

## DIEPER IN DE MISTLAGEN DUIKEN

Ons verstand is een meesterlijke verhalenverteller, opgebouwd uit gedachten. Sommige gedachten zijn feiten, de meeste echter meningen, veronderstellingen, geloof, interpretaties, evaluaties, oordelen, houdingen, modellen, concepten etcetera.

Deze verhalen reflecteren de wijze waarop we de wereld zien. Je verstand doet erg zijn best je te laten opgaan in deze verhalen. Het haalt pijnlijke herinneringen op, bedenkt angstige scenario's voor de toekomst, veroordeelt alle zwakke plekken van je partner, zeurt, oordeelt, vergelijkt en bekritiseert je partner. Je ziet je partner dan als door een mistlaag, de mistlaag van je gedachten en dat is niet erg bevorderlijk voor het contact tussen jullie.

Hieronder zie je een aantal lagen uit de mist van onze gedachten die een rol spelen in relaties:

### "PIJNLIJKE VERLEDEN" MISTLAAG

Hier zijn alle pijnlijke herinneringen over wat mis ging in je relatie; de duizend en één manieren waarop je partner het heeft verknald, je pijn heeft gedaan of heeft laten vallen. De meesten van ons hoeven niet veel moeite te doen deze herinneringen weer op te laten komen. Zodra er spanning in je relatie opkomt, wordt de film met alles wat er eerder mis is gegaan weer voor je geestesoog afgespeeld. Voor iedereen herkenbaar. Alleen kom je er vaak maar weinig mee verder.

Check maar eens bij jezelf; heeft het opgaan in pijnlijke herinneringen je ooit geholpen in je relatie?  
Of maakte het je juist meer ontevreden over je relatie?

### "ALS ...": "DAN ..." MISTLAAG

Deze laag is opgebouwd uit wishful thinking

- Als hij dit zou doen, dan....
- Als ze me even met rust zou laten, dan....
- Als hij zijn gevoelens openlijker zou delen, dan....
- Als ze beter met mijn ouders om zou kunnen gaan, dan...

Iedereen gaat wel eens op in dit soort gedachten. Het is een soort tijdelijke vlucht naar dromenland. Helemaal prima, maar als je er teveel in verkeert, raak je steeds ontevredener met het land van de realiteit. En helpen deze gedachten op lange termijn je relatie te verbeteren?

### "ANGSTIGE TOEKOMST-SCENARIO" MISTLAAG

Deze laag is opgebouwd uit allerlei angstige gedachten over wat er mis zou kunnen gaan als we veranderen.

- Ze zal misbruik van me maken
- Ik zal gekwetst raken
- Hij zal geen verantwoordelijkheid gaan dragen
- Ze zal nooit veranderen
- Hij zal het opnieuw doen
- Ik zal vastzitten in deze relatie
- Ik maak de verkeerde keuze; ik zou misschien gelukkiger zijn met iemand anders.

De meesten van ons zijn geneigd om angstige scenario's voor de toekomst te bedenken. Dat is een logisch gevolg van de evolutie. Onze voorouders moesten wel anticiperen op gevaar, anders was het levensbedreigend. Als gevolg daarvan, werd ons verstand steeds beter in het anticiperen op gevaar. En als gevolg daarvan produceert ons verstand nu de hele dag door verhalen, gericht op alles wat ons zou kunnen bedreigen of pijn doen. Dat manifesteert zich in piekeren, stressen en zich het ergste voorstellen.

Wat zijn de angstigste verhalen die jouw gedachten jou vertellen?

Als je in deze verhalen opgaat, helpt het je dan om je relatie te verbeteren? Helpt het je dichter naar je partner toe te groeien?

## "OORDEEL" MISTLAAG

Hieronder vallen alle negatieve beoordelingen die we over onze partner hebben:

- Ze is een bitch. Waarom zou ik aardig tegen haar zijn?
- Hij is een loser. Hij verdient mijn respect niet.
- Ze kan echt niets zelf he?
- Wat een narcist. Het enige waar hij aan kan denken is zichzelf en hij overschat zichzelf enorm.
- Hij is degene met alle problemen, ik niet.

