

Bertho Bastiaens

Ontspanningstherapeut

Miet Daenen

Vormingswerker

---

## Groei van de partnerrelatie

De moeilijkheden in een koppel brengen partners gewoonlijk naar een koppelbegeleiding. De moeilijkheden in de relatie nu, zijn gewoonlijk een gevolg van een disharmonie tussen twee partners, die niet alléén zichzelf in een relatie meebrengen, maar ook hun geschiedenis, gewoonten, gedrag, communicatiepatronen, relatie(on)bekwaamheden, enz.

Vaak zijn de moeilijkheden na verloop van tijd een ingewikkeld kluwen geworden waarbij die puzzel ontwarren in crisismomenten quasi onmogelijk is. Tegelijk is het vaak ook niet nodig van die puzzel te ontwarren om de relatie terug op de rails te zetten.

### 1.Opbouw van de basis.

1.1. Iedere partner heeft een verleden maar ook iedere relatie heeft een verleden, aangevuld met in de tijd gegroeide gewoonten, gegroeide relatievormen, enz. Dit kluwen ontwarren is zoals gezegd op crisismomenten vaak onmogelijk. Voor dit werk van ontwarren is veel tijd, geduld, openheid, goede wil, onthechting van het eigen gelijk en ego, en vooral veel draagkracht nodig. Daarom zijn het verleden en de moeilijkheden van daaruit niet de eerste ingangspoort naar groei.

Elke partner heeft zijn eigen beeld van het verleden opgebouwd dat aanvaardbaar en leefbaar is voor zichzelf. Daarnaast zal het gevormde beeld ook een rechtvaardiging inhouden voor het eigen gedrag en beslissingen. Iedere mens streeft immers naar een congruentie in zijn denkpatronen, dus ook naar een congruentie tussen zijn/haar beeld en zijn/haar gedrag.

Het is daarom vaak onmogelijk om de "objectieve" realiteit terug naar boven te halen, en van daaruit het verleden uit te zuiveren en een "goede" relatie op te bouwen.

Dit werk proberen te doen eindigt vaak in discussies, verwijten, verdediging en verdere verwijdering van mekaar in de partnerrelatie.

1.2. Om de relatie nu leefbaar te maken, en om een basis op te bouwen die op termijn genoeg draagkracht heeft om het verleden een plaats te geven, is het wijs en nodig om de relatie in het nu eerst uit te zuiveren en Leefbaar ( tzt met ruimte voor het Leven in iedere partner en met ruimte voor het Leven van de relatie ) te maken. Concreet betekent dat o.a. : het gedrag en het functioneren in het koppel bekijken en bijsturen, territoriums afbakenen en goed leren beheren en je basishoudingen tov. de partner bewust worden en zo nodig bijsturen.

Eerst moet er Leven, bestaan en draagkracht opgebouwd worden, om de spiegeling met het verleden en de moeilijkheden ( inbegrepen de fouten en vergissingen ) onder ogen te zien.

1.3. Wat er zeker nodig is, is dat de partners terug hun hart openzetten voor elkaar. Zonder dat je terug de ander graag ziet ga je geen moeite doen, zowel niet voor de opbouw van de relatie, als voor de opbouw van het contact met de partner. Voor dit openen kunnen we beroep doen op de kwaliteiten van ons hart: mildheid, mededogen, en vergeving. We kunnen daarbij ook steunen op de kwaliteiten van ons hoofd: begrip opbrengen voor de ander en jezelf, de realiteit van de situatie onder ogen zien en aanvaarden, aanvaarding van je partner van vandaag, met zijn grenzen en fouten uit het verleden, kiezen voor het werk dat nodig is... . De mogelijkheden van de partner nemen we vaak aan als iets vanzelfsprekend, maar de grenzen van onze partner aanvaarden is een stuk moeilijker!

Ieder stukje niet-aanvaarding, veroordeling, onbegrip... sluit je hart verder af voor je partner en verhindert dat je jouw partner graag ziet en dat je het engagement van groei aangaat. Het belemmert de opbouw van de relatie. We kunnen de relatie maar terug opbouwen in zoverre we erin slagen om ons hart terug te openen voor de ander (en onszelf) en de relatie, en te kiezen voor de partner met zijn mogelijkheden en grenzen van vandaag, en voor de relatie met haar mogelijkheden en grenzen van vandaag.

