

Werk- en inspiratieboek
Leve de Liefde



HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde



Werk- en inspiratieboek

Leve de Liefde



Voorwoord

Wat goed dat jullie met je relatie aan de slag gaan. Dat heb ik zelf ook vele malen gedaan en ik ben mijn vrouw Iris, juist door onze verschillen, veel dank verschuldigd voor de liefde en groei die het mij heeft gebracht.

Het Relatie Atelier biedt relatietherapie gericht op duurzame groei, (waar nodig) diepgaand zodat de groei ook echt blijvend is en zo eenvoudig mogelijk zodat je het makkelijk toe kunt passen. En het gaat om de liefdesrelatie, dus naast leren praten met elkaar en bijvoorbeeld op een goede manier ruziemaken, vormen ook intimiteit en seksualiteit onderdeel van het traject.

Ik wens je veel inspiratie, groei en plezier toe met het werkboek.



Tijn

*Honderd bloemen mogen bloeien
.... maar in een woud van droomgewassen,
stenen wortels, stalen webben,
tochtig labyrint van woorden,
woont een mens,
op brekebenen,
lelie van het veld,
met ogen tranend bijna blind van zoeken
naar een plek die water geeft.*

Huub Oosterhuis

Het Relatie Atelier ©
1e druk

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur(s).

Inhoudsopgave

Welkom en introductie

- Hoofdstuk 1: Welkom en introductie
- Hoofdstuk 2: Jullie reis naar een fantastische relatie
- Hoofdstuk 3: Wat jullie moeten doen om te bereiken wat je wilt
- Hoofdstuk 4: Wat mogen jullie verwachten?

Module 1 Ken jezelf

- Hoofdstuk 1: Ken jezelf
- Hoofdstuk 2: Omgaan met gevoelens
- Hoofdstuk 3: Window of Tolerance en overlevingsstrategieën
- Hoofdstuk 4: Groei naar het ongemak toe

Module 2 Doorbreek jullie patronen

- Hoofdstuk 1: Doorbreek jullie patronen
- Hoofdstuk 2: Van roze bril naar rode knoppen
- Hoofdstuk 3: Intimiteit creëren door eerlijk te zijn over onze schaduwkanten
- Hoofdstuk 4: Relatiepijnen helen door verzoening

Module 3 Ruziën zodat de liefde wint

- Hoofdstuk 1: Ruziën zodat de liefde wint
- Hoofdstuk 2: De verwoestende patronen herkennen en doorbreken
- Hoofdstuk 3: De liefdesstrijd voeren
- Hoofdstuk 4: Conflicten verdiepen en compromissen sluiten

Module 4 Intimiteit en seksualiteit

- Hoofdstuk 1: Verbonden seksualiteit
- Hoofdstuk 2: Waar gaat het mis?
- Hoofdstuk 3: De emotionele en lichamelijke connectie maken met We-Time
- Hoofdstuk 4: Weer leren genieten van aanraking

Module 5 De liefde blijven vieren

- Hoofdstuk 1: De allerbelangrijkste relatievaardigheden
- Hoofdstuk 2: Storingen gaan voor
- Hoofdstuk 3: De liefde blijven vieren
- Hoofdstuk 4: Afronding

Welkom en Introductie

Hoofdstuk 1

Welkom en Introductie

De relatie met je partner is ongelooflijk belangrijk voor hoe gelukkig je je voelt. Gaat deze relatie goed dan kun je alles aan en maakt het minder uit als iets anders even tegenzit. Is de relatie met je partner niet goed dan kost dat heel veel energie, is alles minder leuk en kan dat je heel veel zorgen geven. Voor mij is het kunnen hebben van een fijne relatie vaak ook een belangrijke reden geweest om met mezelf aan de slag te gaan. De essentie van al mijn eigen persoonlijke lessen en alles wat ik geleerd heb over relaties, heb ik samengebracht in het traject Leve de Liefde en in dit werkboek. Zodat iedereen een gelukkige en fijne relatie kan hebben, met een beetje hulp. Dat is mijn passie: iedereen kan een fijne en gelukkige liefdesrelatie hebben die zich blijft verdiepen.

Het is voor mij een voorrecht om stellen en individuen op dit gebied te begeleiden. Ik hoor het dan ook graag als er iets is waar je mee zit. Dat kan gaan over jou persoonlijk of over jullie relatie. Schroom niet en stuur me gerust een mailtje.

Ik gebruik je en jullie door elkaar heen omdat je de ene keer alleen en de andere keer samen in het werkboek bezig bent. Ik heb het meestal over de man-vrouw relatie omdat die het meeste voorkomt. Uiteraard begeleid ik ook gay koppels en weet ik dat er allerlei relatievormen bestaan maar voor het gemak ga ik uit van de man-vrouw relatie.

Supergoed dat jullie met je relatie aan de slag gaan.

In deze introductie module staan we stil bij de volgende onderwerpen:

- ✓ Welkom en Introductie
- ✓ Jullie reis naar een fantastische relatie
- ✓ Wat jullie moeten doen om te bereiken wat je wilt
- ✓ Wat mogen jullie verwachten?

De inhoud van het werkboek Leve de Liefde

Het werkboek is zo opgebouwd dat jullie eerst werken aan een veilige en fijne basis zodat er een fundament is waarop intimiteit en seksualiteit kunnen bloeien. Het werkboek en het traject bestaat uit de volgende modules:

- Welkom en Introductie
- Module 1: Ken jezelf
- Module 2: Doorbreek jullie patronen
- Module 3: Ruziën zodat de liefde wint
- Module 4: Intimiteit en verbonden seksualiteit
- Module 5: De liefde blijven vieren

Module 1: Ken jezelf

Je bent zelf het middelpunt van je leven en je kunt alleen jezelf veranderen. Door je eigen patronen te kennen en daar anders mee om te gaan, gaat je partner ook anders reageren. De basis van jullie relatie is jouw relatie met jezelf, daarom gaan we daar in de eerste module mee aan de slag.

Module 2: Doorbreek jullie patronen

De tweede module gaat over liefde en hechting. Wat is liefde eigenlijk en hoe laat je dat stromen? Welke rol speelt hechting daarbij?

Module 3: Ruziën zodat de liefde wint

Zonder ruzie gaat het niet omdat je allebei verschillend bent. Het conflict is dan ook niet het probleem. Wat wel het probleem is, is de verwijdering die kan ontstaan. In deze module zullen jullie ontdekken jullie o.a. de liefdesstrijd. Zo strijden dat de relatie wint.

Module 4: Intimiteit en verbonden seksualiteit

Natuurlijk hartstikke fijn als alle praktische zaken goed gaan maar een relatie krijgt pas echt betekenis als er intimiteit en seksualiteit is. Als jullie elkaars binnenwereld mogen kennen, als je elkaar mag (aan)raken op allerlei manieren. Ontdek hoe seks wél een bron van plezier wordt, bijvoorbeeld met we-time.

Module 5: De liefde blijven vieren

Niet alleen tijdens het traject moet jullie relatie bloeien, ook daarna. In deze module ontdekken jullie hoe dat kan en wat daarvoor nodig is.

De opbouw per module

De modules kun je alleen of samen doornemen

Dat kunnen verschillende oefeningen zijn:

- Een schrijfoefening
- Een gespreksoefening
- Een lijfoefening

De belangrijkste oefeningen worden aangeduid met een ster.

Daarnaast is er ook bonusmateriaal. Extra informatie, links naar inspirerende en informatieve filmpjes of interessante oefeningen die jullie kunnen doen.

Zoals het bekijken van het filmpje van Anthony Robbins waarin hij een jongeman coacht die twijfelt over zijn relatie.



Hoofdstuk 2

Julie reis naar een fantastische relatie

Relatietherapie is een ontdekkingsstocht en een creërende reis. Het leerproces begint met de keuze om niet steeds hetzelfde paadje te lopen. De bekende riedel, de bestaande patronen zijn jullie zat en je wilt het anders. Maar wat maakt dat je toch steeds dezelfde afslag neemt? Dat toch steeds hetzelfde patroon de kop opsteekt? Daarvoor moet je onderzoeken waar het oude gedrag vandaan komt en wat het in stand houdt. En als je daar inzicht in hebt, als je dat ontdekt hebt, kun je gaan oefenen met nieuw gedrag en nieuwe dingen creëren.

Zoals Søren Kierkegaard het zegt: 'Het leven wordt achterwaarts begrepen en voorwaarts geleefd.'

Allebei zijn nodig. Kijk je alleen achterom dan kom je niet verder en ook als je alleen hetzelfde gedrag blijft herhalen, blijf je maar in dezelfde cirkel rondrennen. Je hebt inzicht nodig om andere keuzes te kunnen maken én het vervolgens in praktijk brengen daarvan.

Jezelf ontwikkelen, gaat via deze stappen:

- ✓ Kijken waar je eerder niet keek om de patronen te gaan zien die de huidige dynamiek in stand houden en bewustwording van dingen die je nog niet wist. Het erkennen van je schaduwkanten en blinde vlekken.
- ✓ Vervolgens gaan herkennen wanneer je in je oude patroon dreigt te stappen en dat niet doen.
- ✓ Gaan oefenen met nieuw gedrag en zo jezelf en jullie situatie veranderen.
- ✓ Helemaal eigen maken en integreren.

Dit is geen gemakkelijk proces, die oude patronen hadden namelijk een reden. En ja, inderdaad, je gaat uit je comfortzone. Maar juist daar, buiten je comfortzone, that's where the magic happens. Al is comfortzone in dit verband ook een vreemd woord – want de relatie voelt misschien allang niet meer als comfortabel. Maar juist als ongemakkelijk, soms afstandelijk en lastig. En dat lastige houden we heel lang vol omdat het op een bepaalde manier ook vertrouwd is.

Relatietherapie, jullie reis

Op het moment dat je inzicht krijgt in waar oud gedrag vandaan komt en je gaat oefenen met nieuw gedrag, dan kom je eerst in niemandsland. Het oude werkt niet meer maar het nieuwe is er nog niet. Dat voelt verloren en eenzaam. Gevoelens van schuld, schaamte en ongemak horen hierbij. Vaak schrikken we daarvoor terug waardoor we onszelf vastzetten in ons oude patroon of in een vervelende status-quo. Misschien wel het belangrijkste van groei is om je niet tegen te laten houden door de gevoelens van ongemak, schaamte en schuld. Maar om ze juist te omarmen en je te realiseren dat je dan op de goede weg zit. Je bent dan bezig met nieuw gedrag en komt los van patronen die je wellicht al heel lang kent.

Mijn eigen verhaal

Stel, je bent opgegroeid zoals ik, met ouders die je niet willen belasten met hun eigen sores. Die vooral willen dat het goed gaat met jou, maar moeilijk hun gevoelswereld kunnen delen. Dan weet je als kind niet hoe het emotioneel gaat met je ouders en ga je daarnaar op zoek. Want het is wel belangrijk om te weten hoe de vlag er thuis bij hangt. Ik heb dus jong geleerd om mijn antennes uit te zetten en om bij de ander te zijn.

Toen ontmoette ik mijn vrouw Iris. In het begin waren we straalverliefd. We trouwden en kregen kinderen. En op een gegeven moment ontstond er tussen ons een dynamiek dat als ik iets wilde, of als er een conflict was, ik Iris opzocht. Ik was trouw aan hoe ik had geleerd om mijn ouders te zoeken. En Iris had juist de beweging om zich terug te trekken, af te zonderen. Hoe meer ik bij haar aanklopte, hoe meer ik haar opzocht, hoe meer zij zich terugtrok. En het zal niet voor niets zo rond de leeftijd van de midlife crisis geweest zijn, maar op een gegeven moment had ik er genoeg van en wilde ik niet meer degene zijn die voor mijn gevoel overal met stoffer en blik achteraan moest.



Wat begeleiding en therapie mij toen brachten, is dat ik ging kijken naar mijn eigen aandeel. En wat bleek? Mijn neiging om Iris op te zoeken werkte verstikkend, ik joeg haar eigenlijk weg. En ik kwam erachter dat ik niets zo vreselijk en spannend vind als om alleen te zijn zonder te weten wanneer we elkaar weer zouden vinden. Bij het echt toelaten van die gevoelens, ontdekte ik wat een enorm overweldigend gevoel van angst, eenzaamheid en verlorenheid ik dan tegenkwam. De afstand tussen ons te ervaren en die heftige gevoelens van afstand te accepteren, was voor mij een van de moeilijkste dingen om te leren. Dat betekende me helemaal verloren voelen en dat niet op te gaan lossen door contact met Iris te zoeken.

Door de afstand en de verwijdering te accepteren, door buiten te zijn en te sporten, kon ik zelf zorgen dat ik me weer goed ging voelen. Het eerst weer licht voelen worden in mezelf voordat ik contact zocht met Iris. Daarmee ging ik mijn eigen pijn dragen. Hoefde Iris dat niet meer op te lossen en kreeg zij de ruimte om naar mij toe te komen, op haar moment. Wat mij juist de ervaring gaf waar ik zo naar op zoek was, namelijk dat ik niet in mijn eentje verantwoordelijk was voor de relatie.

Gebieden die voor mij eerst niemandsland waren en waarin ik nog steeds veel leer:

- Op mijn handen zitten, niet mijn best doen en bewust aanwezig zijn
- Mijn hart openhouden, ook al doet het pijn
- Het niet-weten omarmen
- Conflicten aangaan
- Aangeven wat ik nodig heb
- Mijn eigen pad volgen, vertrouwen op mijn eigen stroom, zonder bevestiging van buitenaf

Dat vraagt van mij, elke dag, om door het ongemak heen te gaan.

Door, met alle ongemak en ook angst, te oefenen in het niemandsland kun je een nieuwe verbinding met elkaar aangaan. Nieuwe wegen en gebieden met elkaar vinden.
En je hoeft niet meteen naar de top, het mag met tussenstappen en vergeet niet te genieten onderweg.



Oefening De Relatievaardigheden check

Yes, gelukkig is het niet allemaal ingewikkeld. Het creëren van een fantastische relatie is iets dat je kunt leren en waar je een aantal vaardigheden voor nodig hebt. Die vaardigheden heb ik op een rijtje gezet in de Relatievaardigheden check. Met deze check krijgen jullie zicht op waar je al goed in bent en wat je wellicht nog zou moeten leren. De check is zo opgebouwd dat de vaardigheden elkaar opvolgen. Je moet bijvoorbeeld eerst je eigen gevoelens enigszins begrijpen voordat je met elkaar in gesprek kunt gaan over gevoelens.

Vul de Relatievaardigheden check allebei in en ontdek waar jullie staan.

Relatievaardigheden check

Ja, een fantastische relatie is voor iedereen mogelijk. Het is geen toeval. Het vraagt wel inzet en vaardigheden. Met de Relatievaardigheden check krijgen jullie inzicht in waar jullie nu staan. Sommige vaardigheden zijn misschien compleet nieuw voor je, dat geeft niks. Dan valt er juist veel te ontdekken en te leren. Als je geen idee hebt, vul dan 'nooit' in. Het kan later altijd nog blijken dat je dingen al onbewust deed maar het is belangrijk om ze bewust toe te passen.

Het doen van de Relatievaardigheden check

Jullie vullen eerst allebei zelf de checklist in. Daarbij geef je voor jezelf aan hoe vaak je een vaardigheid toepast. Dus niet alleen of je iets kunt, maar of en hoe vaak je het ook daadwerkelijk doet. Als je allebei voor jezelf de checklist hebt ingevuld dan kun je daar samen naar kijken.

- Welke antwoorden komen overeen en waar zitten verschillen?
- Waar is de een goed in en waar is de ander goed in?
- Herken je de antwoorden van de ander niet? Denkt hij of zij bepaalde dingen wel of niet te doen, dan is het interessant om daarbij stil te staan. Want dat kan weleens een blinde vlek zijn en juist daarvan kun je groeien.

Deze check is een onderzoek, geen test. Schrik niet van 'soms' of 'nooit', met dingen die je nu nog niet kent, dat geeft mogelijkheden voor groei. Aan het eind van het traject kun je de check nog een keer doen om te kijken waar jullie dan staan.

Ken jezelf

Jezelf kennen en je eigen gevoelens kunnen hanteren, is een heel belangrijke vaardigheid voor jezelf en voor een fijne relatie omdat je anders een speelbal bent van wat er allemaal om je heen gebeurt.

	Vaak	Soms	Nooit
Herkennen wanneer je blij, boos, bang of verdrietig bent			
Als je gestrest, overstuur of teruggetrokken bent, zelf ervoor kunnen zorgen dat je weer ontspannen en rustig wordt			
Je eigen gevoelens en wat je echt bezighoudt delen zonder de ander aan te vallen			
Weten met welke omstandigheden uit je jeugd je gevoelswereld samenhangt			

Jullie patronen doorbreken

Elke relatie heeft patronen en een heel belangrijk onderdeel in het doorbreken van die patronen is eerlijk zijn over je eigen fouten en je eigen vervelende eigenschappen. En dat als er iets is misgegaan jullie het vertrouwen herstellen.

	Vaak	Soms	Nooit
Met aandacht aanwezig zijn in jullie contact en je inleven in wat de ander zegt			
Weten welke vervelende eigenschappen je hebt en daar eerlijk over zijn			
Als je de ander pijn hebt gedaan je excuses op een welgemeende manier aanbieden en de schade herstellen			
De excuses van de ander accepteren, vergeven en weer vertrouwen geven			

Liefdevol ruziën

Zonder ruzies gaat het niet. Je bent verschillend, je hebt andere belangen en er gebeuren dingen waar jullie allebei anders op reageren. De kunst is om zo te ruziën dat jullie de verschillen aangaan zonder de relatie te verliezen.

	Vaak	Soms	Nooit
Escalaties van conflicten voorkomen door tijdig het gesprek, de discussie te stoppen			
Niet in de valkuil stappen van je gelijk willen halen ten koste van de ander of de relatie			
Je in contact met de ander en in de ik-vorm uitspreken over wat je dwarszit			
Je behoefte helder en concreet aangeven			
Compromissen sluiten en die ook waarmaken			

Intimiteit en seksualiteit

Als jullie ontspannen zijn, kan er vanuit een liefdevolle verbinding en huid-op-huidcontact seksualiteit ontstaan. Dat gaat niet vanzelf, allereerst moet je de gelegenheid creëren en vervolgens samen het verlangen de kans geven om te ontstaan.

	Vaak	Soms	Nooit
De liefde voelbaar maken door kleine liefdevolle gebaren			
Wekelijks met 'we time' samen genieten van huid-op-huidcontact			
Contact maken met je eigen verlangens en seksualiteit			
Helder je grenzen en verlangens aangeven			
Vrijen op een verbonden manier, zonder doel			

De liefde blijven vieren

Voor een fijne verbinding moet je de relatievaardigheden hierboven toepassen. En net als alle levende dingen moet de relatie groeien om te bloeien. Het is nodig om steeds te blijven werken aan groei, nieuwe avonturen en verdieping om de liefde levend te houden.

	Vaak	Soms	Nooit
Wekelijks samen 'we time'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minimaal 2 keer per jaar samen weg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elkaar levensvragen stellen, bijvoorbeeld over dromen en verlangens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samen ieders wensen en dromen realiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stil staan bij je ervaring

Sta stil bij wat de oefening voor je betekend heeft en wissel dat uit met elkaar. Als jullie dat willen, kunnen jullie één of twee vaardigheden kiezen om de komende tijd mee te oefenen.

Fantastische relaties worden gecreëerd, die zijn er niet vanzelf.



Hoofdstuk 3

Wat jullie moeten doen om te bereiken wat je wilt

De belangrijkste schakel van het traject zijn jullie zelf – hoe meer je in het traject stopt, hoe meer je eruit krijgt. Je maakt als het ware je eigen landkaart, je eigen gebruiksaanwijzing. Zodat je kunt zien waar patronen vandaan komen, wat bijvoorbeeld je rode knoppen zijn en welke nieuwe gebieden je wilt bereiken. Door een ander paadje te gaan lopen dan dat je eerder altijd deed.

Om te kunnen groeien als individu en in jullie relatie zijn er in de basis drie dingen nodig:

- ✓ Naar jezelf kijken en je bewust worden van je patronen
- ✓ Intentie, bijvoorbeeld om open of liefdevol te zijn
- ✓ Oefenen met nieuw gedrag

Bewustwording

Hoe meer je je bewust wordt van je eigen patronen en geitenpaadjes, hoe beter je een andere keuze kunt maken. Wat moet je doen om het fijn te hebben? En welke knoppen, als ze worden ingedrukt, leiden tot ellende? Hoe beter je je eigen landkaart kent, hoe beter je keuzes kunt maken die bijdragen aan een fijne relatie.

Intentie

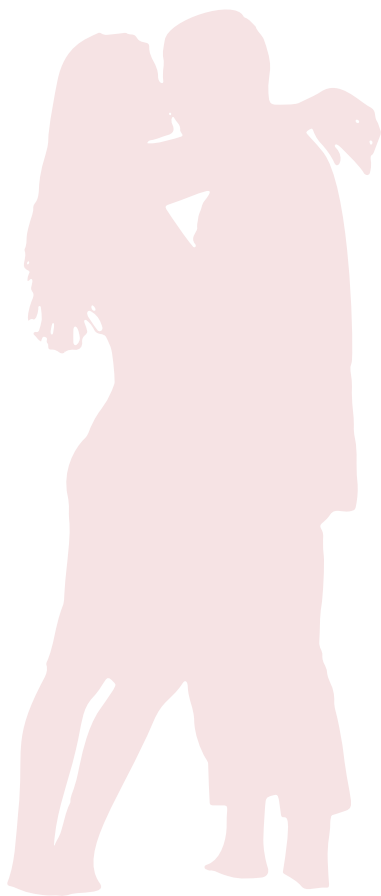
Alles begint met een idee, een verlangen, een intentie, dit traject ook. En als het moeilijk wordt, vergeten we de intentie vaak. Laat maar zitten, denk ik dan. En dat helpt natuurlijk niet. Om te kunnen groeien is het nodig om steeds weer terug te gaan naar je intentie, juist als het lastig is. Oké, hij of zij haalt nu het bloed onder mijn nagels vandaan, ik ga dit nu niet laten escaleren, ik ga even een rondje lopen.

Oefenen met nieuw gedrag

Groeiend bewustzijn en je intentie worden alleen zichtbaar en voelbaar als zich dat ook uit in gedrag. Inzicht in waar patronen vandaan komen is belangrijk maar daarmee is het nog niet meteen anders. De inzichten moeten gecombineerd worden met intenties, acties en oefenen om een andere dynamiek in jullie relatie te krijgen.

Dit hoeft niet heel groot te zijn. De grote dingen zitten namelijk vaak in het kleine. Niet de strijd aangaan maar van binnen tot 10 tien tellen ziet niemand maar heeft wel veel effect. De verleiding weerstaan om voor de TV te ploffen is een grote stap maar die interne strijd is niet altijd zichtbaar en voer jezelf.

De uitkomst heeft wel grote effecten. Op je eigen gevoel en op jullie samen. Na een avondje bankhangen voel je je heel anders als na een fijne, intieme avond samen.



Bij alle drie de onderdelen horen oefeningen.

De oefeningen op het gebied van bewustwording zijn de Relatievaardigheden check en het maken van jullie Relatiebiografie.

De oefening Intenties en Verlangens gaat uiteraard over jullie intenties.

De oefening die gaat over concreet gedrag is de dagelijkse knuffel.



Oefening jullie Relatie biografie

Hiermee kijken jullie terug op jullie relatie aan de hand van verschillende vragen. Bijvoorbeeld: wat zijn de sterke kanten van jullie relatie? Wat zijn bepalende momenten geweest? Je kunt de biografie samen maken of apart en het dan later samen bespreken.

Jullie relatie heeft een eigen biografie, bestaande uit belangrijke momenten, fases waar het goed ging en fases waarin het minder goed ging. Zicht krijgen op die biografie helpt om bijvoorbeeld te zien welke stormen jullie al doorstaan hebben. En om, als het bijvoorbeeld minder goed ging, te zien waar dat aan lag.

Beantwoord voor jezelf onderstaande vragen. Neem daar wat tijd voor, dat kan door eerst de vragen te lezen er een paar dagen over na te denken en dan rustig de antwoorden op te schrijven zoals ze zijn voor jou. Bespreek samen jullie antwoorden en maak dan de biografie compleet.

Wat was je situatie en je gevoel voordat jullie elkaar leerden kennen?

Hoe zag je leven eruit voordat je je partner leerde kennen? Hoe voelde je je toen? Wat waren de bijzonderheden?

Hoe hebben jullie elkaar leren kennen?

Hoe hebben jullie elkaar ontmoet en wie nam het initiatief om elkaar beter te leren kennen? Hoe ging de eerste zoen en hoe kregen jullie een relatie?

Welke dynamiek was voor jou anders dan bij eerdere relaties?

Was er voor jou een verschil in dynamiek met eerdere relaties? Wat was dat verschil? Had je een voornemen of een wilsbesluit bij deze relatie? Zo ja, wat was dat? (In mijn geval was het dat ik in eerdere relaties erg chagrijnig kon zijn en het gevoel van verliefdheid permanent verloor. In de relatie met iris wilde ik leren omgaan met mijn chagrijn en leren het verliefde gevoel terug te krijgen als dat weg was).

Waar werd je verliefd op?

Wat sprak je aan in de ander en waar werd je verliefd op?

Welke belangrijke beslissingen werden in het begin van de relatie genomen?

Vaak worden er aan het begin van de relatie belangrijke beslissingen genomen over woonsituatie, werk en kinderen. Dat kan uiteraard ook iets anders zijn. Welke beslissingen werden er in het begin van jullie relatie genomen? En hoe kwamen deze beslissingen tot stand?

Wat is de biografie van jullie relatie?

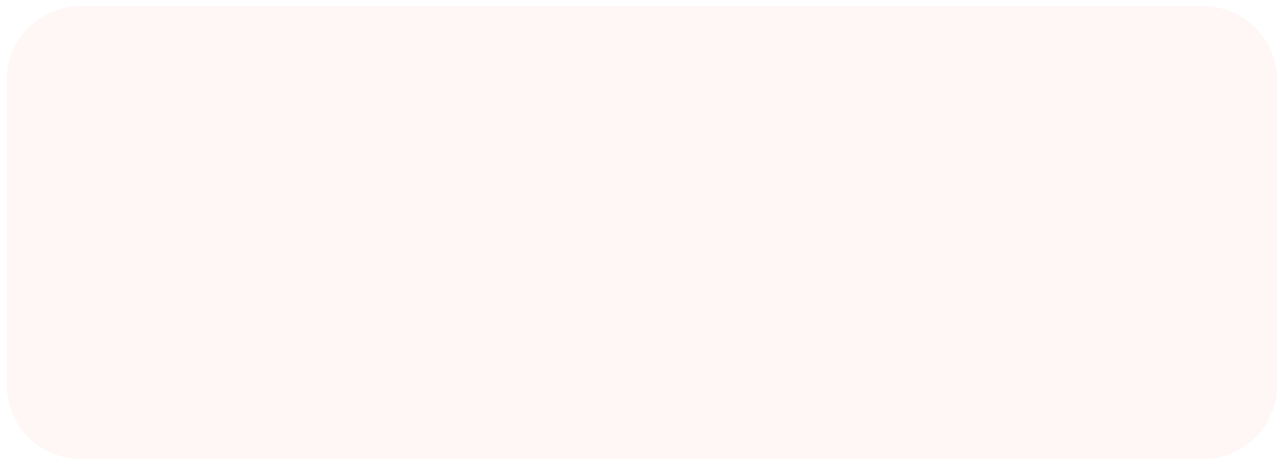
Maak een chronologisch overzicht van de belangrijkste gebeurtenissen in jullie relatie en de 'gevoelstemperatuur'. Belangrijke gebeurtenissen zijn verhuizen, samenwonen, trouwen, kinderen die geboren worden, ziekte enzovoort. Maar het kan ook zijn dat werk of gebeurtenissen buiten het gezin zoals ziekte of overlijden van familieleden invloed hebben op de relatie.

De gevoelstemperatuur gaat over de mate van verbinding/verliefdheid die jullie in elke periode ervaren hebben. Vergeet daarbij niet om ook de beste/fijnste momenten van jullie relatie te benoemen.



Wat zijn de sterke kanten van jullie relatie?

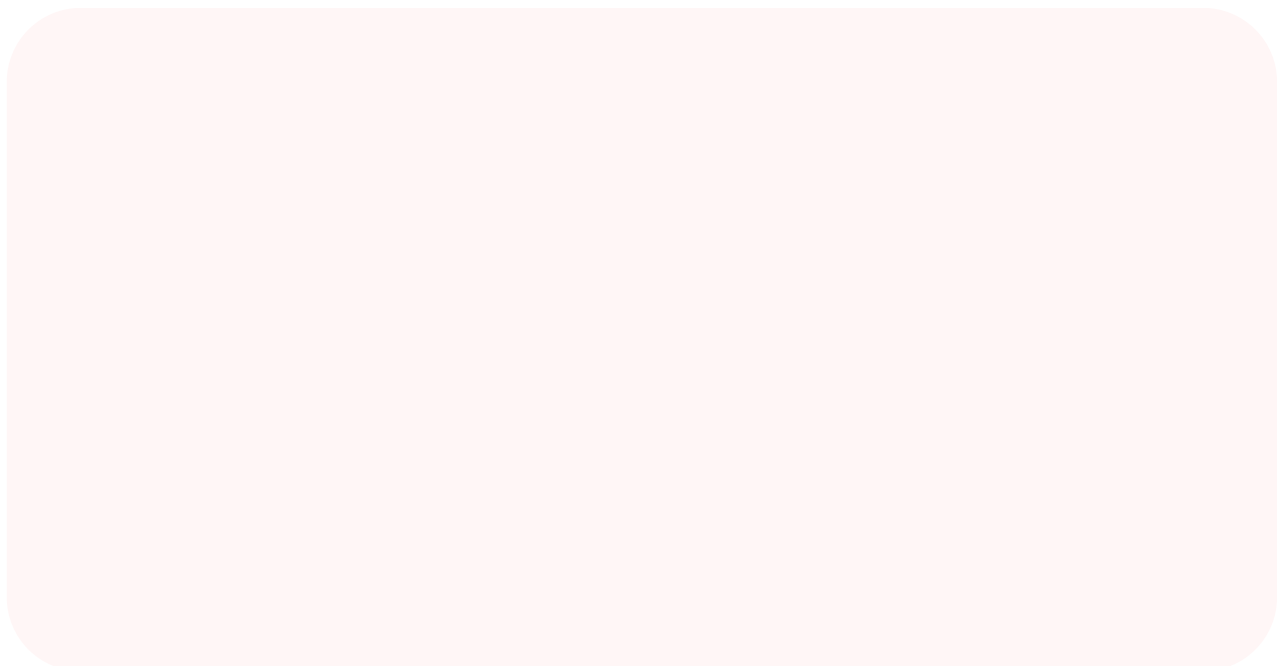
Waar zijn jullie samen goed in? Welke obstakels hebben jullie overwonnen en welke eigenschappen kwamen daarbij goed van pas?



Neem samen de tijd om jullie antwoorden door te nemen en te bespreken. Vul samen de relatie biografie aan en onderzoek met elkaar waar jullie hetzelfde over denken en waar jullie verschillend in staan.

Afronding

Sta stil bij wat naar jouw idee de huidige ontwikkeling is in jullie relatie. Beschrijf en deel met elkaar wat deze oefening je gebracht heeft.





Oefening Intenties en Verlangens

Hoe meer je durft te dromen, hoe meer je verlangt voor jullie relatie en van het traject, hoe waardevoller het wordt. Beschrijf dan ook je stoutste dromen en grootste verwachtingen in de oefening Intenties en Verlangens. Als je het traject volgt met de sessies dan zitten deze vragen ook in de begeleidingsovereenkomst.

Intenties en Verlangens

Met de oefening Intenties en Verlangens maak je een start van jullie reis. Je maakt duidelijk voor jezelf waar je aan wilt werken en waar je naartoe wilt. Hoe kun je op reis gaan als je niet weet waarheen.

Doel van de oefening

Het doel van de oefening is om helder te hebben voor jezelf waar je aan wilt werken en om samen helder te hebben waar jullie naar streven. Want alleen als je weet wat je wel en niet wilt, kun je zien of je op de goede weg bent of niet. Alleen als je weet waarin je wilt groeien kun je daar gericht aan werken.



Achtergronden van de oefening

Er zijn een paar aspecten heel belangrijk en die vergeten we nog weleens. Iets niet willen helpt je niet verder. Stel, je wilt niet meer boos worden en zegt tegen jezelf: 'Niet boos worden'. Dan ben je eigenlijk nog steeds bezig met boosheid, dan is je aandacht nog steeds bij boosheid.

Als je aangeeft wat je wél wilt, bijvoorbeeld 'Ik wil rustig en vriendelijk zijn' dán heb je een beeld van de richting die je op wilt. En kun je gericht gaan kijken en gaan oefenen hoe je dat voor elkaar kunt krijgen.

Vaak zijn we geneigd om voor de ander te bedenken wat hij of zij moet veranderen, waardoor de relatie beter zal gaan. Je partner vindt dat niet prettig om te horen en gaat zich verdedigen. Dan voel je je wellicht niet gehoord, ga je nog beter duidelijk maken wat je bedoelt, wat nog meer verdediging oproept waardoor een vicieuze cirkel ontstaat. Dus formuleer je eigen leerdoelen.

Overvloed. Hoe meer je durft te verlangen voor je relatie en van het traject, hoe waardevoller het wordt en hoe meer van je dromen uit kunnen komen. Door bescheiden te zijn, bouw je zelf al beperkingen in. Dus gooi je bescheidenheid, als die er is, overboord en deel je dromen en verlangens met elkaar.

Samenvattend:

- Schrijf en zeg wat je wél wilt.
- Schrijf en praat vanuit jezelf, in de ik-vorm.
- Schrijf zoveel mogelijk intenties en verlangens op.

De oefening doen

De oefening Intenties en Verlangens bestaat uit de volgende stappen:

- ✓ Schrijf voor jezelf je intenties op. Waar wil jij je in ontwikkelen en waar wil je in groeien?
- ✓ Schrijf voor jezelf je verlangens op. Hoe wil jij dat jullie relatie is?
- ✓ Deel wat je hebt opgeschreven met elkaar. Stel elkaar vragen om meer inzicht te krijgen in wat je allebei wilt leren en wat je verlangens zijn.
- ✓ Sta ook stil bij jullie valkuilen. Wat betekenen die en hoe kun je daarmee omgaan?
- ✓ Heb je een tip voor de elkaar? Vraag dan eerst of je die mag geven en geef deze echt als een suggestie. Je gaat alleen zelf over je eigen leerproces.

Reflecteren op je ervaring

Sta stil bij wat de oefening voor je betekent heeft en wissel dat uit met elkaar.

Waarin wil je je ontwikkelen? Waar in wil je groeien?

Wat zijn je verlangens voor jullie relatie? Hoe wil je dat jullie relatie is?

(Ook op het gebied van intimiteit en seksualiteit)

Wat zijn jullie valkuilen als het gaat om groei en contact maken met elkaar?



Oefening Dagelijkse knuffel

De oefening die aansluit bij concreet gedrag is dagelijks het geven (en ontvangen) van een knuffel. Let bij de knuffel op een aantal zaken:

- ✓ Zorg dat je allebei ontspannen staat en dat jullie buiken elkaar raken.
- ✓ Adem rustig naar je buik.
- ✓ De man blijft rechtop staan en leunt niet op de vrouw. Heet van binnen je partner welkom met alles wat er is.
- ✓ De vrouw legt haar hoofd op zijn borst of schouder. Vertrouw jezelf toe aan je partner.
- ✓ Doe de oefening net zolang tot je elkaars buikademhaling voelt, tot je merkt dat je als het ware in de knuffel geland bent. Dus niet even snel 'hup een knuffel' om een vinkje te zetten. Maar neem er een paar minuten de tijd voor.

Deze oefening kun je ook op de bank of in bed doen waarbij je naast elkaar gaat zitten of liggen en je hoofd op de schouder of de schoot van de ander legt.



Wat moet je concreet doen?

Je relatie gaat 24 uur per dag door en het traject daarmee ook, alleen hoef je gelukkig niet 24 uur per dag actief met het traject bezig te zijn. Zo gaat het met je relatie ook niet. Wat moet je dan wel doen?

Het volgen van de modules en het doen van de oefeningen.

Het doornemen van het werkboek kun je in je eigen tijd en tempo doen. De video's en het aanvullende materiaal per module heb ik zo compact mogelijk gemaakt. Daardoor heb je voor het bekijken van elke module ongeveer een tot anderhalf uur nodig. Daarnaast staan er oefeningen in het werkboek. Dat varieert van schrijfoefeningen tot oefeningen op het gebied van intimiteit en seksualiteit. Mijn advies is om tijdens het traject samen één avond per week hieraan te besteden en die avond in de agenda te zetten. Deze avond gebruik je dan om de module te bekijken, de oefeningen te doen en erover te praten. Met elke module ben je dan ongeveer twee á drie weken bezig zodat je het hele traject in 3 maanden kunt doorlopen.

Vanaf module 4 kunnen jullie één avond per week gaan gebruiken voor we-time, en na het traject kun je daar uiteraard mee doorgaan om de liefde te blijven vieren.

Daarnaast zijn er oefeningen die je dagelijks doet maar die niet per se veel tijd kosten. Zoals bijvoorbeeld het geven van een knuffel, het geven een compliment of het bespreken van de dag. Dat is even bewuste aandacht voor elkaar die niet veel tijd kost maar wel effect heeft op jullie relatie.

Ja, het gaat ongemakkelijk zijn. In het begin is de knuffel misschien wel onhandig of de avond met elkaar vreemd. Juist in het wel doen van die ongemakkelijke dingen, zit de groei. Daarmee maak je de speelruimte van jullie relatie weer groter. Dat is ook wat er bedoeld wordt met dat een relatie hard werken is. Hard werken om die ongemakkelijke dingen aan te gaan en soms hard werken om niet in je valkuilen te stappen..

Een treffende metafoor is 'het meer van ongemak'. Ongemak vinden we vaak lastig en vermijden we vaak liever. Maar daarmee is het niet weg. En het vervelende is dat er steeds een stukje of gebiedje met ongemak bij komt, waardoor je op een gegeven moment niet meer vrij in het hele meer kunt zwemmen.

Het hebben van een fijne relatie vraagt juist om naar het ongemak toe te gaan. Te onderzoeken wat er gebeurt. Contact te maken met gevoelens en te vertragen. Dan krijg je inzicht in wat er gebeurt, waarom je doet zoals je doet en het verruimt je bewustzijn.

Helemaal eerlijk zijn en waarnemen wat er is

Helemaal eerlijk zijn over hoe het echt is. Dat gaat niet over de ander voor rotte vis uitmaken, wel eerlijk zijn over hoe je je voelt, hoe dingen overkomen, je eigen onhandigheden etc. Als we eerlijk zijn kan groei ontstaan. Niet leuk, soms heel naar maar werkt wel louterend.

Lukt het oefenen niet? Onderzoek dan wat je tegenhoudt, daar zit vaak belangrijke informatie omdat je daar eerder ook stopte. Welke situatie, gedachten of gevoelens spelen er dan die je tegenhouden? Schrijf ze op voor jezelf en bespreek het met elkaar. Juist als je merkt dat je stagneert is het een goed idee om even contact met mij op te nemen.

Doen:

- Zet één avond per week voor jullie samen in de agenda om de modules te volgen en de oefeningen te doen.
- Doe de dagelijkse oefening zoals bijvoorbeeld de knuffel.
- Ga naar het ongemak toe en neem waar wat er gebeurt.
- Lukt het oefenen niet? Onderzoek waardoor dat komt.
- Lukt oefenen niet, komt er geen beweging en komen jullie er niet uit? Trek dan aan de bel bij mij.

Volg je het traject inclusief de live sessies? Upload dan voor elke sessie je reflectieverslag.

Wat je niet moet doen

Neem gedurende het traject geen grote besluiten over je relatie.

Neem geen besluiten over uit elkaar gaan, apart gaan wonen of scheiden. Twijfel aan je relatie is heel normaal, dat hebben we allemaal wel eens. Maar neem geen besluiten. Neem de twijfel, als die er is, waar en onderzoek waar die vandaan komt. En gebruik de inzichten om aan jezelf en de relatie te werken. Het traject werkt alleen als je liefde tussen jullie een kans geeft en geen grote besluiten neemt over jullie relatie.

Verwacht geen wonderen

Het helpt om je te realiseren dat het tijd kost om samen een nieuwe verbinding te creëren. Uit elkaar groeien kost tijd, weer naar elkaar toegroeien ook. De patronen die hebben geleid tot de verwijdering of het onbegrip zijn ook niet meteen weg. Vaak is het lastiger om oud gedrag af te leren dan om nieuw gedrag aan te leren. Geef het tijd en kijk met mildheid naar je eigen worsteling.

Jouw acties van de ander af laten hangen

Laat je houding en acties niet van de ander afhangen, focus op je eigen inbreng in de relatie. Als je je acties van de ander af laat hangen, kom je in je negatieve vicieuze cirkel. Ja, je partner kan chagrijnig zijn en zijn of haar dag niet hebben. Als jij dan ook het bijltje erbij neergooit.



Opgeven als het niet lukt

Zorg dat je niet opgeeft en stil valt en met vragen rond blijven lopen. Natuurlijk gaat dit proces precies die situaties opleveren waar jullie eerder niet uitkwamen en stil vielen. Dat geeft niet, dat hoort erbij. Alleen blijf nu niet met de vragen rondlopen maar spreek je uit en stel ze aan jezelf, aan elkaar en aan mij.

Wat je niet moet doen

- Neem gedurende het traject geen besluiten over de relatie.
- Verwacht geen wonderen. Blijf stapjes zetten en geef het tijd.
- Je acties van de ander af laten hangen.
- Opgeven en ermee rond blijven lopen als het niet lukt, als je je afgesloten voelt of vragen hebt. Neem dan gerust contact met me op.

Hoofdstuk 4

Wat mogen jullie verwachten?

Het werkboek bevat alle elementen waarmee je aan je relatie kunt werken. Van oud zeer oplossen, inzicht krijgen in jezelf en jullie patronen tot het vormgeven van jullie liefdesleven.

Is er iets niet duidelijk of mis je iets, vraag het dan gerust.

Wat mag je van mij verwachten?

- Een therapeut is iemand die een tijdje met je meeloopt op je levenspad. Een therapeut laat je de diepere lagen zien die onder de keuzes liggen die je onbewust maakt.
- Dat ik onpartijdig ben en niets gek vind. Ik luister en kijk met jullie naar wat er speelt.
- Ik geef inzicht, in hoe jij in elkaar zit, hoe liefde werkt, hoe jullie patronen op elkaar ingrijpen, over seksualiteit etc.
- Ik bied oefeningen, (lees)materiaal en ervaringen met als intentie om inzicht te geven in de patronen en wat deze in stand houden. Daarnaast bied ik handvatten en ervaringen om het naar de toekomst anders te doen. Jullie mogen van mij verwachten dat deze oefeningen duidelijk en to-the-point zijn. Jullie moeten wel zelf tot de inzichten komen en vooral ook zelf iets met de inzichten doen.
- Ik ben eerlijk. Als ik iets zie, zal ik dat benoemen. Ook aan jullie het verzoek om eerlijk te zijn. Naar elkaar maar ook naar mij als je het idee hebt dat iets niet goed is of beter kan.
- Is iets niet duidelijk? Mail al je vragen, ik geef graag antwoord.
- Neem je deel aan het traject inclusief de therapie sessies? Dan neem ik jullie reflectieverslagen door en beantwoord ik de vragen daarin.

