

## H. 7 Partnerkeuze

In dit hoofdstuk lichten we de verschillende partnerkeuzen die mogelijk zijn tussen de verschillende elementen toe. De reden daarvoor ligt in de specifieke problemen die deze keuzen kunnen opleveren. Problemen waarop we alert zijn geworden door onze ervaringen in de praktijk. Er zijn zes combinatiemogelijkheden:

- een hert met een hert
- een hert met een tijger
- een hert met een olifant
- een tijger met een tijger
- een tijger met een olifant
- een olifant met een olifant.

We beschrijven eerst de voordelen die de keuze van een bepaalde constitutie biedt. Het is wat vreemd om in termen van voordelen te spreken. Alsof liefde denkt in voor- en nadelen voordat het zijn hart laat spreken. De toelichting laat zien dat de eigenschappen van de elementen wel degelijk voordelen kunnen hebben. Natuurlijk spreken er bij een partnerkeuze meer aspecten zoals (sociale) afkomst, ontwikkelingsniveau, interesses etc.

Laten we ook niet vergeten dat een belangrijk aspect voor een partnerkeuze gelegen is in de onbewuste werkingen van psychische dynamieken<sup>1</sup>. Onbemerkt zoeken we in de ander een combinatie van de psychische gesteldheden die bij beide eigen ouders is ervaren, of juist de tegenovergestelden daarvan. Dat kan positief uitpakken, maar het hoeft niet. De praktijk laat zien dat ook ingespeeld wordt op de negatieve aspecten die een kind bij zijn ouders (en/of belangrijke verzorgers) heeft ervaren. In vakkringen wordt dit als 'herhalingsdwang' betiteld. Voor deze herhalingsdwang -een beetje vriendelijker herhalingsdrang genoemd- blijken meerdere psychische mechanismen een rol te spelen. Deels wordt het puur en alleen bepaald omdat men gewend is hoe er met elkaar wordt omgegaan. Door die gewenning ontstaat een innerlijk beeld hoe een partner zich 'hoort' te gedragen en hoe je als partner met elkaar 'hoort' om te gaan. Het is goed te beseffen dat dergelijke beelden onbewust groeien en leiden tot een bepaalde partnerkeuze.

De herhalingsdrang speelt ook een rol in deze keuze door wat gezien wordt als een onbewust psychisch proces waarbij iemand probeert alsnog datgene wat iemand als problematisch, onaangenaam, onheus etcetera heeft ervaren te overwinnen. Dit fenomeen is in sterkere mate terug te zien bij personen die in hun verleden getraumatiseerd zijn (incest, mishandeling, verwaarlozing, verslaafde ouders of anderszins disfunctionele ouders e.d.). Vaak vertoont hun partner belangrijke kenmerken die op een dieper psychisch niveau gelijkenissen draagt met het trauma (het onrecht, de verwaarlozing, de desinteresse etc.) van vroeger.

Het is goed hierbij te realiseren dat dit niet alleen voor min of meer ernstige gebeurtenissen geldt. Het geldt ook voor zaken als ouders die weinig belangstelling voor hun kind toonden. Of communicatieve vaardigheden misten. Of maatschappelijk succes hoger achtten dan persoonlijk geluk. Of commercialiteit hoger waardeerden dan een sociale instelling. Of ouders die een gemakzuchtige instelling hadden en daarmee studie 'nonsens' vinden. Of ouders die werken met de handen boven het werken met het hoofd stellen. Talloze mogelijkheden zijn hier te bedenken. Ook in deze laatstgenoemde voorbeelden komt het geregeld voor dat de partner trekken vertoont van die ouders. Waarmee iemand feitelijk de lijn voortzet van dat waarmee zijn ouders gestart zijn.

