

door Lise-Lotte van der Wal

Intiem en verbonden

Intimiteit is een ervaring van verbondenheid tussen mensen. Dit kan fysiek, emotioneel of geestelijk (filosofisch beschouwend) zijn. Ongepaste intimiteit is als de ander die niet accepteert maar daarover gaat het hier niet. Onze cultuur bepaalt welke vormen van intimiteit zijn toegestaan.

Veel mensen zien intimiteit voornamelijk als seksualiteit. Hoewel dit het begrip intimiteit te kort doet is seksualiteit wel een bijzonder belangrijk aspect ervan. Intimiteit en seksualiteit komen samen en laten ons één voelen. Op gevoelsniveau ontstaat er een verbinding, gedreven vanuit fysieke verbondenheid. Intiem zijn is elkaar leren kennen, je openstellen voor dieper contact en elkaar volledig te leren vertrouwen. Elkaar knuffelen, strelen, verleiden, hand in hand over straat, elkaar aankijken en liefde voelen, maar ook in gedachten vorm geven aan contact zijn uitingen van intimiteit. Het verlangen en de passie die je voelt voor de ander. Intimiteit kan dan makkelijk overgaan in sensualiteit en lust en de behoefte aan sex, waarbij de ratio verloren gaat.

De ratio ligt in onze cultuur vast in allerlei regels en (ongeschreven) wetten die we met z'n allen formeel of informeel hebben geformuleerd en waaraan we ons moeten houden. Doen we dat niet, dan worden we veroordeeld en overspoeld met kritiek of krijgt jaloezie en wraakzucht gestalte in het contact. Het contact wordt dan krampachtig en bezitterig. Je raakt de verbinding met elkaar kwijt. Juist dát wat je wilt kun je niet meer sturen, je laat je leiden door regels die zijn ontstaan vanuit onze cultuur maar waarover je zelf eigenlijk niet hebt nagedacht. Hoe bewust ben jij jezelf van jouw eigen gedachten hierover? Je sluit je aan bij de regels die anderen hebben bedacht. Slechts soms heb je een eigen inbreng en eigen gedachtes daaraan toegevoegd.

Intimiteit kan zo intiem zijn dat het makkelijk leidt tot jaloezie. Jaloezie kent ongekende uitingsvormen gedreven vanuit angst en onzekerheid. Je wilt de ander bezitten op basis van algemeen geaccepteerde en vaak ongeschreven regels en maar soms op basis van regels die bij jou horen. Je ontnemt de ander het vertrouwen en de vrijheid vanuit dit vertrouwen te handelen. In elke situatie heeft een ieder een aandeel in het ontstaan van problemen. Openheid is de enige weg naar een hernieuwde verbinding; openstaan voor inzicht in het eigen aandeel is van essentieel belang.

Vreemdgaan en onherstelbaar vertrouwen als gevolg? Is het vreemdgaan, oftewel anders gaan, niet het resultaat van onderliggende problemen die niet bespreekbaar worden gemaakt? Persoonlijke behoeften, gebrek aan aandacht, gecontroleerd voelen, verlies van vertrouwen, jaloezie? Vreemdgaan betekent ontrouw in de relatie. Een ruim begrip dat door de negatieve context inbreuk doet op de intimiteit tussen twee geliefden. De intimiteit is niet meer exclusief en wankelt. Ergens in het verhaal zijn beiden de verbinding gaan verliezen, tot hopelijk een moment van bewustzijn en ontdekking aanbreekt. Verbinding blijft niet zomaar bestaan en is niet vanzelfsprekend.

Vertrouwen in elkaar betekent ook gevoelens delen en verlangens uiten. Begrip vragen maar ook begrip hebben voor de ander en de eventueel onuitgesproken verlangens. In ons hectische bestaan gaan we verloren in drukte, stress, sociale druk en status. We maken geen tijd meer voor elkaar en moeten van alles doen en van alles belangrijk vinden. Hierbij gaan vaak de puurheid, de eenvoud, het simpelweg zijn met de ander, het genieten van elkaar en blijven ontdekken verloren. Het pure aanraken, voelen zijn we kwijtgeraakt.

Het gewoon zo samen mogen zijn wordt overspoeld door van alles uit de media en digitale wereld. Alles is belangrijk, ruimte voor elkaar maken is inferieur geworden aan al het andere. En dan gebeurt het, we raken de verbinding kwijt, we raken elkaar kwijt en de intimiteit verdwijnt met het vertrouwen. We dachten alles nodig te hebben wat binnen ons gezichtsveld en mogelijkheden kwam, de noodzaak tijd te maken voor elkaar was er niet meer. De gezinsuitbreiding, carrière, social media legden teveel beslag op ons. Ergens in dat verhaal zijn we de verbinding met de ander verloren.

Een reis door ons leven op zoek naar verbinding. We doen niet anders, we willen niet anders. Maar we maken de regels zo dat ergens ook een beweging richting ontbinding ontstaat als we niet waken voor wat belangrijk voor ons is, waarvoor we de tijd willen nemen. Onbewust gebeurt er zoveel in ons leven. Tijd maken en openheid creëren, de ander vertellen wat je nodig hebt doen we niet meer of te weinig.

Net als verbinding is intimiteit voor iedereen belangrijk maar kan in verschillende vormen geuit worden. Niet voor iedereen geldt hetzelfde. Intimiteit is een behoefte die iemand heeft en mag niet negatief worden neergezet. Vreemdgaan, anders gaan, betekent niets meer of minder dan anders omgaan met de regels die we met elkaar hebben gemaakt, onze ongeschreven wetten.

In het huwelijk of een relatie spreken we over trouw en vertrouwen. Een uitgesproken verbintenis die ons zekerheid lijkt te geven of te beloven. Maar niets van dat hoeft waar te zijn. Tot de dood ons scheidt, zo'n uitgesproken verbintenis betekent het beloven van trouw aan elkaar voor het leven. Zo'n verbintenis lijkt een wet waarin eisen en voorwaarden worden gesteld om trouw te blijven aan die verbintenis. Dat is onze cultuur, ons geloof, religie. Een ieder mag daarin geloven maar een verbinding kan ook van natuurlijke aard en puur zijn in al zijn vormen. Als twee mensen zich verbonden voelen dan is die schriftelijke verbintenis niet nodig, het is er al.

Beiden houden de verbinding in stand. Wat mooi en bijzonder is zal blijven. Voor beiden om jezelf in die verbinding te blijven ontdekken, maar daarop ook focus te blijven houden. Als de verbinding blijft is die vanuit puurheid en liefde. Indien er liefde is voor de ander zal intimiteit het mooiste zijn tussen twee mensen. Intimiteit, in welke vorm dan ook, liefde, sensualiteit, lust, sex. Het is er en mag gewoon zo zijn. De eenvoud en puurheid van ware liefde.

Reacties mag u altijd sturen naar liselottevanderwal03@gmail.com