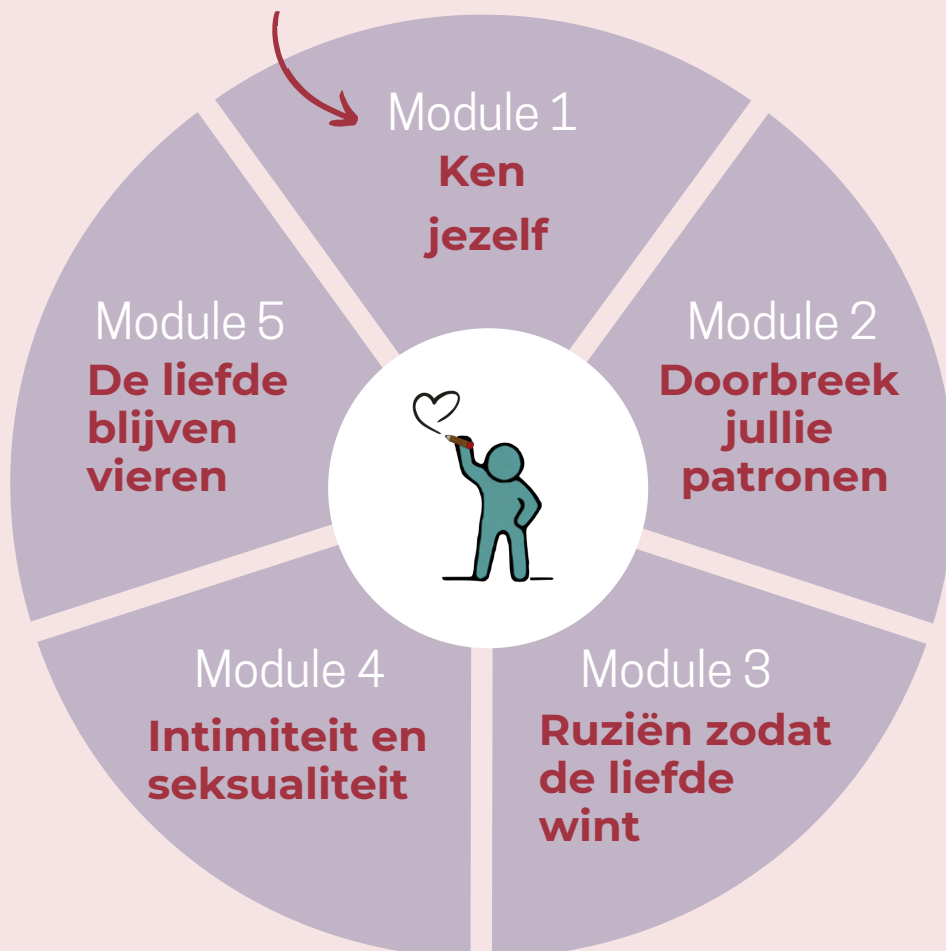
Wat mag je niet van het traject en van mij verwachten?



- De video's of de sessies gaan het niet voor jou of jullie doen. Het doornemen van het werkboek of het deelnemen aan de sessies is niet voldoende. Alleen als je zelf aan de slag gaat met de oefeningen en zelf anders gaat denken en handelen door bepaalde dingen juist wel of niet te doen, ga je verschil en groei ervaren.
 - Het werkboek Leve de Liefde gaat niet specifiek in op ontrouw en de problematiek van samengestelde gezinnen – het maatwerk dat daarvoor nodig is, hoort bij de live sessies.
-
- Ik geef geen feedback op jullie vorderingen in de traject - ik reageer wel op de vragen die jullie mij e-mailen of appen.
 - De video's en het werkboek bieden wel dezelfde achtergronden en inhoud maar niet dezelfde diepgang als de therapie sessies. Gaat het echt helemaal niet goed tussen jullie? Dan zijn er sessies nodig naast de video's en het werkboek.

Leve de Liefde

Module 1: Ken jezelf



Module 1: Ken jezelf

Hoofdstuk 1

Ken jezelf

Een jonger vrouw

*In mij is een jonger vrouw dan ik
met lichter ogen en smaller handen.
Zij staat op kleine gespitste voeten
door mijn ogen naar buiten te zien,
zij kijkt naar de dagen, naar licht en naar kleuren,
ziet alles verwonderd, ziet alles heel schoon.
Beiden verlangen we, dat zij kon spreken,
dat zij kon bewegen en leven en breken
de donkere, die om haar woont.*

Ankie Peypers

Dit gedicht is geschreven door Ankie Peypers, het gaat over wat het betekent om mens te zijn. We hebben allemaal in ons een liefdevolle, speelse en vrije versie van onszelf die omgeven wordt door 'de donkere'. 'De donkere', zoals zij het omschrijft, zijn onze defensiemechanismen. Onze maskers en overtuigingen die een schild vormen naar de buitenwereld, waarmee we ons staande houden maar tegelijk niet echt in verbinding zijn. Deze defensiemechanismen waren ooit nodig en zijn het soms nog steeds, maar ze staan verbinding in de weg.

In deze module besteden we aandacht aan het leren kennen van jezelf. Want hoe je je voelt en hoe je de ander tegemoet treedt, heeft invloed op hoe de ontmoeting verloopt. Ben je boos, gespannen of gestrest? Dan is er een grote kans dat de ander dit overneemt en dat er verdere verwijdering ontstaat. Emoties zijn besmettelijk. Ben je ontspannen en liefdevol, dan nodigt dat je partner eerder uit om ook ontspannen en liefdevol te zijn. En als je je eigen binnenwereld en de binnenwereld van de ander leert kennen, blijf je niet meer aan de oppervlakte maar ontstaat er echte verbinding en intimiteit.

Het ontdekken van de binnenwereld doen we aan de hand van de volgende onderwerpen:

- ✓ Ken jezelf
- ✓ Omgaan met gevoelens
- ✓ De 'Window of Tolerance' en overlevingsstrategieën
- ✓ Groei, naar het ongemak toe

Zodat jullie aan het eind van de module meer zicht hebben op je eigen binnenwereld en kleine successen kunnen ervaren. Zoals een negatieve gedachte voorbij laten drijven, je uitspreken over wat je voelt zonder dat de ander daar iets mee hoeft. Of naar de ander kunnen luisteren zonder je aangevallen te voelen. Van die kleine overwinningen, die misschien aan de buitenkant helemaal niet te zien zijn, maar die wel heel veel verschil maken voor jullie relatie.

Ken jezelf

"Als je jezelf niet kent, leef je het leven van een ander".

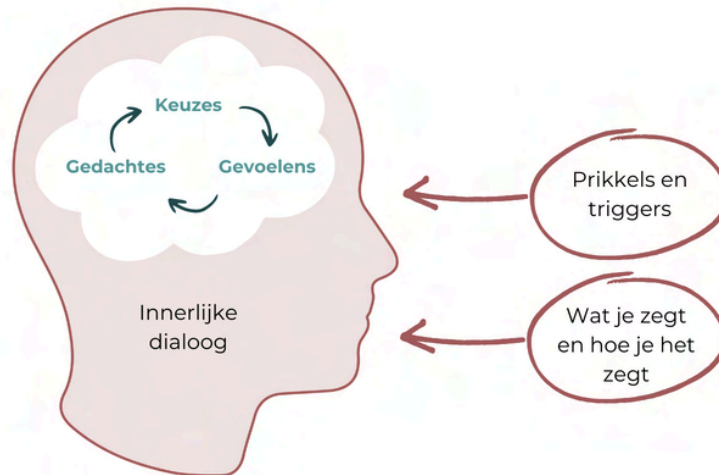
Robby Naish, Amerikaanse windsurf legende.

Misschien stel je jezelf van binnen weleens de vraag: 'Wie ben ik?' Die vraag is een gedachte, uitgesproken door een stem in je hoofd. Alleen wie hoort die stem? Als je nu een moment even stil bent en rustig ademt dan kun je die stem in je hoofd horen.

Die stem die nu bijvoorbeeld zegt: 'Welke stem?' Wees even stil, adem rustig door en kijk of je je gedachten kunt observeren, of je je eigen innerlijke stem kunt horen. Hoor je het? Dat is een stem die de hele dag doorgaat. Je bemoedigend toespreekt of juist heel kritisch is, die commentaar op je omgeving heeft of juist positief over je omgeving spreekt.

Omdat je naar de stem in je hoofd kunt luisteren zonder de stem te geloven en je je gevoelens kunt waarnemen, is er dus in jou nog iets groters dan je gevoelens en gedachten. Dat noemen we 'de waarnemer', of ook wel je bewustzijn. Dat bewustzijn heb je nodig voor groei in je relatie anders blijf je dezelfde paadjes bewandelen. Dan blijf je namelijk hetzelfde denken, je denken heeft vervolgens invloed op hoe je je voelt en op wat je doet. De kunst is dus om je gedachten en gevoelens waar te nemen zodat je andere keuzes kunt maken. Keuzes die wel leiden tot rust en verbinding.

Waarnemer



Je brein functioneert op veel gebieden automatisch en werkt volgens patronen. Je hebt een specifieke volgorde in hoe je de dingen doet als je 's morgens opstaat, of in hoe je je werk uitvoert. Zo kun je ook in je relatie er automatisch vanuit gaan dat je partner op een bepaalde manier reageert wanneer jij iets zegt. Je staat dan niet open voor de reactie van je partner, maar weet van tevoren het antwoord al. Doordat je dit padje in je hoofd zo goed kent, kun je jezelf vastdraaien in een groef die niet per definitie voedend of liefdevol is, maar juist negatieve patronen in stand houdt. Groei begint met de intentie om een liefdevolle relatie te hebben en met de bewustwording van je eigen gedachten en patronen. Zodat je andere keuzes kunt maken in wat je doet en hoe je je vervolgens voelt.

Zolang je niet bewust omgaat met je gedachten, emoties en patronen, wordt je leven daar onbewust door bepaald. Carl Jung omschrijft het heel kort en bondig: 'Until you make the unconscious conscious, it will direct your life and you will call it fate'. Onze gedachten gaan razendsnel en hebben invloed op onze gevoelens. Gedachten als 'Hij zal wel weer ...', of 'Zij zal wel weer ...', of 'Het heeft toch geen zin ...', 'Het lukt me toch niet' etc. kunnen al betekenen dat we ons terugtrekken of in de aanval gaan. Juist omdat die gedachten zo snel kunnen gaan, is het geen makkelijke klus om er zicht op te krijgen, wel een belangrijke.

De criticus

Met de waarnemer in je, kun je je bewust zijn van de stem in je hoofd. En kun je waarnemen wat die stem allemaal vertelt. Die stem kan trouwens gelijk hebbertig zijn. Echt overtuigd zijn van het eigen gelijk. Dat kan dan in de weg staan van je eigen geluk. Vaak komt het neer op de vraag: 'Wil je gelijk of wil je geluk?'

Geeft die stem in je hoofd voortdurend kritiek op jou? Praat die stem negatief tegen je, keurt die veel af van wat je doet en misschien zou willen? Dan noemen we dat een interne criticus. Het kan bijvoorbeeld zo geweest zijn dat een van je ouders vaak negatief tegen je sprak. Geen goed woord voor je over had, het steeds niet goed vond wat je deed. Als je klein bent kun je dat niet relativiseren en ga je geloven wat die ouder zegt. Als het steeds gezegd wordt zal het wel zo zijn, denk je, en je interne stem neemt dan de woorden over. Je zou het ook zo kunnen zien: de stem probeert je te behoeden voor kritiek van anderen. 'Doe dit niet, want straks gaat het mis en krijg je gedoe', zeg je tegen jezelf. Om geen pijnlijke kritiek van buiten te krijgen laat de interne criticus waarschuwingen horen en is daarmee kritisch naar jezelf.

Tegen deze stem vechten heeft geen zin, want hoe meer je tegen de stem ingaat, hoe luider deze wordt. Je kunt wel de stem, als die kritisch is naar jou, opmerken en bedanken. Je hoort de interne kritiek, realiseert je dat het met vroeger te maken heeft en bedankt de interne criticus omdat deze je wil beschermen terwijl dat niet meer nodig is.

De interne stem kan ook heel negatief over je omgeving spreken. Allemaal bewijzen zien dat je omgeving er niets van snapt, het niet goed met je voorheeft en je tegenwerkt. En dat werkt als een vicieuze cirkel, een 'self fulfilling prophecy'. Je ziet namelijk allerlei bewijzen dat de ander het echt verkeerd doet. En als je praat met de ander is dat vanuit je eigen gelijk, waardoor de ander zich aangevallen voelt en zich gaat verdedigen. Waardoor jij je niet gehoord voelt en nog meer bewijs ziet dat de ander echt het probleem is.

Op het moment dat de negatieve stem het overgenomen heeft en je steeds dezelfde verhalen of klachten in je hoofd hoort, dan kun je dat herkennen aan:

- Lage energie hebben
- Slecht slapen
- Prikkelbaarheid, geïrriteerdheid

Hoe vaak je ook van baan of van partner verwisselt, deze stem gaat met je mee en zolang je de stem een negatief verhaal laat vertellen, ondermijnt deze je zelfvertrouwen of het vertrouwen in anderen. En creëer je vanuit dat verhaal je werkelijkheid. We zijn gelukkig niet onze verhalen, als we ze kunnen waarnemen als een verhaal kunnen we dat verhaal ook loslaten.

Ik ben gelijk ongelooflijk hebbertig en heb heel vaak mijn excuses aangeboden voor het mezelf terugtrekken uit het contact en voor de negatieve gedachten die ik had. De ander merkt het namelijk als ik teruggetrokken ben en ondertussen negativiteit uitstraal, geen liefdevol oogcontact maak. Door mijn excuses aan te bieden, maakte ik de relatie weer schoon en open, kon ik delen wat me dwarszat en een vraag stellen. Een open vraag stellen is heel wat anders dan die eisende, gelijk hebbertige stem in mijn hoofd die toch al van tevoren het antwoord denkt te weten.

Oefening

Sta eens stil bij de stem in je hoofd. Is die liefdevol en bemoedigend naar jezelf en naar de mensen om je heen? Of juist kritisch op jezelf, de interne criticus? Of kritisch naar anderen?

Wiens stem (die van je vader of moeder bijvoorbeeld) klinkt door in die stem in je hoofd? Van wie is het een echo?



Welke belemmerende verhalen of klachten gaan er over jezelf en hoe doe je jezelf en je partner daarmee tekort?

Welke belemmerende verhalen of klachten gaan over de mensen om je heen en hoe doe je jezelf en hen daarmee tekort?

Bonus, voor als je echt megagroei wilt:

Als het voor je past kun je je excuses daarvoor aanbieden: 'Sorry dat ik op die en die manier naar je kijk'. En deel het verlangen dat samenhangt met het verhaal dat speelde.

De essentie van het waarnemen van je gedachten:

- Neem ze waar – jij hebt je gedachten in plaats van dat je gedachten jou hebben.
- Ontspan en vraag je af wat je intentie is – wat wil je voeden? De negatieve of de positieve gedachten?
- Door te mediteren je gedachten en gevoelens tot rust laten komen.
- Als jij je gedachten en gevoelens hebt en die rustig kunt waarnemen en kunt laten zijn, kun je je bewuste aandacht ook op jezelf of je partner richten.

Je kunt niet alleen de stem waarnemen, je kunt ook bewust tegen jezelf praten. In plaats van dat je luistert naar de automatische radio, kun je zelf bekrachtigende en liefdevolle dingen zeggen die je stemming verbeteren.

Wat werkt voor mij in de moeilijke momenten:

- Het is zoals het is en ik ben tevreden.
- Het is zoals het is en ik aanvaard het zoals het is.
- Het leven is leeg en betekenisloos en dat betekent ook niets.
- Ik ben niet perfect, de ander hoeft ook niet perfect te zijn.
- We maken allemaal fouten, vergeet niet om de les te leren.
- Morgen is weer een nieuwe dag.
- Elke appel heeft een zonkant en een schaduwkant, de hele appel is de oogst.

Doe minimaal elke twee dagen de meditatie oefening om tot rust te komen en je bewust te worden van je gedachten.

Mediteren werkt niet voor iedereen. Wat is jouw manier om gedachten tot rust te brengen en er afstand van te nemen? Dat kan namelijk op verschillende manieren, zoals:

- sporten;
- tekenen, schilderen of muziek maken om jezelf te uiten;
- in de natuur zijn;
- mindfulness en mediteren.

Welke manier werkt voor jou?

Hoe zorg jij ervoor dat je afstand neemt van negatieve of belemmerende gedachten?

Want als deze gedachten geen aandacht krijgen, dan doven ze uit.

Kies de manier die voor jou werkt en train jezelf daarin.



Oefening Meditatie

Mediteren

Mediteren vergroot je bewustzijn en kan een manier zijn om in contact te komen en te blijven met je liefdevolle Zelf. Door middel van mediteren kun je een ontspannen bewustzijn creëren waarin je je eigen gedachten en je omgeving kunt waarnemen zonder dat je er mee samenvalt. Dat ontspannen bewustzijn is je liefdevolle kern van waaruit je kunt leven vanuit compassie en liefde voor jezelf en je omgeving, ongeacht wat er gebeurt. Het brengt vrijheid.

Doel van de oefening

De mensen om ons heen, bijvoorbeeld partners en kinderen, weten ons op allerlei manieren te triggeren en weten feilloos onze rode knoppen te vinden. Zolang je niet zelf leert om met die rode knoppen om te gaan, is je stemming dus afhankelijk van je omgeving en de mate waarin je omgeving wel of niet bepaalde knoppen activeert. Door te mediteren word je baas over je eigen stemming en kun je er zelf voor kiezen om je liefdevolle kant in te zetten. Je relatie komt dan los van verwarring en toeval en wordt het effect van je eigen, liefst liefdevolle, stemming.

Manieren om te mediteren

Er zijn veel verschillende manieren waarop je kunt mediteren op het moment dat je mediteren ziet als het vergroten van je ontspannen bewustzijn van waaruit alles er mag zijn.

- Mediteren in de meditatiehouding
- Mindfulness
- Sporten
- Luisteren naar muziek
- In de natuur zijn
- Seksualiteit
- Mijmeren
- Kunst beoefenen – tekenen, schilderen, muziek maken etc.

Elementen van mediteren

Mediteren kan op veel verschillende manieren en heeft een aantal elementen:

- Ontspannen ademhaling
- Volledig in het moment zijn
- Gedachten waarnemen en voorbij laten drijven
- Alles mag er zijn en alles is goed, zelfs de lelijke of lastige dingen

Ademhalingsmeditatie

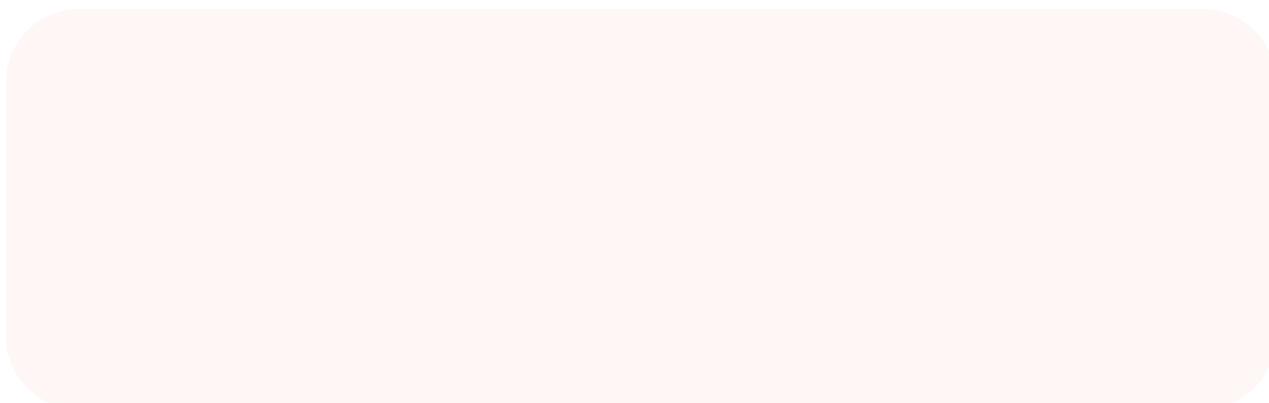
Zoek een rustige plek waar je ontspannen kunt zitten. Sta aan het begin van de oefening stil bij hoe je je voelt. Neem vervolgens de tijd om aan te komen op de stoel. Voel de steunpunten: je voeten op de grond, je bovenbenen op de zitting en je rug tegen de leuning. Adem rustig in en uit door je neus en voel de steun. Laat de steun helemaal toe en sta jezelf toe om helemaal te ontspannen. Je hoeft jezelf niet bij elkaar te houden, je mag de steun aannemen.

Adem rustig naar je buik, je ademhaling is er altijd, daar hoef je niets voor te doen. Die is er vanzelf, je hele leven lang. Adem rustig 3 tellen in, wacht een tel en adem 4 tellen rustig uit. Doe dit gedurende drie minuten.

Houd vervolgens bij de inademing, je adem even vast. Trek je schouders op, nog wat lucht erbij en houd nog even vast. Adem vervolgens langzaam uit door je neus. Doe dit drie keer.

Adem vervolgens rustig in en uit. Neem je gedachten waar en laat ze voorbijdrijven. Neem het rijzen en dalen van de buik en je borst waar zonder dat je iets hoeft te veranderen.

Rond de oefening af door stil te staan bij hoe je je voelt. Hoe is het nu met je lijf?



Hoofdstuk 2

Omgaan met gevoelens

De Herberg

*Dit mens-zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek.
Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.
Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.
Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.....
De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.
Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

Rumi

Omgaan met emoties

Ik weet nog goed dat ik na de studie psychologie aan de slag ging met persoonlijke ontwikkeling. Bij een training kreeg ik de vraag om contact te maken met mijn gevoel. Gevoel? Wat moet ik dan voelen? Het was in het begin echt onwennig, net als jeugdherinneringen, die had ik ook allemaal niet. Later, terugkijkend, realiseer ik me dat er een grote deksel op mijn gevoel is gegaan na het overlijden van mijn vader. Hij overleed toen ik 19 jaar was. Ook toen ik opgroeide was er weinig oog voor emoties. Sterker nog, boosheid en ruziemaken was niet de bedoeling, er moest altijd harmonie zijn. En ja, mijn moeder had weleens verdriet van de stress maar daar schrokken we als kinderen vooral van.



Ik kan me nog goed herinneren dat ik op mijn 18e een keer heel verdrietig was omdat ik bang was een vriend te verliezen aan de drugs. Mijn ouders waren heel begaan en probeerden het verdriet vooral op te lossen door iets voor me te doen. Terwijl ik vooral een luisterend oor en een arm om mij heen nodig had.

Het leren kennen van onze eigen binnenwereld, onze eigen gevoelswereld is echt een reis. Een reis naar binnen die zowel voor mannen als vrouwen lastig kan zijn. En waarbij het heel normaal is om niks te voelen.

Als jongen heb je wellicht dingen geleerd zoals: echte mannen huilen niet. Als jongen, als man, zet je je gevoel aan de kant en ga je vooral door. Misschien werd dat thuis niet hardop gezegd maar was het wel in gedrag merkbaar. In boeken en in films is dat nog steeds hoe een man vaak getypeerd wordt. Hij laat zijn kwetsbaarheid niet zien, verzamelt al zijn kracht en vernietigt vervolgens als superheld zijn tegenstanders. Voor mannen is het oké om boos te zijn, voor gevoelens als verdriet en angst is geen plaats in het leven van een echte man.

Is het voor jongens nog enigszins geaccepteerd om boos te zijn, van meisjes wordt dat niet verwacht. Meisjes horen lief en aardig te zijn. Huilen mag misschien wel maar niet te lang, daarna moeten zij weer aangepast en lief zijn.

Vroeger bij mij thuis moest er altijd harmonie zijn. Dat was het antwoord van mijn ouders op hun eigen traumatische jeugd. Het gevolg was dat veel emoties er niet konden zijn, voor boosheid, verdriet en angst was geen plek. Alles moest harmonieus uitgesproken worden zodat we in een beleefde bovenlaag leefden. En ik het contact met mijn eigen gevoelswereld kwijtraakte.

Dat jongens niet mogen en kunnen voelen en dat meisjes bijvoorbeeld niet boos mogen zijn, klopt natuurlijk niet. We voelen allemaal: mannen, vrouwen, kinderen, iedereen heeft gevoel want dat is onderdeel van hoe we in contact staan met onze omgeving, met onze wereld.

Het is de kunst je gevoelswereld te leren kennen zodat jij je gevoeld hebt in plaats van dat je gevoel jou heeft. Want anders sturen je gevoelens onbewust razendsnel je gedrag. Als je je niet bewust bent van je gevoelens, dan word je door de triggers uit je omgeving ongewild alle kanten opgeslingerd.

**Laten we beginnen met welke basisgevoelens er zijn, de vier B's:
Boos, Bedroefd, Bang en Blij.**

Gevoelens willen gevoeld worden en willen je ergens bewust van maken.

Boos: passie en grenzen

Boosheid maakt bewust van grenzen en passie. Boosheid kunnen we in onze buik voelen, het komt op als er een grens wordt geraakt. Als je je fysiek bedreigt voelt, kan er boosheid naar boven komen om je te verdedigen. Boosheid kent allerlei gradaties, het begint met lichte irritatie, frustratie, boosheid en kan helemaal doorslaan naar blinde woede en agressie. Gezonde boosheid is nodig om je passie en grenzen aan te geven. Boosheid die te lang wordt opgekropt, uit zich in agressie. Dan is het niet meer gericht op het helder aangeven van een grens, we hebben allemaal grenzen, maar gericht op het pijn doen van de ander. Oog om oog, tand om tand. Dat maakt de relatie kapot.

Bedroefd: verdriet gaat over verlies

Verdriet is één van de mogelijke reacties op een tragische of pijnlijke gebeurtenis. Wanneer we reageren door verdrietig te zijn, openen we onszelf voor de pijn van het verlies. Verdriet gaat over verlies in de breedste zin van het woord. Sommige vormen van verlies kunnen heel subtiel zijn, of worden niet als verlies herkend of als zodanig beleefd. Zo kunnen we onze gezondheid verliezen of treuren om gemiste kansen. We kunnen vrienden verliezen op wie we meenden te kunnen bouwen. Of we raken gaandeweg het geloof kwijt in een veilige wereld.

Verdriet zit niet alleen van binnen maar ook van buiten. Tranen, neergeslagen ogen, hangende mondhoeken, een trage tred, een gekromde rug. Zonder woorden mobiliseren die lichamelijke signalen de aandacht van onze omgeving. Wanneer iemand verdrietig is, weten we vaak niet goed wat we moeten zeggen. Maar dat hoeft ook niet. De inhoud van wat we zeggen – versleten clichés of rake woorden – het doet er niet zoveel toe. Nabijheid is de ware troost.

Bang: maakt bewust van mogelijk gevaar

Het is belangrijk om te weten of er gevaar dreigt zodat je de juiste stappen kunt zetten om daarmee om te gaan. Bang zijn maakt ons bewust van mogelijk gevaar. Het kan zijn dat we denken dat er gevaar is, maar dat er geen werkelijk gevaar dreigt. Daarom is het belangrijk om te onderzoeken waar we precies bang voor zijn als we angst voelen en of die angst terecht is.

In relaties speelt angst onbewust vaak een grote rol. Omdat we van oudsher kuddedieren zijn, voelen we ons fijn in nabijheid van anderen. Voelen we ons fijn als de verbinding met onze partner er is. Als die verbinding er niet is, komen we in grote angst, alleen herkennen we dat vaak niet. We vragen ons af of hij of zij nog wel van ons houdt, ons nog ziet staan, nog wel terugkomt. Of hij of zij boos is en hoe we daarmee het beste om kunnen gaan. Allerlei gedachten en daaraan verbonden gevoelens, komen automatisch op gang als de verbinding verbroken is. Daarbij zijn er twee angsten: bindingsangst en verlatingsangst. Degene met bindingsangst heeft zorgen over de veiligheid van de relatie, durft zich moeilijk toe te vertrouwen uit angst voor onveiligheid. Degene met verlatingsangst vindt het moeilijk om de ander los te laten uit angst voor eenzaamheid.

*“Let me fall. Let me climb.
There’s a moment where fear and dream must collide”.*

Josh Groban

Blij

Blij – maakt je bewust van waar je vrolijk van wordt. Dit is heel belangrijk bij het onderzoeken van wat er bij je past. Van welk werk word je blij? Welk eten vind je lekker? Wat doe je graag met je partner? Op die manier kun je uitvinden van welke zaken je energie krijgt want alleen dan kun je keuzes maken die je ook kunt volhouden. En je leven leiden zodat het aansluit bij jouw passie. Zo leven dat het klopt voor jou.

Je emoties leren kennen is een heel proces. Dat vraagt om te vertragen, stil te staan bij hoe het met je gaat. Te onderzoeken en te delen. Als je je emoties leert kennen, kun je ze ook hanteren.

Wat zijn jouw gevoelens? Observeer ze eens en deel ze met je partner. Is het lastig om woorden te vinden voor je gevoelens, begin dan met wat je opmerkt in je lijf.



Emoties zitten in lagen

Boosheid is, zeker voor jongens, een emotie die als kind acceptabel was en is een relatief gemakkelijke emotie om te uiten, want je doet iets en je kan het op de ander richten. Het geeft je een idee van grip, van controle. Verdriet is een emotie die je moet toestaan, je moet het verdriet als het ware toelaten. De tranen toestaan om te stromen, het gevoel helemaal voelen zodat het weg kan. Dat vraagt om overgave, controle loslaten en dat vinden we vaak lastig. Angst is voor velen zo'n ongemakkelijke emotie om te voelen omdat het je zo in de greep kan houden dat we die liever helemaal niet voelen.

Zo kan het zijn dat je boos bent, boosheid laat zien en dat er eigenlijk verdriet of angst onder schuilgaat. Of dat je huilt maar dat je eigenlijk boos bent. Of dat er onder je boosheid een diepe angst schuilgaat.

In relaties is angst vermomd als boosheid, echt gevaarlijk, het kan relaties kapotmaken. Het is een onbetrouwbare boosheid die vernietigend kan zijn.

Boosheid uit angst kan grenzeloos worden, het kan maar doorgaan, is niet te stoppen. En dat komt niet alleen voor bij typische 'agressieve mannetjes'. Heel veel mensen hebben dat soms en pijnlijk genoeg vaak juist in de buurt van de mensen waar we het meest om geven.

Echte boosheid – die een grens aangeeft – vinden veel mensen helemaal niet erg, het kan zelfs aantrekkelijk zijn. Die is duidelijk en begrensd. Die gaat over iets. Dat is een veilige boosheid, een schone boosheid.

Ken je dat? Een boosheid die té groot lijkt? Zoek naar oud verdriet, of oude angst. Dat kun je doen door te kijken naar wat je van buiten laat zien en wat je van binnen eigenlijk voelt. En je af te vragen of je misschien ergens verdriet over hebt of bang voor bent.

Mijn binnengrens en buitengrens

Bij mij was boosheid de emotie die ik het makkelijkst liet zien. Ook naar de kinderen: doe dit niet, doe dat niet. Geïrriteerd zijn. Schreeuwen soms. Toen ik het ooit voorlegde aan een trainer zei hij: Waar heb je je ooit niet gehoord gevoeld? Dat was een realisatie moment. Mijn ouders waren altijd bezig met de bovenlaag. Alles organiseren, je best doen en hoe het hoort. Zij wisten ook wat het beste was voor mij. Daarin voelde ik me totaal niet gehoord. En eigenlijk verdrietig omdat ik me niet gezien, niet begrepen en vooral alleen voelde.

Op de buitengrens was ik boos, dat uitte ik naar mijn omgeving. Vaak in de vorm van wat zij allemaal wel en niet moesten doen en ook vooral in de vorm van wat zij allemaal verkeerd deden. Waarop ik natuurlijk allemaal weerstand ontmoette. Bemoeizucht, irritatie en controle vindt niemand fijn. Zo bereikte ik eigenlijk het tegenovergestelde van wat ik wilde. In plaats van dat ik me gesteund en begrepen voelde, creëerde ik afstand.

Door contact te maken met mijn binnengrens kwam ik bij waar het echt om ging: dat ik me overwerkt voelde, in de steek gelaten (niemands schuld, dat is een oud gevoel van mij) of bang. En door dat te delen, kon ik mijn vrouw Iris en de kinderen wel bereiken, konden zij mijn grens horen en voelde ik me wel gehoord en gezien.

Op de buitengrens ben je bezig met de ander. Wil je de ander helpen, controleren of veranderen, zonder iets van jezelf te laten zien. De ander vindt dat niet fijn en het werkt heel verwarrend want waar jij precies mee zit, wordt niet duidelijk. Kijk of je contact kunt maken met wat er bij jou van binnen speelt.

Als de emotie groter is dan past bij het moment

Soms word je ineens woest bij een klein voorval. Of word je bang als je partner zegt: 'Laat me even met rust, ik heb tijd nodig'. Als de emotie die je voelt en mogelijk toont, groter is dan bij het moment past, dan doet er iets ouds mee. En dat 'iets ouds' kan van alles zijn. Bijvoorbeeld het conflict dat je vorige week had op je werk en dat je eigenlijk nog dwarszit en met niemand hebt besproken. Of dat je graag wilde vrijen maar dat het de afgelopen weken er niet van kwam.

Maar het kunnen ook emoties zijn die te maken hebben met vroeger. Je vader of moeder had wellicht weinig oog voor je en als je partner nu niet ziet wat je allemaal doet, voel je je niet gezien. Of je ouders zijn gescheiden, iets wat je als kind verschrikkelijk vond en nu vliegt elk moment dat het niet goed gaat tussen jullie je enorm aan. Wil je meteen zorgen dat het weer goed is. Waardoor je het issue ongewild en onnodig veel groter maakt.

De volgende keer dat iets je raakt, dat je voelt dat de emoties hoog oplopen, vraag je dan af wat je precies raakt. Wanneer de emoties begonnen en of er misschien een groter verhaal is.



Emoties gaan niet weg

Emoties willen gevoeld worden. Als ik verdrietig ben en ik wil dat niet voelen dan wordt de knoop in mijn maag en de brok in mijn keel alleen maar groter. Totdat ik toesta dat ik verdrietig ben, het verdriet toelaat en wellicht huil. Als ik het verdriet doorvoel en er laat zijn dan kan het weg. Nadat ik ontslagen was kon ik een diep verdriet voelen vanwege het gemis van mijn collega's en het loslaten van mijn toekomstbeeld. Een week was ik van de kaart, voelde me verloren, totdat ik er in een lunchroom over kon praten en mijn verdriet met tranen kon toestaan. Toen begon ik het te verwerken en drukte het niet meer op me. Het ging er niet over dat ik zo snel mogelijk weer nieuwe collega's moest hebben om de leegte op te vullen, het ging erom dat ik de leegte kon voelen.

Het gedicht van Rumi, De Herberg, maakt dat zo mooi duidelijk, elke emotie wil je iets vertellen. Luister ernaar, laat de emotie in volle omvang toe en laat het ook weer gaan.

Als emoties niet gevoeld en geuit worden, wordt er een zegeltje geplakt. En op een goed moment, boem, wordt het hele boekje in een keer ingeleverd.

De belangrijkste lessen van deze module:

- ✓ Om te voelen is het nodig om stil te staan, te vertragen. Rustig te ademen naar je buik en alles toe te staan.
- ✓ Je mag allebei voelen wat je voelt. Neem het niet persoonlijk. 'Ik haat je', mag er zijn, dat is 'gewoon' hoe de ander zich voelt, emoties komen en gaan. Juist door ze helemaal toe te staan, helemaal te voelen wat je voelt, kunnen ze weer weg.
- ✓ Hebben je emoties jou onbewust in de greep? Of heb jij je emoties kunnen waarnemen met een kleine glimlach? Onderzoek je emoties, kijk waar ze over gaan.
- ✓ Je emotionele binnenwereld leren kennen is een hele reis, dat is ook nooit af. Misschien kun je mild zijn voor jezelf door van binnen tegen jezelf te zeggen: 'Ik ben goed zoals ik ben en mag alles voelen wat ik voel'.

“Emotional illiteracy has much of its rooting in the historical devaluation of emotion relative to cognition. Thinking clearly is often associated with a muting of our emotions. But rationality and emotion work best when they work together”.

Robert Augustus Masters

Hoofdstuk 3

Window of Tolerance en Overlevingsstrategieën

In dit hoofdstuk staan we stil bij onze overlevingsstrategieën, de Window of Tolerance en ons liefdevolle zelf. We hebben contact met ons liefdevolle zelf op het moment dat we oké zijn met hoe het is, contact hebben met onszelf en ons verbonden voelen met onze omgeving. Het is zinvol om stil te staan bij je overlevingsstrategieën omdat dat zicht geeft op de achtergrond van je patronen en hoe je daarmee om kunt gaan. En zodat je kunt gaan herkennen bij jezelf of je in je overlevingsmodus zit of dat je ontspannen je liefdevolle zelf bent.

Als baby zijn we één en al liefde en heel dicht bij ons gevoel. Naarmate we groeien worden we zelfstandiger en komen we meer op eigen benen te staan. Het ego ontstaat in onze jonge jaren en is het antwoord op het gezin waarin we geboren worden. De patronen en wetten van het gezin waarin we opgroeien, worden tegelijk met de pindakaas aan tafel doorgegeven: 'sterk zijn', 'doe je best', 'wees niet tot last', 'wees perfect'. Het kan ook zijn dat het gezin waarin je opgroeit onveilig is. Bijvoorbeeld door armoede, geweld of doordat de ouders fysiek of emotioneel niet goed voor de kinderen kunnen zorgen. Doordat zij emotioneel afwezig zijn of juist te veel emoties bij het kind neerleggen. Als kind heb je geen andere keus dan je aan te passen aan de omstandigheden, jezelf bijvoorbeeld weg te cijferen, terug te trekken, onzichtbaar te maken of voor je ouders te gaan zorgen. Misschien was het gezin niet onveilig, maar juist te beschermend en beklemmend. Of was het over het algemeen veilig maar waren er ook onveilige en bepalende momenten. Ieder kind maakt momenten mee waarin het zich niet gezien voelt en waarin het zich aan moet passen om liefde en aandacht te krijgen.

Iedereen creëert die overlevingsstrategie die het beste bij de omstandigheden past. In de basis is het een van de volgende **vier overlevingsstrategieën**:

- 1 Vechten:** dit houdt in dat je de strijd aangaat, je uitspreekt, je best doet, ervoor gaat.
- 2 Vluchten:** dit betekent dat je je terugtrekt, het alleen doet, je weggaat uit de situatie.
- 3 Bevriezen:** dit betekent dat je verstijft, je kunt niet meer handelen.
- 4 Pleasen:** dit houdt in dat je je eigen wil uitschakelt en enkel dat doet wat de ander, de situatie van je vraagt.

Onze overlevingsstrategie is heel waardevol, want die zorgt er letterlijk voor dat je overleeft. De overlevingsstrategie heeft vaak ook kwaliteiten waar je later je voordeel mee kunt doen. Bijvoorbeeld door goed te kunnen afstemmen op anderen, hard werken, zelfstandig zijn. De overlevingsstrategie heeft ook nadelen, want door je aan te passen, onderdrukt je je eigen gevoelens en behoeften. Je overlevingsstrategie is zodoende ook een harnas en een masker waarmee je je eigen kwetsbaarheid en gevoel opzijzet.

Ons ego en onze overlevingsstrategieën hoeven niet weg want ze bieden ook veel kwaliteiten. En ze kunnen ook niet weg want ze zijn onderdeel van wie we zijn. De kunst is om de overlevingsstrategieën te gaan herkennen en er bewust mee om te gaan. En datgene te gaan oefenen en leren wat we door onze overlevingsstrategie vermeden hebben.

Hoe 'zorgen voor' een overlevingsstrategie wordt

Op haar derde werd haar broertje geboren, dat chronisch ziek bleek te zijn. Alles in het gezin kwam in het teken van de zorg voor hem te staan. Ook haar aandacht ging altijd uit naar hem, de dood was vlakbij. Wanneer hij buiten was, hield zij een oogje op hem. Ze kan zich nog goed herinneren hoe onveilig en alleen ze zich heeft gevoeld als ze weer plots thuiskwam in een leeg huis. Haar vader met haar broertje naar het ziekenhuis, haar moeder aan het werk. Op die moeilijke momenten was er niemand voor haar. Haar manier om zich staande te houden in dit gezin werd om voor de ander te zorgen, de ander te beschermen en haar eigen gevoelens en behoeften te onderdrukken. Die waren toch niet belangrijk, vergeleken bij het lot van haar broertje?



Als volwassen vrouw was het voor de ander zorgen een logische stap, waar ze niet eens bij stilstond. In haar relatie met haar partner vindt ze het moeilijk om haar eigen behoefte aan te geven.

Als verpleegkundige op de afdeling oncologie is ze geliefd bij haar collega's en patiënten. Tot ze steeds vaker uitgeput is en op een zeker moment voelt: ik kan niet meer. Met een burn-out komt ze thuis te zitten. De eenzijdigheid van de relaties, waarin zij geeft en de ander ontvangt, zijn al heel lang niet meer vervullend.

Met hulp van haar therapeut wordt ze zich er steeds meer van bewust dat ze hoopt dat haar partner ziet wat ze nodig heeft, dat haar collega's zien dat ze zo moe is van het voortdurend geven. En hoe het zorgen voor haar omgeving haar overlevingsstrategie is geworden, omdat er voor haar behoeften als kind geen ruimte was. Ze leert heel voorzichtig met horten en stoten om uit te reiken naar haar partner. Ze leert aan te geven wat haar behoeften zijn, in plaats van stil te hopen dat hij ziet wat ze nodig heeft. Dat hij af en toe kookt wanneer ze allebei uit hun werk thuiskomen. Dat ze soms samen op de bank met elkaar praten, in plaats van dat hij na het eten meteen achter de computer gaat zitten om verder te werken, dat ze samen een wandeling maken. Zo komen ze nader tot elkaar en kan ze zich meer en meer ontspannen in de relatie. Op haar werk vraagt ze wat vaker of een collega tijdens haar pauze haar patiënten wil verzorgen, in plaats van er telkens toch weer zelf naartoe te gaan. Er ontstaat meer balans in wat ze geeft en wat ze neemt.

Ons liefdevolle zelf

In onze kern zijn we allemaal ons liefdevolle zelf. De ene keer heb je daar wel contact mee en de andere keer niet. Op het moment dat we vanuit ons liefdevolle zelf leven, voelen we ons verbonden, open, liefdevol en 'at peace'. En dat hoeft echt niet alleen zo te zijn als we met vakantie zijn. Een voorwaarde om te leven vanuit je liefdevolle zelf, is om leren gaan met de stem in je hoofd die aan de basis ligt van de automatische patronen. Dat betekent dat je die moet leren waarnemen zoals genoemd in de vorige paragraaf. Het tweede is dat je je automatische overlevingspatronen gaat herkennen en de negatieve kanten daarvan erkent. En het derde is de keuze om te leven vanuit wie je wilt zijn.

- 1 Je innerlijke dialoog – je interne radio – waarnemen en niet meer alles geloven wat die zegt.
- 2 Je overlevingsstrategieën en de negatieve kanten ervan herkennen en erkennen.
- 3 Kiezen om te leven vanuit wat je echt dient.

Dit gaat natuurlijk met vallen en opstaan. Het ene moment of de ene dag hebben je overlevingsstrategieën meer de overhand, de andere dag lukt het om je gedachten waar te nemen en te kiezen wie je wilt zijn. Het begint met de intentie om je automatische patronen en overlevingsstrategieën te leren kennen en om daar los van te komen en zelf te kiezen wie je wilt zijn en wat je wilt doen, los van de omstandigheden.

Een belangrijk element is kunnen herkennen wanneer je leeft vanuit je overlevingsstrategieën of ego en wanneer vanuit je liefdevolle zelf. Dan weet je namelijk ook of het nodig is om weer contact te maken met wat je graag wilt in je relatie, met je intentie voor je relatie, en met je liefdevolle zelf.

Ken je het gevoel van in contact zijn met je liefdevolle zelf?

Misschien herinner je je het gevoel van 'dat alles oké is' van momenten dat je als kind op de schommel zat. Of als je aan het sporten of dansen was. Muziek luisteren en je door de muziek laten raken, kan ook een manier zijn om je liefdevolle zelf te ervaren, net als bijvoorbeeld mediteren of wandelen in de natuur. Je liefdevolle zelf ervaren is heel persoonlijk. Misschien geef jij dat weer op een heel andere manier vorm. Het is een ervaring van eenheid met alles wat er is, dat het leven goed is zoals het is en jij goed bent zoals je bent.

We zijn niet voortdurend in contact met ons liefdevolle zelf, dit komt en gaat. En het contact met ons liefdevolle zelf verliezen, gaat makkelijker dan er weer contact mee maken.

Contact met je liefdevolle zelf kwijtraken, gaat vanzelf

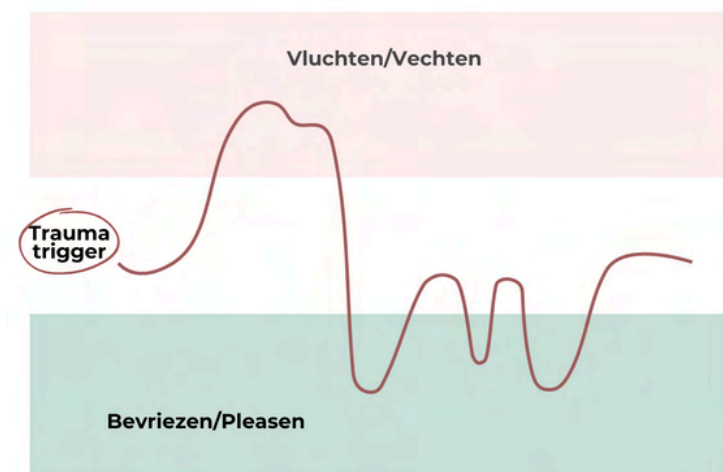
Ik ken dat maar al te goed. Door de drukte van het gezin, werk, verbouwen en soms issues in de relatie, raak ik het contact met mijn liefdevolle zelf kwijt. Ik ben er wel, ben hard aan het werk, doe mijn best en doe mee. En tegelijkertijd maak ik me bijvoorbeeld zorgen en ben ik kortaf. Minder geduldig naar de kinderen. Minder toeschietelijk naar mijn vrouw Iris en geef ik eerder een steek onder water over iets dat me dwarszit, dan dat ik uitspreek wat mijn behoefte is.