## 2. Groei vraagt werk, fundamentele groei vraagt hard werken.

2.1. In dit uitzuiverend werk van de relatie zal er opbouwend en ontdekkend werk nodig zijn, in die aspecten die in de relatie tot nu toe niet aan bod kwamen.

Vb. - samen sporten

- lichamelijke beleving die niet noodzakelijk seksueel is
- samen een maatschappelijk engagement aangaan
- ... .

Dit is een pedagogisch werk waarbij een coach of begeleider, vanuit zijn/haar ervaring en kennis dit werk begeleidt, en de partners een aantal vaardigheden aanleert. Hij/zij opent daarmee mogelijkheden die tot nu toe nog niet zijn aangeboden aan de partners als groeiterrein.

2.2. Daarnaast is er soms een correctie nodig van een niet constructieve gewoonte:

Vb. - een communicatie die verwijtend is zonder dat men zich daar bewust van is

- een houding waarbij men de partner beoordeelt ahv normen die voor de ander "normaal" zijn
- oude overbodige gewoonten signaleren
- ... .

Dit zou je kunnen omschrijven als orthopedagogisch werk: een heropvoeden van niet-constructieve vormen van omgaan met elkaar op basis van inzicht en keuze.

---

2.3. Tenslotte is er soms therapeutisch werk nodig indien er zich structurele mechanismen geïnstalleerd hebben die je partner of de relatie in de kern beschadigen.

Vb. - seksueel geweld in de relatie

- alle vormen van dominantie die de kern van een partner of de relatie beschadigen zoals: fysiek geweld, emotionele chantage, gedwongen afhankelijkheid... .

- verhinderen dat de partner levensruimte inneemt.

- ... .

Dit zijn toestanden waarbij de therapeut/coach van buitenaf voorwaarden stelt en regels oplegt met de bedoeling de beschadiging te stoppen, zodat de andere vormen van werken ruimte krijgen.

De coach therapeut/neemt voor een stuk mee de verantwoordelijkheid voor de ombouw van de relatie, naast de verantwoordelijkheid die hij/zij al neemt voor de begeleiding van de groei van de relatie.

Het therapeutisch werk kan vertrekken vanuit een therapeutisch kader, waarbij de therapeut steunt op dat kader. Een heler kan ook therapeutisch werken, waarbij de heler steunt op zijn rechtstreekse, continue spirituele verbinding en informatie van daaruit.

2.4. Omdat het werk in de relatie ook het individu beïnvloedt, is het nodig een goed onderscheid te maken tussen het werk dat in de koppelbegeleiding kan gebeuren, en het werk dat individueel moet gebeuren. In de praktijk is die lijn dun en is het niet zo vanzelfsprekend om dit onderscheid te maken.

Werken aan het koppel in een individuele begeleiding is niet mogelijk, wel is het tijdens een individuele begeleiding mogelijk om te werken aan de groei naar de partner en de relatie toe! Anderzijds mag een koppelbegeleiding niet ontaarden in een individuele begeleiding met de partner als toeschouwer. Al is dit ook geen absolute regel, veel hangt af van wat mogelijk en wenselijk is.

### **3. Werkterreinen.**

De werkterreinen zijn de terreinen die de praktische vorm van de relatie bepalen: de communicatie, het territorium, de basishoudingen in de relatie en de basisregels van de relatie.

**3.1. De communicatie** ( verbaal en non-verbaal ) heeft een zéér grote invloed in de opbouw of afbraak van de relatie. De communicatie bepaalt o.a. de veiligheid in de relatie ( fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel ), de leefruimte van zowel de partners als van het koppel, het bestaansrecht van de partners naar elkaar toe, of het bestaansrecht van een partner in heel zijn leven, ... .

Daarom is zo het belangrijk om de communicatie uit te zuiveren. De communicatie moet minstens niemand verder beschadigen en, zodra het kan, naar een constructieve vorm omgebogen worden.

