoefte aan intimiteit vele malen groter dan de behoefte aan autonomie. Dat is veel minder romantisch dan het lijkt en het heeft alles te maken met hormonen.

De natuur wil verliefden bij elkaar houden. Zij beloont met geluksstoffen wanneer verliefden bij elkaar zijn. In onderstaande tabel staan de verschillende hormonen opgesomd.



Tabel – Gelukshormonen bij verliefdheid

Hormoon	De uitwerking van de hormoon
Dopamine	Daling zorgt voor obsessie voor je geliefde. Beïnvloedt je focus, doelgerichtheid en vernauwt aandacht, zodat je alleen nog denkt aan en praat over je geliefde. O.a. aangemaakt bij verliefdheid en uitstel van iets plezierigs.
Noradrenaline	Daling zorgt ervoor dat je snel veel informatie opneemt. Zo kom je alles over elkaar te weten in het begin om te achterhalen of deze partner de moeite van verbinden waard is. Het zorgt ook voor uitbundige gevoelens.
Serotonine	Daling zorgt voor nutteloos dagdromen, idealiseren, getreuzel, peinzen en praten over de geliefde.
Fenylethylamine	Geeft een fantastisch gevoel
Testosteron	Daling bij mannen en stijging bij vrouwen tijdens verliefd zijn, alsof de natuur jullie tijdens de beginfase dichterbij elkaar wil brengen.

“Verliefd ben je op de dag dat je tandpasta doet op een tandenborstel die niet van jou is.” (Beigbeder, 2003 – pag. 147)

Intimiteit ontstaat door de tijd heen. Hiervoor neem je taal, gedrag en overtuigingen van de ander over. Je raakt vertrouwd met elkaars lichaam en geest en ziet details. Je doorleeft samen trauma’s, deelt geheimen en stiltes, creëert onderlinge grapjes en koosnaampjes. Zo ga je van de verliefde intimiteit naar duurzame intimiteit.

Tabel – Verliefdheid en duurzame intimiteit

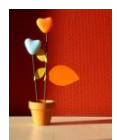
Verliefdheid intimiteit	Duurzame intimiteit
Versmelting	Na verschil
Gevonden	Gemaakt na onderhandeling
Tijdelijk	Blijvend
Vanuit de ander waargemaakt	Vanuit jezelf waargemaakt
Kan niet geleerd worden	Kan geleerd worden evt. door therapie
Heftige gevoelens	Tevredenheid

Tijdens je verliefdheid kijk je naar gelijkenissen en met je roze bril op vind je die ook.



Hoe meer je verlangt, hoe meer je dat waarneemt. Je kijkt met je hersenen.

Na je verliefdheid, die 3 tot 12 maanden duurt, zie je jouw partner werkelijk en ontdek je dat jullie anders zijn. Authentiek zijn tegenover je partner is belangrijk voor de ontwikkeling van duurzame intimiteit. Als jullie beiden in deze periode nieuwsgierig en respectvol blijven, nemen zowel autonomie als intimiteit toe.



Geen enkele relatie is vanzelfsprekend, zonder conflict, voor eens en voor altijd. Jullie relatie is nooit af. Het is goed dat te beseffen en soms ook om angst te voelen. Angst is het besef dat wat er is, er net zo makkelijk niet kan zijn én dat we het in dat geval zouden missen.

“Is het mogelijk om verliefd te worden zonder dat het eindigt in bloed, sperma en tranen?” (Beigbeder, 2003 – pag. 63)

Soms besef je echter dat je relatie minder waardevol is. Je hebt dan meer aandacht voor de vraag om weg te gaan of te blijven in plaats van aandacht voor je relatie. Dat is het moment waarop autonomie de overhand heeft op intimiteit. Autonomie neemt gevaarlijk toe wanneer je dit deelt met buitenstaanders in plaats van met je partner.

Hoewel je aan het einde van je relatie wellicht verlangt naar vrijheid en zelfstandigheid is het goed om de verbondenheid aan te gaan om je relatie nieuw leven in te blazen, of om verantwoordelijkheid te nemen voor jouw aandeel in jullie situatie. Dat helpt bij het verder gaan, alleen of samen.

