

IK WIL JOU ECHT BEGRIJPEN

DE MENTALITEITENTHEORIE EN PARTNERRELATIES



Immy Beijer

Gerard Snels

Omslagbeeld: *Two Seated Figures* Wayne Thiebaud, 1965

Omslagontwerp: Jack Balhan, 2020

IK WIL JOU ECHT BEGRIJPEN

De mentaliteitentheorie en partnerrelaties

Immy Beijer

Gerard Snels

*Met dank aan Iene van Oijen voor haar tips na
zorgvuldige lezing van het manuscript*

Nijmegen, januari 2020

INHOUD

I Theorie

- | | |
|--|----|
| 1. Inleiding | 7 |
| 2. De theorie en de vier mentaliteiten | 10 |
| 3. 'Storingen' | 14 |
| 4. Gescheidenheid en verbondenheid | 18 |
| 5. Tweepersoonsrelaties / 'Achtjes' | 25 |

II Praktijk

- | | |
|---|----|
| 6. Interacties tussen mentaliteiten / 'achtjes' | 37 |
| 7. Relativering van mentaliteiten | 52 |
| 8. Toepassing op 'achtjes' | 55 |

- | | |
|-------|----|
| Noten | 68 |
|-------|----|

Theorie

1. Inleiding

Uit cijfers van het CBS blijkt dat er in Nederland jaarlijks ongeveer 65.000 huwelijken worden gesloten, waarvan zo'n 40% binnen 5 – 7 jaar wordt ontbonden. Algemeen wordt aangenomen dat nog meer mensen besluiten om - al dan niet met een samenlevingsovereenkomst - te gaan samenwonen en dat het percentage onder hen dat binnen diezelfde termijn weer uit elkaar gaat meer dan 50% bedraagt.

Mensen die scheiden of uit elkaar gaan geven daarvoor allerlei redenen aan. Een daarvan is dat het niet meer lukt bevredigend met elkaar te communiceren en een gebrek aan begrip voor elkaar. Dat begrip betreft dan begrip over en weer voor elkaars persoon(lijkheid) en emotionele huishouding. Volgens John Gottman - en vele anderen met hem - is *begrip* het sleutelwoord voor een goede relatie: "dat partners elkaars afwijkende persoonlijkheid begrijpen en aanvaarden".¹ Probleem daarbij is "dat mensen die een relatie aangaan nauwelijks weet hebben van de persoonlijkheid van de ander". Tot die conclusie komt de psycholoog Dick Barelids in zijn proefschrift over de invloed van het karakter op intieme relaties.² Dat beperkte zicht op de ander is waarschijnlijk van alle tijden. Tot voor enkele decennia's bleven mensen dan toch meestal bij elkaar

omdat ze er langs heen leefden, ze er mee leerden te leven of geen mogelijkheid zagen voor scheiding. Daarin is veel veranderd. Scheiden is voor veel mensen makkelijker geworden. Huwelijksmarkten bieden alternatieve partners hetgeen voor veel vooral jonge(re) mensen een aantrekkelijk alternatief is tegenover moeizaam met elkaar verder gaan³. De relatie staat steeds meer in dienst van wat wel genoemd wordt de “laatmoderne zelfgerichtheid” (Dohmen)⁴, de behoefte aan “permanente zelfoptimalisering”⁵. Maar de vervulling van die behoefte in een relatie wordt bemoeilijkt of zelfs onmogelijk als *beide* partners te zeer op zichzelf gericht zijn; als ze te veel uit zijn op bevestiging, erkenning, door de ander gezien willen worden zonder de ander te zien. Het gaat hier in de woorden van Byung-Chul Han om “een bevestiging van de eenling door de ander, maar tegelijkertijd wordt die ander –berooft van zijn anders-zijn- gedegradeerd tot een spiegel die de eenling bevestigt in zijn ego”⁶. Vanuit dit perspectief is er te weinig oog voor en begrip van de andersheid van de ander⁷ en dat wreekt zich in veel relaties. Een duurzame relatie vereist volgens Esther Kluwer dat partners “zorgzaam zijn voor elkaar, begrip tonen en elkaar als persoon valideren en bevestigen”⁸. Ook in de mentaliteitentheorie is zelfbevestiging een centraal begrip. We onderscheiden echter vier vormen van zelfbevestiging. Onze inzet bij partnerrelaties is dat kennis van elkaars zelfbevestiging tot meer begrip over

en weer leidt en in het verlengde daarvan tot een prettiger relatie.

Het lijkt ons echter tevens realistisch er van uit te gaan dat er in een partnerrelatie over en weer sprake is van belangen. We kunnen ons vinden in de centrale these van Jürg Willi die luidt: "Dass Liebesbeziehungen nicht harmonisch und selbstlos sind, sondern eigennützig und spannungsvol"⁹. In zijn ogen ontwikkelen beide partners zich in spanningsvelden, maar hij voegt daar aan toe: ze leren van elkaar als ze zich openstellen voor elkaar en niet alleen bezig zijn met zichzelf, met zichzelf staande te houden tegenover hun partner. Hiervoor gebruikt hij het begrip 'co-evolutie'¹⁰. Die co-evolutie is o.i. gebaat bij meer begrip bij beide partners van elkaars persoon(lijkheid). Voor een bevredigende relatie hebben beide partners er dus belang bij dat ze oog hebben voor de ander.

Aan de laatmoderne zelfgerichtheid kunnen wij weinig veranderen. Maar wij denken in dit artikel vanuit de mentaliteitentheorie van Pieter van de Griend wél te kunnen bijdragen aan een beter *begrip* over en weer tussen partners in een relatie. Dat doen we juist door de verschillen zichtbaar te maken. Want die verschillen leiden o.i. maar al te vaak tot onbegrip en miscommunicatie. In plaats van verschillen moeten we misschien zeggen diepe kloven tussen mentaliteiten waardoor het inlevingsvermogen in een andere mentaliteit beperkt is.

Wat wél kan, is beter begrijpen hoe een andere mentaliteit werkt. Dat beogen we met dit artikel.

2. De theorie en de vier mentaliteiten

De mentaliteitentheorie is in de jaren tussen 1975 en 1995 ontwikkeld door Pieter van de Griend¹¹. Uitgangspunt is dat mensen emotioneel op elkaar betrokken zijn en dat psychische dreiging, angst en onzekerheid een belangrijke rol spelen in de onderlinge interacties. Dat speelt tussen huwelijkspartners, ouders en kinderen, vrienden en collega's. Mensen die iets met elkaar hebben, zich met elkaar verbonden voelen, kunnen ook bedreigend zijn voor elkaar, elkaar onder druk zetten. Psychische dreiging van buitenaf veroorzaakt angst die onzeker maakt en adequaat gedrag belemmert. Hierbij kan gedacht worden aan angst om niet geaccepteerd, afgewezen of gekwetst te worden, angst om minder te zijn dan een ander, angst om overheerst, niet gezien of erkend te worden of angst voor conflicten. Het gaat om voor iedereen herkenbare angsten en onzekerheden die spanning veroorzaken. Nu hebben mensen als kind meestal al een manier gevonden om met die spanning om te gaan, en zo angst en onzekerheid te reduceren (**angstreductie**). Ze gaan ó met anderen om dat ze daar in veel dagelijkse situaties nauwelijks of geen last van hebben. In het streven naar **emotionele zekerheid** in relaties met anderen zijn

grondpatronen te herkennen die veelal op een onbewust niveau spelen¹².

We onderscheiden vier grondpatronen of wel ***vier mentaliteiten*** om angst en onzekerheid te reduceren.

Deze hebben altijd betrekking op de subjectieve ervaring die iemand heeft van zijn relaties met anderen en kunnen worden omschreven in termen van gescheidenheid en verbondenheid, in combinatie met een actieve of passieve vorm van zelfbevestiging.

Volgens deze theorie beweegt het menselijk bestaan zich namelijk tussen de beide polen van gescheidenheid en verbondenheid: ieder mens voelt een diepe verbondenheid met anderen en tegelijk voelt hij zich ook gescheiden. Je kunt zeggen: elke mens is een ingewikkelde knoop van verbondenheid en gescheidenheid. Aan een van beide polen ontleent hij zekerheid. Vanuit gescheidenheid wordt gestreefd naar contact en vanuit verbondenheid wordt gestreefd naar gescheidenheid, de eigen onderscheidenheid als persoon. Aan beide strevingen kan op een actieve of passieve manier vorm worden gegeven. Elke mentaliteit kent zo een specifieke dynamiek en die dynamieken verschillen diepgaand van elkaar. Die mentaliteiten zien we als verschijningsvormen van een algemeen menselijk fenomeen.

Schema: Angst en angstreductie

Passieve zelfbevestiging

	ISOLEREND	AFHANKELIJK	
ANGST	voor bemoeizucht, gekwetst te worden	voor verlies van steun, er alleen voor te komen staan	ANGST
ANGST-REDUCTIE	goed kijken hoe je mensen tevreden kunt stellen of je op hen af kunt stemmen in de hoop dat ze je met rust laten	aardig voor anderen in de hoop dat anderen ook aardig zijn voor jou en met jouw belangen en behoeften rekening houden	ANGST-REDUCTIE
ANGST	niet geaccepteerd te worden	niet erkend of gezien te worden, gevoelens van minderwaardigheid	ANGST
ANGST-REDUCTIE	actief gericht op het anderen naar de zin te maken en zo gevoel te krijgen dat je geaccepteerd wordt	zorgen dat anderen niet om je heen kunnen door de aandacht op jezelf te vestigen, je te onderscheiden	ANGST-REDUCTIE
	CONFORMEREND	ONDERWERPEND	

vanuit gescheidenheid, distantie

vanuit gevoelsmatige verbondenheid

Actieve zelfbevestiging

- **afhankelijk**: gericht op steun en sympathie
Toelichting: iemand is bang steun en sympathie van anderen te verliezen. Hij/zij zal in het algemeen aardig zijn tegenover anderen, bij anderen in de smaak willen vallen (*emotionele verbondenheid*) in de hoop dat anderen ook aardig zijn voor hem/haar, rekening houden met hem/haar en hem/haar waarderen (*passief*). Dus rekening houden met jouw belang zonder dat je dat zelf duidelijk inbrengt want dat zou ten koste

kunnen gaan van de goede verstandhouding en dat is angst verwekkend.

- **onderwerpend:** gericht op macht / invloed

Toelichting: iemand is bang niet gehoord, gezien te worden (en krijgt zo het gevoel er niet toe te doen, een grijze muis te zijn) of last heeft van gevoelens van minderwaardigheid. Hij/zij zal er dan op gericht zijn op een afdwingende manier (*emotionele verbondenheid*) er voor te zorgen dat hij/zij wél gezien, gehoord wordt¹³ of het gevoel te krijgen dat hij/zij minstens gelijkwaardig is of controle over een situatie heeft (*actief*). Daar moet je zelf voor zorgen, dat zorgt voor spanning ("het moet me wél lukken!). Het gaat er dus om jezelf te bevestigen in de relatie met of in de ogen van de ander.

- **isolerend:** gericht op vrijheid

Toelichting: iemand die bang is, gekwetst of overweldigd te worden door anderen kan proberen die anderen op afstand te houden door met distantie (*relationele gescheidenheid*) goed te kijken en te luisteren naar signalen die een ander uitzendt. Zo kan hij/zij bij die ander aansluiten, contact maken en de ander ter wille zijn in de hoop door die ander met rust te worden gelaten (*passief*), hetgeen geruststellend is. Het contact mag niet ten koste gaan van je gescheidenheid, d.w.z. dat de verbondenheid binnen de perken moet blijven.

- **conformerend:** gericht op harmonie, het gemeenschappelijke

Toelichting: iemand die bang is niet geaccepteerd te worden of emotionele chaos bedreigend vindt, kan proberen met distantie (*relationele gescheidenheid*) op een rationele manier greep te krijgen op die chaos. In een begrensd kader waarvoor hij/zij zich verantwoordelijk voelt (werkkring, gezin etc.) kan hij/zij proberen te zorgen voor eensgezindheid, voor een goede sfeer. Hij/zij zorgt er dan voor dat 'de boel bij elkaar blijft', dat iedereen aan bod komt, tevreden is, waardoor hij/zij zichzelf geaccepteerd voelt (*actief*) en dat geeft rust. Lukt dat niet, dan heb je het gevoel dat je faalt.

