



Afstand als dynamisch proces in de partnerrelatie

In relatietherapie spreken mensen vaak over verschillende behoeften in afstand tot anderen. Bijvoorbeeld singles die onderzoeken waarom ze single blijven: “Ik vind het onnatuurlijk om samen in een bed te slapen. Maar dat kan ik niet zeggen op een eerste date. Dan denkt die ander meteen dat ik bindingsangst heb.” Of koppels die in relatietherapie hun communicatiepatroon bespreken: “Dan wil ze knuffelen! Maar je moet me dan echt met rust laten. Opzouten! Nou, ja, dan duw ik haar wel eens weg.” En ook mensen met liefdesverdriet: “Als ik me zo onzeker voel, dan wil ik het eerst uitpraten. Ik kan dan niet slapen voordat het goed is.”

Nut

Anders kijken, betekent anders beleven. Ik gun cliënten een breed perspectief tot de ervaring 'afstand en nabijheid'. Vandaar dat ik met hen op zoek ga hoe afstand en nabijheid eruitzien. Om te voorkomen dat ik mijn eigen associaties onbewust overdraag, onderzoek ik eerst mijn eigen antwoorden. Ik zie de afstand tussen mensen als een entiteit op zichzelf. Het is levend en dus kwetsbaar. Afstand is levend en geeft dus leven. In de afstand tussen mensen leven de rest van de wereld, gedachten, gevoelens, het gedrag van het systeem en grenzen (Figuur 1).

Tip

Onderzoek hoe jij het nut van afstand en nabijheid bekijkt. Maak eventueel gebruik van bovenstaande ideeën om te verschillen of overeen te komen.

Tip

Filosofeer met anderen over de betekenis en het nut van afstand. Al pratend kom je vast ook tot het nut van nabijheid. Onderzoek daarna wat er tussen deze begrippen ligt. Wat is het midden?

Door afstand te zien als een levend organisme, voel ik meer sympathie en empathie voor verschillende afstanden. Het levendige karakter van afstand bereidt mij voor op dynamiek, onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid. Hierdoor word ik steeds verschillende soorten afstand gewaar.

Relationele afstanden

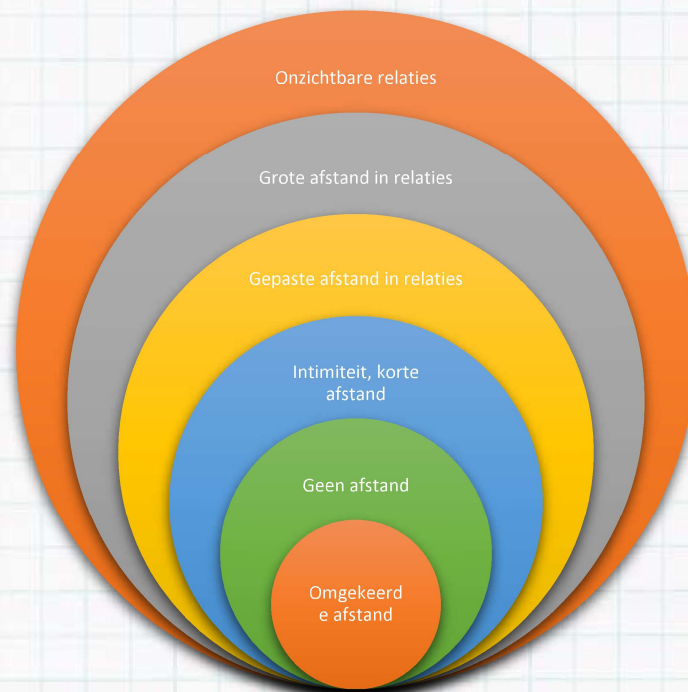
Tijdens de gesprekken in mijn praktijkruimte zie ik hoe afstand het gevoel van veiligheid en comfort van mensen beïnvloedt. Individuen, relaties en omstandigheden bepalen wat in een specifiek moment comfortabel is. Over die beleving valt niet te twisten. Wellicht zorgt dit voor vastgeroeste ideeën over 'goede' afstand. Daarop twisten stellen des te meer. Om het verschil bespreekbaar te houden, vond ik verschillende belevingen tot afstand in relaties. Van onzichtbare relaties tot omgekeerde afstand (Figuur 2).

