

Inleiding

Het contact loopt stroef; hij luistert niet naar je; de relatie is ingedut; zij bemoeit zich te veel met jouw zaken; je bent niet gelukkig met deze relatie; je ergert je mateloos aan haar; hij loopt over je heen; je wilt meer diepgang in de relatie; je begrijpt hem niet; hij vertrouwt jou niet; je kunt jezelf niet bij haar zijn... In het dagelijks leven komen we voor allerlei problemen te staan en de meeste daarvan zijn terug te voeren op onze relaties met anderen. Tegelijkertijd zijn relaties onze belangrijkste bron van geluk. In de top tien van geluk komt verbondenheid met anderen steevast naar voren als datgene waar mensen het meest gelukkig van worden (1). Dit boek gaat over de menselijke kant van al je relaties: privé en professioneel. Je kunt elk contact met anderen zien als een relatie. Je partner, vrienden en bepaalde werkrelaties kies je meestal bewust uit. Andere relaties verschijnen in je leven zonder dat je daar bewust voor kiest, zoals je familie en collega's. Sommige relaties zijn voor het leven, anderen zijn voor even.

Vrijheid en verbondenheid

Als mens heb je twee basisbehoeften: vrijheid en verbondenheid. Je hebt vrijheid nodig om je te kunnen ontwikkelen en je hebt verbondenheid met anderen nodig om je veilig en geborgen te voelen. In iedere relatie is het de kunst de balans te vinden tussen deze twee fundamentele behoeften. Onze individuele keuzevrijheid stond de afgelopen decennia centraal in de westerse samenleving. We hebben nu meer dan ooit keuzevrijheid in het aangaan en verbreken van relaties. We kunnen zelf kiezen hoe we onze relaties vormgeven, zowel privé als op werkgebied. In de dagelijkse praktijk blijkt dit nog niet mee te vallen. Relaties lijken vluchtiger te zijn geworden. Eén op de drie huwelijken eindigt tegenwoordig in een echtscheiding, waardoor familierelaties met kinderen, exen en nieuwe samengestelde gezinnen veel complexer zijn geworden. Bleef je vroeger vaak jarenlang in dienst bij dezelfde werkgever, nu wordt er veel meer flexibele inzet gevraagd en geboden. En met de invoering van het nieuwe werken moeten we iedere dag opnieuw onze plek in de organisatie vinden. Naast vrijheid geeft dit ook onrust en onzekerheid. Vaste structuren in gezinnen en werksituaties veranderen steeds of vallen weg, waardoor houvast ontbreekt. We moeten als het ware steeds opnieuw bepalen hoe we ons tot elkaar verhouden. De persoonlijke relatie is daarmee de belangrijkste verbinding geworden. In mijn praktijk als psycholoog zie ik dat mensen op zoek zijn naar grip waar het hun relaties betreft. De hamvragen daarbij zijn: Hoe houd ik mijn relaties goed? Hoe houden we de verbinding met elkaar? Hoe gaan we met elkaar om?

Het belang van goede relaties

Goede relaties vergroten het persoonlijke welzijn. Het belang van goede relaties reikt echter verder dan je persoonlijke leven. Iedere relatie maakt deel uit van een groter geheel. De relatie tussen ouders is van grote invloed op de relaties van hun kinderen in de toekomst. Hoe in het management met elkaar wordt omgegaan, is bepalend voor de omgangsvormen in een organisatie. Als twee familieleden niet meer met elkaar praten, kan de hele familie daaronder lijden. Als twee collega's niet met elkaar door een deur kunnen, beïnvloedt dat de samenwerking in het hele team. Omgekeerd geldt dat goede relaties een positief effect hebben op de atmosfeer in een huis, een kantoor of welke omgeving dan ook. Mensen gedijen in alle opzichten beter vanuit een veilige haven. Goede relaties bieden de verbondenheid waarin je je veilig en geborgen kunt voelen, in al je kwetsbaarheid. Daarnaast geven goede relaties je de vrijheid die je aanmoedigt je krachten en talenten te ontwikkelen en in te zetten. Vanuit deze combinatie van vrijheid en veiligheid krijgen groei, ontwikkeling en innovatie meer kans. Dit boek is bedoeld voor iedereen die zijn relaties goed wil houden en groots wil maken.

Vijf principes die werken

Er bestaat geen standaardformule voor een succesvolle relatie, iedere relatie is maatwerk. De perfecte relatie bestaat niet en iedere relatie is uniek. Een relatie kan het beste in jezelf naar boven halen, maar evengoed je grootste

schaduwkanten zichtbaar maken. In een relatie leer je jezelf opnieuw kennen, en jezelf kennen is het begin van alle wijsheid. In die zin zijn relaties het laboratorium van persoonlijke groei.

