



DAVID SCHNARCH

PASSIONATE  
MARRIAGE

VERTALING DOOR HANS FLIERBOOM

# INHOUDSOPGAVE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>VOORWOORD</b>   | <b>3</b>  |
| <b>INTRODUCTIE</b>   | <b>4</b>  |
| <b>SECTIE 1: BASISBEGRIPPEN</b>  | <b>6</b>  |
| 1. Niemand is klaar voor het huwelijk – het huwelijk maakt je klaar voor het huwelijk                      | 6         |
| 2. Differentiatie: Het ontwikkelen van een Zelf in relatie   | 8         |
| 3. Je seksuele potentie: Elektrische seks  | 9         |
| 4. Intimiteit is niet voor de zwakmoedigen (faint of heart)  | 11        |
| 5. Seksueel verlangen: Who wants to want?  | 14        |
| <b>SECTIE 2: GEREEDSCHAP OM TE VERBINDEN</b>   | <b>17</b> |
| 6. Huggen totdat je ontspannen bent (hugging till relaxed)   | 17        |
| 7. Liefde en voorspel zijn niet blind, behalve als je er op staat  | 19        |
| 8. Orgasme met de ogen open: contact maken tijdens de seks   | 20        |
| 9. Waar is je hoofd tijdens de seks? De mentale dimensies van de seksuele ervaring.                        | 22        |
| 10. Neuken, pakken en gepakt worden (doing and being done): Het is niet wát je doet, maar hÓe je het doet. | 25        |
| <b>SECTIE 3: OBSERVATIES BIJ HET PROCES</b>  | <b>29</b> |
| 11. Een dilemma met twee keuzen & normaal sadisme binnen de relatie  | 29        |
| 12. Blijf bij jezelf: De overlevingsgids voor de vuurdoop.   | 32        |
| 13. Stellen in de vuurdoop: het bereiken van de kritische massa.   | 36        |
| 14. Seks, liefde en de dood  | 41        |

# VOORWOORD

Passionate Marriage is door David Schnarch oorspronkelijk in 1997 geschreven, en daarna regelmatig door hem bijgewerkt. De hierna weergegeven versie is uit 2009. Door de jaren heen is het een standaard werk gebleken met betrekking tot relaties en seksualiteit, en wordt het ook in Nederland gebruikt voor opleidingen in seksuologie. Zoals de titel aangeeft behandelt het manieren om de relatie gepassioneerd te houden, en zoals David Schnarch het in zijn voorwoord aangeeft met name over onderwerpen als:

- Voortdurende heftige ruzies
- Aanhoudende relatieproblemen
- Worstelingen met betrekking tot macht en controle
- Scheiding
- Seksueel disfunctioneren of gebrek aan lust
- Buitenechtelijke affaires

Dit boek geeft inspiratie aan stellen om hun relatie te versterken en het maximale potentieel van hun liefdesleven te benutten.

Merkwaardig genoeg is dit zo belangrijke werk nooit in het Nederlands vertaald, zodat veel Nederlanders de inhoud ervan niet kennen. Met deze samenvatting vertrouw ik erop de wens van David Schnarch te verbreden om het beste in de mensen en hun relaties naar boven te brengen.

David Schnarch heeft in zijn werk woordconstructies toegepast die in het Engels zonder meer de kern raken, maar moeilijk te vertalen zijn. Belangrijke voorbeelden hierbij zijn 'holding onto yourself', 'hugging till relaxed', 'wall-socket sex', 'self-soothing', 'two-choice dilemmas' en 'the crucible'. Het is lastig gebleken om in het Nederlands hiervoor een vertaling te maken die even kernachtig is. Holding onto yourself, bij voorbeeld, heb ik veelal vertaald als 'op eigen benen staan', maar in deze Nederlandse uitdrukking ligt niet besloten dat je jezelf vasthoudt, wat wel in de Engelse uitdrukking zit. Om die reden heb ik soms bij de vertaling ook de Engelse terminologie gezet die de schrijver gebruikt.

Het boek heet 'Passionate Marriage', het gepassioneerde huwelijk. In de Verenigde Staten heeft het huwelijk een andere status dan in Nederland, voor David Schnarch is het logisch dat hij in zijn belangrijkste werk verwijst naar het huwelijk. Ik heb gemeend het woord 'marriage' regelmatig te vertalen met 'relatie' en 'echtgenoot' of 'echtgenote' met 'partner', omdat dat meer past bij de samenleving in Nederland.

*Hans Flierboom*  
Augustus 2016



# INTRODUCTIE

Dit boek gaat over differentiatie, een begrip dat refereert aan het voor je zelf gaan staan. Dat je daarin jezelf kunt kalmeren, dat je je niet laat leiden door je angsten, en niet te veel reactief bent. Dat je je niet emotioneel ingraaft bij de druk die ontstaat om je te conformeren aan een partner, die zo'n enorme emotionele betekenis heeft in je leven.

Differentiatie is op twee manieren belangrijk. Om diepe intimiteit te bereiken gaat het niet over 'communicatie' of toegeven aan je partner, maar over 'op eigen benen staan' (holding onto yourself). Het andere is dat je je differentiatie dient te vergroten om je seksuele potentieel met je partner te onderzoeken.

De eerste vijf hoofdstukken geven een raamwerk dat je bestaande seksuele relatie nieuwe betekenis en opties geeft. De vijf hoofdstukken daarna geven expliciete details over manieren om seks en intimiteit te verbeteren. De laatste vier hoofdstukken beschrijven hoe seks en intimiteit daadwerkelijk functioneren in een relatie, als een complex systeem.

De romantische liefde is een betrekkelijk nieuwe ontwikkeling, waar we weinig van af weten, vooral binnen het huwelijk. In de westerse cultuur bestaat er geen geschiedenis over een *gelukkige* romantische liefde binnen het huwelijk, romantische liefde bestond zelfs niet eens voor de 12<sup>e</sup> eeuw. Wij benaderen romantiek als een privilege tot lijden dat ons meer doet voelen dat we leven – gevaarlijk, groots en tragisch. Het hoge percentage scheidingen verwijst naar onze hooggespannen verwachtingen – en ons onvermogen om ze waar te maken. Maar: een huwelijk is veel eleganter dan we durven geloven. Het kan een zege zijn, maar het is veel moeilijker dan veel mensen willen toegeven. Vooruit gaan kost moeite. Persoonlijke groei kost altijd moeite. Je meest dierbare overtuigingen die je zouden beschermen of een uitweg bieden moeten misschien verdwijnen. Je moet je 'zelf' die je geweest bent opgeven om te worden wie je werkelijk wilt zijn.

De intentie van dit boek is om het hart én het hoofd aan te spreken, zodat je je leven vorm kunt geven door het kanaliseren van je emoties én je oordeel (en niet een van beide begraaft). Het laten groeien van zowel het 'vrouwelijke' als het 'mannelijke' in ons is onderdeel van differentiatie, en onderdeel van wat zo verschrikkelijk nodig is in onze psychologie en onze samenleving.

Dit boek is niet alleen voor getrouwde stellen, maar ook voor samenwonenden, homoseksuelen en lesbiennes. Het geschrevene is ook van toepassing op singles, alleen is er in een relatie het 'voordeel' dat de spanning toeneemt als de 'knoop' vastzit.

*WHEN LOVE BECKONS TO YOU, FOLLOW HIM  
THOUGH HIS WAYS ARE HARD AND STEEP*

*AND WHEN HIS WINGS ENFOLD YOU YIELD TO HIM,  
THOUGH THE SWORD HIDDEN AMONG HIS PINIONS MAY WOUND YOU*

*AND WHEN HE SPEAKS TO YOU BELIEVE IN HIM,  
THOUGH HIS VOICE MAY SHATTER YOUR DREAMS AS THE NORTH WIND LAYS WASTE THE  
GARDEN*

*FOR EVEN AS LOVE CROWNS YOU SO SHALL HE CRUCIFY YOU  
EVEN AS HE IS FOR YOUR GROWTH HE IS FOR YOUR PRUNING*

*EVEN AS HE ASCENDS TO YOUR HEIGHT AND CARESSES YOUR TENDEREST BRANCHES THAT  
QUIVER IN THE SUN  
SO SHALL HE DESCEND TO YOUR ROOTS AND SHAKE THEM IN  
THEIR CLINGING TO THE EARTH.*



ALS DE LIEFDE LONKT, VOLG HAAR  
HOEWEL HAAR WEGEN MOEILJK EN STEIL ZIJN

EN WANNEER HAAR VLEUGELS ZICH ONTVOUWEN, ZWICHT VOOR HAAR,  
HOEWEL HET ZWAARD DAT TUSSEN HAAR VEREN IS VERBORGEN JE KAN VERWONDEN

EN ALS ZE TOT JE SPREEKT, GELOOF IN HAAR,  
HOEWEL HAAR STEM JE DROMEN IN STUKKEN KAN DOEN SLAAN ZOALS DE NOORDERWIND DE  
TUIN DOET VERDORREN

WANT ZELFS ZOALS DE LIEFDE JE KROONT, ZAL ZE JE OOK KRUISIGEN  
ZOALS ZE ER IS VOOR JE GROEI, IS ZE ER OOK OM JE TE SNOEIEN

ZELFS ALS ZE OPSTIJGT TOT JOUW HOOGTE EN JE TEDERSTE TAKKEN STREELT DIE TRILLEN IN  
DE ZON

ZO ZAL ZE NEERDALEN NAAR JE WORTELS EN ZE SCHUDDEN IN HUN GRIP IN DE AARDE.

Uit *The Prophet*, Kahil Gibran

## SECTIE 1: BASISBEGRIPPEN

### *1. Niemand is klaar voor het huwelijk – het huwelijk maakt je klaar voor het huwelijk*

Seksualiteit tussen mensen is vrijwel altijd een bron van onduidelijkheid en verwarring. Wanneer mensen de tegenstrijdigheden in hun seksualiteit echt gaan onderzoeken, geeft dat een nieuwe kijk op andere manieren van leven. Want seksualiteit geeft een krachtige blik op wie we werkelijk zijn.

Zo is het dat, wanneer we ouder worden, de potentie zal afnemen. Het verlangen moet dan verschuiven van lichamelijke opgewondenheid naar een verlangen naar de partner. Dat is een verschuiving van onpersoonlijke seks naar seks als man naar vrouw en andersom. Om op die manier je seksleven vitaal te houden moet een ieder op dit punt volwassen worden.

Je kunt met iemand naar bed gaan als de persoon die je kent of als de persoon die je graag zou willen zijn. Dat betekent niet dat je dan jezelf niet bent. Het groeiproces kan je naar een manier van doen leiden op manieren die de beperkingen van je zelfbeeld te boven gaan. De kunst is om niet een nieuwe manier van leven te bedenken, maar om op een andere manier te leven zodat je anders gaat denken. Als je doet zoals je graag wilt zijn word je die persoon.

Wanneer we intimiteit of erotiek ingaan is het niveau waarop dat gebeurt al in een stadium daarvoor 'uit onderhandeld'. Veel mensen beseffen niet dat dit zo gaat. 'Laten we maar aan de gang gaan en kijken wat er gebeurt' werkt dus niet. Er moet een interne verbinding zijn, en daaruit volgt het bijbehorende gedrag.

Wanneer je seksualiteit en intimiteit wilt verdiepen moet je dingen doen die verder gaan dan de persoon die je altijd bent geweest. Tegelijkertijd moet je beginnen een beeld te krijgen van wat de verbinding met je partner werkelijk is, dat bepalend is voor wat je seksueel doet. De belangrijkste vraag is dan met welk deel van jou je contact wilt maken met je partner. Als je dat doet vanuit onvermogen of angst dan is emotionele verbinding niet mogelijk. Het gaat om het beste van jezelf. Het gaat dus niet om verleiden, dat is een mindset. Het gaat om een houding, die van emotioneel engagement. Je kunt dus het idee hebben dat je veel geeft, maar dat dat tegelijkertijd een vorm van egoïsme is (omdat je alleen maar uitgaat van je eigen beeld). Het vergt veel tijd voor een mens om seksueel volwassen te worden. Duidelijk moet worden wie je bent geweest, waar je vandaan komt, en te worden zoals je kunt zijn.

In onze maatschappij is er veel verwarring en onbegrip over seksualiteit en intimiteit. Zo is een misvatting dat we worden gedreven door een honger naar intieme vereniging. Aan de oppervlakte lijkt dit wel zo, maar dieper is er veel meer aan de hand. Dit soort misvattingen zijn zo breed geaccepteerd dat we niet eens vermoeden dat het wel eens anders zou kunnen liggen. Zo worden snel valse verwachtingen gewekt. Wanneer we ons realiseren dat bijvoorbeeld intimiteit niet altijd zacht is en ons vaak onzeker doet voelen, wordt het pas duidelijk waarom we ervan wegblijven.

Vaak wordt seksuele lust gezien als een soort biologische honger, lijkend op de honger naar eten. Helaas benaderen veel therapeuten een lage seksuele drive op deze manier. Zo ligt de focus meer op het bevrijden van onze seksuele spanningen dan dat je je partner *wilt*. Bij alleen aandacht voor lust als drijfveer voor seks wordt bijvoorbeeld over het hoofd gezien dat veel stellen worstelen met het verhogen van de lust tijdens de seks. 'Focus op je lust' zorgt bij veel mensen ervoor dat ze zich onder druk voelen gezet en drijft ze weg bij hun partner, ze voelen zich niet gezien en gebruikt. Adviezen om in je fantasie te gaan werken vaak averechts. Lustproblemen, ook bijv. te snel

klaarkomen, zijn moeilijk op te lossen als de behandeling niet gaat over de erotiek, intimiteit en passie die we graag willen hebben. Wanneer je de stelling 'seks is een natuurlijke functie' accepteert zijn pathologische verklaringen de enige manier om seksueel disfunctioneren uit te leggen. Gewoonlijk denken we dat problemen met seks en intimiteit veroorzaakt zijn door hoe wij uniek zijn dichtgeslagen, maar dit wordt vaak veroorzaakt omdat we juist normaal zijn. Het gaat er niet om de mentale lagen af te pellen, maar om ze te ontwikkelen; om volwassenen te worden die onze eigen problemen kunnen oplossen. Het is niet zo dat beschadigingen, die we tijdens onze kindertijd hebben opgedaan, het huwelijk bepalen, dat we de oude gezinsproblemen opnieuw beleven met onze volwassen partner. Dit traumamodel ontkent alles wat wij als mens in ons hebben om te groeien. Het gaat meer om veerkracht dan om schade, meer om gezondheid dan om oude wonden, meer om menselijk potentieel dan om trauma.

Wat er in het verleden ligt kun je in het heden oplossen (de non-regressieve benadering), je werkt dan ook aan je huidige probleem. We hebben verwaarloosd dat zorgen voor je eigen gevoelens een integraal deel is van het onderhouden van een relatie, hoe het verbinding veroorzaakt en autonomie. Volwassenen zijn tot kinderen gereduceerd, en het huwelijk tot een voorziening van veiligheid en compensatie van teleurstellingen tijdens je jeugd. De essentiële motivatie voor autonomie en vrijheid is geëlimineerd. Hoe meer we proberen het huwelijk in een vorm te krijgen die tegengesteld is aan het natuurlijke proces wat erbij hoort, hoe sneller het een punt van onbalans zal bereiken wat niet meer hersteld kan worden.

Seks en intimiteit werken volgens enige hoofdprincipes, en geven voorspelbare moeilijke momenten tijdens een huwelijk. Er zijn dus veel meer redenen voor huwelijksproblemen dan onze beperkte blik kan overzien. Sommige 'problemen' zijn helemaal geen problemen, maar onderdeel van een kernproces van menselijke ontwikkeling, differentiatie genaamd. De 'problemen' van de differentiatie zijn onvermijdelijk – en het gaat erom hoe je er mee omgaat. Op zo'n manier is seksualiteit een kruiwagen voor persoonlijke ontwikkeling. Wanneer seksproblematiek wordt teruggebracht tot prestatiedruk of miscommunicatie blijft de mogelijkheid tot persoonlijke groei hiermee liggen. Je kunt seksualiteit gebruiken als het podium waarop je je eigen levensverhaal speelt en je je eigen script te herschrijft.

Het huwelijk vernietigt niet de liefde, intimiteit of seks, op sommige momenten lijkt dat maar zo. Maar soms lijkt het huwelijk op een vuurproef, bijvoorbeeld wanneer er een gevoel is dat er gekozen moet worden tussen je integriteit behouden of getrouwd blijven, tussen 'bij jezelf blijven' of bij je partner blijven. Hoe meer je emotioneel verstrikt bent geraakt in je partner, hoe groter de kans dat de keuze de verkeerde kant opgaat. Blijf getrouwd of ga scheiden. De kunst is dan om kalm te blijven, want eigenlijk is het een onderdeel van het normale groeiproces. Verwacht geen bescherming tegen pijn (of plezier) van het huwelijk: het huwelijk bereidt ons voor te leven en lief te hebben zoals het leven dat wil. Wanneer je je doelen gelijkstelt met die van je partner en je agenda overeenkomstig aanpast vraagt (en maakt) dat integriteit.

Vaak denken we dat 'communicatieproblemen' de grondslag zijn van veel relatieproblemen. We denken dat we ze met 'begrip' en 'uitdrukkingsvermogen' kunnen oplossen. Maar hierdoor ontstaat vaak emotionele verstopping. Problemen moeten niet worden 'verzacht', maar worden doorleefd. Zo kunnen seksuele disfuncties een zegen zijn voor stellen die hier goed gebruik van maken. De perfecte partner bestaat niet omdat we zelf niet perfect zijn. Het universum geeft ons een gave diamant, die wel ruw is. Alleen als we bereid zijn om elk deel van *onzelf* weg te polijsten houden we een soul mate over. Dit polijsten is de differentiatie, het proces waarbij we unieker onszelf worden door onszelf in relatie te houden met diegene waarvan wij houden. Dit is een levenslang proces, waarin we onze eigen 'vorm' vinden.

## *2. Differentiatie: Het ontwikkelen van een Zelf in relatie*

Stellen met moeilijkheden beseffen veelal niet dat ze hun worsteling kunnen gebruiken om informatie te verzamelen en veranderingen aan te brengen. Je vervreemd en eenzaam voelen is wat er gebeurt als je sterk emotioneel verstrengeld bent (emotional fusion).

Differentiatie heeft betrekking op het balanceren tussen twee fundamentele levenskrachten: het hebben van je individualiteit en tegelijkertijd van het samenzijn. Het opgeven van je individu om samen te zijn is net zo vernietigend als het opgeven van je relatie om je individualiteit te behouden. In beide gevallen eindig je als een minder persoon met een mindere relatie. Differentiatie is je vermogen om je gevoel voor individualiteit te bewaren wanneer je emotioneel en/of fysiek dichtbij anderen bent – zeker wanneer deze toenemend belangrijker voor je worden. Goed gedifferentieerde mensen kunnen zich aanpassen aan anderen zonder dat zij het gevoel hebben zich te verliezen of het met iets niet eens zijn zonder dat ze zich vervreemd of verbitterd voelen. In onze maatschappij gaat men vaak uit van een idee van versmelting binnen een relatie. Deze versmeltingsdromen zijn de bron van veel (alle) onenigheid. Er is slechts ruimte voor één mening, één standpunt. Differentiatie is het vermogen om in verbinding te blijven zonder gebruikt te worden door de ander. Een gebrek aan differentiatie vervreemdt ons van onze geliefde. Emotionele verstrengeling doet ons denken dat we niet verbonden zijn, en trekken we ons verdedigend terug. Bij niet goed gedifferentieerde mensen voelt de krachtige behoefte tot samenzijn als een drukkende behoefte om geliefd en geaccepteerd te worden. Ze verklaren dit door de onvolledige verbinding die ze als kind met hun vader en/of moeder hebben gehad, een afwezigheid van emotionele verbinding, dus. Maar vaak is er juist sprake van een aanwezigheid van verbinding, de emotionele verstrengeling. Bij weinig differentiatie hebben we doorlopend contact nodig, waardering en consensus (of juist niet) van anderen. Zo kunnen we niet goed blijven zien wie we werkelijk zijn bij veranderingen of onzekere omstandigheden. Bij mensen waar de identiteit voornamelijk afhankelijk is van hun relatie helpen ze niet bij de ontwikkeling van hun geliefde. Ze verliezen hun identiteit als de ander verandert. Wanneer je je identificeert met je gevoelens kun je je het niet veroorloven deze gevoelens te veranderen. Wanneer je een stabiel idee hebt over je Zelf, kunnen gevoelens gewoon komen en gaan. Differentiatie maakt het voor een ieder mogelijk onafhankelijker en wederzijds afhankelijker te functioneren. Dit geldt overigens ook voor families. Goed gedifferentieerde ouders zorgen voor gedifferentieerde kinderen. Differentiatie vindt plaats in de aanwezigheid van belangrijke personen, juist niet als je bij ze weg gaat. Goed gedifferentieerde mensen hebben een sterke emotionele band en zijn nooit onverschillig naar anderen.

