

## Verbindingen en intimiteit in relaties

# HET VERBINDING



**Veel relaties ontstaan als vanzelf. Op het werk zit je als collega's in een team en ga je samen lunchen. Vriendschap ontstaat doordat men elkaar leuk vindt, er gemeenschappelijke interesses zijn en men er voor elkaar is. Je spreekt van een liefdesrelatie als na een periode van verliefdheid de relatie uitgroeit tot een relatie waarbinnen intimiteit en seksualiteit een vaststaand onderdeel zijn. Duidelijk toch? In de praktijk is het echter niet altijd zo helder.**

Mensen veranderen en groeien. Relaties tussen mensen zijn niet statisch en veranderen in de loop van de tijd. Zolang men met elkaar meegroeit, gaat het meestal wel goed. Mensen ontwikkelen zich echter, en het kan zijn dat de naaste omgeving hier niet in mee kan. Gevolg: er ontstaan irritaties of ruzies, de relatie stagneert of men dreigt uit elkaar te groeien. Als mensen bij de relatiecoach komen, is het belangrijk om een helder beeld te krijgen van de relatie. Wat is de basis van de relatie, op welke manier voelt men zich met elkaar verbonden en wat is er nodig om de relatie weer op de rit te krijgen?

1. *Emotionele verbinding.* Deze uit zich in aspecten als vertrouwen, veiligheid, wederzijds respect, waardering, intimiteit, openheid, plezier, zorgzaamheid, humor en saamhorigheid.
2. *Fysieke verbinding.* Deze uit zich in lichamelijk en/of seksueel contact.
3. *Recreatieve verbinding,* door het delen van dezelfde hobby's, of dezelfde dingen leuk vinden om te doen of ondernemen.
4. *Economische verbinding:* het delen van economische middelen zoals het leven in dezelfde woning.
5. *Familiaire verbinding.*

*De intimiteit tussen mensen neemt toe als zij op een open manier met elkaar kunnen praten*

De manier waarop mensen zich met elkaar verbonden voelen kun je indelen in ten minste tien verschillende soorten verbindingen:

6. *Spirituele verbondenheid.* Een verbinding op zielsniveau, door het delen van een geestelijk bewustzijn, zoals voor zichzelf en de ander, de natuur, of een hogere werkelijkheid.
7. *Intellectuele verbinding:* het delen van intellect en specifieke kennis, waarbij

- men elkaar uitdaagt en van elkaar leert.
8. *Passionele verbinding*: het delen van passie voor een gezamenlijk doel, product of creatie, waarbij men elkaar inspireert en aanmoedigt om dit te bereiken of te bewerkstelligen.
  9. *Culturele verbinding*, door deel uit te maken van dezelfde cultuur, dezelfde geloofsovertuiging en/of achtergrond met bijbehorende gezamenlijke gewoonten en gebruiken
  10. *Esthetische verbinding*: het samen genieten van schoonheid van kunst en esthetiek.

## *Ieder mens verlangt in principe naar innerlijke heelheid*

Een gestructureerde manier om verbindingen in relaties in kaart te brengen is de methode van het Verbindingswiel©. Het biedt handvatten om de relatie inhoudelijk te onderzoeken en bespreekbaar te maken met de partner of met collega's. Ook biedt het inzicht in de (veranderende) behoeften van een cliënt in relatie tot zichzelf en anderen. Het is gebleken dat de intimiteit tussen mensen toeneemt als zij op een open en eerlijke manier met elkaar kunnen praten over de bestaande verbindingen en de manier waarop deze zich manifesteren in de relatie. Het verbindingswiel maakt duidelijk wat nodig is om intimiteit in een relatie te vergroten. Dit kan gebruikt worden in liefdesrelaties of vriendschappen maar ook in relaties op het werk.