---

### 3.1.1. We kunnen hier gebruik maken van drie werkvormen:

- Indien een communicatieaspect ( vb. massage ) nog niet in de relatie aanwezig is, kunnen we de ontdekking als werkvorm gebruiken en voldoende hulp inschakelen ( vb aanleren van de basis van massagetechnieken ) zodat de partners het terrein op een veilige wijze kunnen onderzoeken en zichzelf en de mogelijke communicatie daarin ontdekken. Dit kan een boeiend en plezierig proces zijn, omdat het meer levensruimte zal bieden zowel aan de partners als aan de relatie.

- Indien een communicatieaspect scheefgegroeid is ( vb. in gesprekken steeds praten over de andere partner ipv over zichzelf ) kunnen we bewustwording inschakelen ivm. het scheefgegroeide aspect. Daardoor kunnen de partners een meer constructieve keuze maken in de context van vandaag. Vb, vanuit het inzicht dat deze vorm van communicatie de ander soms tekort doet en de conflicten blijft voeden, kunnen de partners kiezen om deze vorm van praten te veranderen.

- Indien een communicatieaspect schadelijk is voor een partner of de relatie ( vb. mentale destructie van de ene partner door de andere ) dan kunnen er regels opgelegd worden die bindend zijn, ook al zou een of beide partners er het nut niet van inzien of zich niet bewust zijn van de impact van wat ze bezig zijn.

Vb. De regel kan opgelegd worden dat er tijdens de koppel coaching niet wordt gescholden, en dat er geen verwijten of oordelen over de ander geventileerd worden.

Essentieel is in ieder geval, dat zo snel mogelijk alle geweld en dominantie in de communicatie weg gelaten wordt, wil men een authentieke communicatie en relatie opbouwen.

### 3.1.2. Een aantal tips die kunnen helpen om het communicatie aspect in de relatie te laten groeien:

- Als je luistert naar je partner: Leer luisteren met de bedoeling om je partner te ontdekken in het diepste van wat hem/haar beweegt. Luister niet met de bedoeling om informatie op te pikken waarmee je hem/haar "klein" kan krijgen, of waarmee je hem/haar kan manipuleren. Een valstrik bij het luisteren naar je partner, is om te interpreteren vanuit jouw leefwereld en jouw referentiekader. Luister liever naar de inhoud van zijn/haar beleving en probeer langs het luisteren om, te ontdekken wie je partner is en wat hem/haar beweegt. Weet dat er meer waarheden zijn, en dat jouw partner zijn waarheid even belangrijk is dan de jouwe. Voor hem/haar, is zijn/haar waarheid daarentegen de enige van waaruit hij/zij authentiek kan Leven!

- Als je praat, praat met de bedoeling om je te laten kennen. Praat niet met de bedoeling je partner te misleiden, om je te verdedigen, om je partner aan te vallen... .

Besta zoveel mogelijk vanuit wat jou diep beweegt en refereer naar jouw beleving, jouw emoties, jouw behoeften, jouw verlangens, jouw beelden en gevoelens.

Praat over jezelf en niet over je partner als je iets wil duidelijk maken.

Vb. Zeg dat jij iets nodig hebt wat je nu niet krijgt, zeg niet dat je partner je iets niet geeft.

- Leer communiceren zonder verbaal, fysiek of emotioneel geweld. Gebruik je geweld, dan “val je hem/haar aan” en ofwel volgt er een gevecht, een wapenstilstand met egelstelling of je slaat de ander plat of hij/zij jou. Geen van deze opties zijn constructief. Belangrijk om te weten is dat mannen en vrouwen op een andere manier hun agressie uiten en dat er andere vormen van geweld zijn dan de fysieke vorm. Dus leer jouw vormen van agressie kennen en leer die van je partner te zien.

Geweld in de communicatie kan zich uiten in o.a.

- \* slaan, stampen, knijpen, krabben...
- \* de ander “plat praten”, zeker als je partner verbaal niet zo sterk is
- \* de ander beschuldigen: vb. jij maakt mij kwaad en agressief
- \* schelden
- \* verwijten
- \* roepen en tieren
- \* chanteren: vb. als je zo begint bol ik het voorgoed af
- \* wenen als je jouw zin niet krijgt
- \* ...

