

Samen uit elkaar

Mogelijk loop je in een relatie iedere keer op tegen dezelfde problemen. Spanningen, ruzies, frustraties, boosheid en vooral irritaties. Wederzijds begrip en respect is vaak niet meer terug te vinden. Soms is er sprake van een persoonlijk probleem, verslaving of ziekte, maar veelal is angst een voorkomende oorzaak en een achterliggende gedachte voor jaloezie of bang zijn de ander kwijt te raken. De beleving van beiden kan heel verschillend zijn en dit zorgt ervoor dat het wederzijds begrip ernstig verstoord kan raken of zelfs onmogelijk is geworden. Verwachtingen en verplichtingen naar elkaar toe kunnen dan verstikkend werken en je zal elkaar ontgroeien. Dit komt zo vaak voor dat scheiden bij wijze van spreken de regel in plaats van de uitzondering is geworden.

Samen

Begrip tonen voor elkaars gevoelsbeleving. We hebben allemaal onze eigen en unieke gedragscode. Daarin inzicht krijgen, maar ook in die van je partner, vraagt om openheid en goede communicatie met elkaar. Een boodschap niet als kritiek ontvangen maar 'luisteren' naar jezelf en je partner. Ieder heeft zijn of haar eigen gevoelswereld en die mag ook zo zijn. Oordelen kan maar mag niet als het gaat om respect voor elkaars gevoelens en gedachtengoed. Vrijheid in een relatie is een must. Vrijheid in denken, voelen en handelen. Er zal ruimte gecreëerd moeten worden om de ander volledig in zijn waarde te kunnen laten en te laten zijn wie hij of zij wil zijn. Onzekerheid voert de druk op maar vrij-stromend denken kan bevrijdend zijn. Denk vooral voor jezelf en niet voor die ander. Je hoeft niet alles te begrijpen en te verklaren. Het mag ook gewoon zo zijn.

Wederzijds vertrouwen is de basis voor een goede relatie. Soms is het vertrouwen verdwenen of verstoord. Het terugvinden of herstellen van vertrouwen vraagt veel inspanning. Om dit te kunnen volhouden zal een nieuwe gedachtegang nodig zijn. Wanneer we het contact met elkaar verliezen, gaan verschillen een bron van irritatie vormen en worden deze irritaties op hun beurt een bron van conflicten.

Iedereen kijkt verschillend tegen het leven aan. Ieder kijkt vanuit zijn of haar perspectief naar de wereld. Vanuit ons denken scheppen we onze eigen ervaringen met betrekking tot de wereld en de specifieke omgeving waarin we leven. Als we ruim denken, maar ook aanvaarden dat we verschillend mogen denken, krijgen we meer inzicht. Door te luisteren naar elkaar kunnen we ons verrijken en daarmee onze kijk op het leven verruimen. Veel mensen zien verschillen juist als bedreigend of soms zelfs als een vorm van kritiek. Hun macht, belangrijkheid of autoriteit komt in het geding. Er zijn juist ook mensen die verschillen van inzicht juist interessant vinden en benieuwd zijn hoe de ander ertegen aankijkt.

Hoe ga je het conflict oplossen, onbegrip omzetten in begrip. Dit kan alleen door goede en open communicatie waarmee begrip wordt gevormd en vertrouwen in elkaar ontstaat of hervonden wordt. Boosheid of voortdurende irritaties zullen afnemen en omgekeerd zal er ook begrip voor jou ontstaan. Beiden mogen gelijk hebben en hoeven elkaars mening niet te delen om toch begrip te kunnen tonen. Zo maak je het mogelijk in elkaar het beste te blijven zien en niet uit te gaan van kwaadwilligheid. Werken aan een gezamenlijk beeld en een objectievere beoordeling van de realiteit. Gebrek aan objectiviteit leidt tot problemen die zich door emoties, onbegrip, angst en wantrouwen opstapelen.

Uit elkaar

Als samen niet lukt ga je als partners uit elkaar maar blijf je met z'n tweeën de ouders van eventuele kinderen. Emotioneel, financieel en juridisch scheiden vormen een hecht cluster dat het bijna onmogelijk maakt er goed doorheen te komen. Zowel tijdens als na het proces werken aan de verwerking van een scheiding. Het afsluiten van het oude en het gaan bewandelen van een nieuwe weg.

Scheiden op basis van gelijkwaardigheid. Samen ben je verantwoordelijk en mag er geen oordeel zijn. Elkaar gelijkwaardig benaderen waarbij emoties als woede, boosheid, verdriet en pijn aan beide kanten ruimte krijgen om geuit te worden. Als je je openstelt voor emoties, zal dat het begin zijn van de verwerking. Het zal je verder helpen bij de veranderde situatie waarbij beide partijen een eigen weg zullen gaan volgen. Scheiden is een fase en geen falen.

Feedback en zelfreflectie helpen je te voorkomen dat er strijd of impasse ontstaat. Het doel moet toch zijn om met respect uit elkaar te gaan. Dit is van het hoogste belang voor kinderen die vaak ongemerkt de dupe worden. Het welzijn van de kinderen heeft prioriteit. Kinderen scheiden niet maar ze verliezen een veilige binding. Aan kinderen geef je vertrouwen en veiligheid door er samen voor ze te zijn, nu en in de toekomst. Met scheiden kom je in een rollercoaster en gaat de aandacht voor het kind vaak verloren. Ouders die elkaar afvallen betekenen voor een kind een wankelende basis waarbij het zich niet meer veilig zal voelen. Het is mooi als ouders deze periode met respect kunnen afsluiten en daarbij de kinderen toch het vertrouwen geven 'op een andere manier samen door te kunnen gaan'. Een periode die waardevol was en ooit uit liefde is ontstaan verdient juist om deze reden een waardig afscheid en maakt daarmee een nieuwe vorm van samen mogelijk.

Opnieuw proberen

Wil je de relatie nog een kans geven of nieuw leven inblazen dan is frisse input noodzakelijk. Elkaar opnieuw ontdekken vraagt om nieuwe inzichten en gedachtevorming. Je partner is niet alleen je partner maar ook een man of vrouw. Creëren van een eigen plek en ruimte voor jezelf. Naar jezelf leren kijken en naar die ander met een nieuw perspectief waarin verwachtingen geen rol meer mogen spelen. Geen strijd, geen analyses, geen discussies over hoe wat had moeten zijn maar het nu gewoon laten komen zoals het komt. Aandacht geven op het hoogste niveau kan alleen als er geen verwachtingen bestaan en er geen negatieve consequenties mogelijk zijn. Soms iets juist anders doen om te ontdekken wat de ander fijn vindt. Maar vooral leren luisteren naar elkaar. Het herontdekken van elkaar heeft ruimte nodig voor de gevoelens die mogen bestaan.

Soms is het beter uit elkaar

Aanvaarden niet meer samen verder te gaan, niet meer strijden om wat was. Samen ontdekken om te stoppen is een moeilijke keuze maar soms de beste. Emoties zorgen voor veel spanning en onbegrip waardoor de kern verloren gaat. Het is niet meer zoals het was, we kunnen boos worden maar het is nu zo. Strijd, weerstand, onzekerheid, angst en gebrek aan overzicht werkt een financiële en juridische afronding tegen maar een goede emotionele afronding met elkaar maakt voor beiden een nieuw begin mogelijk zonder dat de kinderen een stabiele basis verliezen.

Liefde kun je niet kopen, liefde geeft geen garanties, liefde kan en mag er zijn, ook voor iets wat niet geslaagd is.

