



's Avonds wachten in bed

Zij heeft net haar tanden gepoetst en kruipt in bed. Ze ligt te wachten op haar vriend, met wie ze samenwoont. Hij gaat altijd later naar bed. Het irriteert haar. Nu staat ie buiten weer een sigaretje te roken ... daarna moet hij zijn tanden nog poetsen. Dat duurt een eeuwigheid.

Waarom gaat hij niet gelijk met haar naar bed? Vindt hij het genot van een sigaret belangrijker dan nog even samen met haar te zijn?

Zij voelt zich niet echt geliefd. Het is elke avond hetzelfde liedje. Ze draait zich maar weer om. Ze doet het licht uit en wacht. Haar irritatie groeit.

Eindelijk kruipt hij in bed. Zonder iets te zeggen probeert ze te gaan slapen. Dat lukt niet. Zij legt dan toch maar haar hand op zijn schouder. Hij draait zich om en wenst haar met een zoen 'welterusten'. Ze ruikt nog de sigarettengeur. Ze slikt haar irritatie in en probeert te gaan slapen ...

(...)

Wie kent dit niet. Je hoopt dat je partner je ziet, graag met je samen wil zijn en je koestert. En het gebeurt zelden.

In veel liefdesrelaties groeien na jaren van samenzijn patronen die de band schaden. De ene partner reikt alsmaar uit, wacht, reageert, past zich aan, slikt in, zwijgt en hoopt op koestering.

In een beeld: de ene partner loopt op de rand van de weg en lijkt bijna in de sloot te vallen. De andere wandelt midden op de weg, en handelt zonder verder na te denken en vindt het allemaal goed zo.

Hoe verander je deze situaties? Wat is de kern van deze disbalans?

Zij verwacht - al haar hele leven lang - hechting met verbinding. Ze zoekt aandacht en geborgenheid buiten haarzelf. Als kind heeft ze niet goed geleerd de hechting met zichzelf te ontwikkelen. Daarom is ze reactief geworden. Ze koerst op basis van het gedrag van anderen. Als een ander haar afwijst, trekt ze zich terug en ervaart ze pijn. Als ze irritatie kent, slikt ze die in. Ze zwijgt, in de hoop dat ze toch gewaardeerd en gezien wordt.

>>

Om uit deze afhankelijkheid - die geen liefde is - te kunnen komen, is het nodig dat ze de verbinding met zichzelf op orde krijgt. Dat begint met het richten en houden van aandacht in je eigen lijf. Daarbij is het belangrijk om alle sensaties te aanvaarden en er niet op te reageren door ze weg te duwen, ervan weg te gaan of te compenseren met aandacht van anderen!

Alleen zo groeit de ruimte in haarzelf, en vermindert de automatische vervreemding van haarzelf. Ze leert verantwoordelijkheid te nemen voor haar spanning, pijn, leegte, onrust en/of emoties. Daardoor kan ze beter achterover leunen, ze ziet dat een goede verbinding met jezelf vooraf gaat aan de verbinding met de ander.

./.

Negen stappen zetten om uit deze reactieve dynamiek te stappen

- √ zoek geen afleidingen, ga liggen, en ga met de aandacht naar binnen;
- √ heet alles welkom: leegte, eenzaamheid, onrust, verdriet, irritatie etc;
- √ blijf erbij en zie ze als helpers;
- √ neem waar wat er in je gebeurt en wat er zo mogelijk verandert;
- √ als de ander binnenkomt (je hebt geen oordeel, vindt niks van hem/haar) blijf je met je aandacht in je eigen ruimte;
- √ onderzoek wat er nu in jou gebeurt (impuls om toch de afstand te overbruggen of iets anders);
- √ als de ander vraagt 'Wat ben je stil, is er iets?' hoef je alleen te delen dat je even in je eigen ruimte wilt blijven met je aandacht, om zo de verbinding met jezelf te versterken. Zo nodig kun je delen dat je jezelf verliest als je te snel en te vaak de afstand wilde overbruggen.
- √ onderzoek wat er nu in jou gebeurt, en zo mogelijk in de ruimte tussen jullie en in het gedrag van de ander;
- √ hou de emoties bij jezelf, en deel ze zo nodig met een zin als 'er gaat door me heen' en 'ik heb behoefte om trouw aan mezelf te blijven', 'of ik wil graag meer ruimte ervaren'.

Onthoudt dat hechting niet vooraf gaat aan verbinding; het is precies andersom.