

WIJ

*Hoe we 'jij & ik' kunnen overstijgen
voor meer liefde en verbinding*

TERRENCE REAL

Met voorwoord van Bruce Springsteen

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *US: Getting Past You and Me to Build a More Loving Relationship*

Oorspronkelijke uitgave: Published in the United States by Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Vertaling: Hennie Volkers

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38366 5

ISBN 978 90 00 38367 2 (e-book)

NUR 770,450

© 2022 Terrence Real

Voorwoord © Bruce Springsteen

© 2022 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2022

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Lifestyle Boeken

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Om de anonimiteit te waarborgen zijn de namen in de verhalen gefingeerd en alle details in de verhalen aangepast. Elke gelijkenis met bestaande personen, gebeurtenissen, plaatsen of entiteiten berust op louter toeval en verhoudt zich op geen enkele manier tot een werkelijkheid van bestaande personen, gebeurtenissen, plaatsen of entiteiten.

Voor mijn geliefde gezin: Belinda, Justin en Alexander.

Jullie zijn het licht aan mijn firmament.

En ter nagedachtenis aan degene die me

altijd zo naar waarde heeft geschat,

een van de beste kameraden ter wereld, Rich Simon.

Inhoud

	<i>Voorwoord door Bruce Springsteen</i>	9
1	Welke versie van jezelf komt in jouw relatie naar voren?	13
2	De mythe van het individu	32
3	Hoe het <i>Wij</i> verloren gaat en het <i>Jij en Ik</i> het overneemt	65
4	De individualist thuis	92
5	Begin als team te denken	117
6	Je kunt niet van onder- of bovenaf liefhebben	147
7	Je fantasieën liggen in duigen, nu kan je echte relatie beginnen	178
8	Krachtige intimiteit, zachte kracht	208

9	Een betere toekomst voor onze kinderen achterlaten	239
10	Een eenheid worden	271
	<i>Epiloog: Gebroken licht</i>	301
	<i>Dankwoord</i>	311
	<i>Noten</i>	315
	<i>Bibliografie</i>	336
	<i>Register</i>	353
	<i>Over de ateur</i>	359

Welke versie van jezelf komt in jouw relatie naar voren?

Heb je weleens het gevoel gehad dat je een onwetende passagier bent bij je eigen interacties? Je zegt tientallen keren tegen jezelf dat je je geduld niet gaat verliezen ten opzichte van je kind, je collega, je familielid of je partner, maar in het heetst van de strijd – lieve help, daar ga je: een onvriendelijk woord, stemverheffing, een stormvloed van wat je ‘echt’ denkt.

Misschien ben je niet zo’n explosief type. In plaats van uit te halen klap je dicht omdat je ergens van walgt (*Ik heb hier geen zin in!*), omdat je erdoor overweldigd wordt (*Ik kan dit niet aan!*) of allebei tegelijkertijd.

Misschien ben je niet agressief of teruggetrokken. Misschien ben je meestal redelijk, gelijkmoedig en verstandig – maar is je partner dat gewoon niet.

Nou, welkom bij de menselijkheid.

Je wilt er graag eindelijk vanaf zijn of eindelijk eens met rust worden gelaten. Maar de teugels zijn je uit handen gerukt en je merkt dat je naar de rand van een ravijn galoppeert. Soms zie je dat het gebeurt, weet je dat het niet goed is en dat je dit niet wilt. Op andere momenten laat je je goede voornemens helemaal varen en trek je nog harder aan de teugels.

Je gilt harder. Je wordt nog ontoegankelijker.

Vroeg of laat – na minuten, uren, dagen of zelfs weken – kom je weer bij zinnen. En dan is het tijd om de schade te beperken. Of jullie gaan gewoon verder en vegen alles onder het tapijt. Tot de volgende keer.

Ben je er niet gewoon zat van? Heb je geen spijt? Zo wil je niet leven, en je blijft jezelf maar beloven dat je het deze keer anders zult doen, of dat de ánder zal veranderen. En het gaat inderdaad even goed, misschien zelfs wel langere tijd. Tot zij weer kil en liefdeloos gaat doen of hij geen respect toont en vrijheden neemt. Je wilt gewoon tot die etter doordringen, dat recht heb je, je wilt gehoord worden! Of je wilt gewoon niet in de war gebracht worden. Waarom kan ze je gewoon niet accepteren zoals je bent? Je hebt toegestemd in een huwelijk, niet in een levenslange zelfverbeteringscursus!

