

Stephanie Dowrick, Het zelf, de ander en intimiteit

Uit: Stephanie Dowrick, Intimiteit & alleenzijn
Amsterdam/Antwerpen 1993

1 Afzonderlijke zelden in relatie tot elkaar

(38) Een redelijk stabiel zelfbesef stelt je in staat dit belangrijke te onderkennen: dat je net zo bent als andere mensen maar dat je je niet met hen moet vereenzelvigen: 'Zeg me wat je wilt, ik kan geen gedachten lezen.' 'Het spijt me dat je treurig bent; ik kan in je treurigheid met je meevoelen, hoewel ik weet dat jij treurig bent en niet ik.' 'Ik ben boos en wilde dat je dood was; ik weet dat ik dat niet kan laten gebeuren door het te denken.'

Deze differentiatie ten opzichte van andere mensen hoeft geen onderdeel te zijn van je bewuste denken. Vaak weet je dat alleen op gevoelsniveau. Het gevoel wordt omgezet in de uiterst belangrijke en stimulerende zekerheid dat ik leef niet omdat jij me vertelt dat ik leef en dat ik een mens ben die de moeite waard is of jij dat nu kunt geloven of niet. Hoe afhankelijk de meeste mensen ook van de meningen van anderen zijn, of van wat ze denken dat de meningen van anderen zijn, het kan verbazingwekkend bevrijdend zijn dat inzicht goed tot je te laten doordringen.

(39) Het ondersteunt je bewustzijn van het feit dat je met jezelf een intiemere relatie hebt en dat je meer van jezelf weet dan iemand anders ooit zal kunnen ervaren.

Het aangename gevoel je in je eigen leven thuis te voelen, schenkt je nog iets anders van grote waarde. Het stelt je in staat het over het algemeen als niet-bedreigend te accepteren dat andere mensen van je verschillen. ('Gerry is het zwijgzame type; ik stort mijn hart bij mijn vriendinnen uit.' 'Als Chris in een slecht humeur is, blijf ik weg.')

Deze gemakkelijke acceptatie van verschillen kan echter sterk variëren, afhankelijk van de mate waarin je je met iemand anders 'vermengt'. Daarmee bedoel ik dat je niet precies weet waar jij eindigt en een ander begint; dat je er onzeker over bent wiens behoeften het eerst moeten worden bevredigd of dat het onduidelijk is bij wie de behoeften 'horen', of wat er wordt gevoeld en namens wie. ('We moeten trouwen voordat de baby wordt geboren. Mijn moeder staat erop.' 'Niemand van mijn familie weet dat ik homoseksueel ben. Ze zouden het niet willen weten.') Zo'n vermenging van emoties, behoeften en zelfs gedachten is waarschijnlijk het meest verstoring in relaties waarin veel op het spel staat. Soms kan de vermenging zo kwellend worden dat een volledige scheiding de enige oplossing kan lijken.

(40) Verantwoordelijkheid dragen voor anderen is een voorwaarde voor het leiden van een emotioneel volwassen leven, maar dat geldt ook voor het vermogen je eigen gevoelens, gedachten en daden onder ogen te kunnen zien en de verantwoordelijkheid te nemen voor het effect dat ze op anderen en op je zelf hebben.

De meesten van ons voelen zich al snel enigszins vermengd met de mensen van wie we afhankelijk zijn, zoals huwelijkspartners, ouders en collega's op het werk, of met degenen voor wie we verantwoordelijk zijn, zoals onze kinderen. Het gevoel dat het ene zelf zich met het andere vermengt, wat vaak wordt ervaren als irritatie, claustrofobie, verveling, frustratie, is een complicerende, maar vaak niet-erkende kracht in intieme relaties.

(41) Zonder een stabiel zelfbesef kun je het gevoel hebben dat relaties gevaarlijk zijn: je kunt gemakkelijk worden overweldigd, in de val komen te zitten of je zelfs verloren voelen. Zonder een stabiel zelfbesef kun je ook geneigd zijn in de verleidelijke illusie te trappen dat een wij-zelf groter en aantrekkelijker is dan een ik-zelf. Dit betekent niet dat je voor intimiteit kiest. Het kan betekenen dat je er niet op vertrouwt dat je genoeg zelf hebt om op eigen benen te staan. (Misschien kunnen we als twee gedeeltelijk ontwikkelde zelden één bevredigender geheel vormen?)

Partnerrelaties kunnen dat soort gedachten stimuleren of beter gezegd, samen met een partner kun je gemakkelijker stoppen met jezelf afvragen wat en of je denkt en met het stellen van die kritieke vraag: wie denkt er hier? In plaats daarvan kun je jezelf afleiden met de zware taak je partner te vertellen wat hij of zij denkt, voelt, wil en nodig heeft. Als de ene helft van een stel is het ongelooflijk verleidelijk op te houden met ontdekken wie je bent om je 'betere helft' te kunnen vertellen hoe hij of zij moet zijn als voorwaarde voor je eigen geluk.

Het hoeft niet speciaal zo te zijn dat je je partner de schuld geeft. Het kunnen bijvoorbeeld evengoed je baas, de regering, je opleiding of je ouders zijn. De variaties op het 'het-is-jouw-schuld'-thema zijn eindeloos. Dit komt doordat het over het algemeen voor onze illusies over onszelf veel minder bedreigend is iemand of iets buiten onszelf aan te wijzen als de belangrijkste barrière voor onze ontplooiing dan op de zware uitdaging in te gaan die het aanvaarden van de verantwoordelijkheid voor je eigen gevoelens vereist.

Omdat onze maatschappij zo'n enorme nadruk legt op het hebben van een partner, is het gemakkelijk te begrijpen waarom een wij-zelf de best mogelijke bescherming tegen eenzaamheid kan lijken. Jij ademt uit en ik adem in en we zullen nooit meer alleen te hoeven ademen.

Maar een wij-heid die alleenzijn niet toestaat, die het onafhankelijke bestaan van twee met elkaar verbonden mensen ontkent, kan je besef van een eigen realiteit helemaal tenietdoen. Wij-heid heeft eveneens sterk de neiging benauwend te worden, in ieder geval voor een van de partners, misschien de gezondste van de twee.

2 Het aangepaste zelf

(42) Het wij-zelf kan ook het aangepaste zelf worden genoemd, of: een vals zelf, een pseudo-zelf, een geïdealiseerd/conformerend zelf. Met deze aanduidingen wordt iemand beschreven die is afgestemd op boodschappen vanuit de buitenwereld in plaats van te vertrouwen op zijn innerlijke autonomie.

