

Connectie met verloren liefde

Liefde is een fundamenteel menselijke behoefte.¹ Welke betekenis kennen we toe aan liefde en welke verwachtingen koppelen we eraan? Wat zijn mogelijke oorzaken voor het spaaklopen van liefdesrelaties? Hoe zit het met de rouw die volgt op het verlies van de liefde? En hoe kan uitgerekend het conflict helpend zijn om het verlies te hervinden? Tineke Rodenburg gaat in op deze vragen en gebruikt het voorbeeld van de relatie tussen Carolien en Joost ter illustratie.

DOOR TINEKE RODENBURG

Sinds een jaar maken Carolien en Joost elkaar het leven zuur. Van hun destijds zo liefdevolle relatie is nog bar weinig van over. Hun kinderen hebben al een keer gevraagd of ze misschien gaan scheiden. Zowel Carolien als Joost zijn wanhopig en niet in staat het tij te keren.

De liefde

De meeste mensen hebben een intrinsieke behoefte zich te verbinden met hun medemensen en indien het een liefdesrelatie betreft dan doen ze dat bij voorkeur in een unieke relatie. Vanuit deze behoefte gaan mensen 'op zoek' naar die (ene) ander. Een liefdevolle partnerrelatie is overigens geen garantie voor geluk en maatschappelijk succes, maar onderzoek heeft wel aangetoond dat mensen met een relatie doorgaans gelukkiger en succesvoller zijn dan personen zonder. Daarnaast blijkt een liefdevolle relatie een geweldige buffer te genereren tegen ziekte, ongemak en tegenslagen. Mensen met een gelukkige liefdevolle relatie hebben een langere levensverwachting dan mensen die dit ontberen.²

De verwachtingen omtrent de gevonden liefde en de relatie die daarop volgt zijn doorgaans hooggespannen. Een partner moet veel wensen vervullen. Het liefst willen wij dat hij (of zij) naadloos aansluit bij onze behoeften. We verwachten begeerd, gehoord en gezien te worden en dan bij voorkeur op die momenten waarop het ons uitkomt. Als het ons goed gaat dan willen wij graag de vrijheid hebben onze eigen gang te gaan, op onze mindere momenten verwachten we juist meer fysieke en psychische nabijheid van de ander. Een nieuwe verliefdheid doet veel met mensen. De een functioneert op de toppen van zijn kunnen, terwijl de ander niet weet waar hij het

zoeken moet. Deze staat van niet-functioneren door verliefdheid wordt beschreven als een zachte psychose.³ En die zachte psychose zorgt voor stress, angst en neerslachtigheid, bijvoorbeeld wanneer de partner niet in de buurt is. Want het liefst wil je tijdens je verliefdheid 24/7 bij je geliefde zijn. Onze individuele behoeften worden hieraan als vanzelfsprekend ondergeschikt gemaakt.

Biologisch gezien heeft deze fase een belangrijke functie. Het draagt bij aan het noodzakelijke proces van hechting. Van oudsher zijn wij mensen sterk afhankelijk van elkaar. Intimiteit en de nabijheid van geliefden zorgen voor veiligheid en bescherming. Op deze manier ontstaat ons hechtingssysteem.⁴

Mensen hebben naast nood aan liefde nog meer behoeften. Maslow rangschikt in zijn behoeftepiramide de universele behoeften van de mens.⁵ De beroemde psycholoog zegt dat als we gaan voor zelfontplooiing, dus voor eigen groei, we daarvoor een prijs moeten betalen. In onze huidige tijd ligt de nadruk sterk op die zelfontplooiing. We hebben als het ware 'recht' op eigen tijd en ruimte. Dit recht conflicteert soms met de tijd en aandacht die we besteden aan onze liefdesrelaties, waardoor we het risico lopen die te verliezen.

