



Knowledge is expensive,
but realize what stupidity can cost you!



Waarom kwetsen wij degenen waarvan wij het meest houden?

Je houdt van je partner of kinderen maar slaagt er niet in te communiceren zonder ruzie. Na uitputtende discussies trek je je terug in je schulp om je wonden te likken en een nog betere strategie te bedenken om je te beschermen of hen de volgende keer nog duidelijker te zeggen dat jij gelijk hebt. Je voelt je verward en verslagen, en desondanks hou je van hem/haar of van hen.

Hoe is dit mogelijk? Waarom doen mensen hen waar ze van houden het meeste pijn? Hoe komt het toch dat je er niet in slaagt je liefde uit te drukken? **Waar komt al die strijd vandaan?** Hoe komt het dat je vol goede bedoelingen weer aan een gesprek begint maar dat het weer eindigt in roepen en verwijten? Om nog niet te spreken van het monster van schuldgevoel dat je daarna naar de keel grijpt ... **Hoe kan je deze vicieuze cirkel stoppen?** Hoe kan je ervoor zorgen dat je in een klimaat van liefde en sereniteit kan samenleven, want dat is wat je echt wilt?

Laat me eerst verklaren wat er gebeurt. Wij hebben allemaal **ENERGIE** nodig. Wij hebben energie nodig om te leven en te overleven. De energie komt in vele vormen: **liefde, aandacht, voedsel, vriendschap, geld, goedkeuring, erkenning...** Wij allen hebben deze dingen nodig om ons **goed te voelen**, onze **persoonlijkheid uit te bouwen** en onze **plaats in de maatschappij** te vinden.

Waarom kwetsen wij mensen waar we van houden?

27.12.2016 pag.1

Maar hier zit de adder onder het gras: zolang wij denken dat deze energie van andere menselijke wezens moet komen, zullen wij in **strijd verwickeld** geraken. Omdat de menselijke energie beperkt is. Wij moeten er voor het vechten. De menselijke energie duurt niet lang. Er is er niet genoeg van.

ENERGIE = **AANDACHT**

Als we de aandacht naar ons toe kunnen trekken hebben we energie. Wij moeten dus **de snelste, slimste, mooiste en beste zijn om de aandacht van andere naar ons toe te trekken en zo hun energie te bekomen.**

Als dit niet werkt, proberen wij een **andere strategie**. Wij proberen om aandacht te trekken **door negatief gedrag**. Ik kind leert dit zéér vroeg in zijn leven: wanneer hij rustig op de grond met zijn speelgoed bezig is, blijft moeder in de keuken het eten de maaltijd voorbereiden of met vader babbelen. Maar zodra het jongetje zijn kleine zus pijn doet of doet of hij ergens pijn heeft, dan komt zijn moeder of vader aangestormd om te zien wat er is en dus geven zij hem aandacht. Zij schreeuwt misschien, hij is misschien boos of ze maken zich ongerust, maar geen probleem, al hun aandacht gaat nu naar het kind voor zijn gedrag. **Hij leert zeer snel welk gedrag hem de grootste hoeveelheid aandacht en energie geeft.** Wanneer zijn moeder of vader hem bekijken, zelfs boos, is het nog energie die zijn richting uitkomt! Wanneer zij op hem roepen, geven zij hem energie. Ok, het is negatieve energie, maar het is altijd beter dan helemaal geen energie.

Wanneer wij opgroeien en beginnen uitgaan, ontdekken wij een zeer interessant fenomeen: wanneer wij **VERLIEFD** worden, ontvangen wij heel wat gratis energie van onze geliefde : **aandacht, tijd, liefde, cadeautjes, enz.** De andere persoon geeft ons **kosteloos** een hele hoop energie. Wij moeten er zelfs niet eens om vragen, we hoeven geen enkele strategie toe te passen om die energie te krijgen, ze wordt ons zomaar gratis en voor niks toegezonden! Wij laten ons gebruikelijke mechanisme om energie van anderen naar ons trekken varen. We laten ons gaan, zo goed voelt het. Wij zijn verliefd. Wij zweven. Wij voelen ons licht als een vlinder! Alles schijnt om meer kleur te hebben, is levendiger, wij voelen ons lichter, het leven lijkt zo gemakkelijk, alles gaat vanzelf, we hebben het gevoel dat we van iedereen en alles houden, zelfs van onze knorrighe baas! Niets kan ons kwetsen, wij voelen ons veilig en opgeladen met energie. Maar dit is de energie van die ander die ze ons gratis geeft! Wij teren op iemand anders energie, en de menselijke energie is beperkt!

