

# HARMONIE IN DE RELATIE

Mireille Jacobs  
Gezins en relatietherapie  
Bemiddeling, in familiezaken  
[www.familiekwesties.be](http://www.familiekwesties.be)  
CAW oost Vlaanderen  
Vormingscentrum VCOK  
lid Forum voor Bemiddeling.  
Jozef Plateastraat, 47, 9000 Gent.  
0486 35 52 03

Waarom organiseren deze mensen hun relatie op die manier? Bvb: Twee mensen melden zich aan in een moment van crisis en brengen hun probleem op hun eigenste manier: Ze komen binnen, zetten zich heel dicht bij elkaar, omarmen elkaar en zeggen: 'we hebben een communicatieprobleem, we kunnen niet praten'. Hun inspanningen zijn voelbaar. Ik kom hen tegemoet door hun inzet in het licht zetten, door te verwoorden hoe ze elkaar ondanks alles nog steeds wel echt weten te vinden. Belangrijk is te zoeken naar *de betekenis* van dit alles: Wat vertellen ze met hun houding en waarvoor is het niet spreken een oplossing? Misschien is het wel zo dat hun manier van functioneren, samenleven *een betekenis* heeft die het aangeduide probleem 'we kunnen niet praten' overstijgt. Misschien zit er wel een boodschap in die tot nog toe niet begrepen werd.

Hoe een koppel de relatie organiseert steunt eigenlijk op hun manier van denken en voelen over bepaalde onderwerpen. Deze gedachten hangen nauw samen met wat het leven in hun jeugd heeft gebracht. Beide partners hebben hun eigen voorgeschiedenis.

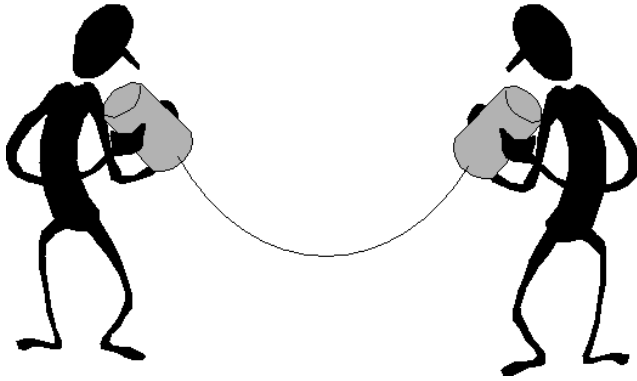
Wanneer hun kindertijd eindigt breekt de tijd aan dat ze voorzichtige stappen zetten naar een eigen zelfgekozen leefvorm. Ze bouwen en verbouwen aan een constructie die houvast en geluk inhoudt. Ze zoeken en treffen elkaar aan op de werf van hun leven. De fundamenteën van hun leefvorm bestaan uit de materie van het erfgoed dat er aan vooraf gaat. **Wat het leven brengt, de trauma's** die zich in iemands leven voordoen, **de geheimen** die zweven in elke familie helpen meebepalen voor welke **levenswaarden** mensen kiezen, aan welke levensvisie ze de voorkeur geven. Zo kunnen we ons de vraag stellen: hoe denken bovengenoemde mensen over relaties? Willen ze met hun manier van zich op te stellen in het gesprek me hierover iets vertellen? Vrezen ze dat een relatie 'slecht' loopt als je een therapeut consulteert, of als je een probleem in de relatie meldt?

### ***Het streven naar harmonie.***

In een relatie zoeken mensen door hun manier van samenleven een soort **evenwicht**, dat rust brengt en waarbij elkeen zich goed voelt. **Ze organiseren hun relatie dus op basis van de waarden die voor hen belangrijk zijn.**

Elk koppel heeft zijn eigen invulling van waarden, als trouw, eerlijkheid, liefde. Bij velen zijn de bijhorende regels onuitgesproken. Ze zijn impliciet. Anderen spreken er met elkaar over bij het begin van hun samenleefrelatie. Ze nemen beiden stelling in en maken gezamenlijke regels. Ze tasten af en experimenteren tot ze een zekere harmonie bereiken. Daarin vinden beiden rust en houvast. Maar elke verandering in het leven kan deze bereikte harmonie aan het diggelen brengen.

