

BIANCA VAN ROSHUM

# LUL

IK HOU VAN JE!

EMPOWER JE COMMUNICATIE  
VOOR MEER BEGRIP EN PLEZIER  
IN JE RELATIE

Inclusief **44** winstpakkets &  
en meest gemaakte fouten

## Veiligheid als anker

Pas twee jaar na mijn scheiding werd me duidelijk waar ik tekort was geschoten in mijn huwelijk. Het grootste debacle had te maken met de communicatie. Hoe wij soms met elkaar communiceerden verdiende geen schoonheidsprijs. Zo liet ik mijn frustraties en heftige emoties nogal eens te ver oplopen, waardoor gesprekken escaleerde. Had ik me eerder opengesteld en tijdig mijn gevoelens, mijn gemis en ongenoegen gedeeld, dan had hij de kans gehad om hier rekening mee te houden. Samen hadden we dan tijdig en rustig kunnen bespreken hoe we het anders hadden kunnen doen.

In een aantal relaties voelde ik me geregeld alleen staan, te weinig gesteund waardoor ik me ook niet langer veilig voelde om mijn onzekerheden te delen. Aan te geven wat mij parten speelde en mijn behoeftes tijdig kenbaar te maken.

Zodra vriendlief me dan op iets aan sprak, haalde ik uit. En flink ook.

Waarbij hij geïrriteerd aangaf dat hij op deze manier niet verder wilde met het gesprek. Dat leek op dat moment het beste wat hij kon doen. Het enige waar ik op hoopte was een stukje erkenning voor mijn gevoelens en behoeften. Ik was toen niet altijd in staat dit op een rustige manier aan te kaarten, laat staan me helder te verwoorden. Ik voelde me dan onbegrepen en onvoldoende gesteund waardoor ik steeds minder tolereerde en overliep van frustratie. Waardoor ik me te heftig ging uitspreken. En vriendlief zich van me afsloot. Hoe langer ik mijn frustratie en onvrede wegslikte, hoe groter de kans dat het op een onverwacht moment escaleerde. Met als gevolg dat de afstand tussen ons groter werd, we elkaar kwijtraakten. En beiden steeds meer wankelden met uiteindelijk een relatiebreuk tot gevolg.

Voelde ik me soms niet langer geborgen bij hem dat tijdig delen geen optie bleek?

Misschien.

Daar antwoord op geven blijf ik moeilijk vinden. Te meer omdat het lang geleden is. Wel weet ik inmiddels dat tijdig aangeven wat je dwars zit of het delen van je gevoelens het beste lukt wanneer je je veilig voelt in je

relatie. Dat je weet dat je lief je er niet om veroordeelt, je niet aanvalt of het tegen je gebruikt. Dat hij zich voor je openstelt ook al verwoord je bepaalde gevoelens onhandig. Dat hij oprecht naar je luistert en je serieus neemt. Ook al hoeft hij het niet met alles eens te zijn of het te begrijpen.

Ik zat op bepaalde momenten zo vol emotie dat ik niet wist hoe ik een dialoog moest starten en begripvol moest laten verlopen. Natuurlijk wist ik dat de wijze waarop ik aan het tieren was, hem zou verjagen maar juist dat maakte het nog erger. Dat hij wegliep en mij daarmee de kans om te zeggen wat me zo dwars zat, ontnam. Nu snap ik het wel.

Natuurlijk wil je niet geïnfecteerd worden door de woede en onredelijkheid van de ander. Je wilt de greep verbreken. Dat lukt alleen maar zodra je er afstand van neemt, het even negeert. Dat leer ik mijn kinderen zelfs als ze worden gekwetst en niet goed weten hoe ze daarmee om moeten gaan.

Toch vind ik dit een moeilijke issue. Wanneer ik in het diepst van mijn emoties zit en het eindelijk uitspreek, loopt de ander weg. Net alsof het hem dan niet boeit. Zo voelt het op dat moment voor mij. Terwijl dat echt niet de reden is dat hij wegloopt. Zodra ik rustiger ben, begrijp ik dat ook.

Vanuit mijn communicatieachtergrond en ervaring op de school des levens ben ik gaan ontdekken hoe het ook anders kan. Hoe je een relatiebreuk kunt voorkomen en het gebrek aan begripvolle communicatie in veel relaties de bottleneck is.

Ben je eenmaal ver over het punt van waardering, mededogen en begrip heen, dan is er meestal geen weg meer terug.

In mijn relaties was er altijd één overeenkomst: ik voelde me onvoldoende begrepen.

Ben ik daarmee een te complex persoon om een relatie mee te hebben? Op sommige momenten wil ik dat bijna geloven. Kijk ik om me heen, dan ziet een relatie er op afstand best gemakkelijk uit. Al zie ik ook wel dat veel mensen behoorlijke offers brengen, sommigen in een heuse 'zombiezone' zijn gaan leven en anderen tevreden zijn met een broer/zus verhouding. Het is maar waar je voor gaat. Waar je vrede mee hebt.