Zo iemand kan best eigenschappen vertonen die in onze gemeenschappen zeer worden geprezen. De persoon in kwestie kan loyaal, meegaand of zeer coöperatief zijn. Hij kan een uitstekende werknemer of het meest toegewijde lid van een religieuze of wereldlijke instelling zijn. Hij zou ook een rebel kunnen zijn, maar ervoor hebben gekozen via de gebaande paden te rebelleren. (Het is in wezen niet origineel misdadiger, verslaafde of drop-out te zijn.)

Degenen die de kenmerken van een aangepast zelf hebben, kunnen best gelukkig zijn. Toch ontbreekt het hun aan enkele menselijke vrijheden die ons dierbaar zijn: de vrijheid je eigen geest te kennen; de vrijheid je mening te zeggen; de vrijheid trouw te zijn aan je zelf.

Gedrag dat met een aangepast zelf gepaard gaat, kan ook worden vertoond door iemand die zich 'in orde' voelt, iemand die beweert dat hij of zij zichzelf door en door kent. Hier geldt: hoe meer het mogelijk is consequent te voorspellen wat een mens zal doen, hoe minder echt hij is geworden.

(43) Ieder van ons vertoont in zekere zin aangepast-zelfgedrag wanneer wat we willen of voelen opzij moet worden gezet om te kunnen functioneren in een overvolle maatschappij. Dit kan betekenen dat je op je tong moet bijten als het beledigend zou zijn om eerlijk je mening te zeggen, of gedrag moet verdragen dat je irriteert of dat je zelfs verachtelijk vindt, of jaar in jaar uit vervreemdend werk moet doen om voor je gezin de kost te verdienen. Dit soort aanpassingen hoeven, zelfs wanneer ze in lichte mate inbreuk maken op je eerlijkheid of gevoel voor rechtvaardigheid, niet schadelijk te zijn voor je zelfbesef.

Wat wel belangrijk lijkt te zijn is dat je, buiten deze tolerante (of pragmatische) houding, ook in staat blijft voor jezelf te handelen, denken en spreken, dat je zwaartepunt binnen jezelf blijft liggen. Daarentegen kun je ook een onverwerkte behoefte hebben op anderen te steunen of door anderen op je te laten steunen die meer macht over jouw leven lijken te hebben dan jijzelf.

Dan wordt de behoefte om manieren te vinden om trouw aan jezelf te kunnen blijven wél heel dringend. Totdat je weet wie het is die in jouw naam en via jouw lichaam handelt, denkt, voelt en droomt, zal het contact met anderen even ver buiten je bereik blijven als contact met je zelf.

3 Je bewust zijn van je eigen zelf

(44) Het belangrijkste is dat iemand het gevoel heeft dat hij zijn eigen leven leidt. Dat je je eigen leven leidt, wil niet zeggen dat je je niet van anderen bewust bent. Integendeel, het zijn juist de mensen die het besef hebben van binnenuit te leven die het zich emotioneel kunnen permitteren zich niet alleen echt bewust te zijn van hun eigen persoon - die als niet veel meer kan worden ervaren dan als een verlengstuk van hun behoeften -, maar ook van vele andere mensen. Mensen met weinig innerlijke zekerheid, die weinig of niets weten van hun eigen gevoelens, zullen moeilijk kunnen bepalen wat anderen voelen en ze zullen nog moeilijker kunnen geloven dat de gevoelens van anderen van belang zijn.

Dat je weet wie je bent is van cruciaal belang voor je vermogen met andere mensen relaties te hebben zonder in de verdediging te gaan, gevoelloos te zijn of een gevoel van onwerkelijkheid te hebben. Dit komt doordat jouw realiteit binnen in je ligt en van jou is.

(50) Als een in de steek gelaten vrouw schreeuwt: 'Ik kan niet zonder hem leven', schreeuwt ze haar angst uit dat ze in plaats van een zelf-besef - wat een innerlijke ervaring is - een identiteit van buiten zichzelf heeft geleend. Daarover heeft ze geen beheersing. Zij gelooft dat de man, of haar relatie, haar een identiteit heeft gegeven. Door weg te gaan neemt de man haar identiteit-zelf mee. Hij is er niet meer, dus is zij er niet meer.

(51) Als je een redelijk zeker zelfbesef hebt, betekent dat nog niet dat je je helemaal niet hoeft af te vragen wat er zal gebeuren als je plotseling alleen bent. Het betekent ook niet dat je andere mensen niet nodig hebt. Integendeel. De meesten van ons verlangen naar langdurige banden. Problemen ontstaan niet doordat je deze banden wilt hebben of hebt, maar doordat je gelooft dat je zonder die banden in het heden niet langer 'leeft', of dat je zonder die banden niet heel bent of het leven waard bent.

(59) Door haar liefhebbende aandacht verzekert de moeder het kind ervan dat hij belangrijk is en bovendien laat ze hem weten dat ze zich ervan bewust is dat het ook belangrijk is dat zij er voor hem is. Dit wederzijdse belangrijk zijn heeft een reële invloed op hoe het kind als volwassene intimiteit zal ervaren. Jij bent belangrijk voor mij en ik weet dat ik ook belangrijk voor jou ben. Zonder die band waardoor beide mensen weten dat ze belangrijk voor elkaar zijn, dat ze elkaar nodig hebben, zullen het kind en de volwassene er behoorlijk veel moeite mee hebben liefde voor zichzelf en zelfacceptatie te ontwikkelen.

(60) En zonder liefde voor jezelf en zonder zelfacceptatie kan er weinig of geen vermogen zijn van anderen te houden en het gevoel te hebben de liefde van anderen waard te zijn.

4 Geen symbiose in de relatie

(63) Vele mensen in een intieme relatie of bij romantische/seksuele liefde verlangen naar een 'in elkaar overvloeien'. Dit verlangen naar symbiose is een verlangen naar erkenning en vervulling van onze behoeften als in het pre-verbale stadium, waarin we via onze moeder 'wisten' wat we zelf niet konden uitdrukken. In intieme relaties is het vaak een belangrijke eis dat jij hoort te weten wat ik wil zonder dat ik dat jou hoef te vertellen; dat jij mijn onuitgesproken gedachten en zelfs mijn niet kenbaar gemaakte verlangens voorvoelt; dat jij mijn complexiteit beter begrijpt dan ikzelf. (64) En als je dit niet doet? Dat kan mij het gevoel geven dat je niet van me houdt.

Soms willen echtparen meer in hun relatie: waarom geeft hun partner het niet (intuïtief, spontaan)? Hiertegenover geldt: waarom kunnen ze er niet om vragen? Omdat ze willen worden begrepen zonder dat ze iets hoeven te zeggen. Dat hoort in hun opvatting bij liefhebben. Maar er zit meer aan vast.