In welke fase zit jij momenteel in je relatie? Begin, midden, einde of niet bestaand? En wat betekent dat voor jouw balans autonomie en intimiteit?

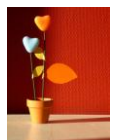
Oorzaken teveel autonomie – Waar is de relatie?

Zit het in de cultuur?

Kijkend naar de historie van liefde in het westen, zien we dat de combinatie van vrije liefde, intimiteit en autonomie nog helemaal niet zo lang bestaat. Het is een product van de laatste decennia. Alle begin is moeilijk. Nieuwe uitvindingen hebben tijd nodig om zich te ontwikkelen naar versie 2.0.

1/3 m/v is single omdat zij zelf vinden dat ze te hoge eisen stellen
1/3 m/v is single omdat zij een drang hebben tot onafhankelijkheid

Er zitten nog steeds veel economische, psychische en gezondheid voordelen aan samenzijn. Het is echter niet van levensbelang. Je hebt een keuze. Er is een keerzijde. In de individualistische, rijke en vrije cultuur waarin je alles mag en kan, wil je het beste. Wat nou als je niet de beste keuze maakt? Dat zou wel erg dom zijn. Je kon toch zelf kiezen? De paradox van steeds meer keuzes vergroot het gevaar dat je verkeerd kiest. De meest gebruikte oplossing is dat je alles probeert te realiseren dat je in je hoofd hebt. Wat heeft je dat tot op heden opgeleverd?



In de psychologie wordt beschreven dat een andere oplossing tot meer tevredenheid leidt : overweeg of 'goed genoeg' niet al 'heel behoorlijk goed' is.

- ♥ Beperk jezelf in je keuze en wil niet alles bereiken wat je in je hoofd hebt – stop met eeuwige vergelijking en ben blij met de vogel in je hand.
- ♥ Zorg ervoor dat je evenredig geeft en ontvangt; maak geen schulden en spaar eens. Dit geldt zeker in de liefde. Wie gaat jou emotioneel krediet geven terwijl je een relationele BKR codering hebt? Je kan niet de schuld van je vorige relatie aflossen met een hypotheek van je nieuwe relatie.
- ♥ Geniet van de leefstijlen, culturen, normen en waarden van anderen, en de manier waarop zij in het leven staan.

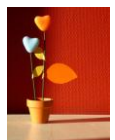
Hoe individueel is onze maatschappij dat men in Nederland vaker masturbeert dan met een partner vrijt.

In je psychologische ontwikkeling koos je in eerste relaties voor een eenzijdige relatie omdat dit een veilige afstand gaf. Je hoefde jezelf niet echt te binden, en kon wel verliefd zijn. Dit zorgde voor relatief snel wisselende contacten en verschillende seksuele ervaringen, zodat je relaties kon onderzoeken. Dat is een gezonde ontwikkeling; je groeit van zo'n eenzijdige relatie langzaam naar een duurzame relatie. Deze onderzoeksfase duurt in de westerse cultuur steeds langer. De meer individualistische cultuur, met sterkere persoonlijke ontplooiing, hogere opleiding, meer vrijheid, dwangmatig en instant genieten creëert sterke en veeleisende ikken die minder gemakkelijk en op veel latere leeftijd binden.

Onze cultuur beïnvloedt ons meer dan we wellicht willen toegeven. Toch is dit niet het enige dat inwerkt op een sterkere autonomie. Ook je liefdesstijl, gewenning en vriendschappen bepalen het verlangen naar autonomie.

Zit het in je liefdesstijl?

Je hebt je eigen voorkeuren. Zo ook in de liefde. Liefdesstijlen noemt John Lee dat. Hoewel er geen onderzoeksresultaten zijn over de correlatie tussen autonomie versus intimiteit en de liefdesstijlen, kun je hieronder vast beredeneren welke stijlen meer autonomie verlangen, en welke stijlen meer intimiteit. Hieronder allereerst een opsomming van de liefdesstijlen.