Ik ga voor die ultieme liefdesband met gelijkwaardigheid en wederzijds begrip. En veel humor! Utopie? Misschien. De tijd zal het leren. Mijn

scheiding en de diverse relatiebreuken hebben me niet ontmoedigd. Ik geloof nog altijd in de kracht van de liefde.

## Scheiden is lijden

Een scheiding waar je kinderen bij betrokken zijn gun ik je absoluut niet.

Daarbij is één ding zeker: na een scheiding zijn er alleen maar brokstukken. Bijna niets is meer hetzelfde.

Daarnaast vraagt het veel van je tijd, je energie, vitaliteit, je bankrekening en is het verdriet en het gevoel van teleurstelling ongekend. Voor velen zelfs traumatisch.

Na mijn scheiding kende ik mezelf ook niet meer terug. Verloor vrienden, mijn woonplek en ook mijn kinderen hadden een zware periode met veel grote veranderingen binnen te korte tijd. Zelfs van de hond, die al 13 jaar bij me was, diverse partners heeft zien komen en gaan, moesten we in die periode afscheid nemen door ziekte.

Niemand kan vooraf overzien hoe traumatisch een scheiding kan zijn. Ik weet inmiddels dat het zo is. Wanneer je het kunt voorkomen, doen! Mits het met de liefde nog goed zit uiteraard. Toen ik voor het altaar de eed aflegde, had ik niet kunnen bevroeden dat wij de zware tijden niet zouden doorstaan. Inmiddels heb ik weer een plezierig leven met veel rust en ruimte voor mezelf.

Jou garantie bieden dat je partner je niet verlaat na het toepassen van de tips uit dit boek kan ik niet. Ook niet dat je een leven lang geluk met hem zal ervaren. Wat ik je wel kan meegeven is dat er met consistent oefenen mooie winst te behalen valt. Alleen al voor je eigen groeiproces. Ik zou zeggen:

Ga voor die winstpakkers!

## Blijf praten!

De kwaliteit van je leven valt of staat met jouw manier van communiceren. Hoe jij je uitspreekt, op welk moment en op welke manier bepaalt de mate waarin je gezien en gehoord wordt. Het bepaalt de mate waarin anderen jou serieus nemen en dat wat jij zegt, op waarde schatten. Wanneer je je hierin gaat bekwamen, kan dit leiden tot mooie ontwikkelingen. De eerste stap is altijd aan jou.

Zit je momenteel in een relatiedip of hebben jullie problemen dan ligt dat doorgaans aan het ontbreken van heldere, tijdige en begripvolle communicatie. De liefde kan nog zo sterk zijn en de wil nog zo krachtig. Zodra je steeds vastloopt in je communicatie, gaat het uiteindelijk ten koste van je gevoel voor elkaar.

Ja logisch hoor ik je denken, en wat kan ik daar dan mee?

Heel simpel!

Ga ervoor zorgen dat jij je hierin zodanig bekwaamt, dat je partner naar je gaat luisteren, je leert begrijpen en jullie samen gaan groeien. En de relatie kunnen verbeteren. Tot mooie hoogtes gaan brengen.

En praat! Dit hoeft niet te betekenen dat het eindigt tussen jullie. Deze angst zie ik geregeld terugkomen. 'Ja, maar als wij gaan praten, gaat het juist verkeerd'.

Dus zwijgen en gaan zitten mokken is dan de oplossing?

NEE, en dat weet jij diep van binnen ook wel.

Juist door in gesprek te gaan, en daarin open te staan voor elkaar, ontstaat er meer diepgang in je relatie. Mits je nog steeds van je lief houdt, compassie voelt en samen durft te groeien.

Dus wil je je partner liever niet kwijt? Ga er dan samen aan werken. Je kunt dit niet alleen! Das utopie. Ga met elkaar in gesprek.

Zit elkaar daarbij niet op de huid om je gelijk te halen, je gal te spuwen en ga jezelf ook niet wegcijferen of verdedigen.

In je uppie de strijd aangaan tegen de persoon van wie je houdt levert maar één ding op:

Twee verliezers.

Voel jij dat dit de liefde is waarvoor je wilt gaan, ga er dan ook vol voor. En doe soms concessies, schaaft jezelf hier en daar een beetje bij, rek je comfortzone op en houd je kaken op elkaar wanneer je hem het liefst zijn huid vol wilt schelden. Maar blijf praten!

## Ben jij een lefkikker of lafkikker?

Ik geloofde op een bepaald moment niet meer in de liefde. Geloofde niet meer dat oprechte liefde bestond, dat het zuiver kon voelen. Was verbitterd geraakt door teleurstelling en vereenzaming in vorige relaties. Want was dat liefde? Of slechts opvulling van een leegte die ik al die tijd heb ervaren?

Door steeds onderuit te gaan en toch weer op te staan ben ik inmiddels een stuk wijzer en milder geworden. Milder voor mezelf en voor mijn geloof in de liefde. En weet ik dat de kracht van liefde oneindig is.