Voor een ander deel wordt de herhalingsdwang gecreëerd omdat -opnieuw onbewust- iemand zich juist afzet tegen hetgeen hij als kind ervaren heeft. In zo'n situatie zoekt de psyche onbemerkt iemand uit die het tegendeel van zijn ouders (belangrijke verzorgers) vertegenwoordigt of geeft zelf telkens uiting aan dat tegendeel. Op een psychologisch niveau is hij dan net zo goed aan die ouders gebonden. Nu niet door het oude patroon te herhalen maar door dwangmatig de tegenpool

---

<sup>1</sup> Zie 'Ik voel (n)iets voor verandering' Tessa Gottschal met name de hoofdstukken handelend over projectie, overdracht en tegenoverdracht

op te zoeken. De onvrijheden en beperkingen liggen daar eveneens op de loer. Ook daar geldt namelijk dat er geen werkelijke keuzevrijheid is, maar de psyche constant -onbewust- reageert met het tegendeel op wat vroeger ervaren is. Zo iemand is niet langer afhankelijk van de ouders. Hij is tegen-afhankelijk geworden. Denk als voorbeeld aan de vrouw die een dominante moeder had. In het huidige leven laat deze vrouw over zich lopen. Ze weet dat ze assertiever zou moeten zijn en het recht heeft nee te zeggen. Desondanks is de weerzin om op gezonde wijze assertief te zijn uitzonderlijk hoog. De idee om -al is het maar in de verte- op haar moeder te gaan lijken en dus dominanter te worden maakt dat ze zich er niet toe kan zetten op te treden.

Dankzij de vele ervaringen en onderzoeken die op het gebied van herhalingsdwang door psychiaters, psychotherapeuten en psychologen zijn gedaan blijkt dat niemand hieraan volledig ontkomt.

Door het mislukken van relaties en/of het ervaren van problemen in sociaal-maatschappelijke relaties, nauwgezet zelfonderzoek, goede therapie en het veranderen van die psychische instellingen waarmee iemand in een relatie de ouder van vroeger uitzoekt kan de herhalingsdwang zijn negatieve eigenschappen kwijtraken.

Vanuit het oogpunt van de elementen is het boeiend om na te gaan welk hoofdelement de eigen ouders hadden. Welke eigenschappen van de constituties gewaardeerd of juist geminacht werden. En als belangrijkste: of de eigenheid van ieders constitutie gerespecteerd werd. Zo dit niet het geval was; waar hebben de concessies plaatsgevonden? Let vooral op die ogenschijnlijk zo onbetekenende zaken. Een tijgermoeder zal het bijvoorbeeld belangrijk vinden dat er veel rauwkost gegeten wordt. Ook zal ze verwachten dat tijdens het eten niet getreuzeld wordt. 'Kom op: lekker stevig dooreten.' Als hertenkind is dit niet zo plezierig. Een ander voorbeeld is van de olifantvader, die graag alles bedaard doet. De passie en het enthousiasme van zijn tijgerkind kan daarmee onbegrepen en/of afgeremd worden.

Problemen ontstaan zodra de ene constitutie meent dat zijn wereldbeeld beter is. De drie constituties hebben tenslotte wezenlijk andere wereldvisies. Bagatelliseren, belachelijk maken, ontkennen of niet serieus nemen van die andere wereldvisies is nu juist wat tot problemen, klachten en/of ziekte kan leiden.

Eerst bespreken we de voordelen van een constitutie als partner. Als laatste bespreken we hoe een negatieve waardering van elkaars constitutie kan leiden tot een uit elkaar groeien en tot klachten en ziekte. Zelfs ernstige klachten en ziekten!

#### *Hert als partner*

Zo'n rank wezen met een uitstraling van fijnzinnigheid, kwetsbaarheid. Voor velen is het als honing waarop ze afvliegen. De snelheid van hun geest, het sprankelende en de luchtigheid waarmee ze zaken kunnen benaderen kan heel aantrekkelijk zijn. Daarnaast zijn herten secuur, plichtsgetrouw en grofheden zullen zelden voorkomen. Wie wil niet met zo iemand gezien worden?

#### *Tijger als partner*

Een mannetjesputter, zo iemand aan wie je de zaken kan overlaten. Een harde werker of werkster, die niet schroomt om je in nood bij te staan. Voor wie het leven geen geheimen en onzekerheden lijkt te hebben. Iemand op wie je kunt bouwen en waarmee je alle moeilijkheden kunt trotseren. Ja, zo iemand is heel verleidelijk.

#### *Olifant als partner*

De rust zelve. Eindelijk iemand die zich niet gek laat maken en het begrip tijd voor elkaar en gewoon 'de tijd' nemen waardeert. Hulpvaardigheid, gastvrijheid en het eigenbelang opzij zetten voor anderen; het zijn bewonderingswaardige kwaliteiten. Zo iemand die niet schroomt om je volle aandacht te geven. Zo iemand laat je toch niet meer gaan?

