

# **GIDS**

## **VOOR BEHEER**

### **VAN JEZELF EN JE RELATIES**

---

**I + I = MEER DAN 2**



© — ELINE  
LETTERS

© 2002 - SCHOOL VOOR ASTROLOGIE  
Muntestraat 20 - 9860 Munte  
TEL : 09 / 362.23.65 - GSM : 0476 / 374.372  
E-Line : [consult@schoolvoorastrologie.be](mailto:consult@schoolvoorastrologie.be)

---

Vormgeving en redigatie : sendo ( @skynet.be )

© Tekeningen : TELEAC - NEDERLAND

# Inhoud

## HOOFDSTUK I

Algemene bedenkingen	5
Noot vooraf	5
Tien overwegingen, op een rij ...	6
Noot achteraf	10

## HOOFDSTUK 2

3 Netelige fasen ...	11
Inleiding	11
Het rad van zelfbedrog	12
3 Fasen	13
Zes à acht uur slapen en dromen	18

## HOOFDSTUK 3

Zelfrespect en Respect	20
Het ene verdien je, het andere krijg je.	20

## HOOFDSTUK 4

Partners voor het volle pond	28
Ook wanneer we er een zootje van maken	28
Bottom line	31
Vorbereidende gesprekken	33

## HOOFDSTUK 5

What 'if's, so 'what's and other 'but's ...	35
Seksualiteit, een evolutieproces ...	35
Seks en waardenbesef	37
Nu niet, toch wel	42

## Partners voor het volle pond

### Ook wanneer we er een zootje van maken

- 
- Nogal dikwijls vragen cliënten zich af of er relaties bestaan die stuk lopen, omdat één van beiden er een potje van gemaakt heeft. Mijn antwoord hierop is neen !
- Bestaan er relaties die stuk lopen, omdat één van de twee er een potje van gemaakt heeft ? Neen !**
- Wanneer we geïrriteerd zijn door het gedrag van de andere, maar niet onmiddellijk reageren omdat we hopen dat de ander het nefast gedrag zal inzien en zal evolueren in de goede zin, dan zijn we kinderlijk naïef.
- Wachten tot de spreekwoordelijke druppel ons uit zelfbehoud dwingt om een punt achter de relatie te zetten, maar tegelijk menen dat we het allemaal verdragen hebben en wij dus helemaal niet aan de basis liggen van het relatiedébaclé, getuigt van weinig zelfrespect. Onze underdoghouding lag wel degelijk aan de basis van het mislopen van 'onze' relatie.
- 
- Ann en Stef leren elkaar kennen op de school waar ze beiden lesgeven. Zij is mooi, zacht en steeds bereid om anderen het naar de zin te maken. Stef is sportief, outgoing en militant in allerlei verenigingen en comités.*

*Stef heeft een flat. Ann trekt bij hem in. Ann vindt het leuk voor hem te koken, zijn was en plas te doen, zelfs zijn lesvoorbereidingen te maken. Hij laat zich de service welgevallen. Eigenlijk vindt hij haar zorgen de normaalste zaak van de wereld. Hij complimenteert haar ook niet. Ann zou wel een complimentje willen, maar dat komt wel, meent ze.*

*Regelmatig wacht ze op Stef die wel steeds een activiteit buitenshuis heeft. Ann vraagt hem om haar te sms-en indien hij later zal zijn. Stef antwoordt kort dat dit niet altijd mogelijk is. Ann begrijpt het wel.*

*Ze schrijft zich in voor een cursus informatica. Stef kan het niet schelen want Ann komt toch eerder thuis dan hij. Tot op een dag Ann nog iets gaat drinken. Stef wacht haar op met een tirade. Ann excuseert zich. Stef gaat door met zijn uitval en geeft haar een slag in het gezicht. Ze schrikken allebei.*

*Ann weent, Stef smeekt om vergeving. Ann zegt dat ze absoluut niet wil dat hij slaat. Gedurende een paar weken is Stef lief en hij geeft haar zelfs een compliment. Ann is in de wolven. Tot op een dag ... en nog een dag ... en Ann uiteindelijk weggaat.*

Ann vindt niet dat zij van haar relatie een zootje heeft gemaakt. Integendeel, ze vindt dat ze heel geduldig en verdraagzaam is geweest. Het is Stef, de egoïstische ongelikte machobruut die hun relatie naar de knoppen heeft geholpen en van haar heeft geprofiteerd.