Ik ben niet mezelf helemaal kwijt, maar wel de liefdevolle kant van mezelf. Die ontspannen is en kan lachen. Dat kan heel subtiel zijn, zo subtiel dat ik het niet altijd meteen zelf in de gaten heb. Iris merkt het vrijwel direct.

Window of Tolerance

Zijn er te veel prikkels, is er een trigger geraakt, is er stress, onzekerheid, angst, voelen we druk of is er spanning, dan neemt onze overlevingsstrategie het over en sluiten we ons hart. Dan trekken we ons terug of gaan juist het gevecht of de discussie aan. Het kan ook zijn dat je bevriest of gaat pleasen.



Als er een trigger geraakt wordt bij een ruzie, een spannende situatie of stress, gaan we automatisch vechten, vluchten, pleasen of bevriezen. Daar kunnen we niks aan doen. Omdat we **automatisch** in onze overlevingsstrategie komen, moeten we er zelf **actief** voor zorgen om weer rustig en liefdevol te worden. Zodat we weer binnen de bandbreedte van onze Window of Tolerance zijn.

Manieren om weer contact te maken met je liefdevolle zelf

Het begint met waarnemen wanneer je wel en wanneer je niet in contact bent met je liefdevolle zelf. Als je geen contact hebt met je liefdevolle zelf – en leeft vanuit je overlevingsstrategie – dan is de eerste stap om de stem in je hoofd te herkennen en na te gaan wat je geraakt heeft. Wat de emotie is die de basis vormt van waar de stem het over heeft. Manieren om rustig te worden, de stem in je hoofd waar te nemen en weer contact te maken met wat je werkelijke intentie is, kunnen heel erg verschillen per persoon maar een aantal zaken spelen daarin vaak een rol: je lijf gebruiken, buiten zijn, mediteren en kunst, of contact zoeken met een ander om te delen wat er gebeurt.

Voor mij werkt het heel goed om te sporten. Voordat ik ga sporten kan ik me druk maken over van alles en tijdens het sporten realiseer ik me vaak hoe onbenullig het is en kom ik weer in contact met alles waar ik dankbaar voor ben. Een andere manier voor mij is in de tuin werken en wandelen in het bos.

Als er een conflict is, kan ik me realiseren hoe gelijkhebberig ik kan zijn ... Gedachten zoals: 'Als jij nou óók eens ...', of 'Als jij nou wat minder bent, dán zou het goed gaan'. Alsof er een goed en fout is. Alsof mijn manier de beste is.

Oké zijn met wat er is.

Wat mij ook helpt in momenten van stress en een innerlijke stem die overuren maakt, is tegen mezelf zeggen: 'Het is zoals het is en ik ben tevreden'. Mijn hele leven heeft geleid tot dit moment, met alle mooie en minder mooie momenten en op het moment dat ik het nu kan accepteren zoals het is, dan is het goed.

Er zijn verschillende dingen die je op dat moment tegen jezelf kan zeggen, zoals bijvoorbeeld: 'Ook dit zal voorbijgaan'.

De volgende stap is om ook daadwerkelijk te leven vanuit die liefdevolle intentie. Dus als ik vanuit mijn stress nare dingen heb gezegd, dat eerst opruimen. Sorry zeggen. Of als ik behoefte heb aan een knuffel of ergens rustig over wil praten, daar om vragen en kijken of we er samen een weg in kunnen vinden.

Het zijn drie stappen:

- 1 Je realiseren dat je geen contact hebt met je liefdevolle zelf, of met dat je oké bent.
- 2 Zorgen dat je weer rustig wordt en je innerlijke stem observeren.
- 3 Kiezen om vanuit je liefdevolle zelf, dat je je oké voelt, te leven.

Met de oefening 'Inzicht in je overlevingsstrategieën', krijgen jullie allebei meer zicht op je overlevingsstrategie en wat je nodig hebt. Door de oefening samen te bespreken kunnen jullie wellicht ook gaan zien hoe deze strategieën juist wel of juist niet op elkaar aansluiten. En wat ieder van jullie op de moeilijke momenten nodig heeft.



Oefening

Inzicht in je overlevingsstrategieën

De oefening Inzicht in je overlevingsstrategieën heeft als doel om je overlevingsstrategieën te leren kennen en herkennen. Op het moment dat je deze namelijk kunt herkennen, kun je er los van komen zodat je minder automatisch in je overlevingsstrategie terecht komt. Want deze helpt je wel overleven, maar staat echte verbinding in de weg en put je uit.

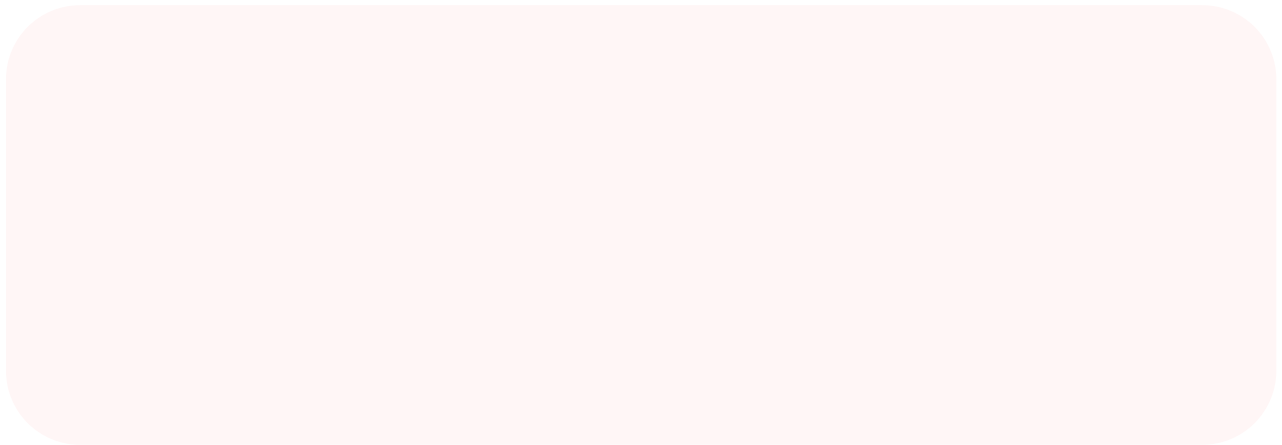
Eerst duurt het misschien een week of langer voordat je in de gaten krijgt dat je in je overlevingsstrategie zit. Naarmate je het beter leert kennen, herkennen en daarnaar handelt, wordt die tijd korter zodat het misschien nog maar een paar minuten duurt voordat je het door hebt en iets anders kunt doen.

De onderstaande vragen kun je gebruiken om zicht te krijgen op je eigen overlevingsstrategieën en hoe je daarmee om kunt gaan. Vul je antwoorden steeds aan op het moment dat er weer puzzelstukjes helder worden. Deel met elkaar wat jullie hebben opgeschreven en wellicht kunnen jullie elkaar helpen met aanvullen.

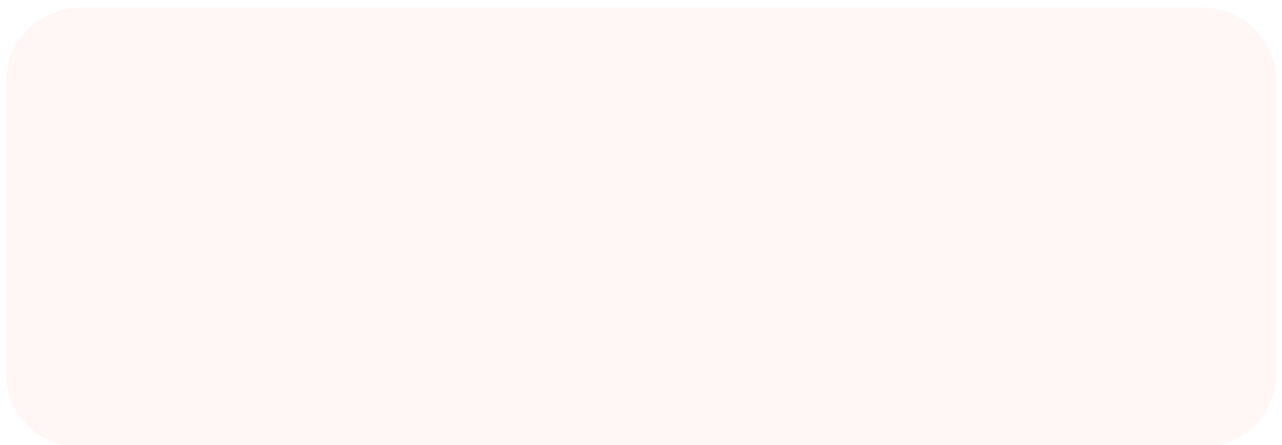
Je overlevingsstrategieën leren kennen kost tijd, ermee leren omgaan ook.

1. Wat waren sleutelmomenten uit je jeugd? Momenten die grote indruk gemaakt hebben?

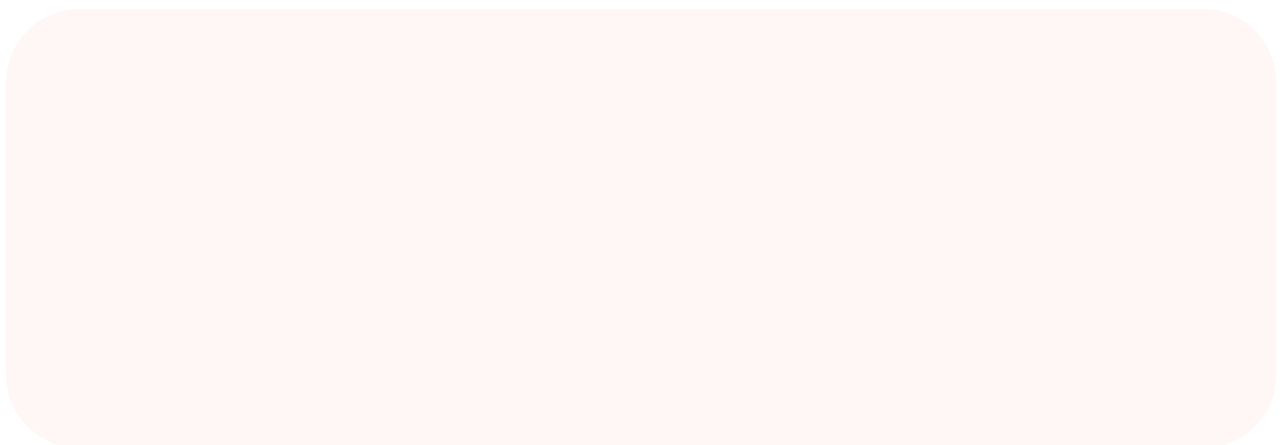
2. Kies een of twee sleutelmomenten en beschrijf hoe je leven voor dat moment was en hoe het daarna was. Welke sleutel is daar omgedraaid? Welk besluit heb je toen genomen over jezelf of over het leven?



3. Met welke boodschappen werd je opgevoed? Denk aan: doe je best, wees perfect, wees niet tot last, voel niet, schiet op.



4. Wat zijn jouw overlevingsstrategieën?



5. Wat brengen je overlevingsstrategieën je? En wat kosten ze je?

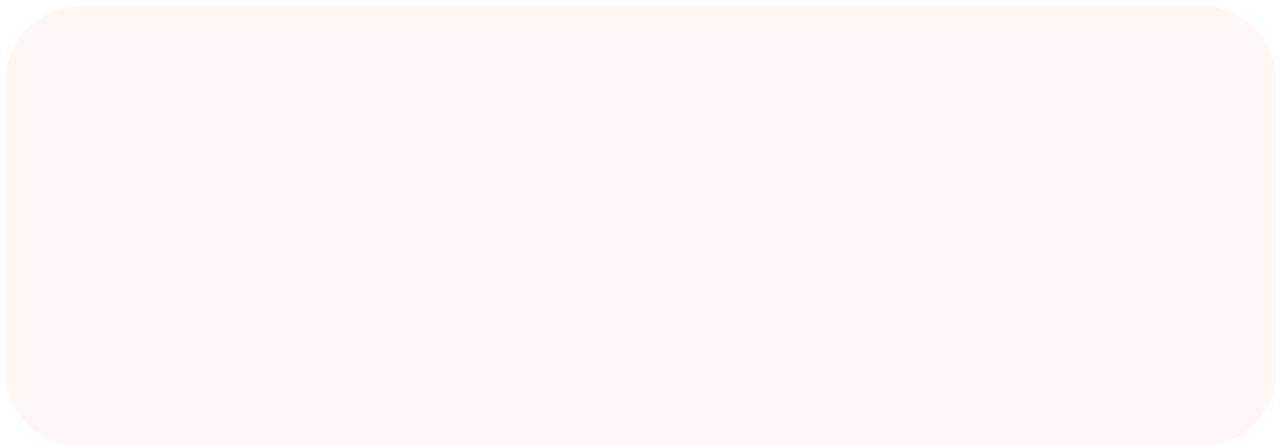
6. Ken je het gevoel van in contact zijn met je liefdevolle zelf? Wat waren momenten dat je je helemaal 'at peace' voelde? Wat ervoer je toen? Hoe kun je die herinnering gebruiken op momenten dat je je gestrest voelt?

7. Hoe keer je weer terug naar je liefdevolle zelf? Denk daarbij aan mediteren, sporten, wandelen, buiten zijn, dansen, vrijen, schrijven, kunstzinnig bezig zijn, muziek luisteren of muziek maken. Wat werkt voor jou? Wat heb jij nodig?

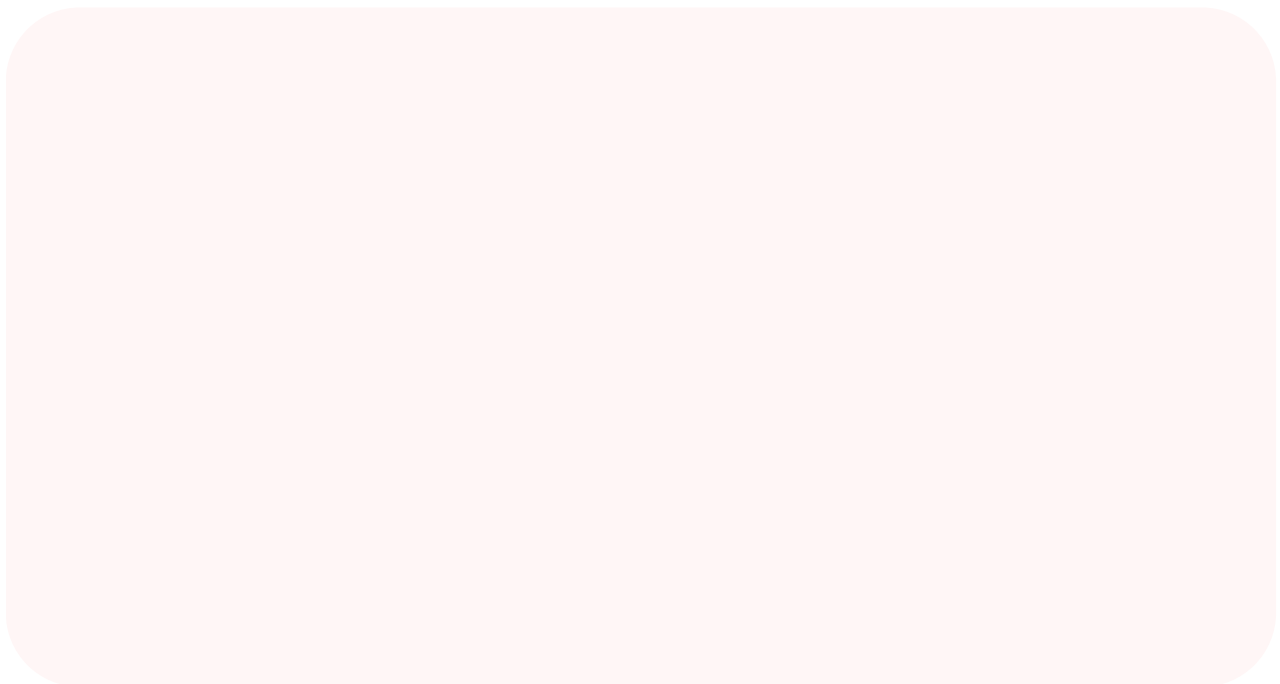
8. Wat is jouw manier om het leven te accepteren zoals het is en contact te maken met je liefdevolle zelf? Kies een bekrachtigende zin, zeg die af en toe tegen jezelf en schrijf die op de spiegel.

Bekrachtigende zinnen zijn:

- Het leven is zoals het is en ik accepteer het
- Het leven is leeg en betekenisloos en ook dat betekent niets
- Een appel heeft een zon- en een schaduwkant, beide vormen ze de hele oogst
- Ook dit moment gaat weer voorbij
- Ik ben niet perfect, de ander is niet perfect en dat is oké



9. Wat is de intentie van waaruit je wilt leven? Wie wil jij zijn in je leven?



Volg je het traject inclusief de sessies? Upload dan het document 'Inzicht in je overlevingsstrategieën'.

Extra overzicht

	Ego – overlevingsstrategieën	Liefdevolle zelf: ik ben oké en jij bent oké
Denken en wereldbeeld	<ul style="list-style-type: none">• Zwart-witdenken• Bezig met de schuld• Neemt zichzelf serieus• Goed of fout• Bezig met het verleden of de toekomst• Schaarste	<ul style="list-style-type: none">• Genuanceerd• Win-win• Neemt zichzelf serieus en kan om zichzelf lachen• Alles mag er zijn• In het hier en nu• Overvloed
Voelen	<ul style="list-style-type: none">• Hart dicht• Aangesloten voelen• Weinig gevoelens of gevoelens van pijn• Gevoelens hebben jou in hun greep• Gespannen en gestrest	<ul style="list-style-type: none">• Hart open• Verbonden voelen• Je kunt veel voelen, van verdriet tot blijdschap• Jij hebt je gevoelens• Ontspannen en vertrouwen
Handelen	<ul style="list-style-type: none">• Automatische piloot• Patronen gebaseerd op het verleden• Doe-modus• Geen inspiratie• Geen energie en ruimte	<ul style="list-style-type: none">• Bewuste keuzes• Patronen gebaseerd op wie je wilt zijn• Zijn-modus• Creatief• Zin in het leven
Willen	<ul style="list-style-type: none">• Op eigen voorkeuren en eigen veiligheid gericht• Geluk en erkenning nodig van buitenaf	<ul style="list-style-type: none">• Gericht op het grotere geheel• Geluk en erkenning van binnen

Hoofdstuk 4

Groei naar het ongemak toe

Wat is nu de essentie van de module 'Ken jezelf'? We hebben bij heel veel onderwerpen stilgestaan die allemaal gaan over wat het betekent om mens te zijn en hoe je kunt groeien als mens. Deze onderwerpen zijn:

- De waarnemer in ons
- De criticus
- Emoties leren kennen en ermee omgaan
- Wat je aan de buitenkant laat zien en aan de binnenkant voelt
- Dat emoties gelaagd kunnen zijn
- Overlevingsstrategieën en de Window of Tolerance – het venster van stress tolerantie

Jezelf kennen is nodig om bewust keuzes te kunnen maken in het leven. Om je leven zelf vorm te geven zodat je geen speelbal meer bent van alle triggers. Zodat je leven niet bepaald wordt door je omgeving maar door jezelf.

Als we opgroeien zijn we 100% afhankelijk van de mensen om ons heen, voor onze veiligheid, warmte en voeding. Dat is waardoor we zo op onze omgeving gericht zijn. Bezig zijn met voldoen, pleasen of hard werken. Dat is ook wat er beloond wordt op scholen. We leren niet om stil te staan bij onszelf, om te voelen, ons werkelijk te uiten en onze creatieve kracht te benutten. Terwijl we allemaal de mogelijkheid in ons hebben om ons eigen leven vorm te geven.

Eerst moeten we ons bewust worden van hoe we met onze omgeving bezig zijn. Hoe onze stemming daardoor heel erg van onze omgeving afhangt. Als we ons naar binnen richten, kunnen we contact maken met hoe het met onszelf is: met onze eigen stemming, ons eigen hart, onze eigen behoeften en onze pijn serieus nemen. Je kunt alleen zelf je eigen pijn en je eigen behoeften voelen. Niemand kan dat voor je aanvoelen, laat staan vervullen. Door contact te maken met je eigen binnenwereld kun je het leven leiden dat klopt voor jou. Volg je hart, dat klopt altijd.

Carl Jung zegt het als volgt: 'Wie naar buiten kijkt, droomt, wie naar binnen kijkt, ontwaakt'. Jouw waarheid zit vanbinnen.

Omdat we zo automatisch op de buitenwereld gericht zijn en ons afhankelijk voelen van de buitenwereld, is het heel erg spannend om stil te staan bij jezelf en voor jezelf te kiezen.

Vaak komt het neer op het dilemma: afwijzing van de ander of afwijzing van onszelf. We groeien op met afwijzing van onszelf. We moeten luisteren, klaar staan voor anderen of het is ronduit onveilig waardoor er al helemaal geen plaats is voor onze behoeften. Ook als het onveilig is blijven kinderen van hun ouders houden, zo groot is de loyaliteit en de afhankelijkheid. Alleen zij stoppen met van zichzelf te houden. Als er een dilemma is, een keuze gemaakt moet worden, kiezen we er vaak voor onszelf af te wijzen om de ander niet af te hoeven wijzen. Het afwijzen van de ander boezemt ons namelijk grote angst in, want wat als wij vervolgens afgewezen worden? Wat als we uit de kudde gezet worden? Om trouw te zijn aan onszelf moeten we soms de ander afwijzen en die angst die daarbij hoort, de angst om er niet meer bij te horen, onder ogen komen.

Om te ontdekken dat 9 van de 10 keer het geen probleem is dat we ons uitspreken. Dat de ander dat eigenlijk alleen maar waardeert omdat hij of zij ons op deze manier echt leert kennen.

Waar het om gaat is dat trouw zijn aan onszelf, stappen zetten waarbij we onszelf serieus nemen, vraagt om uit onze comfortzone te gaan.



Comfortzone

Lijden is bekend, dat is vertrouwd. Zeker niet fijn maar wel vertrouwd. Veranderen is moeilijk want dat vraagt om iets anders te doen dan je gewend bent. Uit je comfortzone gaan, geeft gevoelens van ongemak en angst.

Gedrag dat je gewend bent, is je comfortzone. Ben je gewend om hard te werken, altijd voor iedereen klaar te staan en weinig terug te ontvangen? Dan is dat bekend en vertrouwd voor je, ook al put het je uit. Je hoeft dan niets te vragen, niets aan te nemen waardoor je misschien in de schuld komt te staan. Aangeven dat jij ook iets nodig hebt, dat je je leeg voelt, dat is buiten je comfortzone gaan en bloedspannend.

Ben je gewend om alles wat je voelt weg te drukken, een muur op te zetten en je af te sluiten, dan voelt dat vertrouwt. Het toneelstuk dat daarbij hoort is ook bekend. Natuurlijk mis je het echte contact maar ook dat druk je weg. Om niet jezelf te hoeven laten zien, voel je je eigenlijk steeds eenzamer. Jezelf wel laten zien, vertellen hoe het echt met je is, is super ongemakkelijk en spannend. Want blijft de ander wel? Word je wel geaccepteerd als je niet perfect bent?

Ga je altijd de strijd aan, zoek je altijd het gesprek op als er iets is, dan voelt dat vertrouwd. Ook al jaag je daarmee de ander weg, luister je niet naar de ander en creëer je er onveiligheid mee. Ook al werkt het averechts, je blijft het gesprek, de strijd aangaan omdat dat vertrouwd voelt. Wachten, erop vertrouwen dat het geschikte moment voor een gesprek heus wel komt, is dan het ongemak dat je buiten je comfortzone tegenkomt.



Buiten je comfortzone

Relatietherapie gaat over het veranderen van patronen. Overzien waar die patronen vandaan komen zodat je in het nu andere keuzes kunt maken. En groeien, leren en veranderen vraagt erom dat je buiten je comfortzone gaat.

Buiten je comfortzone is een breed begrip. Dat gaat van ongemakkelijk, via spannend naar existentiële angst.

Ook die grote angsten spelen een rol in relaties, omdat het om hechtingsangsten gaat. Het aankijken daarvan en ermee dealen, is superspannend. Die angsten hebben namelijk met de kindertijd te maken en voelen als existentiële angst, angst op leven en dood. In de kindertijd was dat ook zo, nu niet meer maar toch komen die oude gevoelens naar boven als we de patronen doorbreken.

De kleine overwinningen en buiten je comfortzone gaan

Buiten je comfortzone gaan, gaat niet over je ineens heel anders gedragen. Dat je van introvert ineens heel extravert wordt. Het zit in eerste instantie in kleine dingen. Opmerken hoe beperkende gedachten je tegenhouden bijvoorbeeld, daarom kunnen glimlachen en toch een kleine overwinning op jezelf boeken.

- Eerst zorgen dat je ontspannen bent, in plaats van automatisch doorwerken.
- Het ongemak voelen en toch het gesprek aangaan met elkaar.
- Het ongemak voelen en toch uitreiken voor de aanraking.
- Durven delen hoe je je echt voelt.
- Contact maken met je eigen hart en eerlijk zijn over of het open of gesloten is.
- Onderzoeken hoe je je eigen hart, je vermogen om te verbinden, kunt openen.
- Je eigen gedachten opmerken, waarnemen en er een beetje om kunnen glimlachen.
- Negatieve gedachten niet uiten maar een rondje gaan lopen en merken dat ze verdwenen kunnen zijn.
- Sorry zeggen voor je eigen vervelende gedrag (teruggetrokken zijn, steek onder water, wijzen, verhalen maken in je hoofd).
- De dingen die je lastig vindt op een rustig moment bespreken en aangeven wat je wél wilt in plaats van te klagen over wat je niet fijn vindt.
- Durven vragen of durven nemen, wat je echt wilt.
- Geen social media, YouTube of porno kijken en daarmee jezelf afleiden en verdoven.
- Je diepste angsten gaan herkennen in kleine momenten.
- Als het voelt alsof de verbinding weg is daarin ontspannen, de tijd nemen om te voelen wat je eigen verlangen/beweging is, die volgen en dan merken dat je de verbinding weer kunt maken.
- Nee durven zeggen.

In essentie gaat het om twee dingen:

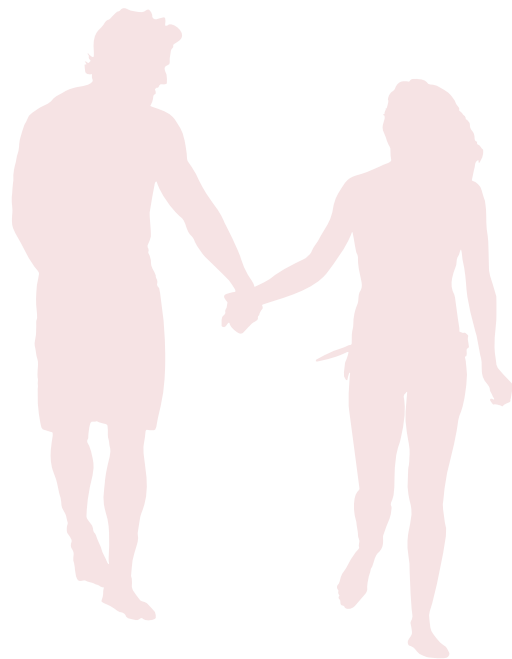
- Vertragen, contact maken met jezelf en met elkaar.
- Op een liefdevolle manier eerlijk zijn, naar jezelf en naar elkaar.

Stel jezelf eens de volgende vragen:

- 1 Wat zijn voor jou de kleine overwinningen? Waarmee ga je buiten je comfortzone? En welk ongemak of angst hoort daarbij?
- 2 Wat is iets in mijn leven dat niet zo is zoals ik het wil? Zoals past bij mij?
- 3 Met welk gedrag – dat binnen mijn macht ligt – houd ik dit (mede) zelf in stand?
- 4 Wat heb ik daarvoor zelf aan te gaan en hoe kan ik dat element in mijn leven zelf veranderen?

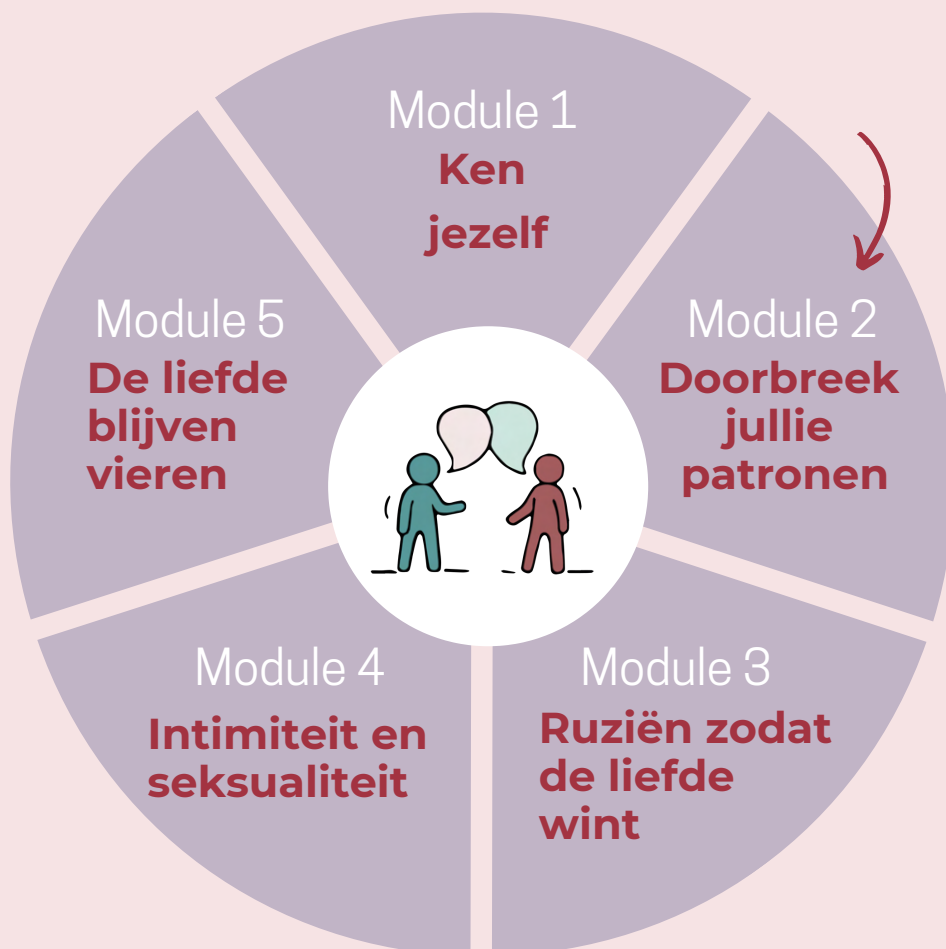
Als laatste van deze module Ken Jezelf, heb ik nog een fantastisch boek om te lezen: Gnosis en Gnostiek, bevrijding van de liefde van Bram Moerland.

De titel is misschien wat apart maar het is een werkelijk prachtig boek over wat het betekent om mens te zijn en welke reis we daarin maken.



Leve de Liefde

Module 2: Doorbreek jullie patronen



Module 2:

Doorbreek jullie patronen

Hoofdstuk 1

Doorbreek jullie patronen

*“Er is niemand zoals jij bent voor mij.
Iemand die me liefheeft als ik me niks meer voel”.*

Huub van der Lubbe

Liefde is niet een statisch iets, het is een stroom die rechtstreeks verbonden is met ons hart. Door liefde te geven en te ontvangen, kunnen we liefde voelen en zo die stroom op gang brengen en houden. Als de verbinding verbroken is dan is er ook geen liefde voelbaar en zijn we eenzaam. Ook al lig je in hetzelfde bed.

Deze module gaat over die momenten waarin de verbinding verbroken is en uiteraard hoe je die weer herstelt. Er zijn twee belangrijke oorzaken waardoor de verbinding verbroken raakt. Ten eerste: als we geraakt worden in onze hechtingspijnen en vandaar in onze overleving komen. Daarom staan we stil bij hechting in het eerste hoofdstuk en bij de triggers en overleving in het tweede hoofdstuk. De tweede oorzaak is als een of beide partners pijn heeft, bijvoorbeeld van de relatie maar het kan ook iets anders zijn, en je kunt elkaar daar niet in ontmoeten. We sluiten deze module daarom af met ‘Relatiepijnen helen door verzoening’. Relatiekwetsuren gaan namelijk niet vanzelf weg, in dit hoofdstuk ontdekken jullie hoe je de pijnen echt een plek kunt geven.

In het hoofdstuk ‘Intimiteit creëren door eerlijk te zijn over onze schaduwkanten’ gaan jullie aan de slag met, inderdaad, je schaduwkanten. Zo bevrijdend als je je masker af mag doen.

Dit is geen gemakkelijke module, het gaat over het herstellen van de verbinding, dwars door de pijn heen. Wel een hele belangrijke module waarin jullie leren hoe je elkaar weer in liefde ontmoet. Liefdevolle relaties ontstaan niet vanzelf, die worden gemaakt, daarom als afsluiting twee hele mooie oefeningen die jullie perspectief geven.

Veel plezier met de hoofdstukken:

- 1 Jullie patronen doorbreken (o.a. over hechting)
- 2 Van roze bril naar rode knoppen (over triggers en overleving)
- 3 Intimiteit creëren door eerlijk te zijn over onze schaduwkanten
- 4 Relatiepijnen helen door verzoening

Hechting

Onze eerste hechting vindt plaats met onze ouders en dan met name met onze moeder. Is de hechting veilig en warm, dan geeft dat een gevoel van zelfvertrouwen. Voor een goede hechting is het van belang dat de ouders afstemmen op het kind, het kind emotioneel geven wat het nodig heeft en zelf emotioneel aanwezig zijn. Het kind kan de eigen gevoelens niet herkennen en niet verwoorden wat het nodig heeft, behalve door, in het begin, te huilen of te bewegen. Ouders die afstemmen op het kind proberen te begrijpen waarom het kind huilt en geven het dan wat het nodig heeft: warmte, troost, eten, drinken, nabijheid. Dan kan het kind weer rustig worden en leert het: 'Als ik iets aangeef dan heeft het zin, ik word gehoord'. Ook al heeft het kind nog geen woorden, die informatie komt in het lijf te zitten.

Er zijn weinig ouders die altijd liefdevol aanwezig zijn en gepast afstemmen op het kind. Ouders hebben zelf vaak moeite met hun emoties omdat ze niet geleerd hebben om te voelen. En als zij hun eigen emoties niet herkennen en kunnen hanteren, kunnen zij ook niet afstemmen op het kind. En daarnaast zijn er allerlei andere redenen waardoor ouders emotioneel niet beschikbaar zijn. Zij moeten namelijk ook slapen, werken, tijd met elkaar doorbrengen, voor andere kinderen zorgen. En ouders zijn bij tijd en wijle ook gestrest, of maken zelf heftige dingen mee waardoor zij emotioneel niet aanwezig kunnen zijn.

Omdat geen enkele moeder en geen enkele ouder steeds constant aanwezig is om op de emoties en behoeften van het kind in te spelen, maakt elk kind momenten van alleen, van verlatenheid mee. Daarnaast zijn er vaak verschillen tussen de ouders zodat het kind zich de ene keer veilig en geborgen voelt en de andere keer alleen voelt.

De pijnlijke ervaringen uit onze vroege jeugd zetten zich vast in ons lijf. Die ervaringen waren toen overweldigend omdat we volledig afhankelijk waren van onze ouders of verzorgers. Zo afhankelijk dat als zij niet reageerden op ons, of teveel reageerden, dat dat voelde als levensgevaarlijk. Want zonder warmte en zorg van hen zouden we letterlijk doodgaan. We konden onszelf namelijk nog niet geruststellen of een ander plan maken, dat bewustzijn was er nog niet. Een baby of kindje dat zichzelf in slaapt huilt omdat er niemand komt, ervaart grote angsten en leert, dan nog onbewust, bijvoorbeeld dat het moederziel alleen is en het zelf moet doen. Zo ontstaan kindpijnen.

Deze gevoelens zijn heel moeilijk te zien van onszelf. Want op die leeftijd hebben we nog geen woorden en als kind, ook als volwassene trouwens, is het lastig je emoties te verwoorden. Dit soort kindpijnen en hechtingspijnen voelen als enorm grote, ons overspoelende emoties waar we eerst geen woorden voor hebben. Die komen later als we gaan kijken waar ons soms vreemde gedrag vandaan komt.

Kindpijnen in de volwassen relatie

Onze meest basale behoefte is die aan een veilige basisverbinding. Als een veilige haven, waar we ons gekoesterd voelen en van waaruit we de wereld in durven trekken. En naar terug kunnen keren om bij te tanken als dat nodig is.

De kwaliteit van de band heeft invloed op hoe we onszelf zien en hoe we met anderen en de stress in ons leven omgaan:

- Mensen die veilig emotioneel verbonden zijn, zijn veerkrachtiger en zelfstandiger.
- Een veilige band is gebouwd op emotionele toegankelijkheid (je mag elkaars binnenwereld zien) en emotionele reactie (als ik een emotie laat zien dan reageer je op een betrokken manier).

Niet verbonden zijn leidt tot **OERPANIEK**, het activeert het *gevaarcentrum* in ons brein.

Dit komt omdat we als baby en kind totaal afhankelijk zijn van onze omgeving om te overleven. Geen contact met een liefdevolle ouder is in die fase levensbedreigend, we kunnen niet zelf voor ons voortbestaan zorgen.

De hechting met je ouders is heel belangrijk voor je ontwikkeling omdat die hechting en de effecten daarvan diep verankerd worden in je brein. De patronen die dan gevormd worden vormen een blauwdruk voor hoe je je later in je leven opstelt in relaties.

Er zijn drie hechtingsstijlen:

- ✓ Veilig gehecht
- ✓ Onveilig angstig gehecht
- ✓ Onveilig vermijdend gehecht

Veilig gehecht

Bij een kind dat veilig gehecht is zijn de ouders gedurende de zwangerschap en de eerste levensjaren voldoende fysiek en emotioneel aanwezig voor het kind.

Zodoende leert het kind:

- Hoe het de eigen emoties kan reguleren
- Een basisgevoel van veiligheid, vertrouwen in zichzelf en in het leven
- Zich inleven in anderen en communiceren over zichzelf

Ook mensen die veilig gehecht zijn komen bij emotionele stress in contact met hechtingsangsten. Als de verbinding langere tijd verbroken is geeft dat emotionele stress.

Onveilig angstig gehecht

Deze hechting ontstaat als de ouder het ene moment wel warm en betrokken was en het andere moment niet. Of als de ene ouder wel liefdevol aanwezig was en de andere ouder niet. Of als er een periode was waarin de zorg koud en afstandelijk was, bijvoorbeeld door een ziekenhuisopname, terwijl de opvoeding verder liefdevol was. Het kind leert hierdoor dat warmte en nabijheid wel mogelijk is maar er soms wel is en soms niet. Daardoor gaat het zich op de omgeving richten, klampt het zich aan de warme omgeving vast om niet de koude of eenzaamheid te hoeven ervaren waarvan het weet dat die er ook kan zijn.

Volwassenen die angstig gehecht zijn richten zich sterk op hun omgeving, hebben de **bevestiging** van de emotionele band nodig om zich goed te voelen. Zij kunnen bang zijn om **verlaten** te worden en angst hebben voor eenzaamheid.



Onveilig vermijgend gehecht

Als de omgeving waarin het kind groeit **onveilig** is, er geen emotionele warmte is, kan het kind niet anders dan vermijden. Dit kan ontstaan als er veel ruzie is in het gezin, of als de ouders koud zijn en niet beschikbaar. Emoties zijn maar lastig en als kind wordt je geleerd dat je je niet zo moet aanstellen. De vermijdende hechtingsstijl ontstaat niet alleen als het overduidelijk onveilig is maar ook als de ouders hun eigen emoties niet kunnen hanteren. Het kind moet stil en braaf zijn omdat anders (een van) de ouders zelf angstig wordt. Het kind leert dat het niet bij zijn ouders terecht kan voor warmte, liefde en steun en trekt zich terug.

Volwassenen die vermijgend gehecht zijn, zijn heel zelfstandig. Zij vragen geen hulp. Er is een basaal **gebrek aan vertrouwen** in zichzelf en de ander. Omdat emoties en behoeften er niet konden zijn is het lastig om emotioneel voor zichzelf te zorgen en een emotionele band op te bouwen. Zolang je zorgt dat er geen diepe band is doet de, voor de vermijgend gehechte persoon, **onvermijdelijke** afwijzing, minder zeer.

“It is a joy to be hidden and a disaster not to be found”. - D.W. Winnicott

Een kind dat in een min of meer onveilige situatie opgroeit, blijft afhankelijk van de ouders. Het blijft loyaal aan de ouders en van hen houden, want voor het eigen voortbestaan kan het hen niet afwijzen. Het kind stopt met van **zichzelf te houden**: ‘Ik zal wel iets verkeerd gedaan hebben waardoor er niemand voor me is’. Of het neemt de boodschappen van de ouders dat het niet voldoet, over.

Onveilig gedesoriënteerd gehecht

Deze hechtingsstijl bestaat ook en is een combinatie van angstig en vermijgend gehecht. Het lastige bij deze hechtingsstijl is dat je geen oriëntatiepunt hebt. Bij angstig gehecht is het oriëntatiepunt (eerst) de ander. Bij vermijgend gehecht is het oriëntatiepunt het vermijden van onveilige situaties en in je schulp blijven. Bij gedesoriënteerd wisselen die elkaar af wat voor verwarring zorgt. Deze stijl komt niet vaak voor, vandaar dat ik er niet dieper op in ga.

Basisangsten: verlatingsangst en angst voor afwijzing

We hebben allemaal als kind pijn opgelopen in de hechting. Het is namelijk onmogelijk voor de ouders om het allemaal goed te doen. Het hebben van kinderen kan in zichzelf al voor stress zorgen bij de ouders. Denk aan slapeloze nachten, de verschillende belangen in een gezin met meerdere kinderen, het combineren van het gezin en werk. In die hectiek moeten ouders keuzes maken en kunnen niet steeds aan de behoeftes van het kind voldoen.

Daarnaast voelen de kinderen de stress, als die er is. De kwetsuren die we als kind opgelopen hebben leiden tot twee basisangsten: verlatingsangst en angst voor afwijzing. We hebben allemaal een van die angsten in meer of mindere mate.

Verlatingsangst

Verlatingsangst gaat over de angst om de verbinding te verliezen, de angst dat de ander, als de verbinding verbroken is, niet meer terugkomt. Als je angstig gehecht bent, speelt verlatingsangst een rol. De onderliggende vraag is: 'Is het veilig als de verbinding verbroken is?' Om de verlatingsangst niet te hoeven voelen heeft degene die hier last van heeft veel behoefte aan bevestiging. Daarnaast is het lastig om individueel het eigen pad te volgen, los van bevestiging en los van de warmte van de relatie.

Verlatingsangst is **angst voor eenzaamheid**, angst om in de steek gelaten te worden, angst voor alleen zijn. Het is lastig om erop te vertrouwen dat als de verbinding verbroken is, de partner (uit zichzelf) weer terugkeert.

Het meest veilig is om de ander steeds op te zoeken.

Mijn moeder heeft mij als baby goed verzorgd maar was niet warm aanwezig, zij hield niet zo van knuffelen. En zij hanteerde de methode van dr. Spock. Dat betekende dat er vaste tijden waren waarop ik in mijn wiegje ging en er weer uit mocht. Rust, reinheid en regelmaat. Als ik huilde omdat ik niet kon slapen, kwam er niemand. Of als ik huilde omdat ik eigenlijk nog honger had of het koud had, kwam er niemand. Voelde ik me totaal ellendig in mijn wiegje? Er kwam niemand. Mijn diepste gevoelens zijn die van totale eenzaamheid, verlorenheid en angst. De angst dat er totaal niemand voor me is. Later heb ik er met mijn moeder over gesproken. Een van de moeilijkste maar ook fijnste gesprekken uit mijn leven omdat zij het erkende en vertelde dat zij onderaan de trap zat te huilen. Zij dacht dat zij het goede deed, passend in die tijd.

Angst om jezelf te verliezen en voor afwijzing

Als je vermijdend gehecht bent dan voelt het maken van een (emotionele) verbinding beangstigend. Deze angst gaat over de vraag: 'Is het veilig als ik verbinding maak?' Het intern gevoelde antwoord is 'nee'. Delen hoe het met je is, je gevoelens tonen, hulp vragen en andere vormen van uitreiken zijn heel erg lastig omdat er een grote angst voor onveiligheid, voor afwijzing is. Dit kan zover gaan dat **ook de eigen gevoelens en behoeftes niet gevoeld worden**. Tijdens conflicten kan deze persoon kalm en afstandelijk blijven, omdat het vroeger onveilig was om emoties te tonen en zich echt te laten zien. 'Als we negatieve emoties delen, zorgt dat alleen maar voor ellende', de binnenwereld kan beter onzichtbaar blijven.