Er wordt weleens gezegd dat er twee soorten stellen zijn – degenen die vechten en degenen die afstand nemen. Ik zou daar een derde soort aan toe willen voegen: degenen die allebei doen. De een gaat tekeer terwijl de ander dichtklapt. Twee uitersten.

Ik ben relatiedeskundige en heb voor bedrijven, het algemene publiek en met psychotherapeuten over de hele wereld over extreme relaties gesproken en er workshops over gegeven. In dertig jaar hebben duizenden professionals in de gezondheidszorg en bedrijfscoaches trainingen gevolgd in het therapiemodel dat ik heb opgezet en *Relational Life Therapy* heb genoemd, en ontelbare stellen en individuele personen hebben er baat bij gehad.

Als je merkt dat je vaak ruzie hebt met je partner, als je je niet gehoord of gefrustreerd voelt, als je je niet gewaardeerd voelt of te veel gecontroleerd wordt of als je afstand voelt, je afgesloten en eenzaam voelt, of als je gewoon voelt dat je slecht behandeld

wordt, kun je in dit boek een compleet nieuwe manier vinden om verbanden te leggen. Het gaat erom dat je jezelf op een andere manier gaat zien in verhouding tot je partner, zodat je niet meer het gevoel hebt dat je leven een woestijn of een slagveld is. Ik vraag je in dit boek om iets behoorlijk revolutionairs te doen, iets waarvoor je een aantal fundamentele delen van je identiteit zult moeten veranderen – en een groot aantal van jullie zal zelfs de manier waarop jullie over jezelf denken moeten veranderen.

Maar ik beloof jullie dat het de moeite waard zal zijn. Het is in feite zelfs de enige manier om een eind aan de strijd te maken. Er zijn te veel stellen die steeds opnieuw ruzie maken, waarmee ze niets oplossen – of de een trekt zich terug en dan leven jullie ‘samen alleen’. In dit boek leer je opnieuw verbinding te maken, eerst met jezelf – je gevoelens, behoeften en wensen – omdat een goede relatie begint met de relatie met jezelf. Daarna leer je een verfijnde, praktische *relatietechnologie* die erop gericht is jou te leren hoe je meer krijgt van wat je in je relatie met anderen wilt – hoe je voorbij die beschaduwde bomen naar de ondersteunende rivier van het leven kunt gaan.

Het gaat niet gemakkelijk worden, maar ik denk dat je dat wel al weet. Omdat je, wanneer je dit boek leest, al zelf hebt ervaren dat relaties verschrikkelijk kunnen zijn. In de ongeremde strijd van intieme relaties verliezen we ons geduld steeds weer, in meerdere of mindere mate. We vergeten dat degene die we afkraken of tegenwerken degene is om wie we het allermeest geven. We kijken door de verkeerde kant van een telescoop naar onze partner, en hij of zij lijkt dan tegelijkertijd meelijwekkend, overweldigend of allebei. En daar schieten mensen als ik te hulp. Ik geef al een groot deel van mijn carrière advies aan partners, collega's op het werk en zakelijke en

maatschappelijke leiders. Ik ben iemand die een ommekeer teweeg wil brengen. Mensen komen naar me toe wanneer ze aan de rand van de afgrond staan en niemand ze heeft kunnen helpen. Ik ben relatietherapeut, gespecialiseerd in de mannelijke psychologie, genderkwesties, trauma en macht.

Relational Life Therapy staat erom bekend dat er snel blijvende innerlijke verandering in mensen en hun relaties ontstaat. Mannen, vrouwen en non-binaire mensen leren hoe ze een kritische relatie kunnen hebben – een relatie waarin ze een verregaand eerlijke, onverschrokken assertieve, gepassioneerde verbinding hebben met zichzelf en met degenen van wie ze houden. Relational Life-therapeuten breken veel van de regels die we op school hebben geleerd. Zo zijn we niet neutraal. Als het op verantwoordelijkheid aankomt, komen niet alle problemen voor precies de helft voor rekening van beide partijen. We kiezen partij. En we verstoppen ons niet achter een masker van professionalisme. We maken er een punt van dat we echte mensen zijn die als dat zo uitkomt delen uit onze eigen reis naar heelheid en intimiteit.

