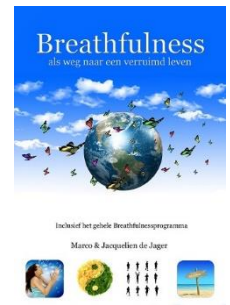


Uit het boek *Breathfulness als weg naar een verruimd leven*

Verbinding binnen relaties

Je bent hier op aarde gekomen om jezelf verder te ontdekken. Je bent 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!



Je bent in je diepste wezen 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 je familie speelt en ga je jezelf hiermee identificeren. Het doel 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 te zijn wat je al vanuit 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 deze energie-koorden 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 met ze 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 je ruimte om ze vanaf nu anders te gaan zien en te ervaren. Als mensen 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 nu 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 ook dat het leven dynamisch en altijd in beweging is, dat het morgen, volgende week of komende jaren misschien 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 allemaal buiten onszelf terwijl het al in ons zit en we het onszelf kunnen geven. Maar op een bepaald moment tijdens zwangerschap, geboorte of vlak daarna verliezen we dit weten en zolang we ons dit niet kunnen herinneren, ervaren en voelen, zoeken we het bij de ander.



Bij je geboorte heb je ouders of opvoeders gekozen die jou vanuit hun eigen wereldbeeld en overtuigingen hebben opgevoed (je kunt ook zeggen: geconditioneerd). Iedereen heeft een eigen beeld van de wereld (gevormd door opvoeding, ervaringen, etc.), daarmee ook een eigen beeld van zichzelf. Vanuit deze beperking kijk je naar de ander.

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

Niet iedereen heeft hetzelfde beeld over 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 ook op die manier kunt zien en ontvangen. Echter, niet iedereen is in staat om aan te sluiten bij het wereldbeeld van de ander en de verwachtingen die daaraan gekoppeld zijn, te zien en te begrijpen wat de ander nodig heeft en in staat te zijn om dit te geven.

Zo ontstaat je ontdekkingsstocht naar liefde, aandacht en waardering.

Kijk vanuit deze bewustwording naar de conditioneringen en het wereldbeeld van je ouders om zo dieper te zien wat zij bedoeld hebben met hun vorm van liefde, aandacht en waardering die ze aan jou hebben gegeven (en 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 kunnen aansluiten bij jouw verwachtingen. Ga maar na, *uit welke tijd komen jouw 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 je nu met deze bewustwording voorstellen dat ze vanuit deze beperking (pijn) misschien niet in staat geweest zijn om 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 komt 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 jouw 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 kun je het echte geluk in jezelf zien!***

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, maar als je gaat kijken vanuit je eigen schoonheid, dan zie je ook de schoonheid van de ander. Als je dit kunt, kun je meer in mildheid naar jezelf en de ander kijken, ga je jezelf anders zien binnen de familiestructuur en ervaar je dat je kunt kiezen hoe je hier vorm aan geeft.

Dit geldt ook voor jou richting je eigen kinderen. In plaats van een ouder die patronen en conditioneringen voortzet word je meer een (tijdelijke) 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 kunt in vrede toekijken 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 op (vanuit je eigen vroegere relatie met je ouders of opvoeders), maar je beseft dat de ruimte die je aan je kind(eren) geeft, wel de volgende groeikans is om het op hun eigen manier te doen. Dit is één van de mooiste geschenken die aan je kinderen kunt geven. Door ze ruimte te geven en los te laten kunnen ze vrijheid in hun leven ervaren en van daaruit hun keuzes maken, ook wat betreft het contact met jou. Tevens heelt het familiepatronen en doorbreekt het de beknellingen en verstrikkingen die in vorige generaties zijn ontstaan.

Leef vanuit je kern

Als je jouw beperktheid kunt loslaten, 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 die relaties aan die jou van energie voorzien, die een leerschool voor je zijn en waar sprake is van wederzijdse uitwisseling.

