



Achtergrondinformatie stap 6 Verbinden

Verbinding binnen relaties

Je bent hier op aarde gekomen om jezelf verder te ontdekken. Op weg naar onafhankelijkheid om uit eindelijk weer terug te keren naar eenheid. Je begeeft je op deze reis in diverse omgevingen, je ontmoet andere mensen en er doen zich veel verschillende situaties voor. Dit zijn allemaal mogelijkheden om te groeien en te leren. Je legt hiervoor de basis binnen een gewortelde structuur van familierelaties, maar dit is niet je echte basis!

In je diepste wezen ben je niet geschapen om vast te zitten in familiestructuren. Deze zijn hier op aarde gecreëerd om je te helpen op jouw weg naar eenheid. Maar vaak worden het conditioneringen en kom je vast te zitten in de rol die je in familieverband speelt of toebedeeld krijgt en de valkuil is om jezelf hiermee te identificeren. Het doel van het leven is om je vrij te maken van deze conditioneringen.

Ben je verbaasd? Vind je het ongeloofwaardig dat familiestructuren niet je echte basis zijn? Of geeft het je juist rust? Het gaat er niet om dat je afstand moet nemen van je familie. Je mag inzicht krijgen in de verstrikkingen die je vastzetten en loskomen van de beknellingen die je ervaart. Beknellingen die je tegenhouden om te zijn wat je in je kern bent.

Neem in gedachten eens afstand van de beperkende familiebanden. Anders gezegd: neem afstand van verwachtingen die anderen van je hebben en familiepatronen die jou veel energie kosten. Visualiseer dat voor dit moment deze energiekoorden verbroken worden en ervaar wat er gebeurt.

Misschien vraag je je af: hoe doe ik dat dan? En: wat betekent dit voor mij in de praktijk? Het loslaten van de beperkende en beknellende banden met je vader, moeder, broers, zussen en alle anderen doe je voor jezelf en doe je mét jezelf. Het betekent niet dat je het contact moet verbreken. Je kunt gewoon in contact blijven, maar je bent er niet meer afhankelijk van. Je zit niet meer vast in oude gewoonten en familie-patronen. Je hoeft geen rollen meer te vervullen die niet van jou zijn en komt los van de verwachtingen die ze van je hebben. Het kost je geen energie meer. Dit geeft ruimte om ze vanaf nu anders te zien en te ervaren. Te zien dat het mensen zijn die jou signalen hebben gegeven en misschien nog geven voor je eigen groei.



Dan ben JIJ degene die bepaalt wat je met die signalen doet. Je bent onafhankelijker en voelt wat goed voor je is, ook als dat kan betekenen dat je *nee* zegt, terwijl de ander verwacht dat je *ja* zegt. Dat het contact verandert, misschien minder is of er zelfs even niet is. Weet dat het leven dynamisch is en altijd in beweging, dat het morgen, volgende week of komende jaren anders kan zijn. Het gaat over NU en je kunt alleen maar handelen in het NU.

Wanneer het hele leven zich samenbalt in het nu en het je lukt al het andere te vergeten, bereik je misschien wel de meest intense vorm van vreugde.
Ontdekkingstocht naar liefde, aandacht en waardering

Iedereen is in het leven op zoek naar liefde, aandacht en waardering. We zoeken het eerst buiten onszelf terwijl het al in ons zit en we het in essentie niet van de ander nodig hebben, maar onszelf kunnen geven. Op een bepaald moment tijdens zwangerschap, geboorte of vlak daarna verliezen we dit weten en zolang we ons dit niet herinneren, ervaren en voelen, zoeken we liefde, aandacht en waardering bij de ander.

Bij je geboorte heb je ouders of opvoeders gekozen die jou vanuit hun eigen wereldbeeld en overtuigingen hebben opgevoed, met liefdevolle bedoelingen, maar ook geconditioneerd. Iedereen heeft een eigen beeld van de wereld gevormd door opvoeding, ervaringen, etc. en een eigen beeld van zichzelf. Vanuit deze beperking, je zelfbeeld, kijk je naar de ander en de wereld.

Als je dit beseft, begrijp je dat jouw ouders ook hun eigen beperkingen hadden en van hieruit hebben gehandeld om jouw behoefte aan liefde, aandacht en waardering te vervullen. Misschien doen ze dat nog steeds op hun manier.

Niet iedereen heeft hetzelfde beeld over het geven van liefde, aandacht en waardering. Wat dit inhoudt en hoe dit vormgegeven kan worden, c.q. ontvangen kan worden. Ouders en opvoeders geven op hun eigen wijze liefde, aandacht en waardering aan jou in de hoop dat je dit op die manier ziet en ontvangt. Echter, niet iedereen is in staat om aan te sluiten bij het wereldbeeld van de ander en de verwachtingen en behoeften die daaraan gekoppeld zijn te zien en te begrijpen. Zo kunnen ouders niet gezien hebben in welke vorm en mate jij liefde, aandacht en waardering nodig had of waren niet bij machte om dit te geven en ontstond jouw ontdekkingstocht naar liefde, aandacht en waardering.

