

het
slechte
relatieve
boek



Maike Brodie - Barendregt

Colofon

ISBN	9789083425306
	NUR 770
Uitgever	Pumbo.nl
Vormgeving en DTP	Astrid Honcoop Kevin Brodie
Omslagontwerp	Kevin Brodie
Schrijfcoach	Perdiep Ramesar

Copyright® Maaike Brodie - Barendregt, 2024

INHOUDSOPGAVE

DANKWOORD	7
VOORWOORD	9
INLEIDING	11
DEEL I: AANZET TOT SUCCES	17
STAP 1 Alles wat ik aandacht geef, groeit	19
STAP 2 Ik ga anders denken	39
DEEL II: RELATIE MET JEZELF	77
STAP 3 Onvoorwaardelijke liefde	79
STAP 4 Ik hou van mij	103
DEEL III: HERSTEL VAN DE RELATIE	129
STAP 5 Ik hou van jou	131
STAP 6 Loslaten	149
DEEL IV: RELATIE MET DE ANDER	173
STAP 7 Relatielab	175
NAWOORD	185
SAMENWERKEN	189
BIJLAGE I: KERNWAARDEN	191
BIJLAGE II: VERDER LEZEN	192

Met veel interesse heb ik het boek van Maaïke gelezen. Wat het mij heeft opgeleverd, is een heel waardevol puzzelstukje in mijn voortdurende zoektocht naar meer inzicht in mezelf en mensen in het algemeen. Wat Maaïke schrijft over relaties is op de eerste plaats van toepassing op de relatie met jezelf. Daarnaast ook op die met je partner, en in bredere zin met elke mogelijke relatie die je met een ander kunt hebben. Het heeft me meer inzicht gegeven in de interactie tussen mensen, en is alleen daarom al het lezen waard.

**Wouter Hijlkema,
perspectiefveranderaar, bureau Hijlkema**

Het zou handig zijn geweest dat ik jaren geleden een stappenplan had gehad. Gewoon een boek, waarmee ik zelf op mijn eigen manier een weg kon vinden in alle onbegrip en eenzaamheid. Ik weet zeker dat ik het meer dan 1 keer had gelezen. Gelukkig is dat boek er nu. Je hebt het in je handen.

**Arjan Vergeer,
oprichter 365 dagen succesvol**

DANKWOORD

Ik ben enorm dankbaar dat eindelijk, na jaren schrijven, schrappen en herschrijven, jij dit nu leest. Dankbaar voor het eindproduct, maar nog dankbaarder voor wat het schrijfproces mij gebracht heeft. Dankbaar dat ik niet heb opgegeven, niet met schrijven en niet met zelf de 7 stappen doorlopen. En dankbaar dat ik mijn stappen op deze manier mag delen met anderen. Ik hoop dat de stappen voor jou net zo waardevol mogen zijn, als ze voor mij zijn.

Ik ben **God** dankbaar voor zijn onvoorwaardelijke liefde.

Ik ben **Kevin, Orson, Zeb** en **Lois** dankbaar, voor hun rotsvaste geloof in mij en omdat ze zo ontzettend trots op mij zijn en ik op hen.

Ik ben **Kevin** dankbaar voor zijn creativiteit, die altijd precies weergeeft wat ik bedoel. Dankbaar voor de prachtige kaft, geniale titel en het samen werken aan dit boek.

Ik ben mijn **ouders** dankbaar voor hun eindeloze vertrouwen in, en voor de trots die ze uitstralen naar al hun kinderen.

Ik ben al mijn **coachees** dankbaar, omdat ik zoveel van ze heb mogen leren en met hun input mijn methodiek verder heb kunnen ontwikkelen.

Ik ben **Perdiep** dankbaar, dat hij mijn coach wilde zijn tijdens het schrijfproces. Dat hij zowel mijn stok achter de deur, mijn motivational coach als mijn psycholoog wilde zijn.

Ik ben dankbaar voor mijn meelezers, **Willemijn, Marike** en **Wouter**, voor hun harde werk, geduld en aanmoediging. Het heeft me het vertrouwen gegeven, dat ik nodig had om door te blijven gaan.

Ik ben **Astrid** dankbaar voor de opmaak van de tekst, haar geduld en geruststelling.

Ik ben **Kees** dankbaar omdat hij voor mij een uitzondering heeft gemaakt en mijn boek nog beter leesbaar heeft gemaakt.

Ik ben **Debby** dankbaar, omdat ze me steeds vanaf de zijlijn heeft aangemoedigd en kracht heeft gegeven om door te blijven gaan, met mijn boek, maar vooral met het blijven zetten van de stappen.

Ik ben **Anke** dankbaar, omdat ze er al mijn hele leven (op de eerste vier jaar na) is en dat het altijd goed is.

Ik ben **Christel** dankbaar voor haar aanmoediging en luisterend oor.

Ik ben **Arjan** dankbaar voor zijn mooie voorwoord. Ik hecht daar veel waarde aan.

En ik ben mijn middelbare-schooldocent Nederlands, **juffrouw Roeffen**, dankbaar, omdat zij degene is die mij als eerste heeft 'verteld' dat ik kon schrijven.

VOORWOORD

De eerste keer dat iemand tegen me zegt dat ik hoogbegaafd ben, word ik boos.

Ik reageer alsof ik word uitgescholden: hou je mond! Woedend draai ik me om en stamp de kamer uit.

Wat het extra pijnlijk maakt, is dat degene die het tegen me zegt mijn eigen vriendin is, een GZ-psycholoog, werkzaam in de jeugdpsychiatrie en expert op nou juist dát wat ik nu stampvoetend loop te ontkennen. Ik voel me betrappt en op een gekke manier een beetje eenzaam.

Maar ik ben niet gek natuurlijk. En dus pak ik de lijstjes erbij.

Veel te hoog abstractieniveau, zodat niemand je begrijpt? Check.

Elke autoriteit bevechten en geen enkele waarheid aannemen? Check.

De lat zo hoog leggen dat ik niet eens meer aan dingen begin? Check.

De stomste wetenswaardigheden tot in de kleinste details willen begrijpen? Check.

Altijd op zoek naar nieuwe prikkels in gevecht tegen verveling? Check.

Ik doe wat van die testjes en de uitslag is evident.

Mijn vriendin heeft gelijk.

Waarom wil ik het dan niet horen?

Wat is er zo erg aan een beetje slim zijn?

Ik zie bij mezelf drie dingen gebeuren.

Ten eerste wil ik me niet anders voelen dan anderen. Al van kinds af aan herken ik een neiging tot eenzaamheid in mezelf en hoewel dit label dat meteen voor een deel verklaart, voelt het alsof het er erger door wordt.

Ten tweede voel ik de druk op mijn schouders toenemen. Ik wilde al nooit iemand tot last zijn, laat staan een ander teleurstellen, maar als ik werkelijk hoogbegaafd zou zijn, mag ik al helemáál geen fouten meer maken van mezelf.

Ten derde voel ik me vastgespijkerd worden op een prikbord van clichés. Op de basisschool noemden ze me een nerd, op de middelbare school noemden ze me arrogant en mijn familie noemt me lomp. Dat terwijl ik al die tijd niets anders deed dan onhandig zoeken naar verbinding. Ik hoorde ze al zeggen: *wie denk je wel niet dat je bent?*

Inmiddels is het zoveel jaar later en zoals dat gaat, herhaalt de geschiedenis zich net zo vaak tot de les wordt geleerd. Ik ben vader van vier hoogbegaafde kinderen en ik zie ze soms worstelen, precies zoals ik dat zelf doe. Godzijdank is mijn slimme vriendin van toen, nu hun moeder.

