



CAROLIEN  
GEURTSSEN

## GRENSVERLEGGEND COMMUNICEREN IN RELATIES

“Liefde is... investeren in intimiteit ”

Trainingsbureau Beziel Coachen

## Inhoud

Inleiding.....	3
Intieme Relaties.....	3
Uitgangspunt.....	4
He Ho of Bi .....	5
Roze Bril.....	5
Projecties.....	6
Bindingsangst.....	6
Animus/Anima bij mannen en bij vrouwen.....	7, 8
Persoonlijke Macht.....	9
Overspel en Vreemdgaan.....	9
Conditionering.....	10
Liefdevol Openbreken.....	11
Opluchting en hoe nu verder.....	11
Wel of niet Monogaam.....	12
Grensverleggend Communiceren.....	12
Genoeg te doen.....	13
Ook wat te laten.....	14
Innerlijk Huiswerk.....	14
Inspiratie.....	15

## Inleiding

**Grensverleggend Communiceren in Relaties** is niet meteen een toegankelijk begrip en voor velerlei uitleg vatbaar.

Het begint al met de vraag wanneer je 'iets tussen mensen' een relatie\* noemt. En is ook afhankelijk van de verwachtingen die je hebt: Waaraan moet een relatie voor jou voldoen voordat je het zo noemt?

Ik begin zelf maar met mijn definiëring van een **Intieme Relatie**: “Een relatie tussen mensen waar seks aan te pas komt en die tegelijkertijd verder gaat dan pure lustbeleving of een one-night stand”. Want waarom zou je verlangen naar grensverleggende communicatie of grenzen verleggen als je tevreden bent met instant lustbevrediging of met een misschien best intieme maar toch eenmalige ontmoeting. Zonder daar een waardeoordeel aan te verbinden, is dat vaak van een grote vluchtigheid en vraagt niet perse om verdieping van die relaties.

En waarom zou je vervolgens grenzen willen verleggen in je communicatie? Vooral om in een levendige, veranderende en dynamische relatie te kunnen blijven of komen en allebei zelf te kunnen blijven ont-wikkelen zonder uit elkaar te groeien. Om met de verschillen te kunnen (blijven) omgaan.

\* Wiki zegt: Een **relatie** (ook wel *verhouding*) is een verband tussen meestal twee (soms meerdere) personen, concepten, verschijnselen of dingen.

## Uitgangspunt

Liefde is... investeren in intimiteit. We nemen vaak veel te snel als vanzelfsprekend aan dat wanneer er sprake van liefde is, de rest dan vanzelf gaat, maar in bijna elke relatie moet flink geïnvesteerd worden door alle partijen wil je niet uit elkaar groeien of op den duur op elkaar uitgekeken raken.

De meeste mensen trekken pas aan de bel als het eigenlijk al te laat is en dat is vreselijk zonde. Mijn uitgangspunt bij **Grensverleggend Communiceren in Relaties** is dat de grootste uitdaging in intimiteit en liefde tussen twee mensen is om van meet af aan zo (h)eerlijk mogelijk tegen jezelf te zijn of te worden en waar mogelijk tegen de ander, tegen die al of (nog) niet vaste partner.

Veel mensen hebben intern emotionele compartimenten, geheimen voor zichzelf. Om wat voor reden uit het verleden of in combinatie met hun karakter ontstaan. Dat alleen al maakt het vaak enorm gecompliceerd om op een onbevangen manier open en eerlijk tegen een ander te zijn.

Onze diepste wensen, verlangens en fantasieën gaan we vaak maar ten dele achterna. Vaak zijn we van oudsher al zeer tevreden met '**ein bischen freude ein bischen liebe**', omdat velen van ons schromelijk te kort zijn gekomen in onze jeugd. Tekort aan warmte, liefde, genegenheid, aanraking, kortom de broodnodige vanzelfsprekende goedkeuring voor wie we in essentie zijn. Dat maakt velen van ons emotioneel chantabel in relaties; op genegenheid, aandacht en aanraking.

## He, Ho of Bi

Ik weet zelf het meest van hetero relaties, dus over het algemeen zullen de dingen die ik zeg meer slaan op man&vrouw- relaties. Ik heb ook ervaring met vrouw&vrouw relaties maar vervolgens houdt mijn expertise op. Voor man&mannen zaken zijn er genoeg ervaringsdeskundigen, al zullen sommige voorbeelden zo universeel menselijk zijn dat ze ook herkenbaar en bruikbaar zullen zijn voor homo's. En als dat niet zo is, hoor ik heel graag meer over!

