

LIEFDE

‘EEN RESET KAN ERVOOR ZORGEN DAT JE DICHTER BIJ ELKAAR KOMT’

Frederique Bicker werkt onder meer als psycholoog en coach in Amsterdam. Als relatie-expert is ze de persoon om ons te leren over liefde in tijden van corona.

‘Wat ik met twintig jaar ervaring als psycholoog weet: de kwaliteit van liefde in ons leven bepaalt voor een groot deel ons geluk. Daarom is liefde vaak een thema in mijn praktijk. De afgelopen decennia is er veel gebeurd. De rol van de vrouw is enorm veranderd. Soms zie ik in mijn praktijk dat mannen enerzijds trots zijn op wat een vrouw vandaag de dag allemaal bereikt en anderzijds nog wat traditioneel zijn, een zekere beschikbaarheid verwachten van een vrouw. Terwijl veel vrouwen juist bezig zijn met hun eigen stem, met autonomie. Ze willen zelf keuzes maken, hun verlangens op tafel leggen, of het nu gaat om werk of wat ze in bed willen. Ze zijn in transitie. De druk is hoog, dat zie ik ook, zeker bij ambitieuze vrouwen. Ze willen een carrière, uitblinken, er goed uitzien, fit blijven, een goede moeder zijn en lief voor familie en vrienden. Ook in relaties zijn hun verwachtingen hoog gespannen. En dat maakt de kans op teleurstelling natuurlijk groot.

Wat je veel ziet is *the invisible divorce*, zoals ze dat in Engeland noemen. Je bent nog bij elkaar, maar je leeft al jaren je eigen leven. Je werkt allebei, houdt je eigen ballen hoog in de hectiek van het bestaan en verliest intussen jezelf en het contact met je partner. Je leeft onder een dak, maar ieder op een eigen eiland. Soms zijn mensen enorm gefocust op de kinderen, ook een escape van elkaar: als je maar lekker druk bent, hoef je nergens over te praten. Zo ontstaat al snel een status quo met minimale verbinding. En niet zelden een gebrek aan seks, ook lastig. Seksuele energie is levensenergie en een mooie manier om weer samen te komen, ook al is de communicatie niet optimaal. Zonder seks verlies je de passie in je relatie. En mensen gaan het plezier buiten de deur zoeken, omdat ze zich dan levendig voelen: hun hart gaat weer open, ze vinden zichzelf weer leuk. Maar met een ander in het vizier wordt het hard werken om het liefdeslampje thuis nieuw leven in te blazen.

Wat dat betreft kan deze tijd van corona verandering brengen. Het kan je relatie in een ander licht zetten. De waarheid kan boven komen: dat je beseft dat het leven zomaar voorbij kan zijn en dat dit niet de relatie is die je wilt hebben. Of er ontstaat juist loyaliteit, je beseft dat je voor elkaar en je gezin wilt zorgen. Voor amourettes is sowieso minder ruimte, dus er komt meer focus op elkaar. Een reset als dit kan ervoor zorgen dat je dichter bij jezelf en bij elkaar komt.

Ik denk dat het reëel is om te zeggen dat iedere relatie mooie, stevige stukken heeft én uitdagingen. Een uitdaging is bijvoorbeeld de tegenstrijdige behoeftes die er zijn. Psychotherapeut Esther Perel, die ik zeer bewonder, heeft dat ook aangekaart. Mensen hebben behoefte aan commitment en veiligheid, maar willen ook vrijheid en vernieuwing, die spanning tussen autonomie en loyaliteit is echt iets van nu. Vaak is er een gebrek aan emotionele communicatie, partners spreken een andere taal in feite, en hebben het gevoel dat ze niet worden gehoord. Het is belangrijk dingen te bespreken die je moet bespreken, in plaats van te verzanden in afleiding, en steeds verder van elkaar afdrijven.

‘Het mooie aan mijn werk is dat het soms bij mensen weer gaat stromen tijdens een sessie’

Mensen komen vaak bij mij als ze al in crisis zijn. Als ze niet meer praten, veel conflict hebben, teleurgesteld zijn in elkaar, weinig liefde meer voelen of geen seks meer hebben. Maar het werkelijke probleem ligt vaak dieper. Wie relatieproblemen wil oplossen, moet bereid zijn zelfstudie te doen: waar kom ik vandaan? Waarom doe ik dit? Wat heb ik geleerd qua communicatie en werkt dat? De eerste tien jaar van een kind zijn bepalend: heeft het liefde ontvangen en op welke manier? Is het verwaarloosd, was er veiligheid, plezier, charisma in relaties om het kind heen? Een gebrek aan inzicht van je eigen historie in combinatie met onverwerkte pijn, dat kan de boel dwarsbomen.

Het mooie aan mijn werk is dat het soms bij mensen weer gaat stromen tijdens een sessie. Als ze worden meegenomen in elkaars verhaal, inzicht krijgen in de patronen die ze hebben opgebouwd. Soms laat ik ze in stilte oogcontact met elkaar maken maken, zodat ze elkaar kunnen zien in kwetsbaarheid. Daar ontstaat vaak weer compassie en verbinding.’

EEN PLEIDOOI VOOR KWETSBAARHEID

‘Zelf ben ik jaren geleden gescheiden en achteraf vind ik het jammer dat wij tijdens therapie niet die diepere laag hebben onderzocht. Mijn advies is om jezelf te trainen goed te voelen, jezelf vragen te stellen. Eens adem te halen bij een ruzie en te denken: wat gebeurt hier nu eigenlijk? Vaak zie je dat een nieuwe manier van handelen al veel kan veranderen. Verder wil ik pleiten voor kwetsbaarheid, juist als je allebei aan het buffelen bent. Zeg dat iets je raakt, dat je uit het veld geslagen bent, zodat het emmertje niet volloopt. En tot slot, al klinkt het misschien als preken voor eigen parochie: ik geloof in relatieonderhoud, zoals je ook naar de tandarts gaat. Het gaat erom dat je elke dag even incheckt bij elkaar: hoe gaat het met je? En de moeite neemt om zonder oordeel naar elkaar te luisteren. Dat is echt een cadeau in de liefde.’ ●

