

Een nieuw jaar, een nieuwe manier van liefhebben

Het begin van een nieuw jaar nodigt vaak uit tot reflectie. We kijken terug op wat was, en vooruit naar wat we hopen te veranderen. Deze beweging zien we ook terug in liefdesrelaties met goede voornemens, zoals bijvoorbeeld: meer tijd voor elkaar vrijmaken, minder ruzie maken, beter communiceren, elkaar beter helpen in de zorg voor kinderen, of mantelzorg. Hoewel deze intenties oprecht zijn, blijken ze in de praktijk vaak lastig vol te houden. Echte veranderingen ontstaan zelden uit grote beloften. Duurzame intimiteit groeit juist in kleine verschuivingen, in subtiele manieren van anders aanwezig zijn bij elkaar. En je kunt nog zoveel van je partner houden, niets gaat vanzelf. Bewustwording, inzet en openheid zijn sleutelwoorden die je als fundament mag beschouwen voor een goede liefdesrelatie.



Zijn jullie het begin van dit nieuwe jaar vol hoop en vastberadenheid begonnen? *“Dit jaar gaan we het anders doen schat.”* En tegen de tijd dat de eerste weken voorbij zijn, sluipen vermoeidheid en teleurstellingen er weer in en brengt een stille afstand tussen jullie met zich mee? Wat nu? Nieuwe doelen formuleren is niet de manier, tenslotte hebben jullie al doelen die prioriteit hebben. Verdiepen in de manier waarop jullie

elkaar als partners ontmoeten in het dagelijks leven, is wel een manier.

Aanwezigheid als fundament

Aanwezig zijn in een relatie. Het klinkt zo eenvoudig, maar vraagt aandacht en oefening. Wat is dit nu eigenlijk precies: aanwezig zijn? Dit gaat niet alleen om fysieke nabijheid, maar ook om emotionele beschikbaarheid. Kun je werkelijk luisteren zonder alvast te reageren? Kun je blijven wanneer het ongemakkelijk wordt? Kun je je partner zien en horen, ook wanneer je het niet eens bent? Kun je uitspreken wat je dwars zit? Heb je oprechte interesse in werk, ambities en toekomstplannen van je partner en andersom? Dit is aanwezigheid. Je hoeft niet 24 uur per dag ‘aan te staan’ voor je partner. Het is menselijk om een keer ja te knikken terwijl je maar half luistert, omdat je moe bent, veel aan je hoofd hebt en denkt: ik hoor het nog wel een keer. Je kan dit ook zeggen, of er later met echte aandacht nog eens naar vragen. Aanwezigheid als fundament is weten dat jullie voldoende focus voor elkaar- en elkaars leven hebben, in elke situatie, in elke levensfase.

Bewustwording kost geen tijd, al denken mensen dit vaak. Reflecteren kan elk moment van de dag. We leven in een hoog tempo. Werk, gezin, sociale verplichtingen en digitale prikkels vragen voortdurend om aandacht. In die drukte kun je elkaar kwijtraken, niet door onwil, maar door afwezigheid. Liefde verdwijnt zelden plotseling; ze vervaagt wanneer er te weinig ruimte is om elkaar werkelijk te ontmoeten en aanwezig te blijven. Een nieuwe manier van liefhebben begint daarom bij vertragen. Bij het bewust kiezen voor momenten van echte aandacht. Dat kan iets



kleins zijn: een gesprek zonder telefoon, een vraag die verder gaat dan “*Hoe was je dag?*”, of simpelweg samen stil zijn zonder de behoefte om het op te vullen.

Van oplossen naar begrijpen

Wanneer je je in jullie relatie niet gehoord of begrepen voelt, ontstaat er spanning. De neiging om problemen snel op te lossen is groot, zeker wanneer er frustratie of pijn speelt. Toch ligt verbinding vaak niet in het aandragen van oplossingen, maar in het erkennen van de beleving van de ander. Een voorbeeld: je komt 's avonds thuis en merkt dat je je gespannen voelt. Je vertelt aan je partner dat je je al dagen overvraagd voelt door werk en gezin. En terwijl je praat, onderbreekt je partner je bijna automatisch: “*Maar je hoeft toch niet alles zelf te doen? Zeg gewoon vaker nee.*” Hij of zij bedoelt het vast goed, maar wat gebeurt er met jou? Je sluit je waarschijnlijk af met een gevoel niet gehoord en begrepen te voelen.