**Je weet waarschijnlijk al dat je niet hoeft te streven naar uniek-zijn.
Je bent al uniek doordat je er bent.**

Iedereen wil diep van binnen jouw kern, jouw onbevangenheid en vrijheid zien. Als je dit weet stelt dat je misschien gerust. Maak je vrij van de reactie van de ander. Die reageert misschien vanuit zijn 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, maar een (continue) leerproces. Een ontdekkingstocht naar wat is van mij of jou en wat is van samen. Het is ook 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! Vaak creëert dit enorme afhankelijkheid en een verwachting dat de ander je gelukkig moet maken. Als dit nu eens gewijzigd wordt in: *elkaar trouw beloven en bij elkaar 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. Je kunt een ander nooit gelukkig maken en wanneer je elkaar niet meer wederzijds kunt stimuleren 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 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 ook deze aarde weer. Relaties zijn er in het leven om te groeien, te leren en van te genieten.

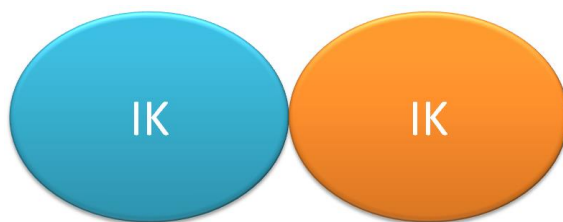


Hieronder staan we stil bij de partnerrelatie. De tekeningen maken duidelijk op welke manier je in relatie met een partner kunt staan.



In deze eerste situatie is er sprake van een relatie met dominantie en afhankelijkheid. Je kunt ook zeggen een dader-slachtoffer relatie. De ene persoon cijfert zich geheel weg ten opzichte van de ander. *Herken jij 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 eigenlijk alleen op papier. *Bij elkaar vanwege kinderen, financiën, status naar de buitenwereld, een vorm van veiligheid of heb je niet de kracht om eruit te stappen?*



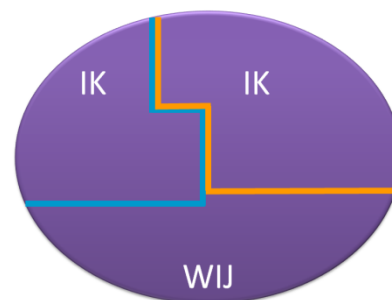
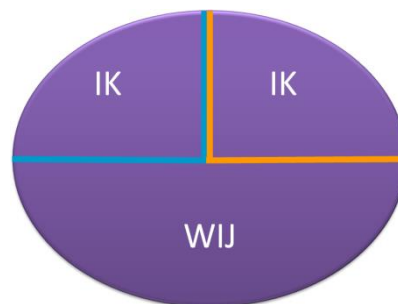
Word je bewust van je gedrag en doe dit jezelf en de ander niet langer aan. Je bent niet in een relatie om de ander te overrulen, ondergesneeuwd te worden of langs elkaar heen te leven. Een relatie gaat om gelijkwaardigheid en in verbinding zijn met elkaar.

Gelukkig is er nog een optie. In deze situatie is er sprake van voldoende ruimte voor je eigen IK, je authentieke Zelf.

In deze relatie is er ook 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.

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 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 authentiek je 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.



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 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.

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 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.

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 of als één van de partners de ander gaat beperken om zich verder te ontwikkelen.

Compensatiegedrag binnen relaties

Veel relaties zijn ontstaan vanuit het invullen van een verlangen of behoefte: je verlangt 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 teveel vraagt. De liefde die aan elkaar gegeven wordt en voor elkaar gevoeld wordt is voorwaardelijk. Er is sprake van een afhankelijkheidsrelatie.

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, stopt het compenseren binnen relaties. Er ontstaat een verschuiving van verantwoordelijkheidsgevoel. Je voelt je niet meer verantwoordelijk voor de ander of legt de verantwoording niet meer bij de ander neer. Je neemt de volledige verantwoordelijkheid voor jezelf. 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 bent niet op zoek naar relaties als doel, 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.

