

DRAIN.

Er zijn vijf processen die een rol kunnen spelen bij het verslechteren van een relatie. Vijf processen die alle liefde en leven uit een relatie kunnen doen wegvloeien.

Disconnection: Als iemand geen verbinding met ons maakt, zich terug trekt, koud en afwezig is, als iemand alleen met zichzelf bezig is en geen interesse toont of verveeld, afwezig of geïrriteerd reageert dan voelt dat heel pijnlijk. Helaas is de kans vrij groot dat je zelf met dezelfde houding hier op zal reageren. Vervolgens zit je in een vicieuze cirkel die alle intimiteit en warmte uit je relatie doet wegvloeien.

Reactivity: Als je reageert vanuit je automatische gevoelens en gedachten. Op dat moment heb je weinig controle over je gedrag. Je reageert dan op de automatische piloot, onbewust, impulsief en de kans is groot dat je negatieve emoties op de ander afreageert, waar die ander weer op reageert, etc..

Avoidance: Vermijding. Niemand vindt het fijn om pijnlijke emoties te ervaren, het is dus niet vreemd dat we reageren op pijnlijke emoties door er proberen vanaf te raken. Paradoxaal genoeg blijkt dit juist tot meer negatieve emoties te leiden. Dat heeft te maken met de strategieën die we gebruiken om te vermijden.

Drie veel voorkomende manieren om te vermijden:

- Iets in ons lichaam stoppen: b.v. snoep, alcohol, calorierijk eten, chocolade, drugs, nicotine, etc.. Dit leidt op korte termijn tot een fijn gevoel, maar op lange termijn vaak tot een toename van pijnlijke emoties.
- Afleiding zoeken, b.v. TV, internet, kruiswoordraadsels, feesten, werken, sporten, etc.. Dit leidt even tot een verdoving of afleiding van het nare gevoel maar op lange termijn heeft het negatieve gevolgen. Het is een verspilling van tijd en energie die je beter kan stoppen in activiteiten die waardevol voor je zijn. Het haalt de vitaliteit uit je leven. Er is met bovenstaande activiteiten op zichzelf niks mis. Maar het maakt veel uit of je ze doet uit vermijding of dat je ze doet vanuit een waarde.
- Terugtrekken in de comfort zone. Allerlei situaties uit de weg gaan die zouden kunnen leiden tot het ervaren van pijnlijke emoties. Het uit de weg gaan van bijvoorbeeld praten, luisteren, vrijen, samen activiteiten ondernemen, etc..

Als je vermijding met mate, bewust gekozen en op een flexibele manier gebruikt dan is dat niet erg. Maar hoe meer beide partners geneigd zijn te vermijden, zeker als dat automatisch en star gaat, hoe groter de kans op problemen.

Inside your mind: Je verstand produceert de hele dag gedachten en die zijn vaak gericht op oordelen, kritiek, dingen die je dwars zitten. Ons verstand is er heel goed in om alle negatieve eigenschappen van onze partner te vinden, eindeloos negatieve gebeurtenissen uit het verleden te herkauwen, de goede tijden terug te halen en te laten zien dat die voorbij zijn, of ons naar de toekomst te trekken om daar te zien hoe vreselijk het zou zijn om te blijven en hoe goed om weg te gaan. Op zich is dat nog niet zo erg, maar we hebben ook nog de neiging om onze gedachten heel serieus te nemen. We zijn geneigd onze gedachten te geloven, te gehoorzamen en ze kunnen al onze aandacht opslokken. Hoe meer je hier in verstrikt raakt, hoe gekleurder de bril waarmee je naar je partner/relatie kijkt en hoe minder effectief en flexibel je kan reageren. En als je in je hoofd zit, dan ben je niet in verbinding met de ander.

Neglecting values: Waarden zijn je diepste wensen over hoe je wilt leven, waar je voor staat en wat je wilt doen in je leven. Bijvoorbeeld: liefdevol, ondersteunend, met compassie, acceptierend, sensueel, met humor. Als je pijnlijke emoties ervaart is de kans groot dat je reageert vanuit die emoties in plaats van vanuit je waarden. Bijvoorbeeld; agressief, vijandig, manipulatief, liegen, dreigen, koud, bestraffend, onbetrouwbaar, chagrijnig. Dan ben je niet meer de partner die je wilt zijn met negatieve gevolgen voor je relatie.

Bron: R. Harris "ACT with love"