Jaloezie is een vorm van emotionele verstrengeling. Het illustreert onze intolerantie voor grenzen en eigenheid van diegene waar we van houden. Het verhoogt huiselijk geweld. Wanneer de ene partner hier vanuit reageert brengt dat meestal een wederzijdse reflectieve reactie teweeg bij de andere partner.

Mensen kunnen in hun emotionaliteit als honden aan elkaar hangen, 'geleend functioneren' genaamd (borrowed functioning). Als we de behoefte hebben om nodig gevonden te worden in plaats van gewild, laten we armzalig functioneren van de partner voortduren in geleend functioneren. Oppervlakkig lijkt het alsof je dan je partner aanmoedigt tot autonoom functioneren, maar de waarheid is dat we dat juist onderdrukken. Geleend functioneren onderscheidt zich van 'wederzijdse steun' omdat het kunstmatig het functioneren van de ene partner onderdrukt terwijl het het functioneren van de ander verbetert. Bij 'iemand die het beste bij je naar boven haalt' is er dus sprake van geleend functioneren.

Het uitspreken van je grenzen is de belangrijke eerste stap in het differentiatieproces, maar dat moet wel gebeuren terwijl je in contact blijft (dus dicht bij elkaar en in beperkte ruimte). Differentiatie is het vermogen om het gevoel van Zelf te handhaven wanneer je partner weg is of wanneer je geen relatie hebt. Contact is belangrijk, maar je desintegreert niet wanneer je alleen bent. Het is het vermogen om evenwicht te vinden tussen individualiteit en



samenzijn. Wanneer je een stevige kern hebt van waarden en overtuigingen, kun je veranderen zonder je identiteit te verliezen. Je kunt jezelf toestaan dat je wordt beïnvloed door anderen. Dit proces gaat langzaam, en is dus niet dat je jezelf aanpast aan anderen. Het is niet zo dat gevoelens en emoties afwezig moeten zijn. Je hebt gevoelens, maar die beheersen je niet, of definiëren niet je Zelf. Je bent niet egoïstisch. Wat je partner graag wil hebben is net zo belangrijk als wat je voor jezelf wilt hebben. Als je je partner iets uit het hoofd praat zodat het op jouw manier gaat, verlies je.

Twee belangrijke principes:

- 1 We komen uit ons familiesysteem op ongeveer het hoogste differentiatieniveau dat onze ouders hebben bereikt.
- 2 Je kiest altijd een levenspartner die op hetzelfde differentiatieniveau zit als jezelf.
  - Je hebt ongeveer dezelfde tolerantie voor intimiteit, hoewel je die anders uitdrukt
  - Je kunt goed met elkaar 'sparren' omdat je hetzelfde differentiatieniveau hebt
  - Je bent emotioneel 'gelijk', zelfs als je dat niet gelooft. Ga er vanuit dat je op hetzelfde niveau zit!

Wanneer het differentiatieproces begint, gebeurt dat tegelijkertijd op veel niveaus en op veel gebieden. Hierin zorgt de seksualiteit ervoor dat mensen kunnen groeien en in staat kunnen zijn om echt van elkaar te houden. Maar dat is niet eenvoudig. De talloze kleine stapjes naar transformatie van je kern is veel meer dan 'jezelf vinden'. En eigenlijk wil niemand echt differentiëren. *Maar je doet het vanuit het besef dat dit waarschijnlijk minder pijnlijk is dan eventuele alternatieven.*

Psychotherapie kan je wat vrijer maken, maar geen plezier schenken. Het paradijs wordt niet bereikt via zelfkennis m.b.t. liefde, seks en transcendentie. Dit gebeurt alleen wanneer je hart verzacht en je onrust is gekalmeerd om voor jezelf te zorgen. Dat is wat differentiatie te bieden heeft.

### *3. Je seksuele potentie: Elektrische seks*

Er ligt geen schoonheid in seks, de schoonheid ligt in de mensen. Seks komt in schoonheid wanneer je je eigen persoonlijke schoonheid er in stopt. Het is wie *jij* bent.

Veel literatuur beschrijft, en veel hulpverleners denken dat het seksuele hoogtepunt van de mens ergens rond het twintigste levensjaar is. Maar de verwarring is hierbij het verschil tussen geslachtshoogtepunt en seksuele hoogtepunt. Seksuele intimiteit heeft te maken met het onthullen van jezelf via seks, mensen die zich op deze manier 'bekend maken' hebben een grotere kans op diepgaande seksuele ervaringen. Jonge mensen kijken elkaar nauwelijks aan in hun seksualiteit omdat ze bang zijn dat je hun eerder doorhebt dan zichzelf. Wanneer je ouder wordt (60+) krijg je meer persoonlijkheid. Mannen hoeven niet meer alle antwoorden in bed te hebben en voelen zich niet bedreigd door een seksueel gelijkwaardige vrouw. En hij kan zich laten vasthouden. Jonge vrouwen willen seksueel niet te meegaand zijn. Een oudere vrouw bewerkt haar partner langzaam, hoeft zich niet te verontschuldigen voor haar erotiek. Geslachtshoogtepunt en seksueel hoogtepunt liggen in leeftijd heel ver uit elkaar. De verwarring ontstaat omdat ouders vaak hun seksualiteit verbergen voor hun kinderen. Het laat de mythe voortbestaan dat ouderen geen seks hebben en zorgt ervoor dat kinderen er zich op instellen op latere leeftijd zo weinig seks te hebben *als hun ouders lijken te hebben*. Het hormonale model is niet van toepassing op seksuele vervulling.

Hormonen bepalen niet met wie je seks hebt, hoe, en wat het voor je betekent. De meeste mensen bereiken nooit hun seksuele hoogtepunt. Diegenen die dat wel bereiken zijn in hun veertiger, vijftiger, zestiger jaren. Diepgaande

betekenisvolle seks wordt bepaald door persoonlijke rijping. Seksuele potentie en ouderdom hebben heel veel met elkaar te maken.

In onze maatschappij heerst het 'piece of meat' model rond seksualiteit. We idealiseren strakke lichamen, de jeugd is de essentie van erotiek. Maar seks is geen natuurlijke functie – tenminste, intieme seks. Intieme seks is een natuurlijk potentieel dat ontwikkeling vereist om de vervulling ervan te ervaren.

Ons brein stelt vast hoe we betrokken zijn bij een seksuele ervaring, de fysieke stimulans die erbij hoort, of we een hoogtepunt bereiken. Dit heeft belangrijke implicaties:

- We zijn in staat een orgasme te bereiken bij relatief lage niveaus van opwinding en bevrediging.
- We zijn in staat een diepgaande seksuele ervaring te hebben, die niet veel te maken heeft met de fysieke heftigheid van het orgasme.

Weinig mensen kunnen diepgaande seks beleven onafhankelijk van het orgasme. In de westerse samenleving zijn we volledig het contact kwijt met intieme, erotische seks. Hiervoor zijn twee algemeen geaccepteerde zaken verantwoordelijk:

- *Men trade love for sex and women trade sex for love.* Wanneer vrouwen volwassener worden voelen ze zich echter gemakkelijker met hun geslachtsdelen, en wanneer mannen volwassener worden raken ze veel meer geïnteresseerd in intimiteit.
- *Focus on what your body is feeling.* We hebben te veel geleerd ons te concentreren op 'friction and fantasy'.

Het is mogelijk om seks veel meer betekenis te geven, anders dan alleen het orgasme. Seksualiteit en spiritualiteit moet dan worden geïntegreerd. Je gevoelens hebben een veel grotere invloed op je seksuele functioneren en orgasme dan de fysieke sensaties. Hoe je je partner fysiek moet aanraken heeft niet de eerste prioriteit. Totale seksuele stimulering bestaat uit zintuiglijke prikkeling, maar ook uit je gevoelens en gedachten. Emotionele prikkeling is vaak krachtiger dan aanraking. Ook is belangrijk dat de seksuele ontmoeting jou 'past'. Je moet het met je zelf eens zijn over met wie je bent, en de sfeer en omgeving moet kloppen. Je kunt je overigens ook wel té comfortabel voelen bij je partner, dan wordt het saai. Veel stellen hebben geen referentiepunt, omdat de seks er gewoon is. De gevoelens van je partner beïnvloeden niet alleen jouw gevoelens, maar ook je seksuele functioneren en bevrediging, zo subtiel is de menselijke seksualiteit. De psychologische oorzaken bij seksuele moeilijkheden zijn zo divers en uniek als de mens zelf. Het kan zijn dat zelfs een paar kleine dingen je gevoelens en sensaties doen verminderen.

Wanneer je ouder wordt moeten de gevoelens en gedachten de plaats innemen van de biologische drijfveer. Het onderzoeken van je seksuele potentieel is dan noodzakelijk om seks te behouden als een vitaal deel van je leven. Als de opwinding verder weg komt te liggen gaan we ons terugtrekken in onze eigen kleine wereld, geïsoleerd door onze angsten. Maar ouder worden is niet een onvermijdelijke neerwaartse seksuele spiraal, waarvan we geleerd hebben daar bang voor te zijn.

Erotiek is de ervaring van seksueel plezier voor het genoegen daarvan. Het is belangrijk schoonheid in seks te stoppen. Liefde is vervlochten met seksualiteit en draagt bij aan de opwinding. Ook passie en verlangen naar je partner dragen op dezelfde manier bij. Hoe dieper en betekenisvoller de relatie is, hoe groter de bijdrage is aan de totale stimulatie. Verlangen is dan aanwezig tijdens de seks, dus niet het verlangen *naar* seks. Het gaat om een volwassen verlangen, niet om een bevlieging. Emotionele verbinding draagt in grote mate bij aan hoge stimulering. Als dat er niet is heeft dat een verwoestend effect. Hoe je handelt wanneer je de verbinding verliest is altijd gerelateerd aan je differentiatieniveau. Het is een spiegel voor dezelfde differentiatie issues die andere gebieden

van je relatie blokkeren.

Hoe meer je onontwikkelde aspecten van je seksleven en intimiteit kunt vaststellen, hoe meer opties je hebt om het te verbeteren. Om je seksuele potentie te vergroten zijn er de volgende punten:

- Verdiep je emotionele betrokkenheid 'in the moment' en optimaliseer de diepte en omvang van de verbinding met je partner
- Vergroot je repertoire van seksuele toonaarden, stijlen en betekenissen, die je kunt gebruiken om je met je partner te verbinden, verleng de ontmoetingstijd, vergroot de variatie
- Reduceer angst die tussen je plezier en verbinding instaat, verhoog je verlangen op plezier, vermijd afleiding
- Vergroot de seksuele energie die je met je partner kunt uitwisselen via erotiek en seksuele 'vibraties'.
- Verbeter je vermogen om je eigen frustraties en teleurstellingen te verzachten
- Los onderliggende relatieproblemen op, vergroot je vermogen om je partner lief te hebben en naar hem/haar te verlangen.

Het hoogst bereikbare in seks is elektrisch (wall-socket sex). Het is de lichamelijke en emotionele vereniging m.b.t. wederzijds verlangen, diepgaande intimiteit, en diepe betekenis. Er zitten vele lagen van psychologische betrokkenheid in en het raakt alle vermogens aan die zo menselijk zijn, zoals wederzijdsheid, integriteit en spiritualiteit.

Kenmerken:

- De tijd staat stil
- De realiteit van de wereld vervaagt, je zit in een andere tijd en in een andere ruimte
- Je bewustzijn verandert, verschillende handelingen lijken één
- Grenzen tussen jou en je partner verschuiven of bestaan niet meer
- Jouw essentie wordt belichaamd door je partner
- Het gezicht van je partner smelt
- Je ziet hoe je partner was als kind en hoe die wordt als bejaarde
- Je bent tot tranen toe bewogen, je hoort muziek en ervaart allerlei gevoelens.

Elektrische seks transformeert, het verandert de manier waarop je het leven ziet. Het daagt je identiteit en zelfwaardering uit. Je kunt je voelen als een vreemdeling in een vreemd land van erotische wonderen.

Het belangrijkste in seksuele volwassenheid is niet 'use it or lose it', maar 'wordt volwassen of stop ermee. Het bereiken van je volledige seksuele potentie gebeurt door er je hele leven aandacht aan te schenken. We moeten onszelf de baas worden in situaties die ons bang maken. Dit proces is niet zo geheimzinnig. Het gaat er niet om hoe je lichaam eruit ziet, maar hoe je geestelijk bent, en hoe je emotionele verbinding met je partner is. Het gaat er niet om hoe vaak je het doet, het gaat om de erotiek. Het gaat niet om techniek, maar om hoe je je hoofd, hart en geest integreert in je geslacht.

#### *4. Intimiteit is niet voor de zwakmoedigen (faint of heart)*

Intimiteit is niet hetzelfde als nabijheid, het hebben van een band, of voor elkaar zorgen. Intimiteit is een 'Ik – Jij' ervaring, het beseft dat je gescheiden bent van je partner, met stukken die gedeeld kunnen worden. Het heeft betrekking op de ontsluiting van persoonlijke informatie, anders dan de woordelijke communicatie. Je kunt een gesprek voeren zonder intimiteit. Intimiteit bereik je niet door ervaringen van wederzijds vertrouwen, acceptatie,

empathie, waardering, enz. Ironisch genoeg ontwikkel je intimiteit via conflicten, zelfbeschouwing en door je eenzijdig te openen.

Diegene met de minste behoefte tot intimiteit heeft altijd de macht over de intimiteit in de relatie, zolang partners afhankelijk zijn van bevestiging naar elkaar toe. Onze gebruikelijke neurose is indirect zelfwaardering te krijgen door anderen te bevredigen. Dit heeft ons begrip voor intimiteit verstoord en hoe we die moeten verkrijgen.

Intimiteit is het proces van zelfconfrontatie en jezelf openen naar je partner. Het gaat om de reactie die je verwacht van je partner en die je ontvangt. Er zijn twee soorten intimiteit:

- Bevestigende intimiteit; gaat uit van acceptatie, empathie, waardering, het openen van de ander als jij opent. 'Ik laat mijzelf zien als jij dat ook doet'
- Zelfbevestigende intimiteit; hierbij handhaaf je je identiteit en zelfwaardering wanneer je je opent naar de ander. Dat is direct gerelateerd aan het differentiatieniveau. Het vermogen om duidelijk jezelf te blijven ondanks druk van de ander om je te conformeren. 'Je hoeft het niet eens met mij te zijn, je bent niet op deze aarde om mij te bevestigen en te ondersteunen. Ik wil dat je van mij houdt, en dat kan alleen als je mij kent. Ik wil niet afgewezen worden, maar dat kan gebeuren. Ik wil mijzelf confronteren met mijn afgescheiden zijn en mijn sterfelijkheid'.

Intimiteit vanuit zelfwaardering betekent dat je *jezelf* ondersteunt als je je laat zien. Differentiatie is dat je in jezelf blijft terwijl je in nauw contact bent met iemand anders, die je eventueel dwingt om je juist te conformeren. Daarom is differentiatie het fundament voor een langdurige intimiteit binnen een relatie. Partners die niet afhankelijk zijn van de waardering van de ander om zich goed te voelen versterken de relatie met hun unieke kracht, in plaats van hun wederzijdse zwakheden. Veel mensen gaan echter uit van het Siamese tweeling model (fantasieën over samensmelten en indirecte zelf- acceptatie), maar dat werkt niet. In een relatie met een emotionele samensmelting zal de ene partner zich gestuurd voelen als de andere begint om bij zichzelf te blijven. Hierbij is de partner die zich het meeste uitsprekt voor 'intimiteit' niet noodzakelijkerwijs de meest gedifferentieerde. Meestal probeert de partner die het hardste roept om *waardering krijgen* zijn/haar angst te verminderen en het zelfbeeld indirect te verhogen. Intimiteit vanuit waardering van de ander gebeurt ook in langdurige relaties bij hoog gedifferentieerde mensen. Het verschil is alleen dat ze er niet van afhankelijk zijn.

Intimiteit vanuit waardering van de ander kan je bestaan verbeteren, maar heeft lange-termijn nadelen:

- De partners worden afhankelijk van elkaars grillen en zijn in stresssituaties (ziekte, ongeluk, ruzie) minder in staat tot echte intimiteit. Zie hoofdstuk 2 bij geleend functioneren.
- De ene partner hoopt dat de ander de dingen goed ziet (want je bent afhankelijk), maar tegelijkertijd hoop je dat ook niet (want dan is hij/zij wel erg perfect). Hieruit ontstaat een subtiele strijd, die niet wordt beseft.
- Het is beperkend omdat het leidt tot zelfpresentatie i.p.v. openen vanuit jezelf. Je wilt de gewenste reactie van je partner krijgen, zodat je informatie vervormt (zelfpresentatie)
  - i.p.v. jezelf *volledig* te laten zien (intimiteit).
- De ene partner kan de realiteit van de andere manipuleren.

Er zijn twee mensen nodig om intimiteit te scheppen, maar het kan zijn dat de een die ervaart en de ander niet. Dit gebeurt regelmatig. Maar intimiteit berust op zelfwaardering, en niet op het vertrouwen dat je partner je veilig doet voelen.

Relatietherapieën die de focus leggen op communicatie en empathie maken denkfouten:

- Er wordt aangenomen dat partners 'buiten elkaars bereik' zijn, terwijl ze juist zijn samengesmolten

- Intimiteit en communicatie worden verward met waardering en acceptatie
- Intimiteit vanuit waardering van de ander wordt als recept voorgeschreven.

Zo wordt afhankelijkheid aangemoedigd, diegene die spreekt is totaal afhankelijk van diegene die luistert om zich geaccepteerd en sterk te voelen, zodat het gesprek kan doorgaan. Uiteindelijk probeer je zowel je relatie als je partner te beheersen om jezelf in bedwang te kunnen houden.

Differentiatie is ook het vermogen je eigen angsten te kalmeren en weerstand te bieden aan het overnemen van angsten van anderen. Als in laag gedifferentieerde families er zich één zorgen maakt, maakt iedereen zich zorgen. Gedifferentieerde mensen kunnen hun gedachten en emoties overzien wanneer ze zich ernstig zorgen maken, en laten hun eigen overwegingen altijd voor gaan. Je hebt gevoelens in plaats van dat de gevoelens jou hebben. Je wordt niet gedreven door je gevoelens en je bent ook niet bang voor ze.

Wanneer je pas bij elkaar bent richt je je op wat je gemeenschappelijk hebt. Daar ben je het beide over eens, en dus voel je je gewaardeerd en veilig. Maar hoe meer je je van jezelf laat zien, hoe groter de kans dat je partner dingen ziet die hij/zij niet zo leuk vindt, waardoor er een angst ontstaat.

Als je die angst niet meer alleen kunt sussen, moet het via de relatie. Je begint je psychologische 'vorm' te verbuigen om je aan te passen aan de ander, verschillen verhullend en gemeenschappelijkheden versterkend. Dit kan maar tijdelijk, omdat je dan weggaat van je werkelijke zelf. Sommige stellen blijven zich aanpassen, sommige leggen de verantwoordelijkheid bij één van de partners.

Hoe dan ook, dit proces ontwikkelt zich op twee krachtige manieren:

1. Je wordt moe van de schijn. Je krijgt een vaag gevoel dat je niet helemaal eerlijk bent. Dan wil je steeds minder je eigen zelf en integriteit geweld aandoen.
2. Het uitsluiten van het verbuigen van je 'vorm' leidt naar een crisis. De angst kan niet meer worden gereduceerd door je aan te passen, want daarmee confronteer je jezelf met je eigen onopgeloste zaken. En liever dan met jezelf te strijden, begin je te strijden met je partner.

In principe doen beide partners niet echt iets fout, en zit toch de boel vast, er is te weinig differentiatie. Op deze wijze wordt het differentiatieproces via de relatie opgestart, juist door de bekende huwelijksproblemen: seksuele verveling, weinig seksuele lust, geen intimiteit, ruzie over geld en ouderschap, enz. Wanneer je vastzit zijn er maar een paar mogelijkheden:

- Dwing je partner om zich aan je aan te passen
- Geef jezelf over aan je partner door je aan te passen
- Scheid emotioneel of lichamelijk
- Zie jezelf onder ogen en word meer gedifferentieerd.

De crisis dwingt je naar je eigen kern te gaan als je naar differentiatie wordt geduwd. Hoe meer ervaring je opdoet met je eigen essentie, hoe beter je anderen kunt accepteren, je partner inclusief.

Intimiteit vindt plaats op verschillende niveaus van betekenis en intensiteit. Wanneer het belang van wat we van onszelf laten zien toeneemt wordt de intimiteit betekenisvoller – en komt de angst. En: hoe belangrijker de persoon is die naar je luistert, hoe intiemer het wordt. Wanneer we ons onzeker voelen is dat het laatste wat we willen, maar ironisch genoeg het eerste wat we opzoeken. Het heeft betrekking op zowel 'de relatie met jezelf' als op de relatie met je partner. Intimiteit vanuit zelfwaardering heeft twee betekenissen: meer persoonlijkheid krijgen en het ontwikkelen van een veerkrachtige intieme relatie. Zo groeit de differentiatie langzaam van binnenuit omdat je steeds met jezelf wordt geconfronteerd. In het begin gaat dit proces sprongsgewijs, daarna verloopt het

geleidelijker. Zelfs als je je partner niet zo leuk vindt wordt hij/zij toenemend belangrijk als een belangrijk referentiepunt in je leven.