Als ze het risico zouden nemen die behoeften onder woorden te brengen, zouden ze er pijn om kunnen voelen dat die behoeften niet werden bevredigd en dat ze alleen maar hun kwetsbaarheid hadden getoond. Als ze hun behoeften onder woorden zouden brengen, zouden ze allebei benadrukken dat ze niet dit bepaalde echtpaar maar twee afzonderlijke mensen zijn die allebei de ander om hulp vragen. Dit aan het licht brengen van verschillen lijkt een te groot risico. Zij moeten leren dat ze op eigen benen kunnen staan en dat ze het wij-zelf van hun huwelijk een beetje naar de achtergrond dienen te schuiven. Hierdoor zou de kwaliteit van hun relatie sterk worden verbeterd evenals hun ervaring van zichzelf als individuen. De meest bevredigende intieme relaties lijken te bestaan tussen mensen die een duidelijk zelfbesef hebben en die, in hun contacten met anderen, onderscheid kunnen maken tussen (65):

- hun zelf en de ander (jij en ik zijn verschillende mensen, met elkaar verbonden, maar niet 'hetzelfde');
- heden en verleden (ik voel me hierdoor nu overstuur omdat het mij herinnert aan toen ik...);
- innerlijk en buitenwereld (ik voel me ellendig, maar de wereld is niet noodzakelijkerwijs ellendig);
- denken en gevoel (ik denk dat je gedrag afschuwelijk is; ik voel mij gekwetst en boos).

Beide partners hebben dan een redelijk besef van wie ze zijn, wat ze willen, wat ze voelen, waarheen ze gaan dat nauw is verbonden met bezorgdheid voor het welzijn van hun partner, maar ze zijn niet overdreven 'vermengd' in die bezorgdheid.

(69) Als we in de narigheid zitten, zijn we waarschijnlijk allemaal geneigd te hopen dat er iemand is wie we de schuld kunnen geven en iemand die ons kan redden van de eenzaamheid, van de rotzooi die we van ons leven hebben gemaakt, van de ziekten die ons plagen, van de huwelijkspartner die ons verveelt, van ons leven zonder partner, van de baan die we haten. Dit verlangen brengt ons in moeilijkheden als we niet in staat zijn in te zien dat andere mensen ons weliswaar inzicht en steun (en narigheid en verdriet) kunnen geven, maar dat niemand ons kan redden: we kunnen alleen onszelf redden.

(267) We moeten dus af van de mythen van intimiteit, waarvan de belangrijkste en krachtigste mythe die is van de uiteindelijke redder (iemand kan me gelukkiger maken dan ik mezelf; iemand kan mijn leven meer inhoud geven). Als je eenmaal kunt inzien dat dit een mythe is, zul je beter in staat zijn de enige uiteindelijke redder te vinden die je ooit zult ontmoeten: jezelf.

(69) Wanneer je in de penarie zit door geen zelf te hebben, wordt de zaak erger gemaakt doordat je wantrouwig bent tegenover de mensen die zeggen van je te houden of je te bewonderen. Dit komt doordat het onmogelijk is de liefde van anderen te accepteren voordat je van jezelf houdt. Intimiteit vereist, evenals alleenzijn, een niveau van zelfbewustzijn waardoor je aan jezelf wordt blootgesteld.

(72) Het verlangen begrepen te willen worden zonder iets te hoeven zeggen, wordt vaak met intimiteit geassocieerd. Een woordeloos moment tussen twee mensen waarin ieder van hen gelooft dat de ander hetzelfde voelt als hij kan veel betekenen. Maar het is ook een aspect van intimiteit dat aanleiding kan geven tot verwarring en verdriet als je merkt dat ik weliswaar in staat ben te begrijpen wat je voelt, maar niet noodzakelijkerwijs hetzelfde hoeft te voelen. Je wordt er hierdoor aan herinnerd dat de ander van jou verschilt, wat voor veel mensen moeilijk te accepteren is. Ze ervaren het als een bedreiging voor hun relatie als de ander iets anders voelt dan zichzelf. (73) Het is moeilijk te leren dat het mogelijk is de gevoelens van de ander te begrijpen zonder die gevoelens zelf te delen. Dit komt doordat ik niet jou ben, en jij niet mij, een feit dat in langdurige relaties waarin de partners met elkaar vervloeid zijn niet meer zo sterk wordt beseft. Lasch: 'De beste kans op emotionele volwassenheid ligt in de creatieve spanning tussen autonomie en eenheid, tussen individualiteit en afhankelijkheid, in de erkenning dat je andere mensen nodig hebt en afhankelijk van hen bent, maar dat ze niettemin van jouzelf gescheiden blijven en weigeren zich aan je grillen te onderwerpen.' Een doel waard om na te streven.

5 Jij en de ander

(96) Gertrouwd en lopen vaak in de val te verwachten dat hun partner in al hun emotionele behoeften zal voorzien. Dat hangt er vaak mee samen dat ze zichzelf beperkingen opleggen in hun opvattingen over wat hun sekse inhoudt. In dat geval ben je namelijk op de andere sekse aangewezen om de zaak recht te trekken, of dit nu expliciet op het emotionele vlak ligt (Wie zal mijn gevoelens voor me voelen?) of verhuld (Wie zal het plankje in de badkamer voor me vastzetten?). Je zult dan vaak vruchteloos verlangen dat de ander kwaliteiten inbrengt die je zelf niet wilt ontwikkelen of niet in jezelf herkent.

Hoe moeilijk het ook is, het is veel stimulerender te proberen bij jezelf de kwaliteiten te ontwikkelen die je in anderen zoekt. Zelfs gedeeltelijk succes betekent dat je de verantwoordelijkheid voor jezelf neemt en meer kennis over je zelf verwerft. Het betekent ook dat je anderen stevig op je benen kunt benaderen in plaats van je voorover te werpen om de steun te grijpen die door een potentiële of echte 'wederhelft' naar je wordt uitgestoken. Ik wil me hiermee overigens niet kleinerend uitlaten over de vreugde die het kan geven als je elkaar in vriendschappen of seksuele relaties aanvult.

(104) Een kind leert zijn destructieve gevoelens niet in toom te houden als hij niet begrijpt 'hoe een ander zich voelt'. Dit betekent niet dat je moet voelen wat ik voel. Het betekent dat je erkent dat ik hetzelfde verdriet en dezelfde vreugde kan voelen als jij en dat je gelooft dat mijn vreugde en mijn verdriet van belang zijn. Dit vermogen je in iemand anders te kunnen verplaatsen, je te kunnen voorstellen wat de ander voelt en je daarom te bekommeren, kortom: het vermogen verbondenheid te voelen is van essentieel belang voor een zinvolle ervaring van intimiteit. Als je dat mist, ben je slechts een zelf dat een ander zelf leegzuigt, een zelf dat andere zelden gebruikt voor wat het ook is dat ze je kunnen geven.

Even belangrijk is het vermogen buiten jezelf te kunnen treden. Hierdoor word je in staat gesteld je eigen gedrag met een zekere objectiviteit te observeren.