Onzichtbare relaties

In onzichtbare relaties is de afstand zo groot dat de ander niet meer zichtbaar is. Hoewel het ook pijnlijk kan zijn, heeft deze afstand iets geruststellend. Het maakt mensen vrij om andere relaties aan te gaan en te ontdekken. Vooral als zij hun eigen invloed voelen op de afstand.



Figuur 1. Afstand als entiteit



Figuur 2. Afstanden in relaties

Tip

Bevraag je cliënt wat de grootste afstand is tot de ander die hij zich kan voorstellen. Je kunt dat in het algemeen, maar ook per situatie onderzoeken. “Ik hoor dat je niet graag met mensen in hetzelfde bed slaapt. Als ik je goed begrijp, is afspreken met elkaar zonder bij elkaar te slapen de grootste afstand die je jezelf voor kunt stellen. Of is er zelfs nog een grotere afstand denkbaar?”

Er zijn mensen die zich comfortabel voelen bij een grote afstand tussen henzelf en de ander. Zij hebben zich in gedachten aan het einde van het spectrum geplaatst. “Niemand wil zoveel afstand als ik. Ik sta aan de grens van de absolute afstand.” Onderzoek de grootste afstand en de onzichtbare relatie. Het

kan erin resulteren dat zij toch nog een overtreffende trap vinden die verder gaat dan zichzelf of hun partner. Dat kan geruststellend werken. Het kan ook zorgen voor begrip voor de behoefte van anderen. Twijfel aan de absolute grens maakt dialoog en verandering mogelijk.

Grootste relationele afstand

Afstand op zijn grootst, terwijl er nog wel een lijntje is met de ander: bij deze grote afstand zijn mensen niet bewust met elkaar bezig. Ze denken niet aan elkaar en berichten elkaar niet. Er wordt ook niet gevoeld dat iemand aan de andere kant iets van hen verlangt. Tot later de ander op natuurlijke wijze in het bewustzijn naar boven komt. Dan korten mensen de afstand in door vanzelfsprekend contact te maken. Hoewel de aandacht er even niet is, is de verbinding er wel.

Tip

Bevraag je cliënt waar binnen deze grote afstand ook nabijheid mogelijk is. Bijvoorbeeld bij de man uit de inleiding die zo graag wilde dat zijn partner afstand bewaarde, dat hij haar wegduwde. “Als je zo emotioneel bent, dan word je graag met rust gelaten. Je wilt niet dat je partner je aanraakt. Hoe dichtbij mag je partner wel komen? Zodat er grote afstand is, maar nog wel een lijntje naar haar.”

In deze afstand concentreren mensen zich op zichzelf en niet op de ander. Zij staan meer stil bij de eigen emoties, taak, ontwikkeling, behoeften. Persoonlijke ontwikkeling krijgt tijdelijk voorrang, terwijl relationele ontwikkeling geduldig wacht. De relationele ontwikkeling heeft baat bij de persoonlijke ontwikkeling. Het is de kunst om de afstand niet zodanig te vergroten dat de relatie niet meer zichtbaar is. Dan komen mensen terecht in de onzichtbare relatie waar de verbinding niet meer bestaat. Het is dan hard werken om terug te komen. Dan leven mensen te lang in een patroon van afstand.

