We zijn nooit zo kwetsbaar als wanneer we liefhebben, zei Sigmund Freud. En het klopt. Als je van iemand houdt, geef je jezelf helemaal aan die ander. Tenminste, in een gezonde relatie zou dat zo moeten zijn. Helaas gaat dat niet altijd vanzelf. Misschien vind je het heel lastig om jezelf te zijn bij je man of vrouw, vriend of vriendin. Je durft niet alles te zeggen, omdat je bang bent dat je partner je af zal wijzen.

Verbinding
Wist je dat 1 op de 3 huwelijken eindigt in een echtscheiding? Hoe komt dat toch? In veel gevallen komt dat door de communicatie. Of eigenlijk: het ontbreken daarvan. Mensen praten wel met elkaar, maar hebben geen echt contact. Er is geen verbinding. Echte communicatie gaat dieper dan enkel praten over alledaagse dingen. Het gaat er dan echt over of je jezelf kunt zijn bij elkaar. Echt helemaal 100% jezelf, met alle (on)hebbelijkheden erbij. Dat je je veilig genoeg voelt bij de ander, dat je zelfs je minder leuke kanten niet hoeft te verbloemen. Dat je alles tegen je partner kunt zeggen. Ook als de boodschap een keer niet zo leuk is.

Veiligheid
In een relatie is het heel belangrijk dat je je veilig voelt. Dat je weet dat hij of zij van je houdt zoals je bent en niet bij je weg zal gaan als je eens knallende ruzie hebt of een afwijkende mening.
Dat is niet voor elk stel vanzelfsprekend. Misschien lees jij dit nu en weet je dat jij je bij je man of vrouw helemaal niet zo voelt. Dat je het soms best moeilijk vindt om jezelf te zijn.
Sue Johnson schreef er een boek over: 'Houd me vast'. Zij zegt hierin dat het heel belangrijk is, dat jij en je partner Toegankelijk, Ontvankelijk en Betrokken zijn op elkaar.
Een kleine test om te kijken hoe veilig jij je voelt bij je partner.

Is vanuit jouw optiek je partner toegankelijk voor je?
1. Het is gemakkelijk om een emotionele verbinding met mijn partner te krijgen.
2. Mijn partner laat me merken dat ik bij hem/haar op de eerste plaats sta.
3. Ik kan mijn diepste gevoelens met mijn partner delen. Hij/zij luistert naar me.

Is vanuit jouw optiek je partner ontvankelijk voor je?
1. Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij/zij voor me klaar.
2. Mijn partner reageert op signalen dat ik zijn/haar nabijheid nodig heb.
3. Ook als we ruzie hebben of het niet eens zijn met elkaar, weet ik dat ik belangrijk ben voor mijn partner en dat we er wel weer uit zullen komen.

Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?
1. Ik voel me heel sterk op mijn gemak dicht bij mijn partner en ik vertrouw hem/haar.
2. Ik kan mijn partner zo goed als alles toevertrouwen.
3. Ik weet dat mijn partner geeft om mijn vreugden, pijn en angsten.

(Uit: Houd me vast, Sue Johnson)

Gelden er zes of meer voor jouw relatie? Dan voel je je waarschijnlijk veilig bij je partner. Maar als dat niet zo is, ga dan eens na op welke momenten je je niet veilig voelt. Vind je het bijvoorbeeld lastig om troost of steun te geven aan je partner? Of vind je het juist moeilijk om erom te vragen? Vaak merk je, dat dit veel te maken heeft met het gezin waar je uit komt. Dat is niet goed of fout, maar het kan sommige dingen wel duidelijk maken.
Maar ook eerdere relaties die je hebt gehad, kunnen invloed hebben op de manier waarop jij in een relatie staat. Als je bijvoorbeeld heel erg gekwetst bent, zul je jezelf niet snel helemaal bloot geven aan de ander. Of als je gewend bent dat je knallende ruzie krijgt, zodra jij een afwijkende mening hebt, zul je je mening wel voor je houden.

Misschien vind je het lastig om hierover te praten of heb je van nature niet de voelsprieten om feilloos aan te voelen wat je man of vrouw bedoelt. Bedenk dan dat je hier allebei in moet groeien. Sterker nog: elk stel moet hierin groeien – en raakt niet uitgegroeid.

Zeggen wat je bedoelt

Om je veilig te voelen in je relatie, is het dus belangrijk dat je samen praat en in verbinding blijft. Even een praktische tip die je daarbij kan helpen. We hebben namelijk vaak de neiging om niet te zeggen wat we precies bedoelen. Bijvoorbeeld: 'Ben je nu pas thuis!?'als we eigenlijk bedoelen: 'Oh liefste, ik kijk al drie kwartier uit het raam, omdat ik het zo fijn vind als je thuis bent bij mij. Ik mis je.' Wat de partner hoort, is een verwijt. 'Je bent te laat. Je hebt geen verantwoordelijkheid.' Wat vervolgens gebeurt, is dat je een valse verwachting creëert. Je verwacht dat je partner wel snapt dat je hem miste en dat hij nu zegt dat hij eerder thuis had moeten zijn om jou gelukkig te kunnen maken. Maar je partner is gefrustreerd, vanwege het verwijt dat hij in zijn of haar ogen heeft gekregen. En zo ontstaat er heel gemakkelijk een ruzie, omdat jij en je partner niet durfden te zeggen wat eigenlijk bedoeld werd. Het klinkt misschien eenvoudiger dan het is, maar toch ligt daarin de sleutel van een goede communicatie. Zeggen wat je bedoelt. Zelfs als je je daarbij heel kwetsbaar moet maken.

In een gezonde relatie, hoeft ruzie trouwens helemaal geen bedreiging te zijn. Soms is het even nodig om de boel weer op scherp te zetten.
Maar een tip (iemand schreef deze eeuwen geleden al eens in een brief aan Efeze): laat de zon nooit ondergaan over je boosheid. Praat het uit, voordat de dag voorbij is.

Je zegt niet wat je eigenlijk bedoelt
- Waarom ben je zo laat?

Valse verwachtingen
- Hij/zij zal wel snappen dat ik hem miste.

Frustratie
- Je partner voelt zich tekortschieten.

Boosheid
- Je partner of jij worden hier boos over

Ruzie
- Je krijgt ruzie over iets waar het helemaal niet over moet gaan.