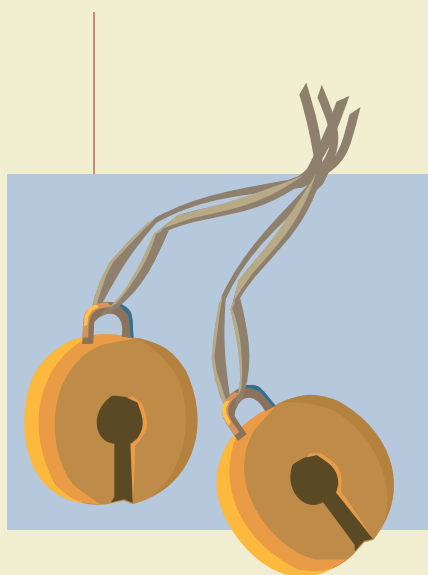




RELATIES



1 + 1 = MÉÉR DAN 2

© 2002 - SCHOOL VOOR ASTROLOGIE

Muntestraat 20 - 9860 Munte

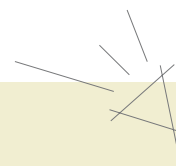
TEL : 09 / 362.23.65 - GSM : 0476 / 374.372

E-Line : consult@schoolvoorastrologie.be

Vormgeving, compositie en redigatie : i.sendo@skynet.be

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke ander wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD



Zelfrespect en Respect	8
De sleutel tot zelfrespect	10
Intieme Relaties	
In een relatie is 1 + 1 méér dan 2	14
Relaties ... moeilijk en boeiend	
Ons leven : 90 % relaties	16
Hoe ga ik het best relaties aan ?	17
Concreet	19
Besluit	20
Hoe houd ik relaties gezond ?	
Relaties : geen sinecure	22
Verantwoordelijke vinger opsteken	23
Tijd : een rendabele investering	24
Belangrijk : het samenzijn ...	25
' Samen leren ' voedt elke relatie	26
Erotisch-seksueel omgaan	26
Gevoelens : hoe praten we erover ?	
Algemeen	27
De gangbare mentaliteit	28
Gevoelsmanipulatie	29
Van klessebessen tot praten	30
Hoe krijgen we het gezegd ?	32
Vertrouw op je innerlijke stem	33



Van contact tot intieme relatie

Ontwikkelingsproces	34
Illusie	35

Diner met twee

Voor beginners	36
Apero : eerste kennismaking	36
Voorgerecht : prille relaties	38
Tussengerecht : beginnende vriendschap	40
Sorbet : partners in sp�	41
Hoofdgerecht : intimiteit	42
Nagerecht : op 1 lijn	44
Pousse-Café : verbonden !	44
Noot	45
Diner met twee voor partners en vrienden	45

Spelletjes spelen

Ruzie, wrevel, niet akkoord	48
-----------------------------	----

Slipperdeslip

Twijfel	50
Droom en werkelijkheid	50
Over de schreef	51
Verliefd op de liefde	52
Tina en Tom	52

Ik, sneeuwvitje ... JJ, Prins, of dwerg

De Zeven Dwerfen ...	57
De omvattende relatie	65

De donkere kant van seksualiteit

Seks en Ziel	67
Animus et Anima	68
Seks als metafoor	70
Seks en Liefdesaffaires I I	72
Love conquers all	77
Leven heeft nood aan dynamische evolutie	77
Het concept ' kwetsbaarheid '	78
De heilige relatie	80

Soloseks en Duoseks

Intro	81
Seksualiteit, binnen een evolutieproces	81
Alleen of met twee	82
Soloseks en duoseks	83
Vrijen : open en bloot, met hart en ziel	86
Masturbatie : als solobeleving	88
Masturbatie : als duobeleving	89
Dwangmatige masturbatie	89
Orgasme	90
Frigiditeit	90
Impotentie	91
Ejaculatie praecox	92
Noot	92

