



Elk relatiesysteem heeft zijn eigen conflicten

Je hebt niet een relatie, je bouwt aan een relatiesysteem

Je hebt niet zomaar een relatie, bij elke relatie - hoe kort of beperkt ook - bouw je een *relatiesysteem* op. Wanneer je iemand voor de eerste keer ontmoet, krijgt je contact de vorm via de ervaringen die je voorheen had met allerlei relaties. Je brein speelt daarin een grote rol. (1) Indien jouw ervaring de mogelijkheid open laat voor een volgende ontmoeting teken je de eerste lijnen van een *relatiesysteem*. Je brein zal een aantal beelden rond 'een relatie aangaan' en 'een relatie onderhouden' aan elkaar koppelen rond 'mijn relatie met X'. Die beelden gaan over je ervaringen, de betekenis die het contact kan hebben, je gevoelens, hoe het contact aanpakken. Bij de volgende ontmoetingen met dezelfde persoon zullen die beelden in jou jouw aandeel vormen van jullie *relatiesysteem*.

Het proces van systeemopbouw verloopt zo goed als volledig onbewust. Uiteindelijk kan het een beperkte relatie blijven, een beperkt systeem met slechts enkele elementen (bv. met een buurvrouw) of aanleiding vormen voor een erg uitgebreid netwerk van thema's (bv. met je geliefde of je beste vriendin of iemand op het werk). Een relatiesysteem is een open systeem d.w.z. het staat open voor invloeden van buitenaf en het beweegt voortdurend; soms groeit het lichtjes, soms meer; soms wordt het intenser, soms verzwakt het, soms zelfs tot er enkel nog herinneringen over het contact in je overleven.

Een relatiesysteem wordt voortdurend opgebouwd, bevestigd en versterkt of afgezwakt en verkleind. Het is geen rationeel gebeuren, ook al meen je dat je goed hebt nagedacht over een bepaalde stap.

Een relatiesysteem zet je op met z'n tweeën, het verloopt per definitie *interafhankelijk* d.w.z. je doet het samen en beïnvloedt daarbij elkaar (zelfs de baby in de baarmoeder en de moeder doen het samen). Het is geen eenzijdig, onafhankelijk gebeuren van jouw kant.

Met elke persoon die je meer dan één keer ontmoet zal je een specifiek relatiesysteem opzetten: levenspartner, ouder-kind, hulpverlener-cliënt, zakenpartner, politieke relatie, collega, vriend, buur, ...

Verschillende relatiesystemen

Met het opzetten, bijschaven of veranderen van je verschillende relatiesystemen ga je je ganse leven mee door. Telkens wanneer je iemand nieuw ontmoeten en wanneer er vragen rijzen rond een bestaande relatie met iemand.

Een *relatiesysteem* is een dynamisch netwerk dat bestaat uit diverse soorten elementen of thema's die je - onbewust - met elkaar hebt verbonden. Bij een beperkte relatie gaat het over slechts enkele thema's; bv. vriendelijk groeten, een

kort gesprekje, een sociale babbel, afstand houden, grenzen bewaken.

Bij een intense relatie kan het gaan over zeer veel elementen.

Jullie hebben verschillende ideeën, belevingen en beelden rond thema's als:

- wat de 'grond' is van jullie relatie;
- hoe intens jullie de relatie willen, wat jullie willen delen met elkaar;
- welke afspraken jullie maken en hoe je dat doet; of (rationele) afspraken überhaupt nodig zijn en hoe die zich verhouden tot (emotionele) spontane keuzes;
- welke patronen jullie creëren in jullie communicatie
- hoe jullie in verschillende situaties bewegen binnen het *relatieveld*: leidend, volgend, meewerkend, onderdanig, strijdend, enz. (2);
- hoe en wanneer je welke gewoonten en rituelen uitvoert;
- welke woorden jullie gebruiken, welke talen jullie spreken, verbaal en non-verbaal;
- wat 'intimiteit' betekent binnen de relatie;
- welke gemeenschappelijke activiteiten bij jullie relatie horen;
- wat voor jullie moet, kan en mag binnen de relatie, of juist niet;
- hoe je omgaat met verschillen in visie en overtuigingen;
- hoe sterk jullie je betrokken voelen bij elkaar (bv. gebonden of verbonden) (3);
- hoe je de spanning afhankelijkheid—onafhankelijkheid beleeft en uitdrukt (wat ook te maken heeft met het onderscheid tussen binding en verbinding);
- hoe je omgaat met spanningen binnen de relatie;
- wat voor jullie een 'conflict' betekent en hoe je dat aanpakt (4);
- hoe je de balans doet bewegen tussen 'geven' en 'nemen' of 'aanbieden' en 'ontvangen';
- hoe jullie omgaan met geld en eigendom binnen de relatie;
- hoeveel ruimte je laat aan elkaar voor een relatie met anderen, intens of niet;
- welke uiterlijke vorm jullie geven aan jullie relatie.