Een verborgen vorm van geweld of macht is het zwijgen en negeren. Weet dat je altijd communiceert, ook als je niets zegt. Stilte kan een ultieme vorm van machtsmisbruik zijn!

- Communiceer zonder oordeel. Veel communicatie houdt een oordeel in over de ander.

Interpreteren en analyseren zijn grote oorzaken van oordelen. We zien iets bij de partner en vullen zijn bedoeling zelf in, of geven er de betekenis aan die wij eraan geven.

Voorbeelden van oordelen zijn:

- \* ha, hij/zij reageert vanuit behoeften en dat is “slecht” of “mag niet”.
- \* jij/zij heeft ambities ivm. geld, en heeft dus geen oog voor waarden en normen
- \* hij/zij komt op voor zichzelf en is dus een egoïst.

Voorbeelden van analyseren zijn:

- \* hij/zij heeft dat nodig en dat komt vanuit zijn kind-moeder relatie waarin hij/zij tekort had, en daar laat ik me niet voor gebruiken enz.
- \* hij/zij heeft weer last van zijn schouder, dat is zeker een oude emo-kwetsuur en daar moet hij/zij maar mee in begel. gaan, en vermits hij/zij dat niet doet is hij/zij van slechte wil ... .

- Ga ervan uit dat de ander het met zijn/haar communicatie gewoonlijk goed bedoelt. Maar als mens heeft hij/zij grenzen, dus neem het gezegde niet te snel als een persoonlijke aanval op. Ieder mens heeft een potentieel, maar dat potentieel is ook begrensd. Daarnaast zitten er waarschijnlijk ook gevolgen van zijn/haar opvoeding, zijn/haar kwetsuren, zijn/haar taalgebruik,

---

zijn/haar gewoonten. Al deze mechanismen zorgen voor beperkingen bij je partner, waar hij/zij zich niet altijd bewust van is en die hij/zij dus niet zomaar kan veranderen.

Als je dit inbouwt in je beeld van de ander, zullen een aantal valstrikken in de communicatie verminderen of te vermijden zijn zoals:

\* je snel aangevallen voelen en je gaan verdedigen tegen het gezegde, terwijl de ander je niet aanvalt of die bedoeling niet heeft.

\* de ander veroordelen of je veroordeeld voelen naar aanleiding van iets dat je partner zegt.

\* je niet geliefd voelen, en je dus maar terugtrekken uit de communicatie of je partner aanvallen.

- De ander is er niet om aan al je behoeften te voldoen. Als je een behoefte hebt, kun je die openlijk delen met je partner en hij/zij kan daar dan al dan niet een gepast antwoord op geven. Valstrikken hieromtrent in de communicatie zijn o.a.

\* Gebruik de relatie en je partner niet om je frustratie en je agressie op af te reageren. Zowel fysiek als verbaal doe je dat beter niet.

\* Ventileer je negativiteit alleen als het kan voor je partner. Het is niet omdat jij iets kwijt wil dat je partner dit telkens moet aanhoren.

\* Claim de tijd van je partner niet, ook al heb jij er nood aan. Vraag het en aanvaard het antwoord.

\* Vragen wil niet zeggen dat je het zal krijgen, dus communiceer je noden met een open geest op het antwoord van je partner, en laat je partner vrij in het al dan niet beantwoorden. Bespreek een ev. antwoord samen zodat het gepast is voor beiden.

