



“Ik ben nog niet klaar voor een relatie.” Dat hoor ik mensen wel eens zeggen. Die gedachte gaat er volgens mij vanuit dat we klaar kunnen zijn voor een relatie. Ik weet niet zeker of dat waar is.

De gedachte dat iemand zichzelf nog niet klaar vindt voor relaties, maakt me soms ook wat ongemakkelijk. Alsof er sommige mensen zijn die nog(?) niet goed of slim of sterk genoeg zouden zijn voor een liefdesrelatie.

Ik geef grif toe dat de liefdesrelatie een van de meer ingewikkeldere relaties is in het Westelijke halfrond. Maar wij mensen zitten toch al in relaties. Of we er klaar voor zijn of niet. Daar wordt niet naar gevraagd. Relaties met familie, werk, maatschappij, zijn een gegeven. Dus als we in die relaties een dotje mogen doen, zouden we dat dan ook mogen in liefdesrelaties? Van mij wel. Graag zelfs! Het leven is leren terwijl je experimenteert.

En ik vermoed dat het zijn in relaties ons goed, slim en sterk máákt. Onderstaande theorie onderstreept mijn gedachten. Lees mee!

De moeilijkheid van liefde

Liefde trekt aan ons. Wij mensen kunnen het gevoel hebben dat de mensen wie wij lief hebben aan ons trekken. Niet eens per se dát ze trekken. Onze liefde, onze loyaliteit, ons zien van onze geliefden dat voelt soms onvrij, het trekt ons een bepaalde kant op. We gaan rekening houden met de ander. Er hoeft niets mis te zijn met rekening houden. Ik juig het ook toe. Zolang mensen ook rekening houden met zichzelf en rekening houden met de relatie. Dat maakt relaties en houden van iemand interessant.

Staan op jouw eigen grond

Krasner en Nagy noemen rekening houden met jezelf in de relatie met de ander ‘staan op je eigen grond’. Het betekent dat je de touwtjes voelt die aan je trekken. Het touwtje in jezelf, het touwtje naar de ander, het touwtje naar jullie relatie. En terwijl er zachtjes touwtjes op spanning staan, of losjes vieren, balansen we op ons

levenskoord, hoog boven de afgrond van eenzaamheid en onvrijheid.

Het is gemakkelijker bij jezelf te blijven als in het verleden toegestaan werd dat je bij jezelf bleef. Je hoeft niet te vechten voor je eigen stukje, je hebt recht op je eigen stukje. Hoe vaker je het geluk hebt dat iemand juigt wanneer jij jezelf bent, hoe gemakkelijker het is om jezelf te zijn, ook als er op dit moment niemand juigt. Of erger; “Boeh!”, roept. Jouw ‘eigen grond’ wordt dus ook gemaakt door anderen. Ik vind dat fascinerend om over te peinzen.

Alle bollen wol in de lucht

Jongleren leer je niet door een boek te lezen. Jongleren leer je door het aantal ballen op te pakken waarmee je wilt leren jongleren en die rond te gooien. Dus pak alle touwtjes die aan je trekken, rol ze tot een bol wol en jongleer. Als we nu dan toch met elkaar verbonden zijn, waarom dan niet speken over die verbinding?

Een goed voorbeeld

Peter en Saskia hebben 5 ½ jaar een relatie en zij wonen ongeveer 4 jaar samen. 4 jaar geleden is Saskia bij Peter komen wonen in zijn huis. Haar huis heeft ze in de eerste instantie onderverhuurd en sinds 1 jaar verkocht. Tot die tijd loste zij ieder jaar een flink bedrag af. Saskia is ZZP-er en wil een appeltje voor de dorst sparen door haar onroerend goed af te lossen. Zekerheid is belangrijk voor haar. Vooral sinds het faillissement van haar ouders. En dus wil zij sinds de verkoop van haar huis, samen met Peter hun gezamenlijke huis gaan aflossen. Peter heeft nooit afgelost aan zijn huis. Hij heeft zelfs nog een aflossingsvrije hypotheek. Voor hem is genieten belangrijk. Vooral omdat hij op vroege leeftijd zijn vader is verloren en weet hoe fragiel het leven is. Peter en Saskia houden van elkaar, maar maken steeds heftige ruzies over hun financiële beslissingen. Saskia wil Peter wel tegemoet komen, ze werd immers ooit verliefd op zijn levenslust. Ze ziet hoe hij stil wordt en zich terug trekt als hij weer een maand thuis is gebleven omdat het geld naar de aflossing gaat. Saskia wil echter ook trouw zijn aan zichzelf.

Het is juist deze situatie die Saskia en Peter leert om bewust te zijn van hun eigen koortje met zichzelf, met hun

gezin van herkomst en het touwtje tussen hen. Door deze te voelen en te bespreken groeit hun relatie sterker. Ze leren beiden hun belangrijke waarden in het leven kennen en ze leren beter communiceren over belangrijke en drukkende thema’s. Deze situatie maakt hen individueel en als koppel sterker. En dat is mooi. Want er komt een bolletje bij in maart 2019.

Samen zelve sterker maken

Moeilijke situaties kunnen ons emotioneren waardoor ons gedrag verandert. Deze verandering kan onze leerschool zijn. Ons verrijken. En dus concludeer ik (net als velen al voor mij) dat je juist leert om goed, slim en sterk genoeg te worden, terwijl je in een liefdesrelatie bent.

Samen leren

Wil je graag gecoacht en getraind worden in het voelen van de touwtjes, het balanceren over koorden en het jongleren van ballen? Spreek dan af met een contextueel therapeut. Deze therapeut kent de taal van dit artikel en kan een goede gespreksleider zijn voor jou, jouw dierbaren en jullie relaties.

Gebruikte theorie

De gebruikte theorieën zijn gebaseerd en geïnspireerd op het werk van:

- ♥ Buber
- ♥ Levinas
- ♥ Nagy
- ♥ Krasner
- ♥ Schnarz

Deze theorieën staan te lezen in tientallen boeken. Ze zijn mij in den beginnen uitgelegd door de kundige docenten van Leren over leven. Daarna ben ik verder blijven lezen over deze theorieën. Dankzij mijn duizenden gesprekken met mijn cliënten ben ik steeds getuige hoe deze theorieën bollen met touw doen ontwarren.

Altijd klaar voor relaties, omdat ze een gegeven zijn.

Wil je meer weten over beter, slimmer en sterker worden door relaties? Maak dan een afspraak met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in relaties.

Contextueel therapeut en relatiepsycholoog Mirella Brok – internet of live in Made – www.relatietherapeutmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl