

# De rugzak van je verleden

---

*Door relatietherapeuten Angèle Nederlof en Sjaak Vane*

*Wie een vaste intieme relatie aangaat, brengt een rugzak vol ervaringen mee. Onbewust richt je het samenleven in zoals je dat van huis uit kent. Dat wil echter niet zeggen dat je volledig bepaald wordt door je opvoeding. Gebruik je ouders dus niet als excuus voor je zwakheden.*

Door besef te ontwikkelen van wat je doet, denkt en voelt, voorkom je dat je onbewust je vader of moeder imiteert. Of dat je krampachtig anders probeert te zijn dan hen – dat komt ook voor. Hoe beter je jezelf leert kennen des te meer vrijheid verwerf je om te kiezen hoe je je huidige relatie vormgeeft. Je hebt ooit gedrag aangeleerd dus in principe kun je dit ook weer afleren, of beter gezegd: je kunt nieuw gedrag aanleren. Dat is in wezen de uitdaging die het aangaan van een vaste intieme relatie biedt. Je kunt nieuwe ervaringen opdoen in de omgang met een ander mens en daardoor de man of vrouw worden die je graag wilt zijn. Je partner biedt je die unieke kans.

Hoewel je verleden niet alles bepaalt, speelt het wel mee. Je jeugdervaringen kleuren je waarneming en maken dat je geneigd bent op een bepaalde manier te reageren. Je zag hoe je vader en moeder met elkaar omgingen en als kind besloot je dit later anders te doen of juist het voorbeeld dat ze gaven te volgen.

In de verhouding met je ouders en het samenspel met eventuele broers of zussen, leer je jezelf aanvankelijk kennen. Wie je bent –of dacht te zijn- meet je af aan hoe men in het gezin op je reageert. Je ontwikkelt er strategieën om je zin te krijgen. Je weet bij wie je veilig bent en wanneer je je beter gedeisd kunt houden. Je ontdekt de fijne kanten van het samenzijn, maar merkt ook de beperkingen ervan. Misschien loop je in je jeugd deuken op doordat je te maken krijgt met de overheersing door of de afwezigheid van gezinsleden. Of heb je in het gezin te maken met openlijk of verhuuld verbaal of fysiek geweld.

## **Edwin en Monika**

*Edwin en Monika zijn inmiddels veertig jaar samen. Monika klaagt dat Edwin haar eigenlijk niet hoort of ziet en ze heeft de indruk dat hij zijn eigen gang gaat. Edwin vindt het vreselijk dat Monika twijfelt of ze wel samen met hem oud wil worden. Monika geeft toe dat ze zich voor hem afsluit: 'Ik laat hem niet meer te dichtbij komen', zegt ze afgemeten. Haar boosheid sijpelt tussen de woorden door.*

*Ik ben verbaasd over haar antwoord, want ik merk dat Edwin veel van haar houdt en oprecht naar zijn aandeel in het contact wil kijken. Daarom vraag ik haar of ze soms vroeger door haar vader of moeder regelmatig is afgewezen. Eerst ontwijkt ze de vraag, maar als ik aandring, knikt ze. 'Door mijn vader ...' zegt ze zachtjes.*

*'Toen ik zes jaar was lag ik een week in het ziekenhuis. Mijn vader kwam al die dagen niet op bezoek. En toen ik eens een cadeautje voor hem kocht, moest ik het terug naar de winkel brengen.' Monika maakt contact met het kleine meisje dat niet door haar vader werd gezien.*

De ervaringen in je gezin, met je vrienden en op school, maar ook de manier waarop je je daarna hebt ontwikkeld, spelen mee als je een nieuwe start maakt. Daar hoeft je niet zwaarder aan te tillen dan het is, maar je kunt er ook niet overheen stappen. Je verleden vormt het materiaal voor het verhaal van je leven tot nu toe. Het zijn hoofdstukken die je niet kunt wissen, maar wel kun je ervoor zorgen dat ze zich niet aan je opdringen. Dat houdt in dat je moet verwerken wat er is gebeurd. Wie een heftige jeugd heeft gehad, kan daar zeker niet aan voorbijgaan.