Op de vraag waarom zij zolang bij Stef is gebleven, antwoordt ze dat zij hoopte dat Stef zou veranderen. Op de vraag waarom zij toch een punt achter de relatie gezet heeft, antwoordt ze dat zijn gedrag er haar uiteindelijk toe dwingt, zo niet zou zij er anders volledig aan ten onder zijn gaan.

Voor de meeste mensen is Stef hier de grote schuldige en Ann het slachtoffer. Niets is minder waar. Naar mijn mening zijn beiden aandeelhouder in hun relatiedébaclé en beiden zijn slachtoffer van hun eigen onvolwassen houding.

## **Honderd procent ( 100 % ! ) aandeelhoudster Ann**

Concentreren we ons op Ann, dan kunnen we zeggen dat zij van haar relatie een zootje heeft gemaakt, simpel weg omdat zij haar opgelopen frustraties niet heeft aangepakt. Op het moment dat zij in relatie treedt, spelen deze frustraties de hoofdrol in haar gedrag. Het zelfbeeld van Ann is op zijn minst vertrokken.

Eenzijds houdt ze uitverkoop in empathie, meegaandheid en gediensigheid, een fulltime bezigheid waardoor zij zichzelf kan wijsmaken dat ze een serieuze bijdrage levert tot het functioneren van haar relatie. Voelt zij zich tekort gedaan of gekwetst, dan twijfelt ze in de eerste plaats aan haar eigen kunnen. De angst om Stef te verliezen spoort haar aan om te verdragen, te slikken en zichzelf nog meer te verloochenen dan dat ze al deed.

Anderzijds stelt Ann zich superieur op zonder het zelf te beseffen, door zich bijvoorbeeld moederlijk, super-beschermend en oververantwoordelijk te gedragen. Zij overtuigt zichzelf dat haar Stef zijn puberharen wel zal verliezen en inzien wat voor een gouden vrouw hij heeft die altijd klaar staat. Zij focust zich op hem, op zijn leven, eventueel ook op zijn problemen in het verleden. Twijfelt ze in downmomenten, dan pompt ze begrip naar boven voor hem en ook hoop dat het wel beter zal gaan met de relatie.

Eigenlijk stelt Ann voortdurend Stef centraal en beseft ze niet dat haar eigen gedragslijn reeds voor haar relatie met Stef alle ingrediënten bevatten om dergelijke relatiesituatie in het leven te roepen en daarmee ook een spiegelpartner als Stef.

Ann is hiervoor verantwoordelijk en dus heeft zij, wat haar relatie betreft, er zelf een zootje van gemaakt.

### **Honderd procent ( 100 % ! ) aandeelhouder Stef**

Voor Stef geldt idem dito. Zijn gedrag is in extremis hetzelfde. Ook hij lijdt aan een verwrongen zelfbeeld. Hij meet zich een pose aan, een inflated ego om de ander, de vrouw, de moeder de baas te kunnen. Buitenhuisactiviteiten zijn ideaal om intimiteit uit de weg te gaan, net als zijn machohouding. Evenals Ann creëert Stef zijn eigen relatiesituatie. Zijn gedragslijn van voor de relatie bevat reeds alle ingrediënten om zich aangetrokken te voelen tot Ann.

Mogelijks ziet Stef zich helemaal niet als de veroorzaker van zijn relatiemislukking, maar beschouwt hij Ann als veeleisend, verstikkend en 't bloed van onder zijn nagels halend.