Gepaste relationele afstand

Samen in een huis, op vakantie, aan het werk, op een feest, bij familiebezoek of slapend in een bed: de afstand vermindert wanneer mensen samen leven en samen werken. Het zorgt ervoor dat mensen elkaar een langere tijd te pas en te onpas tegenkomen, terwijl ze individueel los van elkaar bezig zijn in parallelspeel. Ze zijn in elkaars nabijheid niet op elkaar gefocust, maar op iets of iemand anders.

Deze afstand is prettig omdat de individuele vrijheid nog steeds aanwezig is. Tegelijkertijd is de ander veelvuldig in het gezichtsveld en op gehoorsafstand. Dat gaat eenzaamheid tegen. Het is echter lastig wanneer de situatie te lang duurt zonder uitzicht op verandering van afstand. De lockdown als gevolg van de coronapandemie of met pensioen gaan, zijn voorbeelden waarin deze afstand te veel hetzelfde

blijft. De kunst is afwisseling. Van gepaste afstand naar grote afstand en terug naar intimiteit.

“Dan ben ik op mijn gelukkigst, als we samen in de tuin werken. Ik ben aan het lassen en zij is aan het spitten. We doen ons eigen ding. We drinken soms niet eens thee samen. Maar dan is er later wel ineens een klap tegen haar lekkere kont. Dat kan dan. Dan ga ik daarna weer verder met slijpen.”

Kortere en langere afstanden afwisselen, verrijken de relatie. Lukt dat door omstandigheden niet? Dan is het de kunst om bewust te zijn van de afstand en deze te verdragen. Het stel in de tuin kan dit gemakkelijk. Blijkbaar is een klap tegen de billen voor hen een gangbare manier om elkaar kort te bevestigen. De vrijheid om geen thee te nemen biedt tegelijkertijd afstand in de kleine tuin. Verbinding kan na het tuinieren weer opgepakt worden.

Tip

Wees nieuwsgierig naar verschillen. Wat voor de een gepaste afstand is, is voor de ander wellicht geen of grote afstand. Maak dat bespreekbaar. “Ik hoor dat jij geniet als jullie werken in de tuin. Je ogen glinsteren als je dit vertelt. Ik merk dat je graag grote afstand afwisselt met intimiteit. Hoe denk je dat je partner dat beleeft?”

Intimiteit

De afstand is kort wanneer mensen hun aandacht richten op elkaar. Aandacht uit zich in knuffels, kussen, gesprekken, oogcontact of samen ondernemen. Energie en aandacht verbinden en de relationele ontwikkeling krijgt voorrang. Het is de kunst om nog steeds zelfstandigheid te bewaren. Mensen zijn in het contact nog steeds zichzelf. Hierdoor blijft de kleine afstand comfortabel voelen.

Tip

Vraag mensen wanneer zij intimiteit voelen, terwijl ze ook dichtbij zichzelf zijn. Voorbeelden uit mijn praktijk zijn tijdens de seks zeggen wat lekker is, in een gesprek je eigen mening uiten, zelf rustig blijven wanneer de ander verdriet heeft, en bij gezamenlijk tijdverdrijf een eigen werkwijze handhaven. Dit stimuleert mensen om in contact met anderen zichzelf te zijn.

In deze kleine afstand zijn mensen afgestemd op elkaar, maar niet verloren in elkaar. Verschillen hoeven niet opgelost te worden. Door de korte afstand zijn beide individuen getuige van die verschillen; van zichzelf en van elkaar. Dat raakt hen zonder dat het hen beschadigt. Intimiteit doet de relatie goed en laat individuen groeien.

Geen relationele afstand

Zonder relationele afstand gaat de grens tussen mensen verloren. Beiden zijn aanwezig en versmolten. In plaats van te reageren vanuit zichzelf, reageren mensen reactief op de ander. De één zijn boos, wordt de ander zijn boos, schuld of verantwoordelijkheid. De mening van de een, wordt de denkwijze en gedachte van de ander. Harmonie is belangrijker dan autonomie. Het individu wijkt voor de relatie. De schoonheid van deze afstand is de vermindering van angst voor afstand. Maar aangezien afstand dynamisch is, haalt de angst mensen uiteindelijk weer in.