De ervaring heeft me geleerd dat twee mensen die samen een koppel vormen harmonie in hun samenleven bereiken wanneer ze elkaar in evenwicht houden. Bvb: de emotionaliteit waarvoor zij staat wordt in balans gehouden door de rationaliteit van hem. Beide waarden vormen in feite samen twee deelaspecten van één en dezelfde realiteit. Wanneer de ene partner de ene pool aansnoert zal de andere de andere pool bijtrekken. Zo blijft de harmonie behouden. Er zijn heel wat aspecten die de relatie kleuren en telkens uit twee deelaspecten bestaan, die uit evenwicht kunnen geraken. Ik som er enkele op:



Vrijheid-----verbondenheid  
 autonomie -----afhankelijkheid  
 zelfzorg-----zorg voor de andere  
 structuur-----chaos  
 nabijheid-----afstand  
 vasthouden-----loslaten  
 behouden-----veranderen  
 leiden-----volgen

Vaak zien partners maar één deelaspect, of zien de samenhang niet. Ze zien niet dat de harmonie die ze gevonden hebben er is gekomen omdat ze samen beide deelaspecten in balans houden.

In elke balans kunnen stoornissen optreden, die steeds hun reden van bestaan hebben. Er kan een gevoel van onbehagen ontstaan ten gevolge van een onevenwicht in balansen tussen twee verschillende polen.

***Het verdwijnen van de harmonie: mogelijke ingangspoort.***

Wat mensen benoemen als ‘het probleem’ kan gezien worden als een signaal, als een teken dat bepaalde deelaspecten uit balans zijn geraakt. Bvb: ‘we kunnen niet praten’ kunnen we zien als een stoornis in verschillende balansen zoals bvb: emotionaliteit- rationaliteit, openheid- geslotenheid, minderwaardigheid- meerwaardigheid, kwetsbaarheid- stoerheid, vasthouden- loslaten van bepaalde gedachten of geheimen. Bij deze onevenwichten helpen betekent dat mensen eerst beide aspecten kunnen zien, zien hoe ze elkaar in evenwicht houden om nadien te besluiten dat niet dat één aspect moet verdwijnen of ontstaan, maar het ‘té veel’ of ‘té weinig’ of ontbreken van deelaspecten. Therapie kan helpen om een uit evenwicht geraakte balans tussen twee polen te herstellen om langzaam aan te zoeken naar een nieuwe realiteit die harmonie bevordert. Het probleem ‘we kunnen niet praten’ oplossen door hen te verplichten in een therapeutisch gesprek te ‘praten’ houdt het gevaar in dat mensen afhaken omdat er om allerlei redenen angst is om te praten: men heeft bvb angst om elkaar te verliezen of te kwetsen. Beide mensen hebben eerst en vooral nood aan de zekerheid dat ze gezien worden als een koppel dat ondanks alles een ‘goede’ relatie heeft. Het is belangrijk eerst dit te benoemen en te vrijwaren. Wat is voor hen nodig om een relatie ‘goed’ of ‘slecht’ te noemen? Hierover nadenken helpt om de balans tussen goed en slecht in evenwicht te brengen en zo een mildere kijk op hun eigen relatie te vinden. Verder helpt het hen, bij het zoeken naar een nieuw evenwicht, mee te delen dat er niet altijd over alles moet gepraat worden, alleen het té weinig spreken moet aangepast worden.

Koppels die óf aan hun relatie willen werken, óf in het proces van een scheiding verweven zitten, óf nadien als ouders willen samenwerken staan oog in oog met heel wat deelaspecten die naargelang wat het leven in moeilijke momenten brengt, vaak uit evenwicht geraken zodat de ene pool de andere overheerst of uitsluit.