### **Stef en Ann : beiden 100 % aandeelhouders**

Stef en Ann kunnen evengoed zichzelf als enige schuldige zien van de relatiebreuk, als elkaar als veroorzaker aanwijzen. In het eerste geval vinden zij dat zijzelf niet voldoende geïnvesteerd hebben en de andere wel. In het tweede geval vinden zij dat de andere niet afdoende geïnvesteerd heeft maar zijzelf wel.

---

**Stef en Ann  
kunnen  
evengoed  
zichzelf als  
enige  
schuldige zien  
van de  
relatiebreuk,  
als elkaar als  
veroorzaker  
aanwijzen.**

---

—————

**We komen in  
relaties altijd  
ons eigen  
ontwik-  
kelingsniveau  
tegen ...**

—————

In consultgesprekken voer ik elk, individueel, terug naar haar of zijn jeudjaren en de kernoorzaak van het tekort aan eigenwaarde. De link moet gelegd worden tussen jeugdproblematieken en het gefrustreerde gedrag die ze elk in hun volwassen leven geven. Deze individuele verwringing doet elke poging tot intieme relatie reeds vooraf mislukken.

Elk is verantwoordelijk voor zijn volwassen leven en dus ook voor zijn relatie : 100 %. Elk moet zich dus een waardiger gedrag aanmeten, zijn parameters uitzetten en er zich zelf naar gedragen, zodat zij onmogelijk nog met iemand zouden omgaan die er niet aan beantwoordt, laat staan dat zij ermee in relatie treden.

De sociaal-maatschappelijke normen maken het ons niet makkelijk, zeker wanneer we in een stadium verkeren van frustratie en onzekerheid. Het is bon ton om iemand als Ann heilig te verklaren omwille van haar eindeloos geduld en opofferingsgezindheid. Stef zonder problemen naar de hel verwijzen en hem tot harteloze onverlaat stigmatiseren, is stompzinnig. Met evenveel gemak zou de sociale kring van Stef hem wel eens als toffe knul kunnen zien en An als ongeïnteresseerde trut. Al even dwaas natuurlijk.

## Bottom line

### Ontwikkelingsniveau

—————

**Het belang  
om onszelf  
verantwoor-  
delijk te  
stellen voor  
wat ons in het  
volwassen  
leven over-  
komt, is**

We komen altijd ons eigen ontwikkelingsniveau tegen in relaties. Maar eens volwassen, bepalen we zelf ons ontwikkelingsniveau.

Een relatieprobleem hoeft partners niet noodzakelijk voor altijd uit elkaar te drijven. Zijn beiden van mening dat zij het elk zelf zijn die hun relatie hebben verstoord, dan kunnen zij, mits de noodzakelijke inspanning om een volwassen gedrag aan te leren, elkaar ter feedback dienen en tot een omvattende relatie komen.

Beslist slechts één van beiden om zichzelf naar een hoger niveau te tillen, dan is het gevolg spijtig, vreselijk soms, doch onherroepelijk : relatiebreuk. Dit is evenwel nog geen reden om de ander naar de hel te verwijzen of de schuldenlast te verschuiven. Want initieel is men ooit aan de relatie begonnen, terwijl elk een intrinsieke problematiek vertoonde. Dit mag echter evenmin een reden zijn om in de probleemrelatie te blijven hangen en te wachten tot de andere het 'licht' heeft gezien.

Het belang om onszelf verantwoordelijk te stellen voor wat ons in het volwassen leven overkomt, is immens. We kunnen onszelf positief bijstellen, we kunnen in de toekomst zelf beslissen hoe onze relatie er gaat uitzien. Hebben we zelfvertrouwen, dan zorgen we er ook voor dat we niet voor minder gaan.



## Sin compromiso

Een zwart-wit visie is imperatief en dient als vertrekbasis. Het gaat tenslotte om het belangrijkste in ons leven : onze intimiteit, onze gevoelsveiligheid, 'our reason to live !'