En voel ik me wijzer omdat ik nu weet dat je lef moet hebben.

Lef om je volledig open te stellen. Lef om kritiek te incasseren maar ook te geven, om samen te groeien en af en toe uit te glijden. Weer op te staan en te gaan voor die ultieme connectie met elkaar.

Maar ook lef om los te laten zodra het afbreuk doet aan jouw eigenwaarde, zelfwaardering en identiteit. Als je niet langer eerlijk bent naar jezelf, jezelf verloochent en niet meer in de spiegel durft te kijken, uit angst wat je aantreft, dan weet je dat dit beeld je de waarheid vertelt.

Iedere keer dat ik de stekker uit een relatie trok, vond ik mezelf alles behalve een lefkikker.

Lafkikker is een beter woord. Net of ik niet sterk genoeg ben ermee door te gaan. Het bijltje er zomaar bij neer gooi. En alles voor niks lijkt te zijn geweest. We zijn er toch niet voor niets vol enthousiasme en overtuiging aan begonnen? Maar keer op keer kan ik niet anders dan loslaten wat me ooit zo dierbaar was. De liefde voor mijn partner als ook mijn loyaliteit

naar de relatie waar ik zoveel tijd en energie in heb gestoken. Bij elke partner die uit mijn leven stapt, verlies ik eveneens mijn beste vriend. Verlies ik steeds weer iemand met wie ik zoveel heb gedeeld, met wie ik heb gehuild en gelachen. Met wie ik nachten heb doorgehaald omdat we zoveel te bepraten hadden. Iemand die er ook voor wilde gaan, het beste uit zichzelf naar boven haalde en er net zoals ik een succes van wilde maken. Om er vervolgens samen achter te komen dat alle toewijding voor niets lijkt te zijn geweest.

Twee zielen die gaandeweg het 'oefenen' de connectie zijn kwijtgeraakt. Niet meer weten hoe ze nog een normaal gesprek met elkaar kunnen voeren. Zonder dat het verwijtend wordt of zelfs escaleert. Twee eens zo liefdevolle mensen die zich afvragen waar ze een afslag hebben gemist.

Zo is bij mij het scheiden van de vader van mijn kinderen er flink ingehakt. Dat is al helemaal niet wat je voor ogen hebt als je in het huwelijksbootje stapt. Zó beleef je nog samen de bevalling van twee kinderen. En zó zet je je krabbel onder de scheidingspapieren. Beiden een desillusie rijker.

De mooiste woorden kwamen van mijn broer, net na de scheiding. Op dat moment zat ik vol schuldgevoel richting mijn ex, mijn ouders, ex-schoonmoeder en de kinderen. Wat deed ik ze ten slotte allemaal aan. Dit is wat hij zei: 'Ik vind het heel dapper dat jij deze stap hebt durven zetten, daar is lef voor nodig.' Deze woorden gaven me zoveel kracht, waren zo bemoedigend dat ik vanaf dat moment weer leerde vertrouwen op mijn eigen kompas. En mezelf begon te empoweren. Op weg naar een onzekere toekomst. Maar met een mindset van voorspoed.

## De kracht van communicatie

Jouw manier van communiceren bepaalt of je slaagt of faalt in dit leven. In alle levensgebieden. Je werk, je liefdesrelaties, relaties met anderen, je financiën, je gezondheid et cetera. Dat was voor mij een grote eye-opener.

En ook dat liefdevol confronteren een dikke vette winstpakker is. En geen relatiekiller, zoals ik altijd dacht.

Dat tijdig je grenzen aangeven, delen wat je niet acceptabel vindt een waardevol ingrediënt is voor het verkrijgen van een fijne relatie.

Dat je emoties er soms wat ongenueanceerder uitgooien juist kan zorgen voor meer openheid en kwetsbaarheid naar elkaar. Dat dit juist kan leiden tot een diepere verbinding mét in plaats van afstand tot elkaar. Zolang je oprecht naar elkaar luistert, compassie voelt en begrip hebt voor de zienswijze van de ander.

Je mag soms best als kemphanen tegenover elkaar staan, zolang je probeert te voorkomen dat je dingen gaat roepen die zo destructief en schadelijk zijn, dat een weg terug geen optie meer is.

‘Communication is key’ aldus Tony Robbins en hij heeft gelijk.

Je kunt er nog zo fantastisch uitzien, nog zoveel geld hebben, nog zo succesvol zijn. Als dingen rot je strot uit komen, maakt het allemaal geen donder uit.

Wanneer je je dagenlang stil houdt na een confrontatie ook niet. En zodra je bij de ander je gelijk wilt halen, ben je sowieso de grootste verliezer. ALTIJD. Dan gaat geen enkele relatie je gemakkelijk af. Ga je oneindig worstelen. En maar niet begrijpen hoe het kan dat je geen fijne relatie hebt of kunt behouden.