

## MINDFULNESS IN JE RELATIE

**Mindful met jezelf omgaan is stap één. Deze levenshouding ook meenemen in je relaties is stap twee. Geen evident gegeven, want helemaal jezelf kunnen en mogen zijn in aanwezigheid van een ander, maakt je kwetsbaar en vraagt moed. “Toch is dat waar echte liefde over gaat”, zegt David Dewulf, auteur van *Mindfulness in je relatie*. Tekst: Anne Wislez**

Eigenlijk doen we het allemaal. Vanaf het moment dat we ‘de ware’ denken te hebben ontmoet, scheppen we verwachtingen. En geen klein beetje. We zijn verliefd en denken: hij is diegene waar ik altijd op gewacht heb, of: met haar wordt alles anders, zij gaat me kunnen geven wat ik tekortkom in mezelf. “Dat creëert dwangmatige relaties”, zegt David Dewulf, oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness I AM en auteur van vele boeken over mindfulness. “Als we eerlijk zijn, weten we dat niemand ooit aan onze verwachting kan voldoen, en toch hopen we het. Dat is één van de dingen die we met mindfulness leren inzien.”

### **Hoe doet mindfulness dat?**

**David Dewulf:** “Mindfulness is gebaseerd op ‘heilzaam begrijpen’. Dat betekent stilstaan bij de vraag: wat betekent het om mens te zijn? Hoe is het om vast te stellen dat het leven niet alleen vreugde en geluk, maar ook pijnlijke momenten en ontgoochelingen brengt – ook in mijn relatie? Wie ben ik op momenten dat ik niet krijg wat ik verwacht? Het nodigt ons uit om heel eerlijk te zijn met onszelf en onszelf niets wijs te maken, want dat doen we, veelvuldig. **Mindfulness kan ons helpen om datgene wat we zo graag willen krijgen van onze partner, eerst en vooral aan onszelf te geven.** Het is pas als we ons eigen innerlijk evenwicht gevonden hebben, dat we een volwassen relatie kunnen aangaan.”

### **Terwijl we in het dagelijkse leven voortdurend proberen de ander te veranderen...**

“Inderdaad. We willen dat de ander zich aanpast aan hoe wij denken dat hij of zij zou moeten zijn. Telkens als de dingen niet lopen zoals we willen, schieten we in beschermingsmechanismen. We vechten, vluchten of bevriezen: we halen uit of trekken ons terug in onszelf. Het zijn reacties die ons willen beveiligen, maar die eigenlijk nog meer scheiding en pijn creëren, in onszelf én de ander. We zijn biologisch geconditioneerd om zo te reageren, het is een reactie van ons reptielenbrein. Maar als we erbij stilstaan, kunnen we ook beslissen om te kiezen voor de zachte weg van het hart. Hierbij worden andere delen van de hersenen gestimuleerd, waardoor oxytocine wordt geproduceerd, wat een gevoel geeft van verbondenheid, vertrouwen en gemoedsrust. Tussen stimulus en respons is er ruimte, en daar ligt je vrijheid. Je hebt die mogelijkheid om te kiezen: hoe ga ik om met deze situatie? Dat is wat ons mens maakt.”

### **Alles begint bij accepteren dat het leven en onze relatie ook mindere kanten heeft?**

“Ik gebruik graag de metafoer van de lotus: een mooie bloem die haar wortels heeft in de modder. Vanuit ons zwart-wit denken associëren we de bloem met de hemel en de modder met de hel. Alleen kan een lotusbloem haar schoonheid maar schenken *dankzij* de modder. Beide horen samen. Ook in een relatie: die minder mooie momenten waarop de dingen niet lopen zoals we zouden willen, horen er gewoon bij. Ze moeten niet *weg*, het is gewoon deel

van een relatie, zoals een dag bestaat uit licht en donker... Als we dat kunnen accepteren, kan er veel veranderen.”

**Ons jachtige leven heeft ongetwijfeld ook een invloed op de kwaliteit van onze relaties.**

**Zijn we te druk bezig?**

“Ja, we zijn in onze maatschappij vooral bezig met *denken* en *doen*. We zijn een *human doing* geworden in plaats van een *human being*. In een relatie is het belangrijk dat we ook voldoende samen kunnen *zijn*. Er moet niets gedaan worden, er moet niets veranderen. Denken en doen is gericht op verandering, terwijl voelen in se betekent: iets kunnen laten zoals het is. Dat is uiteindelijk waar liefde over gaat. Juist omdat we de hele tijd zo druk zijn met denken en doen, kunnen we geen ruimte maken voor de ander. Als je heel druk en luid bezig bent, kun je ook je zachte innerlijke stem niet horen. De luide stemmen in ons hoofd die ons allerlei musts opleggen en ons bekritisieren, noemen we soms ‘de harde stem’. Die staat tegenover ‘de fluisterstem’, de wijze stem diep in ons. In het oosten wordt dat de stem van de liefde genoemd. Je moet de stilte kunnen vinden om die te horen: stilte vinden in jezelf is de zachtheid vinden in jezelf.”

