

NIEUW BOEK  
GEEFT VERRASSENDE  
INZICHTEN IN  
VROUWELIJK GELUK

# 'Werk niet aan je relatie, maar aan jezelf'

'Veel vrouwen leven te veel vanuit hun hoofd en zijn afgesloten van hun gevoel. Daardoor raken ze het contact met hun vrouwelijke kracht kwijt. En dat zorgt voor relatieproblemen', zegt relatietherapeute Patricia van Lingen. Zij coacht vrouwen naar een betere band met hun partner, maar vooral met zichzelf.

Ieder mens heeft mannelijke én vrouwelijke kwaliteiten in zich. Als vrouw ligt de balans op 70/30, maar die verhoudingen lopen vaak uit balans. Als vrouw willen we té sterk zijn: een gezin en huishouden runnen, een job hebben, slank en sportief blijven... Dingen die veel energie kosten, waardoor we te veel van onze zachte, vrouwelijke kwaliteiten verliezen. In haar School voor Relaties leert Patricia van Lingen vrouwen om hun vrouwelijke energie weer te laten spreken. 'Om de overdaad aan



© Lieve Blanquaert

mannelijke energie los te laten.' **Om dichter te komen tot onze vrouwelijke kracht, moeten we dus niet te veel willen én eisen van onszelf.**

**PATRICIA VAN LINGEN:** Inderdaad. Vrouwen gedragen zich tegenwoordig te veel als mannen. Onze moeders en grootmoeders hebben zich via het feminisme losgemaakt van hun typische rol als vrouw. Ze wilden ook gaan werken en iets verwezenlijken in hun leven. Lovenswaardig, maar vrouwen in de volgende generaties zijn mannen gaan kopiëren, omdat onze rolmodellen wegvielen. We zijn

alles op een mannelijke manier gaan doen. Recht vooruit op het doel af, tanden op elkaar en doorbijten. Maar onze vrouwelijke energie is niet naar buiten gericht, dat zie je, omdat we geen penis hebben. Onze vrouwelijke kracht is ons ontvangend vermogen. Dus door mannen te kopiëren maken we het onszelf eigenlijk heel zwaar. We geven té veel, lopen leeg en komen in een burn-out terecht. Ik ben er echter wel van overtuigd dat vrouwen ook in topfuncties kunnen zitten, zolang we het doen op de vrouwelijke manier: zachter, via ons hart.

## ZELF THERAPIE

**Volgens jou kunnen we niet aan onze relatie werken, we kunnen enkel aan onszelf werken. Leg eens uit?**

De kracht van een vrouw is haar open hart, haar liefde en warmte. Pas als je die in jezelf vindt, gaat je relatie vanzelf mee op het goede spoor. Maar als je alles eerst in je relatie stopt en niet echt leert om van jezelf te houden, bereik je niks en wordt het moeilijk om die relatie staande te houden.

**Dus als een vrouw vindt dat haar relatie fout loopt, moet ze eerst de oorzaak in zichzelf zoeken?**

Ja. In onze School voor Relaties werken we enkel aan onszelf. En natuurlijk doen we dat in relatie tot 'de ander'. Dat wil niet zeggen dat de ander geen deel uitmaakt van het proces dat het niet goed liep. Maar waarom zou je je bezighouden met wat de ander fout doet? Dat kan je toch niet veranderen. Jezelf veranderen kan echter wél. De helft van de vrouwen die hier komen, hebben geen relatie. Zij willen wel heel graag een partner maar beseffen dat ze eerst aan zichzelf moeten werken. Zo leren ze ook hoe ze een liefdevolle relatie kunnen aantrekken. Het accent ligt niet op koppeltherapie, maar op zelftherapie. Je werkt aan jezelf, maar altijd vanuit relatie-oogpunt, dus met het doel om bestaande of toekomstige relaties beter te maken. **Het idee dat een ander ons geluk bepaalt is een illusie, zeg je. Hoe is die illusie zo verankerd kunnen raken in ons denken?**

We zijn zo gewend om alles bij de ander te vinden. Van jongs af aan richten we ons al naar buiten, op de anderen. Vanaf de kindertijd wordt ons geleerd om te gehoorzamen, te presteren en mee te lopen met de massa. We worden geprogrammeerd tot kuddedieren. Maar eigenlijk ligt het geluk in onszelf.