Liefdeskleur	Betekenis
Eros – Passie Blikseminslag	Doel; intiem op alle niveaus <ul style="list-style-type: none"> ♥ Precies beeld partner ♥ Snel verliefd als iemand voldoet aan ideaalbeeld ♥ Richt aandacht op partner ♥ Niet jaloers, niet bezitterig, niet dwingend
Ludus – Spel Schuilen onder storm	Doel; plezier zonder vastigheid <ul style="list-style-type: none"> ♥ Flirten & seks met gelijkgestemde ludus partner ♥ Spel met open kaarten ♥ Spel met meerder partners ♥ Iedereen is aantrekkelijk
Storge – Maatje Ontwijkt storm	Doel; Veilige, vertrouwde en geborgen liefde <ul style="list-style-type: none"> ♥ Maatje & gelijke ♥ Gelijkheid is belangrijker dan aantrekking, genot of flirt
Pragma – Eisen Paraplu	Doel; passende partner om leven mee op te bouwen <ul style="list-style-type: none"> ♥ Partner die; serieus is, goede baan heeft, goede familieband, attent is, verjaardagen bijhoudt, sterk, eigen leven, onafhankelijk ♥ Passie en opwinding zijn onbelangrijker
Mania – Verlangen Staat bij bliksem boven op de berg	Doel; hevig verlangen naar liefde <ul style="list-style-type: none"> ♥ Doet moeite ♥ Steeds gekwetst ♥ Jaloezie, obsessie en twijfel ♥ Emotioneel pieken en dalen ♥ Slapeloosheid, hoofdpijn, maagklachten ♥ Verlatingsangst ♥ Dwingt liefde en trouw af
Agape – Onbaatzuchtig Geeft paraplu weg	Doel: geven aan de ander <ul style="list-style-type: none"> ♥ Wegcijferen voor ander ♥ Geeft zonder nemen ♥ Platonisch

Meest voorkomende stijlen in Nederland zijn Eros, Agape en Storge. Hoe hoger de score op Eros en Agape, hoe minder eenzaam. Onderzoek laat geen correlatie zien tussen Ludus en eenzaamheid. Er is wel een positieve correlatie tussen Ludus en Mania met een slechtere psychische gezondheid en een positieve correlatie tussen Mania en een slechtere fysieke gezondheid. Ludus, Mania en Pragma komen meer voor bij alleenstaanden en Eros, Agape en Storge bij gehuwden.

Zit het in je gewenning?

Hoe langer je single bent, en hoe meer verbroken relaties je hebt gehad, hoe groter de kans is dat je kieskeuriger bent geworden bij het kiezen van een volgende relatie. Sommige mensen berusten door gewenning uiteindelijk na een lange periode als alleenstaande in hun status.



Zit het in je vriendschappen?

Vriendschap ondersteunt je – net als een partner – emotioneel, financieel en instrumenteel. Daarbij is de vriendschap veilig en bekend. Sommigen prefereren een innige vriendschap boven een liefdesrelatie. Anderen genieten van hun vriendenkring en verlangen ook een romantische liefde in een Ludus, Eros of Pragma stijl.

Vriendengroepen zijn net als iedere andere belangrijke relatie; zeker niet vrijblijvend. Net zoals, of soms zelfs meer dan familie is dit sociale netwerk een veilige haven. Een nieuwe relatie levert soms een loyaliteitsconflict op. De groep kan reageren alsof deze gered moet worden van indringende geliefden. Groepsdruk en de veiligheid van het bekende maakt het soms makkelijker een relatie te verbreken dan het contact met de vriendengroep, die heeft bewezen er altijd te zijn om op terug te vallen.

“Vriendschap is een ontsnapping aan de grotere verantwoordelijkheid: Liefde.” Proust

Oorzaken te weinig autonomie – Waar ben jij?