**Dingen kunnen laten zoals ze zijn, in het moment, is dat ook waar ‘mindful seks’ over gaat?**

“Mindful seks betekent: meer aanwezig zijn in het moment, zonder verwachting. Het oosten heeft een hele cultuur rond seksualiteit. Wij niet, op dat vlak zijn wij cultuurbarbaren. Wij zijn vooral gericht op het einddoel, de prestatie. Daardoor krijg je een erg ik-gericht gebeuren, wat lijnrecht staat tegenover liefde. Een man is in de liefde als een lucifer: snel aangestoken, maar even snel weer uit. Een vrouw is meer als een kom water: het duurt even voor die opgewarmd is, maar dan blijft ze ook langer warm. De uitnodiging is om als man geduld te hebben, zodat je afgestemd kunt blijven op de vrouw.

Ook de wetenschap maakt nu een onderscheid tussen dopamine-gemedieerde en oxytocine-gemedieerde seks. Het eerste is gericht op wat je wil dat er gebeurt: je hongert naar iets. Probleem is dat als je het hebt gehad, je in feite onbevredigd achterblijft. Het is ook altijd hetzelfde, voorspelbaar. Het oxytocine-gericht gebeuren gaat meer om het je openstellen voor wat er is. Je laat alle ideeën over wat zou moeten gebeuren los. Misschien gebeurt er niets, maar ook dat is oké. Deze manier van vrijen is eerlijker en geeft veel meer verbinding.”

**Vraagt dit alles ook niet dat we mindful met elkaar kunnen communiceren?**

“Het vraagt dat we uit onze eigen agenda stappen en ruimte maken voor de ander. Als je geen ruimte hebt voor iemand anders, kun je ook niet naar hem luisteren. In een gesprek zijn we vaak meer bezig met wat we gaan zeggen dan dat we écht luisteren naar wat de ander zegt. We denken ook vaak in termen van: ik *of* jij, eerder dan dat we standpunten naast elkaar kunnen plaatsen. Daardoor wordt een gesprek vaak een gevecht. We nemen onze standpunten ook heel persoonlijk en vechten ervoor, want als ons standpunt gekelderd wordt, hebben we het gevoel zelf onderuit te gaan. Door mindfulness kun je leren je eigen standpunt minder persoonlijk te nemen. Dan kun je het ook beter relativiseren. Het is niet omdat je standpunt niet gedeeld wordt, dat jij als persoon niet aanvaard wordt. Je ontdekt dat veel standpunten mogelijk zijn en dat je eigen mening bovendien ook kan evolueren. Mindfulness gaat telkens weer over ‘ruimte scheppen’.”

### **Wijzen we ook niet makkelijk met de vinger naar de ander, zonder te beseffen dat we zelf ook een aandeel hebben in conflictsituaties?**

“Ik herinner me een vrouw die na een mindfulness-week zei: ‘Het is de eerste keer in 40 jaar huwelijk dat ik me realiseer dat als ik ruzie heb met mijn man, *het niet altijd zijn schuld is.*’ Prachtig hoe ze dat zo eerlijk kon zeggen. Ineens realiseer je je dat: hé, ik heb ook een bijdrage in hoe de dingen nu lopen! Vaak beseffen we het echt niet.

Om de symboliek van de lotus te hernemen, *in een partnerruzie komt het er meestal op neer dat we zeggen: ik ben de lotus en jij bent de modder. Maar het is belangrijk dat we onderkennen dat we allebei lotus en modder in ons dragen.* Ik denk persoonlijk dat een relatie niet kan groeien, als je niet alle twee beseft dat als je één vinger wijst, je er ook minstens één terugwijst naar jezelf.”

### **Mindful communiceren is ook durven uitspreken wat je nodig hebt?**

“Inderdaad. Wat zeker niet werkt, zijn jij-aanvallen, zoals: ‘Jij maakt mij boos, met jou valt niet te praten!’ Met zulke uitspraak wek je onmiddellijk verdedigingsreacties op. We focussen vaak op wat er mis is bij de ander. Je zou ook kunnen zeggen: ‘Ik voel mij ontgoocheld of verdrietig. Voor mij is het belangrijk dat we vriendelijk en eerlijk met elkaar kunnen communiceren.’ Spreek je eigen nood uit, en nodig de ander ook uit: wat denk jij ervan, hoe zou jij dat doen? *Bij conflict kunnen we de HART-formule hanteren. Hierbij staat de H voor herkennen: wat gebeurt er nu eigenlijk? De A staat voor accepteren: ik voel me nu gefrustreerd en dat is oké. Je veroordeelt jezelf er niet om. R staat voor reflectie: wat is belangrijk voor me, wat wil ik eigenlijk? T is toewijding: toon jezelf, laat je horen. En weet dat als je zwijgt, je eigenlijk ook iets zegt.*”

