

Ontdek moeilijkheden en mogelijkheden in partnerrelatie (m/m, v/v, m/v)

De relatie: om zowel samen als jezelf te zijn

Jos Klaassen helpt partners om moeilijkheden en mogelijkheden in een relatie te herkennen en er op een constructieve wijze mee om te gaan. Vaak is de ontdekking van obstakels en onbenut potentieel een echte eyeopener voor beide partners. Op zo'n kantelpunt begint een heel nieuw leven. Daarom is relatiewerk zo uitdagend en boeiend, aldus Jos Klaassen. Voor PINK beschrijft hij hoe hij dit aan pakt en geeft een paar praktijkvoorbeelden.

Voor de verslaggever is Jos geen onbekende. Hij maakt deel uit van Breaking the Silence, de mensenrechtengroep van COC Nijmegen. Dat hij daarnaast als relatiebegeleider ook met homo- en lesbische stellen werkt kwam en passant ter sprake tijdens een eerder gesprek bij hem thuis. Jos woont boven zijn praktijk in een fraai 19^e eeuws pand net buiten de Nijmeegse singels aan de Mr. Franckenstraat. Hij spreekt met enthousiasme over zijn werk. Het is duidelijk dat hij ruime ervaring heeft opgedaan. Dat blijkt uit de mooie voorbeelden uit zijn praktijk en zijn heldere en weldoordachte uiteenzettingen. Daarin schuilt natuurlijk een goed luisteraar en analyticus. Omdat hij bovendien een goed spreker is, zullen zijn klanten graag met hem in gesprek gaan.

“Zo'n twintig jaar begeleid ik partners die op een punt gekomen zijn dat ze duidelijkheid willen of ze met elkaar verder gaan of hoe ze met elkaar verder willen. Deze twijfel komt meestal voort uit een onvrede over de gang van zaken in de relatie. Ik zal een paar oorzaken van onvrede noemen. Een gebrek aan of beperkte communicatie kan makkelijk tot misverstaan leiden met alle gevolgen vandien. Het niet onder ogen willen zien of zich niet kunnen verhouden met het gegeven dat de ander 'anders' is dan je zou willen, kan veel strubbelingen geven. Een andere oorzaak kan zijn dat er een bepaalde (emotionele) rolverdeling is ontstaan waar één of beide partners zich (vaak onbewust) ongelukkig in voelen.

Soms is de aanleiding voor relatiebegeleiding om een bepaald verschilpunt met elkaar uit te zoeken (bijv. al of geen kinderen krijgen) of om tot een heroriëntatie te komen nadat de kinderen het huis uit zijn. Door een ingrijpende gebeurtenis (ziekte, ontslag) kan het bestaande evenwicht verstoord raken, waardoor de partners ieder hun eigen weg dreigen te gaan. Het eigen belang gaat dan voor het relatiebelang.

Ook de behoefte om helderheid te krijgen over, of om te leren omgaan met steeds terugkerende conflicten over bijvoorbeeld wie het voor het zeggen heeft, de taakverdeling of de omgang met kinderen uit eerdere relaties kunnen aanleiding zijn voor een begeleidingstraject.

Kortom er zijn nogal wat aanleidingen waardoor partners een beroep op me doen om als professionele buitenstaander mee te kijken naar het reilen en zeilen in de relatie.

Bijna altijd zijn partners blij dat ze uiteindelijk de stap hebben gezet om in begeleiding te komen. Door toegenomen inzicht, door een uitbreiding van bijvoorbeeld communicatievaardigheden, door de waarde te gaan (h)erkennen van ieders eigenheid, of door (weer) weet te krijgen hoe ze de partnerrelatie vorm kunnen geven door het relatiebelang voorop te stellen in tegenstelling tot het eigen belang. Soms gaat het om onder ogen te zien dat de verschillen onoverbrugbaar zijn en het de beste optie is de relatie te beëindigen.

Merendeels blijkt dat wat in eerste instantie de reden kan zijn om uit elkaar te gaan, vaak de ingang is om met elkaar weer een vrije, competente en liefdevolle relatie te onderhouden. Vrij in de zin dat je niet gevangen zit in diepgewortelde overtuigingen of patronen.