Om de angst voor afwijzing niet te hoeven voelen, trekt degene die deze angst heeft zich steeds terug in zichzelf. **Terugtrekken, dat is het meest veilig.**

De relatie is een herkansing in de hechting

Een relatie, en het krijgen van kinderen, is een herkansing in de hechting. In een relatie kun je nieuwe ervaringen opdoen en je hechtingsstijl veranderen. De relatie biedt de veiligheid die nodig is om kritiek te kunnen uiten en horen. En juist dat laatste, dat het ook mag schuren, dat de verschillen zichtbaar worden, maakt dat je kunt groeien. Dat je iets anders kunt gaan proberen dan je altijd al deed waardoor je wel veilige hechting kunt ervaren. En precies dat is wat jullie in dit traject ontdekken.

Deze gevoelens leren kennen is niet makkelijk. We leren niet praten over emoties en vooral mannen kennen de boodschap: 'Niet voelen, wees een man'. Dus ja, wat doe je dan met dat ongemak wat je wel ergens voelt stuwen? Juist, je duwt het weg. Om die gevoelens te leren kennen moet je erbij stil staan. De rust nemen om te onderzoeken wat er met je gebeurt. Door erover te schrijven of met vrienden en vriendinnen over te praten.

Op de volgende pagina staat de oefening **Hechtingsstijlen en Basisangsten.**

Met deze oefening krijgen jullie inzicht in je eigen hechting.





Vragenlijst Hechtingsstijlen en checklist Basisangsten

Doel van de oefening

Met deze vragenlijst kunnen jullie achterhalen welke hechtingsstijl je hebt. Deze hechtingsstijl geeft inzicht in hoe je reageert als er stress of een conflict is in de relatie of als de verbinding tussen jullie verbroken is. Dit kan je helpen om je eigen gedrag beter te begrijpen en dat van je partner. Met de checklist Basisangsten kunnen jullie inzicht krijgen in je eigen angsten en die van elkaar leren kennen. Dat helpt om te begrijpen waarom bepaald gedrag lastig is.

Het doen van de oefening

Vul de vragenlijst in en tel de score in de kolommen op. Kruis de verschillende angsten aan en bespreek ze met elkaar.

Wat is jouw hechtingsstijl?

Deze vragenlijst is gebaseerd op Levine & Heller (2010). Beoordeel de stellingen. Is de stelling WAAR voor je? Omcirkel dan het plusje dat in een van de kolommen erachter staat. Als de stelling niet waar is, dan vul je niets in.

	A	B	C
1. Ik ben vaak bang dat mijn partner niet meer van me houdt.	+		
2. Ik vind het makkelijk om liefdevol te zijn tegen mijn partner.		+	
3. Ik ben bang dat als anderen me echt kennen, ze me niet leuk zullen vinden.	+		
4. Ik merk dat ik makkelijk over een relatiebreuk heen kom. Het is gek dat ik iemand zo makkelijk kan vergeten.			+
5. Ik voel me een beetje angstig en incompleet als ik geen relatie heb.	+		
6. Ik vind het moeilijk om mijn partner te ondersteunen als hij/zij somber is.			+
7. Als mijn partner weg is, ben ik bang dat hij/zij interesse krijgt in een ander.	+		
8. Ik voel me comfortabel als ik op een partner steun.		+	
9. Mijn onafhankelijkheid is belangrijker voor me dan mijn relaties.			+
10. Ik hou er niet van om mijn diepste gevoelens te delen met mijn partner.			+

	A	B	C
11. Als ik mijn gevoelens laat zien aan mijn partner, ben ik bang dat hij/zij niet meer hetzelfde voor me voelt.	+		
12. In het algemeen ben ik tevreden met mijn romantische relaties.		+	
13. Ik voel niet de neiging om me uit te leven in mijn romantische relaties.		+	
14. Ik denk veel na over mijn relaties.	+		
15. Ik vind het moeilijk om op romantische partners te steunen/te vertrouwen.			+
16. Ik raak snel gehecht aan een romantische partner.	+		
17. Ik heb weinig moeite om mijn wensen en behoeften te uiten naar mijn partner.		+	
18. Ik voel me soms boos op mijn partner zonder te weten waarom.			+
19. Ik ben erg gevoelig voor de stemming van mijn partner.	+		
20. Ik geloof dat de meeste mensen in essentie eerlijk en betrouwbaar zijn.		+	
21. Ik hou meer van terloopse seks met losse partners dan intieme seks met één persoon.			+
22. Het voelt gemakkelijk om mijn persoonlijke gedachten en gevoelens te delen met mijn partner.		+	
23. Ik maak me zorgen dat als mijn partner me verlaat, ik nooit meer iemand anders vind.	+		
24. Het maakt me nerveus als mijn partner te dichtbij komt.			+
25. Tijdens een ruzie ben ik eerder geneigd om impulsief dingen te zeggen waar ik later spijt van heb, dan dat ik dingen rustig bespreek.	+		
26. Een ruzie met mijn partner maakt niet dat ik ga twijfelen aan de gehele relatie.		+	
27. Mijn partners willen meestal meer intimiteit dan waar ik me prettig bij voel.			+
28. Ik maak me zorgen dat ik niet aantrekkelijk genoeg ben.	+		
29. Soms ervaren mensen mij als saai omdat ik weinig drama maak in relaties.		+	
30. Ik mis mijn partner als we apart zijn, maar als we samen zijn wil ik ontsnappen.			+
31. Als ik het met iemand oneens ben, dan kan ik makkelijk mijn mening geven.		+	
32. Ik heb er een hekel aan als mensen van mij afhankelijk zijn.			+
33. Als ik merk dat iemand, die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, dan laat ik me niet van de wijs brengen. Ik voel wel wat jaloezie, maar dat ebt ook weer weg.		+	
34. Als ik merk dat iemand, die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, dan voel ik opluchting: het betekent dat hij/zij niet iets exclusiefs wil.			+

	A	B	C
35. Als ik merk dat iemand, die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, dan voel ik me somber.	+		
36. Als iemand waarmee ik date, afstandelijk gaat doen, dan vraag ik me af wat er gebeurd is, maar ik weet dat het waarschijnlijk niets met mij te maken heeft.		+	
37. Als iemand waarmee ik date, afstandelijk gaat doen, dan ben ik waarschijnlijk onverschillig; ik kan me ook opgelucht voelen.			+
38. Als iemand waarmee ik date, afstandelijk gaat doen, dan ben ik bang dat ik iets fout gedaan heb.	+		
39. Als mijn partner de relatie zou willen beëindigen, dan zou ik mijn best doen om te laten zien wat hij/zij laat lopen (een beetje jaloezie kan geen kwaad).	+		
40. Als iemand met wie ik al een tijd date, zou zeggen dat hij/zij me niet meer wil zien, dan zou ik me verdrietig voelen, maar ik kom er wel overheen.		+	
41. Als ik krijg wat ik wil in mijn relatie, dan weet ik soms niet meer wat ik wil.			+
42. Ik zou er geen moeite mee hebben om (platonisch) contact met mijn ex te houden. We hebben tenslotte veel gemeen met elkaar.		+	

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom a:

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom b:

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom c:

Wat betekent jouw score? Hoe meer je hebt omcirkeld in een kolom, hoe meer eigenschappen je hebt van die hechtingsstijl.

Kolom A: onveilig angstige hechtingsstijl

Kolom B: veilige hechtingsstijl

Kolom C: onveilig vermijdende hechtingsstijl

Onveilig angstige hechting

Angstige hechting ontstaat als je ouders inconsequent waren in hoe ze op jouw behoeften als kind reageerden. In je latere leven betekent het dat je weliswaar hunkert naar intimiteit, maar dat je tegelijkertijd ook vaak piekert over je relatie en het vermogen van je partner om jouw liefde te beantwoorden.

Veilige hechting

Als je ouders sensitief en beschikbaar waren en adequaat reageerden op de signalen die je als baby of peuter gaf, dan zou je een veilige hechtingsstijl moeten hebben.

Een veilige hechting betekent dat je je, ook als volwassene, prettig voelt bij intimiteit.

Je bent warm, liefdevol en benaderbaar voor de ander. Wie met jou een relatie aangaat, kan rekenen op emotionele stabiliteit en geen grote pieken en dalen.

Onveilig vermijdende hechting

Als je ouders of verzorgers afstandelijk en star waren en niet op jouw behoeften als kind reageerden, zou je een vermijdende hechtingsstijl moeten ontwikkelen. Wie vermijndend gehecht is, ervaart intimiteit als het verlies van zijn onafhankelijkheid en gaat nabijheid zo veel mogelijk uit de weg. Ben je vermijndend gehecht dan laat je de ander, ook in een liefdesrelatie, nooit echt dichtbij komen.

Meer informatie over hechtingsstijlen en hoe daarmee om te gaan, vind je in de paragraaf over hechting.

Vragenlijst afkomstig uit 'Relaties, hoe doe je dat? Versterk je relatie met inzichten uit EFT', Karin Wagenaar (2016). Culemborg, Van Duuren Management. ISBN 978-8965-309-3.

Basisangsten

Verlatingsangst

- Angst voor eenzaamheid
- Angst om in de steek gelaten te worden
- Angst voor geen reactie
- Angst voor alleen zijn
- Angst dat er niemand komt op een feestje
- Angst om niet te ontmoeten
-
-
-

Angst voor afwijzing

- Angst voor conflict
- Angst voor emotioneel contact
- Angst voor escalatie
- Angst om gepest te worden
- Angst voor samen zijn
- Angst om je te laten zien
-
-
-

Vul eventueel aanvullende angsten aan die voor jullie van toepassing zijn.

Kruis de angsten aan die je herkent en bespreek het met elkaar. Hoe zijn die angsten voor je? Wat voel je en ervaar je dan? Hoe ga je er voor jezelf mee om?

Hoofdstuk 2

Van roze bril naar rode knoppen

In het begin ben je verliefd en plaats je elkaar op een voetstuk. Je hebt allebei een roze bril op, ziet vooral de positieve kanten en stopt veel energie in de relatie. 'Wij' is belangrijker dan 'ik'. Dat is belangrijk om een ervaring van 'eenheid' te hebben, om te weten dat dat bestaat zodat je daar later, mogelijk met dit traject, weer naar terug kunt. Maar vroeg of laat val je allebei van je voetstuk en kom je allebei weer op eigen benen te staan. Dat klopt ook, omdat je daarmee jezelf weer centraal zet en van daaruit je leven verder opbouwt. Na de positieve bevestiging uit het begin, waar we het heel goed op doen, komt er in deze fase kritiek op elkaar. En op kritiek doen we het een stuk minder goed.

De kritiek raakt vaak precies onze zwakke plekken, die punten waar we ons kwetsbaar in voelen met een grote kans dat we ons gaan verdedigen. Er is geen sprake meer van een roze bril maar wel van rode knoppen.

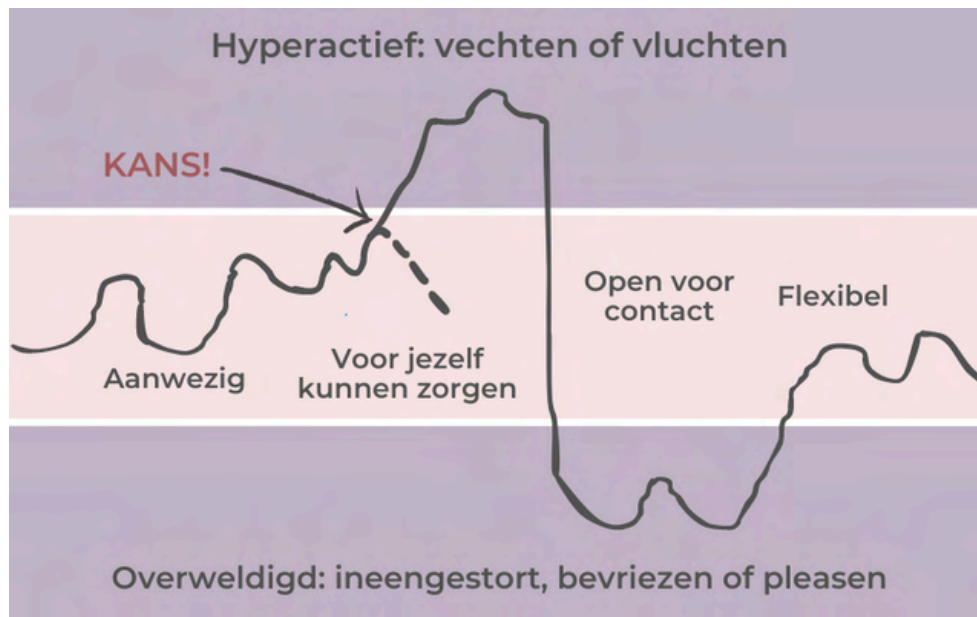
Triggers, rode knoppen

We hebben allemaal rode knoppen. Dingen die onze partner kan zeggen, kan doen, of juist niet kan zeggen of niet kan doen, die ons enorm raken. Die ons triggeren. De heftigste triggers en de grootste conflicten ontstaan op het moment dat het om de verbinding gaat. Daarbij kan van alles ons triggeren. Een afgewende blik, op de telefoon kijken, rommel in huis. Niet reageren op een appje. Stil zijn. Of juist de stem verheffen.

Als we met MEER emotie reageren dan bij de situatie past dan is er sprake van een trigger en doet er iets OUDS mee. Hier en nu triggert iets van toen en daar.

Als de verbinding verbroken wordt of onder druk staat, voelt dat op een diep niveau als gevaar. En bij gevaar, ingebeeld of niet, komen we steeds weer in deze overlevingsmodus terecht: vechten, vluchten, bevriezen of pleasen. Hoe meer nare ervaringen wij meegemaakt hebben, en hoe meer daarvan op jeugdige leeftijd plaatsvond, hoe uitgesprokener onze automatische respons op nare ervaringen is. Je reageert op de automatische piloot: alsof iets in jou beslist wat er moet gebeuren als je stress hebt.

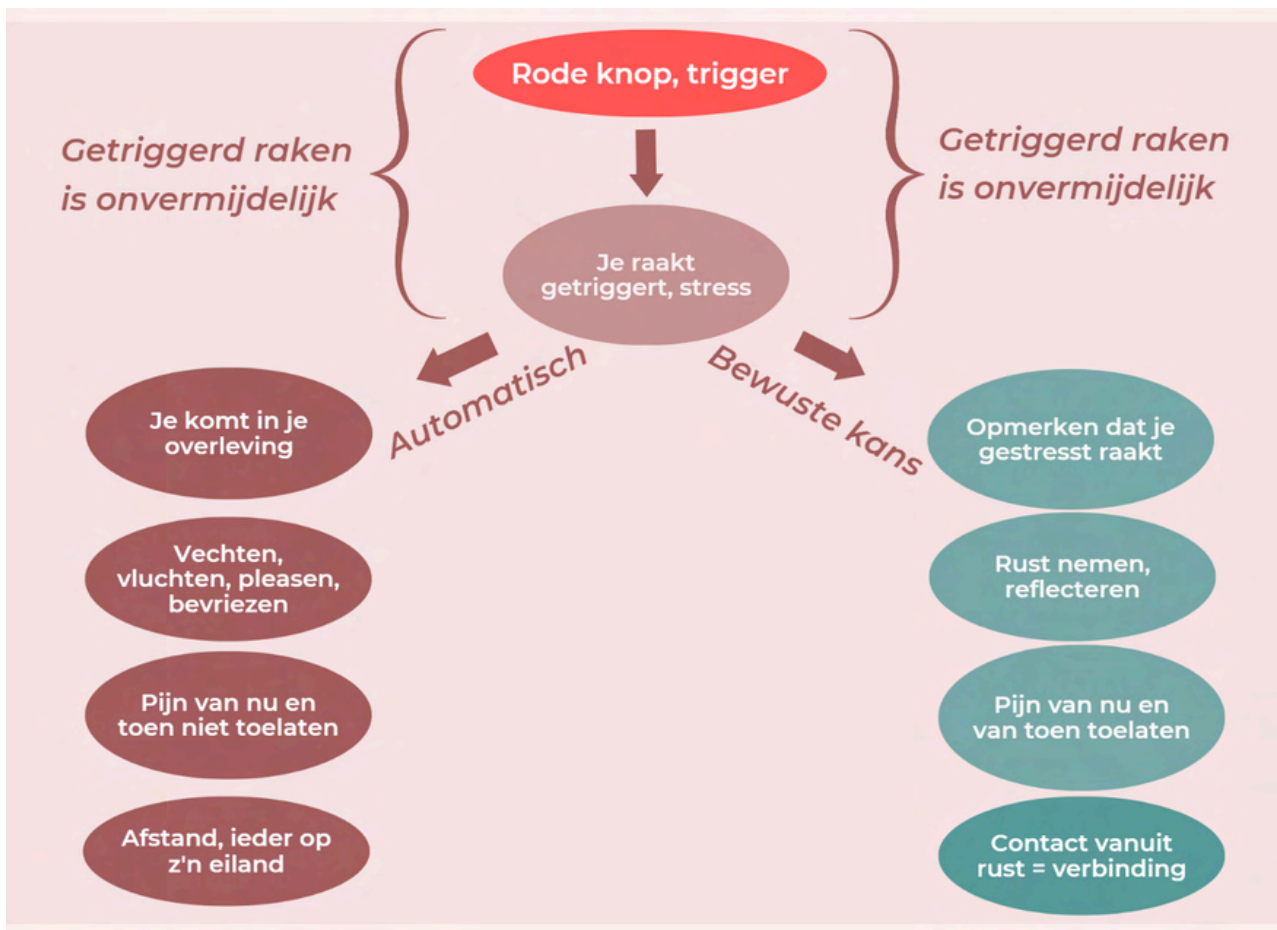
Je overlevingsreactie begon als een succesverhaal, een geslaagde operatie die je hielp als kind om je staande te houden. Die hielp om niet te diep te voelen en te overleven. Omdat die overlevingsreactie de automatische respons is op stress, blijf je gevangen in het patroon. Een reactiepatroon dat juist eenzaamheid in stand houdt. Niet jij, maar je verleden bepaalt de orde van de dag. Niet de ervaring in het moment zelf, maar de onbewuste angst dat het zich herhaalt, bepaalt jouw gedrag in je volwassen leven naar je partner.



Vroeger had je geen keus, jij was klein en de ander/de wereld, groot en overweldigend. Nu heb je wel een keus, al is de ruimte eerst klein en is het proces subtiel.

Getriggerd raken is onvermijdelijk. Het kan zijn dat je opmerkt dat je getriggerd raakt, je ademhaling gaat omhoog, stress gaat door je heen. Er komen allemaal dingen die je zou willen zeggen in je naar boven. En je bent er zelf nog, je kunt het opmerken.

Dat moment, dat je voelt dat je getriggerd raakt en je overleving het dreigt over te nemen. **In dát moment zit de kans.** Om even rustig naar buiten te lopen. En stil te staan bij wat er gebeurt.



Als voorbeeld: Ruben werkt zich een slag in de rondte, heeft een heel bedrijf opgebouwd en is veel weg. Als hij thuiskomt geeft Annemarie aan dat hij wel heel erg veel weg is en of hij ook oog heeft voor wat zij graag zou willen. Wat hij hoort is dat hij niet gewaardeerd wordt in wat hij doet. Hij werkt zó hard en nog is het niet genoeg, hij moet ook nog met haar wensen aan de slag. Hij reageert wat stug en zegt iets van dat zij hem niet waardeert. Waarop zij geïrriteerd raakt, zich gaat verdedigen dat zij hem wel waardeert, alleen dat hij wel heel vaak weg is. Waarop hij weer hoort dat hij het niet goed (genoeg) doet. En zij hoort dat er voor haar verlangen naar contact geen plek is. Beiden trekken zich teleurgesteld en boos terug.

Wat gebeurt er bij Ruben?

De trigger voor hem is dat Annemarie zegt dat hij veel weg is en vooral dat hij geen oog heeft voor haar. Niemand houdt ervan als de ander een oordeel geeft. De oude pijn waar het bij hem aan raakt is dat hij het graag goed wil doen, hij werkt hard voor hen allebei en voelt zich eigenlijk niet goed genoeg. De oude pijn is 'Ik doe het niet goed, ik ben niet goed genoeg'. Dat is niet wat zij zegt. Dat is wat hij van binnen voelt. En van daaruit komt de reactie: 'Je waardeert me niet'. Dan gaat hij strijden voor de waardering die hij van haar wil krijgen en op die manier natuurlijk niet krijgt.

Wat gebeurt er bij Annemarie?

De eerste trigger voor haar is dat hij weer een avond weg is en laat thuiskomt. Dat wil zij rustig bespreekbaar maken, wat natuurlijk lastig is als je in de 'jij-vorm' begint.

De tweede trigger is dat hij zegt dat zij hem niet waardeert. Zij waardeert hem juist wel alleen mist zij dat haar bijdrage en haar wensen gezien worden. De oude pijn die bij haar geraakt wordt is dat zij zich niet gezien voelt. Haar ouders waren juist teveel op haar gericht waardoor zij geleerd heeft zichzelf vooral niet centraal te stellen. Zij gaat ervoor vechten dat zij hem wel waardeert alleen dat het niet klopt in de balans.

Zonder zicht op de onderliggende pijn kan deze dans eindeloos doorgaan. En ontstaat er een mistig gesprek over ieders visie op de situatie. Als er zicht op de pijn komt kan hij gaan oefenen in rustig blijven en zichzelf waarderen. En als zij kan gaan zien dat haar pijn gaat over hoe beklemmend het vroeger was en er niet werkelijk ruimte voor haar was, kan zij gaan oefenen met het leren kennen van deze dynamiek en centraal mogen staan, over 'ik' mogen zijn met gevoelens en verlangens.

Je gaat erin met boter en suiker

Omdat de triggers zitten op onze gevoelige punten, ga je erin met boter en suiker. Voor je het weet ben je getriggerd en reageer je vanuit je overleving. Relaties waarin we ons gehecht hebben roepen hele sterke emoties op die heel snel gaan. De kunst is om te herkennen hoe het voelt om getriggerd te raken en te zijn. En om te herkennen wanneer je in je overleving komt en van daaruit handelt. Wat gebeurt er dan in je lijf? Met je ademhaling? Wat ga je dan doen? Zoek je de confrontatie of trek je je juist terug? Zonder oordeel opmerken wat er gebeurt.

Het is als het ware een wissel. Na de wissel leidt één spoor een donkere tunnel in die ondergronds gaat en waar je in je overleving komt. Het andere spoor blijft boven de grond en leidt een onbekend, maar wel open, landschap in.

De trigger zorgt ervoor dat je bij een wissel komt en iets richting die donkere tunnel gaat. Door de triggers te gaan herkennen, het gevoel wat erbij hoort en je bewust te zijn van wat je overlevingsreactie is, kun je gaan ingrijpen. Dit kunnen heftige gevoelens zijn, maar dat hoeft niet, het kan ook subtiel gaan.

De donkere tunnel ingaan

Dit gebeurt heel snel, een kind huilt op een bepaalde toonhoogte en je bent instant overstuur. Of je komt thuis na een drukke dag, loopt de kamer in en stapt op een legoblokje. Dat doet pijn en kan een trigger zijn. Of je partner reageert niet meteen als je gedag zegt of heeft niet gereageerd op je appje. Allerlei dingen kunnen een trigger zijn. Het kan zelfs een gedachte zijn. Je raakt eerst van binnen overstuur en korte tijd later zit je in je overlevingsreactie zoals vechten of vluchten. Dan zijn er muren, eilandjes en contact vanuit de overlevingsstrategie is oppervlakkig of maakt het alleen maar erger.

De kalmeerroute: Rust + Reflecteren + Reageren = Verbinding

Je raakt nog steeds eerst getriggerd, triggers blijven namelijk je hele leven.

Dat is het slechte nieuws. Het goede nieuws is dat je de patronen kunt gaan herkennen en eruit kunt blijven.

Als je getriggerd raakt, is de eerste stap om dit op te merken. 'Ik raak getriggerd, wat is er aan de hand?' Vervolgens kun je ervaren dat je overlevingsstrategie de hoek om kunt kijken. Je krijgt de neiging om te vluchten, te vechten of uit te checken (pleasen of bevriezen).

De kunst is om hier **niet** aan toe te geven of het zo snel mogelijk op te merken en dan eerst weer rustig te worden.

Dat kan op hele simpele manieren:

- ✓ Rustig ademen naar je buik
- ✓ Met je hand over je borst naar je buik strijken
- ✓ Even afstand nemen door te wandelen



De volgende stap is reflecteren

Dat betekent stilstaan bij wat er gebeurt. Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat was de trigger? Op welk moment werd je door iets geraakt?
- Waarom raakte de trigger me? Vragen die kunnen helpen zijn: Had ik een bepaalde verwachting? Had ik een andere intentie of verlangen? Of is er iets wat ik wilde zeggen en niet gedaan heb?
- Welke oude pijn werd er geraakt? Wat is de TE emotie en wat is er vanbinnen dan zo geraakt? Is dat angst voor het verlies van de verbinding? Of bijvoorbeeld angst voor onveiligheid of de angst om jezelf te verliezen?
- Als dat helder is kun je je afvragen of er in het NU een grens werd geraakt of een verlangen is.

Reageren

Als je weer ontspannen bent, ga dan in gesprek. Vertel wat je getriggerd heeft, waar dat aan raakte, wat je neiging was en wat je nodig hebt.

En geef jezelf een schouderklopje voor het kijken naar jezelf, dat je vanuit je volwassen bewustzijn gekeken hebt naar emoties die horen bij het kleine jongetje of kleine meisje in jezelf. Voor het erkennen van die emoties en vervolgens te reageren vanuit de volwassene.

Verbinding

Door weer het gesprek aan te gaan, te reageren vanuit rust, en te vertellen wat je raakte, wat je triggerde en wat er geraakt werd, herstel je de verbinding. De ander kan ook delen wat hem of haar geraakt heeft zodat je allebei voelt dat je weer in verbinding bent. Vanuit de verbinding kun je aangeven wat je nodig hebt of welke grens geraakt werd. Grote kans dat je dan wél gehoord wordt.

Ruimte in je Window of Tolerance

Het helpt als je ruimte hebt in je Window of Tolerance. Die kun je creëren door goed voor jezelf te zorgen. Sporten helpt, ik kan chagrijnig of grumpy beginnen aan een training en weer helemaal blij thuiskomen. Misschien heb ik dan nog wel een verzoek maar de lading is er vanaf. Goed slapen, goed eten, buiten zijn, wandelen, met vrienden afspreken: allemaal zaken die je helpen om meer ontspannen te zijn én om energie te hebben. Dat draagt er aan bij dat je binnen je bandbreedte blijft.

HALT: situaties om alert op te zijn

Bij de AA gebruiken ze HALT als afkorting voor situaties om alert op te zijn omdat je dan sneller in je overleving en daarmee je verslavingsgedrag komt:

H - Hungry

A - Angry

L - Lonely

T - Tired

Is er sprake van honger, stress/boosheid, eenzaamheid of moeheid zorg dan goed voor jezelf en wees je er bewust van dat jezelf of je partner sneller in de overlevingsmodus kan komen.



Oefening Rode knoppen

Doel van de oefening

Het doel van deze oefening is het herkennen van triggers en de instinctieve reactie daarop. De kalmeerroute is Rust + Reflectie + Reageren = Verbinding. Deze oefening gaat in op de stappen Reflectie en Reageren. De reflectie kun je zelf doen, samen of met een vriend(in). Reageren doe je uiteraard naar je partner, dan bespreek je met elkaar de uitkomst van de oefening.

Belang van de oefening

Het belang van deze oefening is groot omdat je hiermee een aanzet maakt om niet meer in de escalatie of de verwijdering te schieten. Je gaat onderzoeken wat er onderwater gebeurt en komt daar op een later moment op terug, wat verbinding creëert. Doe je deze oefening niet dan worden er zegeltjes geplakt, of vindt er een storting plaats op de emotionele bankrekening. Dat is de enige rekening waarvan je niet wil dat er veel opstaat.

Stel, je hebt afgesproken om samen te lunchen en echt even tijd voor elkaar te maken. Je partner zit met een half oog de tour te volgen en na de lunch duikt hij gelijk weer achter de televisie. Dan kun je denken: zo erg is het niet, ik concentreer me op mijn eigen ding. En wellicht denk je dat het dan echt weg is. Alleen dat is niet zo, als het je echt geraakt heeft, kun je het niet negeren. Als je dat wel doet, is het een zegeltje in het boekje.

Elke situatie van triggering die niet uitgesproken wordt is een zegeltje in het zegelboekje en ineens 'BOEM' wordt het volle boekje ingeleverd en worden er eerdere momenten van wrijving bijgehaald en escaleert het. Deze oefening biedt een mogelijkheid om een zegeltje uit het boekje te halen zodat het minder vol is en om van het zegeltje te leren.

Doen van de oefening

Deze oefening doen jullie in eerste instantie alleen, voor jezelf. Gebruik het schema dat bij deze oefening hoort om een dag of een week de momenten bij te houden dat je getriggerd raakt.

Situatie

Beschrijf de omstandigheden waarin je getriggerd raakte. Dat kan thuis zijn, op vakantie, onderweg.

Trigger

Omschrijf wat precies de trigger was. Werd er niet gereageerd? Of juist te heftig? Als je partner op de telefoon zit? Een blik? Voor mij was een trigger als Iris haar telefoon niet opnam.

Onderliggende pijn

Wat is de onderliggende pijn, de hechtingspijn of kindpijn die geactiveerd werd door de trigger? Als je niet meteen weet waar het mee te maken heeft, wat heel goed kan natuurlijk, schrijf dan het gevoel op en neem dat een tijdje met je mee. En kijk of je dat gevoel kunt herkennen in situaties van vroeger. In mijn geval was dat ik me heel alleen voelde. Ik probeer altijd goed bereikbaar te zijn en te reageren op appjes en telefoontjes. Als ik dan zelf uitreik door haar te bellen en die uitreiking wordt niet beantwoord, dan voel ik me in de steek gelaten. Mijn hechtingspijn is me in de steek gelaten voelen.

Overlevingsreactie

Wat is je overlevingsreactie die dan naar boven komt? Ga je vechten of vluchten? Trek je je terug, of ga je pleasen? Wat is er dan zichtbaar aan de buitenkant? Beschrijf dat ook in het schema.

Mijn overlevingsreactie is Iris aanspreken en confronteren. Ik neem toch ook op als jij belt? Iris legde uit dat zij de telefoon niet kan opnemen als zij op de fiets zit.

Omdat ik in dat moment eigenlijk overstuur ben, kan ik dat niet horen en ga ik Iris overtuigen. Op allerlei manieren ga ik uitleggen waarom dat wel kan. Iris moet veranderen zodat ik mijn pijn niet hoeft te voelen van het misgrijpen. En natuurlijk om mijn gelijk te bevestigen. Dit gesprek verliep uiteraard niet soepel en zorgde voor verwijdering.

Behoeft

Beschrijf je behoefte, wat heb je eigenlijk nodig in dat moment?

Mijn behoefte was contact en ook in het gesprek heb ik de behoefte aan contact en dat mijn gevoel van in de steek gelaten worden, erkend wordt. Dat gaat natuurlijk alleen als ik mijn gevoel zelf ook uitspreek – en niet de aanklacht. En kan ook doordat Iris naar mijn gevoel vraagt.

Bespreken

Als je allebei een tijd het schema hebt bijgehouden en je hebt een paar triggers opgeschreven, bespreek ze dan met elkaar.

Zorg voor een ontspannen setting met elkaar, zoals samen aan de keukentafel zitten of samen op de bank. Ontspannen betekent dat je contact hebt met de liefde voor jezelf en voor elkaar en dat je de rust voelt om echt even tijd en aandacht voor elkaar te hebben. Dit bespreken kun je ook doen tijdens een wandeling en uiteraard is het belangrijk om te zorgen dat er zo min mogelijk afleiding is. Zorg ervoor dat jullie lichamelijk contact maken en elkaar aan kunnen kijken.

Vragen om te bespreken kunnen zijn:

- ✓ Welke triggers komen vaker terug?
- ✓ Welke pijn van vroeger hangt samen met de trigger? Welke overtuigingen (imprints) hangen samen met deze pijnen?
- ✓ Wat is nu je behoefte?

Doordat ik ging herkennen waar de trigger over ging, werd ik niet meer zo geraakt als Iris haar telefoon niet opnam. Want ik wist: het kan gebeuren dat ik dan in oude pijn kom. Met als gevolg dat ik ook geen verwijtende gesprekken meer ging voeren over de telefoon opnemen. Want dan kon ik dingen zeggen als: 'Ik neem toch ook mijn telefoon op als ik op de fiets zit? Zo moeilijk is dat toch niet?' Vanuit mijn overlevingsreactie ging ik vechten en kwam ik in mijn gelijk. Ging de ander zich verdedigen en daalde de sfeer in no-time tot ver onder het vriespunt. En niet doordat Iris haar telefoon niet opnam maar doordat ik ging aanvallen vanuit oude pijn.

Beschrijf hieronder de omstandigheden waarin je getriggerd raakte.

Situatie	Trigger	Onderliggende pijn	Overlevingsreactie + effect	Behoefte in het nu



Hoofdstuk 3

Intimiteit creëren door eerlijk te zijn over onze schaduwkanten

We willen allemaal echt gezien worden. En tegelijkertijd proberen we allemaal onze imperfecties te verdoezelen. We laten een beeld zien van een succesvol persoon die zijn emoties kan reguleren, zichzelf in de hand heeft.

Schaduwkanten

Onze schaduwkanten zijn kanten van ons waar we niet trots op zijn, die we onderdrukken en soms zelfs voor onszelf verborgen houden, zoals: vijandigheid, gierigheid, kwetsbaarheid, streberigheid, luiheid, gulzigheid, consumptief zijn, sadisme, afhankelijkheid, hulpeloosheid, slachtofferschap, gemeen zijn, wraakzucht, seksueel zijn, dominant zijn, gelijk hebbend zijn, nep zijn, laks zijn, onderdanig zijn enzovoort.

Deze kanten kunnen sociaal onwenselijk zijn, het kan zijn dat ze niet passen bij een religie of cultuur en daarom houden we die eigenschappen in de schaduw, voor onszelf en voor anderen. Maar deze verboden kanten hebben ook veel positieve aspecten die daardoor ook onderdrukt worden, zoals: assertiviteit, doelgerichtheid, liefhebben en genieten, kwetsbaar zijn, een verschil willen maken, erotisch zijn, creativiteit, verbeelding, dapperheid, vitaliteit enzovoort.

Elke winkel heeft een etalage en een achterkant. In de etalage staan die dingen die we graag laten zien aan de ander. Maar die achterkant, achter dat gordijn, die is er ook. Daar zijn we zichtbaar zonder make-up, daar is zichtbaar wat er in de kelder zit. Door beide te laten zien, krijgt onze geliefde ons helemaal, ook die kanten waar we ons wellicht voor schamen.

En die schaduwkanten, die heeft onze geliefde allang ervaren. Bewust of onbewust. Juist door die kanten te verbergen en te bagatelliseren ervaart je partner je als minder betrouwbaar en wordt argwanend. Door een masker hoog te houden ontstaat er afstand.

Schaamte

Schaamte gaat over 'Ben ik oké in de ogen van de ander?' Als je je ergens voor schaamt heb je het idee dat je in die ogen **niet** oké bent. En trek je je terug, houd je kwetsbaarheid en je schaduwkanten voor je. Schaamte is een hele sterke emotie die ons vastzet, die ons op onze plek houdt. Maar waar komt die schaamte vandaan? Vaak gaat het om beeldvorming van buitenaf, boodschappen die je ouders je gegeven hebben. Zoals: 'We gedragen ons netjes', 'We springen niet uit de band', 'We zijn keurig'. Of boodschappen die via school, boeken en social media zijn overgebracht. Het gaat allemaal over sociaal wenselijk zijn. Maar waarvoor zou je sociaal wenselijk zijn als je ook **jezelf** kunt zijn? Jezelf met alles wat mooi en wat lelijk is? Met alles wat je wel en wat je niet kunt?

Juist, daarvoor moet je dus langs schaamte, moet je langs wat je denkt dat anderen ervan zullen vinden. Niet wat anderen mogelijk denken centraal zetten, maar uitkomen voor wie jezelf bent, voorbij de schaamte. Sterker nog: juist als je schaamte, schuld of ongemak voelt en je doet het toch, je uit je toch, zit je goed. Want dan volg je je eigen pad, dicht bij jezelf, en luister je niet naar de innerlijke stem die de sociaal wenselijke conventies en boodschappen van vroeger vertegenwoordigt.



Door de schaduwkanten te erkennen hoeft onze geliefde daar niet meer naar op zoek en ontmoet je elkaar als een geheel persoon. Volwassen, zelfbewust van mooie en minder mooie kanten en niet beschaamd om alles te laten zien. De achterkant van de winkel laten zien geeft rust en werkt bevrijdend. Omdat je allebei niet meer perfect hoeft te zijn hoeft je geen energie meer te steken in de schijn ophouden. En kun je ook de kwaliteiten gaan ontdekken die horen bij de schaduwkanten.

Laat de schaduwkanten zien. In hun rauwheid. Misschien bezwaard of eng, maar doe het. Het werkt bevrijdend en eert jullie relatie.



Oefening Schaduwkanten

Doel van de oefening

Door eerlijk te zijn over je schaduwkanten, de kanten van jezelf waar je je voor schaamt of waar je niet trots op bent, creëer je vrijheid in jezelf en in je relatie. De vrijheid om mens te zijn met mooie en minder mooie kanten. En, grote kans dat je partner toch al een vermoeden had van die kanten van je. Vanuit de vrijheid is intimiteit mogelijk, ontmoeting op de grens, daar waar het schuurt.

Doen van de oefening

Creëer een ontspannen setting met elkaar. Bijvoorbeeld samen aan de keukentafel of samen op de bank. Je kunt deze oefening ook doen tijdens een wandeling in het bos.

1. Laat elkaar eerst weten dat je de oefening doet om meer intimiteit en kwetsbaarheid in de relatie te brengen en niet om de ander pijn te doen.
2. Deel op een rustige manier de kanten van jou waar je niet trots op bent. Dat kan zijn dat je soms negeert, betuttelt, een muur optrekt of minachtend denkt over zaken die je partner belangrijk vindt. Wellicht ben je eigengereid, vijandig, gelijkhebberig, oneerlijk, stiekem, gierig, onachtzaam, bemoeizuchtig, rigide, dominant, vijandig of afwijzend naar je partner. Deel in de ik-vorm en doe dat rustig, beetje bij beetje.
3. Blijf even stil en adem rustig. Laat deze onthullingen op je inwerken. Het kan zijn dat jij of je partner hiervan schrikt, herinner elkaar eraan dat jullie dit doen om meer intimiteit te creëren.
4. Vraag je partner te reageren en de gedachten en gevoelens uit te spreken die deze schaduwkanten oproepen. Was hij of zij zich al bewust hiervan en geeft dit erkenning voor waar hij of zij al tegenaan liep?
5. Het kan lastig zijn om bepaalde zaken uit te spreken of te horen. Dat hoort erbij, dat is ook de reden dat we sommige dingen van onszelf in de schaduw houden, namelijk dat we er zelf moeite mee hebben. Door ze uit te spreken ontstaat er meer ruimte voor intimiteit en ook meer ruimte voor gezonde conflicten.

Evaluëren

Bespreek met elkaar hoe het was om de schaduwkanten, die zaken waarvoor je je schaamt, te delen. Hoe voelde je je ervoor en hoe daarna?

Suggesties voor schaduwkanten

- Vijandigheid
- Gierigheid
- Kwetsbaarheid
- Streberigheid
- Lui zijn, uitbesteden
- Je afsluiten, je niet echt laten zien
- Gulzigheid
- Consumptief zijn
- Jezelf verdoven
- Jezelf verdedigen, niet aanspreekbaar zijn
- Sadistisch zijn
- Afhankelijkheid
- Hulpeloos zijn, je als slachtoffer opstellen
- De ander de schuld geven, je opstellen als slachtoffer
- Wraakzuchtig zijn
- Seksueel zijn
- Dominant zijn
- Gelijkhebberig zijn
- Mooi weer spelen
- Niet open zijn, dingen stiekem doen
- Bemoeizuchtig zijn
- Bagatelliseren en alles weglachen
- Rigide, rechtlijnig zijn
- Claimend zijn, de ander voortdurend nodig hebben
- Hard zijn
- Nooit tevreden zijn
- Negatief zijn
- Zwaar op de hand zijn
- Laks zijn
- Onderdanig zijn

Hoofdstuk 4

Relatiepijnen helen door verzoening

*“En het is gek ja
Dat je eerst zo brutoet breken
Van de lijn moet zijn geweken
Om te weten wat je had
En het is hard ja
Dat ik nu pas weer kan voelen
Dat onder dat roepen en dat bloeden
Liefde zat”.*

Alex Roeka (1945)

Relaties zonder littekens bestaan niet. Je doet elkaar ongetwijfeld pijn, dat kan niet anders. Stilstaan bij de pijn, verzoening én je behoeften uitspreken, geeft weer vertrouwen. In dit laatste hoofdstuk van de module ‘Jullie patronen doorbreken’ neem ik jullie stap voor stap mee in dit proces. Het is niet makkelijk, dus het gaat misschien niet allemaal in een keer goed, dat geeft ook niet. Want jullie kunnen dit leren en als je dit kan, weer vertrouwen creëren, geeft dat een veilige basis om op verder te bouwen.

We lopen allemaal pijn en littekens op in de relatie. Sommige wonden blijven echter bloeden en halen de veiligheid uit de relatie. Het gaat om gebeurtenissen waarbij je je in de steek gelaten of verraden voelde, en er niemand voor je was. Pijnen die terug blijven komen, gebeurtenissen die jullie niet echt achter je kunnen laten, zorgen voor onveiligheid, wantrouwen en eenzaamheid in de relatie. Het wordt dan lastiger om terug te keren naar de vertrouwde, emotionele band die jullie voor de gebeurtenis hadden. Deze les gaat over hoe jullie pijnlijke gebeurtenissen echt achter je kunt laten.

Relatiepijnen die terug blijven komen

Als er geen aandacht voor de kwetsing is dan blijft deze pijn steeds de kop opsteken en wordt de gebeurtenis steeds aangehaald. Een terugkerende pijn of trauma ontstaat niet door de gebeurtenis zelf, als er warmte en nabijheid is direct na de gebeurtenis, dan kan de pijn weg en wordt het geen trauma. Een trauma ontstaat op het moment dat er pijn is en we ons daarin alleen voelen.

Op het moment dat er niemand in onze nabijheid is om de pijn te zien en te delen, dan zit juist dáár de pijn. Juist degene op wie we rekenen, is er niet voor ons. Er is pijn en omdat je niet terecht kunt bij je geliefde, geeft het een gevoel van je verraden voelen of in de steek gelaten zijn. Terwijl je in je kwetsbaarheid juist behoefte hebt aan nabijheid en steun. Als er geen aandacht aan wordt besteed en de kwetsuur niet geneest, ontstaat er spanning en onveiligheid in de relatie.

Relatiepijnen

Relatiepijnen kunnen heel verschillend zijn. Dat kan zijn dat je ontdekt dat je partner heeft gelogen of vreemd is gegaan. Het kan ook zijn dat toenaderingen niet beantwoord zijn. Of dat het niet (meer) lukt om over emoties in gesprek te gaan.

Het kunnen grote gebeurtenissen zijn maar ook ogenschijnlijk kleine. Als je steun verwacht en je partner gaf het bijvoorbeeld niet. Het kan een 'dit nooit meer' moment zijn of een opeenstapeling van kleinere gebeurtenissen waardoor je je gekwetst en alleen hebt gevoeld.

Relatietrauma's ontstaan bij emotionele stress

Partners lopen een relatietrauma vaak op in tijden van zware emotionele stress, als hun hechtingsbehoefte vanzelfsprekend extra groot is, zoals bij de geboorte van een kind of een miskraam, de ziekte of dood van een ouder, het plotselinge verlies van een baan, ernstige zorgen om een kind of de diagnose en behandeling van een ernstige ziekte. Partners die zo'n kwetsuur toebrengen zijn niet kwaadwillend of opzettelijk gevoelloos. Vaak hebben ze de beste bedoelingen. De meesten weten gewoon niet hoe ze moeten afstemmen op de hechtingsbehoeften van hun partner in die momenten en hoe ze hem of haar de steun van hun emotionele aanwezigheid moeten bieden. En anderen hebben het te druk met het bedwingen van hun eigen angst. Zoals Fred, die zelf de diagnose diabetes kreeg in de periode van de miskraam. Hij kwam in de overlevingsmodus waardoor hij niet de ruimte voelde om samen te rouwen. En Edith zich enorm eenzaam heeft gevoeld.

