

DE DERDE DAG

Het waait hard, het regent en er hangt een dichte mist, zodat het geen onverdeeld plezier is om een ochtendwandeling te maken. Bij aankomst word ik enthousiast begroet; we beginnen elkaar te kennen. Het is fijn om bij mensen te zijn die ook met Voice Dialogue bezig zijn! Als Hal en Sidra binnenkomen installeren we ons weer voor het vuur.

ONZE AANPAK

Hal: We hebben nagedacht over de gesprekken van gisteren. Het schijnt ons toe dat er nog een vraag speelde, namelijk: wat doen wij nu eigenlijk om onze relatie te laten functioneren? Sidra en ik besloten dit goed op een rijtje te krijgen. Het was zaak om daar echt even voor te gaan zitten, omdat veel dingen zo normaal zijn voor ons dat ze nauwelijks meer opvallen.

Sidra: Ja, we realiseerden ons dat veel dingen onderhand vanzelf gaan. Eerst hadden we het met elkaar over de gebruikelijke 'boosdoeners': namelijk onze oordelen, bindingspatronen en verantwoordelijkheid nemen, wat inderdaad de belangrijkste punten van aandacht zijn. Toen we thuis waren, realiseerden we ons dat we nog niet gekeken hadden naar andere dingen die we doen. Dat zijn vaak dingen die iedereen doet, vergelijkbaar met tandenpoetsen en schoenveters strikken, maar wij doen ook wat minder gebruikelijke dingen. We willen nu een aantal van dit soort zaken bespreken.

Hal: In het proces van het bewuste ego gaat het om de ontwikkeling van het bewustzijn. Dat is een psychospiritueel proces. Als je je bewustzijn ontwikkelt, kun je niet om je spirituele weg heen. Wij hebben een weg gevonden voor de ontwikkeling van het bewustzijn waar niet alleen spiritualiteit een deel van uitmaakt, maar ook het lichaam, de emoties, de geest en wat we de psychologische werkelijkheid noemen. Dus in de term psychospiritueel staat *psycho* voor veel zaken.

Sidra: Het is belangrijk om na te gaan welke uitgangspunten we hanteren voor ons leven op aarde ...

Hal: ... en welke psychologische en emotionele factoren een rol spelen. Bij het proces van het bewustzijn gaat het om dit soort zaken.

Sidra: Maar laten we nu eerst een aantal punten noemen die we gisteravond hebben bedacht en die betrekking hebben op het onderhouden van de relatie. Toen we nagingen wat wij nu eigenlijk precies doen en erover gingen praten, vonden we een aantal dingen die ouderwets lijken en die te maken hebben met de tijd waarin wij zijn opgevoed.

We proberen steeds in de gaten te houden *welke innerlijke ik* iets doet. Als ik iets doe omdat ik een braaf meisje wil zijn of omdat ik me verantwoordelijk voel tegenover Hal, vraag ik hem impliciet: 'Ik ben een braaf meisje. Hou je van me?' Of ik denk: tjonge, als ik dit niet doe, gaat mijn relatie de vernieling in. De ikken die hierbij betrokken zijn, zijn mijn innerlijke brave meisje en mijn innerlijke verantwoordelijke moeder, die een krachtig positief bindingspatroon kunnen aangaan met Hal. Het is dus zaak om steeds te onderscheiden wie in jou iets doet en wie niet, zodat je kunt kiezen.

WEDERZIJDSE RESPECT

Sidra: Een van onze uitgangspunten, een van de rotsen waarop onze relatie is gebouwd, is ons wederzijdse respect. We hebben veel respect voor elkaar als mens. We weten best dat we heel verschillend zijn – echt heel verschillend – maar we blijven elkaar respecteren. Als we met elkaar praten, zijn we altijd respectvol. Als we ruzie hebben en een van ons gaat de fout in wat dat betreft, kunnen we de ander daar onmiddellijk mee op laten houden.

We houden onszelf ook in de gaten en gaan na of we niet denigrerend doen of de ander bespotten en kleineren. Ook als we woedend zijn, het helemaal oneens zijn en heel gepassioneerd, letten we op de intentie waarmee we iets zeggen. Het is niet de bedoeling dat we onszelf boven de ander plaatsen of ons superieur voelen. Het is best om te zeggen: 'Hier houd ik niet van', 'Hier ben ik het niet mee eens' of 'Ik heb hier

geen goed gevoel bij'. Of we zeggen: 'Sorry, jij ziet het zo, maar ik zie het anders'. We stellen ons respectvol op in zulke gesprekken, als gelijken.