Samen zoeken we naar manieren om hoogbegaafdheid niet het kruis te laten zijn dat ikzelf zo lang heb meegesleept, maar juist een cadeau, wat het natuurlijk óók is.

Wat nou zo handig zou zijn geweest, al die jaren geleden, was een stappenplan. Gewoon een boek, waarmee ik zelf op mijn eigen manier een weg had kunnen vinden in alle onbegrip en eenzaamheid. Ik weet zeker dat ik het meer dan één keer had gelezen.

Gelukkig is dat boek er nu. Je hebt het in je handen.
Veel leesplezier.

Arjan Vergeer

INLEIDING

A l wekenlang liep ik rond met een zwaar gevoel, dat als een donkere wolk om mij heen hing. Het maakte dat ik alles om mij heen alleen nog door een grauwe waas kon waarnemen. Ik wist dat dit niet de werkelijkheid was, maar voelde tegelijkertijd dat ik zelf niet in staat was om me van die wolk te ontdoen. Ik verlangde zo naar een plek om thuis te kunnen komen, thuis bij iemand waar ik volledig mezelf mocht zijn, zonder steeds hard te moeten werken om erbij te horen.

Mijn gevoel van 'anders zijn' in combinatie met mijn intense manier van denken en voelen, maakte dat ik een periode heb getwijfeld of ik wel in staat was te kunnen functioneren in deze maatschappij.

Die intensiteit in voelen is overigens niet voor alle hoogbegaafden dezelfde. Het gevoel van 'anders zijn' herkennen de meesten wel, wat niet zo verwonderlijk is wanneer je beseft dat slecht 2,5% van de mensheid een hoogbegaafd brein heeft, één dat sneller en meer verbindingen maakt, waardoor je anders denkt en de dingen intenser beleeft en ervaart. Dit maakt jou anders dan het overgrote deel (97,5%) van de maatschappij.

Vrijwel alle hoogbegaafden die bij mij komen, verlangen naar echte verbindingen, waarin ze helemaal zichzelf kunnen zijn en niet heel hard hun best hoeven te doen om begrepen te worden. Dit geldt voor vriendschappen, maar helemaal voor liefdesrelaties.

Begrepen worden

Wanneer ikzelf terugkijk op mijn leven, zijn er een paar momenten geweest waarop ik om hulp heb durven vragen. Helaas kwam ik mensen tegen, die ongetwijfeld met goede bedoelingen, mijn gevoel van hopeloosheid alleen maar groter maakten en mij bevestigden in het idee dat er iets mis was met mij. Wat ik fijn gevonden had, was als er iemand was geweest die mijn manier van denken had kunnen volgen, die me had verteld dat waar ik doorheen ging heel normaal is bij hoogbegaafden, die me had laten zien dat alles wat ik als zwakte en last zag, wel degelijk als kwaliteit kon worden ingezet, en niet alleen omdat dit zo mooi klinkt. Er had iemand moeten zijn die mij

praktische handvatten had geboden, waardoor ik uit mijn hoofd was geraakt en in actie gekomen, iemand die had begrepen dat ik geen vragen stelde om moeilijk te doen, maar dat ik die dingen nodig had voordat ik tot actie kon overgaan.

Kwetsbaarheid

Ik heb te lang gewacht met hulp vragen. Ik probeerde alles zelf op te lossen. Ik deelde mijn gevoel zelfs niet met vriendinnen, omdat ik bang was dat ik mezelf niet goed kon uitleggen, bang dat ze een verkeerd idee zouden krijgen door wat ik zei, of met allerlei adviezen zouden komen die me niet verder zouden brengen. Hierdoor sloot ik mij steeds meer van iedereen af. Ik voelde me hypocriet, omdat ik zei dat het goed met me ging, terwijl ik van binnen volledig vastliep. Ik voelde me slecht omdat ik niet in staat was mijn eigen relatieproblemen op te lossen, terwijl ik inmiddels al zoveel kennis had opgedaan. Ik reflecteerde continu op mijn eigen gedrag en zocht de schuld steeds bij mezelf, waardoor ik alleen maar slechter over mezelf ging denken. Mijn strategie was om steeds maar weer nieuwe oplossingen te bedenken, waardoor ik uiteindelijk alleen nog maar meer in mijn hoofd vastraakte en mijn gevoel uitschakelde. Totdat ik zo diep vastzat dat ik het aan een vriendin vertelde.

Die avond, tijdens een etentje, ervoer ik wat verbinding was. Doordat ik me kwetsbaar opstelde, voelde ik me op dat moment enorm verbonden met mijn vriendin. Ik hield me niet groot, maar liet juist al mijn ellende, schaamte en onzekerheid zien. En dat leverde iets heel moois op, iets wat voortkwam uit echtheid, vanuit wat ik werkelijk voelde, niet vanuit mijn rationele ivoren toren, niet vanuit het willen begrijpen of analyseren, maar vanuit rauw gevoel. Voor het eerst voelde ik mij echt gezien en gehoord. En het was heerlijk.

Regie

Ineens besepte ik ook waar het bij mij tot die tijd misging, Ik verwachtte de oplossing van de ander. Ik zat te wachten tot de ander mij zou horen en zien, terwijl ik het zelf was, die me verstopte en tevoorschijn moest komen. Ook in mijn relatie had ik die verwachting. Ik

verwachtte dat mijn man degene zou zijn die mij zou aansporen om mijn dromen te volgen, dat hij precies zou zien wat ik nodig had, zou aanvoelen wat ik voelde en daar heel begripvol mee om zou gaan. Ik rekende erop dat hij op zoek zou gaan naar wie ik werkelijk was, dat hij me zou helpen tot mijn recht te komen en helemaal mezelf te zijn.

Maar het waren juist die gedachten die ervoor zorgden, dat ik me heel afhankelijk van de ander ging opstellen. Ik was ervan overtuigd geraakt dat wanneer de ander mij niet kon of wilde geven wat ik nodig had, ik het niet zou krijgen. En om nog een beetje regie te houden, probeerde ik die ander te overtuigen mij de dingen te geven die ik nodig had. Maar hoe harder ik dat probeerde, hoe meer die ander zijn hakken in het zand zette. Inmiddels begrijp ik heel goed dat ik met mijn gedrag een enorme claim op de ander legde. Ik maakte de ander verantwoordelijk voor alle dingen die ik nodig had. Nu weet ik dat ik daar zelf voor kan zorgen en dat ik daarin van niemand afhankelijk hoeft te zijn.

Om uit deze impasse te komen, heb ik '7 Stappen' samengevoegd. Stappen die je helpen om je lot meer niet in handen van de ander te leggen, maar zelf de regie te nemen. En dat maakt dat de methodiek bij hoogbegaafden past, aangezien zij, meer nog dan anderen, een sterke behoefte aan 'autonomie' hebben.

Ik zeg trouwens niet dat jij in je eentje verantwoordelijk bent voor de kwaliteit van je relatie. Een relatie bestaat uit twee personen en die hebben allebei hun eigen verantwoordelijkheid. En als er sprake is van een relatie met kinderen, hebben ze daar ook nog een grote verantwoordelijkheid voor.