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 een relatie verbreken? Vraag jezelf dan eerst af: luister ik nu goed naar mezelf, kan ik hier nog iets van leren of ga ik op de vlucht?*

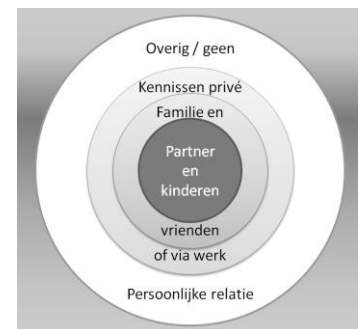
Uit het boek *Breathfulness je ziel op weg naar harmonie en zelfliefde*

Relaties als spiegels

Op weg naar zelfliefde dienen je relaties als spiegels en wegwijzers. Je partner, je kinderen, je familieleden, je vrienden, je collega's en andere mensen om je heen zijn (onbewuste) spiegels die vooral je onbewuste overtuigingen, kwaliteiten, gevoelens en handelingen naar je terugkaatsen, zodat je je kunt ontwikkelen en je je bewust kunt worden wat je werkelijk bent. De kwaliteiten en eigenschappen die je in anderen bewondert zijn jouw eigen kwaliteiten en eigenschappen die in de ander weerspiegeld worden, maar dat geldt ook voor datgene wat je niet leuk vindt. Je kunt hiervan leren als je de tijd neemt om ernaar te kijken, om te kijken waarom iets je zo raakt of waarom iets pijn doet en zo diep binnenkomt dat je het maar niet los kunt laten en erover blijft piekeren en malen. Inzicht hierin krijg je door niet meteen een mening of een oordeel te hebben, maar door ruimte te nemen om het gevoel toe te laten. Spiegels kunnen liefdevol en uitnodigend, maar ook confronterend zijn.



De sterkte van de spiegel is afhankelijk van de afstand die mensen tot je hebben. Als je jezelf in het midden van een cirkel plaatst, dan bevinden je partner, kinderen en ouders zich in de eerste laag om je heen. In de volgende laag bevinden zich je familie en vrienden, daar omheen kennissen en collega's en de buitenste ring bestaat uit de rest van de wereld (hoewel daar ook gradaties, dus extra lagen mogelijk zijn). Hoe meer je buiten je eigen cirkel komt, des te veiliger het lijkt en des te minder confronterend en bedreigend de reflectie vanuit die spiegel overkomt. Je kunt dan meer afstand nemen en houden, omdat de ander niet (direct) jouw verdedigingsmuur of strategie herkent c.q. er geen moeite voor zal doen om die 'af te breken'. De ander zal veel meer gericht zijn op wat je laat zien, of dat nu voorkomt uit je persoonlijkheid of je essentie. Hij is meer gericht op je buitenkant dan op je innerlijk en zal zich minder met je proces bezighouden, terwijl de mensen uit de lagen dichterbij eerder geneigd zijn om daar wel invloed op uit te willen oefenen (niet alleen vanuit projectie, maar zeker ook vanuit uitnodiging en inspiratie, soms liefdevol, soms liefdevol én confronterend). Dit kan de spiegel van de mensen die dichterbij je staan veiliger maken omdat ze je sneller kunnen begrijpen, je beter kunnen aanvoelen en de band die er is een borging kan zijn. Maar soms is het ook moeilijk om in deze spiegels te kijken, juist omdat ze zo dichtbij je staan.

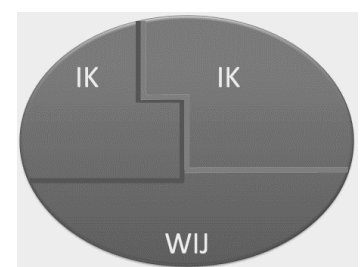


Door de huidige (energie)veranderingen en persoonlijke ontwikkelingen zijn er steeds meer mensen die zuiverder kunnen waarnemen en voelen of je echt bent of niet, ongeacht de relatie die ze met je hebben en de afstand die er is.

De onderstroom

Laten we verder inzoomen op de verbinding in de partnerrelatie. In het boek *Breathfulness als weg naar een verruimd leven* hebben we in stap 6 al geschreven over de relatiecirkels en de dynamiek die in de relatie mag plaatsvinden.

De relatiecirkel die hiernaast afgebeeld staat laat een moment zien waarin een ieder binnen de relatie zijn eigen ruimte inneemt, de ander de ruimte geeft die hij nodig heeft en het WIJ-deel de uiteindelijke uitkomst is. Het WIJ-deel is de ruimte die overblijft nadat een ieder zijn eigen authentieke deel ingenomen heeft. Dit betekent zeker niet dat daardoor het WIJ-deel minder belangrijk is. Het WIJ-deel is in de relatie zelfs dat deel waar de onderstroom zich bevindt, die de drijvende kracht is die de relatie in stand houdt.