Kijk vanuit deze bewustwording naar je conditioneringen en het wereldbeeld van je ouders om zo te zien wat zij bedoeld hebben met hun vorm van liefde, aandacht en waardering die ze aan jou wel hebben gegeven (en misschien nu nog geven). Dit was waarschijnlijk niet in de vorm die jij nodig had. Dit helpt je om te zien dat jouw ouders, vaak vanuit hun eigen pijn, beperkt zijn en niet konden aansluiten bij jouw verwachtingen. Soms niet verwonderlijk, want *uit welke tijd komen je ouders of opvoeders?* Wanneer ze uit de tijd van de oorlog of de opbouw na de oorlog komen, komen ze uit een tijd van rolpatronen, hiërarchie en materiële gerichtheid om een bestaan op te bouwen. *Kun jij nu je dit weet voorstellen dat ze vanuit hun beperking en pijn misschien niet in staat geweest zijn om aan jou liefde, aandacht en waardering te geven zoals jij die nodig had?* Ze hebben het je wel op een andere manier gegeven, bijvoorbeeld in de vorm van zorg voor jou door hard te werken of door materiële hulp.

Heb je zelf kinderen? Kijk eens naar ze. De kinderen van deze tijd zijn anders dan jij vroeger was. Er is steeds meer ruimte voor openheid, zelfontdekking en eigenwijsheid. Ook deze kinderen zijn op zoek naar liefde, aandacht en waardering. Hoe vul jij dit in? Vanuit je eigen wereldbeeld of vanuit hun wereldbeeld? Begrijp je ze helemaal en lukt het je om aan te sluiten bij hun verwachtingen hoe liefde, aandacht en waardering vormgegeven mag worden. Ben je ook steeds aan het zoeken wat ze precies nodig hebben of handel je nog uit eigen pijn, verwondingen en behoeften?

***Een klavertje vier brengt geluk zeggen ze,
maar in de spiegel zie je het echte geluk in jezelf!***



Geef de ander de kans om te groeien

Besef dat jij hier op aarde een beperkt wezen bent en dat jouw ouders dit ook zijn. Vanuit je eigen beperktheid zie je de beperktheid van de ander. Als je kijkt vanuit je eigen schoonheid, dan zie je de schoonheid van de ander. Als je dit doet, kijk je meer in mildheid naar jezelf en de ander, zie je jezelf anders binnen de familiestructuur en ervaar je dat je keuze hebt in hoe je hier vorm aan geeft.

Dit geldt ook richting je eigen kinderen. In plaats van een ouder die patronen en conditioneringen voortzet word je meer een begeleider van je kinderen en geef je ze de vrijheid dat ze mogen kiezen in welke vorm ze deel willen blijven nemen in de familiestructuur. Je kijkt in vrede toe hoe ze hun eigen levenspad bewandelen, ook als het contact hierdoor even minder is of verandert. Misschien komt bij jezelf daardoor oude pijn of verdriet naar boven vanuit je eigen vroegere relatie met je ouders of opvoeders, maar besef dat de ruimte die je aan je kinderen geeft, voor hun de volgende groeikans is om het op hun eigen manier te doen. Dit is één van de mooiste geschenken om aan je kinderen te geven. Door ze ruimte te geven en los te laten ervaren ze vrijheid in hun leven en maken van daaruit hun keuzes, ook wat betreft het

contact met jou. Het heelt het familiepatronen en doorbreekt de beknellingen en verstrikkingen die in vorige generaties zijn ontstaan.

Leef vanuit je kern

Als je jouw beperktheid loslaat ben je zelfstandig op weg om weer contact te maken met je eigen kern en vanuit je kern te leven. Op dit pad van onafhankelijkheid ga je relaties aan die voedend zijn: die een leerschool voor je zijn en waar sprake is van wederzijdse uitwisseling.

**Je hoeft niet te streven naar uniek-zijn.
Je bent al uniek door te zijn wie je in essentie bent!**

Iedereen wil diep van binnen jouw kern, je onbevangenheid en vrijheid zien en voelen. Als je dit weet stelt dat je misschien gerust. Maak je vrij van de reactie van de ander als die anders is. De ander reageert misschien vanuit aanwezige pijn, verwonding of conditionering. Door steeds meer vanuit je eigen kern te leven en in contact te zijn met de ander vanuit echtheid, inspireer je de ander om hetzelfde te doen. Zoals het spreekwoord zegt *goed voorbeeld doet volgen*, dus: *verbeter de wereld en begin bij jezelf*. Begin NU!