Het hoeft namelijk geen belemmering te zijn voor het contact dat je nu hebt met de ander. Vaak denken partners dit; als ik vertel over mijn rotervaringen van vroeger, dan ben ik niet die vrolijke man of vrouw waar mijn partner behoefte aan heeft. Ik wil niet dat mijn partner me zielig gaat vinden, is vaak het motief om over

het verleden te zwijgen. Maar deze veronderstelling klopt meestal niet. Juist door openhartig te vertellen over je jeugdherinneringen – ook over de pijnlijke momenten waarop je je onbegrepen voelde – verdiep je de intimiteit tussen jullie. Je laat elkaar de hoofdstukken lezen die je voor anderen gesloten houdt. En dat maakt de ander bijzonder; hij is de intieme vriend waarmee je dit deelt. Het is begrijpelijk dat je een nieuwe bladzijde wilt openslaan, maar als je de ander echt wilt toelaten in je leven, dan kun je je levensboek niet achterhouden. Hoe graag je ook wilt dat het anders was gelopen: het is deel van jouw verhaal.

Door te vertellen wat je hebt meegemaakt, leert je partner beter jouw gevoelige punten kennen. Dat zijn situaties die voor jou ooit pijnlijk zijn geweest. Als de ander gedrag laat zien dat je hieraan herinnert, of (onbewust) associaties oproept, dan reageer je vaak extra heftig. Onbedoeld kan je partner je dan kwetsen. Je verleden moet geen excuus worden voor uitbarstingen of andere heftige reacties, maar wel kan je partner, in redelijke mate, rekening houden met wat bij jou 'gevoelig' ligt. Hierdoor ontstaat vertrouwen: je weet dat je bij je partner in goede handen bent. Hij zal, als jij je kwetsbaar opstelt, jouw vertrouwen niet beschamen. En daarmee kun je (voor het eerst) de rijkdom ervaren van een werkelijk intiem contact. Je merkt dat je bij een ander meer jezelf kunt zijn, dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

### **Paul en Margot**

*Paul vindt dat zij maar weinig dingen goed aanpakt. Dat is althans de stellige overtuiging van Margot- sinds dertien jaar zijn vrouw. Neem nu vanmorgen: de föhn deed het niet. Behulpzaam als Paul is opperde hij dat ze in ieder geval de knoop uit het snoer moest halen. Dat maakte haar woest. 'Je denkt toch niet dat ik niks begrijp!' raast Margot verder. Paul zit er beteuterd bij. Dergelijke incidenten komen thuis vaak voor, vertellen ze mij. Margot is zo verontwaardigd, dat de tranen in haar ogen springen. Aangezien haar reactie veel heftiger is dan wat gezien de situatie te verwachten valt, vraag ik haar of het incident doet denken aan een situatie van vroeger thuis. Daarop antwoordt Margot kleintjes: 'Als Paul zo iets zegt, klinkt hij als mijn moeder. Ik deed werkelijk, nooit, maar dan ook nooit iets goed.' In haar woorden klinkt oud verdriet. Margot is verbaasd dat het haar nog steeds dwarszit. Ze dacht dat ze het had verwerkt, maar ze had het weggestopt.*

Naast je ervaringen in het gezin spelen ook je eerdere stappen op het liefdespad een rol. Je hebt jezelf hierin ervaren als een bepaald soort partner en vaardigheden ontwikkelt in de omgang met het andere geslacht. Vooral eerdere langdurige relaties werken door in het huidige partnercontact. Als er een ex in het spel is en kinderen uit een vorig huwelijk dan heeft deze partner ook nog andere bindingen, verplichtingen en zorgtaken dan enkel die met de nieuwe partner. Dat maakt de levenssituatie gecompliceerd.

Nu veel relaties worden verbroken en vervolgens tweede of derde huwelijken worden aangegaan, ontstaan *patchwork* –gezinnen. Deze term slaat op de kluwen van relaties tussen halfbroers en –zussen, ex-partners en wederzijdse opa's en oma's die doet denken aan een lappendeken. De partners in dergelijke gezinnen worden vaak heen en weer geslingerd tussen de solidariteit met hun kinderen, de pijnlijke omgang met hun 'ex' en de afwijzende reacties van de kinderen van de nieuwe partner - die niet zitten te wachten op een andere papa of mama. Juist dan is het belangrijk dat beide partners elkaar opzoeken en hun verhalen delen. Zo kunnen ze elkaar steunen in deze complexe situatie.