### **3.2. Territorium of Heilige ruimte.**

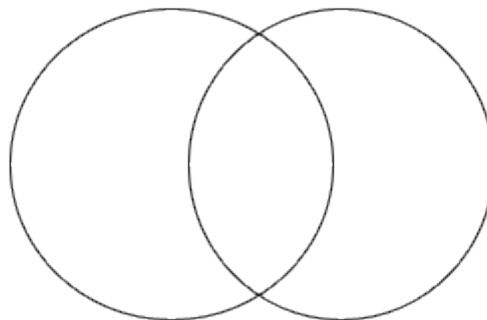
Ieder levend wezen heeft levensruimte nodig, ook de mens of een relatie. Die levensruimte of dat speelveld wordt in de psychologie ook wel eens het territorium genoemd. Sommige Noord Amerikaanse indianen noemen dat de "Heilige ruimte" van iemand. Ik hanteer liever het begrip "Heilige ruimte" omdat dit een vollediger begrip is: die ruimte omvat alle lagen van de werkelijkheid van het leven, zowel materieel als immaterieel. Verder richt het begrip zich naar de noodzakelijke ruimte vanuit het Leven in de mens en niet in de eerste plaats naar de ruimte die het ego opeist. Het afbakenen van die ruimte vertrekt dus vanuit de nood aan ruimte om te Leven.

Iedere territorium dat je niet nodig hebt als levensruimte bouw je best af, want de energie en moeite die je moet doen om dat deel van het territorium te beheren is verloren energie.

3.2.1. Zoals hierboven aangegeven, bestrijkt deze "Heilige ruimte" alle aspecten van de persoon:

- 
- Er is de ruimte in het aspect lichaam: ieder lichaam is uniek en heeft ruimte nodig om zich uit te drukken (vb. in dans, beweging, sport, rust...) en om gezond te blijven ( vb. nood aan specifieke voeding, kleding, medicijnen...).
  - Er is de ruimte in het emotionele aspect. Ieder mens heeft het recht om te zijn wie hij/zij als emotioneel wezen is. Ieder gevoel heeft ruimte nodig om zich uit te drukken (vb. uitbundig, subtiel of niet, met of zonder tranen...) en heeft ruimte nodig om gezond te functioneren (vb. de veiligheid van niet be- of veroordeeld te worden omwille van emoties en behoeften ).
  - Er is de nodige mentale ruimte om zich uit te drukken (vb. een website om zijn gedachten te delen, analyseren of juist niet, debatteren of leren...) en er is de ruimte nodig om gezond te blijven (vb. mentale uitdagingen aangaan zoals universitaire studies aanvatten op zestig jaar, iedere dag de krant lezen, een ontspannende film bekijken of muziek maken om mentaal tot rust te komen...).
  - Er is de ruimte nodig om zich spiritueel te beleven (vb. vrijwilligerswerk doen, mediteren, kiezen voor bio-dynamische voeding, bepaalde relaties onderhouden of bepaalde boeken lezen, kiezen voor een religie...) en er is ruimte nodig om spiritueel gezond te blijven (handelen vanuit het Leven, rituelen doen, een huisaltaar onderhouden, een "heilige ruimte" in je tuin aanleggen...).

3.2.2. In een partner relatie zijn er minstens drie territoriums actief: één voor iedere partner en een territorium voor het koppel. De kiem voor conflicten en misverstanden is het gegeven dat deze territoriums mekaar gedeeltelijk overlappen. Fig 1 maakt dit duidelijk.



**Figuur 1**

De linkse cirkel is het territorium van de ene partner, de rechtse cirkel is het territorium van de andere partner en de overlapping is het gemeenschappelijke territorium.

- De drie territoriums horen in evenwicht te zijn, wat niet betekent dat ze hetzelfde zijn of dezelfde grootte hebben. Vb. De partner die CEO is van een groot bedrijf, heeft waarschijnlijk een groter territorium dan een partner die als werknemer zijn inkomen verdient. Maar het leven van die werknemer is daarom niet meer of minder zinvol. De territoriums zijn in evenwicht

---

als ze toelaten dat zowel het koppel als de partners voldoende levensruimte hebben. Belangrijk is dat ieder territorium de gelegenheid biedt op vervulling en zingeving van het leven. In de praktijk kan alles deel uitmaken van het territorium: boeken, gereedschap, keuken, werkruimte, garage, auto, gedachten, gevoelens, emoties, behoeften, denkwijzen, principes, slaapgewoonten, religie, relaties, spirituele verbindingen enz.

- Het territorium dat iemand of een relatie heeft is uniek, zoals ieder mens en ieder relatie uniek is. Hier zit een tweede kiem van conflicten: Als je de vorm of de inhoud van iemands territorium als voorbeeld neemt voor de grootte of inhoud van je eigen territorium klopt het niet. Jouw behoefte aan levensruimte is de basis voor de uitbouw van je eigen territorium.