Hoe krijg je nu een relatie die werkt? In de afgelopen twintig jaar mocht ik vele mensen begeleiden bij hun zoektocht naar succesvolle werk- en privé-relaties. Hierin ontdekte ik vijf principes die relaties waardevol en duurzaam maken:

Principe 1: Stel je open

Alleen als je je openstelt voor de ander, kan er sprake zijn van een waardevolle uitwisseling tussen jou en de ander. Als je je afsluit, heeft de relatie geen kans van slagen. Dit is het belangrijkste relatieprincipe.

Principe 2: Kijk in de spiegel

Neem verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in de relatie. Dat is het enige deel dat jij kunt beïnvloeden.

Principe 3: Koester het verschil

Het zijn juist de verschillen die een relatie waardevol maken. Probeer de ander daarom niet te veranderen.

Principe 4: Ruim verstoringen op

Los verstoringen op zodat het relatiekanaal open blijft. Zo voorkom je dat de relatie vastloopt.

Principe 5: Houd de relatie vitaal

Een vitale relatie vraagt om onderhoud. Dat betekent aandacht hebben voor de relatie en toegewijd zijn aan elkaar, zodat je de aansluiting met elkaar houdt.

Deze principes zijn universeel en gelden voor iedere interpersoonlijke relatie. Je kunt ze toepassen op je liefdesrelaties, je werkrelaties, je familierelaties en je vriendschapsrelaties. In de hierna volgende hoofdstukken wordt ieder principe verder toegelicht. Inzicht in hoe relaties werken is echter niet voldoende om je relaties te versterken. De principes op zichzelf zijn zeer eenvoudig; ze in de praktijk brengen vraagt moed en de bereidheid om naar jezelf en je eigen gedrag te kijken. De vraag die je jezelf daarbij kunt stellen is: wat kan ik vandaag en morgen anders doen? Gedragsverandering gaat meestal niet over één nacht ijs, maar gaat met vallen en opstaan. Oefening baart kunst, ook in relaties. In ieder hoofdstuk staan daarom oefeningen die je helpen het desbetreffende principe toe te passen. Als je deze oefeningen uitvoert, kan dat verrassend mooie resultaten geven voor jouw relaties.



1 Stel je open

Het is onder alle omstandigheden je eigen keuze om je hart te sluiten dan wel open te houden.

ITEKE WEEDA

Je relaties zijn je waardevolste bezit. Je kunt ze beschouwen als een kostbare schat. Je kunt echter alleen van een schat genieten als je de deksel van de schatkist opent. Zo geldt het ook voor je relaties: je zult zelf je deur open moeten zetten. Het eerste principe voor een succesvolle relatie luidt dan ook: stel je open. Dit is het meest essentiële en meteen ook het moeilijkste relatieprincipe. Het gaat hier namelijk niet om concreet gedrag, maar om een houding, een innerlijke stand. In een relatie gaat het om verbinding. Verbinding kan alleen tot stand komen als je openstaat voor elkaar.

1.1 HET HART HEEFT TWEE STANDEN

Door het leven gaan met een gesloten hart is als het maken van een zeereis opgesloten in het ruim.

ALEXANDER LOWEN

Wat heb je op je hart; zij heeft het hart op de tong; ik steek je graag een hart onder de riem; hij volgt zijn hart; wat een hartelijk mens is dat; mijn hart is gebroken; hij heeft hartzeer; mijn hart gaat er sneller van kloppen... Onze taal kent vele uitdrukkingen over het hart. Het hart staat wereldwijd symbool voor liefde. In het hart zijn je emoties voelbaar. Je hartslag wordt beïnvloed door hoe je je voelt. Ik gebruik het hart als metafoor om een open houding aan te duiden. De psychologische betekenis van het hart is het vermogen om te openen en te sluiten. Het hart heeft in die zin maar twee standen: open of gesloten. Met een open hart kan de liefde stromen, met een gesloten hart niet. Zo simpel is dat. Succes in een relatie hangt af van de mate waarin je je hart opent voor elkaar.

Een eenvoudige manier om je hart te openen is de volgende. Sluit je ogen, leg je hand op je hart en denk aan iemand van wie je veel houdt. Denk dan aan een mooi moment dat jullie samen hebben beleefd. Stel je dat zo levendig mogelijk voor, in geuren en kleuren. Wellicht krijgt je een warm gevoel vanbinnen, voel je een glimlach opkomen, voel je spanning wegvloeien of komt er een gevoel van ontroering op. Dat zijn allemaal signalen dat je hart openstaat.

Open of dicht?

Of je hart openstaat of niet, kun je met wat oefening gaan herkennen. Bij een open hart is je lichaam ontspannen, je geest is alert, mild en vriendelijk. Het oproepen van mooie herinneringen is een eenvoudige manier om je open te stellen. Ook in de natuur zijn werkt vaak goed, net als beweging. Bijvoorbeeld door tuinieren, een wandeling buiten, een uurtje hardlopen (of andere sport) raakt je hoofd leeg en gaat je hart weer open. Een ander 'hartopener' is het luisteren naar muziek. Als muziek je raakt, betekent het dat die muziek bij je binnenkomt, wat alleen kan gebeuren als je openstaat.

