

De Haagse
huiskamer

Internet daten

De Haagse huiskamer

Internet daten

Lesboek relatiecoaching

Mr drs G.M. van Duin

Schrijver: mr drs G.M. van Duin
Coverontwerp: mijn bestseller
ISBN: 9789462540224
© G.M.van Duin

Voorwoord

Achtergrond

Ik ben zowel jurist als sociaal pedagoog met generiek maatschappelijk werk als vooropleiding en als jurist gespecialiseerd in gezondheidsrecht, arbeidsrecht, bestuursrecht en uitkeringszaken. Door deze vooropleidingen (rechten en sociale pedagogiek) eerste graads bevoegd in alle juridische en sociale / sociaal psychologische vakken. Geregistreerd in wat anderen noemen erkenningsregister CRKBO

Ervaring

Ruim zeven jaar lang werkzaam geweest in de zorg als groepsbegeleider/maatschappelijk werker.

Werkzaam geweest in het onderwijs als docent/opleider/trainer en werkzaam geweest als bedrijfsopleider, commerciële trainingen.

Ruim 21 jaar ervaring als docent/opleider, trainer voor trainers, bedrijfsopleider en consultant opleidingen, begeleider van leerlingen met leerproblemen.

In het onderwijs ben ik werkzaam geweest als docent voor startende ondernemers (MBO) waarbij studenten geleerd werd ondernemingsplannen te maken en ondernemingen te beginnen, in het HBO ben ik werkzaam geweest als trainer/docent methodieken en vaardigheden.

Coaching

Bij individuele begeleidingen gebruik ik de methodiek taakgericht casework. Een zeer beproefde methode van individuele begeleiding. Supervisie en intervisie zijn onderdelen van de methodiek. Ik wil mensen opleiden tot relatiecoach.

Op internet te vinden via www.juristnet.nl
www.nicemove-inspiratie.nl

1. Waarom zoek je een relatie

Voor het opbouwen van een eigen identiteit heeft men anderen nodig: alleen door relaties met anderen kan men een beeld opbouwen van wie men zelf is. Of in de woorden van Buber (1962, geciteerd in Laing, 1971, p. 89):

"het leven van de mensen onderling rust op twee pijlers, maar eigenlijk is het er slechts één: ieders verlangen om door zijn medemensen erkend te worden als dat wat hij is, ja, als dat wat hij kan worden en om daarin gesterkt te worden, en voorts 's mensen vermogen zijn medemensen op die manier te erkennen en te sterken"

Echt zijn veronderstelt een bewustwording en een meedelen daarvan aan je partner. Dit wil ik meedelen. Er zijn vrouwen die mannen graag verliefd maken terwijl ze van tevoren weten dat ze zich niet aan hem zullen binden. Omdat de ander zo onbereikbaar voor hem is realiseert de man niet dat hij erin is gelopen, verliefd wordt omdat ze onbereikbaar is. Daarover gaat deze eerste casus. De verliefdheid wordt aangewakkerd door de onmogelijke bevrediging daarvan.

Het behoort tot de levenskunst een band een relatie vast te houden ook al hebben we wel eens minder prettige of minder plezierige gevoelens. Wie niet gekozen heeft waant alles tot zijn beschikking te hebben. Door gebrek aan aandacht voor elkaar gaat het verschil toenemen. Je raakt van elkaar vervreemd. Een relatie waar je geen tijd, energie, aandacht in stopt gaat ten onder.

En je moet aldus van Steenwegen die ik graag citeer elkaar kunnen vergeven en je met elkaar kunnen verzoenen.

Conflicten moet je aankunnen en durven oplossen. Je moet met elkaar blijven spreken, gevoelens en belevingen aan elkaar blijven vertellen, met elkaar meeleven, echt en eerlijk met elkaar omgaan. Je bent niet bang de confrontatie aan te gaan.

De Haagse huiskamer is een ontmoetingsplek zoals zo velen, gevestigd in het Centraal Station van Den Haag. De benaming, de huiskamer en de inrichting geven een illusoir gevoel van gezelligheid. Vele dates niet alleen van mij zijn daar gehouden en in elkaar gegroeid of juist weer uit elkaar.

Vele praat café's worden gebruikt voor gesprekken om te daten en daten betekent proberen die ene te vinden waarover jij het wilsbesluit wil nemen om verder mee te gaan als het goed voelt. Wanneer voelt het goed ? "Een ieder draagt bij aan andermans ontplooiing of vernietiging"

Met deze krasse stelling opent Laing zijn boek Het zelf en de anderen (1971, p. 7) en hiermee maakt hij meteen duidelijk, dat er in communicatie naast het inhoudsniveau en het betrekkningsniveau nog een dieper niveau een rol speelt, dat ik wil aanduiden als het bestaansniveau.