3. 'Storingen'

Angst en de ermee samenhangende onzekerheid worden zoals gezegd door psychische dreiging van buitenaf, vanuit onze medemenselijke omgeving opgeroepen maar om die angst en onzekerheid te reduceren zijn we aangewezen op diezelfde omgeving. Stel bijvoorbeeld: iemand functioneert onderwerpend en voelt zich minder dan mensen om zich heen. Hij/zij zal dan zijn best doen dat vervelende gevoel weg te werken door zich te doen gelden. Daarvoor is hij/zij dan wel aangewezen op diezelfde mensen. Hij/zij is er op uit van hen signalen te krijgen dat ze hem niet minder en nog liever gelijkwaardig vinden waardoor hij/zij zich meer op z'n gemak voelt. Zo zijn we allemaal bezig: je

probeert met je eigen gedrag het gedrag van de ander zodanig te beïnvloeden dat de ander zich zó naar jou gedraagt dat jij je op je gemak voelt.

Angst- en onzekerheidsreductie verschaft in normale omstandigheden een basisniveau van veiligheid, zonder dat dit inspanning vergt; het gaat vanzelf en verloopt grotendeels onbewust omdat 'het' (bepaald patroon) in ons doorwerkt. Er kunnen zich echter 'storingen' voordoen in de interacties met anderen, zoals tussen (huwelijks)partners. Wanneer angstreductie voor ons gevoel vanuit de omgeving min of meer geblokkeerd wordt, krijgen we last van angst en stress. Als het in het voorbeeld van zojuist iemand niet lukt positieve feedback vanuit zijn/haar omgeving te krijgen. We versterken dan onze defensie en gaan ons bewuster inspannen om alsnog de gewenste veiligheid te bereiken. In dat geval is onze intuïtieve reactie veelal: *meer van hetzelfde*¹⁴ doen. Maar deze energie wordt meestal op zo'n manier ingezet, dat het gewenste doel niet bereikt wordt. Het is een vorm van tegenstrijdig functioneren, waardoor de inspanning toeneemt en de effectiviteit afneemt. Er is dan sprake van geblokkeerde doelgerichte activiteit en die is in de vorm van stress in de vier patronen aanwezig.

Vaak wordt de oplossing –opnieuw tegenstrijdig- bij anderen gezocht. ("Als de ander zich nu maar eens anders gedroeg....."). Het gaat ons echter om de intern belemmerende werking, waarbij het niet zozeer gaat om

wat er belemmerd wordt, maar *hoe* dit gebeurt. De energie wordt geïnvesteerd in steeds herhaalde pogingen iets te bereiken, wat op deze manier nooit kan lukken: het elimineren van de angstaanjagende factor. Dus in plaats van onze angst onder ogen te zien, sloven we ons uit en steken onze energie in de verkeerde richting. In stressvolle situaties roeit iedereen met de riemen die hij heeft, dat wil zeggen met de middelen van zijn eigen patroon. Een afhankelijk iemand doet steeds beter zijn best aardig te blijven om de dreiging weg te nemen; een isolerende persoon trekt zich verder terug om aan de dreiging te ontkomen; een onderwerpend iemand zet (als hij zijn kansen gunstig inschat) zijn wapens in om de strijd in zijn voordeel te beslechten en een conformerende persoon wordt steeds rationeler en dwingender. Dat lijkt ieder de gewenste zekerheid te bieden, maar leidt juist in die situaties niet tot het gewenste doel. Het probleem wordt op de verkeerde plaats gelokaliseerd en bestreden met de middelen van de eigen mentaliteit, wat het probleem eerder versterkt dan doet afnemen. Dat speelt natuurlijk extra in tweepersoonsrelatie waarbij twee mensen voor hun eigen gevoel van zekerheid op elkaar zijn aangewezen. Beiden proberen aan de ander dat gevoel te ontnemen. Valt dit te verhelpen? Wij denken dat het relativiseren van de eigen mentaliteit dit proces kan doorbreken en komen daar verder in dit artikel op terug.

Eerst lichten we nog een en ander toe.

Vanuit relationele gescheidenheid/distantie (isolerend en conformerend) wordt gestreefd naar verbinding en vanuit emotionele verbondenheid (afhankelijk en onderwerpend) wordt gestreefd naar scheiding, je als persoon onderscheiden van anderen. Aan beide strevingen kan op een actieve (meer handhavende, bij onderwerpend en conformerend patroon) of passieve (meer aanpassende,- bij afhankelijk en isolerend patroon) manier vorm worden gegeven.

We gebruiken de begrippen verbondenheid en gescheidenheid, actief en passief niet in een absolute zin. Dat betekent dat er nooit sprake is van totale verbondenheid in de zin van symbiose of totale gescheidenheid in de zin van volledig isolement, maar dat een van beide overheersend, dominant is. Datzelfde geldt voor de termen actief en passief. Ook hier is sprake van meer en minder. Afhankelijk en isolerend betekent niet dat je volledig passief tegenover je omgeving staat, maar wel dat je het meer laat afhangen van die omgeving of de gewenste bevestiging tot stand komt. Omgekeerd geldt voor onderwerpend en conformerend dat je overwegend actief staat tegenover je omgeving, de gewenste bevestiging van die omgeving afdwingt maar natuurlijk ook momenten hebt dat je je passief opstelt.

De termen verbondenheid, gescheidenheid, actief en passief zijn allemaal *neutraal* bedoeld¹⁵. Voor zover ze in

gedrag tot uiting komen, kan het lastig zijn in interacties met anderen: te sterke verbondenheid (te veel emoties of te veel steunen op een ander wat voor die ander benauwend kan zijn); te veel distantie/ gescheidenheid (zoveel afstand dat contact moeizaam of niet tot stand komt omdat je onbenaderbaar voor de ander bent); te actief (in de zin van overdonderend waardoor je anderen afschrikt); te passief (te afwachtend waardoor een ander ongedurig of ongeïnteresseerd raakt of de knoop voor je doorhakt).

4. Gescheidenheid en verbondenheid

Omdat de begrippen gescheidenheid en verbondenheid zo centraal staan in deze theorie en daar regelmatig misverstanden over ontstaan, willen we daar nog wat langer bij stilstaan. Het menselijk bestaan beweegt zich tussen die twee polen. Iedereen kan dat bij zichzelf nagaan: ieder mens voelt zich verbonden met andere mensen en tegelijk voelt hij zich ook van hen gescheiden. Je kunt ook zeggen, dat de mens een ingewikkelde knoop is van verbondenheid en gescheidenheid. Een van de twee polen is dominant (zonder dat de andere pool verdwijnt) en geeft zekerheid.

Gescheidenheid wil zeggen dat er een basisgevoel van relationele distantie is, dat wil zeggen dat er normaal gesproken een afstand is tussen jou en anderen die

bewaakt moet worden met behulp van je denken. Vanuit die gescheidenheid is er een streven naar verbinding, contact waarbij de afstand weer je houvast, je zekerheid is (voor isolerend functioneren het besef dat je je altijd op je eiland kunt terugtrekken en voor conformerend het besef dat je nooit opgaat in je omgeving, er altijd 'buiten' blijft). In je betrokkenheid op de ander houd je je afzijdigheid in stand. Vandaar uit ben je in staat goed te kijken en te luisteren. Dat biedt aanknopingspunten om de kloof tussen jou en de ander te overbruggen en contact te leggen, waarbij je er op gericht bent het de ander naar de zin te maken, uit de verf te laten komen, de mogelijkheid te geven zijn/haar talenten te ontplooien, 'de voorzet te geven zonder zelf te hoeven scoren'. Het is een verbondenheid met de ander waar je zelf op een bepaalde manier buiten blijft. Je bent in het algemeen in staat met behulp van je denken je emoties te hanteren, te sturen. In *emotioneel geladen situaties* (zoals conflicten) echter is het lastig de vertrouwde en gewenste afstand te bewaren. Dat is bedreigend want daardoor komt je gescheidenheid, je afzijdigheid in gedrang, in gevaar. Dus probeer je de afstand weer te herstellen. In het *isolerende patroon* zal je geneigd zijn dat te doen door vooral je negatieve emoties (zoals geïrriteerdheid, kwaadheid) kritisch te onderzoeken en als het ware rationeel te filteren (iemand formuleerde het aldus: "Het borrelt dan in mij, het zit me emotioneel dwars. Ik ga dan meteen

analyseren waarom de ander doet wat hij doet. Als ik dat snap, zakken de emoties”). Als de situatie te heftig is, trek je je er uit terug om vervolgens alles op je eentje op een rijtje te zetten, te analyseren (wat deed of zei de ander? en vooral: wat is mijn aandeel?) en weer terug te gaan zodra dat gelukt is en je alles weer op een rijtje hebt. In het *conformerende patroon* (meer handhavend) zal je eerder in de situatie zelf proberen je emoties weg te drukken. (“In een conflictueuze situatie voel ik van alles, maar ik neem afstand van die emoties en probeer ze in goede banen te leiden. Ik schiet in m’n hoofd zoals dat heet”). Lukt dat dan geeft dat rust.

Je probeert dus een soort emotionele neutraliteit te bereiken. Het is een *objectiverende* houding. Dat kost energie en dat doe je om het contact, de relatie niet in gevaar te brengen, want die is kwetsbaar en jij voelt je verantwoordelijk voor het goed houden van de relatie. De bevestiging die je hoopt te verkrijgen is dat de ander laat blijken, te kennen geeft dat je nuttig bent voor de ander of voor het geheel.

De risicofactor hierbij is te veel distantie, te grote gescheidenheid waardoor het gewenste contact niet tot stand komt. Bijvoorbeeld als iemand die conformerend functioneert te veel distantie aan de dag legt en toch probeert contact te leggen, kan dat mislukken hoezeer hij/zij ook zijn/haar best doet. Dus ondanks je inzet en inspanning. Dat is natuurlijk frustrerend. Dan zit je jezelf in de weg.

De distantie en *afstand* die we hier bedoelen speelt op intern niveau en is reflexief van aard en is iets heel anders dan *afstandelijk gedrag* dat bij Van Dale wordt omschreven met: “kwetsbaar, onrijp, ontoeschietelijk”. Wij hebben de indruk dat die term regelmatig gebruikt wordt om gedrag te typeren dat wij geremd gedrag noemen. En dat geremd gedrag behoort o.i. eerder tot het gedragsrepertoire van mensen met een afhankelijke mentaliteit die zolang ze onzeker zijn over de relatie zich geremd kunnen voelen en daardoor een afstandelijke indruk kunnen maken op buitenstaanders.

Verbondenheid wil zeggen dat er altijd wel een gevoel is van emotionele verbondenheid. Die emotionele verbondenheid kan variëren van iemand liefhebben tot iemand haten. De nadruk ligt hier op de vraag hoe en wat de persoon in kwestie voelt. Vanuit die achtergrond kijk en luister je naar een ander. We spreken hier van een subjectiverende houding. Het is meer een autocentrische, op zichzelf betrokken houding (i.t.t. de allocentrische, op de ander gerichte houding bij isolerend en conformerend functioneren). Vanuit die verbondenheid zien we een scheidingsstreven: je bent er op gericht zelf / als persoon uit de verf te komen met behulp van de ander, je wilt liever zelf scoren en de aandacht op je zelf richten, iets voorstellen in de ogen van anderen. Hier komt de gescheidenheid in de vorm van je onderscheiden van anderen niet los van de emotionele verbondenheid. Het denken is hier meer in

de ban van het voelen. Rationalisering als poging met rationele argumenten eigen emoties te rechtvaardigen (in plaats van kritisch te onderzoeken) vinden we vooral aan de rechterkant van het schema. Mensen aan die kant laten zich makkelijker meeslepen door gevoelens en emoties.

Dat speelt met name in *emotioneel geladen situaties*. Vooral mensen met een *afhankelijke mentaliteit* zijn gevoelig voor verstoringen in het contact met hun omgeving zo gauw de ander zich minder aardig, minder positief of zelfs kritisch opstelt, laat staan dat je met die ander in een conflictueuze situatie komt. Dat kan makkelijk ontregelend werken en het effect hebben van een olievlekwerking doordat het op de hele persoon betrokken wordt (“Ik heb het niet goed gedaan. Wat kan ik überhaupt nog goed doen?”). Hier geldt immers: ik voel me op m’n gemak als het ‘klikt’ met mensen om me heen¹⁶. Als de waardering of bevestiging van anderen (waar je aanspraak op denkt te mogen maken) uitblijft, kan dat leiden tot verongelijkheid of een gevoel van miskenning.

