

Alleen op de wereld

Ik ben gelukkig getrouwd. Je kunt zelfs zeggen dat we heel close zijn, mijn man en ik. Samen erop uit gaan vinden we heerlijk en we vinden elkaar na twaalf jaar nog steeds aantrekkelijk.

Af en toe.. is er ineens ruzie. Is normaal, natuurlijk! We kunnen allebei soms behoorlijk fel zijn, maar altijd maken we het weer goed. Er is basisvertrouwen tussen ons. Denk aan het kind, dat op zijn ouders vertrouwt, dat ze er altijd voor hem zullen zijn. Bij sommige kinderen gaat er in de ontwikkeling van dat basisvertrouwen echter iets mis. Het kind vertrouwt er dan niet op dat zijn ouders er altijd zijn, voor hem zullen zorgen.

Als ik me kwetsbaar voel, bijvoorbeeld depressief, kan dat vertrouwen bij mij ook wankel zijn. Als mijn man en ik dan ruzie hebben, kan ik er plotseling van overtuigd zijn dat het nooit meer goed komt, we uit elkaar zullen gaan, dat hij me in de steek laat. Voor goed, ik weet het zeker. Dat voelt heel koud, naar en alleen. Ik voel me als een klein kind dat zijn moeder kwijt is: volkomen in paniek en hulpeloos in de hem overspoelende en overdonderende wereld. Ik kan dat gevoel dan absoluut niet relativeren of wegredeneren. Soms voel ik me zo klein en ellendig dat ik het liefst dood wil. En dat gevoel kan soms dagen aanhouden.

Inmiddels heb ik dankzij therapie en medicatie meer controle over deze gevoelens. Door medicatie gaan mijn gedachten minder ver en dankzij therapie heb ik geleerd hoe ik voor mezelf kan zorgen, mezelf gerust kan stellen. Ook heb ik geleerd me niet in mijn schulp terug te trekken als ik me door gevoelens overweldigd voel, maar er meteen met mijn man over te praten. Dat haalt me uit mijn isolement, het contact geeft weer meer verbinding en minder wantrouwen.

Dit wil ik meegeven aan eenieder die weleens met zijn partner ruziet en zich dan alleen en onbegrepen voelt: Vertel je partner (of je ouder, je vriend(in), je collega) wat je voelt, wat de ruzie met je doet. Zonder te beschuldigen vertel je rustig wat er in je omgaat. Je zult zien dat jullie dan weer dichterbij elkaar komen. Zo zorg je voor jezelf en voor je relatie!

Mieke