Deze twee vermogens hebben alleen mensen wier zelfbesef van binnenuit leeft: mensen die erop kunnen vertrouwen dat hun bestaan gelukkig genoeg is om zich van anderen bewust te kunnen zijn; die erop vertrouwen dat hun bestaan veilig genoeg is om flexibel te kunnen zijn.

(111) In je jeugd worden patronen vastgelegd die de manier waarop je je zelf ervaart sterk zullen beïnvloeden, en daardoor je vermogen bevredigende relaties met anderen te onderhouden. De menselijke vermogens tot liefde en leren vinden hun oorsprong in wat de orale of sensorisch-motorische ontwikkelingsfase wordt genoemd: de eerste achttien maanden van het leven. Deprivatie in de orale fase kan tot persoonlijkheidsproblemen leiden, met als mogelijk gevolg dat iemand niet in staat is intieme relaties aan te gaan omdat andere mensen niet te vertrouwen zijn. Dit kan ertoe leiden dat iemand de liefdevolle toenaderingspogingen van anderen afwijst, omdat hij heeft geleerd dat andere mensen nodig hebben te riskant is. Het heeft een sterke weerslag op ons allemaal als openstaan voor anderen met hun behoeften gezien wordt als oponthoud op de weg naar individueel succes. Toch is de ervaring dat je jezelf bent in gezelschap van andere mensen en dat je in het goede gezelschap van jezelf bent als je alleen bent, voorbehouden aan mensen die open kunnen zijn, die het zich kunnen permitteren kwetsbaar te zijn, die zichzelf en in het algemeen ook anderen kunnen vertrouwen.

(126) Angst voor gevoel is een belemmering voor het bevredigend ervaren van intimiteit en alleenzijn:

- Als je alleen bent, is het moeilijk in je eigen behoeften te voorzien tenzij je weet wat je voelt en ook je eigen ambivalentie kunt verdragen; als je dat niet kunt, zal het vooruitzicht dat je je tijd alleen zult moeten doorbrengen je met angst en zelfmedelijden vervullen.
- Intimiteit is pas mogelijk als je vanuit innerlijke bezieling vrij kunt uitdrukken wie je bent en met anderen kunt samen zijn terwijl zij uitdrukken wie zij zijn zonder de behoefte te voelen hen buiten te sluiten om jezelf te beschermen; hieruit komt een van de grootste beloningen van intimiteit voort: door hechte banden met anderen, leer je ook jezelf kennen.
- Je kunt anderen niet beter kennen dan je je zelf kent; door anderen te kennen, vergroot je je kennis van je zelf en daardoor je vermogen gevoelens met anderen te delen.

6 Alleenzijn

(159) Jij en ik hebben het verlangen naar verbondenheid. We koesteren waarschijnlijk allebei ook de hoop dat sommige van onze banden liefdevol zullen zijn. Maar je banden met anderen kunnen slechts zo bevredigend zijn als de band die je hebt met de 'enige' met wie je ieder moment van je leven samen bent: je zelf. Als je een goed contact met je zelf hebt en even graag tijd met je zelf doorbrengt als met een vriend, wordt met anderen samen zijn minder belangrijk (ik kan het niet verdragen alleen te zijn) of misschien minder gevaarlijk (ik kan niet met anderen samen zijn, ze zullen me zeker haten/ontmaskeren/negeren/verpletteren).

De wetenschap dat je van je eigen gezelschap kunt genieten is een belangrijke voorloper van het kunnen genieten van het gezelschap van anderen zonder gevoelens van paniek en behoefteigheid. Het waar-deren van je eigen gezelschap gaat ook vooraf aan het geloof dat je voor anderen belangrijk kunt zijn op dezelfde manier als zij voor jou belangrijk kunnen zijn. Je vermogen alleen te kunnen zijn, je prettig te voelen met je zelf, ligt in het verlengde van je vermogen tot intimiteit, een goed contact hebben met anderen. Dit betekent niet dat alleenzijn een substituut is voor intimiteit; het is een andere ervaring van hetzelfde zelf. Evenmin moet alleenzijn worden gezien als een soort oefenterrein voor betere ervaringen met intimiteit. Het is een unieke bron van vreugde, kennis, welbehagen en kracht, of kan dat zijn.

(160) Een van de grootste geneugten van alleenzijn is dat het je de kans geeft jezelf eventjes niet door de ogen van andere mensen te zien - of zoals je je voorstelt dat andere mensen je zien - en meer te ontdekken over hoe je in je hart over jezelf denkt. Zelfkennis en zelfacceptatie maken evenzeer deel uit van bevredigende ervaringen met alleenzijn als van bevredigende ervaringen met intimiteit, vooral als ze leiden tot het vermogen jezelf soms als vanzelfsprekend te aanvaarden.

(164) We hebben te maken met deze paradox: Ik kan niet met jou 'samen' zijn tenzij ik enig besef van mijn eigen zelfstandigheid en onafhankelijkheid heb. Ik kan niet mezelf met jou zijn als ik aan jou gebonden ben door afhankelijkheid. Als ons samen zijn mijn leven betert, maar mijn leven er niet van afhangt, kan ik met je samen zijn en toch mezelf zijn.

Met enig besef van je eigen zelfstandigheid en onafhankelijkheid kun je doorgaan jezelf te zijn en bevredigende en gevarieerde banden met andere mensen aangaan. Dit komt doordat je weet dat je besef dat je leeft van binnenuit komt. Het kan worden verrijkt door banden met mensen buiten jezelf, maar hangt niet van hen af. Gedurende het alleenzijn ben je je ervan bewust dat je leeft en dat je behoeften hebt waarvan je sommige kunt bevredigen zonder je tot anderen te hoeven wenden. Tijdens het alleenzijn voel je je niet leeg. Tijdens het alleenzijn vrees je de emotionele hongerdood niet.

(165) Een goed contact hebben met je zelf tijdens alleenzijn en met anderen tijdens intimiteit is niet een kwestie van ergens je best voor doen, maar ontstaat door toegenomen kennis en door daardoor toegenomen zelfaanvaarding en zelfstimulering. Dit hangt samen met de bereidheid open te staan voor hoe jij en anderen in werkelijkheid zijn in plaats van in dromenland.

(177/180) Als je je eenzaam voelt, ben je je pijnlijk bewust van wat je niet hebt; je wordt gekweld door de afwezigheid van liefde, je hebt de angst dat je niet belangrijk bent. (178) Onvrijwillig alleenzijn is slechts te verdragen voor iemand met een zekere volwassenheid, wiens zelfbesef redelijk stabiel is, iemand die gevoelens van verbondenheid gemakkelijk kan vasthouden zelfs als er niemand bij hem is.