Mensen met een *onderwerpende mentaliteit* daarentegen zijn er vooral op gericht er zelf goed uit te komen en te laten zien wat ze waard zijn. Als waardering of positieve bevestiging van anderen te lang uitblijft, kom je zelf in actie. Dat blijft altijd afhankelijk van je inschatting van de situatie: “Ik heb geleerd mijn weg te vinden. Je kunt niet altijd winnen. Af en toe moet je je

tanden laten zien, op andere momenten moet je je tong afbijten, het hoort er allemaal bij”¹⁷. Kritiek kun je pareren, makkelijker naast je neerleggen als die komt van mensen die je niet hoog hebt zitten of juist verwelkomen als die komt van mensen die je hoogacht en als die jou verder helpt. Conflicten zijn hier niet altijd te vermijden en dat hoeft ook niet. It’s all-in the game, niet altijd leuk, kosten energie maar kunnen ook opluchten (wat voor een conformerend iemand nauwelijks voorstelbaar is) en duidelijkheid geven over waar je met elkaar aan toe bent (iemand verwoordde dat aldus: “Je moet elkaar wel de waarheid kunnen vertellen. Anders ga je in een schijnwereld leven”¹⁸). Zo ontstaat er hopelijk langzaamaan wat meer zicht op de specifieke invalshoek die de mentaliteitentheorie biedt op de affectieve structuur die zich manifesteert in personen en die -zoals we zullen zien- doorwerkt in relaties.

Met deze manier van kijken distantiëren we ons van de theorieën die de problematiek in tweepersoonsverhoudingen proberen te verhelderen met behulp van twee strevingen: het streven naar autonomie en het streven naar verbondenheid of naar “autonomie in verbondenheid”¹⁹. Dat heeft deels er mee te maken dat autonomie eigenlijk tegenover heteronomie staat en verbondenheid tegenover gescheidenheid en deels omdat autonomie in het westers denken staat een normatief ideaal is dat in

andere culturen een andere betekenis kan hebben²⁰. Het onderscheid tussen gescheidenheid en verbondenheid is daarentegen veel formeler en transcultureel –in zowel individualistische als collectivistische samenlevingen- toepasbaar. Bovendien wordt hier een theorie gebouwd op basis van slechts twee groundbegrippen. Dat lijkt ons te weinig. Voor ons spelen de begrippen gescheidenheid en verbondenheid op intern ervaringsniveau en worden ze gecombineerd met actief of passief op extern, handelingsniveau, waarbij we moeten vasthouden dat intern en extern (of binnenwereld en gerichtheid op buitenwereld) onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Zo krijgen we vier mentaliteiten met elk een eigen dynamiek en kunnen er op basis daarvan een tiental patronen ontstaan.

Het begrip autonomie willen wij koppelen aan het vermogen de eigen emoties te reguleren door de eigen mentaliteit te relativiseren (zie hoofdstuk 7). Dat betekent dat iemand zich los weet te maken uit de relationele bepaaldheid van eigen emoties²¹. Naarmate iemand daartoe meer in staat is, is hij autonomer in de omgang met anderen en kan hij die omgang op een meer ontspannen manier vormgeven.

Wel zal uit het voorafgaande duidelijk zijn geworden dat bijv. een isolerende persoon 'autonomer' is dan een afhankelijk iemand omdat hij/zij minder leunt op zijn/haar omgeving.

5. *Tweepersoonsrelaties / 'Achtjes'*

Tot nu toe was de ander / de anderen in beeld als omgeving van een bepaalde persoon. Maar de persoon is zelf natuurlijk op zijn beurt omgeving voor anderen. Dus naast de vraag: *Hoe bestaan anderen als omgeving voor mij?* Nu ook de vraag: *Hoe besta ik als omgeving voor anderen?*

De vraag luidt dan: hoe zien mensen elkaar vanuit een bepaalde mentaliteit?

In het algemeen kunnen we daarover het volgende zeggen:

- *De afhankelijke mentaliteit*

We hebben gezien dat mensen met dat patroon behoefte hebben aan sympathie en steun en zelf naar anderen weinig duidelijkheid omtrent eigen wensen geven. Voor een partner die onderwerpend functioneert, is vooral dat gebrek aan duidelijkheid lastig te hanteren. Hij weet niet goed waar hij met de ander aan toe is. Dat kan hem onzeker maken en om die onzekerheid te reduceren kan hij vanuit zijn actieve zelfbevestiging eventueel aan die ander gaan trekken om de gewenste duidelijkheid te verkrijgen. Ook voor een partner die isolerend functioneert is die onduidelijkheid lastig omdat je er op gericht bent iemand te leren kennen door wat hij aan woord en

gebaar uitzendt om je goed te kunnen afstemmen. Dat is in dit geval niet makkelijk, maar je kunt die onduidelijkheid beter 'laten' (passieve zelfbevestiging) als horend bij iemand. Lastiger echter is de behoefte aan nabijheid van mensen met een afhankelijke mentaliteit te begrijpen en te hanteren omdat je zelf vanuit een andere achtergrond contact legt. Dat laatste geldt ook voor een partner die conformerend functioneert al zal zo iemand eerder zelf initiatieven nemen vanuit zijn eigen actieve zelfbevestiging.

- *De onderwerpende mentaliteit*

Kijken we naar de onderwerpende mentaliteit dan zien we actieve zelfbevestiging vanuit een emotionele verbondenheid. Voor een partner die afhankelijk functioneert kan dat aantrekkelijk zijn omdat zo iemand meer duidelijkheid over eigen behoeftes geeft waar je vervolgens op kunt reageren. Maar in een relatie kan die houding ook als druk worden ervaren op een moment dat je wordt uitgedaagd vanuit je zelf ook duidelijkheid te geven omtrent wat je wil. Voor een partner die isolerend functioneert, kan die onderwerpende vorm van actieve zelfbevestiging als dwingend worden ervaren. Daartegen kun je je dan afschermen door je emotioneel te distantiëren (een vorm van zelfbescherming) of door, als dat niet meer lukt, desnoods iemand fysiek van je weg te duwen. Een partner die conformerend functioneert, kan de

onderwerpnde vorm van actieve zelfbevestiging moeilijk hanteren op het moment dat daar emoties in mee gaan spelen. Omdat heftige emoties voor hem bedreigend zijn, stelt hij daar dan zijn rationele benadering tegenover.

- *De isolerende mentaliteit*

Het isolerende patroon wordt gekenmerkt door vanuit relationele gescheidenheid / distantie contact te leggen met anderen. Die gescheidenheid wordt vanuit het perspectief van de afhankelijke en onderwerpnde functionerende partner vaak als koel en gedistantieerd ervaren. Afhankelijke en onderwerpnde zoeken een ander soort verbondenheid, waarmee ze zelf vertrouwd zijn. Afhankelijke partners zullen het op een passieve manier blijven proberen, terwijl onderwerpnde partners eerder zullen proberen de gewenste betrokkenheid af te dwingen door uit te dagen, te prikkelen etc. Een conformerend partner herkent het teruggetrokken deel, maar heeft moeite met de afwachtende opstelling en zal zo nodig zelf het initiatief nemen.

- *De conformerende mentaliteit*

De conformerende opstelling wordt gekenmerkt door een actieve zelfbevestiging vanuit gescheidenheid. Afhankelijke en onderwerpnde partners missen ook daar de gewenste en vertrouwde vorm van

betrokkenheid. Afhankelijke mensen krijgen in elk geval wel de duidelijkheid die ze zelf vaak niet in huis hebben, maar die ook als dwingend kan worden ervaren als de ander vanuit een poging zich op de afhankelijke persoon af te stemmen er actief probeert achter te komen wat die ander nou echt wil. Onderwerpende mensen lopen veel sneller aan tegen die dwingende kant en zullen die contacten ontlopen of op hun manier de confrontatie aangaan. Voor isolerende partners is de gedistantieerde houding vertrouwd en kan de actieve kant nu eens als prettig dan weer als dwingend worden ervaren.

N.B. Vanuit elke mentaliteit wordt elke andere mentaliteit dus 'vertekend' gezien vanuit de eigen angst- en onzekerheidsreductie. M.n. de verbondenheid neemt vormen aan die voor de partner niet meer als verbondenheid gezien, laat staan ervaren worden.

Mentaliteiten komen in werkelijkheid niet in 'zuivere' vorm voor: ze worden gekleurd door iemands cultuur, klasse-achtergrond, sekse en rolpatronen, leeftijd, persoonlijke eigenschappen en functioneren in wisselwerking met elkaar: ze vormen elkaar, houden elkaar in stand en veranderen in relatie tot elkaar. Iedereen kijkt vanuit zijn eigen mentaliteit naar andere mensen met een andere mentaliteit en natuurlijk ook naar mensen met eenzelfde mentaliteit. Daar zit een vertekening in. Die speelt met name bij de waarneming

van mensen met een andere mentaliteit. Vertekening ligt ten grondslag aan onbegrip, misverstand en miscommunicatie. Dat kan de interactie lastig en problematisch maken. De ander is dan een probleem voor ons, maar wij zijn zelf natuurlijk ook lastig en problematisch voor de ander. Van het een zijn de meeste mensen zich maar al te goed bewust, van het ander helaas veel minder. Het dringt vaak maar langzaam tot mensen door wat hun eigen gedrag lastig maakt voor een ander, voor je omgeving.

De wisselwerking tussen mensen, tussen individuele mentaliteiten is complex. Om die complexiteit te illustreren geven we in de volgende paragraaf een aantal voorbeelden van de interactie binnen

tweepersoonsrelaties, omdat daarin een min of meer stabiel patroon van interactie optreedt. Het gaat er ons om aan de hand van die voorbeelden het emotionele proces onder de oppervlakte, achter inhoudelijke kwesties te verhelderen.

De bedoelde tweepersoonsrelatie kan spelen tussen ouder en kind, tussen broer en zus, tussen collega's, tussen vrienden etc. Maar in de paarverhouding wordt die wisselwerking het scherpst zichtbaar. Daar geven we verder in dit artikel een aantal voorbeelden van.

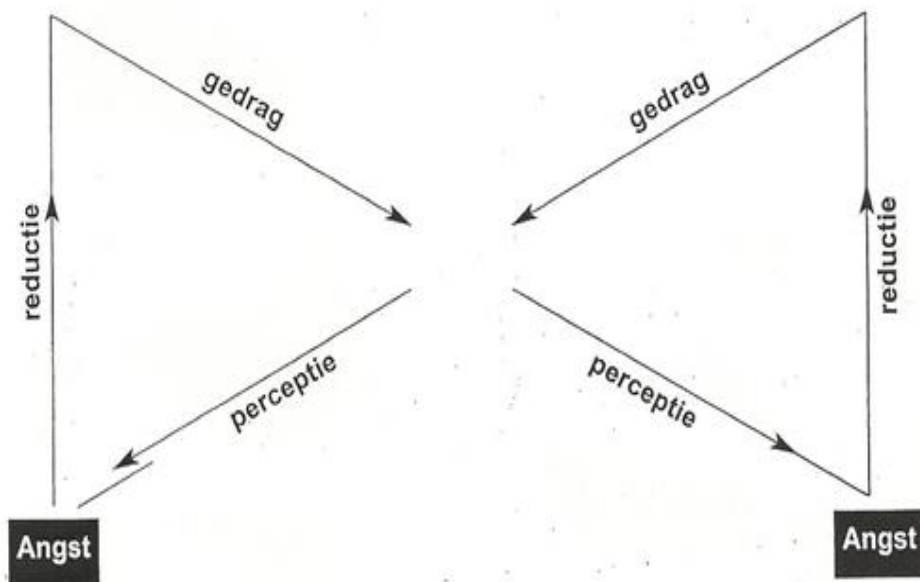
Waarom kiezen mensen dan toch voor een *paarverhouding*?

Die verhouding lijkt zeker als liefdesverhouding iets aantrekkelijks te hebben voor veel mensen. Want

ondanks al die huwelijken en relaties die ten gevolge van wederzijds onbegrip, spanningen, onoverbrugbare tegenstellingen en conflicten vroegtijdig worden beëindigd, is het voor mensen blijkbaar toch steeds weer verleidelijk daarvoor te kiezen. Dat heeft deels te maken met de aan een liefdesrelatie gekoppelde –vaak overspannen- verwachtingen van wederzijdse toewijding en geluk en deels met de exclusiviteit van die relatie. En het is juist de exclusiviteit van die relatie die o.i. die specifieke relatie problematisch maakt. De liefdesrelatie is een soort tussenvorm tussen de individuele en de collectieve bestaansvorm²². Twee individuen zijn elkaars omgeving en zoeken hun zelfbevestiging bij elkaar. Dat maakt het geheel tot een dwingender kader dan veel mensen aanvankelijk beseffen. Beide partijen zijn immers bezig in aansluiting bij de ander, de ander ook te laten aansluiten bij de zelf *gewenste ander*. Het invullingsproces is wederzijds.