Zelfbedrog

Minnen	93
Vanuit de slachtofferrol	93
Vanuit de dadersrol	94
Allerlei scenario's zijn denkbaar	94
De essentie	95
Is er nog leven na bedrog ?	96

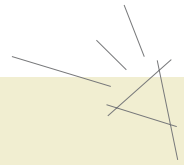
Complexen omtrent koestering en eigenwaarde

Eigenwaarde en zelfbeeld	97
Touch me ... Feel me ... See me	99
Sick ! ... Tired ! ... Fucked up !	101
Eindeloos rusteloos	103
BodyPaint	107
Slaap, kindje slaap	109
Taboes	109
Voedsel, zoethouders, surrogaten	111

Complexen omtrent assertiviteit, creativiteit en zelfvertrouwen

Assertiviteit en zelfvertrouwen	113
Underdog en overdog	116
Underdog en overdog	119
Conclusie	120
Vermoorde persoonsontplooiing	121
Seksuele en andere compulsiviteiten	123
Kinderen : eeuwig en altijd slachtoffer	124
Tijd is kostbaar	126

WIJZE WAUWEL



“ Een innerlijke situatie die we ons niet bewust maken, komt ons in de buitenwereld voor als ons noodlot. ”

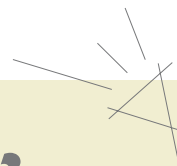
“ Als we ons niet bewust zijn van iets in onszelf, dan moet de wereld noodgedwongen het conflict naar buiten brengen en in twee helften worden gescheurd. ”

C. G. JUNG

UIT 'AION' - (1951)



HOE HOUD IK RELATIES GEZOND ?



Relaties : geen sinecure

Relaties aangaan blijkt al geen sinecure, relaties gezond houden lijkt gelijk te staan met de verhogende trap van aartsmoeilijk. Iedereen wenst een gelukkige en eeuwigdurende relatie, weinigen schijnen hierin te slagen. Nochtans hebben we relaties hard nodig om tot harmonie te komen, te evolueren en te groeien. We komen tot eigenwaarde via de ander die fungeert als *spiegel*.

De soort relaties die we onderhouden, correleren met ons zelfbeeld. We trekken steeds hetzelfde niveau aan. Liefde, adoratie, misprijzen of haat moeten geïnterpreteerd worden als reflecties, identificaties en projecties van onze basisstructuur en onze graad van ontwikkeling.

Door één-op-één-relaties aan te gaan, toetsen wij onze individuele vermogens aan die van de ander en krijgen we inzicht in verhoudingen : door communicatie en uitwisseling van keuzes, waarden, begeertes leren we onszelf kennen, we leren omgaan met grenzen, 'waar hou ik op, waar begint de ander, en omgekeerd'.

Hoe meer we met klare blik in onze voorgehouden spiegels kijken, des te sneller kunnen we onze eigen plaats innemen, die evenwaardig is aan die van de ander en conform aan de eigen vermogens. Met klare en juiste blik in de spiegel kijken, veronderstelt constante alertheid en voornamelijk bewust besef dat het gedrag, woorden en daden van de ander lessen zijn in persoonlijkheidsontwikkeling.

Dat deze lessen vaak uitermate pijnlijk confronteren, wijst erop dat wij op gebied van bewustwording en ontwikkelingsniveau nog een gigantisch inspannende weg moeten afleggen.

De weg van de minste weerstand ligt vooral in partnerschappen verlokkelijk open. We glijden af naar hopeloos kinderachtig, masochistisch, afhankelijk, egoïstisch en manipulatief gedrag omdat we onze kwetsuren en frustraties niet doorzien. Elke relatie confronteert ons met onopgeloste jeugdproblematiek.

Gebrek aan inzicht in het wrange verloop van onze ontwikkelingsfases, eindigt later onherroepelijk in een relatiedebacle.

