

Balans in Liefde

(Hoofd Hart)

Helene Noordeloos

Colofon

Titel: Balans in Liefde (Hoofd Hart)

Helene Noordeloos © 2024

Verschenen: Juni 2024

Alle rechten voorbehouden

Uitgegeven door: Uitgeverij Schrijverspunt

<http://www.schrijverspunt.nl>

Code:2024.05.24

ISBN/EAN: 978-94-6266-715-0

NUR: 450



Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOORWOORD

Ik hou van jou!

Vier woorden die een heleboel impliceren en een heleboel vraagtekens oproepen.

Want wat bedoel je er nu echt mee? Wat is ‘houden van’?

Je houdt bijvoorbeeld van je ouders, je partner, je kinderen, je vrienden, je huisdier, je hobby’s of je werk.

Voor de meeste mensen voelt het houden van in al deze gevallen anders. Het gaat om liefde, maar op verschillende niveaus.

De meeste mensen houden van anderen, spreken over liefde en voelen zich gevuld met liefde. Hoe is het dan mogelijk dat we dat niet terugzien in de wereld om ons heen?

Mensen hebben steeds vaker een kort lontje, het nieuws gaat alleen maar over oorlogen en conflicten, in de digitale wereld verschijnen er steeds meer haatboodschappen en er is weinig tot geen respect voor elkaar en elkaars mening.

Tussen dit alles door hoor je de roep dat het echt tijd is dat we wat liever voor elkaar worden, dat er meer compassie (lees liefde) in de maatschappij mag komen.

Mooie woorden, maar hoe doe je dat?

Vanuit mijn eigen ervaring en mijn werkvlak is er maar één optie om dat te bewerkstelligen: begin bij jezelf en ervaar wat het is om daadwerkelijk te houden van.

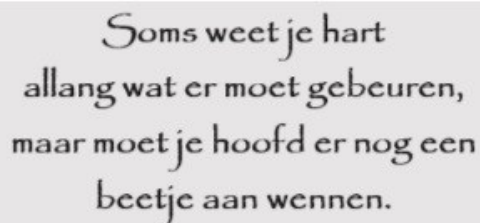
Van daaruit komt de compassie vanzelf. Wil je net als ik de wereld een stukje mooier maken en kun je wel wat liefde gebruiken of inzetten? Ga dan mee op reis naar je bewust worden van liefde in je leven en hoe je hoofd en hart hierin een grote rol spelen.

Elk hoofdstuk zorgt ervoor dat je een stapje dichterbij de balans tussen hoofd en hart komt.

Balans, zodat je je hoofd gebruikt wanneer dit nodig is en je hart openhoudt. Je gedachten (ratio) en je gevoel mogen samenwerken, het één is niet belangrijker dan het andere. Samen zijn ze nodig om je open te stellen voor jezelf én voor de ander.

Dit boek is niet alleen om te lezen, het is ook een doe-boek. Met de oefeningen achterin, kun je wat je leest omzetten in inzichten en veranderingen in jezelf. Hierdoor leer je je hoofd en hart te laten samenwerken om je balans in liefde te versterken.

Ik wens je veel plezier met jouw pad tussen hoofd en hart en de ontdekking wat liefde met jou doet en kan doen.



Soms weet je hart
allang wat er moet gebeuren,
maar moet je hoofd er nog een
beetje aan wennen.

HOOFDSTUK 1

BASIS



Er zijn veel woorden die bij mij opborrelen als ik denk aan liefde, zoals: compassie, relatie, partner, kinderen, ouders, barmhartigheid, naastenliefde, verliefdheid, zelfliefde, intimiteit, mededogen, geloof, trouwen/samenwonen, maar ook de gevolgen van fout gelopen liefde, zoals spijt, jaloezie, haat, scheiding, berouw.

Dit lijstje is niet compleet, je hebt ongetwijfeld aanvullingen hierop.

Liefde omvat zoveel. Liefde voel je. Maar zelfs als je het voelt, hoe leg je het dan uit in de juiste woorden?

Het is niet de bedoeling dat ik de liefde helemaal ga analyseren, maar een beetje inzicht helpt wel om jezelf en de ander beter te begrijpen.

Als ik vraag waar je liefde voelt, zullen de meeste mensen hun hart aanraken. Het hart is onlosmakelijk verbonden met liefde en het gevoel van liefde. Maar hoe we de liefde ook voelen en hoe we ernaar handelen, de liefde wordt ook aangestuurd door ons hoofd, onze gedachten.