Als we er van uitgaan, dat over en weer sprake is van de werking van het angstreductie-mechanisme, ontstaat het volgende schema:

'Achtjes'-schema:



Dit schema vormt een soort gesloten circuit door middel waarvan twee mensen met elkaar verstrikt zijn. De zelf-anderkoppeling wordt hier in zijn ervarings- (inwendig) en gedragsaspect (uitwendig) weergegeven. Zo krijgt het geheel een nieuwe dimensie. De herhaling wordt niet alleen van binnen uit, maar ook van buiten af op gang gebracht. Waar dergelijke gesloten circuits toe leiden, weet iedereen. Het komt er op neer, dat je uitlokt wat je niet wilt. Er ontstaat conflictgedrag aan de oppervlakte, waarin de herhaling triomfen viert en waarvan het

tragische is, dat die herhaling onvermijdbaar wordt, *ook al wordt hij door de betrokken partijen gesignaleerd.*

Signaleren ervan is niet voldoende wanneer het aandrijfmechanisme onder de oppervlakte onkenbaar en ongrijpbaar zijn gang blijft gaan. Om uit dat circuit uit te breken, moet het emotionele proces dat de zaak aandrijft verhelderd worden.

In de mentaliteitentheorie gaat het er om de individuele bestaanswijzen en het interactie-systeem in relatie tot elkaar te analyseren als een ondoorzichtig krachtenspel van angst en angstreductie. Beide partijen voelen zich vaak in hun individuele bestaanswijze onvrij en neigen er toe hun gevoelens en gedrag te legitimeren door naar de ander (“Als die ander zich nu maar eens anders opstelde...”) in plaats van naar zichzelf te wijzen.

Wanneer beide partijen dat doen, is het interactiesysteem geboren. En dat kan vervolgens als een autonome kracht waaraan de ontwerpers zich hebben uitgeleverd de zaak draaiende houden. En als men dan toch een laatste oorzaak zoekt: die is *de afhankelijkheid van omgeving*, waarin iedere individuele bestaanswijze voor zover die op angstreductie is gebaseerd, gevangen blijft, of men dat nu wil of niet. Iedereen is namelijk op zijn omgeving aangewezen om de angst te reduceren die vanuit die omgeving wordt opgeroepen. Als, zoals het geval is bij het afhankelijke patroon, de angst is dat anderen je mogelijk niet sympathiek vinden of in de steek laten is je er alles aan

gelegen je zó te gedragen naar anderen, dat die je sympathiek vinden. Datzelfde mechanisme werkt ook bij de andere mentaliteiten.

Het *schema* kunnen we aldus toelichten:

De twee verticale pijlen symboliseren het angstreductiemechanisme van twee personen. Dat functioneert niet onafhankelijk van omgeving. Beiden zijn omgeving van de ander. De vier diagonaal gerichte pijlen geven rekenschap van wederzijdse beïnvloeding en ook vertekening van intenties en bedoelingen. Het verbale en non-verbale gedrag van de één is niet identiek aan de invloed van buitenaf zoals die door de ander wordt ervaren. Zowel dat gedrag als de perceptie ervan hangen immers ook samen met de 'subjectieve bril' die het angstreductiemechanisme van beide kanten is. Daarmee ontstaat dus een dynamisch interactiesysteem waarvan geen enkel onderdeel onafhankelijk van de andere functioneert. De 'vrije ruimte' tussen de twee driehoeken is in psychologisch opzicht helemaal niet vrij, want die wordt voortdurend aan weerskanten tegelijk ingevuld. De kern van de zaak, waar de analyse om draait, betreft het inzicht in wat er in die onvrije ruimte gebeurt. Die analyse is pas mogelijk, wanneer er tenminste één aanknopingspunt is: één mentaliteit moet bekend zijn. Als we van beide personen weten welke hun mentaliteit is, kan de interpretatie meer definitief zijn. Het interactiesysteem kan nog wel variëren: hoe bedreigender het gedrag van

de een door de ander wordt ervaren, hoe meer de angst wordt geactiveerd, die dan weer de heftigheid van het angst reducerende gedrag mobiliseert. In plaats van angstreductie kunnen we ook zeggen zekerheidsstreven. Dat zekerheidsstreven over en weer blokkeert het ontstaan van wederzijds begrip. Zo gezien is het duidelijk dat een dergelijk interactiesysteem zowel een stabiele vorm met een bepaalde spanningsintensiteit als ook escalerende vormen kan vertonen. Wat verhelderd dient te worden, is het *emotionele proces* achter de inhoudelijke kwesties.

Dat proces kan vanuit onze invalshoek verhelderd worden door te laten zien hoe mentaliteiten op elkaar inwerken en welke *patronen*²³ dan zichtbaar worden. In de meeste boeken over paarrelaties wordt gezocht naar patronen en vinden we vaak een specifiek patroon terug, nl dat tussen een actieve en een passieve persoon. De verhouding tussen beiden wordt beschreven in termen als: trekken - ontwijken (ook wel: praten - zwijgen)²⁴; vechten - terugtrekken²⁵ waarbij het zwijg-, terugtrek- en ontwijkgedrag meestal wordt toegeschreven aan mannen en vrouwen de rol hebben van prater, aanvaller en trekker. M.n. terugtrekgedrag lijkt allemaal hetzelfde, maar de vraag is: wat is de ervaring die daaraan ten grondslag ligt? Weet iemand zich geen raad met de situatie en zwijgt daarom uit onmacht en angst (om het erger te maken door wat je ook zegt) en wekt zodoende bij de ander de indruk zich

terug te trekken (in zichzelf) of zich aan de situatie te onttrekken? Dan zou sprake kunnen zijn van een afhankelijke mentaliteit. Of trekt iemand zich bewust terug om tactische redenen omdat hij/zij denkt zo de ander te raken en zet zwijgen als wapen in²⁶? Dan zouden we kunnen denken aan de onderwerpende mentaliteit. Of is iemand wellicht als persoon teruggetrokken, waarbij we dan eerder denken aan de isolerende mentaliteit? Vanuit die verschillende ervaringsachtergronden ontstaat ook een andere dynamiek tussen twee mensen.

We laten eerst een aantal casussen de revue passeren. Vervolgens laten we zien, hoe relativering er per mentaliteit uit kan zien en passen dit toe op deze casussen.

De interacties binnen de relaties kunnen uiteraard niet uitputtend beschreven worden en doen daarom geen recht aan de levensechtheid van die relaties. Toch hebben we daarvoor gekozen omdat ze o.i. in elk geval een indruk geven van de gevoeligheden en het onbegrip tussen de verschillende mentaliteiten.

Wij laten daarin o.a. zien dat mentaliteiten niet gebonden zijn aan een bepaalde sekse zoals wel gesuggereerd wordt in bepaalde relatieboeken en ook regelmatig in de *Sigmund-strips* van Peter de Wit die de 'klassieke' variant²⁷ van onderwerpende vrouw en afhankelijke man beschrijven dan wel uitbeelden. Mentaliteiten zijn gebonden aan personen en om dat te

Je moet meer
tegen me inoeden,
Fred, dat heb
ik nodig.



Ja schat, ik bedoel
nee schat.



illustreeren, geven we in de –inderdaad vaak voorkomende- combinatie afhankelijk/onderwerpend voorbeelden van een onderwerpde vrouw met een afhankelijke man, een onderwerpde man met een afhankelijke vrouw en een relatie tussen twee mannen, van wie de een afhankelijk en de ander onderwerpend is. Interacties die we in onze praktijk niet zijn tegengekomen (zoals die tussen twee isolerende of twee conformerende partners) hebben we ook niet opgenomen.

De personen die in de volgende casussen voorkomen, zijn allemaal normaal functionerende mensen.

II Praktijk

6. *Interacties tussen mentaliteiten / ‘Achtjes’*

1) *Eva (onderwerpend) – Bram (afhankelijk)*

Eva en Bram zijn al jaren getrouwd en hebben een dochter en werken allebei.

Eva evalueert hun relatie regelmatig vanuit de vraag: hoe vind ik dat het gaat en gaat het naar mijn wens? Op een gegeven moment constateert ze dat ze ontevreden is omdat Bram in haar ogen te veel weg is voor zijn werk en bovendien vindt ze het tussen hen wat saai worden. Ze besluit dat aan te kaarten: “Ik wil eens met je praten over hoe het gaat tussen ons. Ik vind dat je te veel weg bent en dat we te weinig leuke dingen doen”. Eva verwoordt haar onvrede (*output*) en hoopt er zo achter te komen of Bram zich daar iets bij voor kan stellen en dan te kijken wat ze eraan kunnen doen. Ze geeft dus duidelijkheid van haar kant en verwacht van Bram een reactie waar ze ‘iets mee kan’. Bram van zijn kant heeft niet gemerkt dat er iets aan de hand is, hij schrikt want hij hoort wat Eva zegt als kritiek op hem (*perceptie*: ik doe iets niet goed). Hij weet niet goed hoe te reageren maar doet er feitelijk het zwijgen toe (*output*) en ‘kiest’ daarmee voor het in zijn ogen kleinere kwaad in plaats

van het grotere kwaad: iets zeggen en er dan achter komen dat je in een woordenwisseling terecht komt waarbij wat je ook zegt, niet goed is en haar woede kan wekken. Eva interpreteert dit zwijgen echter niet als een uitdrukking van onzekerheid, maar als een bevestiging van haar angst in haar onvrede niet serieus genomen te worden. Kennelijk dringt het niet tot hem door dat er echt iets aan de hand is en daarom doet ze er nog een schepje bovenop (*actieve zelfbevestiging*) om Bram vooral duidelijk te maken dat ze een punt heeft, ze formuleert haar onvrede scherper: “Het gaat eigenlijk al een hele tijd niet naar mijn zin....”. Het beoogde effect blijft echter uit omdat dit voor Bram een signaal is dat de relatie wellicht op springen staat hetgeen bij hem voor zoveel emotionele verwarring zorgt (“Het is veel erger dan ik dacht. Wat nu...?”) dat hij helemaal dichtklapt (*gedrag*), hij hoopt stilletjes dat het ‘wel overwaait’ wat voor Eva vervolgens weer aanleiding isetc.

2) *Rob (onderwerpend) – Femke (afhankelijk)*

Ron en Femke wonen al jarenlang samen en hebben beiden een baan. Ze hebben geen kinderen.

Rob is niet tevreden over relatie met Femke en wil daar iets aan doen nu ze op het punt staan samen een huis te

kopen. Hij vraagt zich af: Valt er niet meer uit de relatie te halen? Of mag ik blij zijn met iemand als zij die kan leven met mijn eigenaardigheden? Hij heeft vroeger thuis niet echt leren communiceren. Omdat hij twijfels heeft over hun relatie kaart hij dat aan. Hij verwoordt dat scherp omdat hij zo duidelijk mogelijk wil zijn en omdat hij het idee heeft dat hij het altijd is die iets moet aankaarten, dat hij van haar kant wat dat betreft weinig te verwachten heeft: “Ik wil het over onze relatie hebben. Ik heb zo mijn twijfels over hoe het nu gaat en dan wel straks samen een huis. Dat zie ik niet zitten” (*actieve zelfbevestiging*). Femke schrikt. Vroeger begon ze op zo’n moment meteen te huilen, nu klapt ze dicht. Ze denkt bij zichzelf: Is dit het begin van het einde van de relatie? En meteen komen er vragen op als: waar moet ik dan gaan wonen? Arme ik... Rob vond het vroeger zelig als Femke ging huilen en vond zichzelf dan ’n beetje schuldig. Dat ze nu dichtklapt, zit hem ook niet lekker. Hij denkt: blijkbaar vindt ze onze relatie niet zo belangrijk want ze knokt er niet voor (want dat zou ik doen), ze is eerder lijdzaam. Rob wil graag wat tegengas, ergens uit komen. Femke voelt zich helemaal onthand, ze is onzeker omdat ze niet weet wat te zeggen, hoopt er maar het beste van (*passieve zelfbevestiging*). Ze weet niet hoe Rob zou reageren als ze iets in zou brengen, maar eigenlijk weet ze niet eens waar ze het over zou willen hebben. Ze heeft het gevoel geconfronteerd te worden met een rampscenario waar

ze geen raad mee weet en voelt zich machteloos in zo'n situatie.

3) Maarten (onderwerpend) – Peter (afhankelijk)

Maarten Peter wonen al jaren samen en werken beiden.