Wanneer het belang van je partner de sterkte van je relatie met jezelf te boven gaat (je differentiatie), stop je met jezelf te openen. Dan is er sprake van emotionele versmelting. Hieruit ontstaat het volgende:

- Je differentiatieniveau moet op gelijke hoogte blijven met het belang dat je aan je partner hecht als je de intimiteit wilt behouden
- Wanneer het belang dat je aan je partner hecht je differentiatie te boven gaat kom je emotioneel vast te zitten
- Door dit vastzitten moet je wel verschuiven naar een hoger differentiatieniveau of meer intimiteit vanuit zelfwaardering.

Dit is de seksuele vuurdoop: het verband gebruiken van intimiteit, seksualiteit en differentiatie om je zo te laten groeien dat je jezelf bevrijdt van emotionele blokkades om diepe seksualiteit en intimiteit te ervaren. Het is dus zo dat het groeiende belang dat we voor onze partner voelen de problemen veroorzaakt, maar ons ook kan leiden naar de oplossingen. Wanneer je geen waardering verwacht van je partner krijg je die, paradoxaal genoeg, juist.

## *5. Seksueel verlangen: Who wants to want?*

Vanuit het Christendom ligt er al heel lang de druk om seksueel verlangen te onderdrukken (seks is geen zonde als er geen lust is). Maar tegenwoordig zijn we doorgeschoten: je behoort seks te willen, behalve als je ernstig ziek bent. Weinig seksueel verlangen wordt gezien als een probleem. Dan is er het misverstand dat goede seks op een natuurlijke manier moet plaatsvinden, vooral als je van elkaar houdt. Seksueel verlangen is dan een natuurlijk verlangen, zoals ook bij het verlangen naar voedsel. Een laag seksueel verlangen is hierbij een soort 'seksuele anorexia', een soort ziekte. Dit standpunt verhult de complexiteit van verlangen en moedigt mensen aan om zichzelf als een mislukking te zien.

Het menselijke seksuele verlangen is de meest complexe vorm van seksuele motivatie van al het leven:

- Biologisch programma voor de voortplanting
- Het loslaten van spanningen
- Hunkering naar bevrediging.

Het biologische aspect wordt in onze samenleving flink overschat. Het gaat er namelijk niet zozeer om of je seks wilt, maar of je de ander wilt. We zijn er niet aan gewend te denken dat seksueel verlangen iets diepgaand interpersoonlijks is. En daarin dwalen we af van wat we missen en juist zo zoeken. De volgende aspecten worden vaak over het hoofd gezien:

- Het seksuele verlangen is een deel van ons interpersoonlijke communicatiesysteem. Dit gaat over 'chemie' voelen, het waarnemen van seksuele interesse, en daarvan te genieten.
- Het seksuele verlangen weerspiegelt voor een deel dat we samen willen zijn, de behoefte aan fysiek contact, aanraking, warmte, geur, smaak.
- Seksueel verlangen drukt ons enthousiasme uit om betekenis voor de ander uit te drukken, via seks. Het zegt iets over ons vermogen tot intimiteit.
- In seksueel verlangen zit ook de intensiteit en diepte van onze betrokkenheid bij seks, wanneer we seks hebben, passie. Vaak gaat een laag seksueel verlangen over een gebrek aan passie.
- Seksueel verlangen is actieve erotiek. Het gaat hier om je seksuele gedrag, stijl.

- Seksueel verlangen wordt voor een deel bepaald door onze cultuur. Blote borsten zijn in onze cultuur seksueel, bij een Afrikaanse stam niet.

We worden dus niet gedreven door onze hormonen, onderzoek toont aan dat de hormonen ons gedrag volgen, en niet andersom. Je kunt stellen dat ons brein het grootste seksuele orgaan is. De hersens hebben drie verschillende gebieden: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en de neocortex. In ieder deel is seksualiteit vertegenwoordigd, en dat maakt het seksuele verlangen bij de mens zo ingewikkeld. Differentiatie geeft ons het soort verlangen dat we het meeste willen, het verlangen van de neocortex. Maar als we bang zijn, bijvoorbeeld wanneer onze relatie niet stabiel is, dan vallen we terug op het reptielenbrein. En het reptielenbrein kan gemeen vechten. Vaak vallen partners in discussies over seks ook terug op het reptielenbrein. Het kost jaren ontwikkeling om de neocortex de leiding te laten hebben, een van de belangrijkste redenen waarom het bij de mens zo lang duurt voordat hij geslachtsrijp is. Een andere reden is dat het seksuele verlangen vanuit de neocortex ontwikkeld moet worden. Er moeten fantasieën en nieuwe dingen gecreëerd worden. Erotiek vergt creativiteit.

De manier waarop je seksualiteit benadert kan vaak overeenkomen met hoe je je leven benadert.

Wanneer je denkt: 'Wie wil mij nou echt hebben?' is het verlangen naar seks eigenlijk een verlangen naar zelfwaardering. Wanneer je dan in een relatie komt die redelijk goed loopt, ook seksueel, neemt de angst voor afwijzing af en daarmee ook het seksuele verlangen. Afhankelijkheid in acceptatie en waardering heeft dan een enorm negatieve invloed op het seksuele verlangen. Het teruglopen hiervan is dan niet 'het probleem', eigenlijk is het juist het gezonde deel dat voor zichzelf wil gaan staan.

Seks in een relatie vormt een systeem dat meer is dan de som der delen. Het gaat om meer dan de onopgeloste dingen van iedere individuele partner, of de twee bijbehorende hersensystemen. We moeten de individuele en sociale factoren beschouwen en de unieke krachten van de interactie zelf. Zo is seksueel verlangen gedeeltelijk onderdeel van het partnersysteem. Wanneer de ene partner een ontwikkelingsstap doet in differentiatie heeft dat meteen invloed op de ander. Onopgeloste kindstukken zijn niet altijd de oorzaak van seksuele problemen. Seksueel verlangen terugvinden is niet simpelweg het oplossen van pijn uit het verleden. Het is zelfs zo dat een laag seksueel verlangen een normale ontwikkelingsstap is in de evolutie van een emotioneel samengesmolten stel. We kunnen onmogelijk alle niveaus overzien, zo ingewikkeld is het. Maar dat is ook niet zo nodig. Onze taak is om open te zijn en dan te zien hoe de niveaus interactie hebben en het hele systeem vorm geven.

Elke relatie heeft te maken met hetzelfde raadsel in de slaapkamer: diegene met het minste verlangen naar seks heeft altijd de controle over de frequentie van seksueel contact. Dan wordt deze de persoon met 'het probleem'. De andere partner is dan 'normaal', diegene die weet wat seks is.

Van hieruit ontstaan er rolpatronen in de relatie die dit beeld steeds bevestigen. Maar er ontstaan ook krachtige processen, bijvoorbeeld:

- Wanneer de een pronkt met zijn/haar superieure seksuele status heeft de ander nog minder zin.
- Wanneer de een de ander probeert 'te genezen', is deze eigenlijk bezig zichzelf te waarderen en zichzelf te bewijzen. Wanneer dat niet lukt geeft hij/zij diegene met het lage verlangen de schuld, in plaats van te kijken naar zijn/haar seksuele falen.
- Proberen meer seks te krijgen heeft een tegenovergesteld effect. De persoon met 'het probleem' heeft minder status dan die met potentie, verlangen en initiatief. Status winnen is onmogelijk, omdat verbetering dan toegekend wordt aan de ander ('zie je wel, ik had altijd al gelijk').
- Met weinig te winnen of te verliezen is de motivatie voor verbetering relatief laag voor de persoon met het lage verlangen. Zijn/haar idee over de seksuele competentie is toch al tot het nulpunt gedaald. Wanneer de

ander, uit angst om inadequaaf te zijn, ook nog gaat beschuldigen, komt er totale passiviteit.

- Diegene die wel zin heeft wordt dan of vasthoudend, of onverschillig. Hij/zij wil dat de ander niet zoveel invloed heeft op zijn/haar seksualiteit, maar het lijden neemt alleen maar toe (als je gedifferentieerd bent gebeurt dat natuurlijk niet).
- Deze afhankelijkheid geeft diegene met het minste verlangen de macht, die zich dan tegelijkertijd inadequaaf voelt en ook machtig. Aan de oppervlakte accepteert deze partner zijn/haar onvermogen, maar van binnen smeult het.

Op deze manier probeert de onvermogenende bij zichzelf te blijven. De vermogenende daarentegen is krachteloos. De ander de schuld geven en dus geen eigen verantwoordelijkheid nemen helpt niet, zorgt alleen maar voor boosheid en het totale verlies van macht. Druk uitoefenen werkt niet als je wenst dat de ander je *wil hebben*. Hoe meer de een vraagt om seks, hoe minder de ander wil – en de een wil hebben.

Je hebt kracht nodig om je partner te zien groeien. In geleend functioneren kun je jezelf opblazen, je lijkt meer gedifferentieerd dan je in werkelijkheid bent (pseudo differentiatie). Het functioneren van de ander gaat dan overeenkomstig omlaag. In wederzijdsheid kan de ene partner doelen opofferen om de doelen van de ander te ondersteunen – maar de opoffering verbetert dan het functioneren *van allebei*.

De strategie om niet te wensen dat je wilt 'hebben' is een poging om jezelf te beschermen tegen de pijn van willen, uitreiken, zorgen en afhankelijk zijn – en niets krijgen (zoals je dat vaak als kind hebt meegemaakt).

Voor willen hebben, als volwassene, moet je sterk zijn. Differentiatie maakt het willen toelaatbaar, maar nog steeds niet veilig. Emotionele samensmelting is het fundament van niet wensen te willen.

Wanneer je partner belangrijker wordt, word je hoe langer hoe kwetsbaarder, wat leidt tot seksuele saaiheid en een laag verlangen. Het gaat hierbij om twee angsten:

- Je bent bang dat je partner je niet meer accepteert. Als die acceptatie belangrijker is dan je eigen integriteit gaat erotiek alleen maar daarom. De partner is dan 'te belangrijk' om mee te experimenteren. Resultaat: laag verlangen, saaiheid.
- Je bent bang dat je je partner kwijtraakt. Als de belangrijkheid van je partner je eigen differentiatie te boven gaat, wordt de partner te belangrijk om hem/haar te willen hebben.

Iemand echt willen geeft dat individuele unieke belang en invloed in je leven. Als je verlangen (en intimiteit) in je relatie levend wilt houden moet je ontwikkeling in differentiatie gelijke tred houden met het toenemende belang van je partner. Wanneer je partner belangrijker wordt dan de relatie met jezelf heb je de eerder genoemde vier keuzen: emotioneel terugtrekken, je partner overspoelen, je laten overspoelen door je partner, of je differentiatieniveau verhogen.

Onze samenleving heeft twee verwachtingen bij een relatie: het creëert passie en saaiheid. En dat is nog waar ook! Seksuele saaiheid is soms onvermijdelijk, afhankelijk van hoe snel het differentiatieproces gaat. Lange termijn saaiheid kan wel worden vermeden, als je de pijn kunt verdragen van het groeiproces. Seks op vakantie verbetert om meer redenen dan het wegvallen van drukte. Wanneer je weg bent van zaken waarmee je je identificeert, neemt de erotiek toe. Een laag verlangen kan niet worden verholpen met uitdagende lingerie of seksspeeltjes. Een laag verlangen is niet leuk, maar heeft een doel. Het is onderdeel van het groeiproces in de relatie: het nodigt je uit jezelf en je relatie op te rekken.



## SECTIE 2: GEREEDSCHAP OM TE VERBINDEN

### 6. *Huggen totdat je ontspannen bent (hugging till relaxed)*

Een korte hug zegt niet zo veel. Pas wanneer een hug langer dan vier seconden gaat duren gebeurt er echt iets. Je voelt je dan echt vastgehouden, het wordt serieuzer of soms seksueel. Als een hug wordt gegeven met schoudercontact, maar met de heupen van elkaar af is dat de gebruikelijke manier om gevoelens weg te houden. Stellen vinden vaak dat ze diepere, meer ontspannen hugs hebben met hun kinderen dan met hun partner. Er zijn er maar een paar die beseffen dat je meer persoonlijke ontwikkeling nodig hebt om een diepe, ontspannende (of erotische) verbinding te handhaven met een levenspartner dan met je kinderen. Het probleem is een gebrek aan differentiatie, het onvermogen om op je eigen benen te staan, in dit geval letterlijk en figuurlijk. Zelfs als je er 'geen moeite' mee hebt om te huggen, dan nog zijn onderliggende issues in je relatie zichtbaar in de stijl die jij en je partner hebben uitgewerkt. Je kunt niet *doen alsof* je diepgaand, ontspannen hugt. Uiteindelijk kan vrijwel iedereen dit, waarbij naaktheid of gemeenschap niet vereist is. Als je eenmaal geleerd hebt hoe het moet kun je het uitbreiden naar seksualiteit. Huggen totdat je ontspannen bent is simpel en elegant. Het basisprincipe is eenvoudig: Sta op je eigen benen – Sla je armen om je partner – Concentreer je op jezelf – Kom tot rust, diepe rust. De ware kracht hiervan is dat het een duidelijke blik geeft op het differentiatieniveau van je relatie en dat het bruikbaar gereedschap is om meer differentiatie te ontwikkelen. Het voorziet op een praktische manier in het jezelf tot rust brengen en jezelf te handhaven wanneer je heel dicht bij je partner bent. In een hug leert de minst stabiele partner direct van de stabiele, wanneer deze laatste rustig en stil blijft: de rustige partner versterkt de onrust niet – de onrustige partner beseft dat het niet de verantwoordelijkheid van de ander is om het evenwicht te herstellen. Het is eigenlijk makkelijker om in evenwicht te zijn als je van elkaar weet dat ieder voor zich dit kan. Zoals alles in het leven is het beste wat je kunt doen wanneer er disbalans is je aan jezelf vasthouden en rustiger worden.

De diïfferentiatiehouding:

- a. Ga tegenover elkaar staan, ca. 50 cm van elkaar af. Plaats beide handpalmen tegen die van je partner, ellebogen tegen je ribben. Verdeel het gewicht over je benen. Ontspan en voel de kwaliteit van de verbinding met je partner.
- b. Doe een flinke stap naar achteren, handpalmen tegen elkaar, ellebogen tegen je ribben en leun in elkaar. Als de impact op je verbinding dan nog niet duidelijk wordt doe dan nog een stap naar achteren.
- c. Ga na hoe het voelt. Vind je het leuk? Voldoet het aan je verwachtingen? Neemt iemand de verantwoordelijkheid voor het evenwicht? Hoe voelt dat als je dat doet, of juist niet doet?

Emotioneel versmolten mensen worstelen om hun evenwicht te hervinden zonder los te laten. Zij vinden de verbinding met de partner belangrijker dan zich veilig te voelen. Ze zijn uit balans en vervuld van spanning. Ze maken zich meer zorgen over pijnlijke gevoelens dan over het hervinden van het evenwicht. Wanneer je evenwicht (stabiliteit) van je partner afhangt moet je je partner altijd onder controle houden. Je kunt dan dus nooit ontspannen. Dit komt dus ook naar voren bij het huggen: als je partner trekt en duwt, zich terugtrekt of juist tegen je aanleunt, dan is er niet zo veel aan de hand als je op je eigen benen staat.

De ademhaling tijdens de hug is belangrijk. Probeer niet te synchroniseren, de een ademt dan te snel en de ander te langzaam. In je eigen tempo ga je onvermijdelijk in en uit de synchronisatie. Wanneer je dit betreft op de relatie zal je merken dat dit niet eenzaam of pijnlijk aanvoelt, omdat je niet vervreemd bent van jezelf *omdat je beslist samen moet zijn*. Gesynchroniseerd zijn viert het leven van twee mensen die bij elkaar zijn, niet gesynchroniseerd zijn doet hetzelfde, het een is niet beter dan het andere.

Vaak is de reactie van partners die het huggen tot ontspanning voor het eerst proberen: 'Het voelt niet slecht of zoets. Het voelt naar eigenlijk niet zo veel, en dát voelt slecht'. De gevoelens van verbinding die hierbij horen zijn vaak zo subtiel dat je mist wat je ervaart als je niet goed bent afgestemd. De paradox van de intieme verbinding is dat als je vervreemd bent van je eigen ervaringen er geen basis is om je partner (en de verbinding) te voelen. 'Ik kan niet meer betrokken bij je raken, want dan verlies ik mijzelf'. 'Je kunt mij niet vasthouden want ik vertrouw je niet, en als je iets doet om mijn vertrouwen te winnen voel ik mij nog steeds onzeker omdat ik een dan nog grotere angst heb dat je ermee ophoudt'. Het is alleen veilig je te concentreren op je partner als je rotsvast gecentreerd bent.

Je kunt op verschillende niveaus huggen. Het kan oppervlakkig, of zonder je te concentreren op je partner. Je kunt 'sensory awareness' gebruiken, en beseffen dat je tot het grote geheel behoort. In zeker opzicht ontwikkelt het huggen tot ontspanning de 'quiet mind' van het Buddhisme. Ontspanning is dan het voelen van de aanwezigheid van vrede.

Ontspannen is echter veel moeilijker dan we beseffen. Iedereen draagt een zeker spanningsniveau in zich. In seks ligt de angst om de hoek – niet klaarkomen, te snel klaarkomen, je incapabel voelen. Vaak beseffen we die angst niet eens, zeker als het orgasme geen problemen geeft. Maar gespannen zijn geeft weinig bescherming en verhoogt je kwetsbaarheid. In ontspanning ben je veel weerbaarder. Huggen is dus geladen met emotie en betekenis. In een rustige omhelzing beseffen we pas hoe groot de afstand tot elkaar is.

Jezelf kalmeren is je in jezelf keren en toegang vinden tot je eigen bronnen om je emotionele balans te hervinden en je prettig in je lichaam te voelen. Het leven brengt ons in situaties dat we dat nodig hebben en zo leren we dit onszelf. Dit gebeurt veel binnen het huwelijk. Als ouder zorg je voor je kinderen als je jezelf kunt kalmeren. Jezelf kalmeren betreft twee uitdagingen: a) jezelf niet verliezen bij drukuitoefening door of eisen van anderen, en b) je vermogen je self-centering te ontwikkelen (vaak omdat we bang zijn egocentrisch te zijn). Emotionele Siamese tweelingen komen vaak in een overreactie: 'Ik ga zijn wie ik werkelijk ben, wat mijn partner er ook van vindt!'. Mensen die helder zijn over wie ze zijn en wat hun overtuigingen zijn, zijn goed in staat om naar andere meningen en gevoelens te luisteren en daar een oordeel over te geven. Als je geleerd hebt jezelf te kalmeren, kun je dit ook toepassen in het dagelijkse leven wanneer je de pijn te verwerken hebt die bij groei hoort (differentiatie).

Wanneer je langer wilt huggen dan je partner is het in eerste instantie verstandig je te richten op je partner. Je kunt de ander niet dwingen je te willen. Bovendien ligt een negatieve reflectie op de loer waarin je denkt te worden afgewezen omdat je niet goed genoeg bent. Bovendien is het zo dat als je wel vasthoudt de ander de confrontatie met zichzelf niet hoeft aan te gaan. Deze gaat er op rekenen dat hij/zij er wel ingetrokken wordt. Als een de hug wil beëindigen moet de ander loslaten, behalve als de eerste de confrontatie met zichzelf wil aangaan. Mensen die weigeren te huggen omdat 'ze ruimte nodig hebben' of bang zijn 'zichzelf te verliezen' moeten vaak leren NEE te zeggen. Liefde is niet dat iemand anders je kan gebruiken. Loslaten in dit verband is niet 'ontspan en laat gaan'. Je moet een goed houvast aan jezelf hebben, meer zelfbeheersing, om je veilig te voelen en van daaruit te kunnen ontspannen. Diegene die wel (of langer) wil huggen moet niet proberen de ander gerust te stellen. Hij/zij zal ontspannen als er juist geen focus op ligt. Het beste is dat je jezelf gerust stelt, dan kan de ander zich vasthouden aan iemand die al rustig is. Goed gedifferentieerde mensen houden elkaar ook vast om de ander zich goed te laten voelen. Alleen doen ze dat niet voor zichzelf, maar juist voor de ander. Een goede hug tot ontspanning duurt 2 tot 10 minuten. De basis van intimiteit is dat je bewustzijn moet hebben op jezelf in relatie tot de ander, dus niet simpelweg dat je 'de ander kent' of dat je 'dichtbij' bent.

## 7. *Liefde en voorspel zijn niet blind, behalve als je er op staat*

In het normale seksuele gedrag zit geen intimiteit bevorderend gedrag. In de intimiteit houden we vaak de ogen gesloten, en zien we dus niets. Als gauw wordt dan de liefde bedreven met een fantasie in ons hoofd. Kussen en seks met de ogen gesloten is niet 'romantischer', maar komt voort uit de angst dat we geen liefde krijgen als men ons werkelijk kent. De ogen sluiten is struisvogeltactiek. Ons lot is bepaald en we moeten het vooral niet nauwkeurig onderzoeken. We willen niet zien en ook niet gezien worden.