## Roze Bril

De bekende of beruchte roze bril die aan verliefdheid toegeschreven wordt, heeft deels te maken met de chemische stofjeskant van de zaak, met dat de menselijke soort erbij gebaat is zich voort te planten en daarom mensen eerst aan elkaar geklonken worden met als gevolg onder andere **roze brillen**, om maar zo snel mogelijk tot geslachtsgemeenschap over te kunnen gaan, met liefst genoeg **bonding** tussen de toekomstige ouders dat de zwangerschap voldragen kan worden. Aan de andere kant, of ter completering daarvan, zijn we ook van **roze brillen** voorzien omdat we over het algemeen 'behoefstig' zijn. Omdat we veelal vanuit een tekort (aan warmte, liefde, genegenheid) leven en dan zonder dat we ons dat nou zo bewust zijn, geneigd zijn om snel genoeg te nemen met ...tja, met wat? In ieder geval met minder' of 'ánders', als het maar lijkt op een innerlijk en meestal onbewust idee van ...**echte liefde**.

## **Projecties**

Onze projecties zijn wat dat betreft goud waard. We zetten die ander die op ons pad gekomen is voor het gemak een tijdje aan het einde van de regenboog en maken hem of haar daarmee tot de hoofdprijs. En dan is de GoudRoze bril van projecties geboren.

## **Bindingsangst**

Bovenstaande gaat uit van het feit dat je openstaat voor liefde en eventueel een langduriger verbintenis, een 'commitment'. Als je namelijk behept bent met bindingsangst dan ligt het allemaal heel anders en ben je geneigd om je onafhankelijker en zelfstandiger op te stellen dan je je wezenlijk diep van binnen op dat moment voelt, je opereert zo om je maar niet afhankelijk van die ander te gaan voelen. Uit angst dat je eigen grenzen, lees ego, wegsmelten als je diepere gevoelens van intimiteit toestaat en je de controle op je gevoelsleven kwijtraakt. Schijnbare onafhankelijkheid dus.

## **Anima&Animus**

In de psychologie bestaan de begrippen [anima en animus](#), het vrouwelijke in de man en het mannelijke in de vrouw, gezien als onderbewuste inhouden in onze psyche.

Als je op het spoor door durft te denken van mogelijk emotioneel geschonden uit je verleden te zijn gekomen, dan kun je bijna per definitie spreken van sterkere ontwikkeling van het vervormd vrouwelijke in de man en het vervormd mannelijke in de vrouw. Onderdrukte onbewuste inhouden in onze psyche die ons leven, ervaringen en acties kunnen gaan beheersen. Het wijdt wat ver om er hier veel dieper op in te gaan. Maar zonder dat te doen, kun je waarschijnlijk het volgende wel plaatsen.

Als we in een ongemakkelijkste toestand raken in onze intieme relaties, we onzeker of ontevreden worden, is dit vaak omdat we langer of korter met goudroze brillen hebben geleefd en erg veel van onze eigenheid en onze verlangens hebben geparkeerd of ingeleverd. Dan schieten we meer en meer in onze vervormingen of schaduwkanten (van de innerlijke animus/anima) dan in onze potentie. Daardoor gaan de krachten vanuit ons onderbewuste ons sterker beheersen.

## **Animus bij Vrouwen**

Een heel goed voorbeeld **bij vrouwen** (zowel in een hetero- als in lesbische relaties) is sterke ontwikkeling van je Innerlijke Criticus, je Betweter, Gelijk-willen-hebber, Je Verongelijkte Doorprater (totdat je je echt begrepen voelt), je Verwijter etc. Ik noem het ook wel de Bitch in je die dan vanuit onvrede de overhand krijgt, en je gaat beheersen. Inplaats van echt bij jezelf te rade te gaan, laat je gaan in het uit-acten ervan.

## **Anima bij Mannen**

Bij mannen kan het zover gaan als het dusdanig opgeven van eigen ruimte, eigen belangstelling, eigen bezigheden, eigen leven, dat hij voor hij een paar jaar verder is, zijn eigen identiteit heeft grotendeels heeft opgegeven en dan een totaal geïsoleerde emotionele binnenwereld en eigen separaat haast 2<sup>e</sup> buitenleven leidt buiten het gezin of de relatie, om vaak van het ene op het andere moment tabee te zeggen tegen zijn partner. Dit zijn gesimplificeerde voorbeelden van een complex gegeven in onze psyche.

## **Persoonlijke Macht**

Bij zowel mannen als vrouwen kan dat fenomeen van via projecties je eigen persoonlijke macht opgeven, leiden tot gevoelens van machteloosheid en (waan) ideeën alsdat de partner in de relatie 'aan de macht' zou zijn. Terwijl je zoals gezegd zelf diegene bent die je eigen persoonlijke macht opgegeven heeft.