De onderstroom is de ruimte waarin liefde en respect voor elkaar samenkomen, wat minder makkelijk in woorden uit te drukken is, maar meer op gevoelsniveau aanwezig is. Het is deze onderstroom die de relatie draagt, waar veiligheid en vertrouwen aanwezig is en waar de intentie ligt om elkaar te inspireren en met elkaar te groeien tot zelfliefde en authenticiteit. Het contact dat beiden met het WIJ-deel hebben bepaalt mede de kracht van de relatie. Het bepaalt ook op welke wijze een ieder de IK-ruimte durft in te nemen en kan innemen,

of dit op een natuurlijke wijze ontstaat of dat je moet ‘vechten’ voor je eigen plek. Het heeft ook een directe invloed op de beweging tussen de beide IK-delen, dus de dynamiek in de relatie. Wanneer beiden of één van beiden geen contact meer heeft met het WIJ-deel, de onderstroom niet meer voelt, is er geen veilige ruimte meer binnen de relatie. Dan ontstaat er wantrouwen, jaloezie, afhankelijkheid, beperking en angst en de daaruit voortvloeiende verwachtingen en teleurstellingen.

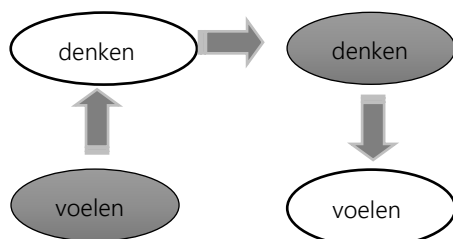
Een gevaar van het niet (meer) voelen of contact hebben met het WIJ-deel is dat deze rol overgenomen wordt door de kinderen. Zij gaan als het ware de relatie dragen door te zorgen, te bemiddelen, de lieve vrede te bewaren en conflicten te vermijden. Dit doen kinderen omdat ze heel loyaal zijn naar hun ouders, hoe deze zich ook gedragen. Dan ontstaat er verwarring in het gezin – *wie heeft nu welke rol?* Deze rolverwisseling is vaak moeilijk te zien, omdat het zo ‘natuurlijk’ lijkt, maar dit kan voor de kinderen verstrekende gevolgen hebben. Eén van de grootste invloeden is het schuldgevoel dat kinderen ontwikkelen als ze denken hun aandacht te moeten verdelen tussen het gezin en hun eigen leven. Ze voelen zich schuldig als ze het gezin verlaten om een dagje weg te gaan met vrienden, uit huis gaan om te gaan studeren of om te gaan samenwonen met een partner. Het kan er ook toe leiden dat ze denken dat ze altijd sterk moeten zijn om voor de anderen in het gezin te zorgen. Dus als partners is bewuste aandacht voor het WIJ-deel essentieel in relatie tot elkaar en zeker in relatie tot de kinderen.

In je leven kan het voorkomen dat je iemand ontmoet en je krijgt niet alleen kriebels, maar een veel intenser gevoel: het gevoel dat je voor elkaar bestemd bent, je voelt dat je je soulmate ontmoet hebt. Sommige mensen zijn hier hun hele leven naar op zoek, maar als je eenmaal je soulmate hebt gevonden blijkt dit in een aardse relatie niet altijd makkelijk te zijn. Het ontmoeten van je soulmate betekent namelijk dat je een confronterende spiegel ontmoet. Alle spiegels bieden ruimte tot confrontatie, maar deze spiegel lijkt aan beide zijden een intens spiegeleffect te hebben. Je neemt als soulmates elkaar mee op de reis die het leven je biedt, je inspireert elkaar, je begrijpt elkaar volledig vanuit je essentie en de bewustwording versnelt. Je soulmate lijkt dus nog dichterbij je te staan dan andere mensen in je leven, wat een aardse partnerrelatie ook moeilijk kan maken.

Communicatie

Hoewel het WIJ-deel moeilijk in woorden weer te geven is, is communicatie de sleutel in dit proces. Communicatie zorgt voor verbondenheid, interesse in elkaar en diepgang: *wat heeft de een nodig, wat heeft de ander nodig en wat is er samen?* Niet alleen het communiceren over je eigen behoeften en verlangens, maar ook het luisteren naar de behoeften en verlangens van de ander en durven aangeven als je het ergens niet mee eens bent.

