




Van 'wij' naar ik-en-jij

Wat kan er mis zijn aan een relatie - tussen partners, ouder en een kind of wie dan ook - waarin twee mensen heel veel van elkaar houden? Antwoord: als die liefde zo ver gaat dat de individuen, ik-en-jij, vervangen zijn door 'wij'. Met andere woorden: als er sprake is van een symbiose.  Jaquelina Zandbergen  Shutterstock

Wat zegt je? Een symbiose?" Carla heeft zich bij mijn praktijk aangemeld, ze is niet gelukkig. Terwijl ze moeder is, een leuke baan heeft, getrouwd is met een succesvolle man, kortom, in bezig van alles wat haar hartje begeert. Carla vertelt dat het haar maar niet lukt om zich te ontspannen. Op het werk gaat het goed, met haar man.

Dan vertelt ze dat het met haar familie ook goed gaat maar ik zie tranen in haar ogen opwellen. Carla begint te vertellen: ze houdt zoveel van haar moeder, ze kan haar geen pijn doen. Oh nee, ze lijdt liever zelf dan ook maar iets tegen haar moeder te zeggen wat haar kan kwetsen.

Carla merkt dat zij ongemerkt voor haar moeder is gaan zorgen. Oma is plotseling overleden en moeder kreeg paniekaanvallen. Carla weet het allemaal nog precies. Daar is het begonnen.

Gelukkig kan ze goed met haar vader praten. Carla weet waarom. „Heit is niet direct in paniek, hij luistert gewoon, denkt mee en maakt er niet een groot probleem van. Heit gaat niet huilen of zo, bij heit kan ik gewoon alles zeggen wat ik voel en denk, ook als hij een

andere mening heeft.”

Carla heeft geleerd om zo te worden, zo te denken, en zo te doen zoals haar moeder dat nodig heeft. Ze deinde mee in wat haar moeder belangrijk vond en voelde. Was haar moeder verdrietig, dan voelde zij dat verdriet alsof het haar eigen verdriet was.

Carla is overrompeld als ik stel dat de relatie met haar moeder zeer intiem is, zo intiem en close dat het ziekmakend is; het is een symbiose geworden.

Afhankelijkheid

Een symbiose is een moeilijk woord en het kan van toepassing zijn op elke denkbare relatie. Een symbiotische relatie is gebaseerd op afhankelijkheid. Meestal is dat wederzijds maar er kan ook sprake zijn van een sterkere en zwakkere partij. De sterkere partij bepaalt dan hoe de zwakkere zich moet gedragen en wat die moet doen om de sterke te steunen. Uiteraard gebeurt dit volledig onbewust. Hier is vaak sprake van dominant gedrag, overheersen, onderdrukken.

Het verwarrende is dat een symbiotische relatie op het eerste gezicht ook iets moois heeft; het gaat namelijk om een relatie waarin

Ze deinde mee in wat haar moeder belangrijk vond en voelde

twee mensen van elkaar houden. Hierin vergeten ze echter dat ze zelf ook een individu zijn. Ze weten precies wat de ander fijn en leuk vindt. Ze willen de ander niet verdrietig maken. Ze zorgen voor de ander, en gaan daarbij over hun eigen grenzen heen.

Er zijn verschillende vormen van een symbiose. In het geval van Carla is er sprake van willen zijn zoals zij denkt dat de ander, haar moeder, haar nodig heeft. Zo'n houding gaat vaak samen met overmatige aanpassing, depressieve gevoelens, zelfopoffering en onderwerping. Ook dit gebeurt allemaal onbewust.

Wanneer Carla mijn verklaring heeft aangehoord, herkent ze het beeld. Aan de ene kant spult ze; ze kan niet veranderen want haar moeder zou het immers niet kunnen verdragen als ze gekwetst zou worden. Aan de andere kant wil Carla zo niet verder, ze merkt dat ze er zelf ongelukkig van wordt.

Zonder dat Carla het heeft gemerkt, waren zij en haar moeder langzamerhand een 'wij' geworden. En als er een 'wij' is, is er geen ik-en-jij meer. Bij een ik-en-jij mogen er twee verschillende meningen zijn, twee soorten gevoelens, onenigheid zonder dat men bang is om de on-

derlinge verbinding te verliezen.

Veranderen

Dat is wat Carla wil veranderen, van een 'wij' naar een ik-en-jij gaan.

Het allermooiste is natuurlijk als je met elkaar durft te bespreken hoe je de relatie ervaart. Dat je soms niet meer helemaal jezelf durft te zijn juist omdat die ander zo belangrijk voor je is.

Hoe kun je dit nu concreet veranderen? Oefen eens met het woordje 'wij' steeds te vervangen door de woorden 'ik' en 'jij'. Bijvoorbeeld na een dagje stappen. „Ik vond het een leuke avond. Hoe vond jij het?" Daarmee wordt er ruimte gegeven om er anders over te denken. Als je had gevraagd: „Wij hebben een leuke avond gehad, he?" kan de ander al bijna niet meer zeggen: „Nou, ik vond het niet echt leuk.”

Hoe dan ook, het is cruciaal om het ziekmakende 'wij' te doorbreken. Als dat lukt, wordt de relatie vaak intiemer. Op een manier waarin beiden er mogen zijn met hun eigen gevoelens en wensen.

Carla nam haar moeder mee, en in een gezamenlijk gesprek spreken beiden uit dat ze elkaar de ruimte gaan geven. En het woordje 'wij'? Nog nooit van gehoord!



Jaquelina Zandbergen

Jaquelina Zandbergen is psychosociaal therapeut en doet ook relatie- en gezinstherapie in haar praktijk in Ureterp. Ze is getrouwd, moeder van twee kinderen en baas van drie hondjes. www.therapiepraktijkopstap.nl Reacties naar topstap@gmail.com