7 Intimiteit

(207) Intimiteit is een kwestie van afstemmen op de werkelijkheid van iemand anders en het risico lopen door die ervaring te worden veranderd. (210) Bij intimiteit wil je allebei het gevoel hebben dat de ander weet hoe je je voelt en dat hij zich daarom bekommert en van daaruit kan handelen, zelfs wanneer dat niet onmiddellijk in zijn eigen belang is; ook wil je het gevoel hebben dat wat er feitelijk gebeurt en wie feitelijk aanwezig is, van belang is en niet wordt overschaduwd door wat er niet gebeurt en wie niet aanwezig is. (220) Als je met iemand intiem bent, waag je het te zijn wie je bent en je waagt het onder ogen te zien wie de ander in zijn of haar totaliteit is, en niet alleen oog te hebben voor de aspecten die 'sociaal acceptabel' of bruikbaar voor je zijn.

De volgende uitspraken over intimiteit benadrukken dat:

- 'In intimiteit is er nauwelijks een barrière tussen mijn gevoelens en het uiten daarvan.'
- 'Ik ben in intimiteit echt mezelf in aanwezigheid van iemand anders en ik laat iemand anders echt zichzelf zijn in mijn aanwezigheid; niemand is de baas en niemand streeft ernaar de baas te zijn.'
- 'Bij intimiteit draait het om: onvoorwaardelijke liefde, of iets wat er zo dicht mogelijk bij in de buurt komt, en dus: acceptatie, verbondenheid, vertrouwen, geen valse schijn.'

Deze beschrijvingen van intimiteit geven aan dat intimiteit vele gezichten heeft. (221) Daardoor kan het gebeuren dat twee partners niet of onvoldoende aan elkaars ideaalbeeld van intimiteit kunnen voldoen. De één heeft dan een bepaalde verzameling behoeften die hij met het idee van intimiteit verbindt, terwijl in de visie van de ander 'intiem zijn' iets anders betekent. Zo'n verschil zou niet belangrijk horen te zijn, maar vaak is het zeer belangrijk, niet het minst omdat ik jouw 'intimiteit' niet als intimiteit zal herkennen als mijn opvatting er niet in zekere mate mee samenvalt, behalve dan als ik buitengewoon flexibel ben. Dus als jouw idee van intimiteit omvat dat je het vanzelfsprekend vindt dat we elkaar begrijpen en dat van mij dat ik zelfonthullende gesprekken gewoon vind, zouden we, wanneer we hand in hand langs de zee wandelen, allebei het gevoel kunnen krijgen dat we bedrogen, verkeerd begrepen en belist 'onintiem' met elkaar zijn.

Misschien worden in bed de verschillen tussen ons het duidelijkst. Dan wil de man bijvoorbeeld dat seks opwindend is; hij verlangt naar afwisseling en enthousiasme en gelooft dat hij zich in seks moet kunnen verliezen, wil hij er iets aan hebben. Diens vrouw heeft mogelijk last van onopgeloste emotionele kwesties tussen hen, wat haar verhindert te voldoen aan diens eis opwindend te zijn; haar ideale seksuele contact is wellicht troostend, liefdevol, vrolijk en pas in tweede instantie, als mogelijk gevolg hiervan: spontane opwinding. In zo'n geval lopen de behoeften niet parallel, met als gevolg een verschillende interpretatie van intimiteit. (222) Vergelijk ook hoe verschillend man en vrouw kunnen reageren op het verlies van een kind. Onze manieren van intiem zijn kunnen dus drastisch van elkaar verschillen. Dit vraagt flexibiliteit van ons, zodat je de ander toestaat zijn eigen manier van intiem-zijn te hebben, zelfs wanneer dat niet aan jouw idealen of behoeften beantwoordt. Of, nauwkeuriger gezegd, je moet accepteren dat iemand anders intiem met je is, zelfs wanneer zijn gedrag niet overeenkomt met het recept voor intimiteit dat je al heel lang in je hoofd hebt.

Het kan bevrijdend zijn te beseffen dat intimiteit een rekbaar begrip is en dat ik iets van mijn eigen individualiteit laat blijken als ik op mijn manier uiting geef aan intiem zijn. Die manier kan verschillen van jouw individuele uitingsvorm van intimiteit, maar dat verschil hoeft niet bedreigend te zijn. Anders geformuleerd: hoe minder je je aantrekt van verwachtingen over wat intimiteit hoort te zijn, hoe waarschijnlijker het is dat je zult openstaan voor wat intimiteit kan zijn.

8 Intimiteit en spreken/luisteren

(224) De taal van aanrakingen, gebaren en van lichamen die contact met elkaar maken, houdt sterk verband met intimiteit. Maar gesproken taal en zwijgen kunnen een intieme relatie ook maken en breken. In het begin van een relatie is er gewoonlijk een sterke drang van alles over jezelf te vertellen. Mensen die een intieme relatie aangaan gebruiken vaak de taal om overeenkomst, contact en vriendschap te benadrukken. Ze merken ook op dat het een opluchting is te kunnen zeggen wat er in hun hoofd opkomt, het gevoel te hebben dat ze worden geaccepteerd en dat er naar hen wordt geluisterd.

Maar, en dit is een belangrijk maar, als de relatie door de wittebroodsweken heen is, kan het soms moeilijker zijn alles te vertellen of zelfs maar veel te vertellen aan de persoon met wie je verondersteld wordt intiem te zijn. (225) Maar waarom zou alles vertellen vaak eerder moeilijker dan gemakkelijker worden? En waarom zou 'eerlijkheid' in een later stadium vaak niet meer als vleierend maar als bedreigend worden ervaren? De oplossing van deze raadsels is veel minder bij de ander te vinden dan in de conflicten die in je zelf bestaan. Deze conflicten draaien om de behoefte aan verbondenheid die de meesten van ons hebben, terwijl we er ook bang voor zijn dat we door verbondenheid machteloos, afhankelijk en zelfs hulpeloos zullen worden. Dit gaat terug op je babytijd toen je ervoer hoezeer je je moeder nodig had en hoe onverdraaglijk het voor je was te weten dat je behoeften binnen in jezelf bestonden en dat degene die je behoeften kon bevredigen buiten jezelf was, buiten je macht, en dat je vaak (af en toe een eeuwigheid) moest wachten tot je behoeften werden bevredigd. Toen je opgroeide heb je geleerd die frustraties te verdragen en te ontdekken dat enkele van de behoeften die je moeder had bevredigd - of niet had bevredigd - door jezelf of door diverse anderen konden worden bevredigd.

Deze verandering in bewuste kennis is van essentieel belang voor volwassenheid; maar helaas, niet ieder deel van je wezen is ervan doordrongen! Er blijft een bel binnen in je rinkelen die je ervoor waarschuwt dat je openstellen gelijkstaat aan zwakheid en zelfs aan verlies van je zelf. Vandaar de ambivalente gevoelens over intimiteit en intieme relaties die veel mensen hebben.

