

Van hunkering naar verbinding in de intieme relatie (blog van Chiel)

Hoe de hunkering van ons brein naar de intieme relatie deze juist verziekt.

Wetenschappelijk onderzoek met MRI scans heeft aangetoond dat het menselijk brein het minst actief is als het zich veilig verbonden weet met een ander (Jim Coan's Baseline Theory). Onze hersenen verwachten een veilige verbinding en zijn daarop ingesteld. Als deze veilige verbinding niet ervaren wordt ontstaat er activiteit in de vorm van stress. Geen wonder dus dat we allemaal op zoek zijn naar 'de ideale partner'. Maar wat als deze niet beschikbaar lijkt? Dan signaleert ons brein dat als 'gevaar' en reageert met de klassieke vecht of vlucht reactie. Dit legt vaak een onnodig zware druk op partnerrelaties.

De vechtreactie vertaalt zich in de relatie als : "Je moet er voor mij zijn! Toon mij dat je om mij geeft!" Dit toont zich in gedrag waarbij de partner steeds weer opgeëist wordt: "Luister nu eens naar mij, kijk mij aan als ik tegen je praat ..." enz.

De vluchtreactie vertaalt zich in de relatie als: "Ik heb niemand nodig! Bemoei je niet met mij!" Dit toont zich in gedrag waarbij de partner genegeerd wordt; houd nu eens even je mond, laat mij met rust, ... enz.

Het is gemakkelijk voor te stellen dat deze twee reacties elkaar zullen versterken omdat ze vanuit het perspectief van de ander alleen maar begrepen kunnen worden als tegengesteld aan wat gewenst is.

Daardoor ontstaat tussen twee partners gemakkelijk een onbedoeld sterker wordend negatief interactiepatroon. (Sue Johnson van de Emotionally Focussed Couple Therapy meldt dat dit in 70% van de relaties het geval is) De één roept dan in steeds sterkere bewoordingen "Toon mij dat je om mij geeft!!!" waarop de ander niet anders kan reageren dan in steeds sterkere bewoordingen en gedrag te uiten "Bemoei je niet met mij!!!" Waarbij het gevoel van eenzaamheid van beide partners alleen maar toeneemt.

De enige oplossing om deze escalatie te beperken, is dan vaak dat beide partners steeds meer van hun spontaniteit en levendigheid achter gaan houden. Dat kan natuurlijk nooit de bedoeling van het leven zijn. Dat weten partners ook ergens wel en daarom wordt die situatie ook steeds onbevredigender.

Als partners geen inzicht hebben in dit negatieve interactiepatroon zal het een grote druk leggen op hun relatie en kan dit op den duur gemakkelijk uitmonden in een scheiding.

Het tragische van dit alles is dat niet gezien wordt dat dit interactiepatroon juist voortkomt uit een onderliggend verlangen naar verbinding met juist die partner. Het hoopvolle is dat deze verbinding per definitie gegeven is. Daarom is ons brein ook in stress als deze natuurlijke verbinding niet meer ervaren kan worden door onze beperkte beelden over onszelf en de ander.

Relatiebegeleiding bij ZO aan de Maas gaat nu juist daarover: het weer kunnen ervaren van deze gegeven verbinding! Door beide partners hun onbewuste emoties en verlangens te leren doorzien en ervaren, verliezen de beperkende beelden aan kracht en kan de verbinding weer ervaren worden.

Partners kunnen dan weer voelen dat ze naar elkaar verlangen waarmee de liefde en de lust tussen hen weer kan stromen!