

De Pijlers van Relaties

Binnen je systeem, cultuur, groep of hoe je het ook noemen wilt gaat een mens verschillende vormen van relaties aan. Een relatie aangaan met een medemens doen we elke dag opnieuw en kan vluchtig zijn of een levenslang duren.

- **Liefde** Lief te hebben en geliefd te worden is een gevoel dat weliswaar fluctueert, maar het is één van de mooiste gevoelens die een mens ooit in zijn leven meemaakt.
- **Respect** De eigenheid en waarde van de relatie die je bent aangegaan wordt volledig geaccepteerd. Dit betekent niet dat men het over alles eens moet zijn, ook niet dat men alles wat deze andere persoon doet respecteert. Het betekent eerder dat men accepteert dat ook de andere persoon fouten maakt en zijn/haar zwakke punten heeft. Men gunt het de ander om zich als mens in zijn eigen omgeving te ontplooiën.
- **Vertrouwen** Uit respect groeit vertrouwen. Ondanks soms opkomende twijfels vertrouwen we er allemaal op dat de ander jou steunt en je support geeft en dat ze ons als een zelfstandig individu accepteert.
- **Verantwoordelijkheidsgevoel** Je bent vrij te doen wat je wilt, maar om de hoogste mate van verbondenheid te behouden ben je bereid beperkingen te accepteren.

Precies deze vier pijlers worden door angsten geblokkeerd of verstoord. Angsten weerhouden mensen soms zelfs om één van deze pijlers sowieso op te bouwen. Angsten laten je:

- Dingen zeggen, die je helemaal niet wilt zeggen
- Gevoelens tonen, die je helemaal niet voelt
- Uiterlijk rustig overkomen, terwijl je van binnen trilt van angst
- Ruzie maken over dingen, die helemaal geen probleem zijn
- Je eigen gevoelens verstoppen, terwijl je denkt dat die ander dit ook doet
- Angst is vaak aanleiding voor ruzies, die helemaal niet met onze werkelijke angsten overeenkomen

Zo komt het dat we in de relatie oordelen als een rechter over wie er schuldig is aan een situatie die ontstaan is. We zoeken veel voorbeelden om te bewijzen dat wij niet schuldig kunnen zijn. We zijn daar zo mee bezig dat wij onze echte angsten niet onder ogen hoeven te zien.