Maarten wil zijn relatie met Peter officieel bezegelen middels ringen. Hij stelt dat voor, maar Peter kan na een week bezinning nog geen 'ja' of 'nee' zeggen. Peter vindt het moeilijk zich vast te leggen, een duidelijke keuze te maken (*geen duidelijkheid naar de ander*). Maarten die toch al het gevoel heeft de verantwoordelijkheid voor de relatie alleen te dragen, baalt hiervan en zegt: "Wanneer weet jij nou eens of je iets wilt of niet?" (*actief, dwingend naar de ander*). Hij "zet de bokkenpruik op" en zet Peter verder onder druk. Die weet niet hoe daarop te reageren, heeft een gevoel van hopeloosheid in de zin van 'dit wordt nooit wat', maar spreekt zich niet uit. Hij ervaart de vraag van Maarten als druk en als kritiek terwijl hij z'n best doet het goed te doen. Met kritiek kan hij sowieso slecht omgaan. Als hij op zijn werk kritiek van collega's krijgt, is hij helemaal van slag, slaat de twijfel aan zichzelf toe (*interne onzekerheid*: "ik kan ook niks") en denkt hij meteen aan vertrek. Hij vindt het lastig zijn eigen irritaties en kritiek op anderen te verwoorden. Dat speelt ook in de relatie met Maarten.

Peter maakt zo in de ogen van Maarten een terugtrekkende beweging, waardoor Maarten het gevoel krijgt dat hij niet de moeite waard is. Dat vindt hij onverdraaglijk en is voor hem aanleiding de zaak op scherp te zetten. Hij dreigt met de relatie te kappen als Peter zich niet uitspreekt, maar beseft maar al te goed dat dat ook een riskante zet is. En hoe explicieter hij dat doet, des te ongemakkelijker en hopelozener Peter zich voelt, want hij wil Maarten niet kwijt maar kan zich tegelijk niet vastleggen door 'ja' te zeggen. Hij wordt soms ook moe van zichzelf, van zijn eigen twijfels.

4) *Ronald (onderwerpend) – Monique (onderwerpend)*

Ronald en Monique zijn al jarenlang getrouwd. Ze hebben 2 nog jonge kinderen en werken allebei.

Monique ervaart haar man als dominant en vindt dat hij haar te weinig ruimte geeft. Zijn werk en de problemen die zich daar voordoen staan centraal in gesprekken. Alles moet wijken voor zijn werk. Dat betekent dat zij, die haar eigen werk heeft, er voor de kinderen is als hij later van zijn werk komt hoewel ze hadden afgesproken de huishoudelijke taken te verdelen. Andersom komt nooit voor. Dat zit haar niet lekker. Zij wil het anders en geeft dat ook duidelijk aan: "Ik wil gelijkwaardigheid in

onze relatie en voor allebei even veel ruimte". Ronald hoort in haar wens vooral kritiek op hem in de zin van: mij wordt iets verweten. Dat gaat hij vervolgens aanvechten en zegt: "Wat een onzin! Belachelijk! Ik geef jou voldoende ruimte. Je hebt niets te klagen". Monique voelt zich door die reactie niet serieus genomen en wordt bozer en bozer: "Zou je niet eens 'n keer serieus willen luisteren!". Ze gooit haar emoties in de strijd omdat ze weet dat haar man daar vaak niet van terug heeft. Ronald gaat daar eerst tegen in: "Wie luistert hier niet?!" De woordenwisseling escaleert. Op een gegeven moment voelt Ronald zich naar eigen zeggen 'kaltgesteld' en trekt zich terug, neemt emotionele afstand (d.w.z. van haar, *niet* van zijn emoties) en zegt: "Zo ga ik niet verder met jou in gesprek. Als we niet normaal kunnen praten, heb ik er geen zin in en zoek je het maar lekker uit". Hij doet dat omdat hij weet dat hij haar daarmee raakt. Voor haar is dat gedrag zeer frustrerend, zij ergert zich aan zijn afstandelijke, arrogante houding, waar ze niet goed raad mee weet maar wel razend van kan worden. Zij reageert met: "Hoezo moet het altijd op jouw voorwaarden?! Die emoties horen bij mij en die neem je maar voor lief! Ik wil het met jou ergens over hebben en jij bepaalt niet hóe!"

Beiden zijn naar elkaar assertief (*actieve zelfbevestiging*) en zetten hun favoriete wapens in in de strijd: Monique haar emoties, Ronald zijn koelheid. Zo ontstaat in hun

ogen een 'mijnenveld' waar ze allebei af en toe op afknappen, want tegelijk willen ze wel verder met elkaar

5) *Gerrit (afhankelijk) – Lotte (afhankelijk)*

Gerrit en Lotte hebben al lang een relatie met elkaar

Het loopt allemaal wel, maar niet altijd even soepel. Zo kan het gebeuren dat Gerrit wel iets wil doen samen met Lotte zonder dat hij goed weet 'wat' dan wel.

Omdat hij daar zelf nog niet uit is, stelt hij haar voor: "Zullen we iets gaan doen?". Lotte aarzelt, heeft niet iets speciaals in haar hoofd en hoopt dat haar man met een voorstel komt. Daarom speelt ze de bal terug, zegt zonder veel enthousiasme: "Waar denk je aan?". Hij: "Ik heb niet al iets in gedachten, maar het leek me leuk iets samen te doen". Waarop zij antwoordt: "Dat vind ik prima, maar ik zou zo meteen ook niet weten wat".

Gerrit wordt wat onrustig en raakt licht geïrriteerd omdat Lotte niet met een voorstel komt, niet aangeeft waar ze zin in heeft. Hij zegt: "Denk er dan eens over na". Maar zij voelt zich nu met iets opgezadeld: omdat hij zo nodig iets samen wil doen, moet zij nu iets bedenken. Lotte: "Bedenk zelf toch eerst eens wat als je zo graag iets samendoet." Waarop hij: "Maar dat wil jij toch ook?!". Zij: "Ja, ik vind het prima. Bedenk jij maar wat, ik zit nu net lekker te lezen". Hij hoopt nog steeds

dat zijn vrouw met een idee komt, maar zijn vrouw lijkt dat juist van hem te verwachten omdat hij het tenslotte aankaart.

6) *Daan (conformerend) – Maria (onderwerpend)*

Daan en Maria hebben al jarenlang een relatie met elkaar. Beiden hebben daarvoor een andere relatie gehad. De ex van Maria is onlangs overleden.

Maria geeft aan dat de dood van haar ex-man haar emotioneel erg heeft aangegrepen. “Ik ben de laatste tijd erg geëmotioneerd en wil die emoties delen in onze relatie. Daar heb ik sterk behoefte aan. Maar ik merk dat daar geen ruimte voor is. Met name niet voor mijn verdriet over de dood van mijn ex”. Daan: “Ik zie wel dat ze erg van streek is. Door de dood van haar ex is de idyllische sfeer rond ons huwelijk verstoord. Daar is bij mij ook boosheid over. Maar die uit ik moeilijk. Die boosheid mag er eigenlijk niet zijn. Ik moet er voor haar zijn” (ongewenste emotie wordt weggedrukt). Dat is voor haar allemaal te rationeel. Maria geeft duidelijk aan dat ze niet zit te wachten op zijn verhaal en zegt met boze stem: “Kijk, daar gaat het nou om. Je hebt het wel over de idyllische sfeer, maar ik voel af en toe dat je wel degelijk boos bent. Ik wil die boosheid wel zien, maar ik heb het idee dat jij je altijd maar inhoudt en dat speelt

nu ook weer. Dan heb ik liever dat je eens met de vuist op tafel slaat. Dat is tenminste duidelijk. Daar kan ik wat mee”. “Nee, dat gaat niet. Dan zou ik mezelf zoveel geweld aan moeten doen. Dat past helemaal niet bij mij. Maar ik wil wel graag met je praten over zaken die gevoelig liggen”. Voor Maria is dat echter allemaal te rationeel. Zij geeft duidelijk aan, dat ze niet zit te wachten op zijn verhaal, stelt duidelijk haar grens: “Praten, praten...Daar heb ik nu geen zin in. Zoals jij daarover praat, dat vind ik veel te verstandelijk. Het gaat nu om de dood van mijn ex en mijn verdriet daarover. Dát wil ik met jou delen, maar ik heb het gevoel dat dat niet kan. Dat jij daar niet voor openstaat”. Zij trekt zich teleurgesteld terug, maar blijft hem verwijten dat hij in deze situatie tekortschiet. Hij voelt zich ook tekortschieten tegenover haar omdat hij beseft dat hij niet kan brengen wat Maria nu nodig heeft, maar blijft zoeken naar mogelijkheden om er voor haar te zijn. Hij doet *op zijn manier* zijn best er voor haar te zijn, hij denkt dat zijn vrouw er iets aan zou kunnen hebben als hij zijn verleden met zijn ex-vrouw en zijn verwerking van haar dood ter sprake brengt maar voor haar is dat niet wat zij op dat moment nodig heeft.

7) *Marleen (conformerend) – Nico (afhankelijk)*

Marleen en Nico hebben al zo'n 10 jaar een verhouding, maar wonen niet samen en hebben geen kinderen.

Ze hebben af en toe last van wederzijds onbegrip. Dat speelt o.a. in nieuwe situaties (op vakanties en feestjes waar ze allebei weinig of geen mensen kennen).

Marleen: "Laatst hadden we weer zo'n feestje. Ik ga dan mijn gang en begeef me onder de mensen. Dat kost me wel moeite, maar ik doe het wel. Op een gegeven moment krijg ik signalen van hem dat er iets aan de hand is. Ik zie dat hij aan de kant blijft staan en het niet naar z'n zin heeft". Nico: "Ja, dat klopt wel. Ik vind dat lastig. Ik begeef me niet zo makkelijk onder mensen die ik niet of niet goed ken. Als ik ze wel ken, lukt het allemaal wel, dan praat ik met iedereen, maakt eigenlijk niet uit waarover. Maar als ik niemand een beetje beter ken...dan doe ik dat toch niet zo makkelijk en blijf ik eerder aan de kant. Ik denk dan: wat doe ik hier eigenlijk? Misschien moet ik zeggen: ik zit eigenlijk te wachten tot iemand me er bij betreft, me uitnodigt. Lastig om dat uit mezelf te doen. Ik heb dan de neiging dat haar bijna te gaan verwijten, terwijl ik wel beter weet, maar toch...Alsof ik zit te wachten tot zij me op sleeptouw neemt, maar als ze dat echt zou doen, zou ik dat ook weer gênant vinden. Ik blijf daarin hangen". Zij: "Als ik dan naar hem toe ga en vraag wat er aan de hand

is, dan lukt het hem niet er over te praten, te zeggen wat er schort. Dat vind ik dan weer lastig, ik wil het er het liefst over hebben en het oplossen”. Hij: “Ja, op zo’n moment voel ik me klem zitten, emotioneel vast. Ik wil eigenlijk uit de situatie, maar wil daarbij ook weer niet geholpen worden. Het is ingewikkeld...” Zij: “Ik heb dan het idee dat hij zich eenzaam voelt. Hij zegt er zelf later wel eens over dat hij dan het gevoel heeft dat hij er niet toe doet. Ik denk dan: het valt toch eigenlijk wel mee. Ik kan dat niet goed navoelen. Hij kan dat ook wel op andere momenten voelen, dat er voor zijn gevoel te weinig contact is. En eerlijk gezegd weet ik dan niet goed waar hij het over heeft. Ik probeer het daar wel over te hebben, maar hij vindt het lastig om dat te verwoorden. Zelf vind ik enige afstand zelfs wel prettig en ik voel dat ook niet als verwijdering... Maar bij hem ligt dat anders. Hij heeft meer behoefte aan nabijheid en voor mij is dat soms té...” Hij: “Ja, dat klopt wel. Dat ligt voor ons anders. Ik mis dan iets zonder dat ik goed kan aangeven wát dan”. Zij: “Als ik merk dat hij er last van heeft, wil ik er iets aan doen. Als hij dan dichtklapt, kan ik me zelfs lichamelijk onwel voelen omdat ik niets kan doen om de verbinding weer te herstellen”.

8) *Yvonne (isolerend) – Stan (afhankelijk)*

Yvonne en Stan zijn al zo'n tien jaar samen en hebben geen kinderen en werken allebei fulltime. Stan is met instemming van Yvonne zzp-er geworden en heeft een zeer drukke praktijk zodat o.a. vakanties er vaak bij inschieten. Yvonne vindt dat jammer maar vindt ook dat ze niet moet 'zeuren' want dat is de consequentie van haar instemming.

Op een gegeven moment moet Yvonne voor haar werk een paar maanden naar het buitenland. Vlak voor vertrek heeft ze een paar dagen vrij en besluit dan het huis grondig te poetsen zodat ze het schoon achterlaat en Stan daar even geen omkijken naar heeft als zij weg is. Hij geeft aan dat hij dingen met haar samen wil doen en daarvoor zelfs een paar dagen vrij wilt nemen. Zij geeft aan dat hij dat echt niet hoeft te doen. Als hij haar wegbrengt naar het vliegveld komt hij daarop terug en zegt het te betreuren dat ze de laatste dagen toch niet meer samen hebben gedaan. Zij zegt daarop, dat hij dan ook vrij had moeten nemen en dat allemaal had moeten inhalen en vraagt hem dan waarom hij die wens niet duidelijker heeft uitgesproken. Op dat moment valt daar

niets meer aan te doen. Daar heeft hij niet echt een antwoord op.