Hal: In het begin konden we dat niet. We wisten wel dat het theoretisch zo moest, maar we hebben veel ellende moeten doorstaan voordat dit een integraal deel van onze relatie was. Toen we pas getrouwd waren, vervielen we in een aantal behoorlijk negatieve bindingspatronen. Ik weet niet of iemand van jullie dat herkent.

Ik lach. Als ik een intieme relatie kreeg, verviel ik met mijn partner steeds in de meest vreselijke negatieve bindingspatronen. Ik herinner me weer mijn verontwaardigde argumenten en moet met pijn in het hart erkennen dat ze onze negatieve bindingspatronen van brandstof voorzagen. De pijnlijkste gesprekken staan in mijn geheugen gegrift.

Hal: Bij mij kwam soms een hele strenge, veroordelende innerlijke vader naar buiten, die zich precies gedroeg zoals mijn oudere broer. Het was alsof hij steeds aan het woord was en ik niet. Ik voelde dat hij praatte, alsof ik hem had geïnternaliseerd. We waren nog maar drie weken getrouwd en zaten in de woonkamer, toen mijn innerlijke oudere broer het weer op zijn heupen kreeg en tegen Sidra tekeer begon te gaan. Ze deed toen iets waar ik vaak aan terugdenk. Ik noem dit, omdat dit *de* manier is om ervoor te zorgen dat de ander respectvol blijft. Als je geen grenzen stelt, is dat onmogelijk. Sidra deed iets wat er uitsluitend op was gericht me te doen ophouden. Ze keek me in de ogen en zei: 'Doe dat nooit meer!' Ik wil niet beweren dat ik haar nooit meer heb veroordeeld, maar ze stelde een duidelijke grens. Ik heb tegen haar wel eens hetzelfde gezegd. Als haar innerlijke matriarch zich onprettig gedraagt, geef ik ook mijn grenzen aan. *Elkaar respecteren in een relatie lukt als de partners zichzelf genoeg respecteren om een gebrek aan respect niet toe te staan.*

Sidra: Ja, je moet heel duidelijk maken dat je dat niet pikt. Dat moet je zelf doen. Dus het is zaak om je te realiseren wanneer de ander over w gaat. Je moet in de gaten houden of de toon van de ik of de ik zelf verandert.

Hal: Het gebrek aan respect voor elkaar is soms verbijsterend, ook bij mensen die al jaren op allerlei manieren aan hun relatie hebben gewerkt.

Sidra: Het gaat er niet eens om wat er precies gezegd wordt. Het gaat om die arrogante, superieure en neerbuigende manier van doen. Dat pikken wij niet van elkaar en zo gedragen we ons meestal niet. We blijven elkaar respecteren als we ons niet hebben geïdentificeerd met een specifieke ik. Ik vind dat ongelooflijk belangrijk, want als je iets zegt met respectloze energie, komt het echt binnen bij de ander. Het komt echt binnen en beklijft. Als je zoiets schijnbaar onbelangrijks zegt als: ‘Wil je alsjeblieft de lepel rechts van het mes leggen in plaats van links?’ kan het al mis gaan. Dit lijkt onbelangrijk, maar als je dat op een valse, neerbuigende en arrogante manier zegt, voelt de ander zich vreselijk gekleineerd. Verachting is eigenlijk het goede woord voor die houding. Het is heel moeilijk voor een relatie om zo’n aanslag te overleven.

JE KLEDEN VOOR ELKAAR

Hal: Het volgende onderwerp dat we willen bespreken houdt verband met respect, al is het niet helemaal hetzelfde. Ik kleeid me voor Sidra. We leven op het platteland en zien vaak geen andere mensen dan Sandy, die op werkdagen komt. Het gaat erom dat ik beseft dat ik samenwoon met een vrouw en daar houd ik rekening mee als ik me kleeid. Dat doe ik misschien niet elke dag, maar het speelt wel mee in mijn achterhoofd.

Sidra: Bij mij ook.

Hal: Dat is zo. Als dat niet het geval is, wijs ik haar daarop. Ik wil liever niet dat ze zich zo kleeid als je in deze streek vaak ziet. Dat vind ik niet acceptabel en Sidra ook niet.

Sidra: Het was in het begin wel verleidelijk om me te laten gaan wat dat betreft. Maar ik vind het een teken van respect, we eren elkaar met onze manier van kleden. Het is niet zo dat we ons enorm opdoffen. Vergelijk het maar met de manier van kleden als je verliefd bent. Als je een afspraak maakt met iemand op wie je verliefd bent, zorg je er ook voor dat je er niet uitziet alsof je pas uit bed komt.

