

# Verstrengeling in Relaties Begrijpen

## Handout voor Clienten

### Wat is "verstrengeling"?

Verstrengeling (het woord vervloeiing wordt hier in het Nederlands ook vaak voor gebruikt in professionele kringen) beschrijft een relatie tussen twee of meer mensen waarin persoonlijke grenzen doorlaatbaar en onduidelijk zijn. Dit gebeurt vaak op een emotioneel niveau waarbij twee mensen elkaars emoties "voelen", of wanneer één persoon emotioneel geëscaleerd raakt en de andere persoon dat ook doet. Een goed voorbeeld hiervan is wanneer iemand angstig en depressief wordt en diens partner, op zijn/haar beurt, ook angstig en depressief wordt. Wanneer ze in elkaar verstrengeld zijn, is de één niet in staat haar emotionele ervaring te scheiden van die van de ander, ook al verklaren ze beiden dat ze duidelijke persoonlijke grenzen met elkaar hebben. Verstrengeling zal vaak resulteren in een té grote betrokkenheid bij elkaars leven, zodat het voor beiden moeilijk wordt om onafhankelijk en verantwoordelijk te blijven voor hun eigen keuzes.

### Waardoor raken twee mensen verstrengeld?

De oorzaken van verstrengeling kunnen uiteenlopen en zijn vaak systemisch. Soms is er bijvoorbeeld een gebeurtenis of een reeks gebeurtenissen in de geschiedenis van een gezin waardoor een ouder beschermend moet optreden in het leven van zijn kind, zoals een ziekte, een trauma of aanzienlijke sociale problemen op de lagere school. Op dat moment komt de ouder tussenbeide. Hoewel deze tussenkomst op dat moment gepast kan zijn geweest, blijven sommige ouders steken in dezelfde aanpak in nieuwe omgevingen en raken ze overmatig betrokken bij de dagelijkse interacties van hun kinderen. Dit zet het kind ertoe aan om op volwassen leeftijd verstrengeling niet meer te herkennen als een ongezonde manier om relaties aan te gaan.

Andere keren, en misschien vaker, ontstaat verstrengeling als gevolg van familiepatronen die van generatie op generatie worden doorgegeven. Het is een gevolg van familie- en persoonlijke grenzen die steeds meer doorlaatbaar, ongedifferentieerd en vloeiend worden. Dit kan het gevolg zijn van het feit dat vorige generaties hun persoonlijke grenzen loslieten en dat de volgende generatie dus geleerd heeft hetzelfde te doen. Of het kan een bewuste keuze zijn om weg te blijven van familiepatronen van een vorige generatie die zich al te star voelde in haar persoonlijke grenzen.

### Is verstrengeling echt iets slechts of betekent het alleen dat twee mensen heel hecht zijn?

Verstrengeling is iets anders dan twee mensen die heel hecht zijn. Hechte relaties zijn een prachtig onderdeel van het leven en bieden vaak ruimte voor gepaste onafhankelijkheid binnen de relatie. Verstrengeling wordt echter een probleem omdat de betrokken personen hun eigen emotionele identiteit beginnen te verliezen. Zij missen de autonomie die zij nodig hebben om emotioneel en relationeel te groeien. In een ouder-kind relatie creëert dit een dynamiek waarin tieners, die de nodige autonomie moeten ontwikkelen, ontwikkelingsstagnatie oplopen. Zij zijn ofwel te bang om zich aan een grotere autonomie te wagen en worden afhankelijk van hun ouders, of zij reageren op de verstrengeling en rennen te ver de andere kant op, waarbij zij soms slechte keuzes maken in hun poging om onafhankelijk te zijn.

**Degenen die in verstrengelde relaties zitten, zien het vaak het laatst. Maar als je je ervan bewust bent, kun je een aantal van de tekenen beginnen te herkennen:**

1. Als je het verschil niet kunt zien tussen je eigen emoties en die van een persoon met wie je een relatie hebt.
2. Als je het gevoel hebt dat je iemand moet redden van zijn emoties.
3. Als je het gevoel hebt dat je iemand anders nodig hebt om je te redden van je eigen emoties.
4. Als jij en een ander geen eigen, persoonlijke, emotionele tijd en ruimte meer hebben.

Hand-out gecreëerd door MHW Founder Carol Roush  
Vertaald door MHW MI Josselien Janssens