

Hoe nu verder?

VAN IEDEEREN VALT IETS TE LEREN

De date zit erop. En nu? Je gedachten gaan nog eens na hoe leuk de ontmoeting was, hoe leuk de ander was. Zou je hem of haar nog eens willen zien? Zou hij/zij dat ook willen? Hoe pak je dat aan? Of moet je de ander juist laten weten dat er voor jou geen vervolg in zit?

Het is verleidelijk om op de zaken vooruit te draven en in te vullen hoe het verder zal gaan. Maar daten vraagt om een kalme en open houding waarin je stap voor stap de nieuwe omgeving verkent. De nieuwe wereld van de ander, of het hardere emotionele landschap van de afwijzing als dat zou zijn. Wat er ook gebeurt, ieder mens brengt je iets in je leven. Zoals de dichter Rumi schreef: 'Wees dankbaar voor wie er komt, want ieder is gezonden als een gids.' De één zal je iets leren of iets nieuws laten zien, weer een ander zal van je houden of je alleen de weg wijzen. Als je met deze blik kijkt naar de mensen die je pad kruisen, zul je altijd rijker je weg vervolgen en is het makkelijker om iemand los te laten na een onbeantwoorde liefde. Welke kant jullie ook op gaan, de acceptatie van wat er is als basishouding helpt je om het avontuur aan te gaan en erop te vertrouwen dat er in elke ontmoeting iets moois schuilgaat.

'Je kunt iets verliezen wat je hebt, maar je kunt niets verliezen van wat je bent'

Uit: 'Een nieuwe Aarde',
Eckhart Tolle



Lesje relatie-therapie



SIMONE VAN REES

'GEOVELOENS VAN NIET GOED GENOEG ZIJN EN AFGeweZEN WORDEN, HEBBEN VAAK NIETS MET DE ANDER TE MAKEN, MAAR ALLES MET JOU'

Relatietherapeute en coach Edith Hubers werkt al zeventien jaar in haar bijzondere yurt aan de Amstel. In haar praktijk draait alles om de liefde.

Edith: "Na een date kun je het onderscheid maken: vind ik de ander leuk en wil ik nog iets meer of overheerst de angst dat de ander niet wil. Afgewezen worden is pijnlijk, ook als die afwijzing helemaal niet over jou gaat. Maar hoeveel prettiger is het om bij jezelf te blijven en de ander op te bellen en te zeggen: 'Ik vond het heel leuk, wat vond jij?' Dan is er openheid en een mogelijkheid, maar daarvoor moet je wel het risico durven lopen dat de ander - om wat voor reden dan ook - 'nee bedankt' zegt.

Vaak gaan we die openheid uit de weg omdat we niet gewend zijn aan ongemakkelijke gevoelens en ze liever bezweren. Je hebt al snel het idee dat je stoer moet doen en je niet in je kaarten mag laten kijken. Maar als je de liefde serieus neemt, dan zul je moeten leren om je ongemakkelijkheid te dragen, om onzeker te zijn, om bang en verdrietig te zijn zonder dat bij de ander neer te leggen. Als je om een volgende stap durft te vragen, om die openheid te tonen, dan is dat vanuit het idee dat je kwetsbaar mag zijn. Dat je accepteert dat het kwetsbaar is en dat daten allerlei gebieden aanraakt, van niet goed genoeg zijn en afgewezen worden, die helemaal niets met de ander te maken hebben, maar alles met jou. Want het gaat helemaal niet over de ander, ook bij een prille verliefdheid niet. Het gaat over de acceptatie van je eigen gevoelens: het verschil tussen 'ik voel me niet fijn en dat is oké' en 'iemand anders moet zorgen dat ik me beter voel.'" senang.nl