Voorspel wordt doorgaans gezien als een noodzakelijkheid voor de vrouw. Het vochtig worden van de vrouw is inderdaad belangrijk, maar neemt niet meer tijd dan bij de man wanneer ze emotioneel en erotisch betrokken is. Het voorspel is dus niet iets typisch vrouwelijks, het is zelfs niet waar dat vrouwen een langer voorspel willen. Nauwgezet de seksuele delen opwrijven heeft vaak een averechts effect, omdat dat het gevoel geeft dat er 'een klusje wordt geklaard'. Seksuele problemen worden niet veroorzaakt door een gebrekkige techniek. In het voorspel onderhandelen we over het niveau van intimiteit, erotiek, betekenis en emotionele verbinding (of het gebrek daaraan) bij wat daar op volgt. In nuances kan worden nagegaan hoe zeer je gewild bent. Voorspel is belangrijk, want die valt niet te vermijden. Eenmaal gedaan is het moeilijk te veranderen, in het moment, maar ook op de daarop volgende seksuele contacten. Er wordt veel gediscussieerd over het voorspel omdat het juist verbinding *ongedaan* maakt.

Zoenen openbaart meer dan we beseffen – en meer dan we willen. De kus bevat de emotionele 'handtekening' van diegene die kust en diegene die gekust wordt. Maar let op: je interpretaties over je partner zeggen meer over jou dan over hem/haar. De kus is *jouw* ervaring. De belangrijkste vraag bij de kus is dus: wat zegt het over mij dat ik mij nu zo voel? Houd de interpretaties over je partner maar voor je.

Vaak is het einde van het voorspel ook het einde van de uitwisseling van liefde. Intimiteit is dan niet meer aan de orde, meer vervreemding. De overgang van voorspel naar gemeenschap gebeurt ook niet 'zo maar', iemand neemt een besluit. Het voorspel weerspiegelt de politiek van intimiteit en macht in de relatie. Hoe minder een stel gedifferentieerd is, hoe oppervlakkiger en korter het voorspel. 'Je partner zeggen wat je verlangt' is niet zozeer de lichamelijke stimulatie die je wilt, maar de diepte van het geestelijk contact. Wanneer minder gedifferentieerd, dan is er weinig flexibiliteit om het voorspelgedrag te veranderen. Er wordt doorgedaan op de oude weg – zelfs als het niet werkt. Dit gebeurt vaker bij mannen, omdat deze 'verantwoordelijk' zijn voor het voorspel. Emotioneel versmolten stellen hebben moeite de subtiele (of juist niet subtiele) tekens van het voorspel te kunnen hebben en gebruiken het voorspel om een positief zelfbeeld te krijgen. Mensen hebben 'het recht' op voorspel, maar dat recht is alleen nuttig als je het voorspel zelf wilt en kunt doen. Vaak kruipen mensen weg en beschuldigen dan de ander dat ze niet krijgen wat ze willen.

Emotionele Siamese tweelingen zeggen: 'Als je niet wil dat ik met iemand anders seks heb, dan is je geslacht voor de helft van mij. Het hoort bij jouw lichaam, maar je moet het voor mij beschikbaar maken op mijn verzoek'.

Veel mensen houden tijdens het voorspel hun ogen gesloten – een aanwijzing dat seks vaak niet intiem is. Wanneer je gaat kussen met je ogen open word je je meteen bewust van jezelf. Je voelt een enorme nabijheid van de ander. Je wilt terugtreden. Je word je bewust van je eigen gedachten en gevoelens. Het voelt aanvankelijk wat onplezierig aan. Je geslacht functioneert niet meer zo goed. Gemeenschap hebben is dus niet het meest intieme wat twee mensen kunnen hebben. Veel stellen zijn dan niet echt samen. Als het lastig is, kun je de *kissus interruptus* proberen, pauzes tijdens het kussen inlassen waarin je je ogen gesloten houdt. Je kunt

dan toch zien en gezien worden. Hoe dan ook heb je moed nodig om tijdens het kussen je ogen open te houden, maar dat leidt wel tot zelfacceptatie. Als je oogcontact wil tijdens het zoenen kun je er ook gewoon om vragen.

*Noot van de therapeut:* Als therapeut moet je mensen in deze niet te veel ondersteunen of aanmoedigen. Het gaat juist om *zelf*waardering, en die moet uit jezelf komen, niet van de therapeut. Wanneer bij een stel ieder voor zich werkt aan op zichzelf staan en dit uittest in de relatie leidt dit niet tot een scheiding maar juist tot een toenadering. Een huwelijk is niet altijd gezegend of vredig, zeker wanneer er sprake is van groeistuipen. Vroeg of laat loop je er tegenaan dat het huwelijk wel eens zou kunnen ophouden als je je niet aanpast. Deze angst is een deel van het differentiatieproces. Differentiatie houdt in dat je een standpunt inneemt wat jou definieert, en vervelende reacties van je partner oproept. Wanneer je meer gedifferentieerd wordt betekent dat niet dat je ingenomen standpunt 'juist' is. Het betekent dat het *jouw* standpunt is en dat je daar verantwoordelijkheid voor neemt.

Natuurlijk kan de een achteroverliggen, ogen gesloten, in zichzelf gekeerd, en zich laten pakken door de ander. Focus op je eigen lichaam draagt bij aan goede seks. Ga na als dit gebeurt of je hierin actief betrokken bent of dat je alleen maar lui bent.

Het is mogelijk om te onderhandelen over het doen van nieuwe dingen in de seks, maar een diepere verbinding komt alleen voort uit het verhogen van je differentiatieniveau. Gesprekken voeren helpt vrijwel niet om betere seks en intimiteit te krijgen. In de oosterse benadering van seksualiteit is het gebruikelijk om in elkaar te kijken tijdens de seks. Miljoenen mensen doen dat al duizenden jaren, maar je moet oefenen en discipline hebben.

## *8. Orgasme met de ogen open: contact maken tijdens de seks*

Seksuele vibraties betreft werkelijk interpersoonlijke uitwisseling, maar niet altijd tussen partners die elkaar daar toestemming voor hebben gegeven. Vibraties kun je naar ieder persoon sturen, ze horen met erotiek en seksuele aantrekkingskracht bij het alledaagse leven. Van oudsher denkt men dat mannen de 'zenders' zijn en vrouwen de 'ontvangers'. De moderne vrouw voelt zich inmiddels ook vrij om vibraties uit te zenden. Toch zijn er maar weinig stellen die dit doen tijdens de seks, echtelieden verliezen opeens de tinteling. Klachten over vervreemding gaan vaak over het verlies van de seksuele vibraties. Want ook hier is weer differentiatie nodig. Je erotisch zichtbaar maken door middel van seksuele vibraties is een krachtige vorm van intimiteit vanuit zelfwaardering, het vereist wilskracht en integriteit om dat te doen. Seksuele vibraties zorgen er van moment tot moment voor dat je gesynchroniseerd blijft met je partner tijdens de seks. Wanneer stellen stoppen met hun seksuele vibraties, raken ze elkaar aan zonder te voelen. En wanneer je je partner niet meer echt voelt is er geen sprake van intimiteit of erotiek. Wij mensen kunnen eenvoudig onze gevoelens afschermen, tijdens kussen, voorspel, gemeenschap of orale seks. Dit hebben we geleerd tijdens onze vroege jeugd om de negatieve vibraties in het gezinsleven af te schermen. Vaak kunnen stellen hun seksuele problemen niet verklaren omdat ze geblokkeerd zijn in de veronderstelling dat ze contact hebben. Ze moeten dan door de pijn heen van het toegeven dat ze geen contact hebben. Bij het verhogen van je differentiatieniveau moet je altijd door de pijn heen die bij de groei hoort.

Mannen die te vroeg ejaculeren leren zichzelf niet te voelen om een 'betere' minnaar te worden. Wat de vrouw dan vaak doet is zich richten op de sensaties in haar lichaam, niet op de echtgenoot. Beide voelen dan niet de ander. Om elkaar dan te leren voelen en te leren kennen kost veel tijd en inspanning. Alleen maar aanwijzingen geven wat lichamelijk lekker voelt is slechts focus op techniek, en niet op gevoel. Als je je concentreert op de techniek concentreer je je niet op je partner, zelfs als je die techniek voor hem / haar doet. Veel boeken, tijdschriften en therapeuten vertellen vrouwen dat ze duidelijk moeten zijn hoe ze gestreeld en gekust willen

worden, zodat de echtgenoten niet verantwoordelijk zijn voor de vertaling naar de techniek. Dat klinkt redelijk, maar zelden zal je zo verbinding ervaren. Techniek houdt in stand wat er al bestaat, maar verbetert nauwelijks iets. *Seks is geen manier om verbinding tot stand te brengen.*

Je hebt verbinding nodig om verlangen te voelen. Verbinding heeft een enorme invloed op hoe je je gedraagt en wat je ervaart tijdens de seks. Ervaring hebben met seks is al gauw een techniek. Je bent dan bezig met je rol en je gedrag, en niet met je partner. Vaak overtuig je jezelf dat je dan zo verbinding maakt. Maar hoe maak je dan wel contact tijdens de seks?

1. De angst het hoofd bieden die opkomt bij nieuwe seksuele activiteiten of stijlen. Dit is meer dan bij aversie uitschakelen. Je moet je verdedigingssysteem ontspannen en de verbinding verdiepen.
2. Jezelf het hoofd bieden wanneer je iets nieuws uitprobeert. Spanning daagt je zelfbeeld uit. Je moet jezelf kalmeren en jezelf meester zijn. Je hebt beide nodig om je partner op een diepe emotionele laag te ontmoeten.
3. Een variëteit van seksuele stijlen meester zijn. Een repertoire van gedrag en bedoelingen maakt seksuele communicatie veel interessanter.

Seksueel meesterschap is jezelf meester zijn. Om dit makkelijker te maken kun je beter alles in de seksualiteit vertragen. De sleutel is dat je de verbinding vanuit de vibraties tot stand brengt en dat je elkaar op elke manier waartoe je in staat bent leert voelen. Je eigen ervaring is het gereedschap: als je herkent wat je zoekt kun je de verbinding volgen naar elk seksueel gedrag (following the connection).

Bij seks met de ogen open moet je naar een punt dat je je daarbij zo comfortabel voelt dat het bijdraagt tot je opwinding. Dit betekent werken aan de emotionele verbinding gedurende het voorspel, en het volgen van de verbinding, want dan blijf je gesynchroniseerd met je partner als je je ogen opendoet. Het zien van je partner is dan een natuurlijke schakel, geen afleiding. Het volgen van de verbinding geeft harmonie aan je gedachten, gevoelens en sensaties. Dit zorgt er voor dat seks met je ogen open eenvoudig en fijn is in plaats van ingewikkeld en oncomfortabel. Als je je alleen op de sensaties richt gaan je emoties en sensaties in tegengestelde richting en moet je het bewustzijn van een van hen opgeven. Om elkaar comfortabel te kunnen aankijken tijdens de seks moeten alle (verborgen) conflicten worden aangekeken. Natuurlijk voelt seks met de ogen open enorm kwetsbaar. Het is alsof de ander al je gebreken kunt zien. Het is een proces om jezelf aan te kijken op wat jij ziet als jouw gebreken. Wanneer je daar meer inzicht in verkrijgt zal je je hoe langer hoe minder kwetsbaar voelen.

In belangrijke mate geldt hetzelfde voor het bereiken van het orgasme met je ogen open. Je kunt dan bij elkaar zien hoe ver de ontwikkeling van de relatie is, de liefde en je persoonlijke ontwikkeling. Het is wonderbaarlijk hoe de menselijke geest deze kakofonie van sensaties, gedachten en emoties in één samenhangende fantastische ervaring kan integreren. Het orgasme met de ogen open kan misschien intimiderend zijn of onnatuurlijk, wanneer je bewustzijn er enorm door groeit kan het toch niet slecht zijn. In hoofdstuk 4 bespraken we dat intimiteit onlosmakelijk is verbonden met bewustzijn. Volgens de Tantrische leer is zelfbewustzijn tijdens de seks onderdeel van ons seksuele potentieel en het doel van seks. Orgasme met de ogen open laat zien hoe dichtbij mensen kunnen zijn, maar ook hoe groot de afstand is. Je moet open zijn voor de bijbehorende intimiteit en erotiek, open om emotioneel gezien, gevoeld en geproefd te worden. Dit vereist een hoog niveau van zelf-acceptatie, gebaseerd op zelfkennis en wat je partner van je ziet. Je kunt niet allerlei angsten en onopgeloste issues mee naar bed nemen. Je moet je aardig goed over jezelf voelen om je partner in je te laten kijken.

Natuurlijk is de mens ook in staat om het orgasme met de ogen open te bereiken en zich tegelijkertijd af te schermen. Voor diegenen is die seks als het bekijken van een pornofilm en te masturberen.

Wanneer je een orgasme met de ogen open niet kunt bereiken, is er geen reden je onvermogen te voelen:

1. De meeste mensen kunnen het niet, ongeveer 10% wel.
2. Op geen enkele manier wordt seks met de ogen open voorgestaan door therapeuten, niet in boeken noch in trainingen.
3. Veel therapeuten kunnen het zelf ook niet.

Je hoeft het ook niet te doen! Eerder is gesteld dat de grenzen van je ontwikkeling bepalen wat je seksueel aankunt (je vermijdt waar je nerveus van wordt). We doen dus niet waar we nog niet aan toe zijn. Bovendien hoef je het niet altijd te doen. Het betekent ook niet dat je je altijd losmaakt van je partner tijdens het orgasme als je je ogen sluit. Orgasme met ogen open is een uitnodiging aan je partner om in jou te kijken. Je differentiatie maakt het mogelijk deze uitnodiging uit te breiden. Als je jezelf aanzet tot het orgasme met de ogen open (proberen) streef je je doel voorbij omdat het het emotionele contact bederft, maar je hebt weinig te verliezen als je je blijft concentreren op de verbinding met je partner.

Seksualiteit heeft altijd een toonaard: een stijl of smaak die de emotionele betekenis draagt.

Wanneer je bang bent, of boos, is de seks heel anders dan wanneer je ogen hebt die zeggen: 'Ik wil bij je zijn. Ik ben trots op je. Laten we er in duiken'.

### *9. Waar is je hoofd tijdens de seks? De mentale dimensies van de seksuele ervaring.*

Waar je aan denkt tijdens de seks onthult je op een manier die niet in je gedrag zit. De meeste mensen beseffen niet dat hun gedachten rondgaan tijdens de seks. Het gebeurt zo vaak dat er geen aandacht aan wordt geschonken. Of de gedachten zijn vermomd als seksuele fantasieën. In ieder geval ben je dan *niet* emotioneel verbonden met je partner. We eisen dat onze partner de enige is (zelfs in onze fantasie), maar eigenlijk willen we aanbeden worden. Onderzoek toont aan dat het denken aan een ander dan je partner heel gewoon is, maar niemand heeft het erover. De fantasie dat je partner altijd 'de enige' is, is niet alleen maar een monogaam principe. Het heeft te maken met afhankelijk zijn van het oordeel van je partner.

De algemene kenmerken van relaties die worden gedomineerd door intimiteit uit het waarde-oordeel van de ander zijn:

- Ze hebben moeite vernieuwing door te voeren in hun seksuele relatie
- Ze ervaren angst en bieden weerstand als de partner iets nieuws doet
- Ze hebben moeite een helder zelfbeeld te houden wanneer ze niet gesynchroniseerd zijn met hun partner
- Meestal gaan ze uit verbinding tijdens de seks en concentreren ze zich op lichaams- sensaties.

Mensen die zijn aangedaan omdat ze ontdekt hebben dat hun partner over iemand anders fantaseert, fantaseren meestal zelf over iemand anders. Deze afhankelijkheid zorgt ervoor dat mensen liegen op dit punt en tegelijkertijd klagen over hun partner. Maar ze willen wel dat hun partner hun veiligheid laat voelen. Dit leidt tot minder intimiteit tijdens de seks. De hoofden van de partners zijn onvermijdelijk op heel verschillende plekken. Therapeuten en tijdschriften stellen dat je je fantasieën moet delen met je partner, maar de meeste mensen doen dat juist niet omdat ze onvoldoende gedifferentieerd zijn en niet flexibel zijn in hun seksuele stijl. Ze fantaseren over iemand anders om vernieuwing te krijgen in hun hoofd omdat dat niet lukt in bed. Ze gaan uit verbinding om aan de emotionele versmelting en verveling te ontsnappen. Mensen die wél gedifferentieerd zijn kunnen hun fantasieën gebruiken om verbinding te krijgen.

Sommigen delen fantasieën om de verkeerde reden. Ze doen dit om het zelfbeeld van hun partner te manipuleren.

Om de seks te verbeteren, is het aan je partner vertellen wat je wil niet genoeg. Ook houden allerlei technieken en standjes je niet af van verveling. De stijl hoe je het doet bevat de ware communicatie. De geestelijke seksuele toestand kan in drie categorieën worden verdeeld.

### 1. **Seksuele verrukking** (sexual trance).

Deze heeft voornamelijk betrekking op je lichaamssensaties, het lichamelijk opgewonden raken en je orgasme voelen. Als dit je belangrijkste stijl is wil je weinig afleiding, de sfeer moet ontspannen en sereen zijn. Je concentreert je op 'geven' en 'nemen', je wilt langzaam worden aangeraakt en je wilt niet dat je partner opdringerig is. Je wilt niet dat er teveel wordt gekust of gepraat tijdens de seks, want dat leidt je af van de lichaamssensaties. Goede seks voelt alsof je aan de drugs bent, haast hallucinerend. Tijdens het orgasme zie je sterren en verlies je tijdelijk je gehoor. Fantasieën delen is moeilijk omdat het meestal sensorische beelden betreft. Deze stijl vereist dat je bewustzijn op de 'werkelijke wereld' moet vervagen. Je bent gevoelig voor afleiding. Wanneer je diepgaande seks hebt is alles om je heen weg.

Deze stijl kan intiem zijn voor beide als ze er goed in zijn. Maar je kunt al snel het gevoel hebben dat je gebruikt wordt of genegeerd wanneer je partner zich concentreert op zijn / haar eigen lichaam of dat van jou. Om een orgasme te bereiken moeten de ogen gesloten zijn. Er zijn in deze stijl twee manieren om meer verbinding te krijgen:

- a. Haal je partner uit de seksuele trance en eis dat hij / zij aandacht aan je besteedt
- b. Sta je partner toe dat hij nog veel dieper gaat en leer dit zelf ook. Als je diep genoeg in de trance bent kun je je ogen open doen zonder het bewustzijn op je sensaties te verliezen.

### 2. **Partner verbintenis** (partner engagement)

Hier gaat het om de emotionele band die je met je partner hebt. Je geeft de voorkeur aan liefdevol delen en wederzijds plezier. Je vindt het fijn iemands seksuele smaak te ontdekken. Fijner is dat je de essentie van de ander kent en de ander die van jou. Het allerfijnst is het gevoel van een spirituele wedergeboorte en een wederzijdse viering van het leven. Er zijn verschillende niveaus, die het niveau van differentiatie weerspiegelen (van laag naar hoog):

- a. Het seksuele roofdier. Geeft focus op de reactie van de partner om louter sadistische redenen en is gedreven door wraakzucht op gebeurtenissen uit zijn / haar eigen leven. Mensen moeten als slaven zijn, en machtsgevoelens overheersen.
- b. De aaseter. Seks is een sensorische ervaring, het geslacht van de ander is er om niet te hoeven masturberen. De persoon zelf is niet interessant. Benadering van anderen is puur opportunistisch. Je zou denken dat dit alleen singles betreft, maar dit niveau komt vaak genoeg voor bij stellen (fuck buddies).
- c. Narcistische zelfreflectie. Het aantrekkelijke, bekwame seksuele lichaam is het belangrijkste. Er wordt wel wat geïnvesteerd in de relatie, hoewel voornamelijk om het zelfbeeld te verhogen. In het slechtste geval is de partner een speeltje, of toy boy.
- d. Bij het vierde niveau wordt de partner een echt persoon. Dit is het gebied van de afhankelijkheid, intimiteit gebaseerd op het oordeel van de ander. Er is bewustzijn dat de ander gevoelens en verlangens heeft, en daaraan voldoen vermijdt pijn, maar draagt ook bij aan het zelfbeeld. De sekspartner is een spiegel, vooral in de seksuele trance (ogen gesloten). Tot nu toe is de partner iemand die aan behoeften moet voldoen. Op het vierde niveau is er enigszins sprake van twee mensen, eigenlijk anderhalf. De meesten onder ons denken te horen bij de laatste twee niveaus. De realiteit is echter dat dat slechts bereikt wordt op latere

leeftijd en wanneer er sprake is van persoonlijke groei.