- Het gemeenschappelijke territorium is een grote bron van conflicten, vermits dat deel samen beheert moet worden. Er is dus zeer veel communicatie nodig over dat gemeenschappelijke territorium, maar de kans is hier prominent aanwezig om in alle valstrikken te trappen die al beschreven zijn.

Een oplossing om die moeilijkheid te omzeilen is dit gemeenschappelijke territorium zoveel mogelijk opdelen in deelterritoria, waarbij één partner een deelterritorium alleen beheert maar met inspraak van de andere partner. Die afbakening moet duidelijk zijn, met heldere afspraken. Deze afspraken moeten ten alle tijden nagekomen worden, totdat er een nieuwe afspraak gemaakt wordt of totdat de afspraak overbodig is en men deze samen opheft.

Het beheer van die deelterritoria vraagt dat de beherende partner over voldoende vaardigheden beschikt voor dit beheer of deze vaardigheden verwerft .

3.2.3. Vaardigheden: Een territorium bezitten, uitbreiden, reduceren en beheren vraagt een aantal vaardigheden. De wijze waarop je die vaardigheden vorm geeft bepaalt mee de relatie. Vb. als iemand op je territorium komt kun je dit vrij direct zeggen, een hint geven of de ander van jou territorium afstampen!

Vb. als je een groter territorium nodig hebt ( vb. meer budget ) kun je dit bespreken met je partner of je kan het nemen zonder rekening te houden met je partner of de realiteit van het koppel ( vb. het gezamenlijk inkomen ).

Dus het hebben van vaardigheden is belangrijk, maar ook het aangepast hanteren van die vaardigheden. En aangepast betekent aangepast aan jezelf, je partner en het koppel, en liefst niet aangepast aan de geldende normen van je werkcollega's of de normen van de burens!

Word je in de eerste plaats bewust van de "Heilige ruimte" van jezelf, je partner en de relatie. Dit zowel zoals ze nu is, maar ook zoals ze eigenlijk nodig is. Deze bewustwording is de basis om als vrije individuen te kunnen samenleven en om je beleving en de relatie goed te kunnen beheren.

Het erkennen van de noodzaak van het bestaan van die ruimte is essentieel, samen met de erkenning van de bijhorende regels om die ruimte goed te beheren. Deze erkenning biedt de



---

levensnoodzakelijke ruimte om de persoon te laten bestaan vanuit zijn kern. Zowel bestaan als individu, alsook bestaan als partner in de partnerrelatie.

3.2.4. Een aantal van die vaardigheden zijn:

- Erken en aanvaard de Heilige Ruimte van jezelf, je partner en de relatie. Aanvaarden wil niet zeggen: je machteloos erbij neerleggen. Aanvaarden is een actieve houding: jij, je partner of je relatie hebben behoefte aan deze levensruimte en dan kan je dit mekaar gunnen en samen kijken en zoeken hoe je dit kan integreren in de praktijk van het dag-dagelijks beleefde leven. Wat het Leven vraagt is altijd in te passen in het concrete leven, al vraagt het soms heel wat creativiteit en goede wil.

- Blijf op tijd van je partner zijn/haar Heilige Ruimte af! Eens dat de ruimte afgebakend is, is de "gebruiker" de autoriteit die het beheer doet en de rechten "bezit". Hij/zij kent zichzelf en deze realiteit in de diepte en in al zijn finesses. Hij/zij heeft het recht om te beslissen wie daarbinnen mag en wie niet.

Vb. als ik een beleving vertel aan mijn partner bepaal ik of mijn partner dit mag verder vertellen of niet.

Vb. als ik gereedschap bezit dat tot mijn Heilige Ruimte behoort, beslis ik wie daar mee mag werken en aan wie ik het uitleen.

De partner is vaak een bevoorrechte "bezoeker" van die ruimte: vb. ik vertel mijn partner mijn diepste emoties die ik aan niemand anders vertel. Nodig je partner ook zoveel mogelijk uit in jouw territorium, dit brengt een intieme relatie en een diepe verbondenheid met zich mee en het zal de relatie voeden, ze heeft dit contact nodig.