*Stef : " Wat heb je gedaan deze namiddag ? "*

*Ann : " Hoezo, vertrouw je me niet misschien ? "*

*Stef : " Die Sharon Stone mag er wel wezen. "*

*Ann : " Ben ik dan niet knap genoeg ? "*

*Ann : " Eigenlijk heb ik niet veel zin om naar dat doopfeest te gaan. "*

*Stef : " Jij kan mijn familie niet luchten hé. "*

*Ann : " Tot hoe laat denk je dat de training zal duren ? "*

*Stef : " Als het van jou afhangt, mocht ik nergens naartoe. Jij gunt me geen ontspanning. "*

Hoe alerter en bewuster we zijn, des te meer we in staat zijn om hetgeen wij zeggen en doen op onszelf te betrekken en hetgeen de ander zegt en doet op de ander te betrekken.

We moeten er op letten om niet meteen de ander tussen ons doen te mengen en evenmin onszelf in het doen van de ander te betrekken.

### Vraag je telkens af :

*Waarom zeg ik zoiets ?*

*Vanwaar komt mijn gedrag ?*

*En waarom doet mijn partner zoiets ?*

*Vanwaar komt dat gedrag ?*

Hoe alerter en bewuster we zijn, des te meer we in staat zijn om onze persoonlijke gewaarwording onder de loep te nemen bij hetgeen de ander zegt of doet, en tevens stil te staan bij de mogelijke gewaarwordingen die de ander kan hebben bij hetgeen wij zeggen of doen.

**Vraag je telkens af :**

*Waarom voel ik me zo aangevallen ?*

*Is dit omwille van wat de ander zegt of ook nog omwille wat me in het verleden is overkomen ?*

*En waarom voelt mijn partner zich zo gepikeerd ?*

*Is dit omwille van wat ik nu zeg of ook nog omwille wat hem of haar in het verleden is overkomen ?*

**Voorbereidende gesprekken**

Preliminare gesprekken voeren zijn essentieel. Kunnen we de ander begrijpen én strookt dit met ons eigen criterialijst, waar we zelf aan voldoen, geen probleem dan.

---

**Kunnen we de ander begrijpen maar strookt dit niet met ons eigen criterialijst, waar we zelf aan voldoen, problem.**

---

Kunnen we de ander begrijpen maar strookt dit niet met ons eigen criterialijst, waar we zelf aan voldoen, dan is er een probleem. Voelen we dat de ander onze aandacht waardig is, dan leggen we dat uit. Rectificeert de ander zijn of haar gedrag snel, oké ! Blijft de ander bij haar of zijn idee of gedrag, blijkbaar een probleem. Neem drie keer uitleg geven als maatstaf alvorens conclusies te trekken.

Kunnen we de ander begrijpen maar strookt dit niet met ons eigen criterialijst, waar we zelf ook niet aan voldoen, *than, we have a double problem*. Hier trappen we dikwijls in de val : *“ Ha ! Hij of zij heeft net hetzelfde probleem als ik, dus we vinden elkaar ! ”* No way ! Elk moet zijn eigen probleemgedrag aanpakken. Feedback van elkaar, des te beter.

Wat als we geen preliminare gesprekken voeren, de hele diner met twee overslaan en overgaan tot de actie, inzonder seks ?

Dan wagen we ons op heel glad ijs en zijn de gevolgen navenant. Het is natuurlijk mogelijk om naderhand deze gesprekken in te leiden, mits we rekening houden met fricties, misverstanden en kwetsuren die vaak de relatie al zijn binnengeslopen waar we de ander eigenlijk niet kunnen van beschuldigen. Vermits wij alweer de omstandigheid van 'onze relatie' in het leven hebben geroepen. Daarbij is het verdomd moeilijk om niet in confessies omtrent 'wat je allemaal storend vond bij de ander' te vervallen en te ontaarden in ruzies.