- e. De unieke verbinding. De partner is geen spiegel meer of een verlengstuk van zichzelf, is zijn / haar eigen zelf. Het geluk en de bevrediging van de partner is net zo belangrijk als die van jou. De interactie komt voort uit compassie, attentie, wederzijdsheid en integriteit, mogelijk gemaakt omdat je jezelf kunt kalmeren voor je eigen angsten en pijn. Partners beseffen elkaars essentie, wat hen aanzet om elkaar de meest intieme waarheden te laten zien. Je laten zien tijdens de seks is gewoon. Acceptatie is gebaseerd op ware kennis van de ander. Ze delen een diepe, onvervangbare liefde.
- f. Eenheid met elkaar en de hele mensheid. Slechts weinig mensen bereiken dit. De grens tussen jou en de ander is opgelost. Seks is een spirituele communie die de mysteries van het leven viert.

Voor differentiatie is het volgende bepalend:

- De sterkte en betekenis van de verbinding
- Hoeveel je van je 'zelf' kunt investeren (hoeveel waarde kun je uit jezelf halen)
- Hoeveel wil je investeren in je 'ware zelf'
- De graad van diepe betekenis in de seksuele ontmoeting.

Als je streeft naar een diepe partnerverbintenis wordt het aantal potentiële sekspartners minder, is er hoe langer hoe minder keuze. Als je een diepe partnerverbintenis wil kan dat vrijwel alleen met één partner, die een unieke status in je leven heeft, en ook die kwaliteit met jou wil aangaan. Ik wil hierbij monogamie niet beslist voorop stellen, zeker niet bij mensen die stellen dat seks met anderen ook heel bevredigend is. Maar je kunt nou eenmaal niet tegelijkertijd diepgaand de volledige potentie kennen van meerdere seksuele partners. Het werkelijk kennen van één allerbelangrijkste persoon betekent waarschijnlijk dat anderen zijn uitgesloten.

### 3. Rollenspel (role play)

Rollenspel betreft het seksuele toneel en het spelen van erotische fantasiescripts. Partners wisselen fantasieën uit – alles gaat om fantasie. Je wilt seks op het aanrecht, in de buitenlucht of op plekken waar je gesnapt zou kunnen worden. Je houdt van seks speeltjes, en kleding is heel belangrijk. Bij goede seks is er geen onderscheid meer tussen wie je zelf bent en de rol die je speelt. Het orgasme is dramatisch en expressief. Je wilt een partner die een breed scala aan seksuele toonaarden heeft, zodat er veel rollen gespeeld kunnen worden. Het is enorm belangrijk dat het seksuele beeld dat je van je zelf hebt precies aansluit op de rol die je speelt. Hoe beter het past, hoe makkelijker het wordt om de rol *te zijn*. De rollen waarin je 'tot leven komt' (dus niet je vermogen tot toneelspelen) onthullen veel over jezelf. Als je erin opgaat open je jezelf. Het vereist dat je je neocortex gebruikt. Het biedt levenslang de mogelijkheid tot seksuele variëteit (en een betekenisvolle verbinding) *met dezelfde persoon*.

Hoewel mensen uit alle drie de stijlen putten, beperken ze zich doorgaans tot één stijl. Het onvermogen om je voorkeursstijl voldoende diepgaand te gebruiken doet meer dan je opwinding en bevrediging beperken en in de sleur terechtkomen. Het beperkt hoe diepgaand je je seksueel met je partner kunt verbinden. Als je maar één stijl gebruikt, en ook nog oppervlakkig, wordt seks nooit intiem. Als je de drie stijlen diepgaand door elkaar heen gebruikt voegt dat veel toe: opwinding en orgasme kosten geen moeite, je voelt alle sensaties in je lichaam, de wereld houdt op bij je partner, de tijd staat stil, de verbinding is diep en stevig, je komt in het collectieve bewustzijn, je orgasme is explosief en verlichtend en de seksualiteit brengt je in een persoonlijke vernieuwing die blijvend is.



De stijlen die je *niet* gebruikt zeggen iets over wat je wilt vermijden en wat je seksuele identiteit is. Mannen en vrouwen hebben zo hun verschillende voorkeur, als gevolg van een verschillende socialisatie. Geen sekse neigt tot de ontwikkeling van alle drie. Vrouwen kiezen in het algemeen voor partnerverbinding, mannen meestal voor de seksuele trance. Vrijwel iedereen deinst terug voor het rollenspel. De uitspraak dat vrouwen seks inruilen voor liefde is misleidend en onwaar. Vrouwen houden net zo van erotiek als mannen – zelfs meer. Vrouwen zijn sneller bereid tot het rollenspel.

Maar vrouwen – en indirect, mannen – komen niet vooruit als ze zich verschuilen achter partnerverbinding. Wanneer mannen en vrouwen alle drie de dimensies even gemakkelijk kunnen inzetten komt er ware gelijkwaardigheid. We kanaliseren onze seksuele expressie in de stijl die we kennen. Wanneer we een stijl ingaan die we niet hebben ontwikkeld ontstaat er angst – en daar wordt differentiatie een kritische factor. Het is gemakkelijk te denken dat je relatie faalt als het komt tot ‘jouw (seksuele) manier versus de mijne’. Ironisch genoeg is dit een teken dat de relatie ‘aan het werk is’. Dit is de paradox van de differentiatie: je bereikt meer gemeenschappelijkheid wanneer je weigert afstand te doen van elkaars verschillen. Het seksuele conflict in de relatie is niet alleen onvermijdelijk – het is heel belangrijk. Laag gedifferentieerde mensen denken dat als er geen conflict is alles oké is. In de worsteling over seksuele voorkeuren en beperkingen is de vraag: ‘Wat is er mis met mij zoals ik ben?’ heel productief. Het antwoord onthult van je partner hoe die de verschillen interpreteert als persoonlijke tekortkomingen. De vraag legt ook de nadruk op de onuitgesproken aanname dat als iemand echt van je houdt ze ook tevreden moeten zijn in een leven binnen jouw beperkingen. Naast het reduceren van de sleur – zowel in het algemeen als seksueel – helpt dit proces je krachtiger te worden in het liefhebben. Het genereert een cyclus zonder duidelijk eind. Het proces van trekken en duwen geeft je meer het gevoel ‘waardige opponenten’ te zijn – vriendelijke trainingspartners. Je wordt ware minnaars en tegelijkertijd de beste vrienden.

### *10. Neuken, pakken en gepakt worden (doing and being done): Het is niet wát je doet, maar hóe je het doet.*

‘Neuken’ heeft een platvloerse connotatie. Mensen – vrouwen vooral – neuken niet. Ik gebruik dit woord om de volgende redenen:

- Miljoenen mensen gebruiken dit woord voor de subjectieve ervaring
- Andere woordkeuzen, zoals ‘de liefde bedrijven met de ander’ gaan uit van één die doet, en de ander ondergaat
- Bij ‘neuken’ blijft seksuele bedoeling en agressie centraal staan.

Bij het woord ‘neuken’ wordt dus niet de vulgaire kant bedoeld. Overigens is vulgariteit een uiterst subjectief begrip. Wat de een pornografie vindt, vindt de ander plezier. Het neuken betreft een unieke toon van verbinding en ervaren. Het neuken bevat een lustig verlangen naar plezier, vaak belangrijker dan het bereiken van een orgasme. Het is een duidelijke intentie om passie op te wekken.

Neuken omvat het ‘pakken’ en het ‘gepakt worden’ (‘doing’ en ‘being done’). Het gaat over het uitwisselen van energie via patronen van gecoördineerde stimulatie en bijbehorend rolgedrag. Het betreft het volgen van de verbinding en het voelen terwijl je aanraakt, waarin vaak veel seks met de ogen open zit (hoofdstuk 8), rollenspel (hoofdstuk 9) en een grote hoeveelheid seksuele trillingen (hoofdstuk 8). De trillingen bepalen voor een groot deel je seksuele ‘intentie’.

Het 'pakken' ('doing') kan als volgt worden omschreven:

- Je *in* je partner bewegen
- Zijn of haar essentie proeven
- Hem of haar overspoelen met ijver en gulheid
- Hem of haar naar de top leiden
- Tijdens het proces je eigen erotiek ervaren.

Het lijkt er op dat de meest expliciete, erotische, creatieve en dierlijke sensualiteit het meest voorkomt bij vrouwen: actief, speels, een toenemend gepassioneerd exploreren, elk deel van de partner stimuleren waarbij elk deel van het eigen lichaam wordt gebruikt. Daar zit meestal veel likken en zuigen bij; tong, oor, penis, tepels en het vingeren van de anus. Belangrijk is dat je daarbij ieder geluid maakt wat in je opkomt – grommen, kreunen, lachen. De partner geniet van het ontvangen, de ander van het geven. Er is een intens gevoel van geestelijke en lichamelijke verbinding. Macht geeft kleur aan de uitwisseling en heeft invloed op de intensiteit.

Het 'gepakt worden' ('being done') betreft overgave, vereniging en het vermogen om te ontvangen. De ontvanger ondergaat de totale toewijding van de gever en laat zich daardoor meevoeren naar een nieuwe staat van 'zijn'. De gever biedt de ontvanger niet de mogelijkheid om uit het plezier te geraken. Ze 'kennen' elkaar. De gever ondervindt een volledig plezier in het bereiken van een ongelofelijke hoogte van de ontvanger, en wordt zich daarbij bewust van zijn of haar eigen maximale potentieel van sensualiteit en erotiek, uitstijgend boven controle of orgasme. Overigens verliest de ontvanger niet zichzelf hierin. Er zit vrijheid in het stellen dat je genomen wilt worden.

Het neuken is de subjectieve ervaring dat je elkaar tegelijkertijd pakt en wederzijds gepakt wordt. Dit klinkt eenvoudig maar is het allesbehalve, zeker niet bij je vaste partner. Het gaat vaak het gemakkelijkst bij iemand anders, want bij je eigen partner komt je erotiek niet zo maar los.

Neuken kan in het algemeen omschreven worden als:

- Energie die in twee richtingen gaat in plaats van een richting
- Voor beide gelijkelijk gedeeld
- Een diepgaande energetische verbinding
- Een stromen dat geen enkele moeite kost
- Agressieve 'ik wil het hebben' seks
- Geen geheimen, niets achterhouden, alles laten zien
- Elkaar duidelijk zien en accepteren
- De uiterste grens opzoeken
- Jezelf verliezen
- Geestelijke, lichamelijke en zielsverbinding
- Jezelf vinden
- Verwondering, tijdloosheid en transcendentie.

Het is heel goed mogelijk voor stellen om dit te bereiken zonder genitaal contact. Neuken zonder het 'te doen' is vaak intens erotisch en intiem. Het is zelfs zo dat daadwerkelijk gemeenschap hebben het moeilijker maakt om het neuken goed te leren.

Het is een moeilijke stap om je seksuele macht en agressie te transformeren naar een gezonde liefdevolle manier. Zowel veel mannen als vrouwen zijn bang voor hun seksuele macht. Bij de man noemen we dit de macht van de fallus. De macht van de fallus is een integraal deel van de man dat in ieder aspect van zijn leven speelt (wanneer aanwezig), in het werk, gezin en reguliere contact met andere mannen en vrouwen. Deels heeft dit te maken met productiviteit, veerkracht en doelgerichtheid, maar zeker niet met vijandigheid, vluchtigheid, destructiviteit of egoïsme, want die eigenschappen horen bij mannen die niet goed gedifferentieerd zijn. Mannen die zich zeker voelen over hun potentie zijn al gauw vriendelijk, niet reactief en zorgzaam, een fallische man hoeft niet te pronken met zijn potentie. Veel mannen zijn hiernaar op zoek, maar dat gebeurt niet op mannenweekenden. Het gebeurt wanneer de man bij zijn vrouw is.

Bij de vrouw is er een logische tegenhanger van de fallische man, maar het is lastig om daar een net zo'n treffend woord voor te vinden. Het dichtstbij komt: (volwassen)vrouwelijkheid (muliebrity). Om je erotische essentie te ontwikkelen vereist het de nodige moed om je 'voedende schaduwkant' te accepteren. Het gaat om potentie, die zich manifesteert als seksuele intentie. Dat zit dichtbij agressie, en wordt daar vaak mee verward. Agressie is wel een belangrijk onderdeel van seksuele intentie, maar niet het enige, ook liefde en zorg horen hierbij. Omdat seksuele agressie heel vaak leidt tot misbruik en verkrachting accepteert de samenleving niet dat agressie bij seksualiteit hoort, terwijl gezonde agressie juist een goede rol speelt bij gezond neuken. In het mannelijke en het vrouwelijke wil ik niet veronderstellen dat stellen moeten neuken omdat ze boos zijn op elkaar of gefrustreerd. Ik refereer hierbij naar het bundelen van de mannelijke en de vrouwelijke energie naar een vereniging van het paar (yin-yang) zodat er een energie-uitwisseling plaatsvindt. Als je je wilt ontwikkelen op dit gebied zal je goed moeten leren omgaan met je boosheid en agressie naar je partner. Deze moeten worden 'verteerd' tot iets bruikbaar en wat leven geeft, de pijn moet worden verdragen om te kunnen groeien.

Er zijn dus verschillende redenen waarom mensen die graag neuken zich beschaamd voelen om dat met hun partner te doen:

- Het is moeilijk de seksuele stijl te waarderen in relatie tot de partner
- Het is moeilijk om te gaan met agressie en boosheid over de partner, of dat in zichzelf te herkennen
- Het is moeilijk toe te laten dat je wordt gekend.

Het vermogen om te neuken is iets wat rijpt op latere leeftijd, het is niet iets wat je met je wil kunt bereiken. Een langdurige, vaste relatie biedt de meeste kans om de schaduwkant van je seksuele agressie onder ogen te zien en te ontwikkelen tot een vorm waarin je iemand op een goede manier kunt 'gebruiken' en waarin je op een goede manier 'gebruikt' kunt worden.

Het is voor zowel mannen als vrouwen moeilijk om in de dierlijkheid te komen. Zo moeilijk, dat sommigen in het huwelijk vegetariër zijn en een roofdier worden in buitenechtelijke affaires. Bij mannen heet dit het Madonna / hoer complex, maar vrouwen hebben ook hun eigen variant daarop. Zowel mannen als vrouwen proberen dan te neuken zonder lief te hebben. Het is algemeen aanvaard dat vrouwen er geen moeite mee hebben seks en liefde te verenigen, dat dat de enige manier is waarop zij seks kunnen hebben. Maar ook veel vrouwen hebben het probleem dat zij niet met hun hart bij de seks kunnen. Voor het huwelijk neukten zij met de 'verkeerde mannen': slecht voor hen maar goed in bed. Eenmaal getrouwd kunnen ze niet neuken met hun 'goede' echtgenoot.

Vrouwen schijnen meer te weten over pakken en gepakt worden, zijn er ook meer in geïnteresseerd. Seksuele thema's staan meer in vrouwenbladen dan in mannenbladen. Hoewel er variaties zijn is er een trend waarneembaar: vrouwen zijn kritischer in de keuze van hun sekspartner, maar wanneer ze eenmaal gekozen

hebben raken ze meer geïnteresseerd in pakken en gepakt worden. Vrouwen willen niet armzalig worden gebruikt, maar ze willen wel op een goede manier gebruikt worden. Ze willen het object zijn van de dierlijkheid van hun partner – maar het moet wel persoonlijk zijn!

Vrouwen voelen zich gemakkelijker bij lichaamssappen en lichaamsopeningen dan de meeste mannen. Menstruatie en tampons blijven voor de meeste mannen een mysterie – en een angst. Als de man eindelijk ontspant wanneer hij anaal wordt gestimuleerd, heeft hij een grote ontwikkelingsstap genomen. Algemeen gesproken vinden veel mannen het moeilijk gepakt te worden omdat dat tegen de rollenpatronen ingaat. Vrouwen geven al gauw toe dat ze hun eigen erotiek wat verbergen om het gevoel van eigenwaarde bij hun man te beschermen. We onderschatten hoe vaak dit gebeurt en wat een negatieve invloed dit heeft. Paradoxaal genoeg gebeurt er juist wat de vrouwen vrezen: de seksueel gefrustreerde vrouw wordt boos, behandelt haar echtgenoot als een kleine jongen, die dan ineens krimpt bij de vrouwelijke seksualiteit. Het is niet mijn bedoeling de vrouw te eren en de man te bedreigen. Natuurlijk zullen sommige mannen protesteren en zeggen dat het precies andersom ligt, en natuurlijk kan dat zo zijn en zou het zo moeten zijn.

Overgave is niet eenvoudig. Het is beangstigend als je blijft denken dat je niet genoeg loslaat, maar het is eveneens lastig jezelf te laten gaan als je niet weet hoe je terug moet komen bij jezelf. De sleutel is bij jezelf te blijven. Seksuele overgave betreft het weghalen van je psychische wapens, niet van je gezonde verstand. Pakken en gepakt worden gaat over stevig in je schoenen staan – niet jezelf forceren of iemand tegen zijn of haar wil te dwingen. Loslaten vereist dat je jezelf goed onder controle hebt op twee manieren: je seksualiteit niet onderdrukken en je seksualiteit doorzien.

Persoonlijke ontwikkeling richt de seksuele energie en het bijbehorende bewustzijn op een heel nauwkeurige manier. Persoonlijke integriteit is heel belangrijk om de uitdagingen onder ogen te zien die horen bij het exploreren van je seksuele potentieel. Integriteit is een fundamenteel ingrediënt van intimiteit vanuit eigenwaarde.

## SECTIE 3: OBSERVATIES BIJ HET PROCES

### *11. Een dilemma met twee keuzen & normaal sadisme binnen de relatie*

De sekstherapie in deze tijd heeft duidelijk druk gelegd op de partner met het lage verlangen om meer seks te willen. In de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw werd deze partner gezien als de persoon met het probleem. Nu weten sommige therapeuten beter – maar het grote publiek weet dat niet. Er zit een logica in dat iemand *geen* seks wil. Er moeten ook vragen gesteld worden bij de partner die seksueel actief is. Mensen willen seks wanneer het de moeite waard is om dat te willen, en ze het zich kunnen veroorloven om het te willen.

We denken dat we kunnen kiezen tussen bang zijn of niet bang zijn. Helaas hebben we die keuze niet. De keuze ligt tussen de ene angst of de andere. Doe iets waarvoor je bang bent – of zie de gevolgen onder ogen wat er zal gebeuren als je het niet doet. Voel de angst die bij verandering hoort - of houdt alles hetzelfde. Voel de angst die hoort bij het opgroeien – of de diepe angst die bij een leven hoort als een eeuwig kind. Confronteer jezelf met de angst van het differentiëren of de bedreiging van een dood huwelijk. Deze voorbeelden van dilemma's met twee keuzen (two-choice dilemmas) zijn inherent aan emotioneel verbonden relaties. Deze horen bij de menselijke aard: we hebben ons eigen leven en willen tegelijkertijd verbinding en autonomie. Een dilemma met twee keuzen benadrukt dat:

- We vaak proberen in een pijnlijke toestand te blijven om controle te houden
- Een keuze vaak nodig is om onze situatie te verbeteren
- We normaal gesproken willen kiezen uit twee dingen terwijl er maar één is
- We proberen de keuze te vermijden (door in de moeilijke situatie te blijven) om verliezen te vermijden door één optie op te geven ten opzichte van een andere optie.

Een 'dilemma met twee keuzen' is taalkundig niet helemaal correct, maar dekt de lading het beste.

Wanneer je verwacht dat je partner zich voor jou opoffert uit naam van de liefde helpt de relatie, seks, intimiteit en liefde om zeep. Dat wat ons geliefd doet voelen – de illusie van versmelting – vernietigt seksueel verlangen en groei. Als je 'normaal' bent is je relatie een ongeluk dat wacht op het juiste moment om toe te slaan. Dat 'ongeluk' is het vastlopen van je relatie, en is allesbehalve een ongeluk. De dilemma's met twee keuzen zijn onderdeel van een systeem waarin de pogingen van je partner om een zelf te hebben prikken in je narcisme.

Niemand wil echt deze dilemma's onder ogen zien en een keuze maken. Manische pogingen om 'alles te krijgen' houdt onze geheime fantasie in stand dat je alles kunt hebben. De gedachte dat 'het niet realistisch is te verwachten dat één persoon je alles kan geven wat je nodig hebt' verzekert ons er op een subtiële manier van dat we alles kunnen krijgen wat we willen (we hoeven alleen maar onze verlangens te spreiden over meerdere personen). Maar besluiten, ergens voor gaan, vriendschap en integriteit krijgen alleen betekenis in een wereld met beperkte opties. Veel populaire psychologie houdt ons voor wat we willen horen: je mag van je partner verwachten dat deze jouw manier van doen accepteert, begrijpt en waardeert, zelfs als hij het er niet mee eens is - hij moet zelfs zeggen dat er wat in zit! Maar dit werkt niet in de slaapkamer omdat je dan probeert dilemma's met twee keuzen te vermijden. Je kunt het er niet over eens zijn dat je het niet eens bent over seks. Soms hebben we het idee dat we geen keuze hebben, maar dat is een rationalisatie van de grotere waarheid: er is geen keuze die we willen. Er is altijd een keuze – maar vaak niet een die we willen. Je kunt er niet voor kiezen geen keuze te maken – behalve als je partner geen keuzes maakt die invloed hebben op je leven. In dat geval is er geen verandering bij je partner, hij of zij groeit niet, is vaak bang om eigen stappen te ondernemen.