Maar wat belangrijk is om te beseffen, is dat je nooit de verantwoordelijkheid van de ander kunt overnemen. Zodra je verstrikt raakt in de verantwoordelijkheid van de ander, kun je je niet meer richten op je eigen verantwoordelijkheid. Je blijft dan zitten in een cirkeltje waarin je tegen elkaar blijft zeggen wat er moet veranderen. Jullie kijken allebei naar de ander en naar wat die niet goed doet. Of jullie voelen je voortdurend aangevallen door de ander, omdat die ander steeds commentaar op jou heeft. Dit kan uitlopen in een oneindig gehakketak, waarbij er, in de kern, nooit iets wordt opgelost en waarbij langzaam de lol en de passie uit de relatie verdwijnt.

Maar het kan ook anders. Als je je minder focust op de ander en niet meer voortdurend bezig bent met wat die ander moet veranderen, of steeds met het verwijt komt dat die ander jou tekort doet, kun je de focus leggen op jezelf. Dan ontstaat er heel veel ruimte voor wie jij bent, voor wat je wilt, voor je dromen, behoeften en verlangens. Zodra je die ruimte inneemt, luister en zorg je beter voor jezelf en laat je meer van jezelf zien. Wat je dan doet, is de relatie met jezelf verbeteren. Het mooie daarvan is dat hoe mooier de relatie met jezelf is, hoe mooier de relatie met anderen kan worden. Ik heb ontdekt dat die relatie met jezelf het plafond bepaalt tot waar je in relaties kunt groeien. Je hebt uiteindelijk dus veel meer invloed op een ander dan je in eerste instantie misschien dacht. Alleen niet op de manier waarop je het tot nu toe hebt geprobeerd.

Mijn zoektocht

In mijn zoektocht naar oplossingen voor de dingen waar ik in mijn relatie tegenaan liep, ontdekte ik dat er heel veel informatie was, maar dat er niets echt aansloot bij mijn manier van denken en voelen. Hierdoor werkten de handvatten niet, of hooguit tijdelijk. Dit maakte dat ik uiteindelijk mijn eigen werkwijze begon samen te stellen. Ik ben boeken gaan lezen om daarna het geleerde toe te passen. Ik luisterde naar podcasts en ben dingen bij gaan stellen, probeerde dingen uit, volgde opleidingen en trainingen, onderzocht welke handvatten het meest praktisch en impactvol waren. Vervolgens ging ik bijschaven en besprak mijn bevindingen met anderen. En gaandeweg ontstond er een boek.

In eerste instantie bevatte mijn boek meer dan tien stappen. In mijn enthousiasme liet ik het lezen aan kritische vrienden, die echter zoveel aan te merken hadden dat ik het boek volledig herschreef. Ik bracht ik het aantal stappen terug naar zeven, waarmee zowel de eenvoud als de impact toenam. Inmiddels zijn we jaren verder en heb ik iedere stap aangescherpt en uitgetest. Ook de volgorde heb ik veranderd, waardoor de stappen beter op elkaar aansluiten.

Hoewel ik niet expliciet een methodiek heb ontwikkeld voor hoogbegaafden, heb ik een methodiek ontwikkeld die organisch is ontstaan en aansluit op mijn eigen behoefte als hoogbegaafde. In de praktijk bleek echter dat deze aanpak ook effectief was voor andere

hoogbegaafden. De afgelopen jaren heb ik velen succesvol mogen begeleiden naar een betere relatie met zichzelf en met anderen. Ik durf inmiddels wel te stellen, dat deze methodiek goed aansluit bij de werking van het hoogbegaafde brein.

Kiezen

Ieder mens is vrij om te kiezen, om zelf de keuze te maken wel of niet te veranderen. Wanneer je dit leest, ben je blijkbaar op zijn minst nieuwsgierig naar wat zo'n keuze jou zou kunnen opleveren. Een valkuil voor hoogbegaafden is echter dat zij de neiging hebben om informatie wel tot zich te nemen, maar niet over te gaan tot actie. Vandaar een waarschuwing vooraf: als je bij het lezen van dit boek ervoor kiest de informatie alleen maar in je op te nemen en die informatie niet in de praktijk brengt, dan zal er niets veranderen.

Maar besluit je wel tot actie over te gaan, weet dan dat hoe groter jouw inzet is, hoe meer resultaat je zult boeken!

Je kunt jouw keuze om tot actie over te gaan nog meer kracht bijzetten door vooraf een paar minuten te nemen om de volgende vragen te beantwoorden:

Wanneer is het lezen van dit boek wat jou betreft maximaal geslaagd?

Wat hoop je uit dit boek te halen?

Wat is je einddoel?

En wat kun jij er zelf aan doen om te zorgen dat je het maximale uit dit boek haalt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ik wens je, hoe dan ook, een mooie verandering toe.

TIP

Dit boek bevat een aantal opdrachten. Het maken van die opdrachten helpt om je de informatie eigen te maken. Vanwege de snelle en diepe verwerking van informatie, is het goed om het boek af en toe weg te leggen en je hoogbegaafde brein wat 'hersteltijd' te gunnen.



DEEL I AANZET TOT SUCCES

het
slechte
relatie
boek



DEEL I, STAP 1 ALLES WAT IK AANDACHT GEEF, GROEIT



deeln I, stap 1

deeln I, stap 2

deeln II, stap 3

deeln II, stap 4

deeln III, stap 5

deeln III, stap 6

deeln IV, stap 7

Om 5 uur 's ochtends kom ik dodelijk vermoeid mijn bed uit. Ik heb de hele nacht liggen woelen en draaien, gevangen in constant dezelfde gedachtestroom. Nog langer blijven liggen heeft geen zin. Ik besluit te gaan hardlopen, in de hoop mijn hoofd rustig te krijgen. Maar na een uur rennen is het nog steeds chaos. Dan maar naar huis, waar de huiselijke beslommeringen hopelijk voor wat afleiding zorgen.

Er was een periode in mijn leven, waarin ik zo verstrikt zat in mijn denken, dat ik dacht dat ik gek werd. Ik kon alleen maar denken aan hoe slecht ik vond dat het ging in mijn relatie. Hoe ik het gevoel had, dat mijn man mij niet begreep, dat hij er niet voor mij was, mij niet gaf wat ik nodig had. Ik vond dat hij alleen maar aan zichzelf dacht en geen rekening hield met mij. Mijn focus lag op hem en op alles wat hij niet goed deed, op hoe hij mij tekortdeed en op wat ik allemaal niet leuk vond. En hoe meer ik erover nadacht, hoe erger de situatie leek te worden. De 'ellende' in mijn relatie nam al mijn aandacht in beslag. Het lukte mij niet om kritisch naar mijn gedachten te kijken. En omdat ik niemand in vertrouwen wilde nemen, bleef ik in mijn eigen cirkeltje rondraaien. Een cirkeltje waarin ik mezelf alleen maar meer overtuigde hoe slecht alles was. Mijn gedachten werden mijn waarheid en deze waarheid was een gevangenis waarin ik dag en nacht zat opgesloten. Ik zocht wanhopig naar afleiding om uit die cirkeltjes te komen.