Dit boek is een uitnodiging, dezelfde uitnodiging die andere Relational Life-therapeuten en ik onze cliënten elke dag weer bieden. Een uitnodiging om een stel verfijnde vaardigheden, een technologie, echt onder de knie te krijgen. Dat eist veel van je, ik zal het niet ontkennen, maar als je het eenmaal onder de knie hebt, kunnen je partner en jij daardoor naar een niveau van intimiteit, vertrouwen, kracht en blijdschap worden getild die alle normen van onze cultuur verpulvert. Wil je je graag gehoord voelen? En kun je ook voldoen aan de behoefte die je partner heeft om gehoord te worden? Zou je je, zelfs in verhitte situaties en momenten waarop je afstand voelt, willen herinneren dat je partner en jij aan dezelfde kant staan?

De liefde niet vergeten

Voor je een verbaal mes pakt of jezelf nog verder inmetselt, wil ik je eraan herinneren dat je van die ander houdt. En dat is het hem nou juist, mijn vriend. Weet je op dat verhitte moment waarin er angst of gerechtvaardigde kwaadheid door je aderen stroomt nog dat je van die ander houdt? Weet je dat nog wanneer je lichaam het opgeeft en je er met de beste wil van de wereld nog geen paar woorden uit weet te persen? Als je heel eerlijk tegen jezelf bent is het antwoord daarop dat dat niet het geval is. In dat verhitte moment is de bekoring tussen jullie, het gevoel dat jullie tweeën als team tegenover de wereld staan, het gevoel van *Wij*, bijna onmogelijk te vinden.

Het goede nieuws is dat die liefde er nog steeds is. Het slechte nieuws is dat het in delen van je hersenen, lichaam en zenuwstelsel is opgeslagen die je op zulke momenten niet kunt bereiken. Je hormoonstelsel is alert en pompt stimulansen door je bloed. Je autonome zenuwstelsel – ver onder je bewustzijn – staat in de vecht-of-vluchtmodus en spoort je aan of zet je stil. De hogere functies van je hersenen (de prefrontale cortex, de teugels) zijn helemaal offline en de meer primitieve delen van je hersenen (het limbisch systeem, en dan vooral de amygdala) hebben het ontegenzeggelijk overgenomen.

Op zo'n moment bevinden de hersenen zich in een staat waarin de prefrontale cortex niet verbonden is met het subcorticale systeem en het ook niet kalmeert. Zonder die kalmte en verbinding is er ook geen pauze meer tussen wat we denken en wat we doen. Deze meer primitieve delen van ons lichaam en onze hersenen zijn alleen maar bezig met overleven. Ze zijn er helemaal niet in geïnteresseerd om de kwetsbare intimiteit te

behouden. Het *Wij* verdwijnt en verandert in *Jij en Ik*, vijanden in een koude wereld van ‘ik win, jij verliest’.

Wij duidt nabijheid aan, *jij en ik* twee elkaar bestrijdende partijen. *Jij en ik* is prima als je tegenover een tijger staat, maar niet wanneer je met je partner, je baas of je kind te maken hebt. Op die beladen momenten is het enorm moeilijk om het hoofd koel te houden, en dat komt door ongeveer een miljoen jaar evolutie en nog iets heel krachtigs: trauma. Door een trauma ga je in een overlevingsmodus; je maakt vuisten om te gaan vechten of klemt je kaken op elkaar alsof je je in een fort terug wilt trekken. En hoe meer trauma je als kind hebt opgelopen, hoe dwingender dat *jij en ik* wordt.

Als je nu denkt: nou, ik heb in mijn jeugd echt niet veel trauma’s opgelopen, dan zeg ik: ‘Dat kan.’ Maar daar hebben we het later wel over. Maar waarom zou je, voor je een besluit neemt, niet eerst eens deelnemen aan mijn discussie over jeugdtrauma? Omdat er soms niet eens zoveel voor nodig is. Afhankelijk van je aanleg en allerlei andere veranderlijke waarden is er misschien maar iets heel kleins voor nodig om barsten te veroorzaken die levenslang blijven.

Wat is jouw trauma?

Als ik met een stel werk, heb ik één belangrijke vraag in gedachten. En die vraag is niet: *wat zijn de stress veroorzakende factoren?* Stress veroorzakende factoren, zoals de pandemie, geldzorgen, een verschil in libido, kinderen en schoonfamilie, kunnen allemaal behoorlijk veel stress veroorzaken. De beslissende vraag waar ik aan denk is zelfs niet: hoe is de dynamiek, de choreografie tussen jullie? Dat is ook een belangrijke vraag,

maar niet de meest essentiële. De kernvraag die ik mezelf tijdens een therapie sessie stel is simpel: tegen welk deel van jou praat ik? Tegen het volwassen deel van jou, dat in het hier en nu is? Dat deel noem ik de ‘Wijze Volwassene’. Dat is het deel dat om het *Wij* geeft. Of praat ik tegen een getriggerd deel van jou, het deel dat tegengestelde partijen ziet? Dat getriggerde deel van jou ziet alles door het prisma van het verleden. Ik denk dat er niet zoiets als te sterk reageren bestaat; het gaat er alleen maar om dat iets waarop iemand reageert, niet meer voor hem of haar ligt. Een van de zegeningen die partners in een intieme relatie elkaar brengen is het eenvoudige en helende geschenk van hun aanwezigheid. Maar om bij je partner te zijn moet je zelf in het heden zijn, en niet ondergedompeld in het verleden.