Echtelieden proberen vaak de keuzen die dwingend worden opgelegd door de relatie te vermijden door de opties van de partner te overrulen. Een buitenechtelijke affaire kan worden opgevat als een poging om de keuze van de partner om monogaam te blijven te ontnemen. Er wordt dan het volgende gesteld: 'Ik wil jou én de ander. Het interesseert mij niet wat jij wil – de monogamie. Ik heb de keuze en jij niet. En dat komt omdat ik zo van je houd en je niet wil opgeven!' Toegegeven, er moet iets gebeuren als bijvoorbeeld de andere partner totaal geen seks wil. Maar daarmee is het dilemma niet weg, het betekent alleen maar dat geen van beide wil kiezen. Een dilemma met twee keuzen onder ogen zien tast het narcisme van sommigen zo aan dat ze zich afsluiten, of juist niet ophouden. Het reptielenbrein neemt het over (hoofdstuk 5). Sommigen gaan zo lang door totdat hun partner capituleert. Sommigen intimideren hun partner zodanig dat het dilemma niet meer aan de orde komt. In beide gevallen wordt het *interne* dilemma over het hoofd gezien dat hun gedrag creëert: eisen dat hun partner hun liefheeft, maar zelf te handelen op een manier die niet liefdevol is. Hoe we met onze dilemma's met twee keuzen omgaan laat ons niveau van integriteit zien.

Het probleem is niet het dilemma zelf, maar onze weigering om er naar te kijken. Dit neemt in het algemeen de volgende vormen aan:

- We kunnen niet kalm blijven bij wat onze partner voorstaat
- We zijn zo reactief en wankel dat we onze positie niet kunnen veranderen, zelfs al is dat ons eigenbelang
- We weigeren onze partner te zien als een persoon op zich
- We zijn onwillig om de angst die hoort bij persoonlijke groei toe te laten.

De keuze die we uiteindelijk maken is vaak die, waarbij de angst het best te dragen is en waarvan je de bijbehorende opties het makkelijkst kunt laten vallen. Zelden accepteren wij dat we die keuze maken met de angst waarmee we echt mee moeten omgaan. Angst hoort bij groei (zowel seksueel als bij al het andere), het speelt een noodzakelijke en productieve rol bij de seksuele ontwikkeling. Het werkelijke probleem is onze intolerantie en vrees voor angst. De lange termijn oplossing is volwassen worden, leren jezelf te kalmeren. Het kauwen op en het verteren van de beperkingen van de relatie én jezelf daarbij kalmeren doet intimiteit en erotiek rijpen. Mensen moeten geen seks hebben die ze niet willen, net zo min als mensen die seks willen het zonder dat moeten stellen. Ik zet geen druk op mijn cliënten omdat dat niet nodig is, de relatie zelf doet dat al heel effectief.

Belangenconflicten horen bij een relatie, en zorgen voor verbetering via differentiatie en weten wie je bent. We hebben allemaal een duistere, duivelse kant. We tergen diegene waar we van houden terwijl we veinzen dat we ons nergens van bewust zijn. In de relatie doen we dat waarschijnlijk het vaakst – en ongestraft. We houden de zoetheid van de seks en intimiteit achter terwijl we doen alsof je de ander juist een plezier wilt doen, en daarmee ondermijnen we ons seksuele potentieel. We hebben het hier dan over sadisme binnen de relatie. Als het aan de orde komt geven stellen (aarzeland) toe dat ze soms hun partner haten. Er wordt dan wel voor het gevoel een bepaalde grens overschreden: heel erg boos zijn kan, maar haten is eigenlijk een stap te ver. Hatens staat tot boosheid als neuken tot seks. Het maakt ons zenuwachtig om een van beide te doen. Veel mensen doen alsof ze beide niet zo goed weten. Maar meer van ons weten meer van haten dan van neuken. Soms haten we onze partner *omdat* we van hem / haar houden. We ontkennen dan onze haat omdat het ons narcisme aantast, we voelen ons dan niet meer liefdevol (maar blijkbaar is het oké zolang we 'blind' zijn – dat is normaal sadisme binnen de relatie). We ontkennen dat we haat voelen voornamelijk omdat we de krachtige spanning van ambivalentie ten opzichte van wie we houden niet kunnen verdragen. Je kunt niet tegelijkertijd dezelfde persoon haten en liefhebben.

Emotionele versmelting voedt en geeft vorm aan normaal sadisme in de relatie. Het gebeurt wanneer de ene partner de eigenwaarde van de ander aanvalt. 'Als jij goed genoeg was, zou ik een orgasme kunnen krijgen... of geen seksuele problemen hebben... en naar jou verlangen' is een uitnodiging naar de partner om zich slecht te gaan voelen. Bij vrouwen die een orgasme faken en daarna neerkijken op hun partner omdat hij zich trots voelt. Of bij vrouwen die faken dat ze geen orgasme hebben! Deze vrouwen willen wel het plezier, maar niet dat hun partner zich goed voelt. Of mannen die openlijk naar jongere vrouwen kijken, of flirten naar de beste vriendin van hun vrouw. Ongelijk seksueel verlangen is onvermijdelijk, maar emotionele Siamese tweelingen vatten elke ongelijkheid op als seksueel onvermogen. Goed benaderd heb je de juiste partner gekozen. Als gebruikelijk benaderd, is ongelijk verlangen een speelveld voor normaal sadisme binnen de relatie.

Monogamie werkt anders op verschillende niveaus van differentiatie. Monogamie is een gevangenis wanneer deze is gebaseerd op emotionele versmelting. Maar de monogamie is niet het probleem. Het probleem ontstaat wanneer we de differentiatie niet hebben voor het soort monogamie dat wij willen. Monogamie bij ongedifferentieerde partners creëert een seksueel monopolie: de partner met het lage verlangen heeft de controle op het hebben van seks.

Hoewel velen van ons voldoende differentiatie missen voor het soort monogamie dat wij willen, biedt de monogamie die wij hebben de vuurdoop waarin wij ons kunnen ontwikkelen. Als in een hogedrukpan ontstaat er druk die differentiatie voortbrengt. Wanneer er geen andere seksuele partners zijn worden de partners naar een blokkade gevoerd. Hierbij worden ze gedwongen de dilemma's met twee keuzen en de zelfconfrontatie aan te gaan, in plaats van te eindigen in partnersadisme. Monogamie werkt heel anders bij stellen die goed gedifferentieerd zijn: er is geen sprake meer van een zwaar commitment naar je partner, maar een commitment naar jezelf. De relatie wordt gestuurd door persoonlijke integriteit en wederzijds respect. Het is niet meer de schuld van je partner dat je geen seks meer hebt met anderen, het is jouw besluit om monogaam te zijn.

Diezelfde integriteit ondersteunt de intimiteit vanuit eigenwaarde die nodig is om je seksuele relatie levend en groeiend te houden. Je voelt minder dat je onder controle staat bij je partner, en je hebt minder verlangen om het bij een ander te zoeken. Dat is maar goed ook, want het is niet veilig om het buiten de deur te zoeken of je achter te houden bij een partner die integer is vanuit monogamie. Wanneer hij dat bij zichzelf niet tolereert zit het er dik in dat hij dat bij jou ook niet tolereert. Er is geen ruimte meer voor *mercy fucks*, en geen reden om aan te nemen dat ze worden aanvaard. Een *mercy fuck* kan als volgt worden omschreven: 'Ik doe je echt een heel groot plezier. Ik wil echt geen seks, en ik wil jou ook niet. Maar omdat je aandringt, pas ik mij aan. Je mag mijn lichaam gebruiken, maar wee je gebeente als je dat niet kunt waarderen!' Hierbij ontbreekt de zoetheid van de seks en het breekt het hart van je partner. Je partner weet dat je slechte seks oké vindt, en er is geen reden om de problemen aan te kijken die de goede seks blokkeren. Mensen die *mercy fucks* aanbieden worden vaak boos op hun partners omdat ze het accepteren, beschuldigen ze ervan dat ze alleen maar hun lichaam gebruiken – en ze hebben het bewijs, want dat is het enige wat ze aanbieden!

Maar let op wat er gebeurt wanneer de *mercy fucks* worden geweigerd. De partner die de *mercy fuck* aanbiedt wordt razend! Ze willen seks vermijden, maar nog meer dat ze hun partner willen. Wanneer een van de partners weigert om nog hiermee door te gaan verandert de relatie direct.

Stellen die niet met elkaars geslachtsdelen spelen, spelen vaak een psychologisch spel. Mindfucking is een poging je sporen uit te wissen terwijl je bezig bent jezelf te vermijden en de dilemma's met de twee keuzen. Natuurlijk kan het zo zijn dat een partner niet weet wat echt neuken inhoudt. Maar er is ook een categorie die naïviteit en onnozelheid veinst, en die is sluw, passief-agressief en ongelofelijk slim. Zij martelen hun partner door onwetendheid te veinzen. Je kunt 'je partner vertellen wat je lekker vindt', zoals veel psychologische boeken ons vertellen, maar je krijgt het pas als je partner er klaar voor is om je dat te geven.

Haat zien bij je partner, zeker als je van hem / haar houdt, is moeilijk. Erkennen dat je zelf ook haat is niet veel eenvoudiger. Je hebt dan integriteit en het vermogen om jezelf te kalmeren nodig. Normaal relatiesadisme onder ogen zien heeft een positieve kant: het is de weg dat je kunt accepteren dat je tegelijkertijd dezelfde persoon kunt haten en liefhebben. En dat je duivels kunt zijn. Haat en agressie - en dierlijke seksuele intenties - zijn niet onze duistere kant. De duistere kant is die, die ons eigen bestaan ontkent. En dat is wat normaal relatiesadisme doet. We ontkennen dat we haat voelen en kwaadaardige vernietiging uit naam van de liefde. Veel mensen houden van 'stoute' seks, maar om op de juiste manier 'stout' te zijn vraagt veel ontwikkeling. Het introduceren van een dosis 'slechtheid' maakt de seks wel een stuk interessanter. Het is het stuk erotiek dat wij normaal gesproken verborgen houden, maar diverse manieren van seks kan openen.

## *12. Blijf bij jezelf: De overlevingsgids voor de vuurdoop.*

We willen allemaal om onze problemen heen lopen. Bij mensen die relatieproblemen hebben duurt het meestal vijf tot zeven jaar voordat ze hulp zoeken. We zoeken gebruikelijke manieren om de situatie of onze echtgenoot te veranderen, terwijl we zelf hetzelfde willen blijven. We zoeken eenvoudige therapeutische technieken die onze problemen moeten oplossen. Maar technieken lossen geen interpersoonlijke problemen op - alleen verandering in onszelf kan dat doen. Er is geen manier om om de problemen heen te gaan - je moet er doorheen.

Door relatieproblemen heen gaan is te vergelijken met bergbeklimmen: wanneer je jezelf onder controle hebt in plaats van het terrein of het weer te beheersen, kun je ontspannen en genieten van de klim. Als je gespannen bent is het klimmen veel moeilijker. De berg blijft hetzelfde, alleen jij bent anders. En je moet verschillende bergen beklommen hebben om voldoende zelfvertrouwen opgebouwd te hebben. Bij jezelf blijven betekent:

- *Een duidelijk beeld van jezelf handhaven* wanneer je intiemer wordt met je partner, die toenemend belangrijk voor je wordt. Vermijd het verdedigen van een verkeerd of onnauwkeurig zelfbeeld.
- *Een zeker perspectief handhaven* met betrekking tot je angsten, beperkingen en tekortkomingen.
- *Bereid zijn de zelfconfrontatie aan te gaan* om te groeien. Je angsten onder ogen zien, je egoïsme, haat, manipulatiegedrag, sadisme, jezelf naar beneden halen, en weerstand bieden aan je pogingen jezelf te vermijden.
- *Je projecties en vervormingen onderkennen* en toegeven wanneer je geen gelijk hebt.
- *De pijn ondergaan die optreedt bij het groeien.*

Bij jezelf blijven - een relatie met jezelf blijven houden - is niet gemakkelijk, maar de voordelen zijn enorm omdat je jezelf leidt naar positieve interactie. Je gaat niet mee in de depressieve of wanhopige gevoelens van je partner. Door niet in de war te raken wordt de relatie stabiel. Je kunt een diepe verbinding voelen met de gevoelens van je partner zonder het contact te verbreken of reactief te worden. Wanneer je goed bij jezelf kunt blijven kun je je laten beïnvloeden door je partner en tegelijkertijd de veerkracht hebben om met de druk om te gaan die hoort bij jouw andere mening of gevoelens. Je houdt rekening met de ander, er is ruimte voor de werkelijkheid van de ander ten opzichte van die van jou. Bij bij jezelf blijven hoort ware wederzijdsheid. Het is het belangrijkste ingrediënt bij intimiteit en seks. Als je niet bij jezelf blijft lijdt de intimiteit daaronder. Als je meer passie, vernieuwing en verlangen wil moet je bij jezelf blijven.

Hoe meer je jezelf onder controle hebt, hoe minder je de behoefte voelt om je partner te beheersen, het is de basis van samenwerken. Andersom, als je ziet dat je partner zijn / haar vermogens goed inzet, kom je tot rust. Je



hoeft de ander niet meer in de gaten te houden, wat de ander ook rustig maakt. Wanneer in relatieproblemen ieder zich bezig houdt met zijn eigen issues is dat het meest effectief. Wanneer je dat niet doet is vaak de een de slavendrijver en de ander de slaaf.

In relaties is er *bij ieder issue* (niet alleen seks) een partner met een hoog verlangen en een met een laag verlangen. Wie regelt de vakantie? Wie brengt de kinderen naar bed? Wie koopt de nieuwe auto? De impact van de actie hangt af van degene die het uitvoert: de partner met het hoge of het lage verlangen. Het gaat niet om het gedrag, maar om de betekenis van het gedrag in de context van de positie van de partner binnen de relatie. Als je bij een laag verlangen jezelf confronteert en mobiliseert komt de relatie tot rust. Bij een hoog verlangen stook je de dingen op tot de ander er niet meer in meegaat. Vaak stopt de partner met het hoge verlangen dan met zichzelf te mobiliseren en ontstaat er een tirannie. Als de partner met het hoge verlangen blijft volharden terwijl de partner met het lage verlangen inactief blijft ontstaat het volgende dilemma: geef de doelen of waarden op, of geef je partner op (*het relatiedilemma*). Dit kan zijn dat de partner met het lage verlangen besluit om echt niet te doen wat de ander wil, of dat hij / zij weigert zichzelf te confronteren of te kalmeren en dan verwacht dat de partner met het hoge verlangen gas terug neemt. Als je stopt met verwachten dat je partner zich met je beperkingen bezighoudt is hij / zij daar paradoxaal genoeg meer toe bereid, wat een dynamiek tot groei geeft. Als je je als partner met het lage verlangen kunt kalmeren, is de ander geduldiger en meer bereid om jou te kalmeren.

Bij jezelf blijven is niet hetzelfde als een tegengesteld standpunt t.o.v. je partner innemen. Het resultaat van zelfconfrontatie bij conflicten is meestal het tegenovergestelde, het verlaagt vijandigheid en manipulatie. Het is niet de invloed van je partner van je af slaan. De test wordt in iedere relatie duidelijk op het moment dat de ene partner een Zelf definieert dat de opties van de ander reduceert: wanneer de ene partner zichzelf onder controle heeft voelt de ander dat hij onder controle wordt gehouden. Wanneer stellen door de test heen zijn, hebben ze meer respect voor elkaar als individu, ze zijn er mee gestopt zichzelf te laten gaan naar de ander toe.

Stellen denken vaak dat ze de weg kwijt zijn als de relatie stagneert, wat meestal betekent dat ze juist goed op weg zijn. Ze willen dan om de problemen heen in plaats van er doorheen. We hebben allemaal een vertroebelde blik op ons leven, dat hoort bij de mens. De waarheid rond ons leven is vaak verborgen of gecamoufleerd als iets anders. Wanneer de mens een juist beeld van zichzelf heeft wordt het veel overzichtelijker. Zwak gedifferentieerde mensen houden zich vast aan het vervormde zelfportret. Ze eisen dat hun partner hen begrijpt, deels omdat ze zichzelf niet echt begrijpen. In veel relaties is het probleem dat het onnauwkeurige zelfportret wordt beoordeeld. Als je wel een goed beeld van jezelf hebt wordt het makkelijker om bij jezelf te blijven (maar blijft ook lastig).

Je eigen test ontwerpen betreft het onttrekken van je eigen onopgeloste persoonlijke issues uit de vastgelopen situatie van je relatie en deze aan te kijken als een integere daad. *Je doet dit eenzijdig*, je moet er niet op rekenen dat je partner dit ook doet, en je doet dit zonder je te verliezen in wat hij /zij wel of niet doet. Je richt je op jezelf in plaats van 'te werken aan de relatie'. Je stopt ermee je partner te laten luisteren of je te laten accepteren, je luistert naar jezelf. Je kunt het volgende doen:

- Kijk naar je eigen vastgelopen situatie en ontwikkel daaruit je eigen onopgeloste ontwikkeltaken. Benader dat wat vastgelopen is als een persoonlijk probleem, niet als een relatieprobleem of een probleem van je partner. Focus op je eigen issues om manieren te vinden die bijdragen aan je eigen geluk. Hoe relevant is de huidige situatie persoonlijk voor jou? Hoe heb je vergelijkbare situaties met anderen ingericht? Hoe kom je door de situatie heen?
- Confronteer je met jezelf uit naam van je eigen integriteit en persoonlijke ontwikkeling. Geef je favoriete

manieren om zelfconfrontatie te ontwijken op. Stop met onkrachten dat 'er iets mis is met je' of dat je goed genoeg bent zoals je bent. Stop ermee je partner uit te nodigen te veranderen. Mensen veranderen niet als ze worden aangevallen – en jezelf verdedigen lokt de aanval uit. De vraag is niet of je goed genoeg bent, de vraag is wie je wilt zijn.

- Als je het moeilijk vindt je eigen issues te definiëren, kijk dan naar de beide kanten van het relatiedilemma (geef de doelen of waarden op, of geef je partner op). Denk bijvoorbeeld aan wat je partner herhaaldelijk zegt en waar je een ontzettende hekel aan hebt. Zoek naar manieren om de waarheid daarvan in te zien. Je partner helpt je daar graag bij. Het doel van een relatie lijkt het uitzoeken wie je werkelijk bent.
- Neem de reacties van je partner niet persoonlijk. Waarom word ik zo defensief bij wat mijn partner zegt? Er is geen enkele reden om defensief te zijn.
- Reken niet op je partner dat hij / zij zichzelf op zijn / haar beurt ook met zichzelf confronteert. Als je wederzijdsheid eist geef je je partner macht, door gewoonweg te weigeren naar zichzelf te kijken.
- Laat het idee vallen dat 'de relatie' het probleem is en dat je 'aan je relatie kunt werken'. 'Ik kan wat ik verlang niet uit mijn relatie halen' is vaak wat je niet uit jezelf kunt halen binnen de relatie.
- Concentreer je niet op wat je partner doet of niet doet. Concentreer je op jezelf. Dit verhoogt de druk bij je partner dat hij / zij verandert.
- Probeer niet meer je partner te veranderen. Druk uitoefenen op je partner reduceert de druk *op allebei* om te veranderen. Als je stopt met het vermijden van het relatiedilemma, stop je ook met richting geven aan je partner. Je wilt dat hij / zij ook gaat staan en zichzelf definieert. Het dwingt je duidelijk te maken wat jij wilt, en wat je bereid bent ervoor te doen.
- Kijk in andere richtingen om oplossingen te vinden dan dat je toe nu toe hebt gedaan. Heroverweeg opties die je in het verleden hebt laten vallen ('onacceptabel'). 'Wat moet er bij mij veranderen – of wat moet ik accepteren of opgeven – dat dit een reële optie wordt? Vind ik mijzelf leuker als ik dit kan doen?' Hier wordt niet bedoeld dat je compromissen gaat sluiten.
- Probeer niet meer dat je partner naar je luistert, je accepteert of je waardeert. Luister naar jezelf.
- Houd je mond bij de issues van je partner – zeker als je weet dat wat je wilt zeggen waar is. Je inzichten delen over je partner – vooral als hij daar steeds kwaad over wordt – is een uitdrukking van je behoefte tot waardering. Laat je partner niet met jou vechten, maar met zichzelf.
- Identificeer jezelf niet met je gevoelens. Natuurlijk heb je recht op je gevoelens. Het probleem is alleen dat we de gevoelens *die we niet willen hebben* gaan verdedigen.
- Schenk aandacht aan de toon waarop je de dingen zegt en doet. Je houding en je emotionele staat bepalen wat je uit het proces kunt halen. Als je niet goed bij jezelf kunt blijven kan je toon je enorm veel leren over jezelf.
- Bezit je projecties als een daad van integriteit. Openlijk je projecties erkennen – juist wanneer je partner alles bij jou wil neerleggen – heeft veel zelfvertrouwen nodig. Dit vertrouwen is nodig om bij jezelf te blijven. Het is ook niet het einde van de wereld dat wanneer je je opent dat juist tegen je wordt gebruikt. Je projecties erkennen betekent dat je pijn kunt toelaten om te groeien en een goed zelfbeeld kunt handhaven terwijl je dicht bij je partner bent.
- Gedifferentieerd *doen* is niet gedifferentieerd *zijn*. Schei er mee uit meer gedifferentieerd (heiliger) te doen dan je partner. Focus op wie je bent en wie je wilt zijn.
- Denk en praat vanuit je fundamentele goedheid. Luister met dat deel van je wat nieuwe dingen kan doen. Het is een deel van het leven dat je op dilemma's stuit rond iets wat je juist koestert. Carl Jung zei: 'Met jezelf kennis maken is een verschrikkelijke schok'. Het is heel moeilijk toe te geven dat je leven vol vergissingen en zelf veroorzaakte teleurstellingen zit. Maar dit toegeven, hoe pijnlijk ook, maakt het tegenovergestelde mogelijk – een gedifferentieerd, integer leven.