Dat geldt eveneens voor het tegelijkertijd willen hebben van twee dingen die tegenstrijdig zijn, een verschijnsel dat gemakkelijker kan worden waargenomen:

- Ik wil worden bemind; ik wil vrij zijn.
- Ik wil dat jij gelukkig bent; ik wil doen wat ik het prettigst vind.
- Ik wil zekerheid; ik wil afwisseling.

Omdat de meeste mensen begerig zijn, vele behoeften hebben en onwillig zijn hun prioriteiten te stellen en compromissen te sluiten, kunnen deze tegenstrijdige verlangens tot buitensporig gedrag leiden.

(226) Vele van de paradoxen die ons begrip van intimiteit en alleenzijn versluieren, kunnen enigszins door de taal zichtbaar worden gemaakt. De woorden die je gebruikt, de toon en de manier waarop je praat als je iemand of je relatie beschrijft, je niet-spreken laten dit zien. Daarnaast heeft de non-verbale lichaamstaal (ik leun naar voren; ik wend me af) ons van alles te vertellen. Taal kan een instrument van intimiteit zijn waarmee je aan iemand anders onthult wie je bent en waardoor iemand anders aan jou onthult wie hij is. Het kan ook een machtig middel zijn om intimiteit te mijden of je eraan te onttrekken wanneer je zelfbesef erdoor in gevaar dreigt te komen. 'Ik kan deze persoon niet verdragen.'

Als je niet bestand bent tegen de emoties die iemand anders in je opwekt - en deze kunnen variëren van angst voor intimiteit tot angst iemand te zullen verliezen; van ambivalentie over de relatie tot onzekerheid over je rol binnen de relatie - kunnen de bitterheid en de pijn die je na een ruzie voelt beter te verdragen zijn dan de toepasselijkere gevoelens van droefheid of onzekerheid waardoor je zou kunnen worden beheerst als je jezelf zou toestaan deze emoties te erkennen. Het geschreeuw, het drama, de spanning, de vertrouwde van ruzie kunnen je sterk afleiden van de veel moeilijker taak je eigen innerlijke conflicten te begrijpen alsook de conflicten tussen twee mensen die beiden willen dat hun behoeften worden bevredigd en die beiden in hun hele bizarre totaliteit willen worden geaccepteerd. Woede en zelfs geweld kunnen een welkome afleiding vormen van onzekerheid en kwetsbaarheid.

(227) Het vermogen te luisteren naar wat de ander zegt - zowel de woorden als de betekenis achter de woorden - is van cruciaal belang voor intimiteit. Het is een vaardigheid die de kern vormt van de erkenning dat wat er in de innerlijke wereld van een ander omgaat van belang is.

Vele mensen krijgen deze vaardigheid nooit onder de knie:

- Als iemand anders praat, denken ze alleen aan hun antwoord.
- Als iemand anders iets vrolijks of pijnlijks beschrijft, wordt daardoor alleen maar een herinnering gewekt aan de keer dat...
- Een noodkreet wordt gezien als iets om je tegen te verdedigen door middel van clichés, sentimentaliteit of agressie.

Het probleem kan gedeeltelijk ontstaan:

- Doordat iemand te sterk op zichzelf geconcentreerd is. Ik kan mezelf niet loslaten om naar jou te luisteren.
- Doordat iemand vol wrok zit of vol afgunst die vaak achter wrok zit. Waarom zou ik naar jou luisteren? Wie heeft er ooit naar mij geluisterd?
- Doordat iemand zich er eenvoudigweg niet van bewust is dat luisteren belangrijk is, of doordat iemand er te weinig in geoefend is met een open geest en zonder de ander te onderbreken te luisteren.

Het vermogen te luisteren vormt een aanwijzing voor de mate waarin er veilig zelfbesef is ontwikkeld. Vanuit die veiligheid is het mogelijk het anderszijn van een ander in je op te nemen door te praten, door te luisteren en zelfs door samen te zwijgen.

Je moet ook voor ogen houden dat de taal slechts gedeeltelijk geschikt is om innerlijke verschijnselen zoals gevoelens op een ander over te brengen. Ik kan je bijvoorbeeld vertellen dat ik droevig ben en heel graag zou willen dat je me begrijpt. Maar jouw ervaring van 'droefheid' kan van de mijne verschillen en daardoor kun je ook anders opvatten wat ik met 'droevig' bedoel. Wanneer ik zeg 'ik ben droevig', kan ik bedoelen verdriet-dat-moet-worden-verlicht-droevig en als jij zegt 'ik ben droevig', kan dat hulpeloos-hopeloos-laat-me-alleen-droevig betekenen. En zulke verschillen en mogelijke misverstanden kunnen bij alle gevoelens voorkomen.

(228) Zo kan een klagende vrouw op haar man willen overbrengen: 'Laat alsjeblieft even merken dat je begrijpt dat ik een zware dag heb gehad, maar dat ik me toch nog wel red.' En haar man kan op zijn beurt willen overbrengen: 'Vertel me niet hoe zwaar je dag is geweest, want dan denk ik dat je verwacht dat ik er iets aan doe en dat kan ik niet. Daardoor krijg ik het gevoel dat ik tekortschiet en word ik woedend op jou.' Maar wat ze zeggen, verschilt sterk van wat ze bedoelen en vergiftigt hun relatie.

Belangrijk is tenslotte de ongesproken taal. In langdurige relaties staan de partners vaak onder de druk dingen te moeten weten zonder dat hun iets is verteld en is er een reële kans dat er een of andere straf zal volgen wanneer ze dit weten niet erkennen en daarnaar handelen. Dit is weer een overblijfsel uit de babytijd toen de moeder zo op haar kind gericht was dat ze zich op zijn behoeften kon afstemmen en deze kon begrijpen en bevredigen zonder dat er iets werd gezegd. Het is dus bij je verlangen naar en je ervaring van intimiteit nuttig te begrijpen dat er een gespannen verhouding kan bestaan tussen:

- je bewuste en onbewuste verlangens;
- de betekenis die jij en die iemand anders ergens aan geeft;
- iets 'al begrijpen' en 'ergens achter moeten komen';
- je geaccepteerd voelen om wie je bent en je veroordeeld voelen om wat je niet bent.

Zulke innerlijke conflicten die tot conflicten tussen twee mensen kunnen leiden, worden vaak pijnlijk snel duidelijk in een intieme relatie. Is het dan een wonder dat velen van ons het sterke vermoeden hebben dat intimiteit iets is waarin de meeste andere mensen veel beter zijn dan wij?