### **Wie maakt wie het meeste ziek?**

Uit al voorgaande hoofdstukken kan natuurlijk iedereen zelf al enige voorstellingen maken welke negatieve elementen naar voren kunnen komen bij een specifieke combinatie. Het is daarmee niet moeilijk te bedenken wat op langere termijn irritatie zal opwekken.

### *Twee herten bij elkaar*

Zet eens twee herten bij elkaar. In hun ethische moraal zullen ze zich goed kunnen vinden. Het gevaar is wel dat ze elkaar 'helemaal gek maken' in hun behoefte aan details en perfectionisme. Twee herten bij elkaar is twee mensen bij elkaar zetten die beiden gevoelig zijn voor (het creëren van) angsten en denkbeeldige zorgen. Twee mensen die kunnen doorslaan in ijver en taken die 'gedaan behoren' te worden. Rust, souplesse, de zaken hun natuurlijke beloop laten gaan; improvisatie, genoeg nemen met minder, dat valt hen niet makkelijk. Wie van de twee zal het eerst vermoeid raken? Wie zal zich het meest van zijn gevoelens afsluiten?

### *Twee tijgers*

Twee tijgers bij elkaar kan ook leiden tot problemen. Vooral het gevaar van onderlinge competitie dreigt. Ze zullen veel voor elkaar krijgen en kunnen terugkijken op ze voor elkaar gebokst hebben. Net als bij de herten komt de vraag om de hoek kijken: waar blijft de rust? Blijven ze hun levenlang bezig met diverse activiteiten om bijvoorbeeld relationele problemen te ontlopen? Hoe reageren ze als de een echt te moe wordt? Hoe staat het met de verdraagzaamheid voor zwakte? Is er dan werkelijk ruimte voor tedere gevoelens?

Mike en Veronique zijn beiden dol op het opknappen van stijlvolle oude panden. Ze beginnen met een klein arbeidershuisje en brengen dat helemaal terug in oude stijl. Voorzien van nieuwe gemakken die passen in die sfeer. Als het huis op orde is en de stilte weerkeert ontstaat bij beiden onrust. Ze besluiten een nieuw huis te kopen.

Nu kunnen ze een herenhuis kopen. Het is goedkoop omdat er enorm veel opgeknapt moet worden. Ze stropen hun mouwen op en gaan aan de slag. Na tijden is het af. Het is prachtig geworden. Ze gloeien van trots. Na bijna zes maanden hebben ze een nieuw huis op het oog. Een oude, vervallen boerderij.

Dit wordt hun emotionele ondergang. Ze blijven constant hun huis verbouwen. Uiteindelijk blijkt dat er aan hun relatie veel verbouwd moet worden en dat lukt ze niet. Een scheiding is het gevolg.

Jan en Annet zijn getrouwd en hebben twee jonge kinderen. Jan heeft een administratieve baan en geeft bijlessen aan studenten. Een paar keer per jaar geeft hij cursussen. Samen organiseren ze die dagen. Ook het lesmateriaal maken ze samen. Het ziet er prachtig uit. Het geven van de cursussen valt hen alleen steeds zwaarder. De eisen die ze aan hun eigen cursus stellen is hoog.

Elk jaar vinden ze dat de cursusmap er nóg beter kan uitzien. Het kost Jan uren achter de computer. Het aantrekken van cursisten en de administratie ervan kost ook vele, vele uren. Langzaam verliezen ze het overzicht. Jan stopt veel te veel tijd in het up-to-date maken en mooi uitvoeren van het cursusmateriaal. De telefoonbewaking en het te woord staan van de cursisten en belangstellenden kost handenvol tijd. Een telefoonbeantwoorder willen ze niet. Ze worstelen met cursussen die te vol dreigen te worden en dan weer met cursussen die niet door lijken te kunnen gaan door gebrek aan belangstelling.

Geen van beiden weet hoe ze dit efficiënter kunnen oplossen. Steeds lopen ze vast in hun eigen opvattingen over hoe het hoort en hoe ze het zich ooit voorgesteld hadden. Hun cursusplannen bijstellen aan de huidige vraag lukt ze amper.