Herken je dat, dat wanneer jij je afvraagt, waarom het zo slecht gaat in je relatie, je hersenen direct allerlei bewijzen aandragen om te ondersteunen dat het inderdaad slecht gaat. En hoe meer je stil staat bij die bewijzen, hoe meer nieuwe bewijzen er oppoppen. Tot het moment dat er voor jouw gevoel niets positiefs meer op te noemen valt, alles is negatief geworden. Terwijl er vaak feitelijk niet echt iets is veranderd.

Als jij je daarentegen heel bewust gaat focussen op de punten waar je dankbaar voor bent in jouw relatie en in jouw partner, vindt hetzelfde proces plaats, maar dan in de tegenovergestelde richting.

De wetmatigheid die hiervoor zorgt, noemen we 'alles wat je aandacht geeft groeit', naar de uitspraak van Aristoteles. Die was tot de conclusie gekomen dat alles in de natuur 'potentie' heeft. Een beukenzaadje heeft de potentie om een beuk te worden. Die

potentie ligt besloten in het zaadje. Zo kan een beukenzaadje een beuk worden, maar nooit een eik.

Als we gedachten zien als zaadjes, dan ligt de potentie besloten in de gedachten. Als je gedachten hebt die gericht zijn op 'wat je niet wilt' in jouw leven, dan zal 'wat je niet wilt' groeien. Maar als je gedachten hebt die gericht zijn op 'wat je wél wilt' in het leven, dan zal 'wat je wél wilt' groeien. In die bewuste periode in mijn huwelijk, waren mijn gedachten gericht op alles 'wat ik niet wilde' in mijn leven. In mijn hoofd kreeg alles 'wat ik niet wilde' volledig de overhand en ik kon niets anders meer zien. Ik was wanhopig en probeerde mezelf bij de les te houden, maar ik had totaal geen energie of focus meer.

En nu dan de eerste stap, een stap waarin we, door het gebruik van de wetmatigheid 'alles wat je aandacht geeft groeit'- vanaf nu de 'groeiwet' genoemd - een positieve verandering in jouw relatie in gang zetten. We gaan die groeiwet inzetten om datgene 'wat je wél wilt' in jouw relatie zo te laten groeien, dat er steeds meer en meer komt van 'wat je wél wilt'. Hierbij is het uiterst belangrijk om rekening te houden met de werking van je brein, van zowel het onderbewuste deel als van het bewuste deel en dan ook van zowel het primaire als het rationele deel van je hersenen. Deze kennis, in combinatie met het inzetten van de groeiwet, zullen je helpen niet alleen een positieve verandering in te zetten, maar deze ook vol te houden.

Noodzaak

Laten we beginnen bij de reden, waarom je aan dit boek bent begonnen. Welke relatie had je daarbij in je hoofd? Op welke punten zou je deze relatie graag verbeterd zien? Of vraag jij je af of deze relatie nog wel bij jou past? Gaat het om een intieme relatie, of om een ander soort?

Veel van de hoogbegaafden die ik coach hebben de neiging alles tegelijk te willen doen. Daarom wil ik je vragen één relatie te kiezen, bij voorkeur de relatie waarin jij nu het liefst iets zou veranderen. Hoe ervaar jij de huidige stand van deze relatie? Hoeveel last heb jij ervan, dat deze relatie is zoals hij is? Hoe noodzakelijk is het eigenlijk dat er iets in deze relatie verandert?

Ik vraag dat omdat noodzaak de motor is tot verandering. Noodzaak bepaalt jouw 'waarom'. Hoe ellendiger je een situatie ervaart, hoe meer noodzaak je voelt er iets aan te veranderen. En hoe meer noodzaak je voelt, hoe meer je bereid bent er energie in te stoppen.

Als je accepteert dat noodzaak de motor tot verandering is, is het goed om die noodzaak te laten groeien. Dit kun je bijvoorbeeld doen door je voor te stellen dat je vijf jaar verder bent en dat er nog niets in deze relatie verbeterd is. Hoe voel jij je dan, op dat moment in die relatie? Wat doet dit met jouw energie? Op welke manier belemmert deze relatie jou in je dagelijks leven? Schrijf dit hieronder op.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Het punt waarop ikzelf de noodzaak tot in mijn vezels voelde, was het moment waarop ik totaal verstrikt zat in mijn negatieve gedachten en gevoelens en geen enkele mogelijkheid meer zag om eruit te

komen. Ik wist één ding, dit wilde ik niet meer. Ik wilde me niet meer eenzaam voelen en me niet steeds weer aanpassen. Ik wilde me geen zorgen meer maken over onze toekomst samen en niet meer in elke discussie tegenover elkaar komen te staan. Ik wilde geen relatie meer die mij meer energie kostte dan dat hij opleverde.

Maar wat wilde ik wél? Ik wilde het anders, radicaal anders. Ik wilde rust in mijn hoofd. Ik wilde me geliefd voelen en begrepen, me gewaardeerd voelen en gesteund en uitgedaagd worden. Ik wilde diepgang en verbinding. En het samen doen. Door dik en dun naast elkaar staan, dat wilde ik, en een relatie vol met passie en lol, een relatie met ruimte voor onze eigen dingen en die tegelijk voor een veilige basis zorgde om steeds weer naar terug te kunnen keren. Ik wilde dat we zowel het beste uit onszelf zouden halen, als uit de ander, het beste uit de relatie en uit het leven.

Wat wil je wel?

Ook 'wat we wél willen' kan noodzaak creëren. Daar waar 'wat je niet wilt' ervoor zorgt dat je de noodzaak voelt om van iets weg te bewegen, zorgt 'wat je wél wilt' ervoor dat je de noodzaak voelt om naar iets toe te bewegen.

Bij relaties zal de noodzaak die je voelt meestal gebaseerd zijn op 'wat je niet wilt'. Het komt maar zelden voor dat mensen hun relatie gaan verbeteren, op het moment dat het daar goed mee gaat. En dat is vreemd eigenlijk, want op andere vlakken in ons leven zijn we op die manier vaak wel bezig. We willen weten hoe we bijvoorbeeld kunnen groeien en ons ontwikkelen in ons werk, hoe we beter voor ons lichaam kunnen zorgen en hoe we onze toekomstdromen kunnen realiseren? Misschien willen we wel eerder met pensioen of een huis in het buitenland. Ook denken we vaak mee over de persoonlijke doelen van onze partner of onze kinderen. Maar slechts zelden stellen we doelen voor onze relatie. Daarbij moet je denken aan doelen die gericht zijn op een betere communicatie met onze partner, op meer verbinding en op elkaar beter leren kennen. Vaak beweegt onze relatie gewoon mee met alle andere zaken in ons leven. Jij vindt waarschijnlijk dat jouw relatie de hoogste prioriteit hoort te hebben, maar deze zal niet automatisch veel aandacht opeisen. Zonde, wanneer je bedenkt

dat je relatie zo'n bepalende invloed heeft op de kwaliteit van je leven.

De kans bestaat, dat jij er nooit echt bewust bij hebt stilgestaan, wat het is, 'wat je wél wilt' in jouw relatie. Op het moment dat jij dat kunt achterhalen, weet je ook waarom je dit boek leest en waarom je de stappen zou moeten nemen die ik in de volgende hoofdstukken zal aanreiken.