## **Overspel**

Heel vaak ligt hier de reden dat op zeker moment tot overspel overgegaan wordt. Dit om de ander, meestal onbewust, een hak te zetten, wraak te nemen vanwege het gevoel dat de ander 'in control' is, van eigen minderwaardigheidsgevoelens. Het overspel dient dan als compensatie, een soort van 'de macht' op een vervormde manier terugpakken waar je hem eerder zelf opgegeven hebt, dus eigenlijk de ander terugpakken voor vermeende schuld aan eigen onvrede, onvermogen.

## **Vreemdgaan**

Het is interessant om te zien hoe meer en meer uitgekomen wordt, meestal weliswaar anoniem, voor het bijna herwaarderen van vreemdgaan, als een groot goed en belangrijke verworvenheid. Die tendens is veel harder gegaan dan het er voor uitkomen dat de relatie, of sowieso een één-op-één relatie soms niet voldoet aan de verwachtingen en verlangens rondom intimiteit die we aan een relatie, aan het leven zelf hebben.

## Conditionering

Soms ook is de conditionering waaraan we letterlijk **lijden** er debet aan dat we onszelf niet toestaan over andere relatievormen na te denken dan de meest voor de hand liggende vanuit de opvoeding of sociale omgeving.

Als je er niet mee opgegroeid bent, vereist het erg veel moed om eerst aan jezelf te erkennen hoe je wel zou willen leven, wat je mist, waar je naar verlangt, laat staan dat aan je partner van soms vele jaren toe te geven. Zeker als je meent de ander te kennen, en wel denkt te weten hoe hij of zij zal reageren.

Degenen die nu jong zijn, of net een nieuwe relatie zijn aangegaan, hebben in deze het geluk aan hun kant, mits ze vanuit een zekere mate van bewustzijn opereren, om van het begin af aan uit te komen voor alle verlangens, onzekerheden en fantasieën die ze hebben over zichzelf, de ander en de vermeende ideale invulling van een relatie of zelfs van meerdere intieme relaties tegelijkertijd.

## **Liefdevol Openbreken**

Maar ook als je ouder bent en vertrouwd met traditionelere relaties, dan is het nog heel goed mogelijk om je relatie liefdevol open te breken naar een vorm of invulling waar je gelukkiger van wordt. Over het algemeen is het zo dat als je een liefdespartner hebt waarmee je een flink aantal normen en waarden gemeen hebt, die partner meer open zal blijken te staan voor een andere kijk op en invulling van de relatie dan je op het eerste gezicht zou verwachten. Los van dat het eng kan zijn of worden om erover te praten, zul je verbaasd staan over de bereidwilligheid van je partner om niet alleen mee te denken maar ook zijn of haar eigen gevoelens bloter te geven dan je ooit voor mogelijk gehouden had.

## **Opluchting en hoe nu verder**

Het kan vaak als een opluchting werken als één van de twee het gesprek durft te openen over precare onderwerpen, voor de een kan dat samenwonen zijn, voor de ander juist apart willen wonen of apart willen slapen. Het kan ook gaan over een open relatievorm willen onderzoeken. Het gaat in dit boek niet over mensen die elkaar en zichzelf door en door kennen, gemakkelijk delen wat ze bezighoudt en aan een half woord genoeg hebben, al blijft het ook dan leuk en zinnig om je eigen en de anders beleving en verlangens met enige regelmaat te toetsen. Veranderkunde is geen enkel mens vreemd en voor je het weet bevind je je emotioneel in ander vaarwater door een boek wat je gelezen hebt, een cursus die je gedaan hebt, of een ontmoeting die je gehad hebt. Het is ronduit opwindend om je partner telkens weer overnieuw te leren kennen.

## **Wel of niet Monogaam**

Al het bovenstaande pleit absoluut niet per definitie voor de richting van een niet-monogame relatie. Net als dat het een sprookje is dat mannen per definitie buiten de deur willen vrijen of meerdere relaties willen hebben, is het onzin dat vrouwen per definitie uiteindelijk altijd huisje-boompje-beestje willen leven als ze hun, of een, grote liefde ontmoet hebben. Er schuilt een grote heerlijkheid in de relatieve rust die een monogame relatie kan geven, al is dat geen garantie voor geluk.

## **Grensverleggend Communiceren**

De enige manier om erachter te komen hoe het voor jezelf en je ander zit, is door het er over te hebben en leren uit te durven komen voor wat je al wel weet van jezelf, maar ook voor waar je dat nog niet weet en dat wel uit wilt vinden. En alhoewel het enorm belangrijk is om heel zorgvuldig met jezelf en je eigen gevoelens en die van je partner(s) om te gaan, is het even belangrijk om te mogen experimenteren, uitproberen, confronteren.