In deze kleine afstand zijn mensen afgestemd op elkaar, maar niet verloren in elkaar

Tip

Spreek met mensen met een voorkeur voor 'onzichtbare relaties' en 'grote afstand', ook over 'geen relationele afstand'. De tegenovergestelde afstanden komen soms voort uit dezelfde angst voor afstand. Omdat afstand in verbinding lastig is, gaan sommigen relaties uit de weg. "Je vertelt dat je niet kunt slapen als een partner met je knuffelt in bed. Jouw oplossing is om niet samen te slapen. Ik ben nieuwsgierig of er nog andere oplossingen zijn. Hoe zou het eruitzien als je dichtbij jezelf blijft tijdens het intieme slapen?"

Afstand binnenstebuiten

Groots en meeslepend liefhebben, keert de afstand binnenstebuiten. Totaal in elkaar opgaan is prachtig in de kunst. Het biedt soms vurige seks. En voor velen is het erg mooi in het verliefde begin. Toch houdt binnenstebuiten afstand uiteindelijk geen stand, omdat het onhandig, verwarrend en uiteindelijk pijnlijk is. Waar bij 'geen afstand' beiden nog aanwezig zijn, is bij 'binnenstebuiten' de een in de ander gekropen. Afhankelijkheid is daarmee noodzaak geworden. Men kan dan niet zijn zonder de ander. Mensen met te veel afstand van zichzelf, verdragen te veel afstand met de ander soms niet.

Tip

Zowel bij 'geen afstand' als bij 'binnenstebuiten afstand' is het interessant om te spreken over de overtreffende trap. Wanneer vind je de nabijheid van de ander onprettig? Door dit onderzoek herkennen mensen hun eigen behoefte aan afstand. Ze voelen dat hun behoefte aan relationele afstand niets afdoet aan de liefde voor hun partner. Bewustzijn van deze eigen behoefte en liefde, helpt bij het verdragen van de afstand die hun geliefde nodig heeft. Aan de vrouw die moet spreken over haar emotie kunnen we bijvoorbeeld vragen: "Op welke momenten wil je niet spreken met je ex? Hoe zit dat?"

Tot slot

Er is schoonheid in elke relationele afstand. Problemen ontstaan als afstand rigide wordt. In dit artikel pleit ik daarom voor gesprek over afstand. Ik ervaar dat het gesprek afstand dynamischer maakt. De ver-

schillende soorten afstand en fantaseren over wat er leeft in de afstand zijn gesprekstoets. Zoals de tips impliceren, stimuleert de therapeut tijdens het gesprek het denken in voor- en nadelen, en het denken in meer en minder afstand.

23

Mirella Brok

Mirella Brok is contextueel psycholoog en relatietherapeut. Vanuit haar eigen praktijk ontvangt ze mensen die afstand en verbinding zoeken. Ze werkt met individuen, koppels en gezinnen rondom relationele thema's. www.relatietherapeutmirellabrok.nl

 professioneel begeleiden.nl



**Meer dan 4500 artikelen
uit 11 vakbladen online**

- Tijdschrift voor Coaching
- LoopbaanVisie
- TVOO
- Tijdschrift Positieve Psychologie
- PsychoSociaal digitaal
- De Nieuwe Meso
- Examens
- ZKM Magazine
- TA Magazine
- Ifilosofie
- Tijdschrift voor begeleidingskunde

Kennis als
kern
van verbinding

Ruim
41.000
unieke
gebruikers

34 organisaties
met
IP toegang

Meer dan
300 thema's

10
beroepsverenigingen
aangesloten
NOLOC, NVOZ, LVSC,
NOBTRA, VITA, NVTA,
LVPW, ABVC, SRVO, en
NVE. Toegang tot het hele
platform!