Er is nog een specifiek gevaar voor een tiggerechtpaar. Wat eerst een plezierige concurrentie is en elkaar stimuleert om zaken vorm te geven kan ontaarden in een heimelijke

concurrentiestrijd. Als een of zelfs beiden uiteindelijk klachten gaan ontwikkelen kunnen ze een vreemde competitie voeren wie de meeste of ernstigste klachten heeft. Een andere mogelijkheid is dat het de 'verliezer' telkens wordt ingewreven of verweten dat hij niet meer de oude is. De oude vechter, voor wie niets teveel was.

#### *Twee olifanten*

Twee olifanten bij elkaar kan net zo'n ernstige bedreiging vormen. Beiden zijn al zo rustig en zo weinig geneigd te bewegen dat de 'boel kan stilstaan'. Het geestelijk leven verschrompelt, het lichaam krijgt te weinig beweging en wordt volgestopt met eten. Het gevaar dat toegegeven wordt aan onmatigheid, gezapigheid, onverschilligheid ('Wat kan ons het schelen?') in zowel geestelijke als lichamelijke luiheid is groot.

#### *Een hert en een tijger*

Als er al een van de twee klachten krijgt of ziek wordt dan is het bij deze combinatie meestal het eerst het hert. Niet dat de tijgerconstitutie niet iets kan krijgen. Als hij wat krijgt is het meer omdat hij zichzelf zo nodig telkens wil bewijzen en op die manier zichzelf uitput. Hij doet het in die zin -relatief gesproken- meer zichzelf aan.

In deze combinatie kan het hert ziek worden ván de tijger. Een hert vindt het vaak zo moeilijk om op gezonde wijze zijn grenzen te bewaken dat hij meer concessies doet dan gezond voor hem is. Bovendien is het lichaam van een hertconstitutie ronduit kwetsbaarder. Wat een tijger kan veroorloven hoeft hij als hert niet lang te proberen voordat het fout gaat. Met name drie gevaren dreigen voor het hert in deze combinatie:

- Zich net zo 'stoer, sterk en weerbaar' als de tijger gedragen. In concurrentie met een tijgerconstitutie legt een hertconstitutie het echt af!
- Lichamelijk en/of geestelijk ten ondergaan aan de aardse gerichtheid (grofheid, platvloersheid, Bourgondisch leven, feesten etc.) van de tijger
- Vergoeilijken, goedpraten van het tijgergedrag (Mogelijk in de stille hoop hem ooit te veranderen?)

Cor en Barbara hebben beiden een 'praatberoep'. Hij is psychiater en zij is psycholoog. Beiden zijn veel te dik. Cor een ruime 40 kg en Barbara al snel 30 kg. Ze werken in dezelfde instelling en in pauzes zie je steevast samen. Ze veroveren in de kantine makkelijk een tafeltje en lunchen lang. Ze eten veel. Weinig collega's vinden het prettig bij hen aan tafel te zitten en te moeten meemaken hoe ze zich volstouwen. Gesprekken die gevoerd worden zijn saai en voorspelbaar. Ze doen gewichtig. Ze zijn zwaar dat is duidelijk, maar om ook figuurlijk proberen indruk te maken met zoveel gewichtigheid is meer dan de meeste collega's kunnen verteren.

#### *Een hert en een olifant*

Hier geldt ongeveer hetzelfde als met de combinatie van een hert met een tijger. De constitutie van een olifant is sterker, stugger dan van het hert. En vooral: veel onbeweeglijker! Zijn zenuwstelsel zet hem in ieder geval niet onder druk. De beweeglijkheid van het hert geeft de olifant een aangename prikkel. De rust en onverstoorbaarheid van de olifant geeft het hert kalmte. Die idylle kan veranderen. De onverstoorbaarheid van de olifant, in eerdere situaties zo weldadig voor een hertconstitutie kan veranderen in een logge, koppige massa.

Die rots in de branding wordt een muur van verzet. Een die een hertconstitutie zeker niet in beweging kan krijgen. Als de relatie slechter wordt kan boosheid een heimelijke wedstrijd ontketenen. De hertconstitutie kan daarbij telkens laten zien hoe gedisciplineerd hij toch wel is en steeds streeft naar het hogere en/of betere in de wereld. De olifantconstitutie kan getuige geven van zijn onverzettelijkheid. Ook hier kan het conflict gaan draaien om het wezenlijke verschil in levensvisie en het onbegrip daarover. Hoe meer de hertconstitutie zal proberen beweging in de zaak te krijgen des te meer zal de olifantconstitutie zijn hakken in het zand zetten.