Verlies van de liefde

Als we denken dat we de liefde van ons leven hebben gevonden doemt tegelijkertijd de angst op deze te verliezen. Verlies is voor de meeste mensen een grote angst. Dat wat van waarde is willen we behouden. Tegelijkertijd is het tonen van kwetsbaarheid (ik ben bang jou te verliezen) in dat geval niet de eerste menselijke neiging. Dat tonen we alleen als we ons veilig voelen, niet als we bang zijn. Johnson, de ontwikkelaar



Tineke Rodenburg

is werkzaam als rouwexpert, systeem- en relatietherapeut, opleider, mededirecteur en ontwikkelaar van de SCHIP-aanpak. Zij is co-auteur van *Rouwconflict* en *Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd*.



van de *emotionally focused therapy* (EFT), ontdekte dat stellen in crisis worden gedreven door hevige emoties.⁶ Niet alleen door woede en teleurstelling maar ook door heel veel angst. Gaandeweg haar zoektocht naar de kern van de relatieproblemen ontdekte ze het belang van de hiervoor genoemde gehechtheidstheorie van Bowlby. Kortweg geformuleerd was de conclusie van Johnson dat de wijze waarop we zijn gehecht een grote rol speelt in het verklaren van menselijk gedrag en de mate waarin we ons met de ander kunnen verbinden.

Johnson maakt een onderscheid tussen primaire en secundaire emoties: 'Alle gedrag komt 'binnen' bij de hechtingsbehoeften en -angsten. Daar raken ze de primaire emoties, de meest kwetsbare emoties, om vervolgens omhoog te schieten via de secundaire emoties, overtuigingen, de eigen beleefde waarheid, om dan pas in gedrag te worden omgezet.'⁷ Conflicten zijn veelal een vervorming van de angst om te verliezen. Het is veel eenvoudiger om je partner te verwijten dat hij of zij te veel tijd besteedt aan werk dan uit te spreken: 'Ik mis de connectie met je en ben bang dat ik jou verlies.' Naarmate de relatie zich ontwikkelt en de fase van opperste verliefdheid op de achtergrond raakt worden andere prioriteiten gesteld aan de wijze waarop we onze tijd en energie verdelen. Steeds vaker wordt onze relatie de spreekwoordelijke sluitpost als het gaat om de mate waarin we hierin investeren. De tijd die we voor elkaar vrijmaken, wordt dan ervaren als een opoffering, terwijl we eigenlijk vinden dat die tijd aan onszelf toebehoort. En zo verglijdt de liefde ongemerkt naar een kosten-batenanalyse. De relatie wordt noodlijdend, gaat sleetse plekken vertonen en op een onbewust niveau ontstaat er niet zelden 'een vacature' waardoor een verliefdheid op de loer ligt. Mensen gaan veelal niet vreemd omdat ze hun eigen partner niet meer aantrekkelijk vinden, maar om hun leuke zelf van weleer terug te vinden en zich zo weer levendig te voelen.⁸

Carolien en Joost zijn ervan overtuigd dat ze hun leven goed op de rit hebben. Succesvol in hun werk, leuke kinderen en financieel geen enkele zorg. Natuurlijk bekruipt soms bij beiden wel eens de gedachte dat ze wellicht iets te druk zijn, waardoor ze elkaar te weinig zien, de seks naar de achtergrond verdwijnt en er irritaties ontstaan over hoeveel eigen tijd gerechtvaardigd is, maar ze houden zichzelf voor dat het een tijdelijke kwestie is. Tijdgebrek, angst voor verdere escalatie en intrinsieke motivatie leiden echter tot het vermijden van een conflict. Carolien krijgt een nieuwe collega, Bas, waarmee ze het goed kan vinden. Uiteindelijk, nooit bedoeld maar toch, wordt ze verliefd op hem.

Sternberg, ook wel de Freud of de Maslow van de liefde genoemd, spreekt in dit verband over de liefdesdriehoek.⁹ Zijn idee is dat liefde drie basiscomponenten heeft: intimiteit, passie en toewijding. Deze drie componenten hebben elk een ander tijdsverloop. Als de relatie slechter wordt begint de intimiteit af te nemen. Passie kent het tijdsverloop van een verslaving. Naarmate de tijd verstrijkt kan er gewenning optreden en kan de passie blijven voortgaan op een lager niveau. Toewijding daarentegen neemt bij succesvolle relaties juist toe of blijft op hetzelfde niveau zitten. In minder succesvolle relaties kan de toewijding volledig verdwijnen. Partners in een liefdesrelatie kunnen een verschillend belang toekennen aan de deze drie componenten waardoor zij het risico lopen de ander op een van deze terreinen kwijt te raken.