Je merkt het ook als je hart zich sluit. Negatieve gedachten over jezelf of over de ander en het is al gebeurd. Je mokt, maakt ruzie, moppert en klaagt. Of het tegenovergestelde: je zwijgt, laat niets meer van je horen dan het hoogst noodzakelijke. Formeel niets op aan te merken, maar je bent koud en afgeslo-

Een verandering in je hart verandert alles

‘Uit onderzoek van het *Institute of HeartMath* blijkt dat als je bewust je aandacht verlegt naar een positieve emotie, zoals waardering of erkenning, of als je je gedachten laat teruggaan naar een dierbare herinnering, je hartritme onmiddellijk verandert. Via dat hartritme blijkt het hart signalen door te geven aan de hersenen en aan het hormonale systeem. Bepaalde patronen van het hartritme corresponderen met een bepaalde emotionele gesteldheid. Simpelweg: wie liefde ervaart, voelt zich niet alleen blij en gelukkig, maar produceert bijvoorbeeld ook meer DHEA, het hormoon dat onder meer veroudering, Alzheimer, geheugenverlies, diabetes, depressie en vermoeidheid tegengaat. Tegelijkertijd vermindert de productie van schadelijke stresshormonen, zoals cortisol. Een ‘liefdevol lichaam’ neemt minder cholesterol op, waardoor de aderen minder dichtslibben, en het produceert meer immunoglobuline A, een belangrijke indicator van de staat van het immuunsysteem. Verder daalt de bloeddruk. HeartMath toont aan dat liefde een fysieke staat is: positieve gevoelens – zoals liefde – produceren gezondheid. Het omgekeerde gaat ook op. Iemand die boos is, produceert juist minder DHEA en meer cortisol. Et cetera.

De slogan van HeartMath – een verandering in je hart verandert alles – biedt een treffende samenvatting’.

Bron: Een verandering in je hart verandert alles, J. Kamp (1)

ten. 'Is er iets?' 'Nee hoor, hoezo?' Ondertussen voelt de ander hoe jouw hart zich gesloten heeft. Geen toegang meer. Er is dan geen werkelijke uitwisseling mogelijk, waardoor de relatie verzwakt.

Een moedige keuze

Iemand die openstaat is prettig gezelschap. Zo iemand nodigt de ander als vanzelf uit om ook open te staan voor contact. Het vraagt wel moed om je hart open te zetten. Want als je openstaat, kun je geraakt worden. In positieve zin is het fijn om geraakt te worden: dat brengt je momenten van geluk. Zo kun je geraakt worden door een oprecht compliment of een aardig gebaar van iemand. Het maakt je echter ook kwetsbaar, omdat je het risico loopt dat je op een gevoelige plek wordt geraakt.

De kwetsbaarheid van een open houding is echter geen zwakte, maar een teken van kracht. De paradox is dat een open houding om veiligheid vraagt, terwijl tegelijkertijd openstaan voor jezelf en de ander de enige manier is om die veilige omgeving te creëren. Als je openstaat, kan het gebeuren dat je plotseling dichtklapt, bijvoorbeeld doordat je op een gevoelige plek wordt geraakt of uit angst dat dit zal gebeuren. Een negatieve herinnering, schaamte, angst voor afwijzing of een andere trigger kunnen ervoor zorgen dat je je afsluit voor de ander. Het is de kunst dit mechanisme te herkennen en om te buigen. Je hebt altijd het vermogen je hart weer te openen. Misschien herken je wel een situatie uit je eigen leven waarin er plotseling iets gebeurde waardoor je uit het gevecht kon stappen. Bijvoorbeeld doordat je

midden in een verhitte ruzie of discussie tóch ineens op rustige toon de telefoon kon aannemen, of dat je een kind kon troosten dat gevallen was. Ook op momenten dat overduidelijk is dat het leven eindig is, bijvoorbeeld door ziekte of bij ernstige ongevallen, blijkt dat mensen hun hart naar elkaar openen. Op de rand van de dood zien we blijkbaar het helderst wat werkelijk van waarde is in ons leven. Deze voorbeelden laten zien dat je het vermogen hebt om te schakelen van een gesloten naar een open stand en dat je ervoor kunt kiezen je opnieuw open te stellen voor de ander.

- Sta je op dit moment open of dicht?
- Kun je je een moment herinneren waarop je ineens niet meer openstond voor de ander? Hoe kwam dat?
- Kun je je een moment herinneren waarop je je weer openstelde? Wat was het effect?

1.2 STA EVEN STIL

Vaak zijn we druk en nemen we onvoldoende de tijd om ons met onze relaties bezig te houden. We hebben geen tijd voor een gesprek, een kop koffie, een bezoekje. We zijn te moe voor een spelletje met de kinderen of voor een vrijpartij met onze partner. We luisteren wel, maar zonder de ander echt te zien en te horen. We gaan wel naar de vergadering en zitten hem plichts-