Omdat het achterhalen van 'wat je wél wilt', vaak lastiger is dan het achterhalen van 'wat je niet wilt', beginnen we met het omdraaien van 'wat je niet wilt'. Lees nog eens door wat je in de vorige opdracht hebt opgeschreven en draai dit om naar 'wat je wél wilt'.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

De tweede opdracht die je kan helpen om erachter te komen 'wat je wél wilt', is stilstaan bij je jaloezie. Bedenk eens wie er in je omgeving een relatie heeft waar je jaloers op bent? En wat in die relatie maakt nu dat jij dat ook graag zou willen? Ben je misschien jaloers op hoe positief anderen over elkaar praten of op de hoeveelheid tijd die die twee samen doorbrengen?

Daarnaast kun je kijken naar wat aanleiding geeft tot jaloezie binnen je eigen relatie. Maakt het je jaloers, wanneer je partner heel veel tijd stopt in zijn of haar werk, vrienden of hobby?

Jaloezie kun je beschouwen als een omgekeerd verlangen. Dus wanneer jij jaloers bent op dat stel dat zo positief over elkaar praat, is de kans groot dat jij ook heel graag zou willen dat je partner lovend over jou praat. Of als je jaloers bent op de hoeveelheid tijd die jouw partner met zijn of haar vrienden doorbrengt, is het waarschijnlijk zo dat jij zelf meer tijd met je partner zou willen doorbrengen (of met jouw vrienden). Als je jouw jaloezie helder hebt en die omkeert, wat is het dan 'wat je wél wilt' in je relatie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Energie

Je voelt dus noodzaak wanneer jouw huidige relatie niet is zoals je zou willen en je daarvan 'weg wilt'. Maar ook wanneer jij een heel mooi droombeeld creëert van deze relatie en je 'daarnaartoe wilt bewegen'.

De groeiwet zorgt er dus voor dat jij jouw noodzaak kunt vergroten. Maar mogelijk is het je opgevallen dat het gevoel bij de noodzaak niet steeds hetzelfde is. Wanneer jij jouw gedachten richt op 'wat je niet wilt', zul je voelen dat je humeur verslechtert en je energieniveau daalt. Wanneer je daarentegen opschrijft 'wat je wél wilt', verbetert je humeur direct en stijgt je energieniveau. Wanneer jij je beschrijvingen nog eens flink aandikt, zul je in het ene geval gevoelens van wanhoop en zinloosheid ervaren, maar in het andere geval gevoelens van enthousiasme en hoop. Het is belangrijk dit te beseffen, want ook al zorgen beide kanten van de medaille voor een toename van noodzaak en bereidheid om te veranderen, de richting die je kiest, bepaalt hoeveel energie je voelt om ook daadwerkelijk over te gaan tot actie.

Stel je voor, dat je wilt afvallen. Dan kun je twee dingen doen. Je kunt je richten op de dingen die niet meer mogen: niet meer die lekkere koek bij de koffie, niet meer dat glas wijn bij het eten en al helemaal geen bakje chips 's avonds voor de TV. Volgende week op je verjaardag dus geen taart en dat etentje dit weekend kun je ook maar beter overslaan. Geen frietjes op zaterdag en geen biertje na het sporten. Je mag eigenlijk helemaal niets leuks meer. Je bent nog niet eens begonnen en het voelt nu al als een onhaalbare opgave.

Maar je kunt je ook richten op 'wat je wél wilt': je wilt wél op jouw streefgewicht komen en lekker in je vel zitten, meer energie hebben en een betere conditie. Hoe meer jij je aandacht verschuift naar 'wat je wél wilt', hoe meer je daarnaar gaat verlangen. Hoe meer je bezig bent met gezond eten en leven, hoe meer ideeën er beginnen op te borrelen. Je kunt best vaker de trap nemen, gezonde lekkere recepten uitproberen, in het weekend naar het bos of het strand, wat vaker lachen en genieten van het leven. Klinkt goed, toch?

Je richten op 'wat je wél wilt' zorgt dus niet alleen voor noodzaak, maar ook voor energie. Dus iets veranderen aan jouw relatie heeft de grootste kans van slagen wanneer je je richt op 'wat je wél wilt'. Maar hoe komt het toch, dat dit zo lastig is?

Brein

Onze hersenen zijn primair gericht op overleven en dus op het vermijden van gevaar. Niet alleen werkelijk gevaar, maar ook potentieel gevaar. Onze hersenen herkennen het verschil tussen de twee niet. Evolutionair gezien is ons brein zo ingesteld, dat het zich richt op alles 'wat we niet willen', zodat we dit kunnen vermijden. Dit is positief op het moment dat de contouren van een beer achter de struik meer aandacht krijgen dan de lekkere bessen aan die struik. Dit vergroot onze kans op overleven aanzienlijk. Maar het is negatief wanneer we niet durven vragen wat we nodig hebben, omdat de persoon aan wie we het vragen 'nee' kan zeggen. Dat 'nee' voelt voor ons primaire deel als een afwijzing, waardoor er een primaire reactie ontstaat om te 'vluchten'. We hebben dan ons rationele deel nodig om ons ervan te overtuigen, dat wij een 'nee' (en de eventuele teleurstelling die daarbij komt kijken) prima kunnen overleven.

Dit rationele proces moet je echter wel zelf in gang zetten. Zolang jij er niet voor kiest om het potentiële gevaar rationeel tegen het licht te houden, zal de primaire reactie overheersen. En zullen we allerlei dingen vermijden die geen werkelijk gevaar vormen.

Bij potentieel gevaar in jouw relatie, zou je kunnen denken aan een gespreksonderwerp dat gevoelig ligt bij jouw partner. Daarbij bestaat dan de kans dat je partner boos wordt, wegloopt of je misschien zelfs verlaat. Alleen al de gedachte aan dit gevaar kan ervoor zorgen dat jij het gesprek niet aangaat. Je vermijdt dus het potentiële gevaar, wat geen werkelijk gevaar is. Hierdoor wordt het onderwerp misschien wel nooit besproken.

In de wetenschap van hoe ons brein werkt, kun je je voorstellen dat het primaire deel van ons brein onze focus automatisch trekt naar 'wat we niet willen'. Dus ook in onze relatie trekt het primaire deel onze focus naar de dingen die 'we niet willen'. Het overgrote deel

van de tijd lukt het ons wel om ons rationele brein in te zetten, zodra we merken dat we te negatief beginnen te denken. Meestal zijn we immers prima in staat om te beseffen dat het gras bij de burens niet werkelijk groener is. Maar soms lukt het ons tijdelijk of voor een langere periode niet en krijgt dat primaire deel de overhand. Dit deel kan je vervolgens zo in beslag nemen, dat je niets anders meer ziet dan de ellende waarin je zit. En dat is het moment waarop je heel bewust in actie moet komen. Maar hoe?

Kiezen

We weten nu dat wanneer we onze aandacht richten op 'wat we wél willen', dat dit energie geeft en, wanneer we onze aandacht richten op 'wat we niet willen', het energie kost. Ook weten we dat wanneer we onze aandacht niet bewust richten op 'wat we wél willen', ons brein onze aandacht automatisch trekt naar 'wat we niet willen'. Dus moeten we ervoor zorgen dat we steeds opnieuw ons rationele deel inzetten. Dat doen we door het maken van een bewuste keuze.