Vraag mensen wat ze het belangrijkste vinden in hun leven, dan zul je in de regel horen dat dit hun partner, kinderen, familie en dierbare vrienden zijn. De vraag is of deze prioritering overeenkomt met de mate van aandacht, energie en tijd die aan de geliefden wordt besteed. Het gevaar bestaat dat de liefde van de ander 'voor lief wordt genomen' en we daardoor slordig omgaan met onze relatie. 'Je thuis voelen' en 'jezelf kunnen zijn' zijn termen waarmee je een goede relatie kunt

omschrijven. Toch kunnen juist deze opvattingen gevaarlijk zijn voor de liefdesrelatie als je ze te extreem doorvoert en er te makkelijk vanuit gaat dat jullie toch wel bij elkaar blijven en je veronderstelt dat de ander deze overtuiging deelt. Gemakzucht en zelfgenoegzaamheid binnen relaties kunnen ondergronds als een sluimerende veenbrand de liefde ondermijnen. Liefde heeft namelijk aandacht en onderhoud nodig en als dit niet gebeurt is er kans dat de liefde verloren gaat.

Conflicten en de liefde

Kenmerkend voor relaties die zich 'in slecht weer' bevinden, is dat conflicten de hoofdrol spelen. Boosheid, de motor achter het conflict, laat zich nu eenmaal eenvoudiger zien dan de meer kwetsbare emoties zoals de pijn van het verlies en de teleurstelling. Deze emoties houden zich schuil achter het conflict. Het risico is dat alle energie uitgaat naar het conflict. Verlies van liefde kan diep ingrijpen.¹⁰ Niet-ingeloste verwachtingen en kwetsuren kunnen resulteren in verwijten en conflicten. Vanuit moedeloosheid en onmacht om de liefde voor elkaar weer terug te vinden lijkt een scheiding dan onafwendbaar.

Kenmerkend voor relaties die zich 'in slecht weer' bevinden, is dat conflicten de hoofdrol spelen

Liefdesverdriet uit zich vaak in conflicten tussen de partners. Maar ook het vermijden van conflicten kan bijdragen aan (relatie)verlies. Niet zelden worden conflicten vermeden uit angst voor relatieverlies. De tragiek is volgens Euwema echter dat het vermijden van het conflict de oplossing in de weg staat en het verlies in zich draagt. Met andere woorden, wat men zo graag wil vermijden – het verlies – voltrekt zich dan juist. Het positieve nieuws is dat conflicten ook kunnen worden opgevat als onhandige pogingen contact met de ander te krijgen. Vanuit deze visie zou juist het conflict als hefboom kunnen dienen om de relatie weer vlot te trekken. Als de pijn van het verlies in aanwezigheid van beide partners kan worden blootgelegd, ontstaat er een andere beweging. Een beweging die naar binnen wordt gericht. Dan blijkt het conflict slechts een vervorming te zijn van de pijn van dit verlies.

Achter het conflict van Carolien en Joost schuilt de behoefte aan verbinding. Wanneer ze zich dit zouden realiseren biedt het de mogelijkheid om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Als zij dat gesprek open en eerlijk kunnen voeren, zou hun relatie daarna zelfs hechter kunnen worden.

Seksuele ontrouw weegt zwaar in een liefdesrelatie omdat het seksuele contact deze relatie uniek maakt en onderscheidt van ander relaties. Seksuele ontrouw wordt dan ook vaak door de bedrogen partij opgevat als 'een aangedaan verlies'. De ander heeft jou wat aangedaan en is dan ook verantwoordelijk voor jouw ongeluk, daarmee ligt het conflict op de loer.¹¹ Het gewicht dat partners toekennen aan seksuele ontrouw is groot en weegt zwaarder dan andere vormen van ontrouw zoals bijvoorbeeld emotionele ontrouw. Dit levert zeer

emotionele conflicten op. Het is geen eenvoudige opdracht om je eigen aandeel te onderkennen in een relatie die tanende is. Een menselijke en begrijpelijke reactie is om, als het ego in gevaar komt, allerlei zelfverdedigingsmechanismen in te zetten.¹² Toch helpt het om de eigen verantwoordelijkheid onder ogen te zien en de eigen kwetsbaarheid aan de ander te tonen. Als schaamte en schuld voor de ander zichtbaar worden leidt dit doorgaans tot verzachting. En als deze beweging zich aan beide kanten voltrekt, brengt dit een nieuwe connectie en de mogelijkheid tot herstel van de liefdesrelatie.