2 Een miscommunicatie of onverbiddelijk einde.

Ik zag haar daar voor het laatst. De enige twee stoelen die over waren in de huiskamer stonden vlak bij elkaar maar oh wat was ze ver weg. Wat kunnen ook vrouwen emotioneel afstand bewaren en scheppen, alsof er eerst een betonnen muur en dan een treinreis van vijf uur gehouden moet worden om haar te bereiken. Op nog geen meter afstand.

Onbereikbaar was ze weer, zoals vaak. Voor haar was het al een exit gesprek omdat ze echt weigerde af te stemmen en hoede afspraken te maken waar we beiden wat aan zouden hebben. Ze wilde echter zoveel mogelijk alles zelf bepalen en liet me bijna niet toe.

Gevoelens en pragmatische afstemming was onmogelijk waardoor misverstanden via de email heen en weer gingen vliegen en de onbereikbaarheid steeds groter werd.

Den Haag was een hoog opgeleide vrouw zestiger wetenschappelijk onderwijs en we bleken ongeveer dezelfde studie te hebben gedaan. Heel rationeel moest onze verhouding, een relatie kon ik het nog niet noemen, worden opgebouwd waarbij zij alles bepaalde, zelfs waar we heen gingen, ook al waren de dingen die ze uitgekozen had en haar wereldje van dat moment liet zien wel leuk waren en soms apart.

Ze heeft een druk vrijgezellenleven en was ondanks dat ze niet meer werkte na een burn out en een relatie die abrupt stopte omdat de man overleed ook nog druk met vrijwilligerswerk.

De kortste weg naar snel geluksgevoel is vet eten en snelle sex, maar daar kwam het nooit van.

Nou hoef ik geen snelle sex, maar goede relaties kenmerken zich wel door doorleefde intimiteit, vrijen, knuffelen, dopamine wordt daarom ook wel het knuffelhormoon genoemd. Er werd niet geknuffeld, uiteindelijk bleef het soms bij handje vasthouden. Bleef vet eten over. Vet eten verhoogt het dopamine niveau in je lichaam waardoor je je lekkerder gaat voelen. Haar vele uitjes waarvan ik er een paar heb gezien waren afleiding bewegingen. En veel buitenshuis eten en iedereen weet buitenshuis eten is vet eten. Ik begrijp dit wel. En frustraties demp je af met alcohol, drugs, wiet blowen. Maar daar word je niet gezelliger en ook niet alerter van. Wat wel kan helpen is mediteren, cognitieve gedragstherapie en eventueel medicijnen. Relaties via internet dating werken in het hier en nu. Pas als je werkelijk wat wil opbouwen ga je werken met straks en anders. Maar mijn hoog opgeleide communicatie trainer had bindingsangst. Bindingsangst ? Ja de angst om te hechten. Relaties aangaan betekent wel je kunnen hechten en die hechting voelen als een veilige hechting. Daarvoor moet je vroeger in je opvoeding een veilige hechting hebben gehad en als dat niet het geval was in je latere leven alsnog door je nieuwe omgeving een veilige hechting hebben ervaren. Die van haar was natuurlijk in een klap weggefallen omdat de man een beroerte of hart aanval heeft gehad en dezelfde dag zonder afscheid te nemen overleed. En haar vader bleek op jonge leeftijd al gescheiden te zijn van haar moeder. Scheidingsangst en hechttingsangst ontstaat dan. Dit herhaalde ze met mij.

In mijn gevoelens werd ik steeds heen en weer geslingerd. Telkens als ik haar zag voelde ik mij blij en vreugdevol maar ze had een enorme stoere onbereikbare houding waarvan ik haar gevraagd heb waarom dat gehanteerd werd. Ik kreeg daar geen goed antwoord op.

Communicatie, communicatie was haar toverwoord alleen de emotionele communicatie die je nodig hebt voor een intieme afstemming was zoek, onbereikbaar en met mijn gevoelens werd geen rekening gehouden. Er kwam geen echte routine en gewenning waardoor je een basis van vertrouwen kan leggen. Bij iedere ontmoeting begon de relatie opnieuw en vroeg ik mij ook steeds af hoe groeien we in godsnaam naar elkaar ?

Een partner die begrijpt op welke wijze je communiceert primair of secundair is van groot belang.