Als Yvonne terugkomt, haalt Stan haar weer op vanaf het vliegveld. Zij heeft een drukke tijd achter de rug en weinig tijd voor zichzelf gehad en wil nu naar huis om zich even wat terug te trekken. Ze had al vooraf laten weten dat ze niet door meer mensen afgehaald wilde worden. Ze wilde gewoon alleen thuiskomen en dan na een paar dagen weer langzaam verbindingen met mensen aangaan. Onderweg naar huis vertelt Stan haar dat hij een heel programma heeft gemaakt ter ere van haar thuiskomst: samen uit eten, samen dingen doen, bezoekjes afleggen aan familie en vrienden. Stan: “Mensen zullen het leuk vinden je weer te zien en ik neem een paar dagen vrij van m’n werk en dan mag jij zeggen wat we gaan doen”. Yvonne is niet enthousiast: ze ervaart dat vrij nemen van Stan voor haar als een belasting omdat hij dat later toch weer moet inhalen en bovendien heeft ze behoefte aan wat privacy en kan zichzelf prima vermaken met de tuin en de dieren. Als ze dat aangeeft en er aan toevoegt: “Je kent me toch”, ervaart Stan dat als een afwijzing. Dan denkt Yvonne meteen weer: had ik er misschien toch anders op moeten reageren? Stan kan zich niet goed voorstellen dat zij eerst alleen wil zijn en niet op allerlei mensen wil reageren. Om hem toch tegemoet te komen, spreken ze af een paar van de dingen te doen die Stan allemaal bedacht heeft.

Onderweg komt nog een ander punt ter sprake. Stan begint zich te excuseren dat hij Yvonne geen kaartjes heeft gestuurd, terwijl zij hem elke week iets gestuurd heeft. Hij schaamt zich daar een beetje over. Zij zegt, dat ze zich best kan voorstellen dat hij daar geen tijd voor had en dat ze toch wel weet dat hij aan haar denkt. Dat ze het niet erg vindt. Als Stan maar blijft zeggen, dat hij er over in zit en nog meer bevestiging van haar lijkt te willen horen om zich niet schuldig te hoeven voelen, denkt zij op een gegeven moment: ik vind het wel genoeg, zit niet te zeuren.

9) José (isolerend) – Paul (onderwerpend)

José en Paul zijn beiden rond de dertig en hebben al enige tijd een vriendschappelijke relatie met elkaar.

Hij wil meer, een vastere relatie, maar zij houdt dat af. Paul: "Ik wil meer met jou doen. Ik wil je ook onderhand 'n keer voorstellen aan mijn ouders. Maar laten we om te beginnen eens een weekendje weggaan. Ik weet wel een leuke bestemming". José: "O ja?" Hij: "Ja. Ik dacht aan Lissabon. Daar ben ik nog nooit geweest. Wat dacht je daarvan?". Zij: "Je weet toch dat ik daar al diverse keren ben geweest". Hij: "Des te beter. Dan kun jij mijn gids zijn!". Zij: "Daar heb ik niet veel zin in". Hij: "Nou,

dan gaan we voor mijn part ergens anders heen. We kunnen ook naar Rome gaan". Zij: "Voor Rome geldt hetzelfde". Hij: "Het lijkt wel of je alles afhoudt wat ik voorstel. Heb je eigenlijk wel zin om samen ergens heen te gaan?". Zij: "Nee, eigenlijk niet". Hij: "Hoezo niet? Je moet soms gewoon dingen doen, samen ondernemen om erachter te komen of het iets kan worden tussen ons. Als je overal 'nee' op zegt, geef je het geen kans". Zij: "Okay, dan geef ik het misschien geen kans, maar ik voel er niet voor". Hij: "Ik wil onderhand wel weten waar ik aan toe ben met jou, met onze relatie". Zij: "Nou, relatie... "Hij: Hoezo? Hebben wij dan geen relatie?" Zij: "Niet wat jij bedoelt, we zijn wel vrienden, maar verder niet". Hij: "Ik wil wel een relatie met jou. En daar wil ik ook aan werken. Zoals nu: eens samen op stap, maar ik heb het idee dat jij geen 'ja' durft te zeggen". Zij: "Ik weet niet of het een kwestie is van niet durven. Ik wil het op dit moment niet. Ik heb mijn eigen leven en dat vind ik prima zo". Hij: "Nee, je durft niet. Weet je wat het is met jou? Jij durft je niet te binden. Bindingsangst, dat is het!". Zij: "Dat denk ik niet. Ik geef alleen aan, dat ik nu geen relatie wil met jou". Hij: "Kijk, dat bedoel ik. Je kunt wel zeggen dat je niet wilt, maar je durft gewoon niet. Zie dat eindelijk maar eens in!". Zij: "Dat kun jij wel vinden, maar ik denk daar anders over. Je kunt mij wel van alles willen aanwrijven, maar voor mij ligt het anders". Hij: "Dat kan wel zijn, maar denk maar niet dat

je mij zo makkelijk kunt afschepen! Ik wil het een kans geven met jou”.

7. Relativering van de mentaliteiten

Hier hebben we dus voorbeelden gezien van wat we eerder noemden: functioneren onder stressvolle omstandigheden, d.w.z. van relaties die niet lekker lopen tot openlijke conflictsituaties. Daarbij is onze intuïtieve reactie veelal ‘meer van hetzelfde doen’. We stelden eerder ook dat dit proces, dat in feite een escalatie is, doorbroken kan worden door de eigen mentaliteit te relateren. Hoe ziet er dat uit? Kunnen we in stressvolle omstandigheden iets anders doen dan steeds meer van hetzelfde? Volgens Van de Griend kan dat door de eigen mentaliteit te relateren. Voor elke mentaliteit geldt dan dat de relativering altijd dient uit te gaan van de angst en nooit van zekerheid. Het gaat om het onder ogen zien en de aanvaarding van de angst die aan het systeem ten grondslag ligt. Dat betekent dat een relativering van het patroon noodzakelijkerwijs van binnenuit begint: aan de linkerkant van figuur 1 door een grotere emotionele verbondenheid en aan de rechterkant juist meer distantie. Bovenin het schema gebeurt dat door meer actieve zelfbevestiging

(formuleren van en opkomen voor je eigen belang) en onderin juist door minder actieve zelfbevestiging (meer op je af laten komen, meer overgave). Zo bezien komt het dus neer op een omkering van het patroon. Maar dat is niet meer dan een streefrichting, want het uitgangspunt is dat we een leven lang blijven functioneren volgens een van de vier mentaliteiten. We kunnen er –door te relativeren- alleen de scherpe en disfunctionele kantjes vanaf halen, zodat interacties met anderen prettiger verlopen. Deze relativering ziet er voor elke mentaliteit afzonderlijk weer anders uit.

- *Afhankelijk*. Hierbij gaat het om aanvaarding van angst voor verlies van emotionele verbondenheid met anderen. Dat stelt je in staat meer afstand te nemen (meer gescheidenheid) ten opzichte van je omgeving, bijvoorbeeld door los van anderen te bedenken wat je wilt en dat vervolgens duidelijk aan te geven (meer actieve zelfbevestiging). Dat betekent tevens dat je het risico loopt op aanvaringen met anderen.
- *Onderwerpend*. De angst betreft hier dat de eigen onmacht, onzekerheid of het gevoel van inferioriteit (wat normaliter aan het zicht wordt onttrokken door een stevige, zelfverzekerde presentatie) zichtbaar wordt voor de buitenwereld. Acceptatie daarvan kan leiden tot meer interne afstand (meer gescheidenheid). Daardoor neemt ook de gedrevenheid af,

hetgeen je in staat stelt tot meer openheid en overgave naar je omgeving (minder actieve zelfbevestiging).

- *Isolerend*. De angst is hier overmatig betrokken te raken bij je omgeving door emotioneel gedoe met anderen, waardoor de veilige afstand in gevaar komt. Acceptatie daarvan betekent –in plaats van een terugtrekkende beweging te maken- in allerlei emotioneel geladen situaties een sprong in het duister te wagen (meer interne betrokkenheid). In het verlengde daarvan gaat het om het duidelijker staan voor eigen wensen in plaats van voortdurende afstemming op anderen (dus meer actieve zelfbevestiging).
- *Conformerend*. Hier speelt vooral angst voor grensoverschrijdende, negatieve emoties. Die dienen binnen de perken te blijven en afgeweerd te worden met behulp van de sterk ontwikkelde ratio. Aanvaarding daarvan impliceert een minder dwingende actieve zelfbevestiging, zodat spontane emoties van anderen makkelijker worden geaccepteerd en het contact persoonlijker wordt (grotere emotionele verbondenheid).

8. Toepassing op 'achtjes'

Hoe ziet de toepassing van de relativering op de gegeven voorbeelden er nu uit? Hoe is het mogelijk zo een vast patroon tussen twee personen te doorbreken?

Ad 1, 2 en 3) In alle drie de voorbeelden zien we aan de afhankelijke kant hoe kwetsbaar de emotionele band is bij Bram, Femke en Peter (zoals we ook al hebben gezien in het voorbeeld van Hans Dorrestein). Die band, de goede verstandhouding kan al verbroken worden door een kritisch klinkende opening (Eva: "Ik wil eens met je praten...."; Rob: "Ik heb m'n twijfels over onze relatie...."; Maarten: "Zeg nou eindelijk eens wat je wilt....") die in de hoofden van hun partners zorgt voor onzekerheid, angst, druk etc. Ze willen aardig gevonden worden, het goed houden tussen hen en een kritisch geluid, gebaar of mimiek kan al voldoende zijn voor interne ontregeling omdat het een sfeer oproept van: het loopt niet, er hangt een conflict in de lucht, waardoor angstvisioenen worden opgeroepen, de zaak opgeblazen wordt en het einde van de relatie al door het hoofd spookt. Ze worden dus vooral in beslag genomen door hun eigen angst, onrust, bange voorgevoelens etc. Ze zien niet de betrokkenheid (zich inzetten voor het verbeteren of helder krijgen van de relatie) en onzekerheid achter de onderwerpende zelfbevestiging. Net zo min als de onderwerpende partners oog hebben

voor de onzekerheid, het onvermogen om te reageren zoals zij wensen en de reacties van hun partners zien als resp. 'terugtrekgedrag', onverschilligheid, besluiteloosheid. Zij ervaren alleen dat aankarten van hun onvrede en druk zetten en die verhogen als de gewenste reacties uitblijven averechts werkt en dus frustrerend is want ze worden voor hun gevoel niet serieus genomen. Hun doelgericht gedrag (iets bespreekbaar maken, een antwoord krijgen) wordt geblokkeerd door de partner. Datzelfde geldt omgekeerd voor hun partners die op hún manier proberen de spanning uit de lucht te halen.

Voor zowel mensen met een afhankelijke als voor mensen met een onderwerpende mentaliteit geldt in dit soort interacties allereerst: meer interne gescheidenheid, meer afstand nemen. Meer afstand nemen betekent voor afhankelijk functionerende personen dat ze in staat zijn beter te luisteren, niet te vlug vanuit angst reageren bij voor hen lichte verstoringen van de verhouding. Dan zien ze mogelijk ook de betrokkenheid van hun partner in plaats van dat ze alleen maar de dreigende conflictueuze kant van diens optreden kunnen zien. Dat maakt het mogelijk in contact, in gesprek te blijven en niet 'af te haken' zoals hun gedrag door hun partner wordt geïnterpreteerd, maar aangeven wat je vindt van wat de ander inbrengt, dus actiever in de interactie. Voor de partners met een onderwerpende mentaliteit betekent het: afstand

nemen in combinatie met minder handhavend gedrag naar de ander (in geval van Maarten: Peter minder dicht op de huid zitten), eventueel de ander op zijn/haar gemak stellen om het gesprek voort te zetten, meer geduld, eerder wat achteroverleunen in plaats van steeds meer druk uitoefenen als de ander niet meteen reageert.

Ad 4) Monique wil zaken binnen verhouding met Ronald anders geregeld zien, maar krijgt gelijk lik op stuk. Zij vreest niet serieus genomen te worden, de onderliggende partij te zijn en niet voor elkaar te krijgen wat ze wil. Ze kruipt niet in haar schulp (zoals we gezien hebben bij de afhankelijke reactie) maar kiest voor de aanval om die negatieve gevoelens in positieve om te zetten (“dit laat ik niet gebeuren! het gaat mij lukken!”). Datzelfde geldt voor Ronald. Die is niet gediend van kritiek, wil zaken laten zoals ze zijn en kiest aanvankelijk ook voor de aanval, maar schakelt over op een andere tactiek als Monique de ruzie laat escaleren: the silent treatment, omdat hij weet dat dat haar zwakke plek is en hij haar daarmee heeft. Het is een heuse machtsstrijd, waarbij beiden hun meest doeltreffende wapens inzetten om hun doel te bereiken.