En dat is nu precies het probleem! Deze stroom van vrije energie begint te verminderen, omdat onze geliefde op een bepaald moment terug wat meer aandacht geeft aan zijn werk en activiteiten die hij voorhéén had, voor we elkaar ontmoetten. **Of erger nog ... het 'geven en ontvangen' raakt in ONBALANS.** Hij pakt de draad van zijn leven weer op en geeft ons een plaats daarin, maar dit in niet meer àlle plaats zoals daarvoor. Waarom gebeurt dat nu? Waarom kunnen we niet eeuwig in deze roes blijven vertoeven, zodat we niets zelf moeten doen om energie te bekomen?

Het lichaam kan deze hoeveelheid adrenaline voor een lange tijdspanne niet aan, zegt men... Het zou ook de tijdrovend zijn, we zouden met niets anders nog kunnen bezig zijn...

Waarom kwetsen wij mensen waar we van houden?

27.12.2016 pag.2

Maar de echte reden is dat wij moet leren om onze energie ergens anders te betrekken, niet van een menselijk wezen, **maar uit de UNIVERSELE ENERGIEBRON zelf.**

Onze minnaar geeft ons dus minder vrije energie dan voordien. Wij waren wel gewend geraakt aan deze gratis energiestroom en nu moeten wij het weer op eigen houtje zien te bekostigen! De vrije energie is zo veel gemakkelijker! Wij moeten geen inspanning doen om het te krijgen! En nu wij minder krijgen van deze vrije energie, willen wij niet dit laten gebeuren. Op dit ogenblik wordt ons oud systeem om energie af te nemen van anderen – zoals we geleerd hebben in onze kindertijd (hechting) - aangewakkerd wegens de schaarste van energie. Er is een alarm binnen ons dat flikkert en ons waarschuwt: "Gevaar! Gebrek aan energie!" Het oude mechanisme om energie van anderen te pakken, dat zo goed werkte met onze ouders, wordt automatisch aangezet en begint te lopen.

Dit programma leverde ons de noodzakelijke energie op als kind, en wordt nu door het gebrek aan energie weer in gang gezet. En als een klein kind trachten wij de energie aan onze geliefde te onttrekken. Deze zal dat natuurlijk niet laten gebeuren. En hij zal zijn persoonlijk mechanisme, dat bij zijn ouders werkte, "aanzetten" om zijn energie van ons weer terug te pikken. Hoe gebeurt dit eigenlijk? Door welke mechanismen proberen we energie van andere naar ons te trekken (en proberen zij onze energie voor hen toe te trekken)?

1. We kunnen dit doen door het **slachtoffer uit te hangen en te jammeren** ("Oh arme ik, kijk eens wat ik allemaal doe en niemand bekijkt mij, niemand is dankbaar! Kijk eens hoe ik mij uitsloof! Waar heb ik die behandeling, die ziekte, die ellende verdiend! Oh oh oh!").
2. Een andere manier om **de aandacht en energie van de ander af te tappen is door agressief gedrag** : schreeuwen, bedreigen, kwaad worden, dominant gedrag, de andere proberen te overheersen.
3. Een derde mechanisme bestaat eruit de ander in **een negatief daglicht te stellen**, te overstelpen met vragen, zijn handel en wandel te controleren, voortdurend kritiek te leveren, hem moreel te bestoken, hem neer te halen door allerlei vernederende opmerkingen of vergelijkingen te maken ("Je bent nog erger dan je moeder!").
4. Een vierde systeem is **zich afsluiten voor contact** : er is nog beeld maar geen klank meer, weigeren te antwoorden, de mysterieuze spelen, niet reageren, met de bedoeling de ander te kwellen en hem een schuldgevoel op te solferen.

De ander zal alles in het werk stellen om **weer contact** op te nemen, wat zijn energie naar jou doet stromen.

Deze mechanismen om energie af te tappen van anderen zullen er natuurlijk voor zorgen dat hun energie in jouw richting stroomt, maar wat dan? **De andere is nu zijn energie kwijt, voelt zich niet goed en gaat alles proberen om zijn energie terug te nemen.** Hoe doet hij dit? Met zijn eigen mechanisme dat hem de nodige energie opleverde als kind. Hij zal schreeuwen, of het slachtoffer spelen dat jouw slechte behandeling niet verdiende, of jou martelen met een hoop kwellende vragen en opmerkingen, of zich van je afsluiten en alle contact weigeren.

Waarom kwetsen wij mensen waar we van houden?

27.12.2016 pag.3

Dit verklaart waarom wij degenen kwetsen waar wij het meest van houden.