### *Een olifant en een tijger*

Net als bij het hert met een tijgerpartner zal in deze combinatie de olifantconstitutie de eerste zijn die kwalen, klachten of een ziekte ontwikkelt. Hij is weliswaar onverzettelijk waar een tijgerconstitutie dominant kan zijn, maar zijn moeite om openlijk uit te komen voor wat hij belangrijk vindt, maakt dat hij constitutioneel gezien het onderspit delft. Het is essentieel dat hij leert zich te uiten. Dit te kunnen aangeven zonder in een slachtofferrol te vervallen, zonder zichzelf kleiner te maken, zonder een ruil voor te stellen (als jij voor mij ... dan doe ik voor jou ...), zonder zichzelf eerst te moeten opblazen ("want anders luisteren ze niet ..."), zonder eerst veel voor de ander te doen etc. Hij kan leren het rustig zeggen. De tijgerconstitutie vindt dat geen probleem. Deze zal in ieder geval niet wachten op die olifantconstitutie of proberen zijn gedachten te lezen. Zeg het hem, want zo'n tijgerpartner gaat anders compleet zijn eigen gang.

De neiging als olifantconstitutie om zijn wensen en behoeften voor zich te houden creëert het gevaar dat het ongenoegen daarover naar binnenslaat. Komt een olifantconstitutie hierin terecht dan is het waarschijnlijk dat hij zowel het fysieke klachtenpatroon als het psychische klachtenpatroon van het overheersende water/aarde-element zal ontwikkelen.

En die tijger dan?

Heeft die nu nooit problemen? Jawel, alleen zijn zijn problemen van een andere aard. Wat de tijgerconstitutie kan overkomen is dat hij zozeer de motor is, de grote redder, de regelneef die telkens met de oplossingen komt etc, dat hij zich volledig uitput. Zijn vuurelement brandt op: 'De helden zijn moe.' Het vuur van zijn enthousiasme, gedrevenheid en ambitie kan hem volledig uithollen.

Natuurlijk ontwikkelt een tijgerconstitutie ook eerst diverse klachten voordat een ziekte hem dwingt zijn levenswijze te beschouwen. Het is opvallend hoe juist tijgerconstituties in ziekte of grote beperking (denk aan invaliditeit) zich dwingend kunnen opstellen. Ze hebben zelfs de neiging om over de dood te willen regeren. Actieve euthanasie lijkt bij deze constitutie meer voor te komen dan de andere twee. Zolang ze maar de touwtjes in handen (lijken te) hebben. Tot aan het laatst toe willen ze 'winnen' en zich niet 'overgeven' aan gemeente afhankelijkheid.

### **Voor iedere relatie**

Bij alle strijdpunten die tussen de verschillende constituties kunnen ontstaan noemen we een aantal punten. Deze gelden ook als er geen geschillen zijn. Alleen in stroef lopende relaties wordt het nog belangrijker daarop te letten.

- Neem kennis over die compleet verschillende wereld- en leefvisie van de andere constitutie.
- Bepaal voor jezelf tot waar je daarin mee kunt en wilt gaan. Anders gezegd: stel nauwkeurig vast waar, wanneer en hoe het botst met jouw constitutionele visie.
- Wees volledig eerlijk naar je zelf daarin en luister naar de diepste innerlijke stem in jezelf. Deze fluistert je in of dat wat je doet / niet doet in overeenstemming is met zoals je het liefst wilt zijn in een relatie. Aan dat diepe innerlijke gevoel kun je beluisteren of wat je doet/niet doet de *hoogste* keuze is die je wilt maken.
- Bepaal dan op welke manier jij wilt opkomen voor datgene waarvoor je staat. Werk aan de zwakke plekken van je eigen constitutie. Volg desnoods een assertiviteitstraining of ga in therapie wanneer je dit moeite kost. Zorg dat je in ieder geval trouw blijft aan de eisen van je eigen constitutie.

Als assertiviteit je moeilijk valt, wees dan alert op signalen die je lichaam je geeft omdat je niet voor je hoogste keuze gaat staan. Wees dan vooral alert op de klachten die je kunt krijgen vanuit je het element dat het sterkst bij je is. Zie ook bij 'Klachten dienen zich aan'.

- Stop je pogingen de ander te veranderen en te helpen in dat wat hij zelf kan maar niet wil.