



Fiona Brouwer is Relatie Specialist, opgeleid in Amerika in de traditie van John Gray, Harville Hendrix en Dr. Phil. Zij geeft workshops en coaching aan paren, individuen en aan het bedrijfsleven. Haar boek 'Ik ben een goede relatie', is in september uitgekomen.

JULLIE ZIJN TOCH WEL VERLIEFD GEWEEST?

Vertel eens hoe is het bij jullie begonnen? Waar hebben jullie elkaar voor het eerst ontmoet? Waarom ben je nou precies op hem of haar gevallen? Wat vind je mooi, aantrekkelijk aan je partner? Wanneer besloten jullie om voor altijd bij elkaar te blijven? Ik hoop dat jullie ook heel erg verliefd zijn of in ieder geval geweest zijn.

WAAROM?

Omdat verliefd zijn een belangrijke selectie proces is om een levenspartner te kiezen. Verliefdheid is echt niet zomaar iets. Als je verliefd wordt zijn er namelijk twee processen aan de gang. Het ene is een bewust proces. Je kiest een persoon die je leuk vindt. Zoals de uiterlijke kenmerken; donker, blond, lang, klein, slank of gevuld, sportief noem maar op wat jij aantrekkelijk vindt. Dan is er het bepaald type dat je aanspreekt; een rustige rots in de branding of juist een sprankelend uitgelaten persoon, een stoer of juist een intellectueel type. Allemaal dingen die je kunt benoemen, bewust zijn. Daarnaast is er ook een onbewust selectieproces aan de gang waar je geen weet van hebt. Je bent namelijk onbewuste op zoek naar iemand met een heel specifiek pakket negatieve eigenschappen. Deze eigenschappen zijn dezelfde of vergelijkbaar met de negatieve eigenschappen van je opvoeders. Getver waarom dat nou weer?? Ja dat komt omdat door de negatieve eigenschappen van je opvoeders jij bepaalde vormen van aandacht en liefde niet voldoende gekregen hebt, bijvoorbeeld erkenning, aanmoediging, begrip of waardering. Je onbewuste wil dat tekort aanvullen. Dat gebeurt door een persoon te zoeken waar die liefde alsnog vandaan moet komen, dat is in volwassenheid niet meer de ouders maar een liefdespartner. Door deze tekorten die we nagenoeg allemaal oplopen stagneert er een deel persoonlijkheids ontwikkeling. Om die stagnatie weer op gang te brengen moet je eerst terug naar waar die stagnatie is ontstaan. Om een vergelijk te maken, als je in de tweede klas van basisschool gestopt bent met rekenen en je wilt in volwassenheid weer verder leren rekenen dan moet je terug naar het niveau van de tweede klas. Dat gebeurt op het geestelijke gebied dus ook, je moet weer terug naar waar je stagnatie is ontstaan. Dat is waarom je onbewust een partner kiest die ongeveer net zo ver ontwikkeld is als jij zelf, met de bedoeling samen te ontwikkelen. En om dat allemaal te verhullen worden we verliefd! Als het bewuste en het onbewust een match hebben gevonden dan gaat de chemie van verliefdheid stromen. Een massa goedgevoel hormonen barsten los, je krijgt een euforisch gevoel, het is overweldigend. Je hebt het gevoel dat je deze persoon altijd al gekend

hebben, het kan niet anders jullie zijn voor elkaar bestemd, alles klopt, praten, interesse, seks het is allemaal geweldig. Als het een perfect match is dan wordt het na één tijd versterkt met het gevoel dat je altijd bij elkaar wilt blijven. Verliefdheid noem ik ook wel een narcose van de natuur. Je mag bij wijze van spreken samen een tijdje in het paradijs lopen, waar je alle twee op zijn best bent. Deze gevoelens zijn het middel om je langdurig aan deze persoon te koppelen. Want op een bepaald moment begint de narcose uit te werken, jullie worden als het ware het paradijs uitgezet. Langzaam aan ontwaken jullie in de werkelijkheid en komen één voor één ook jullie negatieve eigenschappen te voorschijn. Met die negatieve eigenschappen proberen jullie die ander te dwingen om je die, bevestiging, erkenning, begrip of aanmoedigen te geven waar je op had gerekend.

Bijvoorbeeld: Jij klaagt steeds vaker dat hij moet bellen als hij later thuiskomt. Hij heeft steeds minder zin om te bellen want dan krijgt hij toch maar gezeur waarom hij er nog niet is. Doordat jullie op een negatieve manier op elkaar reageren krijg jij juist niet de bevestiging die jij wilt hebben en geef jij ook niet het begrip die hij nodig heeft, en zo begint de tweede fase in een liefdesrelatie, de onvolwassen relatie, de machtsstrijd. Dit is de fase waar de gestagneerde ontwikkeling weer op gang moet gaan komen. Je persoonlijkheid moet volwassen worden om die machtsstrijd te kunnen overwinnen. In een volwassen relatie reageer je niet meer negatief op elkaar. Je gaat de ander juist geven wat die nodig heeft op de manier zoals de ander het wil en niet zoals jij vindt dat het zou moeten.

Het resultaat is: Jij klaagt niet meer omdat je op andere momenten genoeg aandacht krijgt en hij belt vrolijk naar hij huis omdat hij een gezellige partner aan de lijn krijgt. De opdracht is dat jullie zelf het paradijs in het dagelijkse leven gaan creëren Niemand ontkomt hieraan, iedereen krijgt relatie problemen en dat moet ook want het is de oproep tot verdere ontwikkeling. De meeste relaties blijven hangen in de onvolwassen relatie of gaan uit elkaar.

Voordat je gaat trouwen is het daarom heel belangrijk om je partner te vragen als die tijd aanbreekt of hij/zij dan bereid is om die ontwikkeling samen met jou aan te gaan. Als jullie nog in narcose zijn geniet er dan vol op van en heb een prachtige trouwdag!

Volgende keer belangrijke vragen die je elkaar moet stellen voordat je gaat trouwen.