Desanne van Brederode schrijft in haar boek over relaties. Met name maakt ze in een lezing het onderscheid tussen primair reagerende en secundair reagerende mensen.

Desanne beschrijft dan situaties tussen personen waarin de een primair reageert en de ander secundair. De een heeft dan een primaire natuur en de ander secundair.

Secundair reagerende mensen weten dat de helderheid of de verandering pas komt als we het eerst zwijgend in het gevoel hebben vastgehouden op eigen kracht en pas in laatste instantie we kunnen spreken en dan soms alleen maar indirect via een brief, een gedicht, in vergelijkingen of door de ander de muziek laten horen die goed uitdrukt hoe jij je voelt. Ik zelf kan vaak goed secundair reageren en mijn gevoelens omzetten in gedichten of oude gedichten opzoeken van mijzelf of Rumi die worden gebruikt om uit te drukken wat ik voel.

Dat begrijpen de primaire praters niet.

Ze identificeren zich volkomen met de waarheid en stemming van dit moment.

Ze persen zich daarmee in een bewustzijnsvernauwing.

Primaire praters geloven zelf dat ze iets voor hebben op secundair reagerende mensen.

Deze tijd en cultuur bevestigt hen daarin.

Toch zijn zij het juist die de werkelijkheid en zelfs hun gevoelswerkelijkheid manipuleren naar hun eigen werkelijkheid.

De psychologie heeft hiervoor een definitie: cognitieve dissonantie. De primaire prater hanteert cognitieve dissonantie (tunnelvisie wordt dit ook wel genoemd) waarbij onderdelen van het verhaal die niet passen bij de visie van de primair reagerende worden weggeschoven en weggehouden ten gunste van een al volgehouden eindconclusie.

Secundaire mensen reageren pas in tweede instantie omdat ze aan alles twee kanten zien, omdat ze beseffen dat wanneer ze boos en verdrietig zijn gisteren nog vrolijk waren en de woede morgen weer over kan zijn. Ze beseffen dat er meer meerduidige emoties zijn en kunnen zich niet zomaar met een emotie identificeren. Daarom zwijgen ze. Praten maakt veel dingen dood zegt Desanne van Brederode. Woorden, logica, je kunt er dingen mee platstampen en ze daarna voegen in de gewenste vorm, aangepast aan jouw directe werkelijkheid. Praten kan misverstanden doen toenemen en vergroten. Praten verhindert dat indrukken kunnen rijpen en kiemen. Maar zeg ik erbij, uitwisselen via emailen kan dat ook. De email is dan nog moeilijker te hanteren voor uitwisseling van gevoelens. Door de allesoverheersende praatcultuur gaan secundair reagerende mensen zich beschouwen als sociaal gehandicapt, maar aan een gebrek aan taalgevoel en uitdrukkingskracht ligt het niet, secundair reagerenden kunnen bijvoorbeeld weer goed schrijven, zingen, gedichten schrijven en brieven.

3 Verliefdheidsfase

Er ontstaat als ik iemand leuk vind bij mij snel verliefdheid en verliefdheid bestaat uit hoop op een verder mooi leven samen, een gedeeld leven samen een samenzijn samen. Dat werd allemaal gedoceed.

Professioneel aangepakt alsof ik een eenmaal per week sessie had met mijn loopbaancoach of zo iets wat ze ook allemaal had gedaan.

Iedere afspraak moest bevochten worden en werd gedichteerd.

Met de paasdagen werd ik alleen gelaten, de eerste paasdag bleef ze gewoon thuis, ik weet niet eens waarom.

De tweede paasdag moest ze naar een verjaardag van familie, ik mocht niet mee, en kwam ze omdat haar familie bijna bij mij in het dorp woonde twee uurtjes bij mij op bezoek om meteen door te gaan naar de familie. Het was een snelle zakelijke afspraak, meer om even te zien oh woon je zo ?

Na ons laatste emotionele gesprek waarin ik nogmaals haar gewoon zei dat ik van haar hield en daarom meer wilde zien had zij al besloten een muur op te bouwen omdat ze zich anders kwetsbaar moest opstellen. Net zo kwetsbaar als ik zelf deed.

Later zag ik die huiskamer nog eens terug. En zag ik die plek, zag ik die stoelen weer staan. Dat kwam hard binnen vallen.

Wat stonden de stoelen nu dichtbij, maar was je toen zo ver van mij, wat stonden die stoelen bij elkaar, maar was de emotionele afstemming onbereikbaar.