“ Hoe houd ik relaties gezond ? ” is daarom een nog minder loze vraag dan ...
“ Hoe ga ik het best relaties aan ? ”.

Verantwoordelijke vinger opsteken

In alles wat wij ervaren, moeten wij onze eigen verantwoordelijke vinger opsteken, willen wij niet voortdurend afglijden naar hopeloos kinderachtige, masochistische, afhankelijke, egoïstische en manipulatieve relaties. Eens en voor altijd moeten wij er van uit gaan, dat onze partner steeds onze eigen basisstructuur weerspiegelt en derhalve ook de structuur van onze ouders. We kunnen van partner veranderen, maar niet van basispotentieel.

Het wel en wee van onze relatietoestand hangt 100 % af van de manier waarop we kwesties uit het verleden aanpakken.

Missen we inzicht in jeugdproblemen, dan trekken we in onze partnerrelatie het net van vroegere ouder-kind verhoudingen dicht. We zetten onszelf gevangen omdat wij onze kleutermanieren in grote mensenpak krampachtig blijven aanhouden.

Vermits onze partner uit een zelfde structuur gesneden is, over hetzelfde niveau beschikt en met gelijkaardige jeugdverwickelingen te kampen heeft gehad, reageert hij of zij als een volleerde aapje. Zowel wijzelf als onze partner putten uit een scala aan verdedigingsmechanismen, automatismen en overcompensaties. We zijn elkaars apenstreken misschien wel waard, maar zeker niet waardig.

Het is zielig en pijnlijk elkaars mesthoop, wangedrag of tekortkomingen als oorzaak van problemen te zien en niet te willen begrijpen dat de pot de ketel verwijt. We blijken niet bij machte om de gezamenlijke kern van een ogenschijnlijk verschillend levensscenario te achterhalen.

Zo, bij wijze van voorbeeld, begrijpen we niet dat het oversociale en hyperactieve nest waarin wij zijn opgevoed tot éézelfde eenzaamheidsgevoel leidt als de gestrenge, koude opvoeding van onze partner. De ingetogen, verdedigende tot norske houding van de partner zien we als hinderlijk voor onze relatieverstandhouding, terwijl we geen graten zien in onze onstuimige, driftige en weglachende manier van doen.

In plaats van de aangeboden spiegel dankbaar te gebruiken om ons eigen gedrag onder de loep te nemen en te relateren naar jeugdproblematiek, zijn we geneigd om op een kinderlijke manier onze kind-gezin situatie de Olympus op te hemelen en die van de partner naar de Hades te verwensen, of omgekeerd. Op die manier is het onmogelijk om te objectiveren. Integendeel, we belasten onze relatie extra met geprojecteerde schuld, en boete, waardoor we ons leven en relatie letterlijk naar de knoppen helpen.

Bewustwording van het IK begint met kennis en inzicht betreffend jeugd en jeugdproblematiek. Relatiebewustzijn treedt op wanneer men, tezamen met de partner, de buitengewone veelheid aan manifestaties, woorden, uitlatingen, gelaatstrekken en acties beschouwt als materiaal voor bezinning, dialoog en groei. Hiertoe is een alerte instelling en constante inspanning essentieel.

Er bestaat geen bewustwording zonder pijn ...

Pijn kan echter worden verlicht door ons te verdiepen in de aard van relatie waarin wij ons bevinden en door de bijbehorende ontwikkelingsprocessen ervan te onderkennen. Het zou moeten duidelijk zijn dat om een hechte partnerrelatie te vormen, en te behouden, crisis en innerlijk conflict evident en helpend is ... op voorwaarde dat beide partners de crisis of het conflict niet verwarren met kinderlijk gekibbel en gekijf.

Tijd : een rendabele investering

Naast kennis omtrent psychologische ontwikkelingsprocessen, bewust inzicht in de eigen kronkels en roerselen, is het van gigantisch belang om continu tijd te investeren in de relatie. Alle kennis en inspanningen ten spijt, geen relatie kan bevredigend blijven duren indien men er onvoldoende tijd en aandacht aan besteedt.