Thijs en Anne

Zij kwamen bij mij omdat hij verliefd was geworden op iemand anders. Vaak gaat daaraan iets vooraf, als de vonken ervan afvliegen thuis, word je namelijk niet verliefd op iemand anders. Het bleek dat het sinds de geboorte van hun tweede kindje, niet meer echt lukte om contact te maken. Ik vroeg wat er gebeurd was en zij vertelde dat zij aan het eind van de zwangerschap opgenomen was in het ziekenhuis wegens zwangerschapsvergiftiging. Op de vraag hoe dat was, werd het stil. Alleen, zei zij zachtjes. Alleen, waar kun je dat voelen in je lijf? Haar hand ging naar haar buik. Langzaam kwamen de tranen. Hij legde zijn hand op de hare, samen waren ze bij de pijn dat zij gevoeld had terwijl zij daar in haar eentje in het koude ziekenhuis lag.

Het had zich vastgezet in haar buik en nu kon het weer smelten. Zij was het vergeten en hij wist niet dat daar de verwijdering begonnen was.

Door samen stil te staan bij de pijn, kon deze gevoeld worden en oplossen. Bleken zij allebei de emotionele verbinding met elkaar te missen en werd duidelijk dat Thijs juist op die vriendin verliefd geworden was vanwege het emotionele contact. Door dat samen weer op te bouwen kwam de verliefdheid tussen hen weer terug.



Relatietrauma's willen gezien worden

Vaak wordt geprobeerd om de relatiepijn te negeren. Je bent er wellicht een keer over begonnen en je partner reageerde afwijzend door zich te verdedigen of te rationaliseren. Of probeert duidelijk te maken dat de pijn eigenlijk wel meevalt. Dat voelt als een nieuwe afwijzing op deze pijn die vaak samenhangt met onze hechttingsangsten en hechttingsbehoeften. Dus begin je er niet meer over maar daarmee sterft er ook iets in de relatie. De betrokkenheid wordt minder, de relatie wordt afstandelijk en koel.

Deze wond, het relatietrauma geneest niet vanzelf. Er is aandacht nodig voor de pijn zodat de pijn gevoeld kan worden.



Oefening Pijn en vergeving

De oefening 'Pijn en vergeving' neemt jullie in stappen mee bij het stilstaan bij de pijn, verzoening en vertrouwen creëren.

De stappen van de oefening

- A:** Deelt het pijnlijke moment.
- B:** 'Ik herken het moment, ik deed zo omdat'
- A:** 'Wat het meeste pijn deed is:'
- B:** 'Het doet me pijn om jouw pijn te zien en het spijt me dat ik je pijn gedaan heb'.
- A:** 'Dankjewel voor je excuus, ik vergeef je'.
- B:** 'Wat is nu je behoefte?'
- A:** Spreekt behoefte uit.

Dit is een hele belangrijke maar ook lastige oefening, daarom licht ik deze verder toe en geef ik voorbeelden.

Sorry zeggen en vergeven is samen verzoening

Een excuus vanuit het hart maakt zoveel verschil. Vaak onbedoeld doen we elkaar pijn. Door stil te staan bij de pijn en een excuus aan te bieden als dat van toepassing is, kan de pijn weg. 'Sorry' is soms een van de lastigste woorden om te zeggen en tegelijk een van de krachtigste. Het creëert weer openheid tussen jullie. Het 'slachtoffer' voelt zich gezien en erkent en de 'dader' hoeft zich niet meer schuldig te voelen, allebei kun je je weer vrij bewegen omdat er met het sorry zeggen een olifant uit de kamer is.

Wat ik zelf echt heb moeten leren, is dat ik sorry zeg voor mijn gedrag. Ik kon zo overtuigd zijn van mijn redenen, mijn eigen gelijk, dat ik daarmee mijn eigen stomme gedrag rechtvaardigde. Maar wat de reden ook is, gemeen doen, mezelf afsluiten, de ander in stilte straffen, is nooit gerechtvaardigd. Wat de relatie echt sloopt is vaak niet het voorval zelf maar dat we ons niet over onze irritatie heen kunnen zetten of in stilte gemeen zijn. Ik kan me nog herinneren dat ik met een vriendin naar Venetië ging. Zij vergat haar paspoort waardoor we dat eerst op moesten halen en bijna onze vlucht misten. Ik ergerde me daar zo aan dat ik dagen niet echt met haar gesproken heb.

Pas toen de stedentrip er bijna op zat, konden we het enigszins bijleggen. Niet het vergeten van het paspoort had de vakantie verpest, maar mijn ergernissen en silent treatment als reactie daarop, die waren desastreus voor de stedentrip. Nu bied ik mijn excuses aan als ik me heb lopen ergeren, als ik kortaf was, gemeen of gesloten. Vaak is de aanleiding, waar ik me dan eerst in mijn hoofd heel druk om maakte, dan al niet meer relevant. En als iets me nog wel dwarszit dan begin ik daarover nadat ik sorry heb gezegd, en dat aanvaard is.

Vergeven zorgt voor verzoening

Sorry zeggen is de ene kant, als de sorry niet aanvaard wordt, is er nog steeds geen verzoening. De sorry aanvaarden betekent de ander vergeven. Vergeving is geen gevoel, maar een keuze. De keuze om wat er gebeurt is niet de relatie te laten verpesten. Het is de keuze om de ander geen verwijten te blijven maken maar te kiezen voor: ik wil met jou verder, jij bent mijn partner.

Je accepteert dan dat de ander iets stoms of heel pijnlijk gedaan heeft. Door te zeggen: 'Ik accepteer je excuus, je sorry, ik vergeef je', laat je weten dat je het de ander niet meer kwalijk zal nemen. Dat je die ander ziet als een mens die niet perfect is, dat ook niet hoeft te zijn en dat je die gebeurtenis de ander niet zal blijven nadragen. Vergeven wil niet zeggen dat je je eigen pijn wegstopt, die pijn mag er ook zijn. Het betekent dat je het vasthouden aan 'Dit had niet mogen gebeuren, dit had anders moeten verlopen' etc. loslaat en zegt: 'Dit is gebeurd, ik ben er niet blij mee maar het is wel zo. Ik kies ervoor om het je te vergeven, om het je niet na te blijven dragen'.

Wrok is gestolde liefde

Op het moment dat je niet vergeeft, ontstaat er wrok. De pijn wordt vastgezet en de gedachtes over dat dit echt niet oké was, zetten zich ook vast. Wrok is gestolde liefde.

Het leven is een stroom, door vast te houden aan dat het niet oké was, stopt de levensstroom. Door het vasthouden aan de pijn en het gelijk daarover, kan het niet meer stromen, je komt dan los van de levensstroom. Leven en dood, bloei en verval, mooi en lelijk, het maakt allemaal onderdeel uit van het leven. Door je tegen een element te verzetten, verzet je je tegen het geheel. Er komt weer beweging en groei als je die lastige tegenstellingen kunt insluiten.

Ga door of ga weg

Meer is er niet. Als je echt niet kunt accepteren en vergeven wat er is gebeurd, is er geen andere mogelijkheid dan weggaan. Door niet te accepteren of niet te vergeven en te blijven, maak je anders jezelf en de ander diepongelukkig. De echte verbinding is weg, het stroomt niet meer en het kan niet meer stromen.

Als de pijn zich vastgezet heeft, kan het zijn dat je ook gedachten tegenkomt waar je echt gelijk over hebt. Zoals: 'Waarom moet ik hem of haar vergeven als hij zoiets ergs heeft gedaan?'. 'Wat als het weer gebeurt, sta ik daar met m'n vergeving?' 'Ik kan het niet vertrouwen'.

Je doet het vergeven voor jezelf. Niet vergeven en vasthouden aan de gedachten waar je gelijk over hebt, is als het leegdrinken van een beker vergif en hopen dat de ander er ziek van wordt. Terwijl je jezelf vergiftigt. Ja, het kan vragen om over je eigen gelijk en je eigen weerstand heen te stappen. Maar weet dat vergeven en het toelaten van verdriet en pijn, je eigen levensenergie weer teruggeeft.

Vergeven én stilstaan bij je eigen behoefte

Vergeven betekent niet dat je jezelf helemaal wegcijfert en je behoeften loslaat. Integendeel. Door je samen te verzoenen herstel je de relatie, is de liefde weer voelbaar en kun je in het contact met je partner je behoefte aangeven. Waardoor je partner die behoefte ook echt kan zien en horen en zich niet meteen aangevallen voelt omdat er nog wrok en verwijt doorklinkt. Door eerst te verzoenen kun je ook beter voelen wat je behoefte nou echt is en kun je die veel concreter maken. Als er weer echt contact is en je een concrete behoefte aangeeft, is de kans heel groot dat dat positief ontvangen wordt.

Dus de oefening bestaat uit de volgende stappen:

- ✓ Naar de pijn toe, deze helemaal benoemen.
- ✓ Eerst verzoening door sorry te zeggen én te vergeven.
- ✓ Vervolgens aangeven wat je (hechtings)behoefte is en daar afspraken over maken. Dan ontstaat er nieuw perspectief, ontstaat er nieuw vertrouwen en kan het verder groeien.

Deze stappen, en het herstel van vertrouwen, gaan veel verder dan het oplossen van een vervelend voorval tussen jullie. Dit gaat over het helen van oude hechtingspijnen. Daarom is het ook zo lastig, omdat er meer meedoet dan enkel jullie tweeën. En daarom is het ook zo waardevol.

Spelen heftige pijnen een rol zoals bij groot verlies of vreemdgaan? Dat is lastig om samen te doen, een sessie plannen kan dan uitkomst bieden.

Deze module was echt pittig omdat jullie naar de pijn en schaduwkanten toe gegaan zijn, om daar doorheen de verbinding te herstellen.

En wat wil je dan met jullie verbinding, met jullie relatie? Wat is jullie perspectief? Doe daarvoor de oefening 'Maak jullie relatiekompas' en de oefening 'Verwenlijst'. Je vindt de oefeningen in de online academy in module 2.

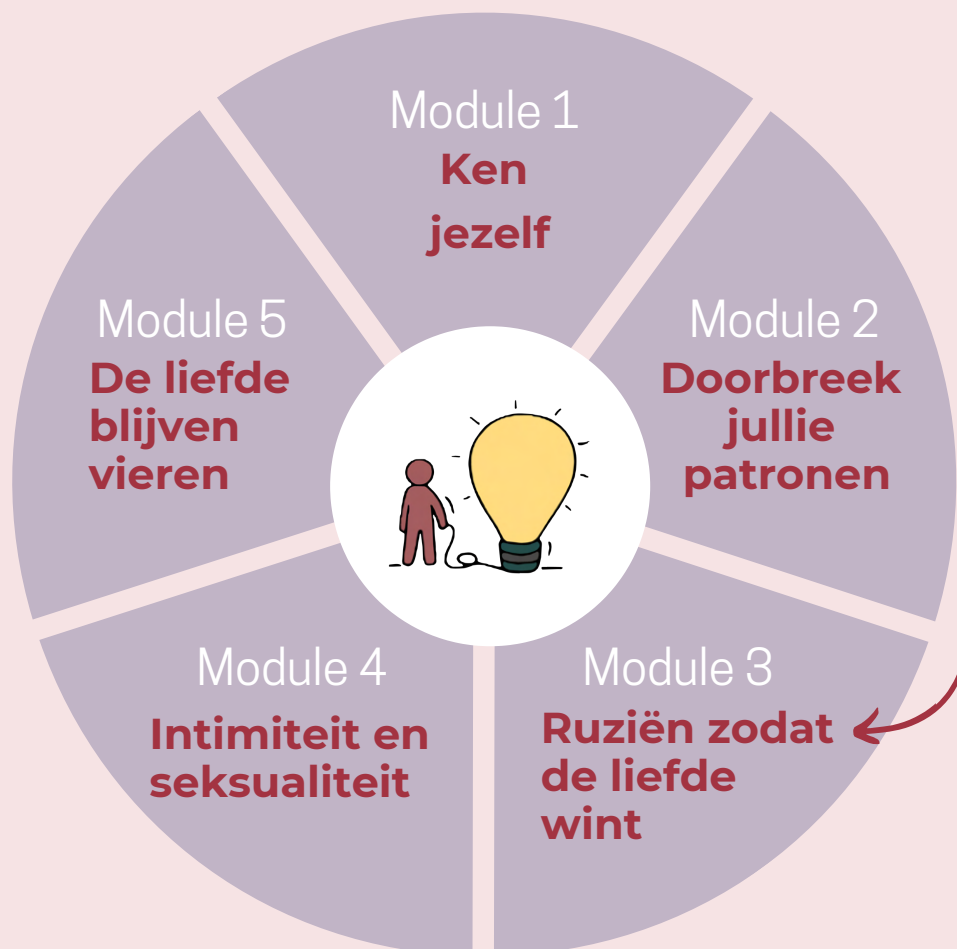
Samenvattend nog even de Relatievaardigheden van deze module:

- Je bindingsangst/angst voor afwijzing of verlatingsangst herkennen, want het doet mee.
- Bij een trigger worden die pijnen geraakt en komen we in onze overleving en zijn uit contact.
- De kalmeeroute is Rust + Reflectie + Reageren => Verbinding.
- Eerlijk zijn over je schaduwkanten geeft ontspanning.
- Relatiepijnen hebben bewuste aandacht nodig.
- Sorry zeggen én vergeven leidt tot verzoening.
- Je behoeften duidelijk aangeven.



Leve de Liefde

Module 3: Ruziën zodat de liefde wint



Module 3:

Ruziën zodat de liefde wint

Hoofdstuk 1

Ruziën zodat de liefde wint

Haal mijn weg niet weg

*Haal mijn weg
niet weg
van onder mijn voeten
liefste*

*Ook niet
als mijn weg jouw weg niet is
Als mijn weg voor jou een omweg is
haal hem niet weg
mijn weg
Niet weg van onder mijn voeten*

*Kus liefste
als het kan
mijn weg
En kus liefste
als het kan
mijn voeten*

*De voeten waarmee
ik mijn weg beloop
want om hoe mijn weg ook loopt
wil ik zo graag bemind zijn
Ook al loop ik hem mank soms
Ook al loop ik hem blind
Ook al ga ik door dalen*

*Als jij zegt: 'daar
kijk daar: de bergen
meer licht!
meer zicht!*

*Min mijn liefste
om hoe ik ook loop*

Ludo Ghoo



*"Love is a constant process of tuning in, connecting, missing and misreading cues,
disconnecting, repairing and finding deeper connection."*

Sue Johnson

In deze module 'Ruziën zodat de liefde wint' gaan jullie aan de slag met conflicten. Hoe voorkom je onnodige ruzies en irritaties? En hoe ga je ermee om als er toch een meningsverschil is? Zonder conflicten gaat het niet dus kun je maar beter zorgen dat je daar op een goede manier mee omgaat en ze niet onderhuids gaan doorwoekeren.

Sommige mensen hebben te vaak ruzie, ook kleine conflicten ontwrichten relaties. Maar het ontlopen van meningsverschillen is ook ongezond. In een gezond conflict ontmoet je de ander, laat je jezelf zien en blijft het liefdevol. Hoe beter je jezelf kent en dat kan benoemen, hoe beter je conflicten worden. In de vorige module 'Doorbreek jullie patronen' hebben jullie gekeken naar hechtingsangsten en, als het goed is, oude pijnen verwerkt zodat er weer vertrouwen ontstaat. In deze module gaan jullie verder en krijgen jullie alle inzichten en tools om escalaties te voorkomen en conflicten verdiepend te laten zijn in plaats van dat ze een relatie ontwrichten.

Conflicten, gezonde boosheid en gezond verdriet zijn nodig in relaties. Het gaat over grenzen aangeven en je leert elkaar kennen op die grenzen. Dit lukt het best als je je bewust bent wanneer er 'oud' zeer opspeelt. Het gaat er niet om het oude zeer weg te drukken. Sterker nog, het werkt goed om dat juist in te brengen. Maar op zo'n manier dat jij de verantwoordelijkheid voor die gevoelens niet bij de ander legt. Dan krijg je mooie conflicten.

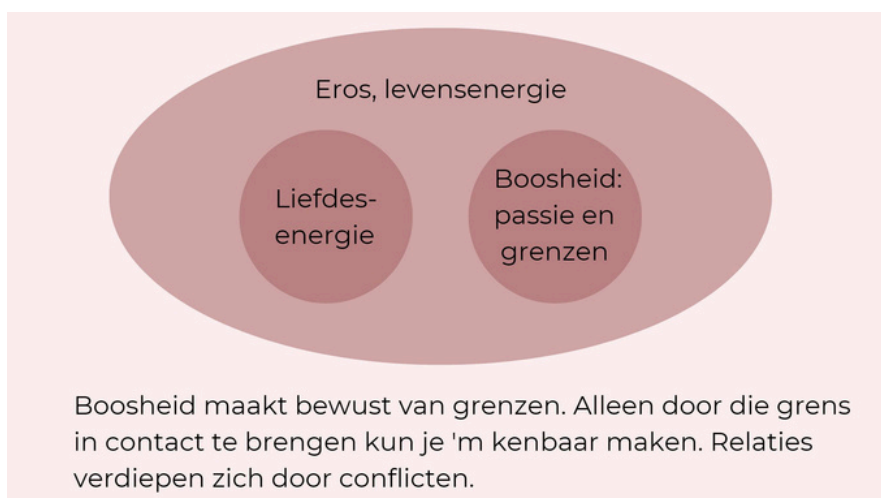
'Ruziën zodat de liefde wint' bestaat uit de volgende hoofdstukken:

- 1 Ruziën zodat de liefde wint
- 2 De verwoestende patronen herkennen en doorbreken
- 3 De liefdesstrijd voeren
- 4 Conflicten verdiepen en compromissen sluiten

Boosheid en liefde zijn twee kanten van dezelfde medaille

Woorden zijn bedoeld om elkaar te ontmoeten, om elkaar aan te raken. Woorden zijn daarin bijzonder krachtig. Als er daadwerkelijk gezegd wordt wat er gezegd moet worden. Vaak gebruiken we woorden om er omheen te praten, om een rookgordijn op te trekken waarachter we ons veilig voelen. Zonde, want we willen allemaal de ontmoeting op de grens. Elkaar helemaal ontmoeten in de mooie én de minder mooie stukken. Als je wegblijft bij de grens lukt dat niet en dat is net zo schadelijk als té boos zijn en daarmee de grens overschrijden. Je moet de grens aanraken en er misschien wat overheen om te weten waar de grens ligt.

Boosheid is net als liefde onderdeel van eros, de levensenergie. Boosheid maakt daarbij bewust van onze grenzen en onze passies. Voel je boosheid opkomen dan weet je dat er een grens is geraakt of een verlangen is gedwarsboomd. Door dat open in contact te brengen, krijg je een schoon conflict. Een ontmoeting op de grens. Misschien niet altijd leuk, wel verhelderend en het ruimt op. Als het conflict aangegaan is kan de liefde weer vrij stromen. Is het je weleens opgevallen dat relaties zich verdiepen na een conflict? Dan heb je elkaars diepste wezen mogen ontmoeten en komt er energie vrij. Vaak zijn we bang, ja ik ook, om conflicten aan te gaan, blijven we weg bij de grens waardoor de energie uit de relatie gaat. De afstand blijft en daar word je gillend gek van.



Een conflict is een ontmoeting op de grens, en alleen daar kun je elkaar werkelijk ontmoeten. We zijn zo bang voor de grens dat we vaak tussenruimte laten en dan gaat de ontmoeting verloren. Het zoeken naar de ontmoeting op de grens is een basale opgave voor elke gezonde relatie. Dat gaat niet zonder fouten maken en niet zonder grensoverschrijding. Te snel gaan, soms net niet of soms eroverheen, voor je het weet loop je elkaar mis of jaag je elkaar weg. Door de ontmoeting op de grens aan te gaan, door daarvan te leren, kun je samen ontdekken hoe jullie elkaar op de grens kunnen ontmoeten.

Door jezelf niet te laten zien, sluit je jezelf buiten. Ontneem je jezelf en de ander de kans om je werkelijk te leren kennen. Ja, het kan bloedspannend zijn, intens en is onontkoombaar. Uitkomen voor jouw grens en jouw verlangen is kwetsbaar. Jezelf serieus nemen en jouw waarheid delen met de ander brengt ook gevoelens van schaamte en schuld met zich mee. Mag ik voor mezelf kiezen? Als ik mezelf laat zien, word ik dan ontmoet? Werkelijk het conflict aangaan, op een aanraakbare manier, is ook een beetje sterven en opnieuw geboren worden. Oog in oog, hart in hart, vuur in vuur.

Een conflict is niets anders dan:

- ✓ een grens die is overschreden of aangeraakt
- ✓ een verschil in belangen
- ✓ een verschil van mening

Het is geen persoonlijke afwijzing, hoewel dat wel zo gevoeld kan worden, maar dat is het niet. Je bent gewoon verschillend, gelukkig maar. De raakvlakken vinden die er wel zijn ondanks de verschillen, gaat met vallen en opstaan.

Een conflict is niet per se vechten, kritiek leveren of jezelf verdedigen. Als je vecht voor je plek in de liefde, kom je tot de bittere ervaring dat je daarmee juist je plek verliest. Wat is een conflict dan wel? Het gaat om jezelf kenbaar maken én aanraakbaar blijven, elkaar ontmoeten in jullie essentie.

In deze module staan jullie eerst stil bij hoe het niet moet: de drie verwoestende patronen. Daarna staan we stil bij hoe je zo kunt ruziën dat de relatie wint: de Liefdesstrijd. En deze module ronden we af met hoe jullie compromissen kunnen sluiten.

Doe als afronding van deze inleiding de oefening Ontmoeten voor een ontspannen ontmoeting op de grens.



Oefening Ontmoeten

In een echte ontmoeting 'moet' er niks, alles mag er zijn en dat geeft de veiligheid waardoor je je kunt laten zien. En er verbinding plaats kan vinden door een ontmoeting op de grens.

Doel van de oefening

Een ontmoeting is dat er niets 'moet'. Alles mag er zijn. Dat betekent niet dat je bijvoorbeeld het verdriet of de boosheid of de mening van je partner goedkeurt. De ander heeft jouw goedkeuring natuurlijk ook niet nodig. Het betekent dat hoe het met de ander is, er allemaal mag zijn. Dat creëert namelijk de veiligheid waardoor je je allebei kunt laten zien. Met deze oefening creëren jullie die veiligheid én kun je de relatie verdiepen.

Doen van de oefening

Zorg dat je samen tijd hebt waarin je niet gestoord wordt. In het begin is een half uur fijn, later kun je deze oefening ook doen in minder tijd. Zorg dat er geen afleiding is van bijvoorbeeld de televisie, de telefoon of de radio. Zachte achtergrondmuziek kan wel.

Bij deze oefening stelt een van jullie een vraag en de ander geeft antwoord. Degene die de vraag stelt kun je zien als boeddha of als bezoeker. Diegene is rustig aanwezig, ademt naar zijn of haar buik en luistert naar wat de ander zegt. De bezoeker of boeddha is nieuwsgierig naar wat de ander zegt zonder te oordelen, zonder iets te vinden van wat de ander zegt en zonder in gesprek te gaan. Als de ander uitgesproken is wacht de bezoeker of boeddha even, want wellicht komt er nog een zin. Daarna zeg je 'Dankjewel' en herhaal je de vraag. Als je deze oefening voor het eerst doet, kun je beginnen met de vraag 'Hoe voel je je?' Later kunnen jullie deze oefening met allerlei vragen doen.

Degene die de vraag beantwoordt is ook rustig aanwezig, ademt naar zijn of haar buik en laat de antwoorden op de vraag 'Hoe voel je je?' opkomen. Niet bedenken hoe je je voelt of bijvoorbeeld op gaan sommen wat je die dag allemaal gedaan hebt maar in het moment stilstaan bij jezelf. Vertragen. Hoe voel ik me eigenlijk? En de ander laten weten hoe het op dat moment met je is. Voel je je blij, gespannen of bedroefd? Geïrriteerd of moe? Het mag er allemaal zijn. Als je de vraag beantwoordt kun je je ogen dichthouden als je wilt, dan kun je beter contact maken met wat er in je omgaat.

Als de vraag opnieuw gesteld wordt, want de bezoeker of boeddha blijft de vraag rustig herhalen, kan het zijn dat hetzelfde antwoord opkomt. Dat geeft niks, dan geef je gewoon hetzelfde antwoord. Een volgende keer, zeker als je rustig de tijd neemt om wat te ontspannen, kan er weer een heel ander antwoord komen.

De vraag 'Hoe voel je je?' kun je beantwoorden vanuit je gevoel, je kunt ook stil staan bij hoe het is in je lichaam. Zijn je spieren ontspannen of voel je ergens spanning? Ook de lichaamssensaties kun je benoemen als antwoord op de vraag.

Zet een timer en neem allebei 5 minuten de tijd om te antwoorden op de vraag 'Hoe voel je je?' Dat is normaal gesproken genoeg tijd om te benoemen wat er in je omgaat.

Belangrijk: zeg 'Dankjewel' na elk antwoord op de vraag en ga niet in gesprek. Ook al ben je het ergens niet mee eens of heb je de neiging om iets op te willen lossen. Niet doen. Enkel luisteren, dankjewel zeggen en de vraag opnieuw stellen.

Evalueren

Als jullie allebei geweest zijn neem dan even de tijd om te bespreken hoe dit voor je was. Wat vond je het makkelijkst en wat het moeilijkst aan de oefening? Hoe was het om de vraag te beantwoorden en hoe was het om rustig aanwezig te zijn en de vraag te stellen?

Oefenen

Het is in het begin misschien vreemd om alleen 'Dankjewel' te zeggen en vervolgens de vraag opnieuw te stellen. We zijn namelijk zo gewend om te reageren en daardoor zijn we vaak meer bezig met reageren dan dat we stilstaan bij hoe het is met onszelf. En dan kunnen we dat uiteraard ook niet overbrengen aan de ander.

De vragensteller staat in deze oefening ten dienste van degene die de vraag beantwoordt. De vragensteller biedt bedding zodat de ander kan onderzoeken hoe het eigenlijk met hem of haar is. En zo ontmoet je jezelf én elkaar op de grens.

Deze oefening kun je doen met allerlei vragen, zoals:

- ✓ 'Wat betekent een relatie voor je?'
- ✓ 'Hoe voel je je op je werk?'
- ✓ 'Wat betekent seksualiteit voor je?'

Hoofdstuk 2

De verwoestende patronen herkennen en doorbreken

In dit hoofdstuk gaan jullie aan de slag met het herkennen van jullie verwoestende patronen en het doorbreken daarvan. Als je herkent waar het misgaat, waar de escalatie of de verwijdering begint, kunnen jullie gaan oefenen met het op tijd stoppen en zorgen dat jullie dynamiek niet uit de hand loopt. Het motto is: 'Het patroon is de vijand, niet de ander'. Er zijn drie manieren van ruziemaken, drie patronen die desastreus zijn voor de relatie. Dat noem ik de Verwoestende Patronen. Valt het je weleens op dat je na een week niet eens meer weet waar het conflict omging? Wat je wel nog weet, is dat het heel erg uit de hand liep en jullie elkaar pijn gedaan hebben. Dat komt omdat een van de Verwoestende Patronen actief is geworden. Vaak, niet altijd maar heel vaak wel, is het belangrijker hoe je communiceert met elkaar dan waar het over gaat. Dat is goed nieuws, door de patronen te herkennen en te doorbreken kun je dus uit die vervelende escalaties en verwijderingen blijven. Dan moet je ze eerst wel herkennen.

Dit zijn de 3 verwoestende patronen:

1. Verwoestend patroon Vuur:

veel strijd, snelle escalatie, twee aanklopers.

2. Verwoestend patroon Vicieuze cirkel:

escalatie en verwijdering volgen elkaar op, patroon gaat eindeloos door.

3. Verwoestend patroon IJzige leegte:

afstand en stilte, twee terugtrekkers.

De aanklopper

De aanklopper zoekt steeds het contact op, wil in gesprek. Probeert de relatie weer goed te krijgen. Onder dat gedrag zit verlatingsangst. De angst dat de verbinding onder druk staat, verbroken wordt of verbroken blijft. Om de verlatingsangst, die met vroeger te maken heeft, niet te hoeven voelen en vanuit de intentie om het contact te behouden of te herstellen, zoekt de aanklopper steeds contact. Als de aanklopper daarbij getriggerd is en de eigen gevoelens niet onderkent, komt hij of zij kritisch en aanvallend over.

De terugtrekker

De terugtrekker vermijdt het conflict en probeert escalatie te voorkomen. Door zich terug te trekken probeert de terugtrekker de relatie te beschermen. Daaronder zit angst voor afwijzing. Bang om gekwetst te worden en bang voor een aanval, trekt diegene zich terug. Die angst heeft met vroeger te maken, toen was het contact onveilig en grensoverschrijdend. Uit angst om opnieuw gekwetst te worden, trekt de terugtrekker zich terug of gaat zich verdedigen.

Hieronder worden de drie patronen beschreven. Neem ze door en bekijk samen welk patroon jullie het meest herkennen. En kijk ook waarin je jezelf het meest herkent: de aanklopper of de terugtrekker. De oefening **Samen het negatieve doorbreken** kunnen jullie aan het einde van dit hoofdstuk invullen. Met deze oefening worden de patronen zichtbaar en kun je ze dus veranderen.

Verwoestend patroon Vuur!

Voelen jullie je allebei snel aangevallen? Gaan jullie allebei de discussie aan? Dan kan het behoorlijk escaleren.

Hoe meer ik aanval, hoe gevaarlijker ik lijk voor jou.

Hoe meer jij op je hoede bent, hoe harder je terugslaat.

Waardoor ik weer heftig aanval.



Kenmerken van dit patroon zijn:

- ✓ Het is moeilijk te zien waar het start
- ✓ Korte lontjes
- ✓ De voornaamste emotie lijkt boosheid te zijn
- ✓ Er zijn geen winnaars
- ✓ Jullie verzuipen in de inhoud van de discussie – er wordt niets opgelost.

'Jij bent het probleem - niet ik!'

Dit patroon, of deze dans, is energiek. Jullie zijn eerst best lekker samen bezig, totdat ineens je partner op je tenen gaat staan. Vervolgens maken jullie elkaar verwijten en zoeken een schuldige voor de verstoring tussen jullie.

Door de openlijke verwijten of steken onder water voel je je kwetsbaar of bekritiseerd en je reageert allebei boos:

- Jij zou het toch doen?
- Waarom moet ik altijd alles doen?
- Ik vraag toch alleen maar wat?
- Waarom doe je toch altijd zo?
- Kijk eerst eens naar jezelf
- Als je op een andere manier tegen me zou doen, zou ik niet zo reageren

Het escaleert razendsnel en voor je het weet zitten jullie in een discussie waarvan je niet meer weet waarom die begon, waar die over gaat en waar die naar toe gaat.

Twee aankloppers

'De kracht van twee aankloppers is dat jullie allebei op de dansvloer van jullie relatie zijn. Er is levendigheid en betrokkenheid. Er kan zelfs boosheid zijn. Boosheid is een goede emotie, het geeft grenzen aan en het maakt schoon. Het klaart de lucht.

'Weer thuis maakten Patti en ik veel ruzie, wat goed was. In de meeste van mijn eerdere relaties had ik nooit veel geruzied en dat was uiteindelijk alleen maar slecht gebleken. Te veel zaken die onder het oppervlak bleven dooretteren, onopgelost, bleken altijd vergif. Net als mijn vader was ik een passieve ruziezoeker. Ontkenning en intimidatie, niet de directe confrontatie, dat was mijn stijl. Mijn vader heerste over het hele gezin door gewoon te zitten rokend. Hij was een tijdbom van ingehouden woede totdat hij barstte. Hij was ons eigen eenmansmijnenveld, vulde ons huis met de dodelijke stilte van een oorlogsgebied', Bruce Springsteen, Born to Run, 2016.

De kracht van de aanklopper is het gesprek aangaan, je uitspreken en daardoor de lucht klaren, naar een oplossing zoeken. Met twee aankloppers kun je constructief ruziemaken.

Ik ben in de eerste plaats een aanklopper maar het ruziemaken heb ik echt moeten leren. Tuurlijk, als de sfeer en de relatie goed waren ging ik makkelijk het gesprek aan. Maar raakte iets me echt dan kwam ik snel in mijn irritatie. Werd ik gemeen, gaf ik steken onder water en als we dan in gesprek waren was ik vooral bezig om mijn gelijk te halen. Dus ik streed wel voor iets wat naar mijn idee 'goed' was maar door mijn irritatie en gelijkhebberigheid sloopte ik eigenlijk de relatie op dat moment.

Dat was voor mij een enorme les en een enorme opgave: mijn eigen gelijkhebberigheid, mijn eigen irritatie en gemeenheid te gaan zien en dat los te koppelen van waar het om ging. Dus sorry zeggen voor mijn vervelende houding. Mijn steken onder water. Mijn neiging de ander een gevoel van minderwaardigheid te geven. Eerst sorry zeggen daarvoor, voor het feit dat ik getriggerd raakte, eerst de liefdevolle verbinding herstellen door zelf weer liefdevol te zijn. En pas daarna in gesprek gaan over wat me dwarszat.

De valkuil van het verwoestende patroon Vuur! is dat je allebei, of een van jullie, in je irritatie en in ongezonde agressie komt waardoor je de relatie op dat moment verbreekt. De hartsverbinding is weg, door met irritatie en steken onder water de sfeer te verzieken, jaag je de ander weg. De enige manier om daarmee om te gaan is je te realiseren dat je irritatie op dat moment de relatie verpest, niet de ander, en daar sorry voor te zeggen. Dat op te ruimen. Ook al was het een kleine irritatie.



“Everything that irritates us about others can lead us to an understanding of ourselves.”

Carl Jung

Spreek een stopwoord af

De eerste stap is om de escalatie te gaan herkennen en deze te stoppen. Want als een van jullie, of jullie allebei, getriggerd, geïrriteerd of erger zijn dan heeft het geen zin om verder te praten. Sterker nog, daar wordt het alleen maar erger van. Spreek een stopwoord af dat jullie allebei aanspreekt en dat jullie allebei uit de escalatie haalt. Zo had een stel als stopwoord 'cactus' om te voorkomen dat zij in de stekeligheden raakten. Een ander stel had 'huifkar' omdat hun dat herinnerde aan een lange vakantie in Drenthe. Ze zaten op de bok van een huifkar, keken naar de kont van een paar ezels en zaten de hele tijd te ruziën met achterin de huifkar drie kleine kinderen. Dat wilden ze dus niet meer.

Als jullie allebei weer ontspannen en liefdevol zijn, kun je op een rustig moment het gesprek aangaan.

Verwoestend patroon Vicieuze cirkel

Zoals een cliënt laatst zei: 'Deze strijd kan ik niet winnen. Dit duurt uren als ik niet afhaak en stop'. En dus gaat hij slapen of loopt hij weg. Hij wordt een zwijgende danspartner die fysiek wel blijft maar emotioneel allang is dichtgeklapt. Hij (of zij) danst niet meer, waardoor de ander alleen maar meer ruimte krijgt om te verwijten en te klagen.

Vaak is er eentje in de relatie net wat kritischer, sneller met woorden, gelijkhebberiger of meer op oplossen gericht. De ander kan dan het gevoel krijgen het onderspit te delven en gaat het gesprek niet meer aan en trekt zich terug. Zo ontstaat het volgende patroon: de vicieuze cirkel. De één klopt aan, de ander trekt zich terug en zo blijf je om elkaar heen draaien.

Het voelt als een eindeloze cirkel. Je wilt iets bespreken met je partner maar die lijkt niet te reageren of lijkt niet bereikbaar. Waardoor je het nog een keer probeert, misschien iets nadrukkelijker. Waardoor je partner nog stiller wordt en je de neiging hebt om nog duidelijker te zijn. Zo lopen jullie als het ware rondjes achter elkaar aan in dit veel voorkomende patroon.

Hoe meer ik voel dat ik de verbinding met jou kwijtraak of me afgewezen voel

Hoe meer ik aanklop, eis of je achtervolg

Hoe meer ik op jou overkom als gevaarlijk of bedreigend

Hoe meer jij je terugtrekt of dichtklapt

Verwoestend patroon Vicieuze Cirkel



Emotie is angst

Gevoelens en behoeften verborgen

Kenmerken van dit patroon zijn:

- ✓ Gevoelens en behoeften zijn verborgen
- ✓ Beide proberen de relatie te beschermen
- ✓ Het voelt als een vicieuze cirkel waarin je steeds dezelfde rondjes loopt

Bij dit patroon trekt een van beide partners zich terug en staat de ander, voor zijn of haar gevoel, in z'n eentje op de dansvloer. Je voelt je daar alleen, en gaat nog actiever verwijten maken, klagen en claimen. Of je voelt je zo aangevallen, dat er niks anders op zit dan je nog verder terug te trekken. Letterlijk of figuurlijk. Als jullie ruzies tot diep in de nacht duren, zul je deze dans vast en zeker kennen. Je valt dan in slaap met de ruggen naar elkaar toe.

Bij dit patroon worden bindingsangst en verlatingsangst zichtbaar binnen de relatie. Angsten waar we zelf mee moeten dealen. Kijk even mee met de dynamiek tussen mij en Iris.

Voor een opleiding moesten we allebei een contactadvertentie schrijven. Niet een contactadvertentie die je op Tinder zou zetten, maar eentje die de verborgen dynamiek zichtbaar maakte.

Mijn contactadvertentie: 'Verbindende man zoekt vertrekkende vrouw om achteraan te rennen zodat hij zijn eigen eenzaamheid niet hoeft te voelen'.

Au, die advertentie maakt zo duidelijk dat ik door achter Iris aan te rennen, zelf iets in stand houd en niet hoeft aan te gaan. Ik kan blijven rennen en me op Iris blijven richten. Mijn grootste angst is verlatingsangst. Als we uit verbinding zijn (door een kleine of grote ruzie of door iets anders) kom ik in verlatingsangst. Dat raakt onbewust aan gebeurtenissen in mijn jeugd waar ik me verlaten heb gevoeld. En om die verlating niet te hoeven voelen ga ik Iris opzoeken. Door weer de verbinding aan te gaan met mij moet zij mijn verlatingsangst opheffen. Dat werkt natuurlijk niet want Iris kan dat niet oplossen en zij voelt onbewust een claim.

De contactadvertentie van Iris: 'Vertrekkende vrouw zoekt man die haar ophaalt om samen het leven te vieren'.

Iris wil dus het leven vieren maar heeft iemand anders nodig om haar op te halen. Daarmee gaat zij ook haar eigen stuk uit de weg. In haar geval is dat bindingsangst. Als ik tevoorschijn kom, als ik contact maak, is het dan veilig? In haar jeugd was het onveilig om contact te maken en veiliger om zich terug te trekken. Door mij haar te laten halen, hoefde zij niet haar eigen angst onder ogen te komen, dat besteedde zij dan uit aan mij. Maar dat werkt natuurlijk niet want het gevoel van onveiligheid zit vanbinnen, dat kon niet van buitenaf, door mij, opgelost worden.

Uit de dynamiek. Het betekende enorme groei voor ons toen we dit patroon gingen zien en allebei met ons eigen stuk aan de slag gingen.

Mijn stuk: als de verbinding weg is, raak ik in de stress en kom ik in verlatingsangst. Komt het nog wel goed? Vinden we elkaar wel weer? Maakt Iris wel weer contact? En wanneer dan? Door vanuit de stress naar Iris toe te gaan, doe ik dat eigenlijk vanuit mijn overlevingsstrategie om niet de angst te hoeven voelen. Mijn klus: het gevoel van angst juist toelaten, daarin ontspannen en dat zelf dragen. Erop leren vertrouwen dat het weer goed komt. Niets doen, Iris niet opzoeken en wachten met een open hart. Ongeveer het moeilijkste wat er is voor mij.

Iris haar stuk was juist het maken van de verbinding. Uit verbinding zijn is voor haar vertrouwd. Zo was het vroeger toen zij klein was thuis ook, ieder op zijn eigen kamer, op haar eigen kamer, in haar eigen wereld. Iris leeft dan als het ware in haar gedachtenwereld, zij is er wel maar ook niet. Dat is haar overlevingsstrategie: aan de buitenkant pleasen, aan de binnenkant bevroren. Om niet te hoeven voelen hoe onveilig het was. Haar klus: het gevoel van onveiligheid toelaten en voelen 'wat wil ik?' Niet net doen of er niets aan de hand is maar eerlijk zijn over wat er is en behoeftes uitspreken. Het contact aangaan en erop leren vertrouwen dat dat veilig is.

Door allebei naar onze eigen angsten te kijken en onze automatische patronen niet meer voor lief te nemen (van onszelf dus ;-)) stopten we met uitbesteden en kwamen we in een hele andere fase in onze relatie. Waarin ik me niet meer gegijzeld voelde door het verwijt van Iris dat ik haar met rust moest laten terwijl zij zelf geen contact maakte. En Iris zich niet meer onder druk gezet hoefde te voelen omdat ik haar inderdaad met rust liet maar toen wel zelf haar verantwoordelijkheid moest gaan nemen om weer contact te maken. Met alle gevoelens van kwetsbaarheid en ongemak daarbij.

Verwoestend patroon IJzige leegte

Beide partners reiken niet meer uit omdat zij teleurgesteld of bang zijn. Of uit wraak voor het vele proberen de partner met negeren willen raken. Er is sprake van een status quo, er zit geen leven meer in de relatie. Het kan zijn dat er onderhuidse spanningen zijn maar daar wordt niet meer over gesproken.

Hoe meer ik mij terughoud en mijn gevoelens onderdruk

Hoe voorzichtiger en afstandelijker jij wordt

Hoe afstandelijker jij bent

Hoe meer ik in mijn schulp kruip en afwezig ben



Kenmerken van dit patroon zijn:

- ✓ Er wordt geen risico meer genomen
- ✓ Bevroren verdediging, ieder op zijn eigen eiland
- ✓ Geen aanraking en intimiteit

Beide partners zijn gestopt met aankloppen, met uitreiken om het werkelijke contact aan te gaan. Het contact dat er nog is, is spelmatig, in de bovenlaag.

Dit geeft bij beide partners gevoelens van spanning gevolgd door vermijding. De toon van dit patroon is buitengewoon verdrietig. Beide partners hebben het gevoel dat verbinding onmogelijk is en proberen het niet meer. In plaats van aandacht te schenken aan de relatie, voelt de relatie niet langer veilig en trekken beide partners zich terug in zichzelf.

Mensen zijn niet geschikt voor deze ondragelijke isolatie. Ons zenuwstelsel kan er niet tegen om te blijven proberen en aan te kloppen zonder respons. Uiteindelijk raakt de aanklopper opgebrand. Hij of zij raakt emotioneel onthecht en bevroren. Het is gewoon te moeilijk om te blijven proberen. De terugtrekker, die de heftige emoties wil vermijden, blijft teruggetrokken en bevriest in die positie van kalm en beheerst.

Overweldigend beleefd

Een verwarrend onderdeel van deze emotionele dans is dat het overweldigend beleefd kan zijn en kan lijken of de partners vrede hebben met hun parallelle levens. Ze kunnen als team functioneren rond concrete vraagstukken of logistiek. Het wordt echter gekenmerkt door afstand en koelte en de liefde is uit de interactie verdwenen. De vriendelijkheid en het praktische naar elkaar is eigenlijk een vorm van onthechting en terugtrekking. Stellen kunnen heel lang zo langs elkaar heen leven, totdat een stressvolle gebeurtenis duidelijk maakt dat al het 'niet praten' heeft gezorgd voor alleen zijn en dat het niet lukt om elkaar te steunen. Ook al is het patroon misschien aan het begin van de relatie al zichtbaar geweest, het doet z'n schadelijke werk over een langere periode.

Dit klinkt behoorlijk somber. Wat kun je doen als je relatie in dit patroon is? Het begint met erkennen dat er sprake is van verwijdering en afstand. En bestrijd samen het patroon.

Veiligheid creëren

Het eerste wat nodig is, is contact creëren. Veilig contact om kwetsbaar te kunnen zijn. Veiligheid ontstaat op het moment dat je het gevoel hebt dat je partner er echt is. Neem dan ook de tijd om contact te maken met elkaar, bijvoorbeeld door elkaars hand vast te houden en bewust aandacht aan elkaar te geven. Bespreek dan wat je allebei nodig hebt om je veilig te voelen. En wat je daar zelf in kunt doen en wat de ander daarvoor kan doen.

Veiligheid zonder onveiligheid is schijnveiligheid

Veiligheid wordt pas echt veilig als je ook de lastige 'onveilige' onderwerpen kunt bespreken. Als het mag schuren kun je elkaar werkelijk ontmoeten.

De aanklopper mag/moet leren om zaken aan te geven op een zachtere en liefdevollere manier. Vraag je eens af, en deel met elkaar, wat je daarvoor nodig hebt. En hoe je dat zou kunnen doen.

De terugtrekker mag/moet leren om zich te uiten, ook al zijn er gevoelens van schaamte en ongemak. Vraag je eens af, en deel met elkaar, wat je daarvoor nodig hebt. En hoe je dat zou kunnen doen.