Hal: Het is niet de bedoeling dat een relatie te vanzelfsprekend wordt.

Wat Sidra zegt is heel belangrijk. Een relatie kan heel gemakkelijk te vanzelfsprekend worden, dat is een van de uitingsvormen van een positief bindingspatroon. Je zult merken dat een aantal van de dingen die we vanmiddag bespreken juist daarmee te maken heeft.

ELKAAR NIET BESCHADIGEN

Sidra: Het volgende punt dat we willen noemen, is de 'Ik zal de ander niet beschadigen' clause van de relatie, de regel dat je niet iets tegen je partner zegt met de bedoeling hem of haar te kwetsen. Wij hebben niet de bedoeling om elkaar neer te sabelen. Ook als we woedend op elkaar zijn, maken we geen misbruik van de zwakke punten van elkaar. Dat zou te hard aankomen. Dat verbreekt het contact.

Hal: Je was van plan om over je droom te vertellen, weet je nog? Is dit geen mooi moment?

Sidra: Ja, de droom van de olieputten. Ik kreeg die droom vele jaren geleden, ik denk toen we voor het eerst met Yael gingen onderwijzen in Israël. Mijn jongste dochter Recha was daar ook en tijdens ons verblijf hebben we haar een paar keer opgezocht. Ik vond het heerlijk om bij haar te zijn en mijn energie was helemaal op haar gericht. Hal was volledig uit beeld.

Hal: We overnachtten bij Yael thuis. Een mooie, gevoelige en introverte vrouw die ons werk daar sponsorde. Ik belandde in een positief bindingspatroon met Yael.

Sidra: Hij had een positief bindingspatroon met haar en ik dus niet. Een bindingspatroon uitroken kan heel bevorderlijk zijn voor de relatie. Het hielp mij om te weten dat er sprake was van een bindingspatroon, want Yael is een hele aardige vrouw en ik verweet haar niets. Echt een heel prettig persoon! Ik was een bindingspatroon aangegaan met Recha en Hal met Yael. De afstand die er tussen ons ontstond begon pijnlijk te worden.

's Nachts kreeg ik een droom:

Ik dobberde op zee en wiegde Recha in mijn armen. Het was warm en we dreven maar wat. Ik hield de kustlijn in de gaten om te zien of we niet teveel

afgedreven. Het ging prima, dus ik sloot mijn ogen en viel in slaap met Recha in mijn armen. Terwijl ik sliep waren we toch afgedreven en toen ik wakker werd zag ik dat de kust ver weg was. Dat was zorgelijk, maar ik kan ver zwemmen, dus ik liet me in het water zakken. Toen ik de kust bereikte, stond Hal daar. We stonden naast elkaar en keken uit over de zee. In de zee stonden olieplatforms waar gas naar boven kwam om de druk in de put te verminderen. Er brandt altijd een vlam. Ik stond ernaar te kijken en dacht: tjonge, als die vlam naar beneden slaat en de olie bereikt, vindt er een explosie plaats en gaat het helemaal fout.

Ik vertelde de droom aan Hal en we begrepen allebei dat we wat gas moesten terugnemen wat onze bindingspatronen met Recha en Yael betreft. We voelden weer een sterke band, want we wilden niet dat de olieputten van onze relatie zouden exploderen.

Deze droom belicht de kwetsbaarheid van je partner. Als je een diepe relatie hebt, kom je al snel bij de olie die diep in de grond zit – oude pijn en problemen – en kun je de hele boel rücksichtslos opblazen. Met elkaar niet beschadigen bedoelen we dat je geen gedachteloze en respectloze uitspraken doet met de bedoeling hem of haar te beschadigen en dat je geen misbruik maakt van zijn/haar kwetsbaarheid.

Hal: Je bent hier pas toe in staat en beschikt pas over het vereiste niveau van gewaar zijn als je aan jezelf hebt gewerkt. Ik herinner me een stel dat zich hiervan nog niet bewust was en elkaar een kopje kleiner maakte in een negatief bindingspatroon. Ze kregen deze informatie van ons, maar het registreerde totaal niet. Ze hadden geen keuzemogelijkheden omdat ze vastzaten in een bindingspatroon. Als je op deze manier vastzit, komt er een moorddadige energie in de relatie. Je wilt de ander iets aandoen, maar als je vastzit, hoeft je de ander echt niet te vermoorden. *Sidra:* Op zo'n moment zeiden ze: 'Maar ik heb niets gedaan!' of 'Ik maakte maar een grapje'. We beseffen vaak niet waarmee we bezig zijn. Het samenspel van dit soort energieën is hier verantwoordelijk voor.