Partners dienen gemiddeld twaalf uur per week 'intensief met elkaar' om te gaan

Belangrijk hierbij is dat de partners elke dag in intimiteit bij elkaar zitten en vrije dagen als extra beschouwen om uitvoeriger bij te praten.

Onder 'met elkaar omgaan' verstaan we 'praten in dialoogvorm', over wat hen beide bezighoudt in het werk en in de familiesfeer; over gevoelens zowel als vreugde, pijn of zorgen, over wat ze plannen, wensen en willen doen, over levensvragen, sociaal-maatschappelijke aangelegenheden, wereldnieuws tot roddelpers.

'Intensief met elkaar' omgaan veronderstelt een open geest, een inlevingsvermogen en een degelijke kennis en inschatting van elkaars verleden. Kom je hier als partners niet aan toe, dan ga je ervan uit dat de relatie zichzelf in stand houdt. En dat doet ze niet!

Men moet zich de uren die men weg van de partner spendeert eens realiseren. Indien men 8 uur per dag weg van huis en partner is, dan heeft men logischerwijze die tijd met anderen doorgebracht. Sommige zijn er fier op dat ze wel 14 uur per dag van huis zijn!

Anderen brengen elk weekend door zonder hun partner; hetzij op de grasmat, in de kroeg, bij 'zijn' of 'haar' vrienden, bij moeder of in het atelier. Nog anderen claimen dat ze er een vrije relatie op na houden en dat het kan dat de partners 'apart op reis gaan'.

Belangrijk : het samenzijn ...

Hiermee wordt bedoeld : samen in dezelfde ruimte lezen, met vrienden converseren, sociale afspraken nakomen, TV-kijken, fietsen, baden, slapen, enzovoort. Dit 'samenzijn' staat in schril contrast met het zogenaamde koppel dat enkel samen binnenkomt en uren later eventueel samen weer weg gaat.

Verliefd op de liefde

Zolang je overtuigd bent dat omstandigheden, toeval, bad timing, familie, derden, enzovoort, je relaties in de war sturen en niet jij maar je partner tegendraads, stompzinnig, opvliegend of eenzellig is, kan je alleen maar hopen dat de betere soort ooit eens langskomt en dus tot in den treure verliefd op de liefde blijven.

Leef je daarbij nog in de waan dat je in een relatie liters water in de wijn moet doen en dat je moet zwijgen omwille van de lieve vrede, of ben je anderzijds eerder de mening toegedaan dat je ongenadig en luid moet roepen dat je de baas bent en lekker mag doen waar je zin in hebt ... dan blijf je ongelukkig.

Een reusachtige druk valt van je af wanneer je stellig beseft dat jijzelf de kwaliteit van je relatie maakt. Steeds trek je hetzelfde talentenpakket aan. De verpakking van die basisstructuur is, met andere woorden, evenredig met de jouwe. Hoe meer jij je van je eigen mogelijkheden bewust bent en deze concreet hebt ontplooid, hoe groter je eigenwaarde. Immers, je zelfbeeld eist dan op zijn minst gelijkwaardigheid van de partner, op alle vlakken, zodat je op één lijn kunt staan en meer zijn dan 2.

Zolang dit niet het geval is, verkeert je relatie in de gevarezone. Reden nummer één waarom relaties bij jonge volwassenen zo fragiel zijn. Ben je niet wie je zou willen zijn, dan start je met een minderwaardigheidscomplex en trek je navenante partners aan, opgeblazen kikkers inbegrepen.

Je wordt geen architect door er met een te trouwen.

Het is onmogelijk een relatie uit te bouwen met een cultureel ontwikkelde partner zonder dat je zelf geen bagage hebt.

Je kan een ander nooit beminnen indien jij jezelf niet graag ziet.

