



Relatie; support elkaar

De relatie met onze geliefden blijkt niet altijd zo gemakkelijk. Zo hebben we regelmatig aanvaringen, voelen we ons niet begrepen en worden we niet gezien en gewaardeerd. Natuurlijk zijn hierin vele variaties, maar waar in dit artikel het accent op ligt is op support voor elkaar, en dan vooral supporter zijn voor elkaars pijn die wij aan elkaar oplopen!

Support

Natuurlijk ben je er meestal voor je partner als hij (of zij) iets heeft en jouw steun nodig heeft. Het is echter minder vanzelfsprekend om er voor je partner te zijn als je pijn aan elkaar oploopt.

Je loopt pijn aan elkaar op als je niet precies weet wat de 'wond' van de ander is in intieme relaties en dat is helemaal niet zo gek. Misschien ken je je eigen relatie-wond ook niet, en ervaar je de pijn die je aan je partner oploopt als 'ongelooflijk, niet te verteren, verlaten, te erg voor woorden, etc.'.

Relatie-wond

De meeste mensen hebben in hun relaties met anderen wel eens pijn opgelopen. Op zich is dit de meest normale zaak van de wereld; we kennen dit, we zorgen voor ons verdriet of boosheid en we kunnen weer verder. Echter regelmatig is de pijn opgelopen in onze kinderjaren of kent een traumatische ervaring op latere leeftijd, waardoor deze pijn naar het onderbewustzijn is verdrongen. Pijn die in het onderbewustzijn verblijft is echter niet meer bekend. Onbewuste pijn is er echter nog wel en kan daardoor ook nogmaals geraakt worden. En dit gebeurt in relaties; meestal is dit onbedoeld, maar het heeft een groot effect.

Heftig

Als je in een relatie merkt dat je blokkeert, je terugtrekt, stil valt of juist overdreven heftig reageert, dan heeft dit meestal een oorzaak die dieper gaat en raakt aan oude relatiewonden. Sommigen ervaren dit als te erg, onverdraagzaam, shock, of heftiger intens verdriet, opvlammende boosheid, of haat opwekkend.

Het is dit moment waarop het nodig is om er voor je partner te zijn, op dit punt als hij of zij geraakt wordt in deze oude pijn, veelal onbedoeld maar wel door jouw gedrag. En voor de duidelijkheid dat is gezien de mogelijk heftige reactie niet zo gemakkelijk!

Geen schuld

Het gaat hier niet over schuld, ook al zal je partner dat misschien in eerste instantie wel zo noemen, hij/zij ervaart dat ook echt zo omdat het de heftige onbewuste pijn is die wordt aangeraakt. Jij bent echter niet schuldig aan de heftige reactie, wel kan je je verantwoordelijkheid nemen om je gedrag aan te passen en support te bieden aan je partner. Althans als je weet wat jouw partner triggert; wat in jouw gedrag raakt aan diepe pijn in je partner.

Met inzicht -door hierover te delen- begrijpt je partner vervolgens zijn heftige reactie.

Zicht

Zodra je zicht hebt op de relatie-wond van je partner (en dit geldt natuurlijk v.v.) kun je er voor elkaar zijn. Relatietherapie kan in dit proces een verhelderende rol spelen, met name omdat de therapeut als neutraal kan worden gezien en omdat hij ervaring heeft met werken aan relatie-wonden.

Veel goeds!

Karel van Nimwegen,

Psychosociaal therapeut, Gestalttherapeut en Relatie therapeut (EFcT; Emotie Focus)