9 Moeiten van intimiteit

(229) De meeste mensen zijn op hun best in de eerste opwindingsfase van een nieuwe relatie. Dit blijft echter niet stabiel. (230) Het kan ermee beginnen dat de vrouw zegt: 'Jan is de meest fantastische man die ik ooit heb ontmoet', terwijl ze na een tijd zegt: 'Jan is een ongelooflijke klootzak.' Is Jan veranderd? Wat is veranderd, zijn de percepties die zijn geliefde van hem heeft en die voortkomen uit haar fantasieën (zo hoort Jan te zijn) en uit de botsing tussen haar eigen verlangens (ik wil dat Jan me toegewijd is, ik wil dat Jan onafhankelijk is; ik wil bij Jan zijn, ik wil vrij van Jan zijn).

(231) Het probleem met emotionele eisen, vooral als ze niet expliciet kunnen worden geformuleerd, is dat het vaak moeilijk is ze te benoemen en zelfs om te merken dat ze er zijn, behalve dan in de vorm van angst, woede of depressiviteit. Het is dan ook geen wonder dat veel mensen er ten slotte toe overgaan een ander volledig de schuld te geven en totaal af te wijzen.

Op bewust niveau weten de meeste volwassenen dat andere mensen niet al hun behoeften zullen bevredigen en dat het niet te pas komt daarom woedend te worden. Maar we zijn niet alleen rationele, bewuste wezens. We zijn ook onredelijk, wisselvallig en gedeeltelijk onkenbaar, ook voor onszelf. Emoties kunnen losbarsten, behoeften kunnen op hol slaan en botweg weigeren zich door de rede in toom te laten houden. Dit zal het snelst gebeuren wanneer je thuis bent, het meest 'jezelf' en het minst beperkt door je aangepaste-zelfgedrag dat je op je werk en in sociale relaties vertoont.

(232) Het bewaren van het evenwicht tussen 'te dichtbij komen' en 'te ver weg blijven' is iets waarover je weinig rationele controle hebt omdat 'te dichtbij' en 'te ver weg' subjectieve waarnemingen zijn en veelal ontstaan uit onbewuste angsten, (233) bijvoorbeeld de angst dat je: jezelf verliest, de ander verliest, jezelf te kwetsbaar maakt, de ander te veel macht over je geeft, in je vrijheid belemmerd wordt.

(234) Een groot gevaar is ook dat je je verantwoordelijk voelt voor iemands geluk, terwijl je aan die eis helemaal niet kunt voldoen. Je kunt anderen nu eenmaal niet gelukkig maken. Als wie je bent het geluk van iemand anders vergroot, is dat voor jullie allebei een vreugde. Maar het is onmogelijk de verantwoordelijkheid voor het geluk (of het ongeluk) van iemand anders te accepteren zonder dat je daaraan een hekel krijgt en het risico loopt je respect voor het zelf van de ander te verliezen.

(235) Het blijft altijd moeilijk een evenwicht te vinden tussen je behoefte aan en je feitelijke ervaring van intimiteit. (237) Als je in staat bent: jezelf te vertrouwen, van jezelf te houden, vertrouwen te hebben in je bestaan, ervan uit te gaan dat iemand anders een bestaan heeft gescheiden van het jouwe, ervan uit te gaan dat het van het jouwe gescheiden bestaan van een ander even legitiem is als dat van jou, ervan uit te gaan dat jouw bestaan er niet van afhangt dat zij blijven bestaan - dan kun je een hechte band hebben met iemand anders, waarin je gevoelens en ervaringen deelt, elkaar begrijpt, vertrouwt en accepteert en in elkaar bent geïnteresseerd, kortom: intimiteit.

(247) Wanneer intimiteit 'lukt' - dus dat vertrouwen, wederzijdse verantwoordelijkheid en plezier in elkaars gezelschap blijven bestaan na de romantische periode van illusie - komt dat doordat je in staat bent de verschillen te verdragen tussen je ideale ander en de persoon die je geleidelijk wordt onthuld met al zijn tekortkomingen en met alle verrassingen en teleurstellingen die hiermee gepaard gaan. Intimiteit heeft enige kans als je kunt accepteren dat de ander niet een verlengstuk van jouw behoeften en verlangens is, maar desondanks iemand die je kunt vertrouwen en waarderen. (248) Maar wat aan een goede relatie tussen het zelf en de ander moet voorafgaan, is een redelijk zelfbesef bij beiden; ook moeten ze er besef van hebben dat hun veiligheid in henzelf ligt en niet in handen van de ander.

(249) Om bevredigende ervaringen van intimiteit te kunnen hebben, is het noodzakelijk je ervan bewust te zijn dat isolement evenzeer een deel van het menselijk bestaan is als intimiteit. Zonder te accepteren dat het een deel van het leven vormt dat je 'in wezen alleen staat', is het moeilijk verbondenheid te ervaren. Je moet dus de ander niet willen domineren maar juist willen dat de ander zichzelf is. Ook moet je van de ander houden zoals die is en niet zoals jij wilt dat die is. Vaak wil iemand dat zijn partner deel wordt van zijn wereld, met alle bezitterigheid van dien; de ander zal dan voornamelijk geven in plaats van ontvangen. Twee helften die ernaar verlangen één te worden en die alleen maar in de wij-vorm kunnen spreken, is nog steeds een mythe waarop sommige romances zijn gebaseerd, maar in dat geval treedt er in feite bij een van beiden, meestal bij de vrouw, veel zelfverlies op, met als gevolg dat de relatie verschaalt of wordt bedreigd.

(252) Iemand die het geluk heeft zichzelf als een autonoom zelf te ervaren dat van de intimiteit met een ander autonoom zelf geniet, heeft een goede kans dat hij verschillen met de ander kan accepteren zonder zich bedreigd te voelen. (253) Intiem zijn betekent trouw aan jezelf zijn in aanwezigheid van iemand anders en accepteren dat de ander in jouw aanwezigheid zichzelf is. Intiem zijn betekent niet:

- je gedragen alsof je één persoon bent;
- voorschrijven hoe de ander zich moet gedragen;
- verwachten dat de ander in jouw behoeften zal voorzien;
- de ander kleineren omdat je gelooft dat hij geen andere keuze heeft dan het te pikken.

Dat soort pseudo-intimiteit is vaak verschrikkelijk schadelijk, niet het minst omdat het gevoel macht te hebben over je eigen leven, dat van cruciaal belang is voor een goede relatie met anderen en met jezelf, erdoor wordt uitgehold. Bij pseudo-intimiteit gebeuren er waarschijnlijk verscheidene dingen:

- je 'ik'-besef neemt af in plaats van te groeien;
- je voelt je in toenemende mate afhankelijk van 'je wederhelft';
- je besef van wie er de baas in je leven is vervaagt;
- je besef van de wereld in ruimere zin neemt af.