Wat belangrijk is om te beseffen, is dat je altijd een keuze maakt. Je richt je aandacht altijd op iets. Dit doe je door je tijd, geld of energie in iets of iemand te stoppen. Denk bijvoorbeeld eens aan de personen in je leven, je partner, je kinderen, vrienden, collega's. In welke personen stop jij de meeste tijd, geld en energie? En gaat het dan om positieve of negatieve aandacht? Wie krijgt van jou de meeste positieve aandacht? Of jij dit nu bewust of onbewust doet, het is goed om te beseffen dat je hoe dan ook altijd een keuze maakt. De keuzes die jij tot nu toe hebt gemaakt, hebben ervoor gezorgd dat jij nu de relaties hebt die jij hebt. Wanneer jij niet tevreden bent met hoe die relaties zijn, zul jij ervoor moeten kiezen het anders te gaan doen.

Alles waar jij je aandacht op richt, groeit dus én wanneer je jouw aandacht niet bewust op iets richt, wordt deze (weg)getrokken door de zaken die 'het hardst roepen'. In een relatie investeren (met tijd, geld en aandacht) gebeurt vaak pas dan, wanneer de nood aan de man is. Ondanks dat je waarschijnlijk best wel vindt dat je relatie de hoogste prioriteit hoort te hebben, zal deze in praktijk vaak niet de meeste aandacht opeisen. Je zult je aandacht er dus bewust op moeten gaan richten.

Stel, je besluit dat je andere keuzes wilt gaan maken. Het lastige is dan dat onbewuste keuzes, geautomatiseerde keuzes zijn, oftewel de keuzes die je gewend bent te maken. Dit geautomatiseerde gedrag kost immers minder energie dan nieuw gedrag. Het is dus van belang dat jij jouw nieuwe gedrag zo snel mogelijk automatiseert.

Eindbestemming

Voordat je weet welk nieuw gedrag je moet automatiseren, zul je moeten weten wat jouw doel is. Waar wil jij naartoe? Wanneer je weet wat jouw gewenste situatie is, wordt niet alleen de noodzaak om te veranderen helder, maar weet je ook welke richting je op wilt bewegen. Wanneer je weet welke richting je op wilt, weet je ook of de stappen die je zet, leiden naar de bestemming die jij gekozen hebt. Hierdoor wordt de kans, dat je uiteindelijk uitkomt op de gewenste bestemming steeds groter.

“Alice: Zou je me kunnen vertellen, welke weg ik zou moeten nemen vanaf hier?”

The Cheshire Cat: Dat hangt vooral af, van waar je naartoe wilt.

Alice: Waarnaartoe maakt niet zoveel uit. The Cheshire Cat: Dan maakt het ook niet echt uit, welke weg je neemt.”

Lewis Carrol, Alice in Wonderland

Wat de kat aan Alice duidelijk wil maken, is dat je eerst moet weten waar je naartoe wilt, voordat je kunt bepalen welke weg je moet nemen. Wanneer jij weet wat je wilt en jezelf daar steeds aan blijft herinneren, zet jij je hersenen aan het werk om te onderzoeken hoe je dat voor elkaar moet krijgen.

Aan het begin van Stap 1 heb ik je al gevraagd om na te denken over ‘wat je wél wilt’. Je hebt toen ‘wat je niet wilt’ omgekeerd en genoteerd waar je jaloers op bent. Omdat een eindbestemming zó belangrijk is, wil ik je vragen om hieronder jouw ideale relatie gedetailleerd te beschrijven. Maar lees eerst nogmaals wat je eerder hebt opgeschreven. Neem vervolgens even de tijd om je verbeelding te activeren. Stel je nu eens voor, dat de relatie (die jij aan het begin van dit hoofdstuk gekozen hebt) helemaal voldoet aan jouw droombeeld. Hoe ziet die relatie er dan uit? Hoe voel jij je dan, waar ben je, wat doe je? Beschrijf hieronder zo uitgebreid mogelijk jouw ideale relatie.

Vooraf nog een paar opmerkingen:

- * je hersenen registreren geen ontkenningen. Dus niet snoepen wordt snoepen en de groeiwet zorgt ervoor dat je steeds meer aan snoepen denkt. Vandaar dat het belangrijk is, om je doel positief te verwoorden;*
- * het gaat er niet om, dat wat je opschrijft voor jouw gevoel haalbaar is, het gaat erom dat je een punt hebt waarop je je kunt richten. Want, pas als je een punt hebt waar je heen wilt, kun je bedenken hoe je daar gaat komen. Overigens, hoe levendiger je erover gaat dromen, hoe meer het gaat groeien, hoe meer energie er vrijkomt en hoe creatiever je wordt in het vinden van wegen. En met iedere stap in de richting, zal jouw geloof erin groeien.*
- * wat je nu opschrijft is trouwens niet in beton gegoten. Je mag je beschrijving van jouw ideale relatie op ieder moment nog mooier maken.*

Mijn ideale relatie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A large, light gray rounded rectangle containing 30 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.

Gewoonten

Je oude gedrag heeft je gebracht tot waar je nu bent in je relatie. Maar je wilt het anders. Jouw nieuwe eindbestemming staat op papier. Nu is het zaak om tot nieuw gedrag te komen, gedrag dat ervoor zorgt dat jij die nieuwe eindbestemming bereikt.

Omdat nieuw gedrag energie kost, is het verstandig dit nieuwe gedrag zo snel mogelijk te automatiseren. Het nieuwe gedrag moet een gewoonte worden. Daarvoor heb je discipline nodig, en discipline kost energie. In hun boek 'Doe 1 Ding' komen Gary Keller en Jay Papasan met het concept 'selectieve discipline'. 'Selectieve discipline' komt erop neer dat jij, het kleine beetje discipline dat je iedere dag op kunt brengen, inzet om precies die gewoonte aan te leren die voor een zo groot mogelijk effect zorgt. Het aanleren van de gewoonte moet dus qua energie haalbaar zijn én die energie moet je vervolgens dusdanig efficiënt inzetten, dat je met de nieuwe gewoonte een zo groot mogelijk effect bereikt.

Maar wat is dan die gewoonte, waarmee je het meeste effect bereikt? Dat is natuurlijk voor iedereen anders, want iedereen heeft een ander einddoel. Maar wat wel voor iedereen hetzelfde is, is dat het een gewoonte moet zijn die energie en hoop geeft.

Een heel mooie gewoonte zou kunnen zijn, het visualiseren van jouw nieuwe einddoel. Dit doe je door een voorstelling te maken van jouw ideale relatie mét gebruik van je zintuigen. Je maakt een beeld van jouw ideale relatie en stelt je voor dat je die op dit moment al hebt. Hoe voel je je, hoe ziet je omgeving eruit, hoe ruikt het, wat doe je, wat zeg je, wat zegt en doet de ander? Neem de tijd om tot in detail te dagdromen over jouw ideale relatie. Ontdek hoe jij je zou voelen, wanneer jouw ideale relatie realiteit zou zijn.

Misschien denk je wel van 'wat is dit voor iets vaags', maar visualiseren doe je de hele dag. Stel dat je binnenkort moet presenteren voor een grote groep. Je bent zenuwachtig (als presenteren je niet zenuwachtig maakt, bedenk dan iets waar je wel zenuwachtig van wordt). Je hoeft er maar aan te denken of het zweet breekt je al uit. Jij hebt allerlei gedachten, zoals 'ik wil het niet, ik kan het niet', waardoor je angst alleen maar groter wordt. Je visualiseert de presentatie. Maar die visualisatie verergert

slechts de zenuwen, met als gevolg dat je je tijdens de presentatie nog steeds hypernervuus voelt.