Werkelijk communiceren is een balans vinden tussen praten en luisteren, maar als je moeite hebt met praten vind je het vaak ook moeilijk om echt te luisteren zonder meteen je eigen gedachten en oordelen ertussen te zetten. Vaak ga je er ten onrechte vanuit dat de ander het wel begrijpt of wel weet wat jij van de ander nodig hebt. Communiceren is gerichte aansluiting met, echt contact met en interesse hebben in elkaar. Bijvoorbeeld als de een voornamelijk vanuit zijn hoofd leeft en in zijn taalgebruik zegt *ik denk...* en de ander vanuit zijn gevoel leeft en in zijn taalgebruik zegt *ik voel...*, zoek dan eerst de weg naar elkaar door vanuit dezelfde beleving te communiceren, waardoor een opening tot werkelijke communicatie kan ontstaan. Schematisch is dit:



Laten we als voorbeeld nemen dat jij vooral leeft vanuit het voelen en je wilt communiceren met iemand die vooral leeft vanuit het denken. Direct vanuit je eigen gevoel met het gevoel van de ander willen communiceren gaat in deze situatie heel moeilijk omdat de ander weinig (bewust) contact heeft met zijn gevoel. Het is belangrijk om eerst voor jezelf de tijd te nemen om wat je voelt onder woorden te brengen en concreet te maken, zodat de woorden gaan aansluiten bij de belevingswereld van de ander. Zodra de communicatie in woorden via het denken bij de ander binnenkomt (de ander kan het bevatten omdat de woorden aansluiten bij zijn belevingswereld) ontstaat er begrip en kan de ander het via het begrijpen ook gaan voelen en ervaren.

Het WIJ-deel is de krachtigste basis en tegelijkertijd de grootste (intense) spiegel om te groeien naar zelfliefde en authenticiteit, om uiteindelijk vanuit zelfliefde en authenticiteit in de relatie te kunnen zijn, onafhankelijk en toch verbonden.

Het einde van de relatie is het moment dat de onderstroom in het WIJ-deel niet meer aanwezig is, er is geen chemie meer. Thematieken die zich in deze samenstelling hebben voorgedaan zijn in balans gekomen of er is geen basis meer aanwezig om de thematieken verder uit te werken met deze partner en het voelt als afgerond. Het is tijd geworden voor een nieuwe fase in je leven, waarin er misschien een moment gaat ontstaan dat een nieuwe relatie (met andere of indien nodig dezelfde leerelementen) zich zal aandienen.

Als een relatie door het onvoldoende tot niet aangaan van de problemen (door één van de partners of door beiden) beëindigd wordt, betekent dit een vlucht uit het WIJ-deel, die vaak eindigt in verwijten, teleurstellingen, boosheid, wrok, etc. Er is dan geen sprake van afronding, maar het verplaatsen van je verwonding naar een ander moment in je leven of een andere relatie of je gaat de pijn onderdrukken, wat kan leiden tot het (weer) buiten jezelf zoeken van de invulling van je eigen behoeften en verlangens.

Zelfreflectie, bewustwording van de invloed die jij zelf hebt, ook binnen de nauwe band met een partner, kan de omkering zijn van het buiten jezelf zoeken en buiten jezelf plaatsen (projecteren) naar het oppakken van je eigen stukken. De zelfreflectie zal niet alleen een sleutel zijn tot veranderingen in je overtuigingen en gedrag, maar ook een sleutel tot verandering in je relatie. Door zelfreflectie begin je aan jezelf te geven wat je van de ander nodig had. Dit helpt je ook om beter te communiceren met en te luisteren naar jezelf, wat een vernieuwing of verdieping in je huidige relatie kan geven: communiceren, geven, ontvangen en samenleven vanuit je hart. Natuurlijk kan het op een bepaald moment zijn dat je innerlijk even rust nodig hebt, daarom is het belangrijk dat je IK-deel flexibel is en je voldoende ruimte kunt nemen voor jezelf. Als het nodig is daar ook de fysieke omstandigheid voor creëert, zoals bijvoorbeeld even een dag of een paar dagen of een week alleen weggaan om te doen wat je op dat moment nodig hebt (activiteit of rust).

Beide boeken zijn te bestellen via www.breathfulness.center/winkel