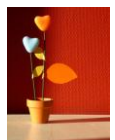
In iedere relatie (liefdesrelatie en ouderrelatie) is het belangrijk om te weten waar je zelf ophoudt en de ander begint. Extreme vermenging maakt de relatie vaak niet intiem, maar irritant, claustrofobisch, saai, frustrerend en complex. Intimiteit heeft dus autonomie nodig.

Authentieke mensen laten zien wie ze zijn. En intimiteit heeft twee autonome persoonlijkheden nodig. Liefde heeft boven alles, vooral met jezelf te maken. Vandaar dat liefde begint met zelfliefde. Je kunt jezelf en je liefde niet op een veilige manier weggeven en terugpakken als je jezelf niet kent. Uit behoud van jezelf en je relatie is het belangrijk om een zuivere en gezonde liefde voor jezelf te voelen. Daarna kun je die schenken aan een ander. Wanneer je dat doet, mag je ook verwachten dat het beantwoord wordt.

Het begint met de vraag: wie ben jij?

Wie ben jij?

Antwoord je in gedachten met je naam, beroep of burgerlijke staat? Of heb je misschien je uiterlijk beschreven? Om tot je autonome zelf te komen dien je afstand te nemen van je status. Je hebt (een) baan – salaris – lichaam – mooi gezicht – prijzen – partner – gevoelens – gedachten – ervaringen – verlangens, maar je bent deze niet. Je kunt dit allemaal kwijtraken en nog steeds jij zijn. Wie ben je wel?



Het juiste antwoord vinden is lastig. Vooral wanneer je in eerdere relaties jezelf niet uitte om geaccepteerd te worden. Dan ben je bij anderen niet jezelf maar wat je denkt dat de ander wilt dat je bent.

Het gaat erom je eigenschappen en gedrag te zien als eenheid die los kan staan van zijn omgeving. Er is een duidelijke scheiding tussen het einde van jezelf en het begin van de ander. Dit is een proces waarin je als jongvolwassene vele vorderingen maakt, maar waar je een levenlang in ontdekt.

Los levenslessen op verschillende manieren op. Doe je dat niet, dan blijven lessen steeds frequenter en harder terugkomen. Helaas blijf je soms in bepaalde situaties reageren vanuit een overlevingsstrategie die je als kind aanleerde. Bijvoorbeeld; onzichtbaar zijn; altijd vrolijk; zorgen voor anderen; aanpassen; prestaties leveren; perfect zijn; vechten voor het eigen belang; de vrede bewaren. Dezelfde manier van reageren zorgt voor hetzelfde resultaat. Ben je niet tevreden met het resultaat, zorg er dan voor dat je jezelf ontwikkelt met de kwaliteiten die je nodig hebt.

Meer autonomie

Het is stimulerend om kwaliteiten bij jezelf te ontwikkelen, in plaats van deze te vinden in een ander. Doe dit door iets te doen wat je altijd al eens wilde doen, maar nooit hebt gedaan. Of door iets te doen wat je nooit zou willen doen, maar nu toch eens probeert.

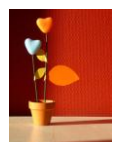
Nog meer autonomie

Een manier om je autonomie te vergroten is gewaarwording van je gedachten en gevoelens. Stel jezelf een periode lang een vraag die je beantwoord wilt hebben. Bijvoorbeeld: "Waarvan werd ik vandaag gelukkig?", "In welke situatie reageerde ik vanuit een aangeleerde overlevingsstrategie, en wat heeft me dat gebracht?".

Schrijf je antwoorden op en maak na een paar weken een betrouwbaar gemiddelde.

"Als je je in jezelf op je gemak voelt, houd je niet van jezelf en haat je jezelf niet, maar leef je gewoon." (Fritz Perl in Dowerick, 2001 - pag. 55).

Je ontwikkelt jezelf dus door te experimenteren met je gedrag en je gevoelens te doorleven. En ook door je relaties met anderen. Tussen jezelf en de ander ligt de opwinding! Een stabiele liefdesrelatie geeft je meer zelfverzekerdheid en hoewel je een zekere mate van autonomie nodig hebt voor een stabiele relatie, kan diezelfde relatie je autonomie versterken. Ja, de wonderen zijn de wereld nog niet uit.