Elke creatie is begonnen als een gedachte. Als er niet iemand was geweest die zich een beeld had gevormd van een vliegtuig, was er nooit een vliegtuig gecreëerd. Dat plaatje begon slechts als een idee. Nadat dat idee de kans kreeg om te groeien (doordat het aandacht kreeg), volgde de 'hoe-vraag': "Hoe kunnen we dat beeld verwezenlijken?", "Hoe kunnen we zoiets maken?" Vervolgens werden er dingen op papier gezet, verder uitgedacht en daarmee werden de eerste concepten uitgewerkt. Vervolgens bedacht men hoe dat vliegtuig eruit zou zien en hoe het zou voelen om door de lucht te zweven. Oftewel, het ging om visualiseren.

*“Logica brengt je van A naar B;
verbeelding brengt je overal.”*

Albert Einstein

Herlees jouw beschrijving van je ideale relatie nog een keer en stel je voor hoe het zou zijn als je deze nu al had. Om het concreter te maken kan het helpen om daarvoor een specifieke dag uit dat toekomstige, ideale leven te kiezen. Waar zouden jullie zijn, wat zouden jullie doen, wat hadden jullie aan, wat aten jullie, wat werd er gezegd? Zijn jullie buiten of binnen, wat voor weer is het? En hoe voelt het, de liefde die door jullie heen stroomt, de verbinding die je ervaart?

Hoe meer tijd en aandacht je besteedt aan denken aan en over jouw ideale relatie, hoe groter het verlangen wordt om die ideale relatie ook daadwerkelijk te realiseren. En hoe groter het verlangen wordt naar jouw ideale relatie, hoe meer je open zult staan voor de wegen die ertoe leiden.

Maar hoe lang moet je die discipline opbrengen, voordat iets een gewoonte is geworden en daarmee een automatisme? Keller en Papasan halen in hun boek een onderzoek aan waaruit bleek dat

mensen daarvoor gemiddeld 66 dagen nodig hebben, uitlopend van 18 tot 254 dagen.

Wilskracht

Om een gewoonte te kunnen ontwikkelen, moet je dus voor een bepaalde periode voldoende wilskracht kunnen opbrengen. Een mooie omschrijving van wilskracht is 'de energie waarmee je iets wilt'. Keller en Papasan schrijven in hun boek 'Doe 1 ding': 'Het idee dat wilskracht slechts een kwestie van willen is, is een leugen'. Ze halen daarbij een onderzoek aan van Walter Mischel, die tot de conclusie komt dat wilskracht een belangrijke aanwijzing is voor een succesvolle toekomst. Omdat wilskracht zo belangrijk is, maar geen kwestie is van willen, benadrukken Keller en Papasan in hun boek dat het essentieel is dat je jouw wilskracht leert managen. In het kort komt het erop neer dat iedereen slechts een beperkte mate van wilskracht heeft. Dat je je wilskracht daarom niet moet verspillen, maar moet inzetten voor de dingen die écht belangrijk zijn (zoals het verbeteren van jouw relatie). Omdat je wilskracht aan het begin van de dag meestal het krachtigst is, is de ochtend dus het ideale moment om een nieuwe gewoonte - zoals het visualiseren van jouw ideale relatie - aan te leren.

Groeiwet

De groeiwet helpt je dus dingen groter te maken, zo groot dat het je in beweging zet, zo groot dat het je helpt nieuwe dingen te creëren. Met die beweging, beweegt ook jouw geloof mee. In het begin kun je het allemaal nog niet voor je zien, maar hoe verder jij in het proces komt, hoe meer je durft te geloven in de mogelijkheden.

Als je de groeiwet inzet voor 'wat je wilt' levert het je energie op. De groeiwet helpt je ook om bij de les te blijven, want als je voelt dat je energie verdwijnt, is dat hét signaal dat je je aandacht geeft aan 'wat je niet wilt' en dat dus groter maakt. Nu tijd om de beschrijving van jouw ideale relatie er weer bij te halen.

De groeiwet zorgt er ook voor dat hoe meer tijd jij stopt in denken aan een bestemming die jou energie geeft (dus een bestemming die jij wél wilt), hoe minder tijd er overblijft om te denken aan 'wat je

niet wilt'. Je claimt als het ware de tijd voor de dingen die jij wilt en daarmee ben jij degene die de richting bepaalt. Dit helpt je om ook in de lastige perioden jouw bestemming voor ogen te kunnen houden.

Kritisch gedachten

De groeiwet zorgt er dus voor, dat als je eenmaal je richting hebt gekozen, alles steeds gemakkelijker wordt. Klinkt heel positief, maar ongetwijfeld poppen er nu ook kritische gedachten op. Laten we er een paar nader bekijken.

Ja, maar... als er geen vertrouwen meer is, is het dan niet naïef om je aandacht te richten op de ideale relatie?

Het kan zijn dat er dingen zijn gebeurd in jouw relatie, die jouw vertrouwen in de ander dusdanig hebben beschadigd, dat jij je afvraagt of het niet verstandiger is en beter voor jezelf om de relatie te beëindigen.

Ook in onze situatie gold dat het wederzijdse vertrouwen op de proef was gesteld. Hierdoor werden we allebei op onszelf teruggeworpen en geconfronteerd met de vraag of het geen tijd was dat we goed voor onszelf gingen zorgen. Dat is een spannende periode, want je laat elkaar dan als het ware los. Mijn ervaring is juist dat loslaten mijn heeft gebracht tot waar ik nu ben. Juist omdat ik door dat loslaten mijn focus van het gedrag van de ander haalde en naar mezelf ging kijken. In de momenten van mijn diepste ellende bleef enkel het besef over dat ik het was die voor mezelf moest gaan zorgen. Door het besef dat niemand anders het zou doen, werd me duidelijk hoe treurig het was dat ik het zelf ook niet deed. En ik kwam tot het besef dat, als ik nu de stekker eruit trok, ik mezelf en de ander geen eerlijke kans had gegeven. Het drong door dat ik me té afhankelijk had opgesteld in de relatie, me te veel had aangepast en daardoor te weinig van mezelf had laten zien. Hierdoor had de ander niet kunnen zien wie ik in feite ben. En had ik ook de ander niet kunnen zien zoals hij werkelijk was. Ik wilde weten hoe het zou zijn als ik de ander niet langer verantwoordelijkheid zou stellen voor mijn geluk, maar mijn eigen verantwoordelijkheid accepteerde. Ik wilde ontdekken wie die ander écht was, wie ikzelf echt was.

In mijn diepste ellende gaf dit inzicht mij een sprankje hoop.

Misschien had ik het gedrag van de ander helemaal verkeerd geïnterpreteerd, had ik mezelf nooit echt willen zien en mezelf ook niet aan de ander laten zien. Misschien waren de patronen die we ontwikkeld hadden, gebaseerd op wie wij beiden dáchten te zijn en dachten dat die ander was. Was dit niet dé kans om te ontdekken wie we werkelijk waren, en een relatie te ontwikkelen die daarbij pastte? Ik kon me niet voorstellen dat er een betere manier zou zijn om dat te ontdekken, juist in een relatie waarin veel was misgegaan.