### WIJ VROUWEN SAMEN

**In de eerste zeven jaar van ons leven krijgen we onze zogenaamde 'imprint' die ons hele verdere leven bepaalt. Kan je dat even verduidelijken?**

In die eerste zeven jaar wordt als het ware de blauwdruk gemaakt van wie je zal worden. Die ontstaat enerzijds door je genen, je DNA, maar ook door de cultuur en het gezin waarin je opgroeit. Hoe keken je ouders tegen relaties aan, hoe gingen ze met elkaar om. Wat voor religie en gewoontes heb je aangeleerd? En heb je je als kind erg moeten aanpassen? Heb je je goed kunnen hechten aan je ouders, heb je je veilig gevoeld? Dat soort dingen speelt mee in hoe jij als volwassene in het leven staat en hoe je relaties aantrekt.

**Dus bij een slechte imprint zijn we gedoemd om onzeker en ongelukkig te blijven, en steeds slechte relaties aan te trekken?**

Nee, ik geloof niet in een slechte imprint. Een imprint is niet goed of slecht, ze is wat ze is. Het is niet door de grootste pijnpunten of de moeilijkheden die we hebben meegemaakt, dat we onze kracht kunnen hervinden. Niemand is gedoemd om te mislukken in relaties. Er is voor iedereen hoop en voor iedereen is een liefdevolle relatie, al was het die met jezelf, weggelegd. Dus hoe ernstig je im-

print ook, als je een liefdevolle relatie hebt met jezelf, volgt de rest automatisch.

### VROUW VS. MAN

**Veel vrouwen willen hun man veranderen, maar dat moeten we juist niet doen, zeg jij. Wat is er dan verkeerd aan een verandering in de goeie richting?**

Goeie vraag. Maar wie bepaalt dan wat die goeie richting is? De vrouw dus? Maar een man is geen bezit. Die kan je alleen maar aan je binden als je hem het gevoel geeft dat hij vrij is. Niemand wil graag veranderd worden, en zeker een man niet. Die zijn daar allergisch voor. Wil je door een man op handen gedragen worden? Dat kan, maar dan zal je moeten respecteren dat hij vrij is, en



**Een man aan je binden kan alleen door hem vrij te laten**

hem ook dat gevoel geven. Dat is enorm belangrijk.

**Impliceert dat dan ook dat als je niet goed voelt bij een man, het niet de juiste man is voor jou?**

Wie zich niet goed voelt in een relatie moet altijd eerst in zichzelf kijken. Wat voelt er dan precies niet goed, en wat zegt dat over jou? Want ooit heb je die man aangetrokken, ooit was je wel verliefd op hem. Toen vond je die storende kantjes misschien wél aantrekkelijk. Wat is er dan aan de hand? Dus in plaats van hem de schuld te geven, van hem te willen veranderen en te zeggen dat hij niet oké is, kijk je eerst naar jezelf. Wat is er met mij aan de hand dat ik dat als vervelend ervaar? Wat niet wil zeggen dat hij niets heeft dat veranderd kan worden. Maar wij veranderen eerst onszelf, en

dan volgt een man vanzelf. Als wij als vrouw zachter en liefdevoller worden, en meer leven vanuit ons hart, verandert een man met ons mee. Hij hoeft daar niets voor te doen.

**Af en toe ruzie maken zou gezond zijn, maar jij zegt dat als we van onszelf houden, we vanzelf geen ruzie meer maken.**

Dat klopt. Een ruzie zegt altijd iets over jezelf. Ruzie ontstaat uit boosheid die uit onszelf komt en die we projecteren op de ander. Ik heb in zes jaar tijd nog maar één keer een conflict gehad met mijn partner. Als je van jezelf houdt, is je batterij gevuld en hoef je niet te ruziën om ze weer op te laden.

