

LOVE.

Zoals de DRAIN je relatie in een negatieve spiraal trekt, kan LOVE weer een positieve spiraal in gang zetten.

Letting go: Je brein produceert de hele dag gedachten, ook gedachten over je relatie. Dit zijn verhalen met meningen, oordelen, dingen waar je in gelooft, interpretaties, aannames, fantasieën, ideeën, interpretaties, evaluaties. Ze reflecteren hoe jij de wereld, jezelf, de ander en je relatie ziet. Als je vastzit in deze verhalen is het moeilijk met een open blik naar je relatie en de ander te kijken, je raakt vast in automatische reactiepatronen. ‘Letting go’ gaat over het losser maken van de band die je hebt met deze verhalen, waardoor je flexibeler en effectiever kan reageren, defusie dus.

Opening up: Intieme relaties zijn vaak een bron van pijnlijke gevoelens. Als dit gebeurt is een menselijke reactie om van die gevoelens af te willen of er van weg te gaan. Opening up is het omgekeerde van vermijding. Als je leert je open te stellen en ruimte te maken voor die gevoelens hebben ze je minder in hun macht en hebben ze minder invloed op je doen en laten. Het kan gebeuren dat je in je relatie een muur hebt opgebouwd om jezelf te beschermen tegen pijnlijke emoties. Als je wilt dat je relatie gaat werken is het handig om die muur te laten zakken, maar dan zal je je kwetsbaar gaan voelen. Hoe meer je daar ruimte voor kan maken hoe minder het invloed op je heeft. Hoe meer ruimte je kan maken voor je eigen gevoelens hoe meer ruimte je kan maken voor de gevoelens van de ander. Dit is van belang als je je relatie wilt verdiepen.

Valuing: Dit gaat over het ondernemen van acties die gericht zijn op dat wat waardevol is voor jou. In relaties zijn de volgende waarden van belang: zorg hebben voor elkaar, een bijdrage leveren aan de relatie, je met de ander verbinden. Afhankelijk van de persoon en de relatie kunnen ook nog andere waarden van belang zijn, maar deze zijn in ieder geval belangrijk.

Engaging: Een verbinding aangaan met de ander is psychologisch aanwezig zijn (in plaats van in je hoofd zitten) en je aandacht op de ander richten met oprechte interesse en openheid. Hoe meer je dat doet hoe sterker en dieper de band wordt tussen jou en de ander.

Als je liefde bekijkt vanuit deze *acties* van LOVE, dan is liefde altijd beschikbaar en aanwezig, onafhankelijk van hoe je je voelt. Je kunt er altijd voor kiezen om er naar te handelen.

Als je liefde bekijkt vanuit het aanwezig of afwezig zijn van *gevoelens* van liefde dan is het niet altijd beschikbaar en aanwezig, want gevoelens en emoties komen en gaan voortdurend. Het is handig om je relatie daar niet afhankelijk van te maken.