Wat help dan wél? Je partner reageert zo: “Het klinkt alsof je al heel lang op je tenen loopt en niemand dat echt ziet. Dat moet ontzettend vermoeiend zijn.” Hiermee is nog niets opgelost. De agenda is niet aangepast, de taken zijn niet verdeeld. Maar er verschuift wel iets. Je voelt je gehoord, gezien, begrepen met nabijheid van je partner. Vanuit die verbinding ontstaat later vanzelf ruimte om samen te kijken naar wat helpend is. Dit voorbeeld

geldt natuurlijk voor beiden en kun je ook vanuit jezelf bekijken. Hoe jij reageert en wat je partner wel zou helpen. Wanneer jullie open en eerlijk zorgen delen, luister dan met nieuwsgierigheid naar elkaar en vraag jezelf af: wat raakt me hierin? Wat betekent dit voor mij? Door de focus te verleggen van gelijk krijgen naar begrijpen, ontstaat er ruimte voor zachtheid. Die verschuiving vraagt oefening, maar brengt vaak meer nabijheid dan welk compromis dan ook.

Kleine gebaren, groots bereik

Intimiteit wordt vaak geassocieerd met grote momenten: een romantisch weekend, een diep gesprek, een belangrijke doorbraak. Hoewel deze momenten waardevol zijn, wordt de basis van verbondenheid gelegd in het alledaagse. In de manier waarop jullie elkaar als partners begroeten, hoe jullie omgaan met irritaties, en hoe jullie reageren op kwetsbaarheid. Een liefdevolle blik, een hand op de schouder, een oprechte “*ik zie je*” kan meer doen dan een groots gebaar. Deze kleine signalen van betrokkenheid geven veiligheid en bevestigen jullie band. Ze laten zien dat je ertoe doet, ook wanneer het leven druk of ingewikkeld is.

Ruimte voor verschil

Een nieuwe manier van liefhebben vraagt ook om het erkennen van hoe verschillend jullie mogen zijn. Jullie hoeven niet hetzelfde te voelen, te denken of te willen om verbonden te zijn. Integendeel, het vermogen om verschil te verdragen en te respecteren verdiept juist jullie relatie. Tja, en dan conflicten, ze zijn onvermijdelijk in elke relatie. Ze worden problematisch wanneer ze leiden tot verwijdering of herhaling zonder beweging. Als jullie conflicten kunnen zien als een uitnodiging tot groei, verandert de dynamiek. Niet door het conflict te vermijden, maar door het met

openheid en verantwoordelijkheid aan te gaan. Dat betekent ook dat je bereid moet zijn om naar jezelf te kijken. Welke patronen ontstaan uit jouw levenservaringen neem je mee? Wat gebeurt er in jou wanneer je geraakt wordt? Deze zelfreflectie is een kans om bewuster aanwezig te zijn in jullie relatie.



Bereidheid is het beste begin

Een nieuwe manier van liefhebben vraagt dus geen perfecte relatie of grootse plannen. Ze vraagt om bereidheid. Bereidheid om aanwezig te zijn, om te vertragen, en om elkaar telkens opnieuw te ontmoeten. In die kleine verschuivingen schuilt vaak de grootste verandering.

Een nieuw jaar kan daarin een symbolisch begin zijn door kleine, bewuste keuzes te maken. Door te kiezen voor aandacht boven automatisme, voor luisteren boven invullen, en voor nabijheid boven gelijk.

“Liefde hoeft niet opnieuw uitgevonden te worden, aandacht is genoeg.”

Heb jij, of hebben jullie samen behoefte aan ondersteuning? Neem dan contact met mij op.

Jan van Eck Counselling
Krammer 42
2401 DK Alphen aan den Rijn
06 1778 1668
www.jan-van-eck-counselling.nl