Het echt opbouwen van een emotionele band vraagt om steeds opnieuw verbinding te maken, steeds opnieuw aan te sluiten bij elkaar. Steeds opnieuw te onderzoeken wat ieders gevoelens zijn. Het vraagt voortdurend werk om niet terug te vallen in het patroon van Afstand en Stilte, ook omdat jullie goed zijn in het hebben van een praktische relatie.

Hoe kom je nu een stap verder?

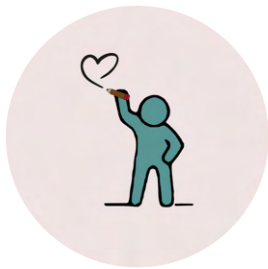
Op het moment dat jullie reageren vanuit jullie triggers en vanuit het aankloppen of terugtrekken gaat jullie band verloren, je komt in een negatieve cirkel en raakt het gevoel van verbinding en liefde kwijt. Als jullie weer echt luisteren naar elkaar, vanuit medeleven en met een open hart, kunnen jullie de band herstellen. Door de oefening '**Samen het negatieve patroon doorbreken**', komen jullie weer in gesprek met elkaar. Wat voelt je partner als hij of zij aanklopt of zich terugtrekt? Wat zijn de hechtingsangsten die een rol spelen en welke hechtingsbehoefte heeft je partner?

Door hierover in gesprek te gaan, leer je jezelf en elkaar te begrijpen en kom je in gesprek over waar het werkelijk over gaat. Namelijk: ben je er voor mij? Door te kijken naar ieders behoefte en hoe die invulling kan krijgen, kunnen jullie de relatie verdiepen.

Willen jullie nog meer verdiepen? Doe dan deze oefeningen:

- ✓ Schrijf een contactadvertentie over de keerzijden van jouw sterke kanten.
- ✓ Wat irriteert je het meest aan de ander? Formuleer dat nu zo alsof het iets is dat jij moet leren. En, klopt het?

Supergoed dat jullie met deze lastige patronen bezig zijn. Het is lastig maar ook heel waardevol als het lukt om het patroon te doorbreken. Een relatie zonder ruzie bestaat niet. Maar ruziën zodat de relatie wint, dat kan wel met de Liefdesstrijd. Daar ga ik in het volgende hoofdstuk op in!



Oefening Samen het negatieve patroon doorbreken

De belangrijkste stappen om niet in het patroon verstrikt te raken zijn:

- 1 Hier is het patroon weer, laten we het stoppen (stopwoord)
- 2 Ik ben nu aan het aankloppen/terugtrekken
- 3 Ik voel me nu boos/gefrustreerd/geërgerd
- 4 Ik weet dat mijn aankloppen/terugtrekken iets krachtigs met jou doet
- 5 Klopt dat en kun je vertellen wat het met je doet?
- 6 Mijn diepere gevoelens zijn ...
- 7 Ik vind het fijn om weer met jou verbonden te zijn

Als jullie een escalatie hebben, zoals een hoogoplopende ruzie of een ergernis die tot een verwijdering leidt, is de eerste stap om de escalatie te herkennen en te stoppen. Bijvoorbeeld door het stopwoord dat jullie afgesproken hebben.

De volgende stap is zelf weer rustig worden, bijvoorbeeld door je te realiseren dat je aan het aankloppen of terugtrekken bent. Door stil te staan bij je gevoelens en door je te realiseren dat je partner mogelijk ook heftige gevoelens ervaart (stap 2, 3 en 4).

De oefening gaat over het stil staan bij en het uitspreken van de gevoelens en gedachten die op zo'n moment door je heengaan (stap 5, 6 en 7).

Doel van de oefening

Het negatieve patroon zal niet snel verdwijnen omdat jullie het gedrag dat bij het patroon hoort al heel lang kennen, wellicht al uit je kindertijd. Door je bewust te worden van je eigen emoties en de emoties van je partner kun je het patroon wel veel eerder gaan herkennen. Daardoor heeft het patroon jou niet meer, maar heb jij het patroon. Je leert ermee omgaan, je leert het herkennen waardoor het veel minder invloed gaat hebben op jullie relatie. Misschien kun je er soms wel om lachen. De oefening helpt om meer zicht te krijgen op het patroon en elkaars onderliggende gevoelens en behoeftes.

De oefening doen

Vul eerst het schema voor jezelf in. Spreek daarna de zinnen naar elkaar uit waarbij je elkaar zoveel mogelijk aankijkt.

Uitwisselen over de ervaring

Voel bij jezelf wat het met je doet om deze oefening te doen en bespreek dat met elkaar. Rond de oefening samen af, bijvoorbeeld met een knuffel.

Samen het negatieve patroon doorbreken

Naam:		Naam:
Wat ik doe als ik geraakt ben:		Wat ik doe als ik geraakt ben:
Wat ik denk over mezelf:		Wat ik denk over mezelf:
Wat ik denk over jou en ons:		Wat ik denk over jou en ons:
Zichtbaar gedrag ----- Onzichtbaar / onder de waterlijn		Zichtbaar gedrag ----- Onzichtbaar / onder de waterlijn
Mijn emotionele reactie is:	Hechtingsangsten Genegeerd worden Verlaten worden Een mislukking zijn Gecontroleerd worden Niet geliefd voelen	Mijn emotionele reactie is:
Hoe ik me van binnen voel:		Hoe ik me van binnen voel:
Wat ik concreet en nu nodig heb:	 Hechtingsbehoeften Geliefd voelen Nabijheid Begrepen worden Waardering Belangrijk gevonden worden 	Wat ik concreet en nu nodig heb:

Toelichting bij Samen het negatieve patroon doorbreken

Hieronder een korte toelichting op de oefening Samen het negatieve patroon doorbreken. De toelichting geeft suggesties voor de verschillende posities (aanklopper en terugtrekker) en voorbeelden van gedrag dat hoort bij de posities.

De aanklopper

- Doet een stap naar voren, naar de ander toe
- Doet het om dichterbij te komen

De terugtrekker

- Doet een stap naar achteren zodat het rustig kan worden
- Doet het om de relatie te beschermen

Gedrag dat hoort bij de positie van aanklopper

- Klagen
- Kritisch worden
- Verwijten of jouw fouten aanwijzen
- Schreeuwen of ontploffen
- Jou vertellen hoe je moet verbeteren
- Per se gelijk willen hebben, doordrammen
- Frustratie uiten door boos te worden
- Afkeuring laten merken
- Aandringen en niet loslaten
- Jou als HET probleem bestempelen
- Steken geven

Gedrag dat hoort bij de positie van terugtrekker

- Mezelf helemaal af proberen te sluiten
- Kalm blijven en proberen te redeneren
- Jou buitensluiten
- Proberen het gesprek te stoppen door iets anders te gaan doen
- Niet luisteren en verstarren
- Mezelf verdedigen en jou laten zien dat je het mis hebt
- Weg proberen te komen
- In mijn hoofd teruggetrokken blijven en niet reageren
- In mijn schulp kruipen
- Mezelf beschermen door afstand te nemen
- Weigeren te praten en vertrekken
- Het opgeven en terugtrekken

Hoofdstuk 3

De liefdesstrijd voeren

“Ik haat je omdat ik je niet kan liefhebben.”

Vaak hebben we ruzie vanuit een positieve intentie. We willen iets bijdragen, liefde geven of voor onszelf zorgen. Alleen wie voor zijn plek in de liefde vecht, komt tot de bittere ontdekking dat je daarmee juist je plek verliest. Met de liefdesstrijd ruziën jullie op een liefdevolle manier, zodat jullie je plek in de liefde behouden en versterken.

Wet van behoud van boosheid

Boosheid die niet in contact gebracht wordt blijft onderhuids voortwoekeren. Dat is de wet van behoud van boosheid. De boosheid keert later uit in vals spel, zoals bijvoorbeeld het terughouden van je energie of het geven van steken onder water.

Het niet in contact brengen van boosheid betekent dat je niet laat weten aan degene die het betreft, dat je boos bent. Je moppert bijvoorbeeld voor je uit of klaagt in jezelf of tegenover anderen, maar spreekt je niet rechtstreeks uit.

Kibbelen is een voorbeeld van boosheid niet in contact brengen. Sommige mensen denken dat voortdurend kibbelen niet slecht is voor de relatie. Dat is het wel, het is zelfs funest. Want je bent ieder voortdurend je ongenoegen aan het uiten zonder dat het echt opgelost wordt. De boosheid wordt niet in contact gebracht en daardoor niet gevoeld. Door het kibbelen is er alleen maar gehakketak in de bovenlaag en in de emotionele onderlaag kan het niet meer stromen. Liever af en toe echt ruzie en het aangaan met elkaar. Daarna kun je de scherven opruimen en weer de toenadering zoeken. Dat werkt beter dan voortdurend kibbelen en daarmee eigenlijk om elkaar heen blijven draaien en elkaar niet meer werkelijk ontmoeten. Naast kibbelen – waarvan je zou kunnen zeggen dat de echte boosheid ondergronds gaat – is te agressief ook funest voor je relatie.

Volle zegelboekjes inwisselen

Boosheid die niet geuit is, keert uit in vals spel. Elke keer als boosheid niet geuit wordt, wordt er een zegeltje geplakt. En als het boekje vol is: BOEM! Dan komt in een keer alle boosheid eruit zoals bij een ontploffing, alleen veel TE boos. Niet om in contact een grens aan te geven maar om de ander vanuit agressie te raken.

Oorlogsstrijd versus Liefdesstrijd - de kunst is om boosheid in contact te brengen

Zonder conflict en strijd gaat het niet want je hebt allebei je grenzen, verlangens en passie. Maar hoe dan? De Oorlogsstrijd is hoe het niet werkt, het gaat over de Verwoestende patronen en sluit aan bij passief agressief en té agressief gedrag. Bij de Oorlogsstrijd wordt de boosheid geuit zonder in verbinding met de ander te zijn. Met het hart dicht, terwijl er afstand is. De Liefdesstrijd wordt gevoerd in verbinding. In verbinding met je eigen gevoel, je eigen hart en met de ander.

Verbinding verbreken	Verbinding verdiepen
Ergens tegen	Ergens voor
Jij-bakken en wijzen	Wat is mijn aandeel?
Passief agressief, negeren, steken onder water	Contact maken, uitspreken, confrontatie
Gelijk willen	Samen kijken naar oplossingen
Disbalans in macht: <ul style="list-style-type: none">• De een fileert de ander met woorden• De ander negeert of wordt agressief	Balans in macht: <ul style="list-style-type: none">- Sterkere helpt de zwakkere

In de afbeelding staan de verschillen tussen de liefdesstrijd en de oorlogsstrijd.

Agressie, destructieve boosheid

Als boosheid agressie wordt, dan willen we de ander pijn doen, kwetsen, misschien zelfs vernietigen. En dat hoeft niet fysiek te zijn maar kan ook met woorden. We willen dan winnen en dat de ander verliest, koste wat het kost. Het belangrijkste verschil met boosheid is dat ons hart er niet meer bij is en de ander een object wordt, de ander zie je niet meer als mens met imperfecties, maar als een object. Dan is boosheid niet meer constructief maar wordt heel schadelijk voor de relatie.

Jongens leren in hun opvoeding soms dat voelen niet mannelijk is en agressie wel. Hart dicht en vechten. Laat je niet kisten, verman jezelf. Op latere leeftijd is er dan de reflex om gevoelens te onderdrukken, je hart dicht te doen en te gaan vechten, met alle schadelijke gevolgen van dien. Daarnaast hebben mannen (en misschien vrouwen ook wel maar bij mannen is het zichtbaarder) oer agressie in zich.

De agressie waarmee huis en haard verdedigd kan worden, waarmee gejaagd kan worden en waarmee doorgezet kan worden tijdens tegenslagen. Dat is op zichzelf geen foute kracht, maar het is wel van belang om die te leren kennen en te kanaliseren. Dat is een kracht die prima ingezet kan worden tijdens het houthakken maar die we als man niet op onze partner of onze kinderen moeten botvieren. En dat kan alleen als wie die kracht leren kennen, ons er bewust van zijn en ons er niet door laten overnemen.

Mannen hebben de uitdaging om te leren voelen en hun agressie te leren kennen en deze op een veilige manier een plek te geven. En we hebben allemaal de uitdaging om onze boosheid in contact met de ander te uiten, met een open hart.

Hoe voer je de Liefdesstrijd?

Voortdurend blijven ruziën, steken onder water geven en de ander kwetsen vanuit agressie, zijn funest voor het veilige contact. Want beide partners trekken zich terug en van de relatie blijft weinig over.

Conflicten en boosheid horen erbij – maar hoe doe je dat in verbinding?



- Stop het gesprek als je merkt dat het escaleert naar een oorlogsstrijd. Waarschijnlijk ben je op dat moment overstuur, geïrriteerd of bezig met overleven: vechten of vluchten.
- Zorg eerst dat je zelf weer rustig wordt. Mij helpt het om buiten te zijn, hard te lopen of te wandelen. De meeste conflicten kunnen wel een dagje wachten. Je bent weer rustig als je liefdevol naar jezelf en naar de ander kunt kijken. Als je niet alleen de slechte kanten meer ziet maar ook de positieve kanten.
- Ga op een rustig moment weer het gesprek aan en doe dat in contact. Dat kan door elkaar aan te kijken, aan te raken of een hand te geven. Is de ander nog niet toe aan contact? Laat weten dat je graag in contact in gesprek gaat, bijvoorbeeld door je hand uit te steken en wacht tot de ander de uitnodiging aanneemt.
- Voer het gesprek in de 'ik-vorm'. Begin met je gevoel: 'Ik voel me ...'. En geef vervolgens je grenzen of verlangens aan: 'Ik zou graag willen dat ...'. Waarbij de ander zowel 'ja' als 'nee' kan zeggen op wat je aangeeft of vraagt.

Contact kun je niet afdwingen, je kunt de ander wel uitnodigen

Degene die vecht voor de plek in de liefde komt tot de bittere ontdekking dat hij of zij daarmee juist zijn plek verliest.

Je kunt alleen uitnodigen voor contact. En zo'n uitnodiging werkt het beste als die liefdevol en open is, zodat de ander niets moet en er geen verborgen agenda is. Dat betekent vaak wachten met je hart open want je partner heeft wellicht een ander tempo. En wachten met je hart open is misschien wel het lastigste wat er is. Dat was het in ieder geval voor mij, als rasechte aanklopper. Een liefdevolle uitnodiging doen terwijl er nog geen echte verbinding was en dan afwachten wanneer Iris zou komen, vond ik een van de moeilijkste dingen die er was. Juist de onzekerheid van wanneer zij ook in gesprek zou willen en wat zij dan zou zeggen, vond ik heel erg lastig. Maar wel heel waardevol om te verduren want alleen vrijwillig kun je echt contact hebben.

De ander accepteert de uitnodiging op zijn of haar moment en heeft misschien nog wat tijd nodig om tot zichzelf te komen en te zorgen dat ook het eigen hart open is.

Dit is de kunst van het 'not doing'. Als je achter de kat aanloopt om de kat te aaien, dan doe je iets. En best kans dat je de kat dan wegjaagt omdat die zo iets heeft van 'Wat moet je?' En dan, als je rustig een kopje thee zit te drinken, helemaal oké bent in het zonnetje met bijvoorbeeld een boek en niet meer gehecht bent aan het aaien van de kat, dan voel je ineens iets kroelen tegen je elleboog.



Een positieve en liefdevolle intentie hebben is de kleinste 'handeling' die je kunt inzetten. En tegelijk een met een ongelooflijk groot effect, zeker als je het weet te combineren met de kunst van het 'niet-doen' en liefdevol aanwezig zijn.

Hoofdstuk 4

Conflicten verdiepen en compromissen sluiten

De liefdesstrijd, ruziemaken in contact, is perfect om weer bij elkaar te komen na een verwijdering en om uit te spreken waar je mee zat. Het werkt ook heel goed om met de liefdesstrijd de behoeftes die je op dat moment hebt, aan te geven en daarover af te stemmen. De meeste dingen kom je dan vast samen wel uit. En er blijven misschien een aantal grotere conflicten of tegenstellingen over waar jullie samen niet uitkomen.

De meest lastige conflicten hebben te maken met de waarden die eronder liggen en gaan vaak over deze thema's:

- ✓ De opvoeding en gezondheid van de kinderen
- ✓ De financiën
- ✓ Seksualiteit
- ✓ Communicatie (al hoop ik dat dat steeds minder een thema wordt met de tools die jullie gekregen hebben)

Dat komt omdat bij die onderwerpen hechting een rol speelt, net als onderliggende waarden die bijvoorbeeld met je jeugd te maken hebben. Mijn ouders waren best streng en dat werkte wel, dus wilde ik ook met regels werken. De ouders van Iris waren op punten te streng waardoor zij niet iets met regels wilde. Dat zorgde eerst voor een patstelling. Door te onderzoeken wat we allebei wel en niet wilden, konden we samen een weg vinden. Maar eerst, toen de kinderen nog klein waren, waren we heel verbaasd en regelmatig ook onthutst over de verschillen tussen ons.

Tegenstellingen overbruggen

Hoe kunnen jullie de tegenstellingen tussen jullie overbruggen? Verder komen dan de 'ja' tegen de 'nee'? Eerst even over hoe het komt dat jullie er niet uitkomen.

Waarschijnlijk doordat het gesprek als volgt gaat:

'Dit is wat ik vind en hoe ik denk dat het moet'.

'Ja en dit is wat ik vind en hoe ik denk dat het moet'.

'Wellicht zou je het zo kunnen bekijken (gevolgd door een tip of advies)'.

'Ja en misschien moet jij het zo bekijken en je niet zo met mij bemoeien'.

En zo vind je allebei van alles, wordt er steeds meer bijgehaald maar kom je er samen niet uit. Dat komt omdat jullie aan de oppervlakte blijven, ons denken is flexibel en gebaseerd op meningen en er is van alles mogelijk maar je komt niet bij de kern. En doordat je steeds reageert op elkaar, voel je je allebei niet gehoord. En de derde reden: door te praten over de oplossingen krijg je daar steeds een weerwoord op. Als je het samen eens bent over het probleem volgt de oplossing vaak vrij gemakkelijk.

Nog even samengevat waardoor het lastig is om grote conflicten op te lossen:

- Met elkaar praten over wat je vindt, in plaats van wat je raakt
- Te snel reageren op elkaar waardoor je je allebei niet gehoord voelt
- Over de oplossing praten voordat je het eens bent over het probleem

Hoe dan wel? Het A, B, C gesprek!

Eerst zorgen jullie dat de ene partner (A) helemaal uit kan praten en begrepen wordt door de andere partner (B). Dat doet B door vragen te stellen en samen te vatten. Als A zich helemaal begrepen voelt, wisselen jullie en zorgen jullie dat B helemaal uit kan praten en dat A dat samenvat. Hebben jullie allebei alles gezegd en voel je je gehoord door de ander? Dan gaan jullie naar stap C: onderzoeken waar de overlap zit en welke oplossingen er mogelijk zijn.

Maar eerst helder krijgen hoe het voor jullie allebei is met het Op bezoek gesprek.

Zodat jullie eerst begrijpen en dan begrepen worden.





Oefening Het Op bezoek gesprek

Dit is een heel belangrijke relatievaardigheid die jullie enorm veel gaat geven. Met het Op bezoek gesprek verdiepen jullie de verbinding en zorgen jullie ervoor dat je je allebei gehoord en begrepen voelt wanneer dat zo hard nodig is. Jullie creëren daarmee een veilige setting waarin je elkaar kunt ontmoeten, ook bij de lastige onderwerpen. Net als bij de oefening 'Ontmoeten', heb je je aandacht bij elkaar en staat steeds één partner centraal.

Het verloop van het Op bezoek gesprek

Spreek af wie begint als gastheer/gastvrouw (A) en wie op bezoek komt (B). De gastheer of gastvrouw neemt een conflict of iets wat je dwarszit als onderwerp. Volg dan de onderstaande stappen:

- Stap 1** Gastheer/vrouw/zender: 'Wil je in mijn binnenwereld op bezoek komen?'
- Stap 2** Bezoeker/ontvanger: 'Ja, dat wil ik en ik luister naar je.'
- Stap 3** Gastheer/vrouw vertelt telkens in 2 à 3 korte zinnen over de eigen binnenwereld en gevoelens (waarbij je niet de gelegenheid neemt om even flink uit te halen wat je vindt dat de ander niet goed doet etc.) Benoem welk gedrag van je partner jou triggert, en wat er van binnen op een dieper niveau bij jou geraakt wordt.
- Stap 4** Bezoeker: 'Als ik je goed begrijp, zeg je en is je gevoel daarbij Klopt dat?'
- Stap 5** Gastheer/vrouw: als het klopt, zeg je simpel: 'Ja'. Als het ten dele klopt, zeg je: 'Ja, en wat je ook nog moet weten wat belangrijk voor me is'
- Stap 6** Bezoeker: Als gastheer/vrouw 'ja' zegt, stel jij de vraag: 'Vertel me, is er meer?' Dit doe je met een hele rustige stem, vertraagt en met een uitnodiging naar de gastheer/vrouw om nog verder in zijn/haar binnenwereld af te dalen.
Stap 3 t/m 6 herhalen jullie zo lang als nodig is totdat alle gevoelens van de gastheer of gastvrouw benoemd zijn.
- Stap 7** Wissel uit wat je voelt voor je partner als je partner zich zo uitspreekt en bedank elkaar.
- Stap 8** Wissel van rol en doorloop de stappen met dezelfde zorgvuldigheid.

De kwaliteiten van het Op bezoek gesprek

Het herstellen van de verbinding met elkaar is cruciaal, want doe je dat niet, dan leidt het tot vereenzaming en vervreemding. Met de liefdesstrijd, of een knuffel, kunnen jullie de verbinding herstellen. Het Op bezoek gesprek is vervolgens een krachtige manier om de verbinding te verdiepen. Een Op bezoek gesprek is veel meer dan een goed gesprek. Door op bezoek te gaan bij elkaar, komen jullie dicht bij elkaar en spreken jullie van hart tot hart. Met het Op bezoek gesprek kunnen jullie onderwerpen onderzoeken waar jullie samen (nog) niet uitkomen en meer zicht krijgen op de lading achter bepaalde terugkerende emoties. Met het op bezoek gesprek creëren jullie een heilige ruimte met elkaar. Je partner komt in jouw wereld waardoor je je bij existentiële pijn (zoals bij een groot verlies) niet meer alleen voelt. Je voelt je gehoord en gezien door je partner omdat je partner in jouw wereld op bezoek komt en de moeite neemt om samen met jou te voelen en emoties of lading te onderzoeken.

Het Op bezoek gesprek is een manier van samen praten waarbij alles er mag zijn en waarbij degene die op bezoek komt dat met openheid en empathie doet. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, we staan dan ook stil bij welke kwaliteiten en vaardigheden je leert en nodig hebt voor een Op bezoek gesprek.

Empathie versus oplossen

Empathie betekent je inleven in de emoties van je partner en meevoelen met zijn of haar gevoelens. Empathie is de ander laten weten dat je zijn of haar emoties ziet en je daarin kunt verplaatsen. Je kunt ook te betrokken zijn en overspoeld raken door de emoties van de ander, empathie heeft ook begrenzing nodig. Het kan helpen om je te realiseren dat iedereen recht heeft op zijn eigen emoties en ongemak en dat iedereen, ook je partner, zijn eigen leerproces heeft. Een valkuil voor empathie is het willen oplossen van de pijnlijke en lastige situatie, bijvoorbeeld door het geven van tips.

Deze kwaliteit is nodig voor degene die op bezoek komt.

Schaamte versus dat alles er mag zijn

Schaamte is het gevoel dat je niet oké bent in de ogen van anderen en misschien ook niet in je eigen ogen. Dan maakt onze interne criticus overuren en zijn we geneigd deze ook nog te geloven en wellicht te verwarren met ons geweten. Voor onze emoties hoeven we ons niet te schamen, die zijn er gewoon en juist door ze toe te laten, kunnen ze verzachten. Het is van belang om je niet te schamen voor je eigen emoties en schaduwkanten en daar open over te zijn en je niet aangevallen te voelen als je partner daar iets over zegt.

Deze kwaliteit is nodig voor zowel de ontvangende partner als degene die op bezoek komt.

Emotionele vaardigheid, je emoties leren kennen

Je emoties leren kennen en kunnen hanteren is een vaardigheid. Een vaardigheid waar niet altijd even veel aandacht aan besteed wordt, op school leren we over het algemeen meer over vaardigheden die met denken te maken hebben (zoals taal, rekenen, geschiedenis) dan onze emotionele vaardigheden. Iedereen heeft gevoelens en een bepaalde stemming op elk moment, bijvoorbeeld: blij, bezorgd, verdrietig, bang, ontspannen of gestrest. 'Ik voel niks' is dan ook niet iets om voor 'waar' aan te nemen maar meer een uitnodiging om verder te kijken. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Ik ben me niet bewust van wat ik voel' en vervolgens te onderzoeken hoe je je voelt. Wat je daarbij ervaart in je lichaam kan daarbij behulpzaam zijn. Bijvoorbeeld door op te merken dat je een knoop in je buik hebt of gespannen schouders.

Deze kwaliteit is nodig voor zowel de ontvangende partner als degene die op bezoek komt.



Kwetsbaarheid

Je emotioneel openstellen betekent ook dat je je kwetsbaar opstelt. Dat hoeft niet altijd, doe het op zo'n manier en met die mensen waarbij jij je prettig voelt, zoals je partner. Kwetsbaarheid verdiept de relatie en creëert intimiteit. Het nodigt de ander uit om zich ook kwetsbaar op te stellen. Je emotioneel openstellen brengt risico's met zich mee want het is spannend om te doen en je weet van tevoren niet hoe de ander zal reageren. Je emotioneel niet openstellen brengt grotere risico's met zich mee want daarmee vervreemden jullie van elkaar en kom je in een isolement.

Deze kwaliteit is nodig voor de ontvangende partner.

Naar de pijn toe, zodat het geen lijden wordt

Pijn is een onaangenaam gevoel, dat bij het leven hoort en dat als het gevoeld is, ook weer weg is. We zijn echter gewend om ons van de pijn af te keren waardoor het onder de oppervlakte blijft sluimeren. We moeten het verschil zien tussen wat pijn is en wat we met pijn doen. Als we ons van pijn afkeren, het niet willen voelen, dan blijft het juist en dan wordt het in ons hoofd een drama dat ons leven beheerst. Door je helemaal naar de pijn toe te keren kun je deze doorvoelen zonder dat het dramatisch wordt. Het helpt om helemaal tot de pijn door te dringen, deze te onderzoeken en de diepste lagen ervan te doorvoelen. Heb compassie voor jezelf en je partner als hij of zij dat spannend vindt en help elkaar juist naar de pijn toe, op die manier kun je er doorheen. Het is helpend om te vragen: 'Wat doet het meeste pijn? Wat kwetste het meest?'

Deze kwaliteit is nodig voor zowel de ontvangende partner als degene die op bezoek komt.

Verband leggen tussen het heden en het verleden

Als iets in het verleden heeft plaatsgevonden wil dat nog niet zeggen dat dit tot het verleden behoort. Impactvolle gebeurtenissen in je verleden kunnen zorgen voor automatisch, reactief gedrag in het heden. Onze overlevingsreactie die vroeger als kind nodig was, bepaalt waarschijnlijk hoe we nu met moeilijke situaties omgaan. Als je ergens heftig op reageert, dan doet er waarschijnlijk oude pijn mee. Pas als we deze patronen onder ogen zien en hier actief mee aan de slag gaan, bepaalt ons verleden niet langer ons heden. Om te komen waar je wilt is het nodig om te weten waar je vandaan komt.

Deze kwaliteit is nodig voor de ontvangende partner.

Het Op bezoek gesprek is een ontmoeting op emotioneel niveau die een aantal vaardigheden van ons vraagt. Het zijn lastige vaardigheden die zeker wel te leren zijn maar de ene keer beter 'lukken' dan de andere keer. Daarom de suggestie om ze te zien als intenties. Intenties die niet makkelijk zijn dus geef je zelf en elkaar ook de ruimte om daarin te leren.

Samenvattend gaat het om de volgende intenties of vaardigheden:

- ✓ Alles mag er zijn, je partner mag zijn en voelen zoals dat voor hem of haar klopt.
- ✓ Ga op onderzoek, geef emoties de tijd om naar boven te komen.
- ✓ Iedereen heeft recht op zijn of haar eigen ongemak, je hoeft het niet voor elkaar op te lossen.
- ✓ Ga naar de pijn toe zodat jij of je partner erdoorheen kunt gaan.

Bedank elkaar, alles wat gezegd werd en hoe het gesprek verliep, was waardevol.

Als jullie je allebei helemaal uitgesproken hebben en weten wat je raakt in het conflict, kunnen jullie gaan kijken waar overlap is en naar mogelijke oplossingen. Soms gaat het om de behoefte aan bewuste aandacht voor elkaar, echt gehoord worden. Of is de frustratie ontstaan uit een gemis van erkenning. Geef elkaar dan de aandacht en de erkenning. Gewoon door tijd te maken voor de ander of door te zeggen: 'Ik zie wat je doet en het betekent veel voor me'.

Compromissen sluiten en daar vrede mee hebben

Denken jullie ergens verschillend over? Onderzoek bij stap C waar de overlap zit. Wat willen jullie allebei? Hoe sluit het bijvoorbeeld aan bij de waarden die jullie geformuleerd hebben in het relatiekompas? Welke waarden spelen een rol en wat zouden oplossingen zijn waar je je allebei in kunt vinden?

Bij tegenstellingen is de kunst om te zoeken naar dat wat groter is, wat je helpt om beide standpunten in te sluiten. Neem de tijd om dat te verkennen met elkaar. Het hoeft niet meteen opgelost te worden. Neem de vragen een tijdje met je mee, wie weet leef je op een gegeven moment in het antwoord.

Het kan zijn dat jullie verschillen niet te overbruggen zijn, mag dat ook? Mag je ergens verschillend over denken en wellicht andere keuzes maken? Misschien is het voor nu het beste to agree to disagree. Je weet waar je allebei staat, accepteert dat jullie verschillend ergens naar kijken en laat het even rusten. Wie weet wat voor inzichten er komen.

Zijn er praktische thema's waar jullie een keus in moeten maken?

Zet de mogelijkheden op een rijtje, onderzoek de verschillende richtingen en neem die een tijdje met je mee. Zodat je kunt voelen waar het om gaat en wat klopt. Voor jezelf en voor de relatie.

Het overbruggen van tegenstellingen is misschien wel een van de moeilijkste dingen in een relatie. Neem er de tijd voor om samen datgene te vinden waar jullie allebei het meest achter kunnen staan.

Bronnen: Op bezoek, Hans 't Hart - To be a man, Robert Augustus Masters - Werkboek Hou me vast, stichting EFT

Relatievaardigheden

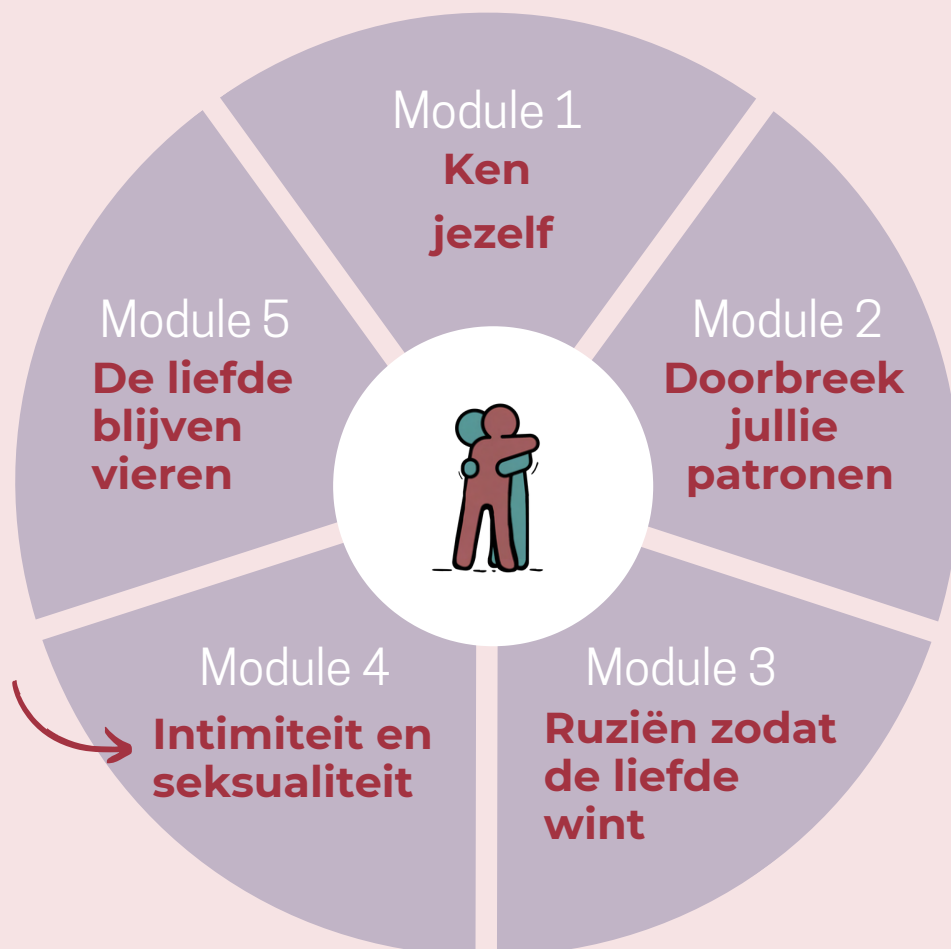
In deze module Ruziën zodat de liefde wint, hebben jullie gewerkt aan de volgende relatievaardigheden:

- Ontspannen in het moment zijn met je hart open
- Kleine contactmomentjes creëren die het mogelijk maken liefde te geven en te ontvangen
- Eigen kindpijn en hechtingsangsten herkennen
- Sorry zeggen en vergeven vanuit het hart
- Liefdevol ruziën in contact
- Je behoeftes helder en duidelijk aangeven
- Compromissen sluiten

Hiermee creëren jullie een veilige basis zodat jullie in de volgende module aan de slag kunnen met seksualiteit.

Leve de Liefde

Module 4: Intimiteit en seksualiteit



Module 4:

Intimiteit en seksualiteit

Hoofdstuk 1

Verbonden seksualiteit

“Anyone who is observant, who discovers the person they have always dreamed of, knows that sexual energy comes into play before sex even takes place. The greatest pleasure isn't sex, but the passion with which it is practiced. When the passion is intense, then sex joins in to complete the dance, but it is never the principal aim.”

Paulo Coelho

De vorige modules hebben jullie gewerkt aan de vaardigheden om steeds weer de veiligheid te herstellen en intimiteit te creëren. Dat is nodig want intimiteit is een voorwaarde voor seksualiteit, alleen als het veilig en ontspannen is tussen jullie, kun je je overgeven aan vrijen en de liefdesstroom volgen.

In deze module leggen jullie een basis voor verbonden seksualiteit, de volgende onderwerpen komen aan bod:

- ✓ Verbonden seksualiteit
- ✓ Waar gaat het mis?
- ✓ Seks is super simpel
- ✓ De emotionele en lichamelijke connectie maken met 'We-time'
- ✓ Weer leren genieten van aanraking

In deze module leggen jullie een basis om samen van verbonden seksualiteit te genieten en gebruiken jullie de inzichten uit de vorige modules om voor intimiteit en veiligheid te zorgen.

Verbonden seksualiteit

Wat is verbonden seksualiteit? We leven in een doelgerichte maatschappij en voor je het weet is de seks ook doelgericht. 'Moet' je een bepaald aantal keer vrijen per week of per maand. En is een vrijpartij niet compleet zonder penetratie en orgasme.

Verbonden seksualiteit gaat over genieten, verbinding en groei. Vrijen met een emotionele verbinding en een lichamelijke verbinding waar je allebei van geniet. Seksualiteit hoeft er hierbij niet op een bepaalde manier uit te zien en er is ook geen doel. Al kunnen we door onze omgeving, films en wellicht porno, het idee krijgen dat de geslachtsdaad en klaarkomen het doel is, maar dat is niet zo. Echt niet. Penetratie en een hoogtepunt zijn geen doel. De ander hoeft ook niet ergens aan te voldoen of bevredigd te worden. Dit kan echt lastig zijn om te leren omdat we zo snel verwachtingen of aannames hebben. Voor we het weten zijn we aan het denken en vragen we ons af wat de volgende stap of handeling in de vrijpartij 'moet' zijn. In het moment zijn, daarvan genieten en voelen wat er wil ontstaan, vraagt echt oefenen. En gaat de ene keer beter dan de andere keer.

Er is dus geen doel. Als er al een doel is, dan is dat samen genieten in het nu en zowel emotioneel als lichamenlijk contact hebben. Samen zijn en voelen. Een doel, bewust of onbewust, brengt je naar je hoofd. Dan moet er iets bereikt worden, ga je als het ware aan het werk en ben je weg bij je gevoel. Dat werkt dus averechts om de energie te laten stromen. Een doel zorgt voor kramp en prestatiedruk en maakt juist dat het niet meer kan stromen.

Hoezo geen doel? Mag ik dan geen zin hebben? Hoor ik je denken. Ja natuurlijk mag dat, zin en verlangen zijn juist een groot onderdeel van de seksuele energie. We zijn er alleen aan gewend geraakt dat een verlangen een doel wordt en vervuld moet worden. Verlangen in zichzelf is een fijn gevoel, of het nu vervuld wordt of niet. Kijk eens of je het gewoon kunt voelen en ervan kunt genieten, zonder dat het vervuld wordt. Volledig je verlangen voelen, het helemaal kenbaar maken en je verlangen volgen en daarbij jezelf en de ander vrij laten. Zodat het geen doel wordt en er vrijheid en speelsheid blijft, dat is de kunst.

Welke verlangens heb jij? En durf je die te koesteren en te uiten?
Door alle doelen en verwachtingen los te laten ontstaat er vrijheid.
De vrijheid om elkaar in het moment te ontmoeten, waarbij alles er mag zijn. En dat is precies de ontspanning die nodig is om de seksuele energie wakker te maken en te laten stromen.

Verbonden seksualiteit:

- Een ontmoeting waarbij vanuit totale vrijheid een stroom ontstaat
- Lichamelijk contact vanuit een emotionele verbinding waarbij alles er mag zijn
- Vrijen op basis van verbinding en energie – en minder vanuit wrijving
- Hart, hoofd en bekken doen mee

De relatievaardigheden die horen bij verbonden seksualiteit:

- De liefde voelbaar maken met kleine, liefdevolle gebaren
- Met 'We-time' samen genieten van huid-op-huidcontact
- Contact maken met je eigen verlangens en seksualiteit
- Je verlangens en grenzen helder en duidelijk aangeven
- Vrijen op een verbonden manier, zonder doel

Verbonden seksualiteit gaat via een dun lijntje

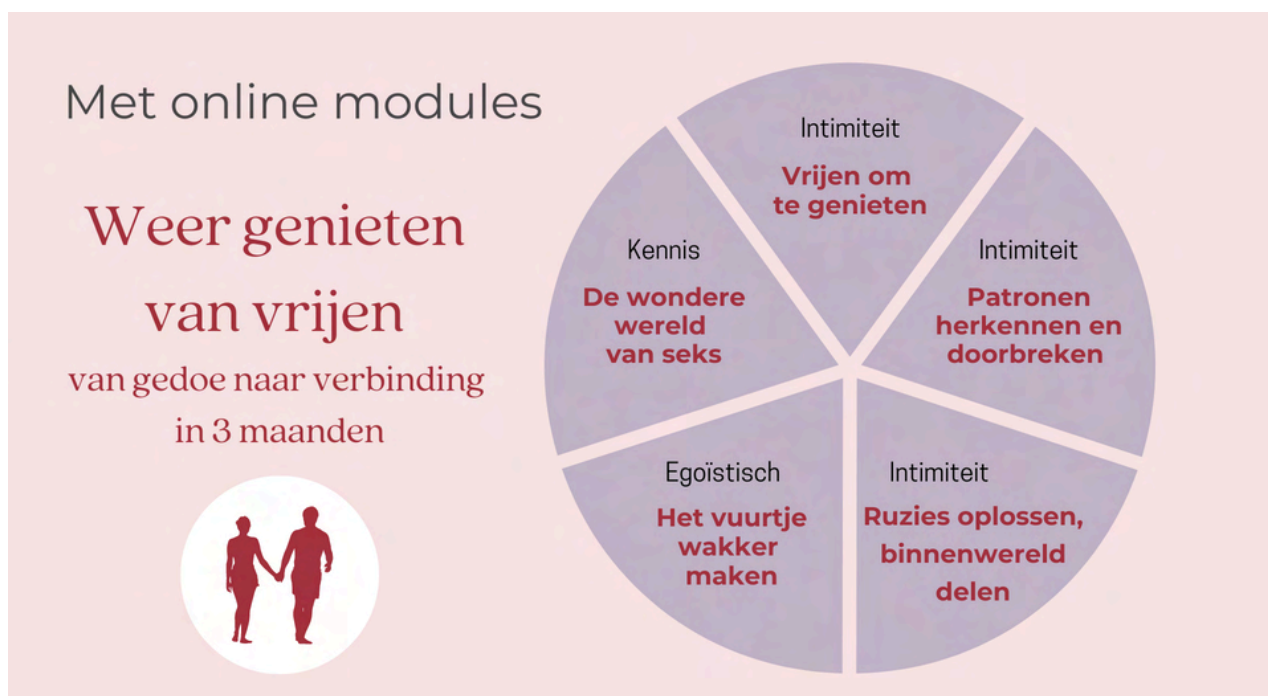
Omdat het zo kwetsbaar is en omdat mannen en vrouwen verschillend zijn, is seksualiteit een heel lastig gebied. Het is een dun lijntje waar je en de veiligheid voelt en de spanning van seksualiteit. Wijk je af naar de ene kant dan neemt de veiligheid de overhand, leef je meer als broer en zus. Ga je vanuit de eigen passie en de vurigheid, die nodig zijn, te snel dan verlies je de verbinding en is het onveilig.

Seksualiteit leven is echt een kunst, waarbij het er het ene moment kan zijn en het volgende moment weer weg kan zijn. Als het je lukt om het te leven, dan heb je het vertrouwen van een veilige basis en de passie waarin je je gezien en helemaal ontmoet voelt. Voor je het weet ben je van het dunne lijntje afgeweken en is de seksualiteit weer weg. Of voor je het weet staat er iets in de weg, zoals een ruzie.

Dat seksualiteit lastig is blijkt wel uit de vragen waar veel mensen mee worstelen:

- ✓ Verschil in verlangen
- ✓ Opwindingsproblemen
- ✓ Pijn bij het vrijen
- ✓ Te snel klaarkomen of juist niet klaarkomen
- ✓ Vrijen in de drukke levensfase met kleine kinderen
- ✓ Erectieproblemen
- ✓ Omgaan met de overgang

Deze module biedt handvatten om met een aantal van die vragen om te gaan. En omdat seksualiteit zo'n prachtig, groot en ook ingewikkeld onderwerp is, heb ik daar een aanvullend programma voor: **'Weer genieten van vrijen'**.



Fantastische seksualiteit is niet iets wat je overkomt of wat voor enkele stellen is weggelegd. Of wat hoort bij het begin van je relatie. Nee, ook in een lange relatie kan de seksualiteit fantastisch zijn en zich blijven ontwikkelen en blijven groeien. En daar gaan jullie in deze module mee aan de slag.

Met de oefening 'Je seksuele reis – vragen om jezelf te stellen over je liefdesleven', staan jullie stil bij de patronen die een rol spelen in jullie liefdesleven. En onderzoeken jullie waar de verlangens liggen.

Een onderdeel van de oefening is om ook te kijken waar bepaalde overtuigingen over seksualiteit vandaan komen, bijvoorbeeld uit je opvoeding en om te onderzoeken of je ook echt achter die overtuiging staat.



Oefening Je seksuele reis – vragen om jezelf te stellen over je liefdesleven

Deze vragen kunnen je helpen om meer zicht te krijgen op je eigen beleving van seksualiteit en de dingen waar je tegenaan loopt. Ook kan de vragenlijst helpen om verschillen of overeenkomsten tussen jullie aan het licht te brengen.

Deze vragenlijst is gebaseerd op werk van Esther Perel. Zij is een van de meest bekende relatietherapeuten en heeft bestsellers geschreven als 'Erotische Intelligentie'.