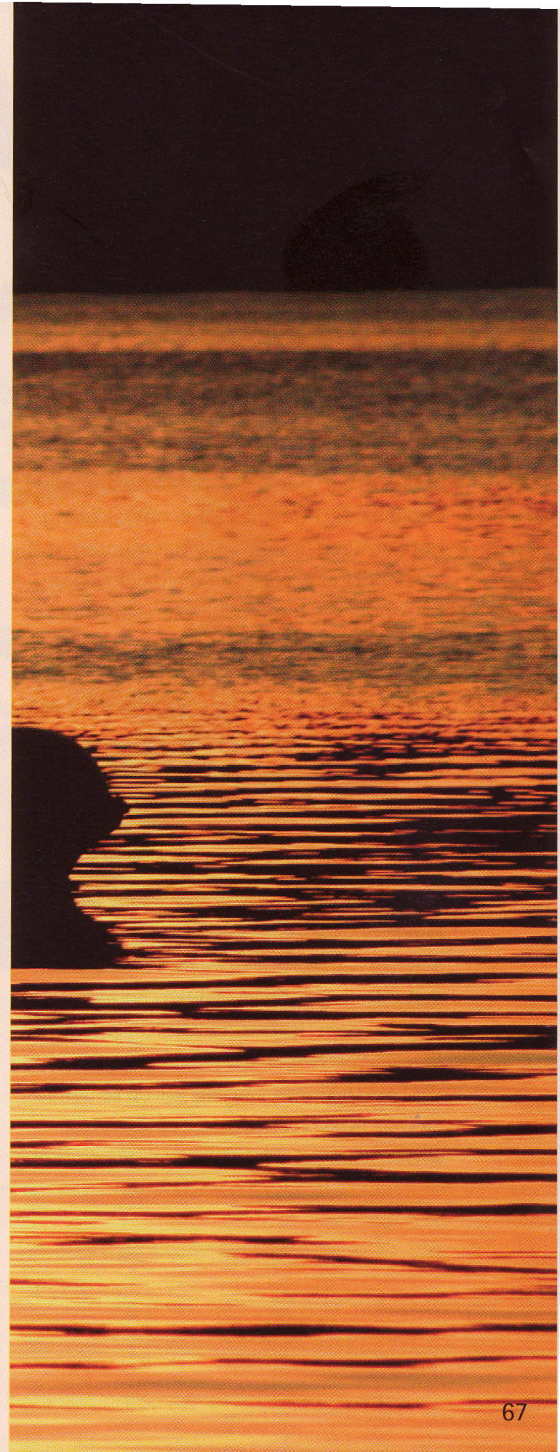
### **Het verbindingswiel bij teams**

Ook bij teams is het verbindingswiel een heel bruikbaar instrument. Op welke manier voelen teamleden zich met elkaar verbonden? Welke verbinding is belangrijk en welke verbinding ontbreekt tussen teamleden? Wat is er nodig om een bepaalde verbinding tot stand te brengen? Door te focussen op de verbinding en hierover met elkaar te praten, groeit de aandacht voor de verbinding wat een positieve invloed op het teamgevoel heeft. Want alles wat aandacht krijgt, groeit. Door de aandacht te richten op de verbindingen en hierover met elkaar in

gesprek te gaan, neemt de intimiteit tussen de teamleden toe en wordt het teamgevoel versterkt.

### **Liefdesrelaties in beeld**

In liefdesrelaties gebruik ik het verbindingswiel om duidelijk te krijgen welke verbindingen belangrijk zijn voor de cliënt op dit moment in zijn leven. We onderzoeken de aanwezige verbindingen in de relatie. Ook kijken we wat de verbindingen waren in het begin van de relatie. Daarbij ga ik inhoudelijk in op de verbindingen. Wat maakt dat iemand emotioneel verbonden is met zijn partner? Welke facetten zijn hierbij aanwezig? Op deze manier wordt het voor de cliënt duidelijk dat een relatie en behoeften aan verandering onderhevig zijn. Zo kan het zijn dat een bepaalde verbinding in het be-



gin van de relatie heel belangrijk is, doordat men bijvoorbeeld een passie voor muziek deelt. Het kan zijn dat later in de relatie deze passie is uitgekristalliseerd en een spirituele verbinding voor een cliënt veel belangrijker is geworden, terwijl de partner niets heeft met spiritualiteit.