Een belangrijk aspect van bij jezelf blijven is dat je goed omgaat met je eigen angsten en de angsten van je partner niet op je neemt. Het betekent dat je door je dilemma's heengaat (niet eromheen) zonder in een reflex te schieten om het proces te stoppen omdat het pijn doet of je er nerveus van wordt. Jezelf kalmeren verandert de irritaties binnen de relatie in productieve juwelen. Hoe beter je met je eigen angsten kunt omgaan (bij jezelf kunt blijven), hoe stabiel de relatie wordt en hoe minder behoefte er is om elkaar onder controle te houden.

Huggen tot je ontspannen bent laat zien dat je je partner kunt vasthouden zonder op hem te leunen. Wanneer we van onze partner verwachten dat hij ons beschermt tegen angst en onveiligheid ligt er een grote druk op de relatie.

We putten het systeem uit: als er iets fout gaat moet de partner het oplossen. De partner raakt leeg, helemaal wanneer deze ook issues heeft waarbij hij zichzelf moet kalmeren. Jezelf kalmeren ondersteunt de stabiliteit van de relatie, door jezelf toe te staan jezelf te handhaven, en de verbinding met je partner, in moeilijke tijden. Er zijn tijden dat dat niet lukt en dan gaan stellen ruzie maken. Alle stellen gaan hier vroeg of laat doorheen. In perioden van stress is het cruciaal dat je jezelf kunt kalmeren. We vallen terug wanneer onze angsten erg hoog worden en dan neemt het reptielenbrein het over. Reptielen vechten niet eerlijk, ze vechten om te doden. Op welk niveau van differentiatie je ook zit, je kunt altijd overspoeld worden door je angsten. Je bent nooit onkwetsbaar, onverwachte zaken kunnen zo maar uit het niets opdoemen. Meer gedifferentieerd worden doe je niet eenmalig, het is een levensproces. De uitdagingen blijven hetzelfde, je kunt er alleen steeds beter mee omgaan. Je hoeft je echt niet te schamen als je moeilijke tijden in je relatie hebt gehad of nog steeds hebt.

Kinderen hebben een opmerkelijk vermogen om zichzelf te kalmeren. Normale, gezonde kinderen en moeders zijn ca. 1/3 van de tijd gesynchroniseerd, 1/3 niet gesynchroniseerd, en 1/3 terugkerend naar de synchronisatie. Baby's van 3 maanden kunnen al hun emotionele respons reguleren door zichzelf te kalmeren of het contact te verbreken als ze teveel worden gestimuleerd. Kinderen van 6 maanden zijn al stabiel in hun manier van zichzelf kalmeren. Met dit in het achterhoofd is het goed het 'trauma model' van het leven en therapie te verlaten dat de huidige maatschappij zo domineert. We hebben volwassenen gereduceerd tot kinderen en kinderen tot een vervorming van zichzelf. We zien belangrijke aspecten van de menselijke natuur over het hoofd:

- We zijn niet zo breekbaar als we denken. We hebben ons fundamentele vermogen om onszelf te kalmeren en te stabiliseren genegeerd. Differentiatie balanceert op twee basisbehoeften (die van verbinding en die van autonomie) en stelt ons in staat met onszelf te beginnen als het gaat om het kalmeren en het herstellen van de relatie.
- Veerkracht is ingebouwd in onze natuur. Baby's verbreken het contact met hun moeder om zichzelf te herpakken als het contact niet goed gaat – zelfs op momenten dat het wel goed gaat! Het idee dat we langdurig gewond zijn geraakt in onze kindertijd omdat we niet goed zijn verzorgd is alleen onder extreme omstandigheden waar.
- Uit synchronisatie zijn is normaal. Zowel erin als eruit zijn is normaal, allebei zijn noodzakelijk voor een gezonde relatie. Een laag niveau van samenzijn is niet per se problematisch of pathologisch. Als je het niet leuk vindt doe er dan wat aan. Als je niet hebt wat je wilt betekent dat niet dat er iets mis is. Zie jezelf als een volwassene met de veerkracht van een kind. Je mag van volwassenen verwachten dat ze zichzelf beter in de hand hebben en zich beter kunnen kalmeren dan kinderen.
- De tijd dat je niet gesynchroniseerd bent met je partner is niet traumatiserend of verspild - behalve als je er op staat. Die tijd is juist positief, het helpt je jezelf te reorganiseren zodat je in de interactie kunt blijven.
- Wanneer partners zichzelf niet kunnen kalmeren en zich niet kunnen aanpassen aan hun partner doen ze gewoonlijk onaangepaste pogingen tot zelfherstel. Dat is het gedrag dat je haat bij je partner, wat hij blijft doen hoe vaak je hem ook vraagt het niet te doen, en waarom je denkt dat hij niet meer van je houdt.

Ongetwijfeld kun je dit zo bij je partner herkennen. Het is een daad van differentiatie als je dit bij jezelf herkent.

Hoe kan ik mijzelf beter kalmeren?

- Vat het gedrag van je partner niet persoonlijk op. Geef je neocortex de leiding; concentreer je op je ademhaling, stop met praten, houd je kaken ontspannen.
- Geef je dilemma doel en betekenis door na te gaan hoe de problematiek je in de toekomst weer gaat confronteren met jezelf. Het is belangrijk om het nu aan te pakken.
- Als je je emoties niet kunt beheersen, beheers dan je gedrag. Maak het niet moeilijker dan nodig. Houd een perspectief voor ogen – situaties duren niet eeuwig.
- Stop met negatieve gedachten (dit is verschrikkelijk, dit is ongelofelijk). Accepteer je huidige realiteit en word rustig, houd je partner niet voor alles verantwoordelijk. Sluit je reptielenbrein op.
- Het kan zijn dat het nodig is het contact met je partner te verbreken om jezelf te kalmeren. Maak dan wel duidelijk dat die periode nodig is voor zelfherstel, niet om je terug te trekken. Geef aan wanneer je weer het contact wilt hebben om je goede intenties te laten zien.
- Gebruik je tijd dat je uit synchronisatie bent effectief. Zorg goed voor jezelf, doe oefeningen, lees, doe iets productiefs, ga naar vrienden. Als je naar vrienden gaat om alleen maar te klagen over je relatie is dat niet effectief.
- Jezelf kalmeren is niet jezelf verwennen, teruggaan naar je emoties of jezelf aanzetten tot feesten. Je zorgt goed voor jezelf wanneer je bezig bent om je veerkracht te vergroten en om je doel te bereiken.
- Werk in het belang van jezelf. Gebruik een stijl met weinig fysieke afstand tot je partner terwijl je contact zoekt, ondertussen je emotionele evenwicht bewarend. Huggen tot ontspanning is hierbij erg behulpzaam.

Jezelf kalmeren is heel belangrijk in het ontwikkelen van een nauwkeuriger beeld van jezelf en de situatie waarin je je bevindt. Die nauwkeurigheid bepaalt of je schone pijn voelt of vuile pijn.

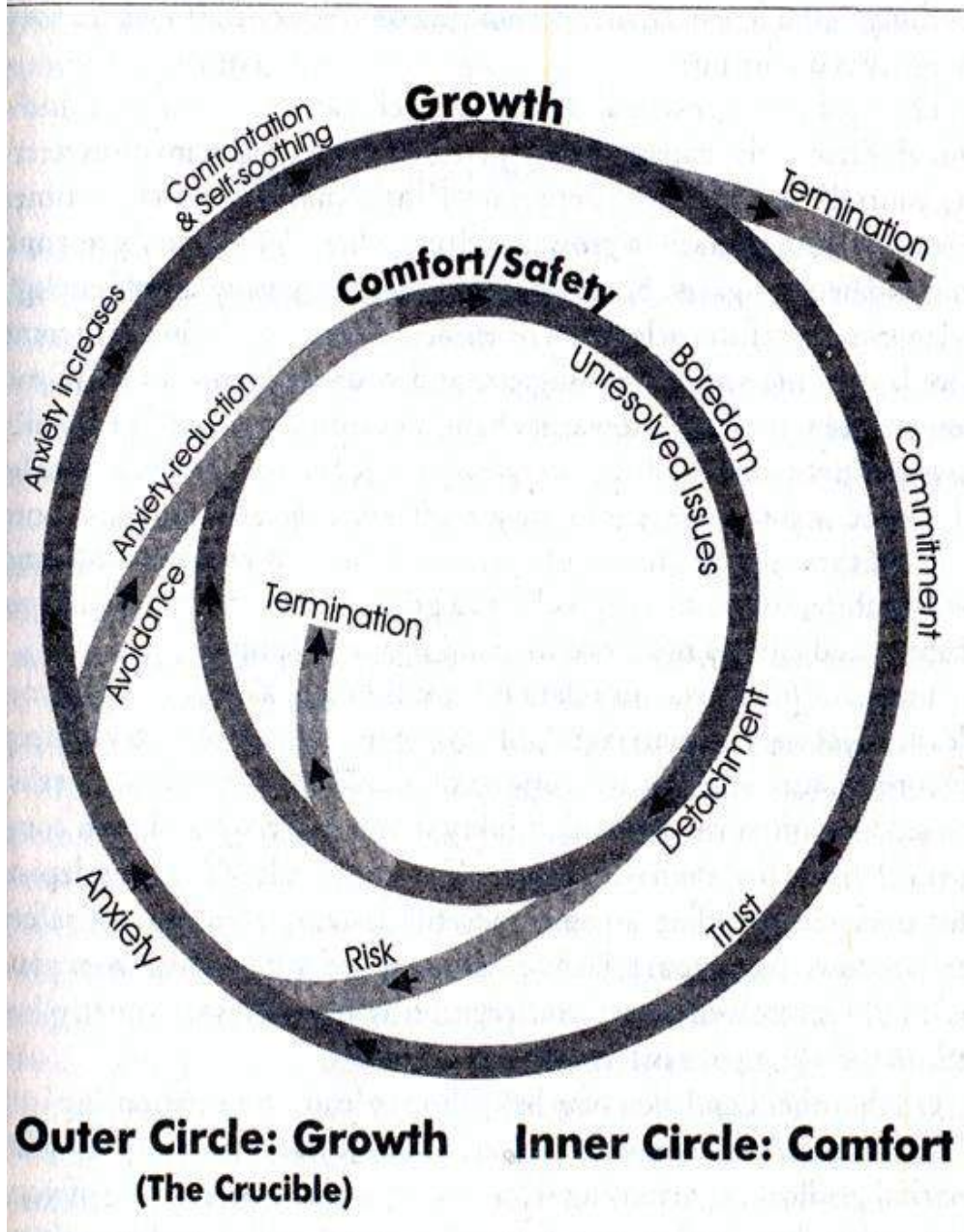
Schone pijn voel je wanneer je voortgang maakt, je accepteert wat geweest is, wat er is, en wat zal zijn. Je schaamt je niet en je bent niet bang voor de pijn. Het is de helende pijn.

Vuile pijn ontstaat bij verdedigen, ontkennen of afleiden, wegblijven van inzicht of iets doen. Het ontstaat bij ontwijken, de waarheid niet willen zien. Het is moeilijk schone pijn te sussen, het is vrijwel onmogelijk de vuile pijn te sussen. Als je het moeilijk vindt jezelf te kalmeren, beschouw waar je dat probeert bij jezelf. Je kunt verbaasd staan over hoe goed je schone pijn kunt verdragen – hoe zeer het doet maar dat je toch door kunt gaan.

### *13. Stellen in de vuurdoop: het bereiken van de kritische massa.*

De relatie is een systeem van balanceren tussen groei en stabiliteit. Aanvankelijk zou je kunnen denken dat zelfconfrontatie de cyclus is van groei, en het kalmeren van jezelf de comfortcyclus. Maar dan onderwaarden we het belang van jezelf kalmeren wanneer je in de groeicyclus zit. Het is echter zo dat in de binnen cirkel je behoefte om jezelf te kalmeren laag is. Angst, uitdaging en verandering is minimaal, en in de relatie zit je in het warme bad. Vrede, rust, stabiliteit. Juist in de groeicirkel is het jezelf kalmeren aan de orde, samen met zelfconfrontatie de uitdaging aangaan; bij jezelf blijven. Waar is je integriteit? Van daaruit komt het er op aan jezelf op de juiste momenten van de buitenste naar de binnenste cirkel te bewegen, en andersom. Soms zet je jezelf onvoldoende aan om de comfortcirkel te verlaten, terwijl het wel nodig is. Langzaamaan raak je verveeld, het leven lijkt betekenisloos en de problemen nemen toe. Als je de verandering dan niet opzoekt verdwijnt je vitaliteit en loop je de kans misbruikt te worden of zelfmoord te plegen.

## Regulating Growth and Stability for Individuals, Marriages, Families, and Groups



Als je wél naar de groeicirkel overstapt moet je op jezelf staan om de angst die hoort bij de verandering het hoofd te bieden. Als dat lukt groei je. Je ontwikkelt vertrouwen in je mogelijkheden en je krijgt plezier in een meer opwindend en productief leven. Ditzelfde geldt natuurlijk ook voor relaties. Helaas proberen stellen vaak hun relatie voortdurend in de comfortzone te houden. Maar dat leidt tot een laag seksueel verlangen, het ontbreken van intimiteit, en een terugtrekken van je partner. Onopgeloste zaken die je herhaaldelijk onderdrukt doen de relatie doorlopend afkalven. Wanneer je de onopgeloste zaken wél onder ogen ziet ga je de confrontatie met jezelf aan en zie je de ware aard van de verbinding. Met andere woorden, de groeicirkel gaat niet simpelweg over het destabiliseren van je relatie en de comfortcirkel niet alleen maar over het stabiliseren ervan. De groeicirkel voert naar lange termijn stabiliteit, en de comfortcirkel doet vaak het tegenovergestelde.

Niet goed gedifferentieerde stellen zien de opbouw van spanning niet als een kans. Zij definiëren hun relatie in termen die alleen maar bij de binnen cirkel horen en ervaren de angst die bij de groeicirkel hoort als een bewijs dat de relatie uit elkaar valt. Hoe vind je het vertrouwen dat nodig is om 'op onderzoek uit te gaan', samen met je partner? Veel stellen denken dat dat gebaseerd is op veiligheid en zekerheid, wat betekent dat je in de comfortcyclus moet blijven. Je moet echter een sprong in het diepe wagen, want werkelijke veiligheid komt achteraf wanneer je voor het eerst door de groeicirkel gaat. Vertrouwen gebaseerd op wederzijds ervaren en worstelen – kijken wat je partner en jij doen onder spanning en tijdens tegenspoed – is stevig en veerkrachtig. Veel mensen die het huwelijk niet meer zien zitten gaan niet zo maar scheiden, blijven in de comfortcyclus, verliezen hun integriteit en bevinden zich dan in een levende dood. Elkaar beoordelen en kalmeren hoort bij het huwelijk – maar niet als je er van afhankelijk bent.

Niet alle minder gedifferentieerde stellen lijden echter. Die doen alles samen, hebben nooit ruzie, en veranderen nooit. Zij hebben een stabiele relatie zolang de omstandigheden dit aanpassingspatroon mogelijk maken. Geen stel kan een relatie onderhouden enkel in de groeicirkel – ze raken snel opgebrand. Goed gedifferentieerde stellen gaan er wel makkelijker in. Maar zelfs zij hebben tijd voor reflectie en gronding nodig. Je kunt niet altijd 'aan je relatie werken', je hebt ook het bekende en de routine nodig. Goed gedifferentieerde stellen kalmeren zichzelf – en elkaar – in de groeicyclus. Dat houdt de relatie relatief stabiel wanneer een partner – of allebei – groeit. Dit haalt de bedreigende kant van moeilijke issues af wanneer stellen er middenin zitten.

Scheidingen komen vaker voor wanneer de partners elkaar voortdurend bekritisieren. Succesvolle stellen zijn positief en negatief naar elkaar in de verhouding van vijf staat tot één. Het gaat hierbij niet zozeer om elkaar doorlopend complimenten te geven (wat overigens wel belangrijk is) maar om het elkaar ondersteunen tijdens moeilijke levensgebeurtenissen, die gezamenlijk worden gedeeld. Wanneer je je goed kunt verhouden tot dergelijke gebeurtenissen schept dat een belangrijke verbinding, en dat heeft alles te maken met je differentiatieniveau. Bij stellen die conflicten te allen tijde vermijden is de prijs die ze betalen dat ze vaak niet in staat zijn met catastrofes in het leven om te gaan. Wanneer er in de groeicirkel een conflict ontstaat zijn goedge-differentieerde stellen geen therapeuten die zo goed kunnen luisteren. Zij staan op hun standpunt, maar gebruiken humor en positieve gevoelens om defensieve reacties zo veel mogelijk te reduceren. En wanneer de humor niet kan werken, kunnen ze rust houden om escalatie te voorkomen. Er is geen verwachting dat de ander je begrijpt, maar focus op het begrijpen van jezelf, wat defensieve reacties en strijdvaardigheid doet verminderen en welwillendheid en groei aanmoedigt, in plaats van weerstand en stagnatie op te roepen. Vaak is het wel zo dat wanneer je je met jezelf confronteert je partner daar juist bovenop springt, om te vernederen of om te bewijzen dat jij verantwoordelijk bent voor alles wat slecht is in de relatie. Wanneer zelfconfrontatie een positieve reactie oproept bij de partner is er sprake van gedifferentieerdheid. Soms echter, moeten ook redelijk gedifferentieerde stellen strijdige posities innemen om voldoende druk te creëren voor verandering.

Voor emotioneel versmolten stellen is het vaak heel moeilijk om een nauwkeurig beeld te krijgen wat er nou precies aan de hand is. Wie is er nou manipulatief, wie is er overgevoelig? Vaak wordt de beperking van de partner gebruikt om de eigen beperking te maskeren. Pas als duidelijk wordt dat het probleem niet alleen maar bij de partner ligt komt het noodzakelijke inzicht om zelf te veranderen.

