

Omgaan met patronen die ontstaan als reactie op liefdesangst:

Probeer je allebei bewust te worden van jouw/jullie primaire angstreactie in jullie relatie.
Ben je eerder een confronteerder of eerder een vermijder? Of wisselt het?

Bekijk welk patroon daardoor ontstaat in jullie relatie.

In het begin zie je meestal pas na een confrontatie in welk patroon jullie vastzaten. Op een gegeven moment zal je je meer bewust worden van het patroon wanneer het aan het gebeuren is. Wanneer jullie er middenin zitten. Eerst moet je het kennen. Daarna ga je het herkennen wanneer het zich voordoet. Dat biedt de mogelijkheid om er anders mee om te gaan. Een 'confrontatie' kan dan ook gezien worden als een poging om er iets mee te doen.

Focus je op zo'n moment op jezelf, op jouw lichaam, op jouw ademhaling.
Wat gebeurt er? Wat voel je? Waaraan moet je denken?

Wees mild voor jezelf (als confronteerder) of heb lef (als vermijder), maar wees vooral lief en geduldig voor/met jezelf.

Probeer te voelen wat deze angst(reactie) echt triggert. En wat er exact getriggerd wordt.

Kijk hoe je die angst kan uiten en vervolgens te delen wat je voelt, op een manier die niet aanvallend is, noch te confronterend, noch te vermijdend, maar wel verbindend.

Vaak helpt het wanneer de confronteerder zich wat vermijder en de vermijder zich wat confronterender gaat opstellen. Dikwijls kunnen we dit wat vertalen als de één die wat meer met boosheid in contact komt en de ander wat meer met verdriet.

Helemaal verdwijnen zullen deze patronen waarschijnlijk niet. En dat hoeft ook helemaal niet. Het is belangrijk hier bewust mee om te leren gaan.

Het is niet de bedoeling om nooit meer ruzie te hebben, maar om te weten hoe je de verbinding kunt herstellen.