Wat voor oordelende gedachten heb jij over je partner als je boos bent of je onbegrepen voelt?

Als je gedachten echt op dreef zijn, gehakt maken van je partner, wat zijn dan de meest hatelijke, nare gedachten die opkomen?

Wat gebeurt er met je relatie als je in dit soort gedachten opgaat? Zijn dit de gedachten waar je aan wilt vasthouden? Hoe voel je je als je in deze gedachten opgaat?

## "IK WEEET WEL WAAROM JIJ ZO DOET" MISTLAAG

Deze laag is gemaakt van allerlei veronderstellingen.

Je analyseert je partner en probeert uit te vogelen waarom ze deze dingen blijft doen. Waarom kan ze er niet gewoon mee ophouden? Je verstand komt met allerlei plausibele verklaringen, haar onbewuste bedoelingen, haar verborgen verlangens, haar verborgen agenda.

Je verstand kan heel inventief zijn op dit gebied.

Neem een moment om stil te staan bij welke verhalen jouw verstand heeft bedacht om je partners gedrag uit te leggen.

Gaat er bij deze voorbeelden een belletje rinkelen?

- Ze doet het expres, om een punt te maken.
- Hij doet het om me pijn te doen.
- Ze zou kunnen veranderen als ze zou willen.  
Het is gewoon prinsessengedrag.
- Hij heeft een onbewuste vijandigheid naar vrouwen.
- Het komt omdat ze diep van binnen me wilt verlaten.

Het is een fascinerend spel, je partner analyseren.

En de resultaten kunnen overtuigend lijken.

Maar wat gebeurt er als je deze analyses als feiten benadert?

Helpt dit dan een betere relatie te bouwen?

## "VERONTSCHULDIGENDE" MISTLAAG

Deze laag bestaat uit allerlei redenen die we gebruiken om aan te geven waarom we niet kunnen veranderen.

- Ik ben te moe/gestrest/uitgeput.
- Ik heb er genoeg van. Ik heb geen energie meer om het verder te proberen.
- Ik ben gelukkig met wie ik ben. Ik hoef niet te veranderen, zij wel.
- Ik ben te oud om te veranderen.
- Ik ben altijd zo geweest. Zo ben ik nu eenmaal. Neem me zoals ik ben of vertrek.
- Als hij eerst verandert, verander ik ook.

Ons verstand is supergoed in verontschuldigen bedenken. Maar verontschuldigen zijn bijna nooit niet meer dan smoesjes.

## "DIEPGEWORTELDE ANGSTEN" MISTLAAG

Diepgewortelde angsten kunnen je relatie in de weg staan. Het gaat in essentie om de eerder besproken schema's die in situaties geactiveerd kunnen worden.

De drie meest voorkomende angsten zijn de angst voor verlaten (je partner zal je (uiteindelijk) verlaten), angst voor verlies van je autonomie (je partner zal je onderwerpen aan zijn wil) en de angst niet genoeg waard te zijn.

Deze diepgewortelde angsten leiden tot verhalen als;

- Hij zal me verlaten. Ik kan niet overleven zonder hem.
- Ik ben niet goed genoeg voor haar.  
Ik weet dat ze een betere partner zal ontmoeten.
- Hij zal mijn ruimte steeds verder inperken.
- Als ik haar geef wat ze wilt, zal er niks van me over blijven
- Als ze erachter komt wie ik werkelijk ben, zal ze me verlaten.

Als je teveel aan deze verhalen vasthoudt, word je dan jaloers, bezitterig, afhankelijk? Of ben je dan bang te vragen wat je nodig hebt?

En als je vast komt te zitten in verhalen over hoe je partner je probeert aan zijn wil te onderwerpen? Helpen deze gedachten je relatie te verdiepen of neemt de afstand tussen jullie dan juist toe?

