

## Relaties

Van de vele relaties die wij als mens aangaan, worden er ook weer een aantal beëindigd. We beëindigen vriendschappen, ontbinden huwelijken en laten geliefden weer los. Daarbij zijn we in onze jeugd jaren het meest kwetsbaar. Een meisje dat op haar 16 verliefd wordt op een jongen en daar 4 jaar later mee eindigt, heeft, algemeen gesproken, een beduidend grotere impact dan een 45 jarig die op 49 jarige leeftijd de relatie beëindigd. De intensiteit van de oudere relatie wordt als het ware onbewust gerelativeerd door eerdere ervaringen.

Vanuit belevingspsychologisch oogpunt is het mooi om eens te overdenken wat er precies gebeurd als de relatie, nadat deze ontbonden is, tot een steeds grotere negatieve ervaring leidt en zelfs regelmatig tot boosheid en haat kan uitgroeien. Omdat het laatste zo algemeen voorkomt lijkt het 'normaal', en 'onoverkomelijk', alsof de relatie zich nooit ten diepste heeft ontvouwd tussen de twee geliefden. Dat is, vanuit mijn kennis en ervaring, niet juist: de relatie kan de diepte en intensiteit op een oprechte manier hebben ervaren, maar kan er toch het gevecht en/of haat ontstaan. Maar wat gebeurd er dan eigenlijk als twee mensen niet in staat zijn om ná de relatie (uiteraard beginnend binnen de relatie) een vorm van verbinding, misschien zelfs van liefde, vast te houden?



Het feit doet zich voor dat, bij het beëindigen van de vriendschap, deze psychologisch niet beëindigd wordt. Er vindt geen psychologische afronding plaats! De persoon waarvan afscheid werd genomen, komt nog in volle omvang op emotioneel niveau bij ons binnen. Dat is logisch en normaal maar waar ik de aandacht op wil vestigen is, dat binnen het bewustwordingsproces je de nieuwe emotie niet langer mag vermengen met eerdere emoties. Bij onbewustzijn van dit fenomeen worden nieuwe (negatieve) emoties vermengd met de oude (positieve) emoties waardoor je eenvoudig de conclusie kunt trekken dat 'de relatie nooit goed is geweest'. De database van goede herinnering wordt als het ware vervuild door nieuwe, negatieve,

herinneringen. En dit is interessant om eens over na te denken in je eigen leven. Want hoe mooi zou het zijn als we die twee gescheiden kunnen houden: de mooie herinnering van de (liefdes) relaties bewaren zonder deze te laten vervuilen. Daarvoor is het nodig dat je verantwoordelijkheid neemt. En voor degene die mij boek "Human Being Management" niet kennen (waar ik het thema verantwoordelijkheid in de diepte uitwerk) zeg ik het hier expliciet: verantwoordelijkheid nemen is iets anders dan 99% ervaart en naar handelt.

De ezel van Buridan kon niet kiezen tussen twee geurende hooischelven en ..... stierf van de honger. Wij kunnen bij de standaard verantwoordelijkheid niet kiezen tussen de mooie herinneringen van het verleden en de emotionele vervuiling daarvan in het heden. We mixen deze omdat we niet beseffen dat verantwoordelijkheid nemen ook het afsluiten, goed opbergen en positief herinneren betekent. Bewustwording van deze onbewuste mixing kan relaties, ook als ze in ruzie geëindigd zijn, weer een beetje de glans meegeven van de begintijd of de tijd dat het goed en positief was. Lukt dit niet dan zullen de negatieve ervaringen van het heden het verleden zodanig vervuilen dat het positieve verdwijnt en er boosheid, irritatie en zelfs haat kan ontstaan. De bewuste mens kan, door zijn grotere beslisruimte, dit ervaren en daar, in het dagelijks leven, rekening mee houden. En daarmee een mooie kwaliteit toevoegen aan beëindigde relaties.