1. **De eerste reden** is dat wij hun energie die zij eens gratis aan ons gaven, opnieuw willen. We menen er RECHT op te hebben. We denken dat die energie onze eigendom is, dat ze ons toebehoort. En om er zeker van te zijn dat die energie voor ons voorhanden is als wij ze nodig hebben, moeten we de bron van die energie in ons bezit hebben. Dus moeten wij die persoon, de energiebron, bezitten. We moeten hem controleren om onze bevoorrading van energie te vrijwaren.
2. **Een tweede reden** waarom wij diegenen waar wij het meest van houden het meest kwetsen, is omdat die personen gewoon voorhanden zijn. Hun energie is beschikbaar, en wij bedienen ons **NAAR BEHOEFTE**.

Door hun energie van hen af te nemen doen we hen pijn. Energie stelen van anderen is gelijk aan hen kwetsen. Wat kunnen wij hieraan doen? Wij zouden slechts in contact met andere mensen moeten komen wanneer wij reeds op voorhand vervuld zijn van energie. Alleen op die manier zijn we zeker dat we geen energie van hen gaan aftappen. Het gebeurt automatisch : we voelen ons leeg, zwak, moe, uitgeput, afgejakkerd, vernederd door de baas, verkeerd begrepen enzovoort...als we in die toestand een ander mens tegenkomen zullen we energie van hem afnemen om onze behoefte aan energie weer aan te vullen.

Eens wij bewust zijn van dit proces, en begrijpen dat dit altijd ruzie, strijd en onenigheid zal opleveren, kunnen wij er voor kiezen **zelfstandig te worden op energiegebied**. Dat wil zeggen dat we onze verantwoordelijkheid opnemen om ons eigen energiepeil in de gaten te houden en middelen te vinden om onze energie aan te vullen zonder daarvoor mensen te gebruiken (misbruiken). Wij zouden niet met elkaar in contact moeten treden als ons energieniveau laag is. Het is de verantwoordelijkheid van elke persoon om zelf, op autonome wijze, energie op te wekken en daarvoor niet van andere mensen af te hangen.

Hoe kan je dat doen? Door je met de energie te verbinden die altijd beschikbaar is. Door je op te laden met **DE UNIVERSELE ENERGIE**. Deze is altijd beschikbaar, overvloedig aanwezig, onuitputtelijk en voor iedereen toegankelijk. **De gemakkelijkste manier om je met deze energie te verbinden is de schoonheid van een bloem of plant te beschouwen. Je kunt ook de schoonheid van een voorwerp of een persoon bewonderen. Je kunt mooie muziek beluisteren, een wandeling in de natuur maken, mediteren, bidden, dansen, schilderen, positieve affirmaties opzeggen, lezen, jouw levensopdracht zoeken en uitvoeren, je kat of hond strelen, naar de ogen van een kind kijken, of om het even wat dat je energie geeft. Zoek... kijk, voel en begrijp waar jij het WARM van krijgt... Wat geeft jou POSITIEVE ENERGIE?**

Maak een lijst van alle activiteiten die je energieniveau verhogen. Zodra je voelt dat je in een conflict verzeild geraakt met je partner, baas, kind, ouder of gelijk wie, doe iets van je lijst om gecentreerd te blijven en je energiepeil te verhogen. Laat je niet meeslepen in het gevecht. Je zal altijd verliezen. Je zal altijd energie verliezen. **NEGATIEVE ENERGIE...**
Zeg niets totdat je energiepeil weer hoog genoeg is om energie te kunnen zenden naar de ander. Door energie te verzenden ben je er zeker van dat je geen energie aan het aftappen bent. Integendeel, je bent er aan het geven. Dit is een handeling van liefde.

Waarom kwetsen wij mensen waar we van houden?

27.12.2016 pag.4

Als je er niet in slaagt je energie weer op een hoger peil te krijgen, ga dan naar een andere plaats, doe iets voor jezelf en wacht tot jouw trillingen hoog genoeg zijn om andere weer te ontmoeten.

Het belangrijkste in een relatie is niet de andere gelukkig maken of te verwachten dat hij jou gelukkig maakt, **MAAR JEZELF GELUKKIG MAKEN EN DIT GELUK AAN DE ANDER AAN TE BIEDEN ALS EEN GRATIS GESCHENK**. Energie geven aan een ander is houden van die ander. Houden van is energie geven. Zie je het verschil met energie afnemen omdat je denkt er recht op te hebben?

Wil je liefhebben of stelen?

Bron: Deze tekst komt van INEKE VAN LINT zelfstandige psychologe en verwijst naar haar boek "Zal je altijd van mij houden" <https://enthousiasme.info/nl/webshop/>

Zie ook onze tekst op EDDIS

<http://www.eddyclaesen.be/sites/default/files/Zal%20je%20altijd%20van%20mij%20houden%209-01-2009.pdf>

Waarom kwetsen wij mensen waar we van houden?

27.12.2016 pag.5



Eddy Claesen

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be