### Een derde in de liefdesrelatie

Ieder mens verlangt in principe naar innerlijke heelheid. Een liefdesrelatie is een unieke manier om deze heelheid tot stand te brengen. Je wordt vaak verliefd op iemand die juist heel anders is dan jijzelf, of die op een bepaalde manier verder is in bepaalde facetten van jouw ontwikkeling. Het komt regelmatig voor dat mensen in een langdurige relatie verliefd worden op een ander die nieuwe facetten aanspreekt. Het verbindingswiel is ook in dit geval een prachtige methode om het verschil in verbindingen tussen twee partners in beeld te brengen en bespreekbaar te maken. Het visuele aspect levert een positieve bijdrage aan het vergroten van het inzicht in de relatie(s).

*Leonie Linssen is als relatiecoach gespecialiseerd in ingewikkelde liefdesrelaties als polyamorie en open relaties. Leonie is als trainer verbonden aan de Academie voor Counselling en Coaching. Ze ontwikkelde het Verbindingswiel© als instrument bij relatiecoaching en schreef samen met Stephan Wik Love Unlimited, een vrije kijk op liefdesrelaties, met twaalf coachverhalen uit de praktijk. [www.veranderjewereld.nl](http://www.veranderjewereld.nl) en [www.liefdedelen.nl](http://www.liefdedelen.nl)*

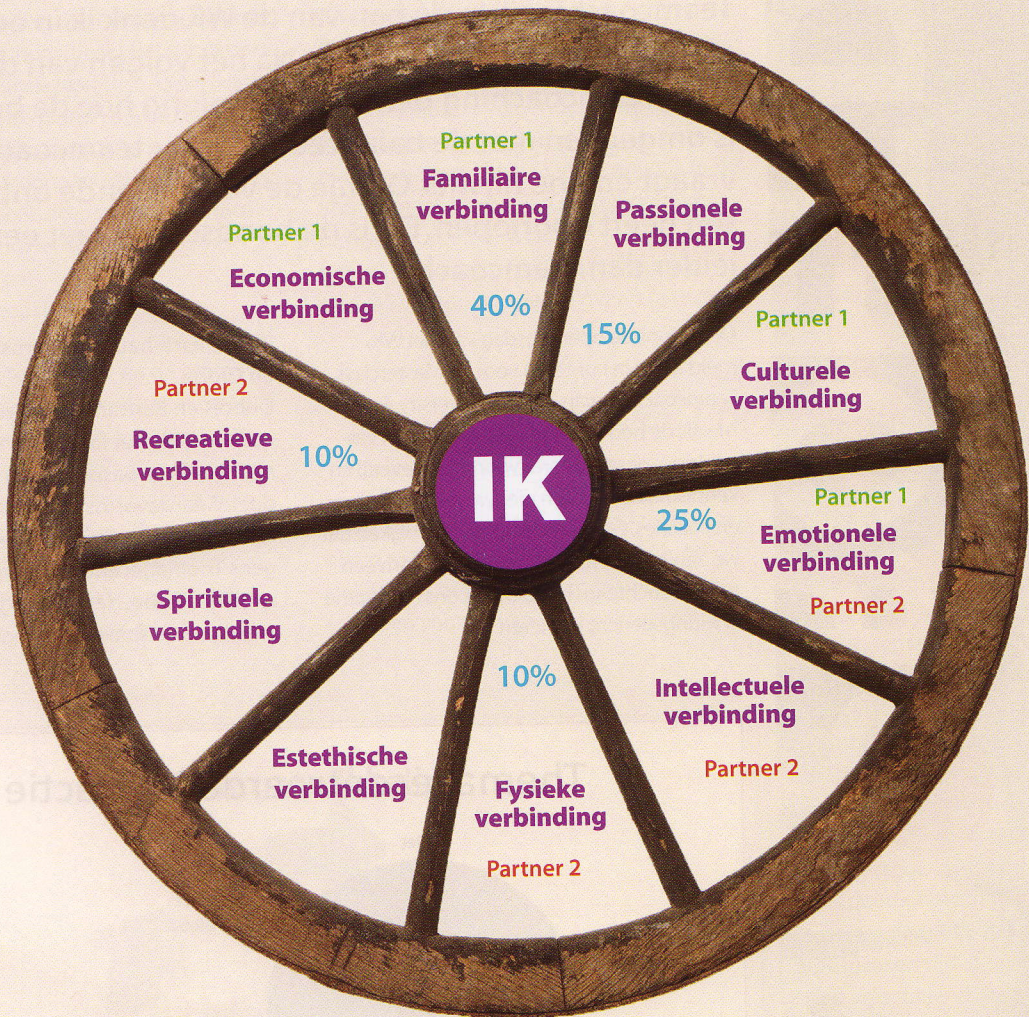
### Liefdesrelatie in de praktijk - Manon en Peter

