

Wijsheid in Relaties



In relaties met mensen zijn anderen een spiegel voor je eigen ongemakken. Vaak worden je blinde vlekken zichtbaar gemaakt in omgang met anderen. Dit kan heel confronterend zijn.

Wanneer je dit beseft en je kijkt met een open blik, dan kun je hier iets uit leren en kun je veel wijsheid halen uit de relaties. Dat klinkt makkelijk, maar dat is het zeker niet. Dit kan zelfs heel pijnlijk zijn.

Als je het lastig vindt om de confrontatie écht onder ogen te komen, dan kan dit resulteren in 'open accounts' met mensen.

Wat is een 'open account'?

Een open account kun je hebben met mensen die oud zeer bij jou raken. Iemand raakt een gevoelige snaar en het houdt je enorm bezig. Het kan zijn dat je (soms onbewust) allerlei gedachtes hebt, of onverwerkte gevoelens over die persoon of situatie. Het is als een litteken die nog niet volledig geheeld is, en elke keer als iemand op het 'verkeerde' (of juiste;-) knopje drukt, gaat de wond weer open. Het is maar hoe je ernaar kijkt.

Om een paar voorbeelden te noemen.

- Thuis heb je de neiging om niet uit te spreken wat er écht in je omgaat, omdat je het gevoel hebt dat je partner niet luistert of jou begrijpt.
- Of je merkt dat jij en een goede vriendin zo anders naar de dingen kijken, dat je alleen nog maar de verschillen tussen elkaar ziet en je de liefdevolle verbinding niet meer voelt.

Dit zijn voorbeelden van coping gedrag, welke voortkomen uit wat je hebt meegekregen van huis uit. Het zijn vaak gebeurtenissen die allerlei emoties doen oplaaien, als je deze te lang negeert, dan kost dit je veel energie én heeft het impact op je relaties.

Enkele voorbeelden van andere coping mechanismen zijn: in de verdediging schieten, klagen, kritiek hebben, oordelen, conflicten vermijden, je best doen, je autoritair of juist onderdanig opstellen. En zo zijn er nog velen andere gedragingen die je in je werk, thuis in het gezin of met je dierbaren dagelijks kunt hebben.

Het raakt vaak oude diepgelegen patronen. In het contact met de mensen om je heen komen deze patronen naar de oppervlakte. Wat kan helpen is om van deze gelegenheid gebruik te maken om het onder de loep te nemen en in te zoomen.

Niet omdat je het nu leuk vindt om te graven in iets wat pijnlijk is. Want eigenlijk heb je helemaal geen zin om hiernaar te kijken en hoop je dat het gevoel vanzelf wegebt.

Helaas. Je weet dat dit een tijdelijke oplossing is.

Waarom het wél werkt om ernaar te kijken?

Omdat je iets wil opruimen, opschonen en je wil voorkomen dat dit patroon zich blijft herhalen met dierbare mensen om je heen.

Omdat je beseft dat je relaties onnodig beschadigen of zelfs blijvend stuklopen.

Of je ziet in, dat als je dit niet aankijkt, dat je het doorgeeft aan je eigen kinderen.

De uitdaging is dat je verantwoordelijkheid neemt en je duurzame en liefdevolle relaties kunt opbouwen en met elkaar de verdieping aan gaat vanuit hartsverbinding.

Met sommigen mensen is dat nu eenmaal makkelijker en verloopt dat soepel.

Maar waar het wat stroever loopt, daar liggen ook weer mooie levenslessen, die ons helpen te groeien en ons bewuster maken. De rijkdom zit in het verbinden, juist in de verschillen en het kwetsbare met elkaar aan te gaan.

Of het nu gaat om een liefdesrelatie, de relatie met je ouders, je eigen kinderen, familiebanden, met collega's, met vrienden en vriendinnen, of met de burens uit je straat.

De schrijfoefening Wijsheid in Relaties

Hieronder deel ik een oefening met je waarin je wat dieper kunt kijken naar een situatie, waarbij iemand een gevoelige snaar bij je heeft geraakt. En je met bewuste aandacht hier nieuwe inzichten uit kunt halen.