Voor beiden geldt: meer gescheidenheid, meer interne afstand en op die manier beter kunnen kijken en luisteren naar hun partner. We zien hier: overeenkomst (dezelfde mentaliteit) met behoud van

(persoonsgebonden) verschillen. Het besef van die overeenkomst biedt meestal een opening: we lijken meer op elkaar dan we denken, we kennen allebei die specifieke dynamiek: niet de onderliggende partij willen zijn, de strijd aangaan. Kennis van de interactie op zich is normaal gesproken niet voldoende om de interactie in andere banen te leiden. De eerste aanzet hiertoe is een verandering intern. Als het aanvankelijk slechts een van beiden lukt die afstand te nemen en zo het actieve zelfbevestigende gedrag los te laten en dingen meer op zich af te laten komen, is dat meestal het begin van een bevredigender onderling patroon.

De 'vreedzame begrenzing' die Jessica Benjamin (zie noot 18) voorstelt, zou in dit type interactie een mogelijke aanpak zijn.

Ad 5) We zien hier dat Gerrit een balletje opwerpt naar Lotte zonder dat hij precies weet wat hij wil. Zij van haar kant weet dat ook niet goed en speelt de bal terug. Dat kan zo even doorgaan. Hun interactie blijft vaag, onbevredigend voor beiden waardoor irritaties binnensluipen die ze allebei bij de ander lokaliseren maar door hun gedrag mede zelf oproepen. Ze hopen allebei op duidelijkheid van de ander zonder dat ze die zelf geven. Ze zijn bovendien allebei gevoelig voor verstoring van de verhouding waardoor ze wel in gesprek blijven (ook Lotte blijft meedenken) maar er geen stappen gezet worden. Zo dreigt er een impasse.

Noch Gerrit noch Lotte is in staat die te doorbreken en zo blijven ze op elkaar wachten.

Ook voor Gerrit en Lotte geldt: meer afstand en naar de ander toe meer duidelijkheid. Voor Gerrit betekent dat: eerst op z'n eentje nadenken over wat hij wil (samen met Lotte) en naar haar meer duidelijkheid, dus met een duidelijk voorstel komen waarop zij 'ja' of 'nee' kan zeggen. Wat Gerrit hier laat zien, is een voorbeeld van 'leunen op je omgeving', samen met anderen, met je omgeving, met Lotte in dit geval proberen te achterhalen wat hij zelf wil. De relativering bestaat er dan uit dat je bij je zelf te rade gaat en na intern beraad met een voorstel naar buiten komt. Zo ontstaat er ook meer begrenzing naar de ander in plaats van dat de interactie voor een buitenstaander een brei wordt, verzandt, in elkaar overvloeit. Dus uit eigen beweging bij je zelf te rade gaan, want als Lotte zou zeggen: "Bedenk eerst eens wat je eigenlijk wilt", zou hij waarschijnlijk alleen maar gepikeerd zijn.

Ad 6) Daan is bang voor de verstoring van de harmonie in de relatie met Maria. Hij voelt zich ook verantwoordelijk voor het herstel daarvan. Maar zijn aanpak om Maria te steunen in haar verdriet door te praten over zijn eigen ervaring met verlies in de hoop dat zij daar nu wat aan heeft, werkt niet bij haar. Zij is geraakt door de dood van haar ex en wil haar emoties delen met Daan. Daar is hij echter niet vertrouwd mee,

hij praat meer *over* emoties. Te veel directe emoties zijn voor hem bedreigend, onhanteerbaar. Hij voelt zich daardoor ook tekortschieten omdat hij Maria niet kan bieden waaraan zij behoefte heeft. Voor haar echter staan die emoties voorop en daar spreekt ze Daan ook op aan. Zij wil erkend worden in haar behoeftes maar loopt aan tegen diens verstandelijke instelling. Maria is verdrietig en mist een bepaalde, voor haar herkenbare emotionele betrokkenheid bij Daan. Dat maakt haar behalve verdrietig ook boos op hem, die daar voor haar gevoel 'boven' lijkt te staan omdat hij niet op haar emoties ingaat. Dat is voor haar onverdraaglijk en maakt haar onzeker: die gevoelens wil ze wegwerken door hem naar haar emotionele niveau te trekken. Voor Daan echter is juist dat gedrag angst verwekkend, want harmonie verstorend en hij toont zich niet geïmponeerd door haar boosheid en blijft op een vriendelijke manier op haar reageren en juist daarin zit zijn betrokkenheid.

Marleen ervaart vanuit haar functioneren de afstand en de rationaliteit van Daan als een gesloten bastion waarin zij vanuit haar betrokkenheid middels haar emoties probeert door te dringen. Daan ervaart die poging echter niet als gericht op meer contact, maar als conflictueus. Conflicten wil hij hoe dan ook vermijden en dus zoekt hij z'n toevlucht nog meer in zijn rationele houding, hetgeen voor Marleen angstaanjagend is en dus juist conflicten oproept. Beiden zijn sterk handhavend, maar hij vanuit z'n verstand en zij vanuit

haar gevoel. Het zou helpen als Daan in staat was zijn angst voor emotionele ontregeling in te dammen en zich opener op te stellen en Marleen meer oog had voor het onvermogen aan de kant van Daan zodat ze hem wat meer ruimte zou kunnen geven door zelf gas terug te nemen.

Ad 7) We zien hier een kloof tussen enerzijds de behoefte aan bepaald emotioneel contact bij Nico en de rationele benadering bij Marleen en het daaruit volgend onbegrip over en weer. In een voor beiden wat ongemakkelijke situatie zet Marleen zich ergens overheen en begeeft zich onder mensen die ze niet kent. Ze blijft wel oog houden voor Nico en als ze ziet dat hij het niet naar z'n zin heeft, gaat ze naar hem toe. Ze voelt zich verantwoordelijk en is oplossingsgericht: wat is er aan de hand en wat kan ik eraan doen? Nico echter heeft er moeite als eerste contact te leggen met vreemden, voelt zich onzeker, geremd: hoe zullen anderen reageren? zitten die wel op hem te wachten? loopt hij geen kans afgewezen te worden? waar moet hij het over hebben? Hij legt wel contact met mensen met wie hij al een band heeft. In voor hem nieuwe situaties is hij meer reactief. Hij verwoordt zijn dilemma: een diepe behoefte ergens in meegetrokken te worden terwijl hij eigenlijk vindt dat hij dat op eigen kracht zou moeten kunnen. In dat dilemma blijft hij gevangen. Hij onderneemt niets. Maar terwijl hij daar zo zit, slaat de twijfel toe en is er sprake van een olievlekwerking: doe

ik er wel toe? (N.B. Terwijl hij in feite voor de buitenwereld niet zomaar iemand is). Marleen snapt daar niets van, zij heeft een steviger gevoel van eigenwaarde, weet wie zij is. Zij kan ook goed op zichzelf zijn, vindt dat zelfs prettig en het is ook haar idee om nog niet samen te gaan wonen. Zij voelt afstand niet als verwijdering. Integendeel: te veel nabijheid is lastig, kost ook veel energie omdat zij dan veel bezig is met het de ander naar de zin te maken. Bij Nico ligt dat anders: hij wil de verbondenheid kunnen voelen, dat is voor hem geruststellend. Marleen probeert hem te begrijpen, maar dat lukt niet goed, omdat hij niet helder kan verwoorden waaraan het schort. Zij zit daar wel mee: zij wil weten dat het goed zit, dan kan ze weer achteroverleunen en houdt dat besef vast ook als ze niet bij Nico is. We zien hier een groot verschil in ervaring van verbondenheid: Nico wil die voortdurend voelen, voor Marleen is het voldoende te weten dat het goed zit.

Voor Nico is het alternatief: onder ogen zien wat er aan de hand is zodat hij iets kan doorbreken. Allereerst –in deze situatie- zijn angst, onzekerheid om zich onder de mensen te begeven. Dat betekent wel de bereidheid risico's te nemen. Zo kan hij zichzelf aan zijn eigen haren uit zijn dilemma trekken en wellicht een beter en sterker gevoel van eigenwaarde verkrijgen, hetgeen voor meer gelijkwaardigheid in hun relatie zou zorgen. En verder zijn kwetsbare behoefte aan contact waardoor zijn

partner voortdurend moet laten blijken dat het goed zit proberen in te dammen. Marleen wil ook dat het goed zit tussen hen maar kan dat gevoel beter vasthouden. Voor haar zou het prettig zijn als ze de dwingende kant in zichzelf herkent om zich telkens weer te bekommeren om een volwassen man die in emotioneel opzicht niet voor zichzelf kan zorgen en zij zich niet langer verantwoordelijk voelt om hem als het ware op te lappen en tegelijk er minder zwaar aan te tillen door eens iets heel anders te doen, wat laconieker te zijn en bijvoorbeeld te zeggen: “Ik hoor wel als je eruit bent”.

Ad 8) Hier zien we een andersoortige kloof en wel die tussen isolerend en afhankelijk. Yvonne denkt er voor haar vertrek naar het buitenland over na wat ze nog voor Stan kan doen. Zij weet dat hij moeite heeft met het schoonhouden van hun huis en geeft uitdrukking aan haar betrokkenheid naar Stan door voor haar vertrek het huis schoon te maken en zo voor haar gevoel Stan verzorgd achter te laten. Stan echter ervaart dat niet als betrokkenheid. Voor hem is betrokkenheid ‘samen iets doen’, dat voelt als verbonden. Hij wil zelfs zijn kantoor daarvoor enkele dagen sluiten. Zij voelt zich bezwaard bij het idee dat hij voor haar het kantoor sluit en dan als zij weg is dat werk moet inhalen. Hij dringt ook niet echt aan, is niet stellig genoeg en daarom loopt het zoals het gelopen is. Voor Yvonne is het dan ook niet overtuigend als hij onderweg naar het vliegveld zegt, dat hij ‘eigenlijk’ de dagen voor haar vertrek andere dingen

had willen doen. Zij denkt: had dat dan gedaan, omdat het haar stijl is over dingen na te denken en vervolgens te doen wat haar goed lijkt. Zij mist bij Stan een bepaald soort duidelijkheid waarop zij zich kan instellen.

Ook na de terugkeer van Yvonne zien we eenzelfde patroon. Zij weet voor zichzelf wat ze wil: op zichzelf zijn en langzaam weer wat lijntjes leggen naar anderen. Als ze dat aangeeft is Stan teleurgesteld omdat hij bedacht had dat het leuk zou zijn iedereen weer te zien. Als Yvonne de teleurstelling op het gezicht van Stan kan aflezen, gaat ze meteen bij zichzelf te rade: had ik misschien toch anders moeten reageren? Voor Stan drukt zijn voorstel zijn behoefte aan verbondenheid uit die hij mist bij Yvonne die niet goed lijkt te beseffen wat Stan precies mist. Het geeft tevens aan dat hij te weinig afstand inneemt om te kijken waar Yvonne behoefte aan zou hebben. “Je kent me toch”, zegt zij en voor haar is kennen van het ander uitgangspunt om te kijken wat zij voor de ander kan betekenen, zoals bij het vooraf schoonmaken van het huis. Maar dat werkt bij Stan niet zo. Hij zoekt een bepaalde emotionele verbondenheid en geeft gehoor aan die behoefte.

Als hij zich vervolgens schaamt over het feit dat hij geen kaartjes heeft gestuurd, probeert Yvonne hem gerust te stellen, maar als hij telkens opnieuw de bevestiging van haar kant wil horen dat het weer goed zit, vindt ze het gezeur worden.

Hoe zou hier een alternatieve interactie op gang kunnen komen? Voor beiden geldt: gaan beseffen dat de ander zoekt naar een andere vorm van verbondenheid. Yvonne zou Stan meer kunnen uitdagen om stil te staan bij wat hij echt wil, dat vervolgens aan te geven en dat dan ook te doen. Dus meer duidelijkheid en een actievere houding. Dat geeft haar ook houvast omdat zij zoekt naar aanknopingspunten bij hem hetgeen voor haar geruststellend werkt. Voor Stan zou het wenselijk zijn als hij in staat zou zijn met meer afstand te kijken naar Yvonne: hoe zit zij in elkaar en hoe stem ik me op haar af? Hij ziet haar als iemand die zich prima op haar eentje redt en haar eigen gang gaat. Dat gedrag maakt hem onzeker en angstig omdat hij daarin haar betrokkenheid op hem niet kan voelen. Hij moet eigenlijk gaan doorzien hoe zijn gedrag mede haar gedrag oproept en haar betrokkenheid op hem in voor hem onbekende vorm te zien.