Joost houdt Carolien verantwoordelijk voor de crisis binnen hun relatie. Schoorvoetend kan hij erkennen dat ook hij slordig met hun liefdesrelatie is omgesprongen maar per saldo is Carolien een affaire aangegaan en niet hij. Iedere keer gooit hij dit feit in de strijd waardoor ze niet verder komen.

Rouw na verlies van liefde

Rouw is de reactie die volgt op een betekenisvol verlies. Rouw kan worden opgevat als 'de prijs die we betalen voor hechting', ofwel 'de achterkant van liefde'.

Men rouwt niet alleen om het verlies van een dierbare door de dood, het zogenaamde dood-gerelateerd verlies, maar ook om het verlies van de liefde en het daarmee samenhangende gevoel van vertrouwen, veiligheid en niet-ingeloste verwachtingen. Verlies van de liefde is in de kern een confrontatie met de eigen kwetsbaarheid, en rouw het gemis en intense verlangen naar dat wat er niet meer is. Verlies kan ertoe leiden dat jij anders tegen jezelf en de omgeving aankijkt. Juist omdat rouwen zo'n individueel proces is en je niet einzamer kunt zijn dan in je eigen rouw, is het van belang te weten waar die ander zich in dit rouwproces bevindt. 'Gedeelde smart is halve smart' impliceert dat rouwen zich voltrekt in interactie met die ander. Je hebt die ander hierbij nodig. Om het conflict te kunnen verwerken is het noodzakelijk dat er samen contact wordt gemaakt met de pijn van het verlies. Ofwel, 'je kunt pas vertrekken als je eerst bent aangekomen'.

Carolien en Joost rouwen om alles wat ze hebben verloren in de periode dat ze elkaar kwijt waren. Deze rouw voltrekt zich bij beiden op eigen unieke wijze. Doordat deze reacties verschillen ontstaat er onbegrip. Als ze zich hiervan bewust worden en dit met elkaar kunnen delen is de kans groot dat dit tot erkenning en wederzijds begrip leidt.

Herstel van contact

Een bekende uitspraak over conflict is 'waar er twee vechten hebben er twee schuld'. Hoewel de werkelijkheid vaak iets genuanceerder is, helpt het enorm als beide partijen ervaren dat zij een aandeel hebben in het conflict en het hieruit ontstane verlies. Het is niet eenvoudig om je eigen aandeel te onderkennen in een relatie die tanende is. Een menselijke en begrijpelijke reactie is om allerlei zelfverdedigingsmechanismen in te zetten, als het ego in gevaar komt. Toch is het helpend om de eigen verantwoordelijkheid onder ogen te zien en de eigen kwetsbaarheid aan de ander te tonen. Als schaamte en schuld voor de ander zichtbaar worden leidt dit doorgaans tot verzachting. En als deze beweging zich aan beide kanten voltrekt, resulteert dit tot een nieuwe connectie en de

mogelijkheid tot herstel van de liefdesrelatie. Bij herstel van de beschadigde liefdesrelatie is de eerste vraag die ertoe doet: 'Waar is jullie liefde gaan schuiven?'¹³

Benoemen Carolien en Joost hetzelfde moment of juist een totaal andere situatie? Wisten ze dit van elkaar of horen ze dit voor de eerste keer? En wat hebben ze met deze verlieservaring gedaan? Hebben ze dit met elkaar besproken? Zo ja, hoe en zo nee, wat maakt dat dit niet is gebeurd?

Met de mantel der liefde wordt veel onder het tapijt geschoven. Je kunt je echter afvragen hoe liefdevol het is wanneer je je partner niet deelgenoot maakt van datgene wat er in de relatie voor jou toe doet. Moeten we dan alles delen met elkaar of mag je nog iets voor jezelf houden? Deze vraag wordt niet zelden gebruikt ter legitimering van het er maar 'bij laten zitten'. Uit angst voor het conflict, gemakzucht of om welke reden dan ook, maken we onszelf, en elkaar, dit liever wijs. In de behandelkamer van de therapeut vindt niet zelden pas het gesprek plaats dat al veel eerder tussen de stellen had moeten plaatsvinden. Dat kan een pijnlijke constatering zijn. Maar als het dan uiteindelijk gebeurt, voltrekken zich regelmatig de eerste tekenen van een hernieuwde connectie. Deze verbinding is nodig om de conflicten en verliezen die zich hebben voorgedaan binnen de relatie te inventariseren en daar alsnog samen bij stil te kunnen staan. Als de liefde onder druk komt te staan brokkelt automatisch de veiligheid om kwetsbaar te kunnen zijn af. Indien de partners in staat zijn daarnaar te kijken en dit te benoemen, ontstaat er ruimte voor wederzijds begrip en erkenning.