10 Grenzen in de intimiteit

(253) Als het goed is gaat de behoefte met een ander een paar te vormen hand in hand met de behoefte niet langer een paar te vormen. Vanuit dit perspectief gezien heeft de mens de vrijheid nodig tegelijkertijd te kunnen ervaren dat hij met iemand anders een paar vormt en los van de ander staat.

Twee mensen die samen zijn en zowel van hun 'autonomie' als van hun 'saamhorigheid' genieten en uiteenlopende relaties met anderen dan hun seksuele partner onderhouden, bevinden zich in een gezondere situatie dan mensen bij wie vooropstaat dat hun gevoel, hun uitingen en hun doelen ten koste van alles hetzelfde moeten zijn. (254) Met andere woorden: grenzen zijn goed voor intimiteit:

- Je grenzen stellen je in staat te voelen waar jij eindigt en ik begin.
- Je grenzen stellen je in staat met me mee te voelen wanneer ik verdriet heb en dat verdriet met me te delen, terwijl je weet dat het mijn verdriet is en niet het jouwe.
- Je grenzen stellen je in staat te begrijpen dat het niet noodzakelijkerwijs door jou komt als ik boos ben en te weten dat het niet noodzakelijkerwijs jouw verantwoordelijkheid is me op te vrolijken wanneer ik gedeprimeerd ben.
- Je grenzen stellen je in staat te weten dat het niet mijn schuld is als jij boos, gedeprimeerd of angstig bent en dat ik niet de dupe hoor te worden van jouw boosheid, gedeprimeerdheid of angst.

Met andere woorden, als jij en ik samen een relatie hebben, kunnen we, als onze grenzen intact zijn, een heleboel voor elkaar voelen terwijl we ook erkennen dat geen van ons beiden verantwoordelijk is voor het geluk of het leed van de ander.

Natuurlijk kan ik jou ongelukkig maken of kun jij mij opvrolijken. Mensen die een hechte band met elkaar hebben, beïnvloeden elkaars gevoelens voortdurend en vaak ingrijpend en het hoort bij intimiteit dat je je daarvan bewust bent en dat respecteert. Het hoort niet bij intimiteit dat je het gevoel hebt dat mijn geluk van jou afhangt of dat je het recht hebt me ongelukkig te maken omdat we bij elkaar wonen.

(256) Willen beide partners zich in een relatie individueel kunnen ontplooiën, dan is het van vitaal belang dat ze beiden erkennen dat de ander een afzonderlijk individu is en respect en 'ruimte' verdient, zelfs wanneer dit niet overeenstemt met jouw idee over hoe de zaken zouden moeten gaan.

Overigens heeft elke intimiteit beperkingen, alleen al door de sterke invloed van ieders verleden ofwel van ieders afweermechanismen (de onbewuste krachten die bepaalde gedragingen 'veroorzaken'). Die mechanismen kunnen je hinderen in je intiem zijn.

(264/265) Partners moeten elkaar als twee autonome mensen zien. Dan voorkom je een symbiotische verwevenheid en realiseer je een intens niveau van verbondenheid met en geïnteresseerdheid in elkaar.

Als partners zich beiden bevrijden van hun behoefte één te zijn, kunnen ze elkaar als autonoom persoon zien en daardoor kunnen ze ook de uniciteit van zichzelf ervaren, met alle zelfvertrouwen en zelfacceptatie van dien. We hebben hier te maken met de paradox dat intimiteit eerder wordt ondersteund door te weinig dan door te veel 'saamhorigheid'. Mensen kunnen niet het risico nemen intiem te zijn zonder dat ze het vermogen hebben als afzonderlijk wezen te functioneren. Je kunt een diepe band met iemand voelen als je er tegelijk zeker van bent dat je los van die ander ook kunt bestaan. (266) Partners met verstrengelde gedragspatronen moeten die patronen eerst afbreken en kunnen dan zichzelf ervaren als twee mensen die zeer met elkaar verbonden zijn maar elk hun eigen behoeften, verlangens, gedachten en gevoelens hebben die soms met elkaar overeenstemmen en soms onverenigbaar zijn.

11 Verliefdheid

(272) In het begin van een relatie is er vaak sprake van verliefdheid. Dan verkeren de partners in een roes en idealiseren ze elkaar. (273) Dan houdt Jan niet van Janna met haar beperkingen maar van de ideale Janna op wie hij had gehoopt, die hij altijd al als partner had willen hebben en die hij deels zelf heeft gecreëerd. Dan genieten ze beiden van de ander maar ook van wat de ander ziet: is dat niet degene die ze altijd hebben willen zijn, die ze diep van binnen zijn? Jan en Janna creëren opnieuw de heerlijke babytijd toen ze werden aanbeden, bewonderd en geaccepteerd, toen ze werden geïdealiseerd door ouders die dol op hen waren. (274) Ze hernieuwen het gevoel dat hun vertelt dat het fysieke en emotionele contact waarnaar ze verlangen binnen bereik ligt en dat ze het zonder conflicten kunnen krijgen. Hiermee gaat het bijne onweerstaanbare gevoel gepaard echt te leven.

Een tijd later zal de ideale Jan/Janna zijn verdwenen. Zal de alledaagse Jan dan nog van de alledaagse Janna houden? Zal de alledaagse Jan het kunnen verdragen te weten wie de alledaagse Janna is? Is hun behoefte aan intimiteit goed in evenwicht met hun behoefte aan alleenzijn? Hoe dan ook, als je verliefd wordt op iemand gebeuren er verschillende dingen:

- Je wordt verliefd op een geïdealiseerd beeld van wie de ander is; dit beeld is deels je eigen creatie.
- Je wordt ook verliefd op een geïdealiseerd beeld van jezelf; zo word je door de ander naar jezelf weerspiegeld (en daarom heb je het gezelschap van die persoon graag, zolang de schone schijn duurt).

In die idealisering stop je je verlangen dat deze relatie op de een of andere manier het gebrek aan intimiteit dat de meeste plichtmatige, dagelijkse contacten verzuurt, zal compenseren.

(283) Overigens vertelt je verlangen je altijd iets over de behoeften die achter je verlangens zitten: ik heb warmte nodig, ik heb begrip nodig, ik heb het nodig dat ik word gered van de eenzaamheid. Iedere situatie waarin je iemand begeert, kan je dus, ongeacht het resultaat van je toenadering, belangrijker aanwijzingen geven over wat je in je leven verlangt. (284) Het analyseren van de behoeften die achter je begeerte liggen, geeft je de gelegenheid erachter te komen dat je de baas bent over je eigen leven en dat je niet zit te wachten tot iemand anders ervoor zorgt dat er wat gebeurt. Merk je bij jezelf verlangen op naar meer begrip en liefde, dan geeft dat jou de mogelijkheid je doel te verwezenlijken.