

Innerlijke ontwikkeling: de ware schoonheid in een liefdevolle relatie

We besteden veel aandacht aan onze lichamelijke gezondheid. We sporten, eten bewust, verzorgen onze huid en volgen trends in voeding en beweging. We weten precies wat goed is voor ons lijf. Maar hoe vaak staan we stil bij de vraag: *“Hoe gaat het eigenlijk met mijn binnenwereld?”*

Innerlijke ontwikkeling is minder zichtbaar, minder meetbaar en vaak minder urgent, totdat we merken dat we overprikkeld raken, vastlopen of het contact met onszelf verliezen. Dat is niet alleen ongezond voor onszelf, maar heeft ook directe invloed op onze relatie. Wanneer je innerlijk uitgeput raakt, kun je onbereikbaar worden voor je partner. Je kunt je minder openstellen, minder verdragen, minder verbinden. Je buitenkant kan er nog zo verzorgd uitzien, maar relaties hebben innerlijke voeding nodig: een fundament van rust, bewustzijn en emotionele beschikbaarheid.

Wat betekent innerlijke ontwikkeling

Innerlijke ontwikkeling gaat over de manier waarop je jezelf begrijpt, voelt, voedt en begeleidt. Het gaat over emotieregulatie: kunnen omgaan met spanning, angst, boosheid of verdriet. En zelfcompassie mag niet ontbreken in dit rijtje; mild kunnen zijn voor jezelf in plaats van jezelf voortdurend op te jagen of te bekritisieren. Wees eens eerlijk: hoe vaak spoor je



jezelf aan om door te gaan terwijl je voelt dat je energie op is? Hoe vaak kijk je in de spiegel, zie je vooral je uiterlijk en is er altijd wel iets waar je niet tevreden over bent: je haar, wallen onder je ogen, je kledingkeuze. Ga je hiermee niet voorbij aan de vraag wat je werkelijk voelt? Bekijk jezelf eens anders in de spiegel: kijk dieper, in je eigen ogen. Stralen ze, of zie je een lege, vermoeide blik? Waar gaat jouw aandacht dan naartoe: naar de buitenkant, of naar wat er vanbinnen speelt? Waar lichamelijke gezondheid vooral gaat over *doen*, gaat innerlijke ontwikkeling over *zijn*. Over vertragen, voelen, reflecteren en groeien. Net zoals je spieren sterker worden door training, wordt je innerlijke wereld helderder door bewustwording en oefening. Voor wie gewend is altijd maar door te gaan, kan het in het begin vreemd voelen om mild te zijn voor jezelf. Maar zodra je die ruimte leert nemen, zul je merken dat je



bewustere keuzes kunt maken. Je leeft minder vanuit automatische patronen en meer vanuit innerlijke rust en helderheid. Vanuit dat punt kun je er ook werkelijk zijn voor je partner. Het zal jullie relatie verdiepen.

Relaties werken ook als spiegels.

In de nabijheid van je partner komen je mooiste kwaliteiten naar boven, maar ook je kwetsbaarheden, angsten en oude patronen. Juist in een relatie kun je geconfronteerd worden met delen van jezelf die je in het dagelijks leven makkelijk kan vermijden. Als jouw partner jou goed kent, zul je ‘door de mand vallen’, en dat wil je liever niet. Innerlijke ontwikkeling helpt je om jezelf beter te begrijpen. Het maakt zichtbaar waarom je reageert zoals je reageert, waarom bepaalde situaties je raken, waarom je je terugtrekt of juist vastklampt, waarom je boos wordt of dichtklapt. Zonder dat bewustzijn wordt jullie relatie al snel een plek waar je elkaars pijnpunten activeert zonder te begrijpen wat er gebeurt. Innerlijk welzijn zorgt ervoor dat je minder vanuit reflexen reageert

en meer vanuit bewustzijn. Je kunt beter aangeven wat je nodig hebt, beter luisteren naar je partner en beter omgaan met spanning of conflict. Innerlijke ontwikkeling is naast jouw fysieke welzijn een relationele investering met jezelf en je partner.

Hoe stilte en zelfreflectie ruimte maken voor verbinding

Hoe pak je dat aan? Goed voor je innerlijke gezondheid zorgen? Een eerste stap is vaker bij jezelf stilstaan. Zeker in een wereld vol prikkels is stilte schaars, maar wel precies wat je nodig hebt. Ga even zitten zonder afleiding van je smartphone. Maak een wandeling. Schrijf je gedachten op; dit zijn slechts een paar voorbeelden die je eenvoudig kan toepassen in je dagelijks leven en die genoeg kunnen zijn. Door deze rustmomenten kunnen emoties bovenkomen die aandacht vragen. Luister naar ze en geef ze ruimte. Bekritiseer ze niet. Zet jezelf niet weg als aansteller. Wat je voelt is de waarheid. Wat je eraan doet is stap twee. Besef maar dat een emotie geen vijand is, maar een boodschapper van iets dieperliggends. Hardnekkig soms, dat ook, maar zinvol zolang je ze erkent. Als je leert inzien dat aangeleerde patronen die ooit nuttig waren, nu misschien niet meer passen in je leven van hier en nu, kun je veranderen. Patronen zoals pleasen, vermijden, perfectionisme, jezelf wegcijferen, altijd sterk willen zijn. Herken je het?



In relaties kunnen deze patronen wrijving geven.

Bewustwording maakt ze begrijpelijk en veranderbaar. Waar jij reageert op je partner vanuit oude reflexen, bijvoorbeeld met een bepaalde blik, toon of stilte, zal innerlijke ontwikkeling je helpen om die reflex te herkennen en even te pauzeren om te voelen wat er speelt. Zo kun je beter vanuit zelfcompassie en compassie voor je partner reageren en je eigen grenzen bewaken. Innerlijke ontwikkeling doe je niet alleen. Jullie doen dit samen. Echte groei in jullie relatie zit in gesprekken, spiegels, liefde en ook in conflict. Echte verbinding vraagt dat je je innerlijke zelf laat zien, dus ook de kwetsbare delen. Er ontstaat meer rust, meer begrip, meer veiligheid en meer verbinding. Conflicten worden minder destructief en meer betekenisvol. Je leert elkaar opnieuw kennen, voorbij de patronen, voorbij de ruis. Een gezond lichaam kan sterk zijn, maar zonder innerlijke stevigheid blijven jij en je relatie kwetsbaar. Je innerlijke wereld is de plek waar liefde begint, bij jezelf, en van daaruit bij de ander.

*Stille wind
stil van binnen
Adem
leven, voor even
bezinnen
In de spiegel
zie ik waarachtig
stormachtig krachtig
mijn ware schoonheid*

Heb jij of hebben jullie ondersteuning nodig? 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