Zie je het zitten? Lees dan verder.

a. De Voorbereiding

- Kijk of je ongeveer 30 min. ongestoorde tijd voor jezelf kunt vrijmaken om deze oefening te doen.
- Neem een lekkere pen en voldoende papier of notitieboekje om op te schrijven.
- Ga in een actieve houding zitten en maak het jezelf ook comfortabel met een lekkere bak thee, steek een kaarsje aan en zie deze oefening als een cadeautje van aandacht voor jezelf.
- Hieronder volgen dan een aantal vragen en ga je per vraag opschrijven wat er bij je boven komt. Het geeft niet als er bij een vraag niets komt, laat deze dan rusten en ga door naar de volgende vraag.
- Neem voor, tijdens en na de oefening voldoende momenten om bewust lekker diep door te ademen.
- Ben je er klaar voor?

b. Dan ga je nu beginnen

- Kies die ene persoon waar je bij merkt dat die iets bij je losmaakt waar je last van hebt.
 - Denk aan de situatie, de laatste keer dat jullie elkaar gezien of gesproken hebben. Bijvoorbeeld: Waar waren jullie, hoe was de ruimte en de setting? Waren er nog meer mensen bij? Wat deden jullie? Wat gebeurde er? Waar hadden jullie het over?
 - Schrijf dan op...
1. Welke gevoelige snaar werd geraakt bij jou (en/of bij die ander)?
 2. Welke reacties werden getriggerd bij jou in deze situatie? Bijvoorbeeld: schiet je in de verdediging, in de aanval, klap je dicht, wuif je het weg, krop je het op, raak je op je hoede e.a.
 3. Wat deed of zei de ander wat jij lastig vindt?
 4. Welke gedachtes heb je over die ander die herhalend opkomen in je hoofd?
 5. Welke gevoelens/emoties komen boven in het contact in deze situatie? Wat maakte de ander bij jou los (angst, boosheid, verdriet ea.)?
 6. Merk je een stemming bij jezelf? Denk bijvoorbeeld aan een zwaarte, leegte, bedruktheid, onrust, of wiebelig etc.
 7. Voel je welke fysieke signalen of sensaties in je lichaam opkomen nu je aan deze situatie of persoon denkt? Bijvoorbeeld: een spanning, pijn, temperatuur, beweging of tintelingen, e.a.
 8. Herken je deze reacties van eerdere gebeurtenissen? Vaak zijn het terugkomende situaties die je nog niet verwerkt hebt. Herken je je reactie vanuit je opvoeding en wat je als kind van je ouders/opvoeders hebt meegekregen?
 9. Wat wil je er verder nog over opschrijven? Laat je pen in de free flow modus over het papier gaan.

c. Afronding

- Als je dit nu zo opgeschreven hebt voor jezelf.
- Laat je pen los.
- Laat de situatie los.
- Sluit je ogen.
- En adem bewust een aantal keren diep en vol door. Neem ruimte met je ademhaling.
- Ervaar en voel wat de oefening eventueel bij je raakt of in beweging hebt gebracht (als er niets bijzonders opkomt, dan is dat ook helemaal oké).
- Schrijf eventueel op als er nog nieuwe inzichten of een besef opkomt.
- En tenslotte kun je opschrijven...

- Welke kwaliteiten heeft die ander, die jij juist waardeert in hem of haar? (Als dit nog te gevoelig of te vroeg is voor je, laat dan deze vraag rusten voor dit moment. Wie weet lukt het je op een ander moment)
- Sluit nu de oefening af. Door bijvoorbeeld te gaan staan, jezelf even lekker los te schudden, te bewegen, te stretchen. Deze is van belang om de oefening af te ronden, zodat je de dag weer verder kunt ingaan.
- Doe wat jij prettig vindt. Wie weet heb je nu zin om buiten even een rondje te gaan wandelen, of duik je onder een warme douche om de oefening letterlijk even helemaal schoon te spoelen.

Je kunt deze oefening herhalen met elke situatie en relatie in je leven waar je (tijdelijk of regelmatig) in verstrengeld bent geraakt.

Hoe vaker je doet aan zelfreflectie hoe bewuster, en zonder oude lading, je gezonde relaties aangaat.

Ik ben benieuwd om te horen hoe het voor je is om de oefening te doen. En of je op termijn impact merkt in je relaties.

Wil nog wat dieper inzoomen op jouw patronen in relaties?

Maak dan een afspraak voor een 1-op-1 sessie en kijken we samen naar hoe je liefdevoller in relaties verbindt.

Op jouw liefdevolle relaties!

Warme groet,

Jessica Versluijs
0622726858

jessica@insidewisdom.nl

www.insidewisdom.nl