Een valstrik die bij deze houding hoort is het mechanisme van toe eigenen. Deze valstrik is groot als je op het terrein van je partner toegelaten wordt.

Vb. Als de partner je iets verteld, is het verleidelijk om dit te onthouden en later in een discussie te gebruiken om je gelijk bij hem/haar te halen.

Vb. Als je partner je vraagt om iets te controleren in zijn/haar agenda, kun je er dan de volgende keer uitblijven als je uit nieuwsgierigheid wil weten waar je partner naartoe gaat en met wie?

- Neem je partner serieus in wat hij /zij zegt over zijn/haar "Heilige ruimte", ook al voel jij het anders aan.

\* je partner heeft de rechten op zijn/haar ruimte.

\* niemand kan iemand zo goed kennen in al zijn nuances als de ander zelf.

\* zelfs als de partner maar een deel van zijn realiteit ziet (wat iedereen eigenlijk maar kan) en jij meer ziet, respecteer zijn/haar grenzen dan zonder oordeel, zonder dat je hem/haar moet vertellen wat er wel is... . Het is alleen als de partner toestemt om hem/haar aan te vullen dat je jouw visie kan geven.

---

Het koppel heeft ook een gezamenlijke Heilige Ruimte en daar gelden andere regels. Je moet dat terrein immers samen beheren, afbakenen en gebruiken.

Vb. de keuken als je beiden kookt. Of een ervaring die je samen had, gemeenschappelijke vrienden.

Deze regels hebben veel te maken met communicatie en bespreken we reeds in het hoofdstuk van de communicatie.

### **3.3. De basishoudingen.**

De basishoudingen die je beleeft in een relatie tegenover de ander zijn essentieel omdat ze niet alleen de relatie erg bepalen, maar ze bepalen eveneens de levensruimte en levenskwaliteit van de partners.

Vb. een basishouding van: “ik heb dat nodig, ik heb daar recht op en jij moet daarvoor zorgen vermits jij mijn partner zijt” kan een hele relatie én de partner verzieken.

Vb. een basishouding van “ik laat alle ruimte aan de ander om zichzelf te zijn en neem de verantwoordelijkheid voor mijn eigen noden” kan dan weer erg levenwekkend zijn voor jezelf, de relatie én voor die partner.

Een relatie en jezelf als partner daarin beleven, bestaat uit een innerlijke beleving (vb. ik heb het beste voor met mijn partner) en een uiterlijke beleving (vb. een veroordelend taalgebruik).

De basishoudingen en de communicatie bepalen de kwaliteit van de beleefde relatie in grote mate.

De basishoudingen zijn hierin als het ware het “verkeersreglement” waaraan je jouw gedrag kan toetsen en bijsturen om “aanrijdingen” te vermijden en om “vlot verkeer” mogelijk te maken. Het voorkomt beschadiging van de relatie, beschadiging van je partner en het helpt jou om op je bestemming te komen: realisatie van wie je in wezen bent als individu en als partner in de partnerrelatie.

Liefde is een zijns-kwaliteit die we in meerdere of mindere mate in ons dragen. Vaak is het grootste deel van het werk om die liefde te kunnen beleven, het opruimen van wat er in de weg zit om die aanwezige potentie te beleven. Je bewust worden van de basishoudingen die je hanteert en ze ev. bijsturen is een grote hulp, zowel bij het beleven van de liefde als bij de noodzakelijke opruim.

3.3.1. Een aantal basishoudingen die helpend zijn om de relatie goed te beleven:

- Aanvaard je partner zoals hij/zij vandaag is. Vaak kiezen we een partner vanuit een wezenlijke verbondenheid en hebben we heel wat moeite om met de mogelijkheden en grenzen van die partner te leven. Misschien is dat wel de grootste opgave in een langdurende partnerrelatie: de ander aanvaarden en daar een vruchtbaar leven mee opbouwen.

---

De realiteit is dat je een mens niet kan veranderen, en dat de ander ook niet de partner kan of moet worden die jij nodig hebt of wenst. Iemand graag zien is die persoon graag zien mét zijn menselijke kanten en niet ondanks dat menselijke stuk.