Een conflict hoeft geen 'probleem' te zijn voor een relatiesysteem

Bij het opzetten en uitbouwen van een *relatiesysteem* groeit het aantal en het belang van de thema's. Je denkt niet na over de meeste van de bovengenoemde thema's.

Ze komen pas aan de oppervlakte bij spanningen en conflicten. Elk van de bovenvermelde thema's kan aanleiding geven voor spanning en conflict. Het gaat dan telkens om een *thema-gericht conflict*.

Vragen die rijzen bij de werking van een relatiesysteem komen zeer vaak voor, dat is gewoon, normaal. Het systeem is immers dynamisch en hoe vaker jullie elkaar ontmoeten (bv. professioneel) of hoe intiemer jullie relatie is (bv. geliefden, ouder-kind relatie) hoe meer thema's jullie met elkaar hebben verbonden en hoe belangrijker ze worden. Dus zullen er vaker vragen rijzen, spanningen voelbaar zijn (wekelijks? soms meer?) en sommige daarvan kunnen uitgroeien tot een conflict. Dit is allemaal eigen aan een sterk dynamisch open systeem met vele vertakkingen en verbindingen. Dat zet je voor de vraag: kies je voor een conflict vermijdende houding of een conflict erkennende? Belangrijk is dat je dit wilt erkennen voor jezelf en wilt delen met de ander.

Een relatieconflict is thema-gericht en stelt niet het bestaan van de relatie op zich in vraag, het volledige systeem. Je kunt het conflict daarom beleven als een 'beving' van het relatiesysteem, zoals een aardbeving de zaken door elkaar schudt en soms huizen doet instorten (heilige huisjes). Je hoeft zo'n situatie niet noodzakelijk te zien als een 'probleem'. Het is eigen aan een dynamisch systeem dat wanneer je schudt aan één element andere elementen mee van plaats zullen veranderen. Wat nodig is:

bij elkaar zitten en jullie relatiesysteem in kaart brengen, letterlijk en figuurlijk. Je kunt daar de hulp van een professionele begeleider bij gebruiken.

Toch een 'probleem' maken?

Soms kan het een terechte keuze zijn om van een spannende situatie wél een duidelijk 'probleem' te maken want er dient dringend iets 'opgelost' te worden. Je voelt en beseft dat er een *transformatie* wacht, meer dan een bijsturing van de relatie. (5) Je pakt een 'probleem' tenslotte slechts aan wanneer je er flink last van hebt, toch? Dan volgt de vraag: *Welke dwingende vraag moet hier worden aangepakt?* Het eens worden over de dwingende vraag is een eerste stap om de zaken aan te pakken. Vervolgens dien je zorgvuldig te werken aan deze vraag. Is 'ontvlechten' een mogelijkheid? (6) Hier is professionele hulp welkom. (7)

Het systeem helemaal in vraag?

Ja, soms komt het ganse relatiesysteem op zich in vraag (bv. bij ongewenst sterke binding, bij gemis aan basisrespect, bij grensoverschrijdend gedrag). Het is in sommige situaties een gerechtvaardigde keuze om een relatie zonder meer te stoppen en te kiezen voor de radicale stap weg uit de relatie, naar een totaal nieuwe context. Deze stap wordt ook *interafhankelijk* genomen! Al wat er aanleiding toe gaf is deel van het relatiesysteem en zo ook de laatste stap. De vraag blijft echter wanneer een relatiesysteem volledig uitgewerkt is in jou (en je brein er dus nooit meer op terugkomt). (8)

Noten

(1) Het vorige [bericht](#): *Wat ligt aan de basis van een conflict?*

Lisa Feldman Barrett, *Seven And A Half Lessons About The Brain* (2020).

(2) Meer in de [tekst](#) *Hoe beweeg je binnen het relatie- en interactieveld?*

(3) Over het onderscheid tussen 'binding' en 'verbinding' meer in het volgend bericht op deze site: *Binding of verbinding? Als peuter wist je het al*

(4) Ieder van jullie heeft een andere invulling van het woord 'conflict', je beleeft het anders en heb er andere beelden bij. En dus zal je ook andere wegen naar een 'oplossing' verkiezen. Lees het [bericht](#) *Woordenwolken (1) Inleiding + het begrip 'Conflict'*

(5) Het [bericht](#) *Woordenwolken (7) Transformeren*

(6) Het [bericht](#) *De coach die helpt te 'ontvlechten'*

(7) Het [boek](#) *De Blauwe Rivier oversteken - Hoe ontwikkel ik een 'probleem' tot een duurzame 'oplossing'?*

(8) Ik heb zelf ervaringen met een radicale breuk van de relatie, zowel als diegene die 'achter bleef' en de breuk moest aanvaarden als diegene die zelf de stap heeft gezet weg uit een relatie. In alle gevallen waren voor mij de *positieve* gevolgen merkkelijk groter dan de negatieve, zeker op lange termijn.