Het maakt bijna nooit uit of stellen pas 3 of al 35 jaar bij elkaar zijn om inzicht te krijgen over de dynamiek die actief is in de relatie. In alle gevallen kan het verhelderend en bevrijdend zijn om te snappen (zowel rationeel als gevoelsmatig) hoe je met elkaar gewoontepatronen herhaalt of als je deze juist weet te doorbreken. In het eerste geval draai je met elkaar in bekende cirkels rond en wordt de relatie vaak ervaren als een beperking. In het tweede geval betreed je met elkaar een open ruimte waar ontdekt kan worden hoe je vanuit waardigheid en waarachtigheid vorm kunt geven aan de relatie.

Ik ervaar het altijd als een intiem moment als partners tijdens een sessie contact krijgen met de vrije positie van zichzelf, en elkaar van daaruit ontmoeten. Het is alsof de glans en openheid weer aanwezig is, die er ongetwijfeld was tijdens de periode van verliefdheid.

Dit maakt voor mij het werken met paren ook zo boeiend, alles gebeurt in mijn bijzijn, zowel de ingesloten wijze van omgaan en reageren op elkaar, als ook de schoonheid van de weer ontluikende (zelf-) waardering en liefde.

De begeleiding is te onderscheiden in een aantal fases. Als eerste vindt er een intake plaats via het beantwoorden van een vragenlijst en een gesprek. Dit geeft me een beeld van de achtergrond van beide partners en hoe deze een rol speelt in de dynamiek van de relatie en welke vragen of moeilijkheden er leven m.b.t. de relatie.

Afhankelijk daarvan geef ik aan wat de werkwijze in verschillende stappen zal zijn. Globaal zullen deze als volgt herkend kunnen worden:

- Duidelijkheid krijgen over ingesloten patronen zodat helder is wat de mechanismes zijn die strijd verergeren of afstand versterken. Hierbij worden de partners uitgenodigd deze mechanismes te onderzoeken en vervolgens los te laten om vervolgens vanuit een frisse open houding te kijken wat ieder wil of wat de relatie ten goede komt.
- Een veelvoorkomende stap is dat partners leren op een creatieve wijze zichzelf kenbaar te maken in wat ze wensen of willen zonder zich af te zetten tegen of een bondje te sluiten met de ander.
- Ook het doen van een belangen- en waardenonderzoek kan een wezenlijk onderdeel zijn van het begeleidingstraject om zo onderscheid te maken tussen hoofd- en bijzaken en tevens weer een gezamenlijk vertrekpunt te krijgen waar het beide partners echt om gaat.
- Tot slot, het opnieuw inrichten van de relatie vanuit een vrije, emotioneel volwassen positie, waarin iedere partner verantwoording neemt en een wezenlijke bijdrage levert aan het welslagen van de relatie

Inmiddels werk ik 25 jaar als individuele- en relatiebegeleider in een eigen praktijk. Begonnen als een lichaamsgericht therapeut, ben ik na de begeidersopleiding aan de School voor Zijnsoriëntatie, me meer gaan richten op het begeleiden van paren. In de loop van jaren heb ik me verder geschoold om het uitdagende en soms enerverende traject van relatiebegeleiding te kunnen verfijnen. Overigens komt het regelmatig voor dat een cliënt in individuele begeleiding komt, maar dat gaandeweg dat traject de dynamiek in de partnerrelatie aan de orde komt en dan de partner uitgenodigd wordt om aan één of meerdere sessies deel te nemen.

Omdat het altijd over mensen gaat die met goede intenties hun relatie proberen vorm te geven, is het heel bevredigend om de patronen waarin ze met elkaar gevangen zijn geraakt te ontwarren, zodat de oorspronkelijke motivatie om met elkaar gelukkig te zijn weer hun leidraad kan zijn. Ideaal gezien is de partnerrelatie de plek waar je zowel samen kunt zijn (in verbinding) als ook helemaal jezelf kunt zijn (autonoom). De tegenstelling die hierin besloten ligt maakt de partnerrelatie de uitgesproken plek dit te verwezenlijken.”

Mannen- of vrouwenrelaties verschillen elementair niet van heterorelaties. Alle moeilijkheden en mogelijkheden waar heterorelaties mee te maken kunnen krijgen vind je ook bij homo/lesbische relaties. Er zijn hooguit wat nuances te onderscheiden. Bij homomannen zie ik vaker dat er gekozen wordt voor een open seksuele relatie. Als daar goede afspraken over bestaan is er geen discussie over. Soms speelt de mate van openheid wel een rol en is die aanleiding voor een afbakening. Dat kan ook gelden voor veilig vrijen. Wanneer andere gevoelens of een nieuwe liefde in zo'n open seksuele relatie optreedt, kan het nodig zijn om de situatie van de partnerrelatie opnieuw te onderzoeken. Hoeveel ruimte geef je de ander? Welke ruimte claim je voor jezelf? Hoe praat je er samen over? Bij hetero's is een open relatie meestal een heikel punt. Een driehoeksverhouding is vaak aanleiding voor relatiebegeleiding, maar afspraken over een open relatie waar beide partners mee kunnen leven, is zelden het resultaat.