Ja, maar... geloven in een ideale relatie die er helemaal niet is (en misschien wel nooit komt), is dat niet jezelf voor de gek houden?

Heel sterk geloven in jouw ideale relatie, zonder dat je actie onderneemt, zal geen betere relatie opleveren. Maar geloven heeft wel degelijk een heel belangrijke functie. Door regelmatig te visualiseren ontstaat er meer energie en verlangen en er blijft minder ruimte over voor dingen die 'je niet wilt'. Die energie en het verlangen zullen je vervolgens tot actie aanzetten en die actie gaat ervoor zorgen dat je in de richting beweegt van jouw ideale relatie.

Het geloof in jouw ideale relatie is dus essentieel om een verandering in gang te zetten.

Maar misschien komt het idee dat 'je jezelf voor de gek houdt', wel veel meer voort uit de overtuiging dat zo'n ideale relatie helemaal niet haalbaar is. En in iets onhaalbaars, kun je moeilijk geloven.

Even terug naar de droom van de vliegtuigbouwer. Zonder het geloof in die droom zou het altijd een droom zijn gebleven. Maar het begint met de droom en die droom laat je groeien (bijvoorbeeld door er over te fantaseren). En hoe meer de droom groeit, hoe meer je erin kunt geloven. En uiteindelijk zorgt het geloof ervoor, dat jij stappen zult zetten en de droom uiteindelijk zal uitkomen.

De vraag die jij jezelf mag stellen is, of jij bereid bent het risico te nemen om te dromen van iets wat (nu nog) onmogelijk lijkt? Durf jij het risico te lopen, dat het uiteindelijk inderdaad onmogelijk bleek?

Het risico dat je loopt, wanneer je besluit te gaan dromen van het onmogelijke, maakt je kwetsbaar. Volgens Brené Brown, schrijfster van onder andere het boek 'De kracht van kwetsbaarheid', is het

onmogelijk een 'bezielt leven' te leiden zonder kwetsbaarheid. Daarbij ziet zij een 'bezielt leven' als een leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent, in plaats van blijven hangen bij wat anderen ervan zullen vinden. Jouw ideale relatie is jouw droom, jouw verlangen. Door jouw verlangen serieus te nemen en een kans te geven, laat jij jezelf weten dat jij de moeite waard bent. Maar dat kan alleen wanneer je bereid bent het risico te lopen om te falen. En daar is moed voor nodig.

Durf jij een leven te leven, waarbij je je niet laat belemmeren door jouw onzekerheden en angsten, waarin jij jouw (nu nog) onmogelijke dromen durft te dromen?

Ja, maar... wat nu als ik de verkeerde stappen zet, waardoor de reis naar mijn ideale relatie onnodig lang duurt?

Een aantal jaren geleden reden wij met het gezin in de auto naar Portugal, waar mijn ouders wonen. Een reis van 2400 kilometer waar we twee dagen voor uittrokken. De kinderen waren nog klein en om de twee uur moest er gestopt worden. Daar ging mijn veel te rooskleurige inschatting.

Dag twee, we waren net vertrokken, stopte de auto ermee. Daar stonden we, ergens in Zuid-Frankrijk in de hitte, langs de kant van de weg en de tijd liep gewoon door. Aangekomen bij een garage, bleek die natuurlijk dicht, vanwege de lunch. Die dag zouden we niet meer op onze eindbestemming komen. De garage ging weer open, maar er leek weinig te gebeuren. Na wat heen en weer bellen met de ANWB, bleek dat we naar een andere garage moesten, onduidelijk welke. Uiteindelijk 's avonds door de garagehouder naar een hotel gebracht. En daar zaten we dan, zonder auto, met drie heel jonge kinderen en alleen maar wat snacks te eten. En geen duidelijkheid of we de dag erna wel naar een andere garage zouden worden getransporteerd. Wat nu?

Er zat maar één ding op, ons neerleggen bij de situatie. Gezocht naar het dichtstbijzijnde restaurantje, wat een behoorlijk eind lopen was. Besloten dat we er een avontuur van zouden maken, waarbij we een tocht door de 'jungle' zouden maken. En de kinderen gingen daar

enthousiast in mee. Uiteindelijk kwamen we aan in een dorpje met een pizzeria en een kermis op het plein. Wat een feest!

De reis naar de eindbestemming zal voor de één langer duren dan voor de ander, maar voor iedereen geldt dat er goede momenten zullen zijn waarin je lekker kunt doorrijden, én momenten dat je voor je gevoel stil staat of zelfs de verkeerde afslag hebt genomen. Op die momenten kan het goed zijn om je einddoel even naast je neer te leggen en om je heen te kijken op de plek waar je staat. Wat gaat er al goed, waar ben je dankbaar voor? Vaak zul je verbaasd zijn, dat er zoveel meer is om van te genieten. Soms is het nodig om stilgezet te worden, om te kunnen zien hoe mooi het is op de plek waar je bent aanbeland. En kijk ook eens terug, naar waar je vandaan komt en de weg die je al afgelegd hebt. Acceptatie en dankbaarheid zijn hierbij echt de dingen die helpen.

En zelfs al ben je op een gegeven moment voor je gevoel minder ver dan toen je begon, vertrouw er dan op dat dit bij het proces hoort. Soms neem je een verkeerde afslag, soms zijn er omstandigheden waar je geen invloed op hebt, maar zolang je in beweging blijft, zul je uiteindelijk ergens anders komen dan waar je was. En zolang je niet bent waar je wilt zijn, blijf je in beweging. Accepteren dat zowel pijn als geluk bij het leven horen, maakt je sterker. Accepteren is stoppen met vechten tegen de werkelijkheid. En als je die werkelijkheid kunt aanvaarden, ontstaat er ruimte om te kijken wat de volgende stap kan zijn. Je focus is dan niet langer op wat er niet mag zijn én op dat waar je geen invloed op hebt, maar op wat je wél wilt dat er komt en waarop je wél invloed op hebt.

Jij kiest!

In deze stap hebben we geleerd, dat je hoe dan ook een keuze maakt. Aan jou is het welke keuze het wordt.

Gun jij jezelf jouw ideale relatie, die je in deze stap op papier hebt gezet?

Gun jij jezelf dat je het leven volledig gaat leven, zonder dat jij je daarin laat belemmeren door angsten en onzekerheden?

Starten maar

Zorg dat je de beschrijving van jouw ideale relatie altijd bij de hand hebt. Maak er een foto van op je telefoon, zodat je meerdere momenten per dag de beschrijving kunt visualiseren.

Alles wat jij aandacht geeft, groeit. Jij bepaalt wat je laat groeien!

Nog een **EXTRA TIP** om je energieniveau direct omhoog te brengen:

Je energieniveau kun je ook omhoog brengen door je lichaamshouding. Zo zorgt een hoge fysiologie (hoofd omhoog, borst vooruit, stevige tred) ervoor dat je energieniveau direct omhoog gaat. Een lage fysiologie (hoofd omlaag, hangende schouders, ingezakt) daarentegen, zorgt ervoor dat je energieniveau direct omlaag gaat.

Zet deze kennis in op het moment dat je extra energie nodig hebt in je veranderproces!