Gedachten over onszelf en over anderen met betrekking tot de liefde en tot het leven in het algemeen. Onze gedachten sturen ons. Hoe meer positieve gedachten, hoe gelukkiger we ons voelen. Hieruit zou je de conclusie kunnen trekken dat door positief denken, iedereen gelukkiger wordt en er dan dus meer liefde kan zijn.

Helaas is de realiteit anders. Als je altijd positief bent, ga je voorbij aan de objectiviteit (niet oordelen, geen aannames) en aan de negatieve aspecten van het leven.

Positiviteit en negativiteit zijn beide onderdeel van het menszijn. Als je het een belangrijker maakt dan het ander is er geen balans en leer je niet omgaan met grenzen.

Een voorbeeld hiervan zijn ouders die hun kinderen in volle positiviteit opvoeden, ze gaan conflicten uit de weg, bedekken

alles met de mantel der liefde. Geen kwaad woord over anderen, altijd het goede van een ander zien en benadrukken.

De kinderen nemen dit over. Tot er een moment is dat een kind uit het niets geconfronteerd wordt met de negativiteit van anderen. Het kind begrijpt dit niet, het is toch altijd lief naar anderen? Het kind wordt hier ongelukkig van. En thuis vindt het geen begrip, want er blijft gehamerd worden op de liefde die je voor anderen moet opbrengen, ook al doen ze iets wat jij niet leuk vindt. Het kind raakt in verwarring.

Een waargebeurd scenario hoorde ik van een vader die zijn zoon advies gaf om de pestkop die zijn zoontje lastigviel, eens flink pijn te doen, zodat hij zou ophouden met zijn pestgedrag. Zijn zoon was zeer verbaasd over dit advies: ‘emand bewust pijn doen?’

Wanneer je kinderen, en ook jezelf als volwassene, altijd weghoudt van de nare, negatieve dingen die je in het leven soms ook tegenkomt, doe je je kinderen en jezelf tekort.

Je leert geen grenzen stellen en je weet niet hoe je moet omgaan met de minder leuke zaken in het leven.

Liefde is universeel en sluit negatieve ervaringen niet uit.

Liefde omvat alles, daarbij horen ook de minder fijne dingen van het leven.

Dit boek leert je hoe je met die ervaringen om kunt gaan.

Iedereen kent liefde. Ik ga er vanuit dat iedereen die geboren wordt al liefde in zich heeft. Liefde in de vorm van geborgenheid.

Maandenlang heb je je geborgen gevoeld in de buik van je moeder. Lekker veilig en warm!

Eenmaal geboren verlang je terug naar die geborgenheid.

Zoeken en willen we liefde om ons veilig te voelen? Voor mij is dat de essentie van het mens-zijn: we willen ons veilig voelen, in

de zin van gelukkig zijn.

Voor de meesten onder ons wordt die geborgenheid zichtbaar in de liefde die je van je ouder(s) ontvangt.

Soms gebeurt het dat je niet de liefde krijgt die je zo nodig hebt van je opvoeders. In dat geval doe je je best om die liefde te verdienen. Niet alleen bij je ouders, maar van iedereen in jouw omgeving.

Als kind heb je behoefte aan een bepaalde basis. Deze basis bestaat niet alleen uit lichamelijke behoeften, zoals drinken, eten, beweging en slaap, maar ook uit het krijgen en geven van affectie, door middel van warmte, knuffels en liefde. Daarnaast zijn veiligheid, duidelijkheid, continuïteit, erkenning en bevestiging ook van groot belang*.

Al deze basisbehoeften ontvang je vanaf je geboorte en tijdens het opgroeien.

Niet alleen van je ouders. Iedereen om je heen vormt je via deze basisbehoeften. Denk daarbij naast het gezin waarin je opgroeit ook aan familie, school, vrienden, sportclub, hobbyclub, muziekvereniging en religie. Elk contact dat je met mensen in een van bovenstaande verbanden hebt gehad, heeft je al dan niet geholpen om in je basisbehoeften te voorzien.

In die periode van je leven is daarmee de basis gelegd van hoe jij liefde integreert in je huidige leven.

Via alle mensen die jou omringd hebben, heb je bepaalde overtuigingen en aannames overgenomen.

Wanneer je in je vroege jeugd pas werd beloond met een warme omhelzing of compliment als je iets goed had gedaan, kun je je voorstellen dat je liefde bent gaan zien als een beloning voor goede inzet.

**bron: www.kindengezin.be*