Samenleven of samen Leven

In harmonie samen leven is niet altijd vanzelfsprekend. Ook dit is een continu leerproces. Een ontdekkingsstocht naar wat is van mij, wat is van jou en wat is van ons samen. Het is iets waar je gedurende je relatie aan bouwt. Wat de uitkomst zal zijn en hoe het eruit gaat zien ligt niet van tevoren vast. *Heb je wel eens stilgestaan bij hét grote moment van een trouwdag? Misschien wel je eigen trouwdag. Wat gebeurt er dan eigenlijk? Er wordt elkaar trouw beloofd en vastgelegd om bij elkaar te blijven tot de dood elkaar scheidt! Dit kan enorme afhankelijkheid en een verwachting creëren dat de ander je gelukkig moet maken. Als dit nu eens gewijzigd wordt in: *elkaar trouw beloven en samen zijn om van elkaar te leren. Zou dat geen bevrijding zijn?**

Weg met het stempel dat je kost wat kost bij elkaar MOET blijven. Dat kan nooit zo bedoeld zijn. In wezen kun je een ander nooit gelukkig maken. Je kunt wel bijdragen aan het geluk van de ander. Wanneer je elkaar niet meer wederzijds stimuleert in ieders ontwikkeling is het een daad van liefde om elkaar los te laten. Nog iets: wat dacht je van: *tot de dood ons scheidt. Welke dood? Bedoelen ze innerlijk sterven voor je doodgaat?* Relaties zijn er om te leren, niet om je te beknellen.

Manieren om samen te leven

Je bent op aarde als individu gekomen en als individu verlaat je deze aarde weer. Relaties zijn er in het leven om te groeien, te leren én van te genieten.



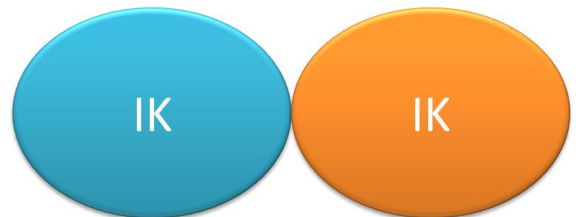
We staan stil bij de partnerrelatie. De afbeeldingen maken duidelijk op welke manier je in relatie met een partner kunt zijn.



In deze eerste situatie is er sprake van een relatie met dominantie en afhankelijkheid. Je kunt ook zeggen een dader-slachtoffer relatie. De ene cijfert zich geheel weg 'in dienst' van de ander.

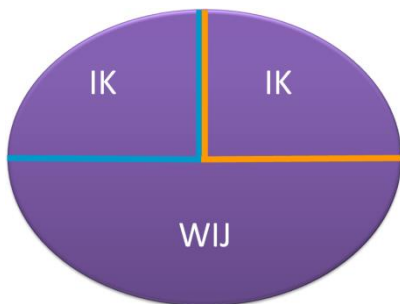
- *Herken je deze situatie?*
- *Ben jij degene die zichtbaar is, macht uitoefent of cijfer jij jezelf weg en word je daardoor nagenoeg onzichtbaar?*

In de volgende situatie lijkt er sprake te zijn van een verstandshuwelijk. Je kiest allebei je eigen weg zonder werkelijke interesse in elkaar. Misschien ga je zelfs niet eens meer door dezelfde deur, de één door de achterdeur en de ander door de voordeur.



- *Wat heb je nog gezamenlijk?*
- *Je bent nog bij elkaar, maar alleen op papier?*
- *Bij elkaar vanwege kinderen, financiën, om de status naar de buitenwereld in stand te houden, een vorm van veiligheid of heb je niet de kracht om eruit te stappen?*

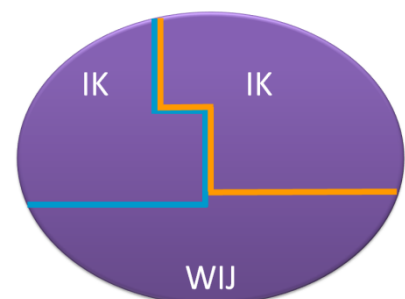
Word je bewust van je gedrag en doe dit jezelf en de ander niet langer aan. Het leven is niet om vast te blijven zitten in een relatie om de ander te overrulen, ondergesneeuwd te worden of langs elkaar heen te leven. Een relatie gaat om gelijkwaardigheid en in verbinding zijn met elkaar.