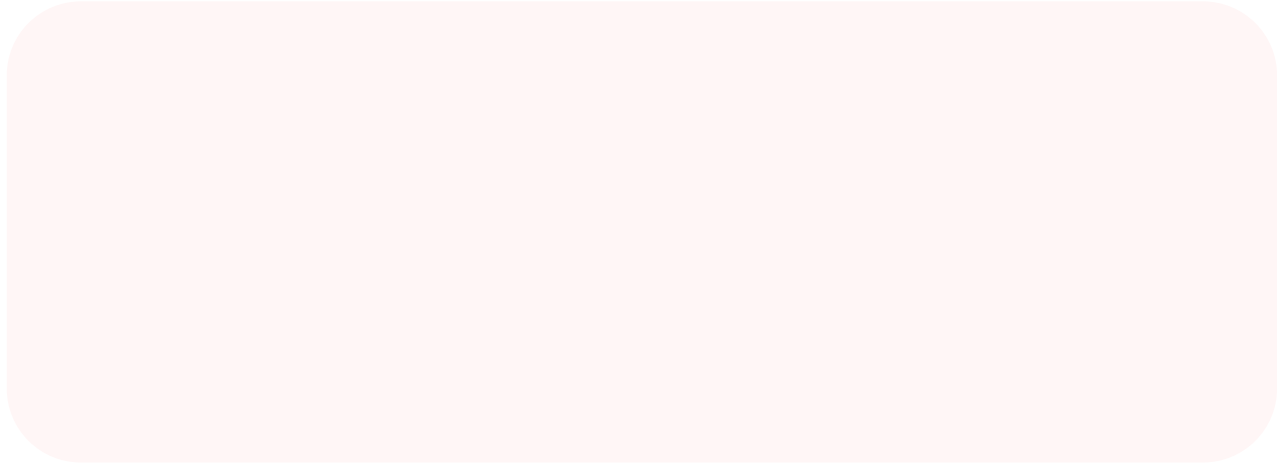
Beantwoord samen de vragen en bespreek de antwoorden. Of beantwoord de vragen voor jezelf en bespreek dan samen de antwoorden.

1. Wat is een sterke kant van je die zichtbaar is in relaties? Wat is een dilemma wat je met je meedraagt?

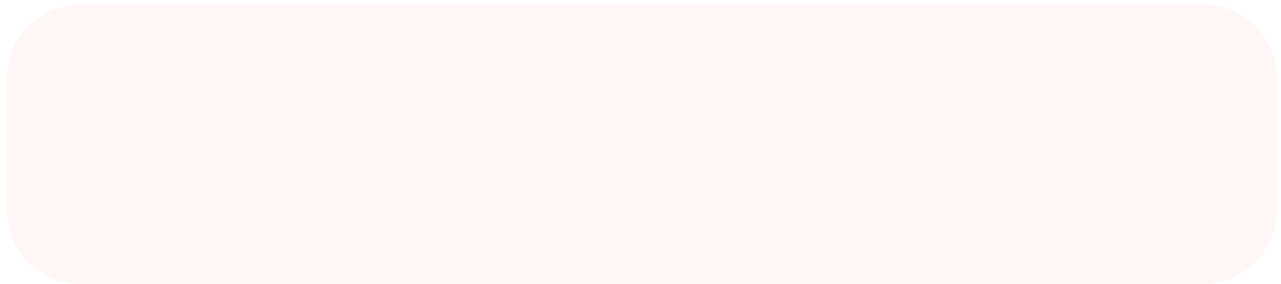
2. Wanneer voel je je het meest op je gemak in de relatie?

3. Wat zou je willen ervaren in seksualiteit?

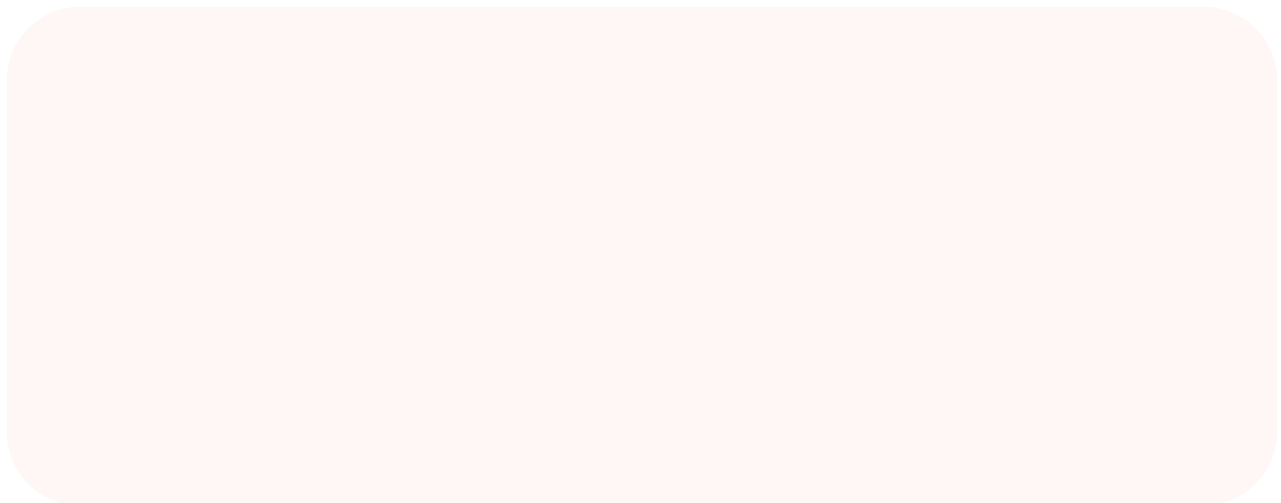
Je zou kunnen denken aan: tederheid, zachtheid, nabijheid, intensheid, agressie, transcendentie, spirituele connectie, rebellie, ontlading, overgave, dominantie, loslaten, grenzeloosheid, vrijheid, geen verantwoordelijkheid, wreedheid, tijdloosheid, geven, ontvangen, onderwerping, bezitten.



4. Wat zijn de belangrijkste boodschappen waarmee je bent opgegroeid over jongens en meisjes en mannen en vrouwen?



5. Welke van de 5 zintuigen is het meest seksueel voor je? (zien, horen, geur, aanraken, proeven, beweging).



6. Met welke van de volgende begrippen ben je het meest comfortabel en met welke zou je willen oefenen? Vragen | Nemen | Geven | Ontvangen | Weigeren

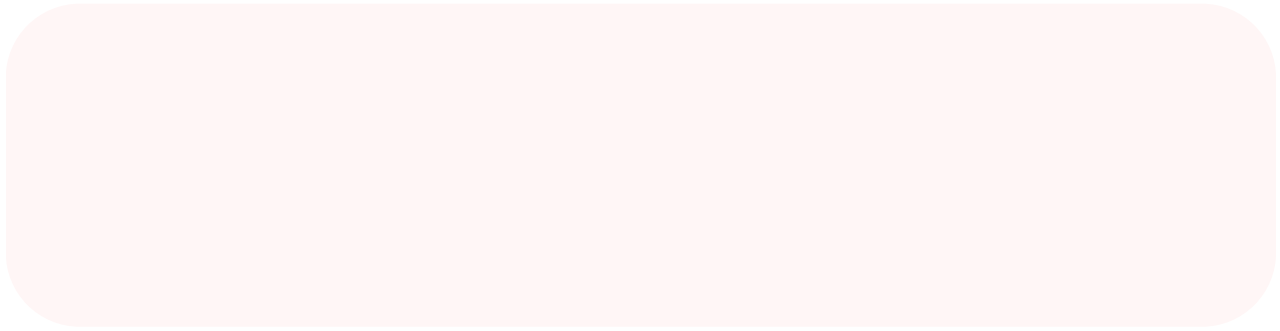
7. Hoe gemakkelijk vind je het om aan te geven waar je wel en niet van houdt op het gebied van seksualiteit? En op emotioneel vlak?

8. Wat was de houding tegenover seks in het gezin waarin je bent opgegroeid?

Bijvoorbeeld: ontspannen, natuurlijk, ongemakkelijk, onderdrukt, schaamtevol, schuld aanpratend, misbruikend ... deze woorden zijn voorbeelden, zoek ook je eigen woorden.

9. Wil je seksuele exclusiviteit in je relatie?

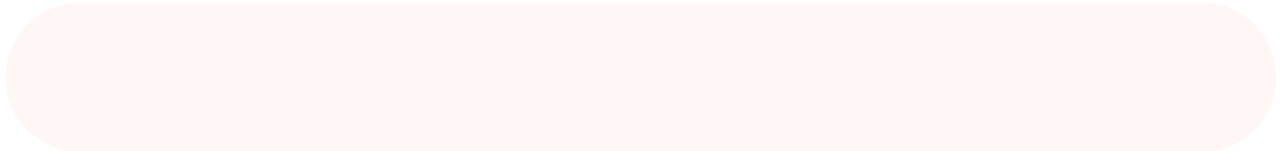
**10. Wat vind je een lastig onderwerp op het gebied van intimiteit en seksualiteit?
Hoe voel je je dan? Wat gebeurt er met je lijf? Wat is het verhaal?**



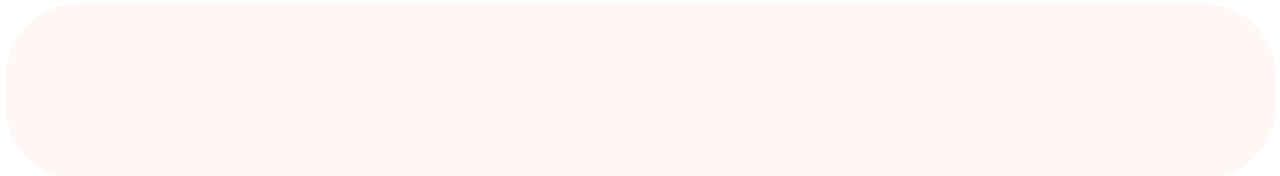
Lichamelijke ongemakken

Omcirkel hieronder het juiste antwoord en vul de toelichting in.

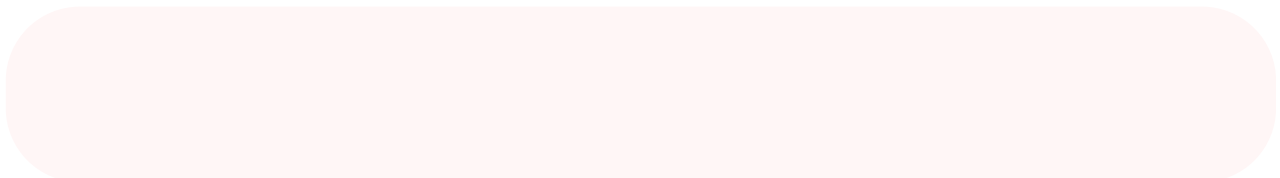
Lastig een erectie kunnen krijgen of kunnen houden? Ja/nee. Toelichting:



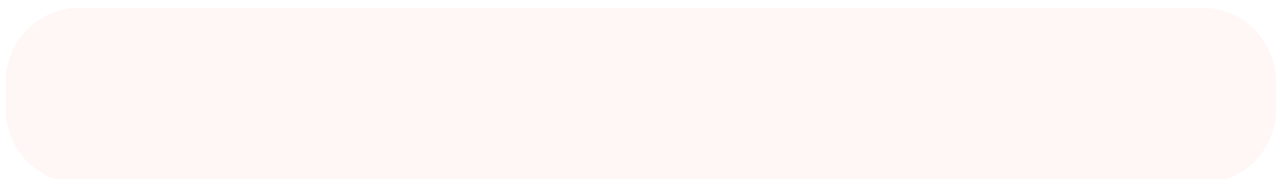
Lastig nat of opgewonden kunnen worden? Ja/nee. Toelichting:



Pijn bij het vrijen? Ja/nee. Toelichting:



Is er ander ongemak? Ja/nee. Toelichting:



Is het gemakkelijk om klaar te komen? Ja/nee. Toelichting:

Heb je als man het idee dat je te snel klaarkomt? Ja/nee. Toelichting:

Zijn er vragen over geaardheid? Ja/nee. Toelichting:

Kruis aan	Wat zou je willen ervaren in jullie seksualiteit?	Toelichting
<input type="checkbox"/>	Meer speelsheid en variatie	
<input type="checkbox"/>	Vaker vrijen	
<input type="checkbox"/>	Meer sensualiteit	
<input type="checkbox"/>	Tantrische seksualiteit op basis van energie	
<input type="checkbox"/>	Experimenteren met BDSM (controle en overgave)	
<input type="checkbox"/>	Verschillende orgasmes (zoals bijv. een prostaat- of een g-spotorgasme)	
<input type="checkbox"/>	Contacten met anderen, binnen of buiten de relatie	
<input type="checkbox"/>	Iets anders (bijv. rollenspellen, andere plekken etc.)	

Hoofdstuk 2

Waar gaat het mis?

Vrijen kan ongelooflijk fijn zijn, een totale ontmoeting waarvan we heel erg opladen.

Toch lukt het vaak niet om het fijn te houden:

- ✓ Veel vrouwen ervaren pijn bij het vrijen, het was zelfs de meest gezochte seksuele zoekterm van dit jaar.
- ✓ Er is een orgasmekloof waarbij mannen 90% van de tijd klaarkomen bij een vrijpartij (wat op zich geen doel is) en vrouwen veel minder vaak.
- ✓ In veel relaties dooft de seksualiteit uit.

Er zijn vier patronen waardoor het misgaat:

- Vrijen gericht op de daad en klaarkomen
- Wij blijven praten
- Sluit hart en geslacht
- Porno

Vrijen gericht op de daad en klaarkomen

Veel mensen, mannen en vrouwen, denken dat seks gaat om penetratie en klaarkomen. Dat noemen we ook wel PIV: penis in vagina seks. Terwijl vrijen zoveel breder is. Verlangen en aantrekking speelt een rol, spelen en ontdekken. Als je dat allemaal weglaat en 'gericht' op penetratie aan de slag gaat, dan is de echte opwinding weg. Dan wordt vrijen een doelgericht 'doe ding' en kun je niet meer vrij en ontspannen zijn, wat nodig is om de energie te laten stromen.

Als je ergens aan moet voldoen, bijvoorbeeld aan een schoonheidsideaal, aan steeds een erectie hebben, als er penetratie moet zijn en klaarkomen een doel is, dan geeft dat prestatiedruk. Dan worden we bang dat het niet lukt. En krijgen we juist geen erectie, of worden we juist niet opgewonden. Omdat opwinding en een erectie te maken hebben met liefde. Met ons welkom voelen, er helemaal mogen zijn en het verlangen naar elkaar voelen.

Een valkuil hierbij is om te vrijen vanuit wrijving. Dus eerst wrijven over de erogene zones, dat geeft een lichamelijke reactie en vervolgens een race naar het orgasme. Vanuit die spanning kunnen mannen heel snel klaarkomen, dat is ook hoe we het vaak leren met masturberen. Dat is zonde, want dan is er helemaal geen ruimte om te genieten. En vrouwen hebben over het algemeen meer tijd nodig, als de vrijpartij stopt als de man is klaargekomen, komen zij dus niet aan hun trekken. Omdat er geen beloning is, zal de zin dan afnemen. Waardoor de man wellicht meer zijn best gaat doen, meer prestatiedruk ervaart en nog sneller klaarkomt of juist geen erectie meer krijgt behalve bij veel wrijving. En zo ontstaat een cirkel.

Wij blijven praten

De herinnering aan fijne seksualiteit is er net als het verlangen naar fijne seksualiteit. Alleen de huidige seksualiteit sluit niet meer aan bij ieders behoeften. Jullie praten er wel over maar het lukt niet om in beweging te komen. Je kijkt misschien naar elkaar op een aftastende manier. De een vraagt zich af of een toenadering mogelijk is en of er die avond misschien vrijen op het menu staat. De ander kijkt ook maar dan wellicht met een blik van 'moet hij of zij iets van me?' Zo blijf je om elkaar heen draaien en komt het er niet van maar loopt de spanning wel op en dan niet op een positieve manier. Want je hebt vrijwel nooit op hetzelfde moment dezelfde behoefte. En als de spanning dan zo hoog opgelopen is dat vrijen eigenlijk wel moet, of zou horen, dan gaat het vanuit een script. Omdat het zo hoort of om de ander een plezier te doen en dan is het weer doelgericht. Dan kan het niet stromen.

De kunst is om je eigen energie wakker te maken. En niet zelf leeg te zijn en van daaruit afwachtend naar de ander te kijken of die jou iets komt brengen. Zelf op de dansvloer gaan staan. Om elkaar heen draaien op een leuke manier waarbij je afwisselend dichterbij komt en afstand neemt om het verlangen bij jezelf en bij elkaar wakker te maken. Als je je eigen verlangen wakker maakt, is de energie voelbaar en word je ook aantrekkelijk voor elkaar.

Veel sprookjes eindigen met 'en zij leefden nog lang en gelukkig'. Alsof dat vanzelf gaat. Liefde heeft voeding nodig, anders verdort het.



Sluit hart en geslacht

Als het hart en het geslacht gesloten zijn, is er geen fijne seks mogelijk. Door ruzie, door pijn die niet samen gedeeld kan worden of door het voelen van afstand, kan het hart dichtgaan. Het verlangen om te vrijen is vaak ook het verlangen om te verbinden. Als de ander dat niet wil kan dat gevoeld worden als een afwijzing. Dat doet pijn in het hart en daardoor kan het hart dichtgaan. Met een dicht hart kun je wel vrijen vanuit lust maar is afstemming niet mogelijk. Daardoor krijg je pijnlijke seks, ongewilde grensoverschrijding en gaat het geslacht dicht. Vrijen onder druk gaat niet, dat geeft spanning en daar ga je van op slot.

Op het moment dat het hart en het geslacht op slot zitten, kan het niet meer stromen.

Porno

Porno geeft een heel vertekend beeld van seksualiteit, namelijk:

- dat het gaat om veel actie en snelheid
- gericht op penetratie en klaarkomen
- dat het er op een bepaalde manier uit moet zien

De beelden gaan rechtstreeks naar je hersenen en van daaruit naar het geslacht. De rest van het lijf wordt overgeslagen. Je kunt het kijken van porno zo afstemmen op je eigen voorkeuren dat je er razendsnel door kunt klaarkomen. En omdat alles snel en gemakkelijk voor handen is en je precies weet hoe het op je eigen opwindingsaanloop aansluit, kun je door porno vergeten dat ongemak ook bij seksualiteit hoort. Dat seks in de werkelijkheid geen gestroomlijnde ervaring is die hup naar een hoogtepunt leidt maar dat er ook ongemak, zoeken en afstemming bij komen kijken.

De essentie van waar het misgaat

Seksualiteit heeft een veilige basis nodig: een liefdevolle hartsverbinding waarbij alles er mag zijn. Als die er niet is, loop je het risico op fysieke en emotionele pijn. Daarnaast kun je je seksuele vuur niet van de ander af laten hangen, je gaat zelf over je eigen seksualiteit. Vanuit de hartsverbinding en jullie eigen verlangen kun je vervolgens het seksuele vuurtje opstoken.

Met het afspreken van deze drie fundamentele rechten kunnen jullie samen de veiligheid creëren die nodig is om de passie ruimte te geven:

1. Het recht om een seksueel wezen te zijn
2. Het recht van initiatief
3. Het recht van weigering

Het recht om een seksueel wezen te zijn

We zijn seksuele wezens, de meeste mensen houden van lichamelijk contact en seksualiteit maakt dat we blijven voortbestaan. De seksuele energie is een energie die bij ons hoort. Door dat te erkennen van jezelf en van elkaar, mag het er zijn en dat draagt bij aan ontspanning. En van daaruit kun je gaan kijken wat ieders verlangens én grenzen zijn.

Het recht van initiatief en het recht van weigering

Door elkaar het recht van initiatief te gunnen mag je allebei toenadering zoeken. Dan mag je de ander aanraken, een kus geven of een appje sturen met een verzoek of een voorstel. Kortom, je mag initiatief nemen, je eigen beweging volgen en je verlangens kenbaar maken.

Bij het recht van initiatief hoort het recht van weigering. Want ja, als de een initiatief mag nemen mag de ander grenzen aangeven en weigeren. Een weigering is geen afwijzing. Een weigering is dat als de een zin heeft de ander dat niet hoeft te hebben. Of dat als je begonnen bent met een knuffel en een zoen, je weer mag stoppen.

Door het recht van initiatief en het recht van weigering ontstaat vrijheid. Toen wij dat afspraken met elkaar, hoefde ik me niet meer af te vragen of mijn toenadering wel gelegen zou komen, wat de ander zou vinden of hoe het ontvangen zou worden. Ik kon mijn beweging gaan volgen en erop vertrouwen dat als Iris het niet fijn zou vinden, zij het aan zou geven. Dat maakte dat ik niet meer constant in mijn hoofd bezig was met wat Iris wel of niet zou willen maar dat ik me af kon vragen: wat wil ik eigenlijk? En als dat voor mij gepast voelde, daar actie op kon ondernemen. De andere kant was dat Iris veel meer kon ontspannen in het contact. Dat als ik toenadering zocht en zij zin had om dat te beantwoorden, dat zij dat kon doen. Omdat zij wist dat zij niks tegen haar zin hoefde te doen en ook bij wijze van spreken halverwege een zoen zou kunnen zeggen 'genoeg'. Zij merkte dat zij contact had afgehouden uit angst iets 'te moeten' en bang was mij dan teleur te stellen. Doordat die angst weg was, want zij moest niks meer, kon zij ook vrijer zijn in contact en toenadering ontvangen en toenadering zoeken.

En, willen jullie deze rechten met elkaar afspreken?

Wat is jouw gebruiksaanwijzing? Ook al denken we dat soms, we kunnen niet in elkaars hoofd kijken. De ander kan niet voelen wat jij voelt en wat je fijn vindt. Hoe wil je bemind worden? Hoe wil je dat de ander contact met je maakt en hoe wil jij contact maken met de ander? Schrijf het op in de oefening op de volgende pagina: 'De handleiding voor je minnaar/minnares'.



Oefening De handleiding voor je minnaar of minnares

Er zijn geen perfecte minnaars of minnaresses, wel kun je het liefdesspel steeds beter leren spelen. Maak voor je minnaar of minnares een gids, een handleiding over hoe jij bemind wil worden.

1. Waarvan raak jij in de stemming?

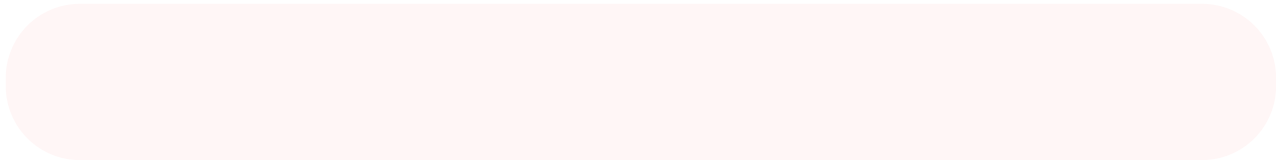
2. Welke aanrakingen vind je het fijnst?

3. Stel, je partner wil je verleiden. Hoe zou hij of zij dat moeten doen?

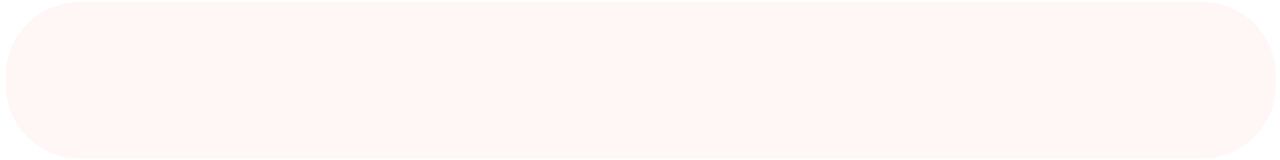
4. Wat zijn de belangrijkste versterkers van de opwinding bij jou?

5. Wat zijn de belangrijkste remmers?

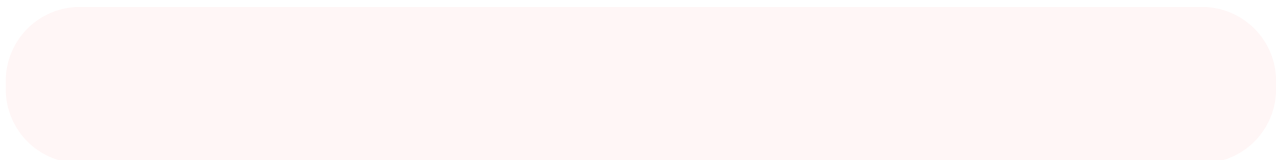
6. Welke twee gouden tips heb je voor je partner?



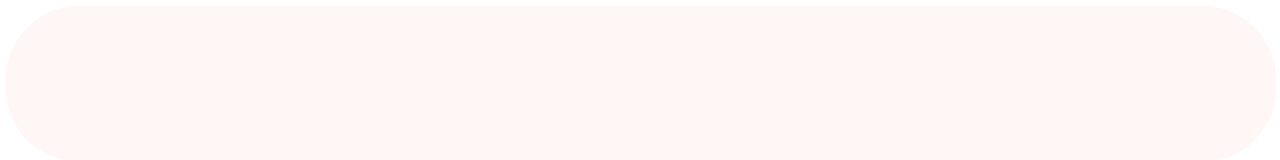
7. Hoe zou jij jezelf het liefste zien als minnaar of minnares?



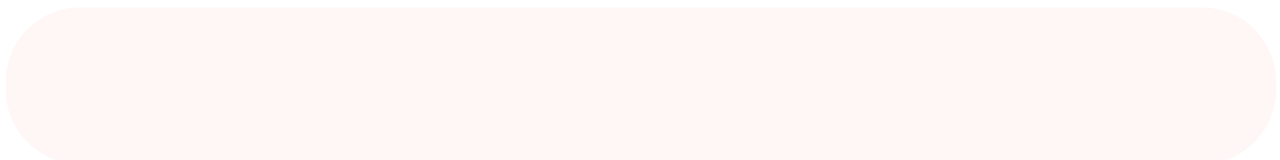
8. Waar wil je goed in zijn als minnaar of minnares?



9. Wat wil je daarin het liefste ontdekken en ervaren?



10. Wat wil je je partner het liefste geven?



Deel jullie handleidingen met elkaar en probeer ze uiteraard toe te passen.
En wissel ook de inzichten uit over hoe je jezelf het liefste ziet als minnaar of minnares.

Hoofdstuk 3

De emotionele en lichamelijke connectie maken met We-Time

Het is echt een illusie dat een fijn liefdesleven vanzelf gaat. Dat als het goed zit, de intimiteit en seksualiteit vanzelf komen. Dat is niet zo. Werk brengt deadlines met zich mee, kinderen willen nú iets en telefoon en televisie trekken automatisch aandacht naar zich toe. Jullie liefdesrelatie heeft ook aandacht nodig, alleen wordt dat niet aangegeven met deadlines en vraagt elkaar vinden, juist om te vertragen. Iets wat we niet meer zo gewend zijn. Als je niet bewust tijd en aandacht voor elkaar maakt, kan dat gemakkelijk erbij inschieten, met verwijdering tot gevolg. Door wekelijks We-time te plannen, creëren jullie de gelegenheid om elkaar die avond (of ochtend of welk moment jullie ook fijn vinden) te vinden en de liefde te laten stromen. Je zet elkaar en jullie relatie op één en laat het niet aan het toeval over of jullie tijd en aandacht hebben voor elkaar. Stel dat je het wel aan het toeval overlaat, dan heb je grote kans dat er steeds iets tussenkomt, maar dat hadden jullie misschien al gemerkt.

Je beste vriend of vriendin geeft een feest en nodigt je uit. Natuurlijk zeg je ja. Naarmate het feest dichterbij komt, komen er steeds meer bezwaren in je op. 'Wat moet ik aan? Heb ik eigenlijk wel tijd? Lukt het wel met oppas vinden en o jee, ik heb geen cadeau'. Je overweegt serieus om af te zeggen, maar ja, het is je beste vriendin en afzeggen kan eigenlijk niet. De dagen voor het feest lukt het toch om alles te regelen, je haast je door het verkeer en je komt op het feest.



Het eerste half uur is wat onwennig maar op het moment dat je contact hebt gemaakt met je vriendin, ontspannen bent en misschien gaat dansen, heb je een heerlijke avond. En kijk je er de dagen erna met plezier op terug.

Zo kan het ook gaan met de We-time. Het idee spreekt aan, als het dichterbij komt kan er spanning ontstaan en het begin van de We-time kan onwennig zijn. Door erbij te blijven en elkaar aan te raken, creëer je de gelegenheid waaruit iets moois kan ontstaan. Waarbij jullie allebei uit je hoofd gaan, contact maken met je lichaam en helemaal van elkaar kunnen genieten. Zodat je de volgende ochtend met een glimlach wakker wordt.

Het doel is om het samen fijn te hebben. En verder is er geen doel. Echt niet. Het aanraken van de erogene zones is geen doel. De geslachtsdaad is geen doel. Klaarkomen is geen doel. Dat de ander klaarkomt is ook geen doel. Het mag natuurlijk wel maar is geen doel. Met doelen ga je naar je hoofd, gaat je hart dicht, stroomt het niet meer en kan het mechanisch worden. Terwijl intimiteit en seksualiteit gaan over elkaar helemaal in alle vrijheid ontmoeten.

Zondagavond is 'onze avond samen' sinds de kinderen klein zijn. Dat geeft ook heel veel rust. Omdat ik niet bezig hoeft te zijn met 'wanneer doen we het weer?' Of me af hoeft te vragen of ik wel initiatief zal nemen. Dat kan ik natuurlijk wel doen maar ik weet ook dat er zondagavond alle tijd en ruimte is om elkaar te ontmoeten. Dat we dan de tijd nemen om emotioneel te verbinden en het op lichamelijk vlak fijn te hebben met elkaar. Zodat we de dagen daarna nog hartjes appen naar elkaar. Ook na ruim twintig jaar huwelijk.

We-time

Plan elke week die tijd speciaal voor jullie samen! Die ochtend, middag of avond zijn jullie er voor elkaar en zijn de kinderen (als jullie die hebben) alleen welkom als er écht iets is. Plan die weekends weg waarbij jullie met z'n tweeën het fijn kunnen hebben. Neem tijdens de We-time ruim de tijd voor elkaar, minimaal 3 uur. Zo kunnen er als dat nodig is, eerst nog dingen uitgesproken worden. Het kan gebeuren dat de kinderen op bed liggen en jullie elkaar aankijken zo van: 'Oké, en wat nu?' Heel begrijpelijk. Het verlangen hoeft er ook niet meteen te zijn. Want dat kan ontstaan door huid-op-huidcontact te creëren. Ga dus samen douchen of geef elkaar een massage, begin met zoenen en laat iets moois ontstaan.

Wat is dat eigenlijk? Liefde, intimiteit en seksualiteit?

Liefde is de hartsenergie die tussen jullie kan stromen. Kán stromen, want dat gaat niet vanzelf. Het vraagt actief liefde zenden en actief ontvangen. Ook het aannemen van liefde is actief, de liefde die de ander geeft helemaal in je opnemen is een actie. Je kunt liefde zenden én ontvangen via je ogen, via je hart en via je bekken.

Intimiteit is de ontmoeting op de grens. Huid-op-huidcontact waar je met je volle aandacht bij bent. Je binnenwereld delen terwijl de ander aanwezig is. Seksualiteit is versmelting over de grens.

De definitie van seksualiteit in de Van Dale is: elke activiteit waarin opwinding een rol speelt. Heel breed dus. Je hoeft de erogene zones niet aan te raken, er hoeft geen penetratie te zijn om een seksuele ervaring en uitwisseling te hebben. Je kunt seksualiteit ook zien als levensenergie, de energie waaruit alles ontstaat. Jouw seksualiteit als jouw levensenergie en levenslust.

Help, het lukt niet!

Dan heb je tijd met elkaar en dan wil de seksuele energie niet stromen, aargghh. Bijvoorbeeld doordat je het gevoel hebt dat er iets moet. Of het idee dat je moet presteren. Misschien is er nog een voorval dat je dwarszit en dat je wilt benoemen of uitspreken. Spreek uit wat er te zeggen is (bij voorkeur luistert de ander zonder in gesprek te gaan).

Of dan is het fijn en dan gebeurt er iets waardoor je afgeleid bent, schrikt en eruit raakt. Verschrikkelijk! Wat nu?! Neem het waar. Stromen en stokken horen bij elkaar en mogen er allebei zijn. Het is oké. Als je jezelf toestaat om eruit te zijn, kun je ook weer terugkomen. Als je gaat vechten tegen het eruit zijn of tegen dat er naar je idee iets mis is, dan gaat het juist niet. Dan wordt het vrijen op wilskracht en zo werkt het niet. Vrijen vraagt overgave, soms ook aan dat het even niet fijn is en niet stroomt.

Het belangrijkste als je niet in de flow komt of eruit raakt, is om erbij te blijven. Het waar te nemen en door te ademen. Even een kleine pauze, ontspannen, wellicht benoemen wat er was en de draad weer oppakken waar jullie gebleven waren. Ik weet nog wat een overwinning ik het vond dat dat lukte! Eruit raken betekende eerst einde oefening, gedoe en ongemak. En nu was het ons gelukt om weer te ontspannen en weer verder te gaan. Juist door het te accepteren en onszelf de kans te geven weer contact te maken met het verlangen.

Er zijn drie elementen waarmee je weer tot jezelf en eventueel bij je opwinding kunt komen:

- ✓ Je gedachten
- ✓ Je adem
- ✓ Je houding

Ben je eruit? Kijk of er een gedachte is die uitgesproken moet worden ('dit is niet fijn') en of je met je gedachten terug kunt gaan naar wat je wel fijn vindt en wat je verlangen is. De ene houding is wel fijn en de andere niet, door je houding te veranderen kan de energie ook weer gaan stromen. Met je adem kun je zorgen dat je weer contact hebt met je buik en je hart. Als man kan dat ook helpen om als je in je opwinding te snel gaat, weer rustiger te worden. Door bewust naar je buik en je hart te ademen en te zorgen dat je hart er ook bij is.

Brutally honest

Seksualiteit vraagt om brutally honest te zijn. Tegen jezelf over wat je wel en niet fijn vindt, wat je opwindend vindt en waar je wellicht tegenaan loopt. En tegen je partner. Durf te zeggen wat hij of zij juist wel en wat juist niet moet doen. Seksualiteit is in de basis egoïstisch, omdat het om jouw lijf en jouw gevoel gaat. Neem dat daarom op een goede manier heel serieus door volkomen eerlijk te zijn, ook over dingen waarvoor je je wellicht een beetje schaamt.

De praktische zaken

- ♥ Neem elke week minimaal drie uur de tijd om met elkaar te zijn.
- ♥ Zorg van tevoren dat je fris bent.
- ♥ Maak de omgeving comfortabel, in de winter een temperatuur van zeker 22 graden, dat is heel belangrijk om je te kunnen ontspannen bij huid-op-huidcontact.
- ♥ Zorg dat er geen afleiding is (telefoons uit, rommel opgeruimd, omgeving schoon, geen rond zoemende insecten).
- ♥ Creëer een romantische setting met kaarsjes, gedempt licht, mooie muziek en bijvoorbeeld een fijne geur. Echt jullie eigen, veilige ruimte om elkaar helemaal te ontmoeten.
- ♥ Zorg voor iets te drinken.
- ♥ Creëer ook de gelegenheid om – waar nodig – dingen uit te spreken die je mogelijk nog dwarszitten. Maak daar liever geen hele gesprekken van – uitspreken en dat de ander luistert en er echt met zijn of haar aandacht bij is, kan voldoende zijn. Is er sprake van een conflict, dan kun je de methode van het zegeltjes plakken gebruiken of de middag ervoor een boswandeling gaan maken om het uit te praten.
- ♥ Geef het contact, het verlangen en de opwinding de tijd om te kunnen ontstaan. Dat hoeft er niet meteen te zijn. Door te ontspannen, te zoenen of een massage kan het verlangen of de opwinding langzaam groeien. Bij vrouwen heeft dat over het algemeen meer tijd nodig dan bij mannen.
- ♥ Het kan zijn dat de behoefte om te vrijen er helemaal niet is en ook niet ontstaat. Wees daar dan eerlijk over want vrijen tegen je zin gaat niet en wil de ander waarschijnlijk ook niet. Spreek uit wat je voelt en wat je wel wilt (wellicht knuffelen), onderzoek wat jullie tegenkomen en wat ieders verlangens zijn voor dat of voor een later moment.
- ♥ Vraag aan het einde van de We-time wat fijn was en wat niet. Waar je meer van zou willen, of minder. Of er iets is wat je een volgende keer leuk zou vinden. En zo beginnen jullie al een beetje aan jullie volgende vrijpartij.

Kun je wel wat inspiratie gebruiken als het om aanraken gaat?
Dat komt goed uit want daar gaan we in het volgende hoofdstuk op in.

Veel liefde en plezier gewenst met jullie We-time!
En niet vergeten: het begint vaak met ongemak.

Willen jullie je behoeftes, op verschillende vlakken, verder onderzoeken?
Doe dan de oefening 'Behoeftes – Yin en Yang spel' op de volgende pagina.

En hoe concreter je de behoefte maakt, hoe makkelijker jullie daar je weg in kunnen vinden.





Oefening Behoeftes - Yin & Yang spel

Blijven groeien in de intimiteit en seksualiteit

Jullie zijn zo verschillend dat je elkaars wensen, verlangens en behoeftes op het gebied van seksualiteit niet aan kunt voelen en ze dus ook niet zomaar kunt vervullen.

Daarnaast spelen bij het uitkomen voor de individuele seksualiteit vaak schuld en schaamte een rol. Daardoor durven we voor onszelf onze verlangens vaak niet eens te erkennen en als we dat al wel durven, moeten we vervolgens een flinke drempel over om de verlangens met je partner te delen.

Met dit spel deel je je behoeftes en verlangens met elkaar door ze op een kaartje te schrijven en in een doosje te doen.

Vervolgens haal je om de zoveel tijd een kaartje uit het doosje en ga je in gesprek over hoe jullie invulling kunnen geven aan die verlangens. En als je daar een gezamenlijk beeld van hebt, voeren jullie de verlangens uit.

Geven én nemen

Seksualiteit gaat over geven en ontvangen, dit gedicht van Virginia Satir beschrijft het prachtig.



“Ik geloof

Dat ik geen groter geschenk

Kan ontvangen

Dan door de ander

Te worden gezien

Te worden gehoord

Te worden begrepen

En aangeraakt

Het grootste geschenk

Dat ik kan geven

De ander te zien

Te horen, te begrijpen

En aan te raken

Wanneer dat gebeurt

Voel ik dat er contact is gelegd”.

Virginia Satir

Aangeraakt, gezien en begrepen worden is een geschenk. En de ander mogen zien, mogen begrijpen en mogen aanraken is ook een geschenk. Een massage ontvangen is fijn, een massage mogen geven is ook fijn. Als de massage helemaal ontvangen wordt, als de ontvanger helemaal ontspant in de aanraking en de aanraking aanneemt, is dat het geschenk voor de masseur of de masseuse.

We zijn vaak meer gericht op het geven en vergeten, dan te ontvangen.

Terwijl ontvangen ook actief is. Ontvangen vraagt om ontspannen te zijn en je te concentreren op de sensaties. De sensaties helemaal toe te staan en zelf ook actief bij te dragen aan het ontstaan van de stroom door er met je aandacht bij te zijn en te laten weten wat je wel en wat je niet fijn vindt.

Wat wil je geven?

Als je stil staat bij je verlangens, vraag je dan af wat je wilt geven aan je partner, uiteraard voor je eigen plezier. Stel, je wordt er heel blij van om je partner sexy aan te kleden, dan is dat iets dat je aan je partner geeft voor je eigen plezier. Schrijf op een kaartje wat jij aan je partner wilt geven. Doe dit zo uitgebreid en gedetailleerd mogelijk waarbij je de essentie van je verlangen opschrijft.

Wat wil je ontvangen?

En wat is datgene wat je wilt ontvangen? Wil jij op een bepaalde manier aangeraakt worden? Wil je op een bepaalde manier behandeld worden die jou opwindt of speciaal lijkt? Schrijf het op en wees daarbij zo concreet en helder mogelijk. Wat wil je? Hoe lang? Op welke manier? Precies wat jou fijn lijkt om te krijgen en ervaren.

Consent

Uiteraard is wederzijdse instemming, consent, heel belangrijk als het gaat om aanraking en seksualiteit. Om te kijken waar de grenzen liggen, neem je een kaartje uit het doosje, je leest het en kijkt vervolgens of je in kunt stemmen met het verzoek, de fantasie van je partner. Stel dat de wens van je partner is om samen naar een parenclub te gaan om daar iets te drinken en te dansen. En voor jou gaat dat te ver, dan onderzoek je samen waar het verlangen precies over gaat.

Gaat dat over een andere omgeving? Uitdagend zijn in het openbaar of over het contact met anderen? En dan onderzoek je ook wat je wél zou kunnen doen. Naar een parenclub gaan gaat te ver, maar hoe zou het zijn om naar een erotisch festival te gaan? Of een sauna waar je ook mag vrijen? Of iets spannends doen in de natuur? Je kijkt dus samen hoe je zo dicht mogelijk bij de wens of het verlangen kunt komen waarbij je wellicht wel wat buiten je comfortzone gaat zonder dat je je eigen grenzen negeert. En uiteraard kun je allebei tijdens dat jullie een verzoek uitvoeren, je grenzen aangeven en houd je daar over en weer rekening mee.

Zo combineer je de spanning van iets nieuws proberen en uitkomen voor je eigen, authentieke seksualiteit met veiligheid doordat je onderzoekt waar de grenzen liggen en daar afspraken over maakt.

Doen van het yin en yang spel

Beschrijf allebei vijf manieren waarop je je partner wilt beminnen, waarop je liefde in de vorm van seksualiteit wilt geven. En beschrijf allebei vijf manieren of situaties waarop je liefde of seksualiteit van je partner wilt ontvangen. Ga daarbij uit van verlangens of situaties die waardevol voor je zijn en die ook tijd in beslag mogen nemen, zoals een avond.

Doe al deze briefjes in een doosje en haal er elke week (of een andere frequentie die jullie samen afstemmen) een briefje uit.

Bespreek het verlangen samen en kijk hoe jullie daar samen invulling aan kunnen geven. Zijn jullie alle twee enthousiast over het verzoek, dan kunnen jullie het plannen en er plezier aan beleven. Heeft de een twijfels, doe dan een voorstel waarmee je zo dicht mogelijk bij het verzoek komt. Waarbij je wel buiten je comfortzone gaat maar met respect voor je eigen grenzen.

Voer samen uit wat jullie besproken hebben. Stem uiteraard tijdens dat jullie dat doen af om te kijken of het voor jullie allebei oké is. Hopelijk is het leuk, genieten jullie van de ervaring en voeg je mogelijk iets nieuws toe aan jullie liefdesleven. Jullie liefdesleven is namelijk iets om te blijven ontwikkelen. En is het niet leuk of lukt het de eerste keer niet? Niet getreurd, leer ervan en kijk of er dingen zijn die je bij kunt stellen als je het de volgende keer probeert. Want veel dingen, zeker bij het vrijen, moet je leren.

Spontaniteit verwachten in het vormgeven van de liefde is funest. Je bent namelijk te verschillend om te kunnen weten wat de ander wil en er komt altijd wel iets tussen. Bewust momenten samen vormgeven is juist liefdevol en romantisch, omdat je daarmee jullie relatie prioriteit geeft. Seksualiteit niet aan het toeval overlaten, zonder plichtmatig worden.

Evalueren

Bespreek met elkaar wat het voor je betekent om je verlangens te delen. Hoe is het om aan te geven wat je fijn zou vinden en iets voor jezelf te vragen? Hoe is het om van de ander te horen wat hij of zij fijn zou vinden?

Als jullie het bespreken en uitvoeren van de wensen een tijdje gedaan hebben, bespreek dan hoe dat is. En lukt het niet of komt er iets tussen? Sta dan daarbij stil en kijk wat jullie daarvan kunnen leren.

Hoofdstuk 4

Weer leren genieten van aanraking

Aanraking creëert rust en liefde

Aangeraakt worden en de ander aanraken is een levensbehoefte. Dan voelen we ons gezien, letterlijk aangeraakt en kan de liefde stromen. Aangeraakt worden of de ander aanraken werkt kalmerend, ons zenuwstelsel komt dan tot rust en het gelukshormoon oxytocine komt vrij. Dat gebeurt al bij een ontspannen knuffel van zo'n twee minuten. Dus niet even snel een hand op een schouder maar echt even de tijd nemen om samen tot rust te komen. Rustig ademen en samen ontspannen in de knuffel maakt dat we ons geborgen voelen, liefde kunnen geven en kunnen ontvangen en dat oxytocine vrijkomt. Dagelijkse aanraking, complimenten geven en elkaar opzoeken maakt dat de sfeer in huis ontspannen is en dat de drempel om te vrijen lager wordt.

Stappen in contact

Ik kan me nog herinneren dat ik keek naar een uitzending van Dr. Phill, er stond een koppel centraal waarbij het liefdesleven niet liep. En Dr. Phill schetste heel helder: je kunt niet verwachten dat als je 's ochtends weg gaat naar je werk en je neemt niet liefdevol afscheid van je partner, dat je dan 's avonds gaat vrijen. Om te vrijen is het nodig dat je je emotioneel veilig en ontspannen bij elkaar voelt. Liefdevolle emotionele verbinding (complimenten geven, gevoelens delen en interesse tonen in elkaar) helpt daarbij, net als liefdevolle en zachte aanraking zonder doel.