De uitdrukking ‘traumatische herinnering’ is echt een verkeerde benaming. Je herinnert je je trauma’s niet, je doorleeft ze opnieuw. De veteraan die de uitlaat van een auto hoort knallen en zich snel omdraait alsof hij een geweer pakt, denkt niet: nu loop ik door de hoofdstraat en denk weer aan een gevecht. Hij is in een flits weer instinctief in oorlogsgebied. Het verleden bedekt het heden en de geest raakt in verwarring. Wanneer ons trauma wordt getriggerd, komen we soms fysiek in de vecht-of-vluchtmodus terecht. Ik heb patiënten die met een overweldigende shock – zoals ontrouw – werden geconfronteerd naar adem zien snakken, naar buiten liepen, en daar pas weer tot zinnen kwamen.

Maar de meeste mensen spelen de ervaring van het trauma zelf niet opnieuw af, maar nemen hun toevlucht tot de overlevingsstrategie die we hebben ontwikkeld om ermee om te kunnen gaan. Je bent in je kindertijd emotioneel verwaarloosd, en

dus ben je uitgegroeid tot een charmante verleider, een expert in het vragen om aandacht van anderen. Of je bent als kind lastiggevallen, en nu heb je je achter een muur teruggetrokken. Je bent er een deskundige in geworden om anderen buiten te sluiten. Ik noem dit deel van ons dat compensatie zoekt het ‘Aangepaste Kind’.

Een van mijn grote mentoren, Pia Mellody, noemde het Aangepaste Kind een ‘kind in de kleding van een volwassene’. Het Aangepaste Kind is een kinderlijke versie van een volwassene, de ‘jij’ die je zelf in elkaar hebt geflanst bij gebrek aan een goede opvoeding. Hieronder een tabel van de eigenschappen van een Aangepast Kind, met daar tegenover die van de Wijze Volwassene.

AANGEPAST KIND	WIJZE VOLWASSENE
Zwart-wit	Nuances
Perfectionistisch	Realistisch
Onverbiddelijk	Vergevingsgezind
Onbuigzaam	Flexibel
Ongevoelig	Warm
Hard	Toegeeflijk
Zeker	Rommelig
Lichamelijk gespannen	Lichamelijk ontspannen

Let eens op een paar dingen wanneer je naar deze tabel kijkt. Ten eerste: zie je hoe gespannen, overtuigd en zwart-wit het

Aangepaste Kind is? Een van mijn cliënten zei eens dat haar Aangepaste Kind leek op een kleine fundamentalist die in haar woonde. Dat is het tegenovergestelde van de flexibiliteit, nederigheid en waardering voor nuances van de eigenschappen van de Wijze Volwassene die je misschien uit de literatuur over de ontwikkeling als volwassene herkent als de eigenschappen die in verband staan met emotionele volwassenheid.

Ongevoeligheid heeft geen positieve waarde

Laten we een van de onvolwassen eigenschappen, ongevoeligheid, eens wat beter bekijken. Ik zeg altijd tegen mijn cliënten dat ze hun geld al goed hebben besteed als ze de sessies bij mij afsluiten met maar één denkbeeld, en wel het volgende: ongevoeligheid heeft absoluut geen positieve waarde. Ongevoeligheid doet niets wat je met verkwikkende vastberadenheid niet beter kunt.

Een van mijn cliënten, een man van ongeveer zeventig jaar, deed me heel erg aan Clint Eastwood denken, en inderdaad: hij was een rancher en kwam uit Wyoming. Ik besprak dit onderwerp uitgebreid met hem en wat schetst mijn verbazing? Hij begon te huilen. Kleine, mannelijke Clint Eastwood-tranen, maar wel echte tranen.

Ik vroeg hem: ‘Je denkt er dus aan hoe hard je al die jaren voor jezelf bent geweest?’

‘Nee,’ corrigeerde hij mij, ‘ik denk eraan welke schade ik mijn zoons heb toegebracht.’