Bij **Grensverleggend Communiceren** ga je een veilige setting, waarbij je je op je gemak voelt, uitzoeken waar je eigen grenzen liggen. Wat betreft gespreksonderwerpen ga je uitspreken waar je het best graag wel over zou willen hebben, maar ook wat je absoluut heel eng lijkt om over te praten.

Als je het goed doet, zul je met **Grensverleggend Communiceren** ondervinden dat je innerlijke onbewuste grenzen steeds herkenbaarder worden, je kunt ze zelfs fysiek ervaren. Even vaak zal blijken dat je ook veel flexibeler bent dan je denkt. Onze ziel en ons hart houden erg van 'spelend' leren, ook als dat spannend is voor onze persoonlijkheid. Je oogst is over het algemeen een of meer blijvend levendige relaties waarbij ieders vermogen tot vol en intiem van betekenis durven zijn voor de ander en voor zichzelf, alleen maar toeneemt.

### **Genoeg te doen**

Je kunt dit onderwerp bij je partner aankaarten, hem of haar dit laten lezen of op een andere manier de materie onderzoeken. Er zijn relatiespellen, mogelijkheden voor begeleide praat sessies of ook mogelijkheden in groepsverband met andere stellen of singles die innerlijk (zelf)onderzoek hoog in hun vaandel hebben staan.

## Ook wat te laten

Het is ten allen tijde belangrijk dat je je instinct aanscherpt, je intuïtie vergroot voor waar jouw grenzen liggen, zodat je bij volle bewustzijn kunt kiezen waar je wel en vooral waar je niet in mee wilt gaan, of dat nu je eigen fantasieën en plannen zijn of die van je partner. Om een neus te ontwikkelen voor waar je mogelijk geneigd bent te hoge eisen aan jezelf te stellen in wat je emotioneel aan moet kunnen van jezelf, aan toe zou moeten zijn, al is het alleen maar om je partner niet teleur te stellen. Er zijn zat stellen die in een Parenclub terecht komen, terwijl er maar een van de twee dat eigenlijk echt wil uitproberen.

En ja, soms heb je het van te voren niet zo helder en als iets in de praktijk dan tegen blijkt te vallen, durf er dan op terug te komen. Te zeggen, eerst eens aan jezelf: 'Nee, dit is toch niks voor mij'.

## Innerlijk Huiswerk

Feit blijft dat, waar we individuele issues hebben rondom veiligheid en intimiteit, dit van het individu verlangt om zijn of haar innerlijk huiswerk te gaan doen, met of zonder hulp van derden aan zelfonderzoek te doen, en eventueel heling te zoeken voor oude wonden of soms zelfs trauma's die er soms oorzaak van zijn dat we in een relatie niet door durven te voelen naar waar we heen willen groeien met onszelf en elkaar.

## Inspiratie

### Om verder te lezen

[Het succes van slechte seks](#) Uit een reeks columns van Carolien Geurtsen

[Ontrouw?](#) Carolien Geurtsen voor Daretoo.nl

[Liefde in Vrijheid](#) Carolien Geurtsen voor daretoo.nl

[Alles is liefde](#) Columns voor Schrijfbloq.nl Carolien Geurtsen

[In Vrijheid Verbonden](#) Mariët Noort over Houden-van ceremonie

[Seks, liefdespodium of strijdtoneel](#) Column van Anita Steenbakker

[Love Unlimited](#) Een vrije kijk op liefdesrelaties, door Leonie Linssen

[Eindeloos zoeken naar de ware](#) Over moderne liefde en het onontkoombare gezin. Paul Bruckner, Trouw, 3.07.10

[Ik vroeg hem ten huwelijk](#) Over onconventionele, multiculturele relaties, door Carolien Geurtsen



### Voor concrete stappen

Een sessie voor [jezelf](#) of met je geliefde [samen](#)

In een groep met andere singles [Tantra introductie](#)

In een groep met andere stellen [In Relatie met Vuur](#)

Als je toe bent aan een nog intensievere training [Centrum voor Tantra Amsterdam](#)

Meer informatie [Over Carolien Geurtsen](#) op [@Caro\\_Geurtsen](#) en op [www.bezieldcoachen.nl](#)

Wil je op de hoogte gehouden van de publicatie van de uitgebreide versie van Grensverleggend Communiceren in Relaties die binnenkort verschijnt, en van andere activiteiten, [laat ons dat weten!](#)

Met dank aan Claudine Grin (fotografie)