Carolien en Joost hebben beiden in de relatietherapie de opdracht gekregen zich voor te bereiden op de vraag: 'Wat kun jij doen om ervoor te zorgen dat de ander jou weer kan vertrouwen?' De aandacht voor de seksuele ontrouw van Carolien kan hierdoor verschuiven naar de emotionele ontrouw van beiden. Het beantwoorden van deze vraag impliceert een actieve beweging in plaats van comfortabel achteroverleunen en af te wachten hoe de ander gaat 'bewijzen' te vertrouwen te zijn.

Conclusie

Het vinden van de liefde, het behouden van de liefde en weer connectie maken met de verloren liefde is geen sinecure. Te vaak ligt de focus op het conflict dat ontstaat als de liefde onder druk staat of is verdwenen. Wanneer we ons echter zouden realiseren wat we verliezen als we blijven volharden in het conflict zou de u-bocht eerder genomen kunnen worden. Indien de liefdespartners in staat zijn om samen hun verantwoordelijkheid te nemen voor de ontstane situatie kan dit zelfs leiden tot een diepere verbintenis van de liefdesrelatie. Het kan ook leiden tot andersoortige verbinding. ■

NOTEN

1. G.J. Kloens & G. van Duijn, *Alles over liefde en relatiekwaliteit. Wat is het geheim van paren met een goede relatie?* InnovatieDuo 2014.
2. Kloens & Van Duijn 2014.
3. A. van Steenwegen, *Tijd maken voor de liefde*, Tiel/Amsterdam: Lannoo 2007.
4. J.A. Bowlby, *Secure base, Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, London: Routledge 2005.
5. A.H. Maslow, *Motivation and personality*, London: Pearson 1997.
6. S. Johnson, *Houd me vast: zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*, Utrecht: Kosmos Uitgevers 2017.
7. P. Deij, *Verder na een affaire, hoe kom je over ontrouw heen*, Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers 2018.
8. E. Perel, *Liefde in verhouding een nieuw perspectief op trouw en ontrouw*, Amsterdam: Bruna uitgevers 2018.
9. R.J. Sternberg, 'Wat betekent 'IK houd van jou'?', in L. Bormans (red.), *The World Book of Love, Het geheim van de liefde*, Tiel: Lannoo 2013.
10. M. Uitslag & T. Rodenburg, *Rouwconflict, regie op het hart*, Utrecht: Stili Novi 2022.
11. T. Rodenburg & L. van der Maarel, *Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd*, Utrecht: Stili Novi 2016.
12. Uitslag & Rodenburg 2022.
13. Rodenburg & Van der Maarel 2016.

Als een vlieger

Ooit was ik ervan overtuigd dat het mij om het even was wat het mediationproces cliënten opleverde. Het keerpunt kwam met de volgende ervaring.

De vrouw was de echtscheidingsprocedure gestart, eenzaam als ze zich inmiddels in het huwelijk voelde. Ook financieel wilde zij op eigen benen staan. Zij woonde inmiddels tijdelijk met de kinderen van de basisschooleetijd in een dure huurwoning zo'n 25 kilometer van de echtelijke woning. De man was wakker geschud, toonde oprechte zorgen en wilde niets liever dan opnieuw beginnen.

Tijdens de tweede afspraak tekende ik beelden op de flip-over die na de kennismakingsbijeenkomst op waren gekomen. De vrouw als vlieger in de lucht. Genietend van de lucht en wind en via een lijntje verbonden met de aarde. De man als solitaire eik op een weiland, als stevige basis meebewegend met de vlieger. Toen de mediator in opleiding en ik de rechtbank uitgingen, stond het stel daar omarmd. Kort daarna ontvingen we bericht dat het verzoekschrift was ingetrokken. En dat maakte ontegenzeggelijk een wezenlijk verschil.

Carolijn Winnubst