Mannen en vrouwen verschillen veelal op een aantal punten. Bijvoorbeeld op het gebied van seksualiteitsbeleving. In het algemeen hebben mannen een grotere seksuele drive. Seks kan bij mannen een middel zijn om bijvoorbeeld een ruzie bij te leggen. Bij vrouwen moet eerst de lucht geklaard zijn voordat ze seksueel met elkaar willen zijn. In mannenrelaties speelt seksualiteit meestal langer een rol, terwijl in vrouwenrelaties het na een aantal jaren minder aan de orde is. Mannen met een partner zijn daarnaast vaker seksueel actief buiten de deur. Soms is dat een reden voor een breuk. Vrouwen zijn daarentegen vaak relationeel en communicatief beter toegerust en lossen problemen op door er meer tijd en aandacht aan te besteden.

Praktijkvoorbeeld Rolverdeling:

Antoine en Peter, twee mannen die 11 jaar een relatie hebben, komen bij me omdat Antoine inmiddels grote onvrede heeft over de relatie. Vrij snel wordt duidelijk dat Antoine zich vooral verantwoordelijk voelt voor hun gezamenlijke leven en dat als belastend ervaart en daar doodmoe van is. Peter heeft meer de houding van een vrijbouter en levensgenieter die graag veel aan Antoine over laat zodat dit niet ten koste gaat van zijn vrijheidsdrang.

Het is een eyeopener als ze gaan herkennen hoe Antoine gewend is de zorgrol van de ouder op zich te nemen, terwijl Peter meer het onbezorgde kind wil zijn. Antoine gaat begrijpen waar zijn onvrede mee te maken heeft en ziet ook dat zijn wijze van doen de bestaande rolverdeling in stand houdt. Het is een verademing voor Antoine om (te leren) een beroep op Peter te doen om zo gezamenlijk verantwoordelijk te zijn voor hun gemeenschappelijke leven. Na een aanvankelijk protest van Peter stemt hij in om Antoine te ontlasten en om zich een meer gelijkwaardige positie eigen te gaan maken.

Praktijkvoorbeeld Communicatieregels:

In de begeleiding van het vriendinnenstel Trude en Cato komt naar voren dat ze beiden meestal gebruik maken van de 'jij' of de 'wij' vorm als ze het over zichzelf hebben. Daarnaast stellen ze zich meestal vragenderwijs op in plaats van zichzelf direct kenbaar te maken in wat ze willen of verwachten.

Beide vormen van communicatie maakt dat er vaak misverstanden zijn waar ze niet de vinger op kunnen leggen. Als ze de waarde gaan herkennen om in de 'ik vorm' te spreken als ze zich zelf kenbaar willen maken, ontstaat er meer begrip en ruimte tussen hen. Dit biedt een basis om steeds meer zichzelf te kunnen zijn. Ze ervaren dat ze daardoor interessanter voor elkaar worden en de relatie krijgt een diepgang die ze beiden wensen.

Praktijkvoorbeeld Zin in seks:

Victor en Coby komen in begeleiding na een huwelijk van 35 jaar, waarin drie kinderen zijn geboren. Coby wil graag meer gevoelscontact ervaren met Victor en dat er meer wederzijds respect is zodat ze ongenoegens niet op elkaar afreageren. Gaandeweg de begeleiding wordt duidelijk dat Victor een sterke seksuele drive heeft en dat Coby hier niet aan tegemoet wil komen omdat ze er meestal geen zin in heeft. Voor haar ontbreekt de ervaring van intimiteit, die maakt dat ze niet in de stemming is om seks te hebben. Er treedt verandering op als Victor meer tijd en aandacht schenkt aan Coby 's wensen en behoeftes. Als hij haar gaat verleiden om seksueel actief met hem te zijn en Coby tegelijkertijd meer de bereidheid aanspreekt om zin te krijgen, zijn ze na verloop van tijd beiden meer tevreden over hun seksuele relatie.

De namen in de praktijkvoorbeelden zijn gefingeerd.

(Bart van Dam/Jos Klaassen).