Hetzelfde geldt voor de relatie. We kiezen om een relatie op te bouwen vanuit de wezenlijke herkenning en potentie, maar de beleefde realiteit is geen exacte spiegeling van die potentie!

Praktische tip: realiseer je iedere ochtend dat je de keuze hebt of je verder wil leven met de partner die je nu hebt of niet. Kies je niet om de relatie stop te zetten, dan kies je eigenlijk om met die partner te leven zoals hij/zij vandaag is!

- Aanvaard de relatie en je partner van vandaag als vertrekpunt van het groeiproces.

Groeien kan enkel vanuit de realiteit, daarom is het nodig om in die realiteit te gaan staan zonder oordeel, verwerping of schuldgevoel. Wat is, is en dat is het vertrekpunt van de groei. Hierbij hoort de keuze om met je partner verder te gaan in de relatie, en dan niet de partner zoals hij/zij zou kunnen worden, maar de partner zoals hij/zij vandaag is.

- Kies om te doen wat nodig is om de relatie uit te bouwen of gezond te maken.

Eigenlijk is het een keuze vanuit onvoorwaardelijkheid om te doen wat de groei of de genezing van de relatie vraagt, zolang het binnen je grenzen valt. De valstrik is om vanuit het ego voorwaarden te stellen, die de groei op voorhand vertragen of zelfs onmogelijk maken.

Vb. als je niet meer naar je vriendinnenkransje gaat, wil ik praten over onze moeilijkheden.

- Aanvaard je partner als autoriteit over zijn/haar leven, zelfs als je het gevoel hebt dat er dingen niet juist zijn. Hij/zij heeft recht op zijn/haar leven. Deze autoriteit aanvaarden, wil niet zeggen dat je jezelf moet verliezen of dat je "moet toegeven". Kijk hoe je daar mee om kan in trouw aan jezelf, eerder dan de andere zijn/haar autoriteit af te nemen. Als beslissingen van je partner de relatie of jou schaden, dan kun je wél een interventie doen, en kijken hoe jullie deze situatie oplossen zonder dat de ander zijn/haar autoriteit verliest.

- Openheid op de ander. Deze houding is zeer essentieel. Kan je na jaren samenleven nog verwonderd zijn om de ander? Kun je jouw eigen conditionering (vroegere ervaring, opvoeding, principes...) loslaten en met een open hart de ander graag zien? Dit echt graag zien wil zeggen dat je hem/haar kan zien in de kern en in zijn grenzen als mens en blij zijn met wat je ziet. Deze openheid vraagt blijvende aandacht.

- Stap uit de kruideniersrol : Geef ik genoeg? Krijg ik genoeg? Waar heb ik recht op? Waar heeft de ander recht op?

Probeer een houding aan te leren van je te richten op de Levensstroom die tussen jullie kan stromen. Vraag je af: hoe kunnen we samen het Leven laten stromen, en wat is mijn aandeel? Dat is de essentie, niet wie wat krijgt of geeft en hoeveel er gegeven of gekregen wordt.

- 
- Zet de stap in de relatie die jij vandaag kan zetten. Wacht niet op de ander, wacht niet tot je “genezen” bent of tot je “ver genoeg” gegroeid bent. Kies om nu te leven in de relatie. Kweek een houding aan van jouw verantwoordelijkheid voor de relatie nu op te nemen.
  
  - Trouw zijn geeft vertrouwen. Het gaat niet in de eerste plaats over seksueel trouw zijn. Het is trouw zijn aan jouw engagement naar je partner toe. Dat trouw zijn houdt o.a. in dat je de afspraken nakomt die jullie samen maken, maar in de diepte is het goed om trouw te zijn in jezelf, aan het engagement dat je bent aangegaan. Dat trouw zijn in jezelf zal je een ijkpunt geven in moeilijke en onduidelijke periodes en geeft de ander vertrouwen in je engagement. Als je twijfelt aan een handeling, vraag je dan af: beschadig ik met deze handeling mijn partner of/en de verbintenis, die ik in mij naar mijn partner toe ben aangegaan?