*Manon en Peter waren 14 jaar getrouwd en hadden twee kinderen. Manon twijfelde aan haar relatie, vooral omdat ze verliefd was geworden op collega Mark. Ze wilde niet scheiden vanwege de kinderen, maar vond het steeds moeilijker om niet toe te geven aan haar verliefdheid. Haar coachvraag was om licht te brengen in haar situatie: was er nog wel een toekomst voor haar en Peter, en wat betekende deze verliefdheid voor haar?*

*Aan de hand van het Verbindingswiel© brachten we de relatieverbindingen in kaart die op dit moment voor haar belangrijk waren. Dit waren een emotionele, fysieke, familiale, recreatieve, passionele, spirituele en intellectuele verbinding. Daarna vroeg ik haar aan te geven welke verbindingen zij voelde tussen haar en Peter. Dit waren een emotionele, een economische, een familiale en een culturele verbinding. Ook brachten we in kaart welke verbindingen ze ervoer in de relatie tot haar collega Mark. Dit waren een emotionele, een passionele, een fysieke, een recreatieve en een intellectuele verbinding. Door op iedere verbinding verder door te vragen, te parafraseren en te reflecteren kwam er meer duidelijkheid tussen de twee relaties en wat deze mannen voor haar betekenden. Daarna onderzochten we welke verbindingen voor haar belangrijk waren door er percentages aan te koppelen.*

*Voor Manon was de familiale verbinding die ze voelde met Peter ontzettend belangrijk. Ze waren echte teamplayers in het gezin en de kinderen stonden voorop. Ze ontdekte dat haar emotionele verbinding tussen haar en Peter vooral berustte op het vertrouwen dat ze voelde bij hem en het gevoel van veiligheid. Hij was er altijd voor haar, ze voelde zich beschermd. Hun seksleven stond echter op een zodanig laag pitje dat ze de fysieke verbinding maar had weggelaten bij de oefening.*

*Haar emotionele verbinding met Mark was van een andere orde. Bij hem voelde ze zich uitgedaagd, gesteund en gewaardeerd, vooral door het project dat ze samen deden. Bij Mark kon ze zich gemakkelijker kwetsbaar opstellen. Ze ontdekte dat ze hierdoor meer open stond voor de fysieke aantrekkingskracht tussen hen. Op het teambuildingsuitje had ze met Mark genoten van het samen roeien, en merkte dat ze dit miste in haar leven. Ze realiseerde zich dat ze haar huwelijk had verwaarloosd en haar verlangen op Mark geprojecteerd had. Het verbindingswiel gaf haar handvatten om te zien wat echt voor haar belangrijk was en op welke manier dit tot uiting kwam in haar leven. Ze ging aan de slag in haar relatie met Peter door deze te bespreken en haar behoeften te uiten.*



*Vragen die je kunt stellen bij het gebruik van het verbindingswiel©*

1. Welke verbindingen zijn op dit moment belangrijk? Verdeel 100% over de diverse verbindingen.
2. Welke verbindingen voel jij op dit moment met de ander(en)? In welke percentages?
3. Op welke manier komen deze verbindingen tot uiting in de relatie(s)?
4. Welke verbindingen zijn voor jou essentieel in je huidige leven?
5. Wat is er voor nodig om een bepaalde verbinding tot stand te laten komen?