



Ik moest er vijfenveertig jaar voor worden, de nodige relaties gehad hebben en er lange tijd single voor zijn. Ik moest veel en diepgravend zelfonderzoek doen, mijn liefdesbange verleden grondig doorwerken en er zelfs een boek over schrijven. Maar uiteindelijk komt het er dan toch nog van. Mijn new beginning is dat ik vanaf 1 januari 2019 voor het eerst in mijn leven ga samenwonen. De start van een nieuw jaar en de start van een nieuw begin in mijn, inmiddels drie jaar durende, relatie. Voor het eerst in mijn leven durf ik het aan, sterker nog, ik kijk er naar uit! Ik kijk ernaar uit om iedere ochtend samen wakker te worden, de dag samen te beginnen, ieder onze eigen weg te gaan en thuis te komen in een gezellig huis, waar we onze ervaringen en belevenissen kunnen delen. Dat er een basis is van samen waarin je ieder je eigen ding kunt doen, je eigen leven kunt vormgeven.

Het klinkt zo vanzelfsprekend, maar dat was het voor mij nooit. In het samen zijn kon ik mezelf vroeger zo verliezen, paste ik me aan en raakte ik mijn eigenheid kwijt, als een kameleon die steeds van kleur verandert. In het alleen zijn kon ik mezelf dan weer echt voelen dus alleen zijn was een belangrijk ankerpunt. Dat zou ik nooit opgeven. Het is dan ook een hele weg geweest om te leren dat ik mezelf mee kan nemen in contact met anderen en vooral in contact met een geliefde, mezelf kunnen blijven voelen en mijn eigenheid daarin leren behouden. Wat een klus om in het samen zijn jezelf te blijven. En nu ga ik het avontuur van samenwonen aan. Niet omdat ik verwacht dat ik me nooit meer zal aanpassen, maar omdat ik weet hoe ik me steeds opnieuw kan verbinden met mezelf. De terugkerende beweging van samen en apart.

Als mens hebben we enerzijds de behoefte aan vrijheid en anderzijds de behoefte om bij een ander te horen, bij een groter geheel. Teveel samen kan leiden tot verlies van je eigenheid en autonomie. Teveel apart kan leiden tot alleen zijn, je verliest verbinding met de ander en dan is er te weinig relatie. Geen van beide uiterste werkt in een relatie. Je hebt beide nodig om een goed evenwicht te vinden tussen samen en apart, zodat het niet of – of hoeft te zijn, maar en – en kan zijn.

Als je sterk op de ander gericht bent ligt er de uitdaging om het apart zijn te leren verduren. Wie ben je als je alleen bent? Wat kom je dan tegen? Hoe draag jij jezelf? Als je sterk de neiging hebt om apart van de ander te blijven, heb je juist de uitdaging om het samen zijn aan te gaan. Wat kom je dan tegen? De kunst is om je eigenheid te behouden in het samenzijn. Hoe meer je je eigenheid en individualiteit kunt eren, hoe beter je samen kunt zijn. Samen, maar ieder in je eigen kleur.

Waar ligt voor jou de uitdaging in samen en apart? Ben jij de kameleon die steeds van kleur verandert en makkelijk vervloeit met de ander? Of ben jij erg gesteld op je vrijheid en ligt jouw uitdaging vooral in het verbinden met de ander? Vanuit welke kant je ook komt, de vraag is hoe we kunnen verbinden vanuit vrijheid, hoe we apart kunnen blijven in het samen zijn. Wil je meer hierover leren en ontdekken, dan ben je van harte welkom bij de **Introductietraining Liefdesbang** die ik iedere maand geef, of bij de **Masterclass Liefdesbang die ik geef op 24 januari in de HeartHouse**. Ik kijk uit naar mijn new beginning! Wat is die van jou?