

## Mag ik zo zijn?

### Verliefd

Als we iemand ontmoeten die we leuk vinden wekt dat nieuwsgierigheid naar die persoon op en ontwikkelen we interesse in hoe die persoon zal zijn. De aantrekking en de beleving in het eerste moment maken je nieuwsgierig en onderzoekend. Daarnaast ontstaat er een gevoel graag bij die ander te willen zijn. Een gevoel van interesse, het gevoel die ander te willen beminnen of liefhebben. Ik ben verliefd, ik wil bij hem of haar zijn en dit gevoel delen. Enthousiasme, spontaniteit, geen realiteitsbesef laten ons gelukkig voelen. Alles is fantastisch en we ervaren alleen maar geluk. We laten de ander het beste in onszelf zien. Er is iets dat ons verbindt, we weten alleen nog niet precies wat.

### Verwachting

Wat verbindt ons nu aan die ander? We kennen die ander nog niet en weten niets van zijn of haar gebruiksaanwijzing. We weten helemaal niet of onze niveaus elkaar raken of dat er juist grote verschillen zijn. Wat weet je van de gevoelsbeleving van die ander? Verliefdheid en elkaar, onbewust, pleasen gaan meestal hand in hand. Fysieke aantrekking en hopende op ook emotionele raakvlakken. We willen de ander veroveren en veroverd worden en laten daarom alles, ook weer onbewust, zien waarvan we denken dat het de ander zal behagen. We worden onbewust gedreven en reageren alsof het ons eigen is.

Maar is dat eigenlijk wel zo? Is dat wat we laten zien, wie we zijn of laten we zien waarvan we denken dat het van ons verwacht wordt? Reageren we ook niet zo omdat we onbewust wel weten wat de ander zou kunnen behagen? Maar wie ben jij en welke reacties zijn vanuit jouw eigen zelf; en welke reacties geef je vanuit je ervaring, verleden en opvoeding? De druk van de omgeving en de verwachting van buitenaf zijn bepalend voor het gedrag van de mens en de keuzes die hij maakt. Sociaal wenselijk reageren (handelen gebaseerd op externe druk) doen we allemaal maar kan niet een basis zijn voor het opbouwen van een goede relatie. Voor iedere partij in een relatie hoort acceptatie en ruimte te zijn of gemaakt te worden. Kunnen tonen wie je bent en waar jij je fijn bij voelt. De angst voor afwijzing of denken niet goed genoeg te zijn is vaak een belemmerende factor. Daardoor blijft het moeilijk onze eigen authenticiteit of puurheid te laten zien en te behouden.

De roze wolk waait voorbij en geleidelijk ga je landen, weer met beide benen op de grond. En dan begint de tocht van onderzoek, elkaar echt leren kennen. De weg die zal leiden naar een gelukkig samenzijn of een relatie die toch wel de nodige aandacht vraagt op bepaalde vlakken. Eenmaal geland wordt je je bewust; gevoel en ratio komen in een nieuwe realiteitsgewaarwording. Hoe staat de relatie er reëel gezien voor? Waar sta jij en waar staat die ander? Wat verwacht je nu allemaal en hoe ga je met die verwachtingen om? Hoe reëel zijn jouw verwachtingen en waar komen ze vandaan? Allerlei gevoelens spelen een rol. Een negatief zelfbeeld, onzekerheid, verlatingsangst of juist bindingsangst, en andere ervaringen uit het verleden beïnvloeden deze verwachtingen sterk.

Je raakt soms in discussie en hoe ervaar je dat dan? Wat delen jullie samen en wat niet? Voor velen die na een scheiding een nieuwe relatie beginnen, kan het verleden een belemmerende factor zijn.

Belemmerend kan het worden als het verleden nog leeft en je er nog niet aan toe bent om jezelf in een nieuwe relatie te geven. Verder in de relatie kom je in discussie en zie je meer en meer de patronen bij de ander. Patronen die je in het begin vanaf die roze wolk nog niet zag. Wat nu? Zie je nu alles anders of voel je het anders? Wat gaan gedachten met ons doen. Wellicht gaan we denken dat we de patronen kunnen sturen. Maar dat kunnen we niet, het is zoals het is. Het mag ook zo zijn. Ja maar... zeggen we dan.

Patronen geven een ritme, een structuur weer die bij iemand past. Het is de structuur die iemand heeft opgebouwd om zich in zijn eigen bestaan goed te voelen. En ineens kom jij. Patronen worden tijdelijk veranderd omdat beiden zich willen confirmeren. Flexibiliteit en kracht tonen om iemand gelukkig te maken. Zelf hebben we dat niet door maar we worden creatief in ons handelen. Is dat al niet het begin van het verlies in onszelf? Begint daar niet een klein beetje de aanpassing en het omgooien van patronen omwille van de ander? We denken een krachtig iets van onszelf te tonen maar raken daarbij los van onze eigen structuur. Zo begint het gevoel van onrust en het gevoel dat we onszelf verlaten. We verlaten onze eigen gevoelens en patronen die passen bij onze persoonlijkheid, karakter en ervaringen die we hadden toen we nog vrij waren. Zijn we zo bang om afgewezen te worden? Uiteraard heb ik het hier over levenspatronen die goed zijn en niet pathologisch of negatief van aard. Doodgewone leefpatronen die we in de loop der tijd ontwikkelen.

In een relatie willen twee mensen liefde met elkaar delen en samen dingen beleven. Twee mensen met ieder een eigen structuur komen samen. In het begin verliefd en daarna volgt de ontdekking. Als je terugkijkt naar jouw eigen film en je haalt terug hoe je deze ervaring hebt meegenomen op je levenspad, wat was jouw drijfveer in die ontwikkeling en hoe heb jij het samenkomen van twee verschillende levensstructuren ervaren? Als je nu terugkijkt kun je dan zeggen: mag ik zo zijn?. Mag die ander zo zijn? Relaties gaan soms moeizaam en zo nu en dan begrijpen we ook waarom. Elkaar willen veranderen, verwachtingen blijven behouden, jezelf verliezen, niet willen accepteren dat die ander zo mag zijn; allemaal redenen voor het ontstaan van een moeizame relatie.