Ad 9) We hebben gezien dat isolerende mensen bang zijn overweldigd te worden door een ander en daarom met behulp van interne distantie proberen zich die ander van het lijf te houden. Daar is de interactie tussen José en Paul een mooie illustratie van. Paul is vanuit zijn onderwerpend functioneren sterk betrokken op José, hetgeen nog versterkt wordt door zijn verliefdheid. Hij is heel open in zijn bedoelingen en is niet voor een gat te vangen als José vanuit haar distantie het ene na het

andere voorstel afwimpelt. Maar Paul heeft zich blijkbaar voorgenomen iets met haar te ondernemen en probeert dat hoe dan ook voor elkaar te krijgen. Maar zij blijft rustig, onderkoeld reageren op alles wat hij zegt. Dat maakt hem onzeker en maakt dat hij er steeds een schepje bovenop doet en uiteindelijk haar bindingsangst aanwrijft. Zij kruipt niet in haar schulp of slaat dicht (zoals we gezien hebben in een eerder voorbeeld bij de afhankelijke reacties van Bram, Femke en Maarten), ze gaat ook niet de strijd aan (zoals in de interactie onderwerpend – onderwerpend), maar blijft in gesprek en houdt haar eigen lijn aan: ik wil geen vaste, maar alleen een vriendschappelijke relatie met jou. José wil blijkbaar haar vriendschap met Paul niet op het spel zetten en blijft rustig ook al zit hij haar steeds dicht op de huid.

Wat is hier het alternatief? José zou kunnen laten zien hoe bedreigend de benadering van Paul voor haar is en dat laten horen in fellere bewoordingen. Dat zou een uitbraak uit haar distantie zijn, maar ze weet ook dat ze zichzelf daar misschien mee heeft omdat ze zichzelf dan achteraf kan gaan verwijten dat ze Paul onheus heeft bejegend. Maar dat moet ze ook durven en dat doet ze waarschijnlijk pas als ze zich helemaal in het nauw gebracht voelt. Misschien dat Paul zo'n emotionele reactie wel serieus neemt en van verdere aandrang afziet. Paul van zijn kant zet hun hele vriendschap op het spel door haar zo onder druk te zetten. Zo slecht kent hij

haar blijkbaar ondanks hun vriendschap. Daar is op de eerste plaats afstand voor nodig: je niet laten drijven door je eigen wens, maar vooral goed kijken met wie je te maken hebt. Afstand nemen en je vervolgens naar de ander minder dwingend tonen.

¹Auteur van *De zeven pijlers van een goede relatie*, in *Psychologie Magazine*, mei, 2004, p. 29.

² *Personality in intimate relationships*, Groningen, 2003

³ Ofwel in sociologisch jargon: “Partnerkeuze vindt tegenwoordig plaats in een zeer competitieve markt’, die gereguleerd wordt door economische wetten en waarop “amoureuze stratificatie” een belangrijke rol speelt (Eva Illouz, *Waarom liefde pijn doet*, A’dam, 2015, p. 99).

⁴ Zie o.a. Joep Dohmen, die deze zelfgerichtheid ziet als “een verkeerde zelfgerichtheid”, welke makkelijk kan omslaan in narcisme (*Wat betekent de laatmoderne zelfgerichtheid?*, in: J. Dirx en W. Heuves, redactie, *Relaties. Een psychodynamisch perspectief*, A’dam, 2010, p. 117 – 158).

⁵ Een omschrijving die Byung-Chul Han gebruikt in *Psychopolitiek*, A’dam, 2015, p. 32.

⁶ In: *De terugkeer van eros*, A’dam, 2013, p. 9

⁷ Zonder dat we de ander de status willen toekennen die hij bij Levinas krijgt, die “de ander op zo’n hoog voetstuk plaatst dat er van een werkelijke relatie met hem eigenlijk geen sprake meer kan zijn” zoals Ger Groot betoogt in zijn recensie van *Geweld en metafysica* (Kampen, 1996) van Derrida onder de titel ‘*Moord onder narcose*’ op Levinas (in: *NRC*, 8 juni 1996). Bij Levinas is sprake van een onherleidbare eigenheid van de ander die mij ontgaat, waardoor begrip tussen mij en die ander voor onmogelijk wordt verklaard. Zo wordt ‘eigenheid’ gemystificeerd. Wij stellen daartegenover dat er wel degelijk werkelijk begrip mogelijk is tussen mensen.

⁸ In *Een positieve kijk op partnerrelaties* (in: *TPP* (Tijdschrift Positieve Psychologie), nr. 4, nov. 2019, p. 16 – 22).

⁹ In *Psychologie der Liebe* (Reinbek bei Hamburg, 2004, p. 341).

¹⁰ Id., p. 326/7.

¹¹ *In het perspectief van de angst* (Groningen, 1975); *Relatievormen en zelfkennis* (Lisse, 1983); *Ons aller probleem: de medemens* (Lisse, 1991); *Omgaan met angst* (Baarn, 1996). Deze en nog andere boeken en artikelen zijn integraal te vinden op onze website:

www.mentaliteitenleer.nl

¹² Hiervoor wordt ook wel de term veiligheid wel gebruikt, o.a. door David J. Wallin als hij in het kader van de hechtingstheorie spreekt over “de relationele ervaring van een veilige basis”, in: *Gehechtheid in psychotherapie*, A'dam 2010, p. 71. Overigens onderkennen we het belang van een veilige hechting als basis, maar de uitwerking die de hechtingstheorie krijgt in de *Emotionally Focused Therapy* van Sue Johnson delen wij niet, omdat zij “de veilige hechting neerzet als de centrale behoefte in volwassen liefdesrelaties en het centrale motief in relatieproblemen” en weinig oog heeft voor een andere relatiebehoefte: de bevestiging door de ander van de eigen identiteit en eigenwaarde, zoals Jolanthe de Tempe stelt in *De wenkbrauwen van Sue Johnson*, (in: *Systeemtherapie*, jg. 23, nr.2, juni 2011p. 83 – 92). Wij zijn van mening dat niet onder elk gedrag een verlangen naar verbinding ligt. Bovendien behandelt ze slechts de relatie tussen -in onze termen- partners met een afhankelijke en onderwerpende mentaliteit en tussen twee partners met allebei een onderwerpende mentaliteit.

¹³ In een van zijn columns vermeldt Bas Heijne een in dit verband veelzeggende anekdote rond Pim Fortuyn: “Een vriend van Fortuyn nam hem mee naar de jaarlijkse uitvoering van Bachs Mattheüs in Naarden. Na zich er van tevoren van vergewist te hebben dat het echt niet de bedoeling was na afloop te applaudiseren, barstte Fortuyn zodra de laatste klanken verstorven waren los in een oorverdovend aandachttrekkend applaus” (in: *NRC*, 16/9/2002).

¹⁴ Zie voor de uitwerking van deze gedachte: Watzlawick, P., Weakland, J.H. & Fisch, R. (1974). *Het kan anders*, Deventer.

¹⁵ Dat betekent bijvoorbeeld dat verbondenheid hier niet alleen een positieve connotatie heeft, maar dat zowel liefde als haat gezien worden als vormen van emotionele verbondenheid.

¹⁶ Een mooi voorbeeld van die gevoeligheid voor omgevingsfactoren geeft Hans Dorresteyn als hij zijn relatie met zijn ex als volgt beschrijft: “Ik haatte Jacobien, maar niet aan één stuk door. Op de dagen, of beter gezegd de uren dat ze vriendelijk was, smolt de haat als sneeuw voor de zon en werd ze binnen een paar minuten weer de vrouw van wie ik hield” (in: *Finale kwijting*, A'dam, 2004, p. 232).

¹⁷ Aldus Frans Saris in interview met Fokke Obbema (in: *De Volkskrant*, 13/1/2020).

¹⁸ De oplossing die de Amerikaanse psychoanalytica Jessica Benjamin (*Bonds of Love*, 1988; *Shadow of the Other*, 1997) suggereert voor het omgaan met conflicten in de intersubjectieve omgang is vooral gericht op en een mogelijke aanpak voor conflicten tussen twee partners met beiden een onderwerpende mentaliteit, waarin beiden er naar streven de bovenliggende partij te zijn. Het gaat dan in haar visie om een “vreedzame begrenzing” tussen twee mensen, het begrenzen van de overmacht van de een op de ander. Zij beoogt een meer open houding naar de ander en de erkenning van hem/haar in zijn/haar anders-zijn zodat ze zich allebei ten opzichte van de ander veilig kunnen voelen zonder de ander te overheersen. Het enige alternatief voor die intersubjectieve strijd is in haar ogen ongewenst: je onderwerpen aan de macht van de ander. Dat zijn vanuit haar optiek de enige twee patronen in de omgang met elkaar. Tot zover Benjamin. Zie hiervoor: Harry Kunneman, *Moraliteit en agressie in relaties en opvoeding: een kritisch-humanistisch perspectief*, (in: W. Heuves en N.J. Nicolai (red.), *Narcisme. Psychoanalytische beschouwingen*, A'dam, 2011, p. 116 – 146) en Denise Robbesom, *Werken aan trage vragen. De woorden van Harry Kunneman*, Leusden, 2017, m.n. p. 132 – 144). Daarin pleit Kunneman in aansluiting bij Benjamin voor “goed ruziemaken” in een relatie, het aangaan van conflicten vanuit het vertrouwen dat die begrensd kunnen worden. Hij stelt overigens terecht dat het in conflicten niet meer gaat om ‘autonome individuen’, zoals wij ook laten zien.

¹⁹ Zoals de titel luidt van de inaugurele rede die prof. Dr. Esther Kluwer in 2017 hield aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Ook de Belgische psychoanalyticus Paul Verhaeghe pleit er voor dat we “leren autonoom te zijn in verbondenheid” (in: *Intimiteit*, A'dam, 2018) om meer intimiteit te vervaren.

²⁰ Zoals Gisela Trommsdorff laat zien aan de hand van een vergelijkend antropologisch onderzoek tussen socialisatiepatronen in Duitsland en Japan (in: *Autonomie und Verbundenheit im kulturellen Vergleich von Sozialisationsbedingungen*, opgenomen in de bundel: *Zwischen Autonomie und Verbundenheit: Bedingungen*

und Formen der Behauptung von Subjektivität, uitgegeven door Hans Rudolf Leu en Lothar Krappmann, Fr/a/M, 1999, p. 392 – 419).

²¹ Wilhelm Schmid heeft het over “macht over het eigen ik” als het gaat om het vermogen heftige emoties als jaloezie te matigen (in: *De herontdekking van de liefde*, A’dam, 2010, p.179).

²² Zo is er voor een individu in een groep sprake van interne verbondenheid met de andere groepsleden en gescheidenheid naar mensen buiten die groep. Een paarrelatie is in zoverre een ‘tussenvorm’ dat partners als omgeving van elkaar kunnen optreden maar ook kan het paar zich als –kleinst mogelijke- groep ervaren tegenover de omgeving.

²³ Wilhelm Schmid spreekt in dit verband van “tegenstrijdige logica’s” die betrokkenen binnen een relatie met elkaar volgen: de logica van het ik en de logica van de ander (id., p. 78). Ook de mentaliteiten vertonen een bepaalde logica van voelen, denken, waarnemen en gedrag (die m.n. zichtbaar wordt in conflictsituaties).

²⁴ Annette Heffels in *Praten met je partner*, Houten, 2000.

²⁵ Sue Johnson in *Houd me vast*, Utrecht, 2009.

²⁶ Zie hiervoor het artikel *Het venijn van de stilte* van Martin van der Laan (in: *Trouw*, 20/8/2003)

²⁷ Zie bijvoorbeeld het artikel *Persoonlijkheidsaspecten en huwelijkswelslagen bij echtparen in psychotherapie* van M. Nevejan en F. Zwart, die in dit artikel schrijven dat er in hun praktijk sprake is van kenmerkende ‘karaktercombinaties’ en geven vervolgens het voorbeeld van “een introverte, gesloten, rustige man met een emotioneel-expressieve, aandacht vragende vrouw” (in: *Tijdschrift voor psychiatrie*, 26, 1984/5, p. 332– 344).

Drs. Immy Beijer (1955) is vrijgevestigd organisatieadviseur, mediator en coach.

Drs. Gerard Snels (1948) voert relatiegesprekken, is coach en voorzitter van de Stichting Onderwijs Mentaliteitenleer.