Wat je kunt leren van Narcissus

Om je autonomie een flinke boost te geven en jezelf te aanvaarden, schrijf je een persoonlijkheidsprofiel. Dat begint met positieve punten van jezelf te beschrijven zoals een beste vriend dat zou doen. Leer jezelf kennen door terug te kijken op je verleden en creëer je eigen rijke geschiedenis aan de hand van anekdotes die leuk zijn om te delen. Leer jezelf kennen zoals je jouw geliefde leerde kennen: met een roze bril. Heb oog voor jezelf zoals verliefde mensen ook niet meer naar anderen kijken om te vergelijken wie nog leuker zou kunnen zijn – jij bent leuk! Herontdek je geliefde, vrienden en familie door een actieve rol in te nemen in je sociale omgeving en werk.

Nadat je de lange versie van het persoonlijkheidsprofiel hebt geschreven, kort je het in tot een korte versie dat de kern raakt en waarnaar je jezelf kunt gedragen. Heet het profiel hartelijk welkom en houdt ervan.

Jij gedraagt je kleiner dan de ander

Eenmaal in een relatie, wordt je gevoel van eigenwaarden soms bedreigd. Je fragiele identiteit komt onder druk te staan. Wanneer je alleen bent gedraag je jezelf misschien anders dan wanneer je met anderen bent. Dat kost energie en is zinloos voor de relatie. Wanneer het vitaal lijkt om alleen te zijn, is de innerlijke ruimte meestal gekrompen door het reageren op anderen. Zorg er voor dat je grenzen voelt en muren op kunt trekken.

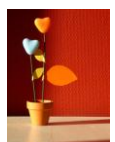
Grenzen herken je door irritatie op te merken. Communiceer je grenzen in de situatie waarin je grens werd overschreden kort en zonder argumentatie. Leg later uit waarom het voor jou een grens is.

Paradoxaal kan men alleen ja zeggen als men nee kan zeggen. Door geen nee te zeggen, zegt men niets.

Leer jezelf om bestand te raken tegen kritiek en afgenomen waardering. Omdat je terug kunt vallen op gebieden waarvoor je wel gewaardeerd wordt, of omdat het je maar tot op zekere hoogte raakt. Hoe meer levenservaring des te groter je autonomie. Je weet wie je bent en wat belangrijk voor je is. Hoe meer relatie ervaring des te groter het geruststellende gevoel dat de ander om je geeft, ook na een onprettige reactie.

Lekker in je vel

Met welke bril kijk je naar relaties en liefde? Ben je bereid alle risico's te nemen, om gered te worden van de eenzaamheid? Of zie je zoveel risico's en doemscenario's dat je liever alleen blijft? Heb je het nodig dat een ander je 'goedkeurt'? Kun je bij andere mensen jezelf zijn? Verbeter je leven met de ander, of hangt je leven af van de ander?



Zelfverzekerde mensen gedragen zich op een bepaalde manier. Wen jezelf een van deze gedragingen aan. Heb je er een onder de knie, neem dan de volgende erbij.

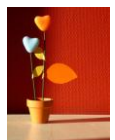
- ♥ Na vergelijking met anderen benadruk je in gedachte een goed punt van jezelf, zonder dat je oordeel over de kwaliteit van de ander verandert.
- ♥ Doe wat je moet doen om een goed gevoel over jezelf te hebben
- ♥ Trek aandacht met persoonlijkheid en werk daar harder aan dan aan het uiterlijk, zonder uiterlijk saai of slonzig te worden
- ♥ Neem evenredig deel aan een gesprek op basis van het aantal gesprekspartners
- ♥ Ben toegankelijk voor anderen door een open houding in te nemen en contact te maken
- ♥ Hecht meer belang aan wat jij van de ander vindt dan wat de ander van jou vindt
- ♥ Zie sterke punten van anderen en roep deze naar voren, zodat de ander trots op zichzelf wordt
- ♥ Herken grenzen. Weet wat van jou is, en wat van de ander is. Geef niets weg dat je niet kunt missen of herstellen. Vertrouw er zo op dat je verwachting niet beschaamd wordt.
- ♥ Respecteer waarom jij en de ander zijn geworden wie jullie zijn.
- ♥ Leef volgens je eigen regels en verwacht dat anderen ook eigen regels hebben. Respecteer deze.
- ♥ Heb vrede in jezelf zonder bewijsdrang.
- ♥ Heb oprechte interesse en luister goed. Ben beschikbaar voor eerlijke en oprechte gesprekken.