Liefde is actief

Liefde is een actieve dans van geven en aannemen. We hebben drie zend- en ontvangstations van liefde. Onze ogen, ons hart (dat in verbinding staat met onze handen) en ons bekken (dat in verbinding staat met onze mond).

Liefde geven gaat niet vanzelf. Dat is iets wat we actief moeten doen. We zijn vanzelf druk, afgeleid, teruggetrokken, chagrijnig of ons hart is dicht. Daar hoeven we niets voor te doen, dat kan er vanzelf zijn. Liefde geven is actief, dat vraagt iets van ons. Een voornemen, een intentie en ons bewust zijn van onze staat. Het hart gaat van binnenuit open, de keuze om liefde te geven moet ook van binnenuit komen. Vervolgens kunnen we de liefde op verschillende manieren geven en ontvangen: met onze ogen, met onze handen en ons hart en met het bekken.

De oefening over de liefdestalen en over de erotic blueprint kan jullie inzichten geven wat jullie favoriete talen zijn.

Vervolgens verloopt het contact in stappen. Deze stappen worden door Piet Weisfelt heel helder omschreven:

- ✓ Contact via de ogen
- ✓ Uitwisseling en hechting
- ✓ Intimiteit, ontmoeting op de grens
- ✓ Seksualiteit, versmelting over de grens

Contact via de ogen

Altijd als je iemand ontmoet, verloopt het eerste contact via de ogen. Als je thuiskomt kijk je naar de ogen van je partner of van je kinderen. Als je die niet ontmoet, schept dat al afstand.

Als je elkaar in de ogen kijkt zie je hoe het met de ander is en laat je zien hoe het met jou is. Dat vraagt wel dat je in contact bent met hoe het met jou is en bereid bent dat te laten zien. Anders kan het een lege blik zijn.

Als je jezelf laat zien in je ogen en werkelijk naar de ander kijkt, dan zie je het unieke van de ander. Er is maar een persoon op aarde zoals hij of zij. Er is maar een persoon zoals jij bent. Als je de tijd neemt om elkaar in de ogen te kijken dan zie je het unieke in elkaar.

Let eens op als je thuiskomt dat je elkaar dan een liefdevolle, geïnteresseerde blik gunt. Probeer elkaar eens wat langer ontspannen in de ogen te kijken en ervaar wat er gebeurt.

Uitwisseling en hechting

De volgende stap in contact is dichterbij komen. Letterlijk de fysieke afstand overbruggen maar ook je emotionele binnenwereld met elkaar delen. Elkaar deelgenoot maken van je gevoelens, je verlangens en angsten. Zodat je elkaar werkelijk mag ontmoeten. Door de openheid en interesse over en weer ontstaat er hechting.

Intimiteit, ontmoeting op de grens

De volgende stap in contact is intimiteit, ontmoeting op de grens. Voordat je elkaar aanraakt kun je de energie van de ander al voelen. Probeer maar eens wat je voelt als jullie je handen 5 cm van elkaar houden, stil zijn en langzaam de handen van en naar elkaar toe bewegen zonder elkaar aan te raken.



Je kunt de warmte en energie van de ander dan voelen, bijvoorbeeld in de vorm van warmte of een tinteling. Intimiteit is ontmoeting op de grens: je raakt elkaar aan. Door je binnenwereld en gevoelens te laten zien en door elkaar fysiek aan te raken. Doe dat laatste met volle aandacht en ontspannen zodat je elkaar de tijd geeft om even te wennen in het contact. Vervolgens kun je ervaren dat er een uitwisseling is van liefde.

Seksualiteit, versmelting over de grens

De volgende stap in het contact kan seksualiteit zijn, versmelting over de grens. Seksualiteit is veel breder dan de geslachtsdaad en ook veel breder dan de erogene zones. Het is alles waarbij opwinding een rol speelt en waarbij jullie elkaar voorbij de grens ontmoeten. Zoals bijvoorbeeld een tongzoen of het uitwisselen van fantasieën.



De weg naar seksualiteit verloopt via de genoemde stappen in contact, als jullie dat allebei willen en andersom, met seksualiteit als eerste stap in contact. Daarbij hoeft je niet altijd van de intimiteit naar de seksualiteit te gaan. Je kunt ook blijven bij de intimiteit en weer uit contact gaan. Of blijven bij het oogcontact en niet verder in contact gaan. Het is steeds nodig dat beiden ja zeggen tegen de volgende stap in contact.

Stel dat jullie nu geen lichamelijke intimiteit hebben, dan is de stap naar seksualiteit een hele grote. Met de oefening 'Weer leren genieten van aanraking', bouwen jullie het contact dan ook op. Deze oefening vind je in de online leeromgeving.

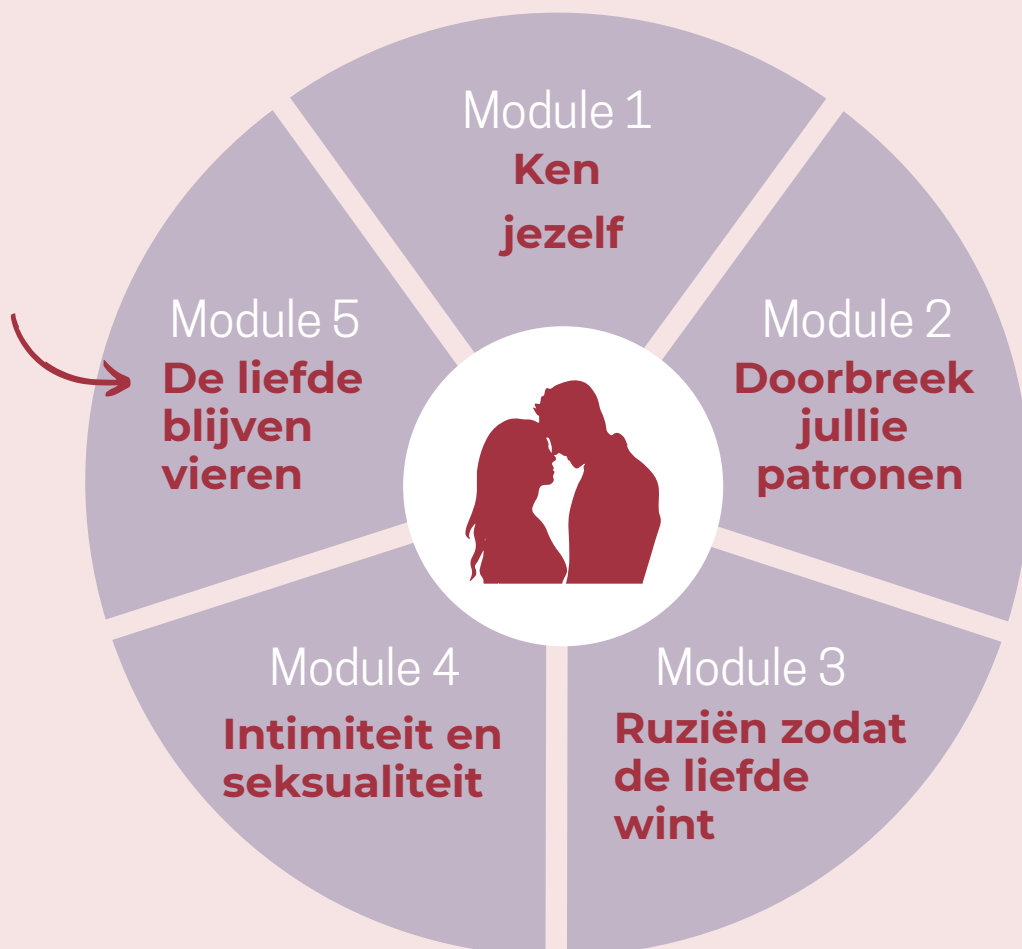
Er zitten een aantal heel belangrijke elementen in de oefening:

- ✓ Jullie kunnen allebei je grenzen aangeven, als je geeft en ook als je ontvangt, maak daar gebruik van.
- ✓ De focus ligt op je eigen sensaties, wat voel je bij de aanraking? Dit staat haaks op wat we in contact vaak geneigd zijn om te doen: zorgen voor de ander. Met deze oefening kun je leren om te genieten van de aanraking.

Veel plezier met de oefening en de verschillende varianten daarvan.

Leve de Liefde

Module 5: De liefde blijven vieren



Module 5:

De liefde blijven vieren

Hoofdstuk 1

De allerbelangrijkste relatievaardigheden

*“This moment is sacred,
because it’s all there is.*

*Memories of moments gone
and the dream of moments to come
both arise in this moment,
held in an unconditional embrace
beyond mind.*

*Never forget
that this moment
is the source, the wellspring,
the place where life happens,
the origin and the destination
of your pounding heart.*

*Breathe into the sacredness,
celebrate the aliveness of things,
and go about your day.
It is never too late
for gratitude.”*

Jeff Foster

Dit is de laatste module van het traject Leve de Liefde. Jullie zijn aan de slag gegaan met jullie relatie en met jezelf en hebben als het goed is mogelijkheden gevonden om je te blijven ontwikkelen.

Deze module beginnen we met een overzicht van de relatievaardigheden en staan we stil bij wat de aller, aller, allerbelangrijkste relatievaardigheden zijn. Bij 'Storingen gaan voor' staan we stil bij hoe je ervoor kunt zorgen dat storingen geen zand in de liefdesmotor gooien. Vervolgens krijgen jullie handvatten om de liefde elke dag en elke week te blijven vieren en om jullie relatie te verdiepen. En met het hoofdstuk 'Afronding' sluiten we de module én het online programma Leve de Liefde af. Dit programma helpt jullie om een veilige basis te creëren, hoe jullie de seksualiteit laten stromen ontdekken jullie in het programma **Weer genieten van vrijen**.

Maar nu eerst aan de slag met de Liefde blijven vieren:

- ✓ De allerbelangrijkste relatievaardigheden
- ✓ Storingen gaan voor
- ✓ De liefde blijven vieren
- ✓ Oogsten en vervolg



De allerbelangrijkste relatievaardigheden

Het hebben van een fijne, gelukkige, liefdevolle en zelfs spetterende relatie kan. Dat is geen kwestie van toeval maar van samen hard werken en niet opgeven. Je hebt er relatievaardigheden voor nodig die iedereen kan leren en het helpt natuurlijk ook als je die vaardigheden in de praktijk brengt en energie in je relatie steekt. Maar eerst de vaardigheden. Wat zijn nu de allerbelangrijkste vaardigheden?

Laten we daarvoor naar de contactcirkel kijken. Contact begint bijna altijd met oogcontact, misschien kijk je elkaar niet recht aan maar je kijkt wel richting elkaar. En ziet zo aan iemands blik, houding en bewegingen of iemand openstaat voor contact of niet. Vervolgens ontstaat er contact via woorden of aanrakingen.

Het bijzondere aan contact is dat je eigen stemming heel belangrijk is. Ben je zelf gestrest, gesloten of geëmotioneerd, dan merkt de ander dat en zal daarop reageren. Heb je eigenlijk een muur opgetrokken, dan merkt de ander dat en zal zich ook minder bloot geven. Ben je open, voel je je oké, zit je goed in je vel, dan heeft dat tot gevolg dat de ander zich snel op zijn of haar gemak zal voelen en zich ook makkelijk openstelt. Het contact met je zelf, je eigen stemming kunnen bepalen, is daarom van groot belang voor de relatie.

De volgende stap in contact is 'Hechting'. Hechting betekent dat je nog aan iemand denkt ook al zie je die ander op dat moment niet. Het betekent dat die ander een plek in je hart heeft, dat je je verbonden voelt met diegene en het contact waardeert. Dat is mooi en tegelijk lastig. Want de stap naar intimiteit vraagt om jezelf bloot te geven, doordat je een band ervaart kun je voor je gevoel ook afgewezen worden of bekritiseerd. Dat maakt de stap naar intimiteit spannend en werpt een drempel op. Als je die drempel ervaart dan weet je ook dat de relatie belangrijk voor je is en het waardevol kan zijn om wél de stap te zetten.

De stap naar intimiteit vraagt om je kwetsbaar op te stellen, iets te delen wat echt belangrijk is voor jou. In de modules hebben jullie gewerkt met de volgende vaardigheden die allemaal gaan over je kwetsbaar opstellen:

- ✓ Sorry zeggen, vergeven en daarmee samen verzoenen
- ✓ Open zijn over je negatieve kanten
- ✓ Je pijn delen
- ✓ Je behoefte of grens helder en concreet aangeven

Door je kwetsbaar op te stellen, en als de ander de kwetsbaarheid beantwoordt, creëren jullie intimiteit. Dat vraagt altijd om een risico te nemen in het contact.

Na de intimiteit, ontmoeting op de grens, kunnen jullie de stap maken naar seksualiteit: versmelting over de grens. Door vanuit vertrouwd, veilig en geborgen contact elkaar te kussen of samen te dansen, kan er seksualiteit wakker worden. Dat kan alleen met instemming van beiden, consent, en alleen vanaf de intimiteit. De contactcirkel gaat maar één kant op.

De relatievaardigheden waarmee jullie een begin gemaakt hebben met seksualiteit zijn:

- ✓ De handleiding schrijven voor je minnaar of minnares
- ✓ Jullie behoeftes inventariseren op het gebied van intimiteit
- ✓ We-time hebben om samen het vuur van de liefde een kans te geven om op te laaien

Seksualiteit is zo'n uitgebreid gebied en we leren er zo weinig over dat ik daar een apart programma voor ontwikkeld heb '**Fantastische Verbonden Seksualiteit**'.

De relatievaardigheden die jullie geleerd hebben horen bij elkaar: eerst een veilige basis creëren door innerlijk werk en kwetsbaar contact. En vervolgens de liefde vieren met seksualiteit en avontuur.

“Elke relatie is een weerspiegeling van de relatie met jezelf”.

Deepak Chopra

Het contact met jezelf gaat aan alle contact met anderen vooraf.

Jullie hebben gewerkt met deze relatievaardigheden:

- ✓ Ken jezelf en wees ontspannen in het moment met je hart open.
- ✓ Ken je triggers => wordt je pijn geraakt, dan kom je in je overleving, ga je uit contact en is je hart dicht. De kunst is om te ontspannen en je hart weer te openen.
- ✓ Eigen kindpijn en hechtingsangsten herkennen zodat je ze zelf kunt dragen.
- ✓ Verbinding door Rust + Reflectie + Reageren.

Het belangrijkste werk gebeurt vanbinnen, in stilte.

Je realiseren dat je overstuur bent, gebeurt vanbinnen.

Besluiten om het gesprek te stoppen en even een time-out te nemen, gebeurt vanbinnen.

Je afvragen of je hart open of dicht is, gebeurt vanbinnen.

Naar jezelf kijken en je afvragen of je liefdevol bent en wat je wilt, doe je vanbinnen.

Stil staan bij wat je zelf brengt in de relatie, gebeurt vanbinnen.

Die drempel om toch te verbinden ga je vanbinnen over.

Die drempel om je excuus aan te bieden ga je vanbinnen over.

Die drempel om je liefde te tonen ga je vanbinnen over.

Die drempel om je behoefte aan te geven ga je vanbinnen over.

Daar is moed voor nodig.

Na het werk vanbinnen zet je een stap waarvan je van tevoren niet weet hoe het zal gaan. Als je je kwetsbaar opstelt weet je niet hoe dat ontvangen zal worden. Als je iets anders doet dan anders, weet je niet hoe het zal gaan. Als je uitreikt na een escalatie weet je niet hoe het ontvangen zal worden.

Het niet weten hoe het zal gaan is iets dat we ontzettend lastig vinden. En toch is dat nodig voor echt contact en groei. Ook die drempel ga je vanbinnen over. Een relatie die zich ontwikkelt en verdiept, vraagt om dat iedere keer weer te doen.

De aller, aller, allerbelangrijkste relatievaardigheden:

- ✓ Het contact met jezelf, het werkt vanbinnen om te zorgen dat je hart iedere keer weer open is.
- ✓ Contact maken met elkaar in kwetsbaarheid. Door sorry te zeggen en door uit te reiken. Iedere keer weer in kwetsbaarheid trouw zijn aan jezelf.
- ✓ De liefde voelbaar te maken door liefde te geven en te ontvangen. Door het vuur van de seksualiteit op te stoken, door te groeien en samen avonturen te beleven.

Niemand kan goed zijn in alle relatievaardigheden.

Je hebt allebei je sterke en minder sterke kanten. Het is wel nodig om eraan te werken want anders kom je samen in een sleur en gaat de liefde ook dood. Met het traject hebben jullie allebei aan je relatievaardigheden gewerkt.

Aan het begin van het traject hebben jullie de Relatievaardigheden check gedaan. Door deze check nu nog een keer te doen en de antwoorden te vergelijken met de eerste keer, kun je zien waar je of waar jullie in gegroeid zijn.

De check vinden jullie in de eerste module. Veel plezier!

Jullie relatie verandert voortdurend. Doordat je zelf groeit, doordat er dingen gebeuren in jullie omgeving, er zijn steeds invloeden die de relatie veranderen. En die ieders stemming beïnvloeden. De valkuil is dat we ons met de stemming van de ander gaan bemoeien. We kennen allemaal denk ik wel de vraag: 'Is er iets?'. Of, erger: 'Er is iets, wat is er?'. Waardoor er meteen verwarring ontstaat omdat je je eigen ongemak daarmee op de ander plakt.

Om bij jezelf en elkaar in te checken, kun je daarom beter deze vragen stellen:

- ✓ Ben ik oké?
- ✓ Ben jij oké?
- ✓ Zijn wij oké?

Hoofdstuk 2

Storingen gaan voor

“Without contraries is no progression. Attraction and repulsion, reason and energy, love and hate, are necessary to human existence.”

William Blake, The Marriage of Heaven and Hell

Storingen gaan voor, zorg dat ze niet onderhuids gaan voortwoekeren

Het is belangrijk om kleine en grote storingen voorrang te geven en te zorgen dat deze niet onderhuids voortwoekeren. Ja, het kan ongemakkelijk zijn om te bespreken wat je dwarszit, maar net doen of er niets aan de hand is, leidt tot afstandelijkheid.

Dan hebben jullie contact aan de oppervlakte over de boodschappen, de kinderen of werk en is er vanbinnen eigenlijk eenzaamheid. De kunst is om naar het ongemak toe te gaan.

Zelf hebben we het de laatste weken ook gemerkt omdat het met een vriend niet zo goed ging. Dat is op zichzelf al lastig maar doordat we daar allebei op een heel verschillende manier mee omgaan, leidt dat ook tot verwijdering tussen ons. Iris kan het gevoel hebben dat het mij niks doet omdat ik veel vanbinnen doe, bezig ben het te accepteren zoals het is en wil leven vanuit vertrouwen. En ik kan het gevoel hebben dat Iris in zorgen blijft hangen doordat zij veel meer haar bezorgdheid uit. Dan mis ik dat we samen vertrouwen en liefde uitstralen. Wat ik me realiseerde is dat het van mij vraagt om niet alleen te accepteren dat het met een van onze vrienden niet zo goed gaat, maar dat ik ook moet aanvaarden dat we hier anders mee omgaan. En toen ik dat deed, kon ik vragen: ‘Wat heb je nodig?’. En voelde ik direct de liefde weer.

Verwijdering hoort erbij

De momenten van gedoe, afstand en chagrijn horen erbij. Dat kan niet anders. Vaak op de momenten dat je ze liever niet hebt, althans zo gaat dat bij ons. Op welk moment het ook is, de weg van elkaar vandaan gaat vanzelf. Daar hoef je niets voor te doen en daar kun je ook niets aan doen. Het is net zoals met het zand op het strand: als je het vast probeert te houden in je vuist loopt het zo tussen je vingers vandaan. Zo is het ook met de verbinding en de liefde, als je die vast probeert te houden, lukt het juist niet. Liefde kan alleen bestaan als alles er mag zijn, ook verwijdering. Dit betekent dat je vrienden moet worden met de mindere dagen, de verwijdering, met het chagrijn en met het ongemak.

Echt accepteren dat je even niet weet hoe het verder zal gaan. Aanvaarden dat je niet weet wanneer jullie elkaar wel weer zullen vinden of niet. Als er onzekerheid is over wanneer en hoe jullie de verbinding weer zullen maken, als de bevestiging van jullie band weg is, kom je in niemandsland. Op het gebied van het niet weten, is het de kunst om op een diepere laag vertrouwen te vinden. Vertrouwen in je eigen liefde en in die van de ander.



Soorten storingen:

- ✓ Pijn, stress of chagrijn van jezelf
- ✓ Pijn, stress of chagrijn van de ander
- ✓ Een groot verschil tussen jullie waar jullie niet uitkomen

Pijn, stress of chagrijn van jezelf

Een heleboel storingen zijn in de categorie 'ruim je rommel op', ja ook bij ons. Daarvan helpt het om ze niet allemaal op het bordje van de ander te leggen, niet meteen je ongenoegen te uiten maar je gedachten daarover juist voorbij te laten drijven. En je een paar dagen later af te vragen of er nog dingen zijn die je dwarszitten. Het merendeel is dan waarschijnlijk gelukkig opgelost.

Je bent zelf de enige die je eigen chagrijn, stress of overlevingsstand kunt oplossen. Als we in die stand zitten, denken we vaak dat de ander dat moet oplossen maar dat gaat niet. Als ik geïrriteerd, gestrest of chagrijnig ben en ik ga dan het gesprek aan, dan heeft dat juist een averechts effect.

In plaats van mijn chagrijn of stress op de ander te richten moet ik het omgekeerde doen, zorgen voor mijn eigen stemming. Zorgen dat ik goed gestemd ben. Hoe zorg jij, als je geïrriteerd of gestrest bent, dat je daarmee de ander niet belast en zelf weer in een goede stemming komt? Zonder dat de ander dat voor je op moet lossen? Het is een beweging die eerst tegen onze natuur in lijkt te gaan.

Stap 1 Zorg dat je hart weer opengaat

Je kunt je hart alleen zelf openen, het gaat namelijk van binnenuit open. Vraag je regelmatig af of je hart open is en als het niet open is, wat je te doen hebt om het weer open te laten zijn. Vaak is ontspannen en even wat tijd nemen, al genoeg. Wat mij helpt is sporten, naar buiten gaan, een vriend bellen als me iets dwarszit en muziek luisteren.

Stap 2 Ruim micro agressies op

Ook kleine irritaties, een moment van chagrijnig zijn of één nare opmerking, hebben invloed. Misschien denk je dat zoiets niet zoveel uitmaakt. Dat de vervelende bui die je had of de rotopmerking die je hebt gemaakt wel vergeten en vergeven zal zijn. En wellicht is dat zo en wellicht ook niet. Neem de moeite om erop terug te komen, sorry te zeggen. Daarmee voorkom je dat kleine irritaties of misschien wel misverstanden zich opstapelen en uitmonden in een grote verwijdering. En wellicht was het voor jou iets kleins maar zit je partner er nog mee. Door erop terug te komen en sorry te zeggen voor je eigen aandeel geef je de gelegenheid voor de ander om te zeggen hoe het binnenkwam en creëren jullie weer een open sfeer.

Als ik mijn hart dicht heb, ben ik zeker niet de gezelligste in huis. Soms ben ik ronduit gemeen, soms trek ik me meer terug. Het helpt enorm om daar even op terug te komen en de kleine of grotere momenten van agressie op te ruimen. 'Sorry dat ik zo lullig deed', of 'Sorry dat ik je ontweek en geen aandacht gaf', ook als het per ongeluk ging. Je energie terughouden, in stilte denken: 'Zoek het uit' of 'Donder toch op' zijn ook micro agressies, maar dan in de passief agressieve vorm. De ander merkt het verschil in jouw stemming maar omdat je ogenschijnlijk niets doet, misschien zelfs wel de vermoorde onschuld speelt, is het heel ongrijpbaar. Ook hier eerlijk over zijn en deze vorm van agressie opruimen is enorm helpend voor je eigen energie en jullie relatie.

Stap 3 Grens of verlangen aangeven

Nadat je jouw kant van de brug hebt opgeruimd kun je, als dat nodig is, aangeven wat je lastig vond aan de ander. Met een open hart en op een open manier. 'Ik vond het lastig dat', 'Ik had me verheugd op ... en het liep anders', in de ik-vorm en zonder dat er een bepaald antwoord nodig is, kan de ander je horen en kom je minder snel in een 'ja maar jij' gesprek.

Met deze stappen kom je zelf weer terug in de fijne flow, kun je liefde geven en kan het weer gaan stromen tussen jullie.

Pijn, stress of chagrijn van de ander

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je zelf denkt dat je helemaal oké bent en liefde naar je partner voelt maar dat je partner of de kinderen gestrest, boos of chagrijnig zijn. Dat gebeurt en hoort er ook bij, het leven is geen roze wolk. Zonder ruzie ook geen harmonie, zonder verwijdering geen nabijheid, zonder haat geen liefde.

Dat was voor mij al een enorme les. Om te accepteren dat afstand erbij hoort, terwijl ik zelf zo graag nabijheid heb. Om tegen mezelf te zeggen: 'Afstand mag'. De kinderen mogen boos zijn, Iris mag zich terugtrekken. Het is oké. En de ongemakkelijke gevoelens die ik dan tegenkom, accepteren en zelf oplossen. Door voor mezelf een kop thee of koffie te zetten, rustig te ademen en even de tuin in te gaan.

De grootste valkuil is dat we het chagrijn of de boosheid van de ander op willen lossen. Aan de buitenkant lijkt het alsof we de ander willen helpen, maar stiekem is het omdat we zelf niet tegen het gemis aan verbinding kunnen. En het 'niet weten' hoe het verder zal gaan ongelooflijk lastig vinden. Het lijkt alsof we onze partner komen helpen omgaan met zijn of haar stress maar eigenlijk willen we van ons eigen ongemak af. Dan wordt het ingewikkeld, want kom je werkelijk een luisterend oor bieden of kom je stiekem iets halen? De ander kan dat namelijk voelen, een bewuste of onbewuste claim. En iemand die boos is wil vaak helemaal niet geholpen worden, waardoor de situatie alleen maar erger wordt als je 'hulp' komt opdringen.

Stap 1 Accepteren dat er afstand is

Echt accepteren dat het helemaal oké is als de ander zich terugtrekt, helemaal als de ander heeft aangegeven even rust nodig te hebben. Dit accepteren kan heel lastig zijn voor degenen die zich makkelijk op de ander richten. Het kan je een gevoel geven van verlorenheid. De kunst is om dat te accepteren en daar de ander niet de schuld van te geven, want het is iets dat in jou gebeurt.

Stap 2 Niet oplossen maar luisteren

De ander wil niet geholpen worden, de ander wil gehoord worden. Dat is alles. Gewoon luisteren en zeggen: 'Dankjewel voor het delen, ik hoor je', of: 'Wat vervelend voor je'. Je kunt bonuspunten verdienen met doorvragen: 'Waar ben je het meest chagrijnig/boos/verdrietig/bang van?'

Het niet willen en hoeven oplossen vraagt veel innerlijk werk, vooral als het gaat om het accepteren van de schaduwkanten van de ander. Wat helpt is te erkennen dat je zelf ook schaduwkanten en mindere momenten hebt. Het accepteren van een negatieve situatie is een positieve ervaring. Het willen veranderen van de situatie is een negatieve ervaring.

Stap 3 Wachten met je hart open

Is je partner nog niet toe aan het herstellen van de verbinding? Houd je hart open en gun hem (of haar) zijn eigen proces. Dat je hart open is, kun je laten blijken door je linkerhand uit te steken, zoals in de oefening Liefdesstrijd – Oorlogstrijd uit module 3.

Op het moment dat je je hart openhoudt en de ander zijn of haar eigen proces gunt, ben je aan het oefenen in holding space. Vanuit een diep vertrouwen creëer je de ruimte waarin de ander zijn eigen proces kan doorlopen.

Natuurlijk hoef je niet enkel te wachten en kun je ook jouw behoeftes aangeven en je verlangen volgen. Bijvoorbeeld door een vraag te stellen, een voorstel te doen of een knuffel te geven.

Maar het is aan de ander om de uitgestoken hand aan te nemen. Er is een persoon nodig om uit te nodigen tot een verbinding, er zijn twee personen nodig om de verbinding te maken.



Een groot verschil tussen jullie waar jullie niet uitkomen

Ook al heb je een geweldige relatie, dat neemt niet weg dat er grote verschillen van inzicht kunnen zijn waar jullie niet snel uitkomen. Ook dat mag en hoort er bij tijd en wijle bij.

Als er gedoe is in relaties, hebben mannen mannen nodig en hebben vrouwen vrouwen nodig. Je kunt niet alles samen oplossen, soms heb je je broeders of zusters nodig om voor jou tot de kern te komen. Te ontdekken waar je pijn, je grens of je verlangen mee te maken heeft en hoe je daarmee om wilt gaan.

Een relatie is een zoektocht waarbij je aan de ene kant trouw probeert te zijn aan wat voor jou belangrijk is en er aan de andere kant wilt zijn voor je partner om de relatie betekenis te geven. En dat gaat niet altijd samen, soms maak je een keuze waarbij je op je eigen verlangen of grens inlevert en soms zeg je nee tegen je partner. In essentie komt het vaak neer op de keuze tussen zelfafwijzing en afwijzing van de ander. Zelfafwijzing kennen we vaak al vanaf onze jeugd waarbij je is geleerd om vriendelijk en behulpzaam te zijn en vooral niet teveel te vragen. En op een gegeven moment is dat op en blijft er niets anders over dan te doen waar we vaak heel bang voor zijn: de ander afwijzen. Als ik kies voor mezelf, als ik echt aangeef wat belangrijk is voor mij, blijft de ander dan wel? Of word ik dan in de steek gelaten? Komen met wat echt belangrijk is voor jou, is heel risicovol omdat het vraagt om langs de angst voor afwijzing te gaan.

“Let me fall. Let me climb. There’s a moment that fear and dream must collide”.

Josh Groban

Het vraagt moed om even de vaste grond onder je voeten te verliezen, de sprong te wagen en te vallen. Om vervolgens te merken dat je wordt opgevangen als je trouw bent aan jezelf. Blijf je vasthouden aan het bekende, durf je niet te springen, dan raak je uiteindelijk helemaal verdwaald. Niet even de vaste grond onder je voeten durven loslaten, betekent voor altijd de vaste grond onder je voeten verliezen.

Durf ook de grote verschillen met elkaar aan te gaan, met een open hart, dat kan met de oefening Oorlogsstrijd – Liefdesstrijd uit de module over ruziën (module 3).

Hoofdstuk 3

De liefde blijven vieren

De verbinding blijven vinden en de liefde laten stromen, gaat niet vanzelf. Dat vraagt tijd, aandacht en energie. Aan het eind van de relatietherapie besteden we daar vaak aandacht aan en dat leidt tot hele leuke ideeën, ook voor onszelf. Hieronder staan onze beste tips.

Dagelijks

Leef vanuit de intentie om je relatie te voeden met liefde. Met een knuffel van een paar minuten voelen we ons al gezien en geborgen en komt het gelukshormoon oxytocine vrij. Neem elke dag een paar keer de tijd om elkaar te omhelzen en te ontspannen in de knuffel. Het is ook belangrijk om bij elkaar in te checken door te vragen: 'Hoe is het met je?', 'Hoe voel je je?', of: 'Wat houdt je bezig?'

"Mijn liefde leefde, niet omdat ik werd bemind, maar omdat ik zelf liefde gaf".

Arthur Japin

Een relatie is een levend iets, liefde kan alleen stromen als jullie dat actief doen. Door dagelijks liefde te geven aan elkaar en het bewust te ontvangen. Kleine gebaren zoals een fijne start van de dag met een knuffel en elkaar tussendoor even aanraken en een complimentje geven, helpen daarbij.

De kunst om dagelijks liefde te geven en te ontvangen

Tijdens het daten en de verliefdheidsfase zetten we onze creativiteit, energie en liefde in om leuke dingen te bedenken, onze partner te verrassen en zorgen we dat we een goede indruk maken op onze partner door goed voor onszelf te zorgen. En dan, als de relatie wat stabiel is geworden, zijn we dat allemaal opeens vergeten. Besteden we niet meer die aandacht aan elkaar en zijn we verbaasd dat de relatie saai en een sleur wordt.

Hoe breng je het gevoel van verliefdheid weer terug? Door momenten waarbij je 100% aandacht voor elkaar hebt, je elkaar allebei even rustig je onverdeelde aandacht geeft. Door regelmatig te vragen: 'Hoe is het met jou?' Even horen hoe het met de ander is en als er iets speelt, daar tijd en aandacht voor hebben.

Tips om de liefde dagelijks vorm te geven:

- ♥ Bedenk een ritueel dat je dagelijks kunt doen om je partner te laten weten dat je van hem of haar houdt en om hem/haar geeft. Met name bij het opstaan en bij het naar bed gaan. Bespreek het met elkaar.
- ♥ Vraag je af en toe af wat je je partner kunt geven of wat je voor hem of haar kunt doen.
- ♥ Om gesprekstof verlegen? Bespreek met elkaar waar je dankbaar voor bent van die dag, wat je liever anders gedaan had en waar je naar uitkijkt voor morgen.
- ♥ Geef elkaar complimenten.

Zelfreflectie – hoe zit het met jouw energie?

Je eigen stemming bepaalt de relatie. Ben je ontspannen en liefdevol, dan krijg je dat terug. Ben je geïrriteerd en bozig, dan spiegelen de anderen dat ook. Om te zorgen dat je goed gestemd bent, heb je energie nodig. Hoe zorg jij voor je eigen energie?

Schrijf eens rustig voor jezelf op:

- Waar laad ik van op?
- Wat zijn mijn grootste energielekken?
- Hoe belangrijk is het voor jou om even alleen te zijn?
- Hoe geef je alleen zijn vorm en wat brengt het je?
- Hoe voed je de relatie?
- Welke dingen doe je om de relatie liefdevol en fijn te laten zijn?

Lees eens terug wat je geschreven hebt. Zijn er zaken waar je eigenlijk mee aan de slag zou moeten gaan? Werk ze voor jezelf uit in concrete acties en deel het met je partner. Zodat het zorgen voor je eigen energie en het zelf voeden van de relatie onderdeel zijn van je dagelijks leven.

Wekelijks we-time

Tussen alle dagelijkse beslommeringen kan de liefde ondersneeuwen, aan het eind van de dag heb je vaak geen puf meer voor een vrijpartij. Als er niet of nog maar heel weinig gevreeën wordt, leidt dat tot spanning, verwijdering en ruzies. Wel vrijen maakt dat de liefde stroomt en je het gevoel hebt dat je de hele wereld aan kunt. Plan daarom elke week tijd met elkaar waarbij je de ruimte en intentie hebt om elkaar als liefdespartners te ontmoeten. Verlangen heeft tijd en aandacht nodig om te ontstaan, door we-time te organiseren creëer je de gelegenheid om elkaar op lichamelijk vlak weer te vinden. Daar horen wel een paar spelregels bij om te zorgen dat jullie het allebei fijn hebben. 'Moeten' vrijen omdat dat de afspraak is verhoogd niet echt de stemming, toch? Dat is ook niet het idee van we-time, ontdek daarover meer in de modules over intimiteit en seksualiteit.

Voor mij is de we-time een van de elementen die zorgt dat de liefde tussen ons blijft stromen. Regelmatig gaan de dagen erna de appjes met hartjes, kusjes en vlammetjes over en weer. Voor mij geeft het rust en vertrouwen dat ik weet dat we op zondagavond elkaar ontmoeten met als intentie om het samen fijn te hebben en te vrijen. Dat geeft ook vrijheid om de andere avonden ontspannen ieder onze eigen gang te gaan.



Dankbaar

We kunnen zo snel vergeten wat er allemaal wel goed is omdat we de neiging hebben om ons te focussen op de dingen die niet werken.

Sta samen 30 minuten per week stil bij waar je dankbaar voor bent, ook heel zinnig om dit dagelijks voor jezelf op te schrijven.

Elke maand speciale momenten creëren met elkaar

Ook als het goed gaat is het fijn om speciale momenten met elkaar te blijven creëren, waarin je 100% tijd en aandacht voor elkaar hebt. Wat vinden jullie samen fijn? Is dat naar de sauna gaan, samen fietsen of wandelen? Of misschien gaan jullie graag samen uit eten en daarna naar de bioscoop? Wat het ook is, plan het met elkaar. Zet het in de agenda en organiseer het. Want dan heb je voorpret met elkaar, vervolgens een fijne avond of een fijn weekend en daarna mooie herinneringen om op terug te kijken. Je zou het bijvoorbeeld om de beurt kunnen organiseren.

Elk kwartaal

Een gesprek is verbindend, geen haastig contact maar echt even de tijd voor elkaar. Een gesprek kan je meer leren over jezelf of over de ander en brengt jullie dichterbij elkaar. Een gewone avond of een dag in het weekend kun je speciaal maken door elkaar **relatievragen** en **levensvragen** te stellen. Bijvoorbeeld tijdens een wandeling, een etentje of gewoon met een kop thee aan de keukentafel. Relatievragen en levensvragen gaan verder dan het bespreken van de dagelijkse dingen, ze gaan over elkaars dromen, verlangens, diepste gevoelens en vormende ervaringen. Ze verbinden omdat je elkaar zo nog beter leert kennen en ze zaadjes kunnen bevatten voor jullie toekomst.

Zo vroeg ik Iris een keer wat zij zou willen doen als we een miljoen zouden winnen. Eerlijk gezegd was ik bang dat zij zou zeggen 'stoppen met werken', maar dat zegt veel meer over mijn eigen angst om alles alleen te moeten doen dan over haar, uiteraard. Dat blijkt ook wel uit haar antwoord want dat was: 'Ik zou wel de driejarige opleiding Professionele Communicatie van Phoenix Opleidingen willen doen'. Hé, maar dat kan nu ook al, daar hebben we geen miljoen voor nodig. Tijdens de driejarige opleiding ontstond het verlangen om een eigen praktijk te starten en dat is nu werkelijkheid. Wat onbewust sluimert, kan met prikkelende vragen aan de oppervlakte komen.

Stel elkaar op rustige momenten regelmatig relatievragen en levensvragen.

Voorbeelden van levensvragen:

- ✓ Wat is je droom?
- ✓ Op welk gebied wil je jezelf verder ontwikkelen?
- ✓ Wat zou je willen op het gebied van werk?

Voorbeelden van relatievragen:

- ✓ Wat zou je willen verdiepen of veranderen in onze relatie?
- ✓ Hoe kan ik je meer ondersteunen in je leven?
- ✓ Hoe toon jij je liefde het liefst aan mij?

De oefening 'Relatievragen voor verbinding en zelfbewustzijn' geeft je inspirerende ideeën en voorbeelden van vragen. Deze oefening vind je in de online leeromgeving. Je kunt de oefening ook uitprinten en invullen.

Jaarlijks

Ga één keer per jaar samen een weekend weg voor groot onderhoud aan de relatie. Samen op pad, enkel met z'n tweeën, zodat jullie 100% aandacht voor elkaar hebben.

Lekker met z'n tweetjes eruit, quality time, niets moet en alles mag. Dan ontmoet je elkaar weer op een fijne manier, alleen al de voorpret geeft heel veel plezier in de relatie.



Doe elk jaar een cursus, een workshop of bijvoorbeeld een relatietherapie sessie om samen te groeien. Voor je werk ontwikkel je je toch ook? Dus ga samen die massagecursus volgen en op dansles. Of doe een 'Houd me vast' of ander relatie weekend om groot onderhoud aan je relatie te doen en samen te groeien. En weet je? Dat soort dingen zijn ook nog eens heel erg leuk!

Alles begint met een idee en wordt werkelijkheid met een plan en een planning.

Doe de Oefening 'De liefde blijven vieren' op de volgende pagina om te brainstormen en ideeën te verzamelen en stem ze vervolgens op elkaar af om tot een gezamenlijk plan te komen.



Oefening De liefde blijven vieren

Wat zijn jullie ideeën, wensen en verlangens als het gaat om de liefde blijven vieren? Waar word je blij van om samen te ondernemen? Wat wilde je altijd nog doen?

Maak allebei een A4 met daarop jouw ideeën. Neem daarvoor ruim de tijd, misschien wel een paar dagen, zodat je je ideeën ook de gelegenheid geeft om naar boven te komen.

Als jullie alle ideeën hebben opgeschreven, wissel ze dan met elkaar uit en maak er een plan van. Maak dat zo concreet mogelijk met **wat, waar, wanneer** en misschien wel het belangrijkste, **wie** het organiseert.

Jullie ideeën, wensen en verlangens

Dagelijks	
Wekelijks	
Maandelijks	
Per kwartaal	
Per jaar	

Hoofdstuk 4

Afronding

Dankbaar zijn voor alles wat er is, de mooie en de lastige dingen, is een enorme toegang tot liefde, ontspanning en plezier. Want daarmee omarmen we niet alleen alles, we zijn er zelfs dankbaar voor omdat alles heeft geleid tot dit ene moment in ons leven.

Door dankbaar te zijn maken we onszelf onderdeel van het leven, in plaats van er een oordeel over te hebben. Vanuit de nederigheid die hoort bij dankbaarheid, kunnen de mooie dingen naar ons toekomen.

Waar ben jij dankbaar voor? Neem even een paar minuten de tijd om dat op te schrijven zodat je het later kunt delen met elkaar.

Oogsten

In dit hoofdstuk staan we stil bij wat jullie geleerd en bereikt hebben tijdens het traject. En willen we jullie uitnodigen om te oogsten en te verankeren wat jullie uit het traject, en wellicht uit de crisis in jullie relatie, gehaald hebben.

Bij deze meeste stellen is het zo dat het al langere tijd niet goed gaat voordat zij in relatietherapie gaan. Voordat het traject start en aan het begin van de therapie, ervaren de meeste stellen dan ook best een donkere periode. Sommigen omschrijven dat als verdwaald zijn zonder een kaart, in een donker land.

Nu, aan het einde van het traject kan het helemaal anders voelen en helemaal anders zijn. Als je weet wat het verschil maakt kun je dat bewust toepassen. Daarom staan we daar in deze paragraaf bij stil.



Oefening Oogsten en dankbaarheid

Met de vragen hieronder kunnen jullie het verschil en de inzichten helder krijgen, voor jezelf en voor elkaar.

Alle veranderingen beginnen met inzicht, met nieuwe perspectieven. Puzzelstukjes die op hun plek vallen waardoor je nieuwe mogelijkheden gaat zien.

Wat waren eyeopeners voor je? Welke inzichten heb je gekregen?

- **Wat heb je geleerd over jezelf?**
- **Wat heb je geleerd over relaties en met name communicatie en seksualiteit?**
- **Wat heb je geleerd over het leven?**
- **Hoe is je kijk op je partner veranderd?**
- **Welke mooie kanten van jezelf heb je leren kennen? En welke nare of lastige kanten?**

- **Wat heb je geleerd over de dynamiek van jullie relatie en hoe daarmee om te gaan?**
- **Wat heb je geleerd over je eigen valkuilen in de dynamiek tussen jullie?**
- **Wat is jouw levensthema waar je mee blijft stoeien?**

Als je nieuwe inzichten toepast, dan heeft dat effect op je leven.
Wat ben je anders gaan doen?

- **De kleinste handeling die je kunt doen is het kiezen van je intentie. Welke nieuwe intenties heb je je eigen gemaakt en hoe pas je die toe?**
- **Met welk gedrag ben je gaan oefenen?**
- **Zijn er nieuwe gewoonten die je je eigen gemaakt hebt?**
- **Zijn er wellicht overtuigingen en gedragingen die je los bent gaan laten? Loslaten is vaak veel lastiger dan iets nieuws gaan doen, maar vaak wel nodig om daarna iets nieuws te kunnen leren.**

Wat zijn de resultaten van jullie groei? Wat merk je nu in jullie relatie?

- **Wat Hoe ervaar je je relatie nu? En wat is het verschil met hoe het was?**
- **Hoe ervaar je nu de verbinding met je partner en wat is je gevoel ten aanzien van je gezin?**
- **Welk effect hebben de veranderingen in je relatie op hoe je in het leven staat?**
- **Welke groei heeft er op andere gebieden plaats gevonden?**
- **Hoe kijk je nu naar de toekomst?**

Dankbaarheid

- **Waar ben je dankbaar voor als het gaat om wat je van je partner mocht leren?**
- **Waar ben je de donkere of lastige periodes dankbaar voor? Wat hebben die je geleerd?**

Nawoord

Ik ben jullie dankbaar dat ik onderdeel mocht zijn van jullie weg.

Dat ik, bij de eventuele begeleiding, dichtbij mocht zijn in kwetsbare en moeilijke momenten. Dat ik jullie daarin echt mocht ontmoeten, voorbij de mooie buitenkant, met alles wat er was.

Ik ben dankbaar dat ik iets voor jullie mocht betekenen, nieuwe perspectieven mocht aanreiken en jullie mocht begeleiden in de oefeningen.



Mochten jullie je verder willen verdiepen op het gebied van intimiteit en seksualiteit, dan is het traject '**Weer genieten van vrijen**' wellicht een goed idee.

Bedankt en tot ziens,

Tijn

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