Gelukkig is er nog een optie. In deze situatie is er naast het WIJ deel sprake van voldoende ruimte voor ieders IK, ieders authentieke Zelf. In deze relatie is er ruimte en respect voor de ander. Jij kunt zijn wie je bent en dit geldt ook voor de ander. Je overheerst niet of verstopt jezelf niet.

nodig is. Het WIJ is het sluitstuk van de ruimte die in totaliteit over blijft. Soms heeft de één wat meer ruimte nodig in zijn groeiproces en is er bereidheid van de ander om die ruimte te geven. Dat groeien gebeurt op je eigen manier en in eigen tempo. Hoe steviger en authentieker jezelf wordt, des te steviger de basis van jullie relatie wordt en het WIJ deel vervulling geeft. Dan is het een relatie vanuit gelijkwaardigheid en niet vanuit afhankelijkheid.

Een gezonde relatie is dynamisch. De grenzen zijn flexibel, er is ruimte voor beiden om te groeien en je authenticiteit te laten zien. Je neemt beiden die ruimte die op dat moment



Als je een relatie hebt, of hebt gehad, vraag jezelf eens af hoe jij in een relatie staat. En als je kinderen hebt, welk voorbeeld jij je kinderen mee wilt geven.

Vrijheid binnen relaties

In een relatie is het in het nu niet van belang of je over twintig jaar nog wel samen bent. Kijk naar wat er NU is. Dat is het enige wat telt. Of wil jij met verlangen naar een 25-jarig jubileum uitkijken en dan op die feestdag het besef krijgen: *wat vier ik nu eigenlijk en wat hebben we nog samen?* Als je niet in staat bent om naar het nu te kijken is het niet zinvol om uit te kijken naar een jubileum. Bevrijd jezelf uit deze illusie.

Vrijheid binnen de relatie is de kracht hebben om te groeien en van elkaar te leren. Kracht hebben om trouw te zijn aan jezelf, ruimte innemen en geven die nodig is en keuzes maken die voedend zijn.

Laat diegene die je bent geworden niet in de weg staan van diegene die je werkelijk bent.

Vrijheid binnen de relatie is de kracht hebben om uit de relatie te stappen als de relatie niet meer vervullend is: wanneer je je niet meer verder kunt ontwikkelen, van elkaar kunt leren of één van de partners de ander gaat beperken om zich verder te ontwikkelen. En er geen commitment is van beiden om open en eerlijk hierover te communiceren en in de beweging te gaan.

Compensatiegedrag binnen relaties

Veel relaties zijn (onbewust) ontstaan vanuit het invullen van een verlangen of behoefte. Verlangen dat de ander compenseert en invult wat je zelf tekortkomt, dat de ander datgene doet wat je zelf niet wilt of kunt geven. Kortom, dat de ander jou gelukkig maakt. Hierdoor ontstaan schuldgevoelens, omdat elkaars verwachtingen niet ingevuld worden, vinden dat de ander tekort schiet of te veel vraagt. De liefde die aan elkaar gegeven wordt en voor elkaar gevoeld wordt is voorwaardelijk. Zo is er sprake van een afhankelijkheidsrelatie.

Dit kan lange tijd voor beiden bevredigend zijn. Op het moment dat je wakker wordt en dit gaat doorzien kan een intens moment zijn.

Compensatiegedrag binnen de relatie is dé valkuil voor het bestaansrecht van de relatie. Veel relaties worden verbroken, niet omdat de partners niet meer van elkaar leren, maar omdat de één niet meer doet wat hij of zij volgens de ander zou moeten doen.

Als het je lukt om samen te leven met ruimte en respect voor de ander, en te zien wat van wie is en bij wie wat hoort, stopt het compenseren binnen de relatie. Er ontstaat een verschuiving in het verantwoordelijkheidsgevoel. Je voelt en draagt niet meer de verantwoordelijkheid voor de ander of legt je eigen verantwoordelijkheid niet meer bij de ander neer. Je begint de volledige verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen. Hoe meer je je ontwikkelt en hoe meer je in contact komt met je eigen kern, hoe meer je werkelijk verbonden kunt zijn met de ander. Dat is wat je hier op aarde wilt ontdekken en ervaren. Je doel is niet op zoek zijn naar een relatie om je compleet te voelen. Nee, relaties helpen jou op je pad om vanuit authenticiteit in verbinding te zijn met jezelf en van daaruit met de ander. Dan wordt een relatie een aanvulling

en geen invulling in je leven. Dan mag je authentiek zijn en geeft een relatie je vervulling. Stimuleer en ondersteun je elkaar om te groeien.

Als je uit een relatie stapt als vlucht, zonder te weten en voelen waarom je de relatie verbreekt is de kans is groot dat een volgende relatie hetzelfde zal verlopen als je verbroken relatie. Je blijft aantrekken wat je mag leren. *Dus wil je uit een relatie stappen?,vraag jezelf dan eerst af: luister ik nu goed naar mezelf, kan ik hier nog iets van leren of ga ik op de vlucht?*