### **Welke eigenschappen vraagt zo’n aanpak?**

“Het is belangrijk om hartskwaliteiten in te zetten, zoals ‘liefdevolle vriendelijkheid’. Als liefde pijn doet, ontstaat compassie. Compassie is het vermogen om bij de pijn van je partner te zijn – of bij je eigen pijn, in geval van zelfcompassie. Zoals de spreuk zegt: gedeelde smart is halve smart. Als je partner ’s avonds thuiskomt en zegt: ‘Ik heb iets vreselijks meegemaakt’, en jij antwoordt: ‘Dat kan wel zijn, maar ik heb nog een berg strijk’, dan heb je de kans op compassie gemist. Ook in ruzie kun je compassievol zijn. Dat betekent dat, wanneer je partner heftig reageert, je in je hart blijft en je ervan bewust bent dat er een pijn in haar of hem is aangeraakt, en dat je op zo’n moment niet alles wat uitgesproken wordt persoonlijk moet nemen. *Conflict is vaak een uiting van innerlijke pijn, een verlangen om gezien te worden.* Hebben we dat als kind te weinig ervaren, zullen we dat in onze partnerrelatie van de ander gaan *eisen*. Maar dat werkt niet. Het is belangrijk om er ook voor jezelf te kunnen zijn in die pijnlijke momenten, het is ook: verantwoordelijkheid opnemen voor jezelf. Dat wil niet zeggen dat je niet mag uitreiken naar iemand, maar je kunt niet alles van de ander verwachten.”

Tot hier is 9500 tekens, maar indien te veel overlappingen met de andere mindfulness-teksten hier nog enkele mogelijke aanvullende vragen:

### **Allemaal mooi, maar hoe kom je bij die compassie? Is dat geen levensweg?**

“Absoluut. Mindfulness-meditatie is *kunnen thuiskomen bij jezelf*. Dat is voor veel mensen al zeer moeilijk. Als je dat gerealiseerd hebt, is de volgende stap: hoe kan ik dit nu ‘zijn’ in relatie tot iemand anders, zoals mijn partner. En dat is een hele weg. We leven in een

stressvolle wereld en het probleem is dat mensen thuis niet ook nog eens willen 'werken' aan hun relatie, ze verwachten van de privésfeer rust. Is die er té weinig, is er té veel conflict, dan kan het goed zijn om na te gaan of er samen nog voldoende basis is om verder te gaan. **Mindful in je relatie staan, kan soms ook betekenen: de moed hebben om in te zien dat je al jaren ergens tevergeefs energie in stopt en beslissen ermee te stoppen. Met dankbaarheid voor wat er geweest is.** Want vaak hebben we uit de relatie veel geleerd dat we kunnen meenemen om een volgende relatie sterker te starten."

### **Is dat dan mindful scheiden?**

"Ik zou eerder zeggen: *heartful* scheiden. In essentie zijn *mind* en *heart* hetzelfde, in het oosten worden ze beide weergegeven door hetzelfde symbool. Mindfulness gaat erom 'ruimte te geven aan wat er is', en heartfulness gaat erom die ruimte dan te vullen met een zekere warmte. Het gaat erom mensen echt in je hart te kunnen dragen. **Mindfulness is voor mij: mediteren om een hart te ontwikkelen dat zo groot wordt als de wereld.** Heartful scheiden betekent dat je dankbaar bent voor wat er geweest is, dat je jezelf en de ander kunt vergeven, en zegt: ik hou je in mijn hart, maar niet in mijn huis. En dat is een kunst."

### **KADER**

#### **Oefening: 'Eerlijk delen wat niet werkt'**

David Dewulf: "Dit is een mooie oefening, omdat je heel eerlijk bent naar jezelf en je partner en toegeeft wat je écht wil met het gedrag dat je vertoont. Je zegt bijvoorbeeld: 'Ik beseft dat ik soms drama's creëer, maar wat ik eigenlijk wil, is dat je me gewoon eens een keertje vastpakt. Kun je de volgende keer door mijn drama's heen kijken?' Dat kan confronterend zijn, maar ook erg mooi."

Zit tegenover elkaar.

Breng je aandacht naar wat er niet werkt in je relatie.

Erken en deel dit met elkaar in een open houding. Dit betekent dat er geen schuld aan te pas komt. Wel erkenning, spijt en verantwoordelijkheid. Dit opent het hart voor elkaar.

Deel daarna wat je werkelijk verlangt...

Neem tijd om te zien hoe je partner je woorden ontvangt.

Liefde gaat om die verbondenheid.

*(Uit: Mindfulness in je relatie, uitg. Lannoo, p 70)*