De relatie krijgen die je het liefste wilt betekent vaak dat je een persoonlijke metamorfose moet doormaken. Ieder mens en iedere relatie heeft een punt waarop een fundamentele reorganisatie plaatsvindt. Nieuw gedrag ontstaat omdat het systeem zelf verandert. We noemen dit het bereiken van de kritische massa, de hoeveelheid energie nodig voor een reactie die zichzelf in stand houdt. Vaak schamen mensen zich wanneer hun relatie 'zo ver heen' is, ze voelen zich schuldig. Als stellen beseffen dat ze door een natuurlijk groeiproces heengaan stoppen ze met zich mislukt te voelen en kijken ze met meer respect naar elkaar en hun relatie. En dat helpt bij

daarop volgende perioden van kritische massa. Wat veel stellen een indicatie vinden van een slechte relatie is eigenlijk het potentieel van een goede relatie. Kritische massa kun je op de volgende manieren herkennen:

- De ene partner voelt dat de ander verandert (differentieert). Dit komt vaak neer op het gegeven dat je de ander niet meer emotioneel nodig hebt (intimiteit vanuit eigen waardering)
- Er komt rust over de partners. Wanneer je denkt dat mensen volledig uit hun bol gaan als ze de kritische massa bereiken, is dat vaak niet het geval omdat ze beseffen dat ze met hun toekomst spelen. Mensen die wel ontploffen kunnen de angst en het ongemak van de groei niet verdragen en zijn nog steeds emotioneel versmolten met hun partner.
- De toon wordt rustig. Deze toonverandering weerspiegelt de onderliggende verschuiving in differentiatie: er gebeurt echt iets.
- De bewegingen van 'achtervolger' en 'afstand houder' stoppen. De achtervolger stopt met kritiek en gezeur, en de afstand houder trekt zich niet meer terug. Vaak wordt de achtervolger autonoom en de afstand houder sterk emotioneel.
- Het volledige beeld komt tevoorschijn. De 'vluchtpartner' ziet de eigen verantwoordelijkheden en wat daarmee moet gebeuren. De 'succespartner' ziet de eigen angsten onder ogen. 'Ongevoelige' partners blijken vaak enorm gevoelig te zijn.
- Mensen komen overeen en gaan over tot actie. Er is geen sprake meer van 'business as usual'. Strategie en ontkenning hebben geen zin meer. Je moet iets *doen waar je voor staat*. Let op: dit zijn geen makkelijke beloften of compromissen waaraan de partners zich niet houden wanneer de angst toeneemt. Op dit punt kan de achtervolger de afstand houder meekrijgen in relatietherapie.
- Partners praten recht door zee, vanuit een rustige overtuiging. Zij dwingen hun partner niet om het met hem eens te zijn of zijn ideeën op te geven. Ze praten over hun ontevredenheid, met zichzelf, hun partner en de status quo, terwijl ze vaak enorme onthullingen over zichzelf doen. Koppels stellen dat zo'n uitwisseling er voor zorgt dat ze zich meer gehoord, begrepen en gezien voelen, zelfs als het om negatieve dingen gaat. Als informatie onduidelijk is vragen ze om verduidelijking en krijgen ze die.
- Elkaar de schuld geven en bekritisieren stopt. Wanneer je er mee stopt je partner als het probleem te zien dan stop je ook met bekritisieren en hem de schuld te geven, en dan neemt ook de defensieve houding van de partner af. Er is een inzicht dat bekritisieren niet langer veilig is om te doen: een, of beide partners accepteren het niet langer meer.
- Woede escaleert niet meer. Boosheid komt nog wel voor, maar dan als een korte uitbarsting, omdat niemand de precaire balans van de relatie wil verstoren. Woede maakt dan vaak plaats voor bedroefdheid, wanneer beide partners hun eigen vuurdoop onder ogen zien en beseffen dat de ander daar ook in zit.
- Ultimatums zijn zeldzaam geworden. Mensen die zich niet met zichzelf confronteren schreeuwen om de ander te intimideren en om hun angst te verbergen dat ze de situatie niet meer onder controle hebben. Als je je eigen ultimatum niet uitvoert wanneer je partner daarop niet reageert gaat je eigen integriteit onderuit – en je partner weet dat je niet serieus bent. Mensen die veelvuldig ultimatums stellen hebben weinig integriteit.
- Respect en empathie nemen toe. Vaak zijn we bang om dingen uit te spreken die de relatie kunnen aantasten, en uit angst houden we informatie achter. Daarmee zijn we respectloos naar de ander, van wie wij aannemen dat die niet om kan gaan met wat jij niet durft te zeggen! De beste intimiteit en seks komen vaak voort uit wederzijds respect. Respect geeft de hoogste verbinding.

Empathie voor je partner betekent dat je hem een helder beeld geeft van jezelf, zodat hij op basis daarvan zijn keuzes kan maken. Er bestaat geen excuus om informatie of waarheid achter te houden. Op het punt van kritische massa ben je bereid je persoonlijke waarheid uit te spreken. En in plaats van het onderuithalen van je relatie, zal dit je relatie vaak redden. Het probleem is niet per se dat je je respect verliest, het is dat je dat niet

uitspreekt, en daarmee zelfrespect en respect voor de ander kwijtraakt.

Verlies niet de controle en vermijd overreageren wanneer discussies in je relatie gaan over respect. Stel jezelf gerust en het kan een nieuw begin vormen.

Welk gedrag leidt uiteindelijk tot een scheiding wanneer een stel de kritische massa bereikt? Dat is wanneer een partner probeert het proces te stoppen in plaats van er doorheen te gaan. Die partner weigert om te groeien en ondermijnt de differentiatie van de ander via argumentaties, misbruik, terugtrekken of 'uit elkaar vallen'. De strategie is dan: 'Ik groei niet en jij dus ook niet'. Mensen gaan scheiden wanneer ze voelen dat ze niet bij elkaar kunnen blijven en daarbij hun integriteit kunnen behouden. En er zijn mensen die liever scheiden dan door de groeicyclus heen te gaan, omdat ze bang zijn om zichzelf te testen. De kritische massa markeert het keerpunt in de verbinding met je partner. Of je verschuift van emotionele versmelting naar meer differentiatie, of je gaat scheiden.

Het is in je eigen belang dat je je partner signalen geeft die je intenties duidelijk maken. Bovendien is het een uiting van integriteit als je laat zien dat je streeft naar vrede.

Wat moet je doen om door de fase van kritische massa heen te komen?

- Herstel de positieve verbinding met je partner. Werk met positieve signalen. Om bijvoorbeeld van je partner te verwachten dat die toenadering zoekt vergroot juist de kans dat hij of zij het contact verbreekt om zichzelf te kalmeren of juist ruzie te maken.
- Schenk aandacht aan de herstellpogingen van je partner en besef dat ze niet vanzelfsprekend zijn.
- Wees bereid de eerste stap te zetten. Twee omstandigheden zijn belangrijk: uit een discussie stappen die tot niets leidt en initiatief nemen om weer bij elkaar te komen.
- Zorg ervoor dat je niet opgebrand raakt. Vooruitgang boeken in de kritische massa betekent dat je jezelf kalmeert over het verleden en jezelf de volgende vraag stelt: 'Is nu toenadering zoeken mijn belang?'
- Spreek niets af en zeg niets toe in deze fase. Als je veiligheid wilt waar je op kunt rekenen vraag dan niet je partner iets te beloven. Je wordt dan niet teleurgesteld en je bent dan minder kwetsbaar. Het is onnodig wanneer mensen de juiste intenties hebben en waardeloos als ze die niet hebben.
- Verwacht niet dat je partner er voor jou is. Wees er op voorbereid dat je voor jezelf moet zorgen als een single: zelf koken, schoonmaken en de was doen. Maar verwacht niet dat de ander dat ook doet.
- Bij jezelf blijven betekent niet dat je gelijk hebt. In deze fase wil je meer *uit* elkaar halen, je zoekt naar gezamenlijkheid. Het is niet een oefening in zelfrechtvaardiging, je kunt niet differentiëren op een punt waarop je geen gelijk hebt. Je kunt niet zo maar aannemen dat je percepties en gevoelens over de omstandigheden of je partner juist zijn. Mensen die roepen dat ze hun gevoelens mogen hebben gaan er van uit dat die gevoelens accuraat zijn, en de gevoelens van de ander dus niet.

Ieder mens heeft zijn unieke pad naar differentiatie. Dat pad wordt gevormd door de keuzes die we maken bij kansen en bij ongeluk. De vergissingen die we daarbij maken zijn geen obstakels, maar noodzakelijke ingrediënten. Zonder dit zou er geen differentiatie zijn. We kunnen voor de toekomst dankbaar zijn voor de fouten die we maken, alleen weten we dat nu niet.

Hoe weet je bijvoorbeeld dat je genoeg je best hebt gedaan en dat het tijd wordt voor een scheiding? Hoe zit dat met de kinderen? Wanneer heb je voldoende verantwoordelijkheid genomen voor jezelf, je partner en je gezin? Wanneer ben je te geduldig geweest? Hier horen vier punten bij:

1. Als je niet met een *goede* therapeut hebt gewerkt, doe dat alsnog. Een goed gedifferentieerde therapeut kan soms dingen in beweging krijgen wanneer jij denkt dat alles hopeloos is.
2. Geen therapeut kan zeggen wanneer het tijd is om te scheiden.



3. Wanneer er sprake is van misbruik ligt de zaak anders. Je mag niet van jezelf verwachten dat je in een situatie blijft van fysiek gevaar.
4. Het besluit om te scheiden is een aspect te meer van je vuurdoop: het besluit laat je differentiatie toenemen. Het dwingt je op een of andere manier een sprong vooruit te maken naar het op je eigen benen staan. Let op: op je eigen benen staan, betekent niet dat je je partner negeert. Het gaat om wederzijdsheid en niet om ieder-voor-zich.

Kritische massa lijkt als chirurgie te werken voor de emotionele Siamese tweeling. Als stellen door de crisis heen komen voelen ze meer intense intimiteit én gescheidenheid, in plaats van geïsoleerdheid en van elkaar wegdrijven. Er ontstaat tolerantie en tevredenheid over zichzelf, de relatie en elkaar. Het erkennen van onze niet te veranderen afgescheidenheid zorgt voor betekenis van onze intimiteit, maar deze erkenning wordt onverdraaglijk als we ons blijven vasthouden aan onze fantasieën over versmelting.

Het wij-gevoel dat we opdoen in de groeicyclus, in het onderzoeken van jezelf en je relatie, ondersteunt verdere groei. Het meest bestendige wij-gevoel volgt op de fase van kritische massa, meer dan dat het er aan vooraf gaat: het doet de wederzijdse ontbering stoppen. Dat betekent overigens niet dat conflicten niet meer voorkomen. Het verschil is dat stellen zekere beperkingen aanvaarden als een onderdeel om ruimte te maken voor de ander. Differentiatie geeft ruimte aan een stevig, maar wel doordringbaar *zelf*. Wanneer je je partner toestaat je te beïnvloeden creëer je nieuwe mogelijkheden en wordt strijd teruggedrongen. Dit betekent overigens niet dat partners elkaar dan alleen maar onvoorwaardelijke positieve aandacht geven. Ze krijgen respect, soms met tegenzin. Respect ontwikkelt zich wanneer je ziet dat je partner zichzelf de baas wordt en tijdens de kritische massa integer blijft. Partners geven elkaar het voordeel van de twijfel in tijden van onbegrip. Het proces om daar te komen is zenuwslopend. De intimiteit kan diep zijn maar oncomfortabel, omdat de meest intense intimiteit ons vaak niet warm en veilig doet voelen. In het op je eigen benen staan moet ieder stel blaren verwachten maar die verdragen om de zegening ervan te ontvangen.

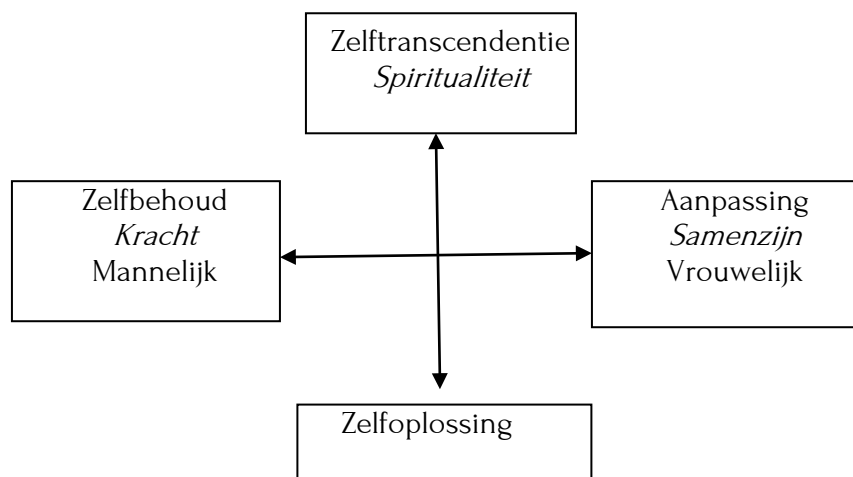
#### *14. Seks, liefde en de dood*

In differentiatie bevinden zich vier elementen: heldhaftigheid, ruimhartigheid / mildheid, spiritualiteit en een gebrek aan schaamte.

Wanneer we onze vrije wil of onze actieve participatie in ons leven ontkennen, dan beschadigen en ontmoedigen we onszelf. Vrijheid gaat niet over loskomen van je partner – het gaat over jezelf genoeg beheersen zodat er ruimte is voor twee mensen in de relatie. Het is dan niet meer nodig controle uit te oefenen op je partner, of deze te beperken. Het gaat niet over de vrijheid van te doen wat je wil, want de kwaliteit van je intentie zegt niets over koppigheid, egoïsme en gebrek aan zorgzaamheid. Zonder vrijheid verliezen betrokkenheid en relatie hun betekenis. En zonder differentiatie is er geen vrijheid. Het is het pad van de persoonlijke bevrijding. Jezelf opnieuw definiëren is een grote verandering in je leven. Het illustreert wat er gebeurt wanneer dat wat goed en stevig in ons is door elkaar wordt geschud, wanneer we weigeren onszelf nog langer te verlagen of hoe we onszelf teleurstellen nog tolereren, en onszelf ontdoen van ons schaamtegevoel daarover.

Dat is de triomf van de menselijke geest.

In *Sex, Ecology, and Spirituality: The Spirit of Evolution*, legt Ken Wilber uit dat ons universum niet zo'n wanorde is als het lijkt. Hij veronderstelt dat de mensheid (en de hele schepping) expandeert in vier dimensies: Zelftranscendentie, Zelfbehoud, Aanpassing en Zelfoplossing.



De horizontale as staat voor differentiatie: het vermogen je 'zelf' te behouden onder de druk van belangrijke medemensen door je te conformeren (zelfbehoud), en het vermogen je doelen op te offeren ten dienste van anderen (aanpassing). Wilber omschrijft dit als het functioneren van het individu, maar ook als onderdeel van het grote geheel. Dit is de balans tussen zelfsturing en wederzijdsheid, op deze manier valt een toegenomen vermogen om jezelf gerust te stellen samen met een groter vermogen tot samenzijn. Onze vermogens tot zelfbehoud en zelfaanpassing uitbreiden geeft ons de mogelijkheid ons vroeger 'zelf' te overstijgen, op zo'n manier dat ons spirituele vermogen wordt versterkt, als individu, maar ook als maatschappij en mensheid. En daarmee laten we dus ook het 'zelf' los dat we altijd waren (zelfoplossing).

Wilber ziet een groeiende trend dat wij een wereldgemeenschap worden. Mannen worden meer de mannen die zij willen zijn – en tegelijkertijd worden zij meer zoals vrouwen. Zij zijn meer geïnteresseerd in en meer in staat tot emotionele verbinding. Carl Jung stelde dit ook al vast.

Wanneer mensen meer gedifferentieerd raken komen de mannelijke (animus) en vrouwelijke (anima) aspecten meer in balans en verbeteren ze. En dan ontstaat er ook een grotere behoefte aan spiritualiteit. En hoe meer de mensen geloven in hun eigen goedheid, hoe meer ze zichzelf willen ontwikkelen.

Bij spiritueel ontwaken wordt vaak verondersteld dat alle verlangens worden overstegen. Maar sommige verlangens bevrijden ons juist: het verlangen naar wijsheid, compassie, rechtvaardigheid, ruimhartigheid, wat ons een groter vermogen geeft om lief te hebben en het leven te begrijpen. Ons verlangen naar deze kwaliteiten voert ons naar het uitbreiden van ons vermogen tot zowel zelfsturing als samenzijn, wat ons uiteindelijk leidt naar zelftranscendentie en spiritualiteit. Net als seks, liefde en intimiteit het uitvoeren van talloze ontwikkelingstaken betekent, geldt dat ook voor spiritualiteit. En net zoals de maatschappij zich beperkt heeft tot het waarderen en geruststellen van anderen (en daarbij intimiteit vanuit zelfwaardering heeft geblokkeerd) is hetzelfde gebeurd bij spiritualiteit en verlangen. De Jezuïtische monnik Sebastian Moore onderscheidt twee niveaus van spiritualiteit: niveau 1 is spiritualiteit in verlangen vanuit de leegte, en niveau 2 is verlangen vanuit volheid. Parallel hieraan is het waardering krijgen van de ander, seksueel verlangen en intimiteit verkrijgen vanuit zelfwaardering, en het willen van je partner. Moore veronderstelt dat zolang wij afhankelijk zijn van anderen om een idee van onszelf te krijgen, we nooit een glimp van de vreugde zullen opvangen van het volledig onszelf zijn. Wanneer mensen het dilemma met twee keuzes tussen het opgeven van hun geloof in een

volmaakte godheid of hun geloof dat hun seksualiteit slecht of gebrekkig is onder ogen moeten zien kiezen ze meestal voor het laatste. Het gaat hierbij altijd om vertrouwen: in jezelf geloven en op je eigen benen staan of jezelf pathologiseren, je eigenwaarde afbreken en angstig worden. Verlangen uit volheid heeft direct te maken met willen om gewild te worden.

Sebastian Moore stelt dat verlangen uit volheid in essentie een 'doodswens' is. De levenscrisis van *verliefd worden – transformatie – ontdaan* zijn, brengt de pijnlijke eis naar voren dat de 'jij' wiens verlangen dit allemaal veroorzaakt moet sterven. Om je verlangens te vervullen moet je zo veranderen dat de vervulling mogelijk wordt. Dat betekent dat de kleinere 'jij' sterft als de vollere 'jij', een uniekere 'jij' wordt geboren. Zo verlangen we om te sterven op de meest positieve manier. Hier is ook sprake van een paradox: op je eigen benen staan en meer gedifferentieerd worden leidt uiteindelijk tot het verlies van jouw 'zelf' waar je je aan vasthoudt. Zelfoplossing en zelfoverstijging gaan hierbij hand in hand. Volgens Moore komt hier de zonde om de hoek kijken. Zonde gaat niet over onbeperkt verlangen – het is onze weigering om te groeien en in onszelf te geloven, en onze bereidheid om onder ons potentieel te leven. Zonde is 'niet willen te willen'.

Het leven van alle mensen hoort bij een groter proces, wezenlijk voor ons planetaire ecosysteem en de evolutie van de mensheid. Wij scheppen onze realiteit en de realiteit schept ons. Ieder mens is een deel van de wereld die zichzelf probeert te begrijpen, en daarin zijn we één met alles wat in hetzelfde lot leeft. Zo ben ik niet langer alleen in mijn alleen-zijn. Ik ben één met de Existentie, uitgedrukt in mijn eigen existentie. Wilber zegt dat we uiteindelijk onze existentiële eenzaamheid overstijgen, andere filosofen en psychologen zeggen dat dat niet zal lukken. Hoe dan ook, eenzaamheid is een fundamentele staat van ons bestaan. Het is onderdeel van ons begrip en waardering voor intimiteit. De angst voor eenzaamheid is de algemene maar onnodige vrees om alleen te zijn, onze normale neurose, de vervreemding van onszelf. Existentiële eenzaamheid is een onvermijdelijk deel van menselijk zijn. Zowel het aanvaarden als het ontkennen van onze afgescheidenheid kan ons motiveren om anderen te zoeken – maar alleen het aanvaarden verbetert de relatie. Het zoeken naar liefde en intimiteit om de realiteit te ontkennen eindigt onvermijdelijk in teleurstellingen.

Voor geluk in de relatie is moed, flexibiliteit en vertrouwen nodig. Maar geluk vult niet de leegte op wanneer je uiteindelijk de strijdpunten hebt opgelost. Dat is maar de helft van het proces. Je moet dan nog steeds op je eigen benen staan. Je moet jezelf handhaven in de tragedies van het leven en ze niet internaliseren. Een geweldige relatie maakt het leven niet gemakkelijk of pijnloos. Het maakt het werk enkel zoeter en de pijn betekenisvoller. Fantastische relaties zijn een onvermijdelijk bron van pijn. Oscar Wilde zei dat het leven twee tragedies kent: de een is dat je je hartenwensen niet krijgt en de ander is dat je ze wél krijgt. Wilde dacht dat het laatste de slechtste was omdat dat altijd een teleurstelling is. Een geweldige relatie doodt de fantasie dat je 'alles kunt krijgen'. Zelfs een liefhebbende partner die veel rekening met je houdt zal je soms teleurstellen. Maar er is dus nog iets groters: je zult op diepere pijnen stuiten als je partner je *niet* teleurstelt. Niet de gebruikelijke relaties zijn moeilijk te verdragen, het zijn juist de goede relaties die je hart breken. Wanneer je een diepgaande vervullende relatie hebt betekent het dat je kwetsbaar bent – omdat je meer te verliezen hebt.

De grootste vertrouwensaanleggenheid in een relatie is niet dat je je partner kunt vertrouwen. Het gaat erom of je jezelf kunt vertrouwen. Hoe beter je partner is, hoe beter je vermogen moet zijn om jezelf gerust te stellen en te troosten, want je partner is er niet altijd voor jou.

Liefde is niet voor de zwakkeren, niet voor de lafhartigen. Liefde vereist standvastigheid om door alle moeilijkheden heen te komen. In langdurige liefdevolle relaties komt het vaak voor dat er een partij is die het liefste als eerste wil sterven. Dit is het vermijden van een pijn die maar weinigen willen dragen. Een gebrek aan differentiatie zorgt voor een standpunt dat tegengesteld is aan onze intentie: we willen dat de ander meer lijdt.

De onopzettelijke houding is dan: 'Lijd jij maar. Liever jij dan ik'. Hoeveel van ons kunnen het volgende zeggen: 'Ga jij maar eerst. Ik wil niet dat je sterft, maar je hebt recht op je eigen leven en je eigen dood. Maak je geen zorgen. Op een of andere manier zal ik voor mijzelf zorgen. Het op mijn eigen benen staan bij jou heeft me sterk genoeg gemaakt om dat te doen'.

*Dat we allen de kracht mogen ontwikkelen om goed lief te hebben.*