Over psycholoog Mirella Brok

Expert op het gebied van persoonlijke ontwikkeling in (liefdes)relaties. Naast individuele begeleiding geef ik lezingen en trainingen. Maandelijks publiceer ik artikelen, oefeningen en radio uitzendingen over relaties op overpsychologie.nl. Binnen het bedrijfsleven geef ik presentaties, coachtrajecten en workshops ter verbetering van persoonlijke en professionele ontwikkeling en teambuilding.

Gebruikte bronnen

- Beemen, L. van (2006) *Ontwikkelingspsychologie*. Groningen/Houten; Wolters-Noordhoff
- Beigbeder, F. (2003) *Liefde duurt drie jaar*. Breda: Uitgeverij De Geus
- Botton, A. de (2004) *Proeven van liefde*. Amsterdam: Pandora Pockets
- Botton, A. de (2009) *De romantische school*. Amsterdam: Pandora Pockets
- Dowrick, S. (2001) *Single; Intimiteit & Alleen zijn*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Contact.
- Chasse, B., Arntz, W. en Vincente, M. (2005) *What the bleep do we (k)now?*
- Fromm, E. (1974) *Liefhebben, een kunst, een kunde - over de ontplooiing tot creatief mens-zijn*. Utrecht: Erven J.Bijleveld



- Hintum, M. van en Latten, J. (2007) *Liefde à la carte – Trends in moderne relaties*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel
- Kast, B. (2006) *De liefde. En waar de hartstocht vandaan komt*. Amsterdam: Uitgeverij Wereldbibliotheek
- Kirshenbaum, M. (2004) *Scheiden of blijven. Een gids die je helpt bij het nemen van de juiste beslissing*. Amsterdam: Uitgeverij de Arbeiderspers.
- McGraw, P. (2007) *Wees slim in de liefde – Vind en houd degene die écht bij je past*. Utrecht: Uitgeverij het Spectrum
- McGraw, P. (2005) *Red je relatie – In 7 stappen terug naar 'houden van'*. Utrecht: Uitgeverij het Spectrum
- Nathans, H. (2006) *Adviseren als tweede beroep – Resultaat bereiken als adviseur*. Deventer: Kluwer a Wolters Kluwer business
- Paris, W. (2002) *En ze leefden nog lang en gelukkig – Hoe sprookjes kunnen helpen bij het vinden van de ware*. Houten: Unieboek bv
- Precht, R.D. (2010) *Liefde voor gevorderden*. Schiedam: Scriptum, Lannoo.
- Roberts, A., Padgett-Yawn, B. (1998) *Liefde en seksualiteit*. Keulen: Könnemann Verlagsgesellschaft mbH
- Rögels, N. (2007) *Levensloopsychologie – Jongvolwassenen, volwassenen en oudere volwassenen*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Sternberg, R.J. (1998) *Cupid's Arrow – the course of love through time*. Cambridge: Cambridge university press.
- Vansteenwegen, A. (2010) *Liefde is een werkwoord*. Tiel: Uitgeverij Lannoo
- Vansteenwegen, A. (2009b) *Vreemdgaan met je partner*. Tiel: Uitgeverij Lannoo
- Vansteenwegen, A. (1992) *De ongedroomde eenheid – Liefde na verschil*. Tiel: Uitgeverij Lannoo
- Vingerhoets, A., Tilburg, M. van (2005) *De ondragelijke lichtheid van de liefde*. Antwerpen: Standaard Uitgeverij NV
- Vonk, R. (2007) *Sociale psychologie*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff bv