**Waarom vinden veel mensen dan dat ruziemaken deugd doet?**

Omdat ze ruzie gebruiken als ontlasting, om negatieve gevoelens en boze energie weg te werken. Maar elk conflict is een klein hapje uit je relatie. Veel ruziën is niet bevorderlijk voor de intimiteit, ook al wordt de ruzie achteraf uitgesproken. Ik blijf het herhalen: als je leert van jezelf te houden, dan vindt de ander jou ook de moeite waard. En de conflicten verdwijnen gewoon uit je leven.

### EERST SEKS, DAN LIEFDE

**Een vraagje over seks: mannen en vrouwen hebben een verschillend besturingssysteem. Mannen openen hun hart door te vrijen. Vrouwen daarentegen worden pas ontvankelijk voor seks nadat ze via hun hoofd, hun hart al geopend hebben voor een man. Vanwaar dat verschil?**

Man en vrouw komen van een andere kant. Een vrouw is op een feestje en denkt: oh, leuke man. Wie is dat? Zou hij vrij zijn, wat doet hij voor werk enzovoort. Ze denkt dus eerst met haar hoofd, vervolgens kan ze verliefd worden, haar hart gaat open. En dan gaat vanzelf ook haar vagina open. Dan pas wil ze met hem vrijen, niet eerder. Een man is an-

ders: hij ziet een leuke vrouw en nog voordat hij heeft nagedacht, wil hij met haar vrijen. Bij hem begint het gevoel dus in zijn bekken, en dan pas gaat het naar zijn hart en kan hij verliefd worden.

En tot slot begint hij na te denken of hij een relatie ziet zitten. Man en vrouw vertrekken dus vanuit een verschillende richting, maar ze ontmoeten elkaar in het hart.

**Vrouwen zeggen nogal gauw dat een man enkel aan seks denkt, maar eigenlijk is dat dus heel normaal?**

Absoluut. Het gevoel van de man heeft gewoon een andere oorsprong. De uitspraak dat hij alleen maar aan seks denkt, is ten dele waar, maar het wil niet zeggen dat hij niet om je geeft. Let gewoon op dat je niet te snel vrijt met een man. Word eerst vrienden en probeer elkaar in het hart te ontmoeten. Een man wil graag met een vrouw vrijen om zijn liefde voor haar te kunnen voelen, maar dat hoeft niet per se. De kunst is van het evenwicht te vinden.

**Kan je relatieproblemen oplossen door te vrijen in plaats van te praten?**

Als je fundamentele relatieproblemen hebt, zal je dat zeker voelen in je seksleven. Bij sommige koppels werkt het seksverlamdend. Bij anderen kan het spel van aantrekken en afstoten juist seksverlangend werken. Want als je wordt afgestoten, dan wil je je weer verbinden, en dat doet de zin in seks stijgen. De kans dat je enkel door te vrijen je dieperliggende relatieproblemen kan oplossen, acht ik onbestaande. Maar als je een conflict hebt waar je eindeloos over praat en waarin je vastgeraakt, kan vrijen soms een echte bevrijding zijn. Want door te vrijen maak je weer een verbinding met elkaar. Maar dat werkt alleen als de basis van je relatie wél goed zit.

Tekst: Kristel De Smet

## Gratis naar de introductieworkshop!

Op 8 januari is er de introductieworkshop 'Relateren Doe Je Zo' in de School voor Relaties in Gent. Patricia van Lingen geeft gratis tickets weg aan de Primolezers die het woord 'Primo' intikken op het online inschrijfformulier. Kijk voor meer info op [www.schoolvoorrelaties.be/agenda](http://www.schoolvoorrelaties.be/agenda)

'Relateren Kun Je Leren', Patricia van Lingen, Lanoo, € 17,99



bestel op [www.primo.eu](http://www.primo.eu)