---

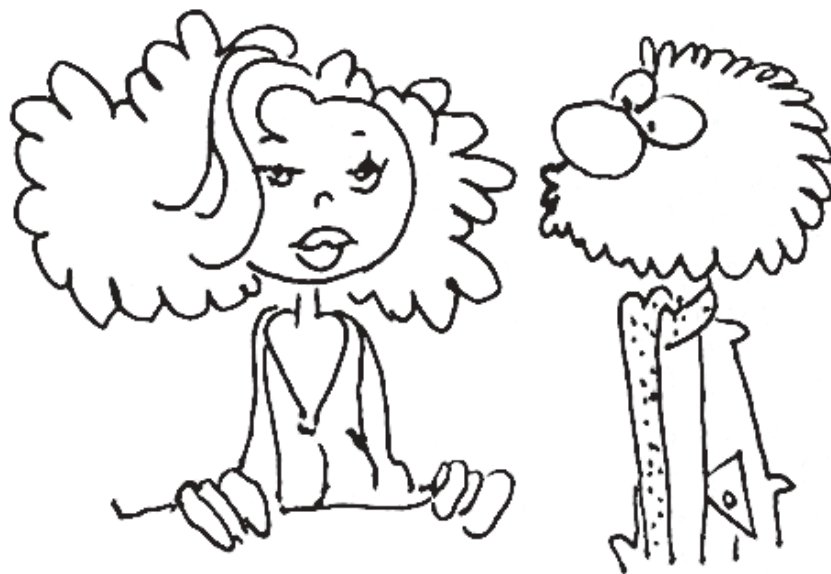
**One night  
stands ... one  
too many !**

---

One night stands, na een wilde nacht en de obligate drank het bed in duiken, of de auto, het strand, de toiletten van de bar ... One is too many. Velen kennen het, sommigen blijven nog weken plakken aan de one night stand, anderen wisselen bedpartners als pakjes friet.

De uitleg is vaak dezelfde achteraf : " Het was voor de seks, het betekent niets, 't was voor de kick, ik was dronken, ik heb ook mijn noden." ... Bullshit ! De enige uitleg zou de volgende moeten zijn : " Ik was verre van evenwichtig. Ik respecteerde mezelf niet. Ik snakte naar controle, naar aandacht, naar succes. Ik gooide mezelf te grabbel en het resultaat is dat ik telkens een stukje psyche afbrak waardoor ik me achteraf mottig voelde, down soms, en zo snel mogelijk dit gevoel probeerde te smoren met een clichéuitleg die ik zelf vaak nog geloofde ook. "

Het enige wat te doen valt : stoppen met dat soort gedrag. Wanneer twee lichamen elkaar ontmoeten dan gebeurt er veel meer dan seksuele overdracht. De hele psyche tracht zich te verenigen om meer te zijn dan twee.



## Verwijzingen

---

1. Die criteria komen in verschillende hoofdstukken van mijn syllabi geregeld aan bod. Zie ook verder.
2. Lees hierover in : “ **Levensfases : van baby tot wijs mens** ”, uitgegeven door **School Voor Astrologie**.
3. Lees hierover in : “ **Relaties** ”, uitgegeven door **School Voor Astrologie**.
4. Lees hierover in : “ **Ouders van toen en nu** ”, uitgegeven door **School Voor Astrologie**.
5. Lees hierover in : “ **All you need is love** ”, uitgegeven door **School Voor Astrologie**.
6. Lees hierover in : “ **Levensfases: van baby tot wijs mens** ”, uitgegeven door **School Voor Astrologie**.
7. Hier weet je onmiddellijk al hoe het met jezelf gesteld is : zijn de hiernavolgende vragen simpel, dat wil zeggen natuurlijk om te vragen en kan je er zelf een zonneklaar antwoord op geven.
8. Omtrent gezamenlijke ‘goûts en couleurs’, interesses uitbouwen, vriendschappen aangaan, eenzelfde professionele weg opgaan, morele en filosofische hang ijzers aankaarten, meningen uitwisselen, omtrent geijktheid qua sekse, ras, thema’s als opvoeding van kinderen, seksualiteit, wereldeconomie, geschiedenis, politiek en sociale kwesties, et cetera ...
9. Meer hierover in : “ **Seksuele Doorlichting** ”, uitgegeven door **School Voor Astrologie**.