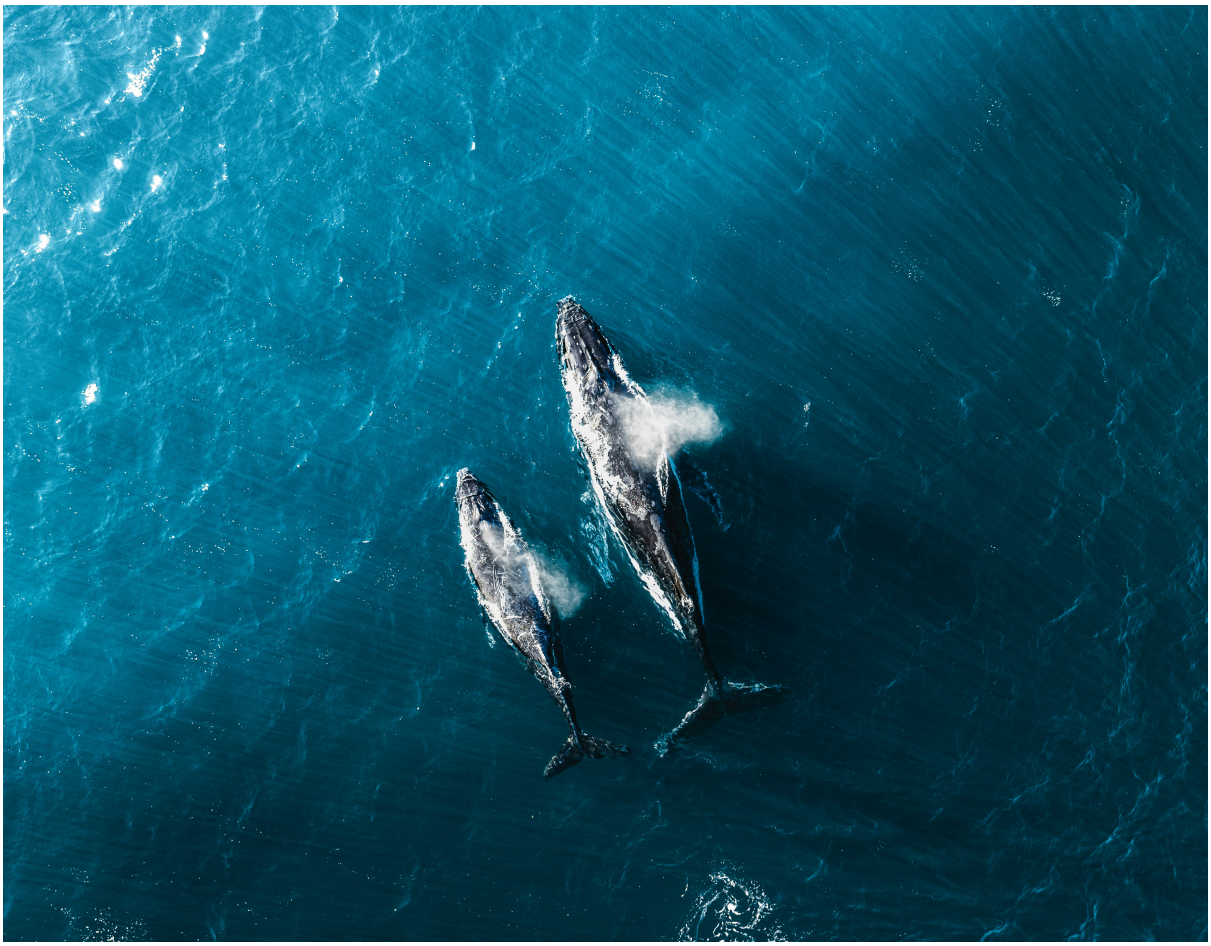
Hoe neem ik mijn partner mee in mijn veranderingen tijdens de overgang?

De overgang kan eenzaam voelen. De veranderingen in onszelf hebben ook effect op onze geliefden. Nagenoeg iedereen in de overgang die ik heb ontmoet en begeleidt heeft geworsteld in haar relatie vanwege oud zeer en patronen die tijdens deze fase opkomen.



Het kan helend zijn om jezelf te informeren over wat er in deze fase gebeurd en je partner er in mee te nemen. Terwijl jij je periodes in deze overgang vervreemd voelt van jezelf en worstelt met hoe je met die sterke gevoelens om moet gaan, kan je partner zich ook onzeker en eenzaam voelen.

Hopelijk wil je partner gewoon graag helpen (anders is er wellicht een andere beweging nodig), maar als je dat niet handig weet te communiceren omdat je op dit moment de waarheid alleen maar kunt schreeuwen of snauwen, kan het heel erg moeilijk zijn om de storm samen te trotseren.

Relatietherapeut en trainer Jooanna Groves heeft het over het vinden van een gemeenschappelijke taal waarmee je je ervaring kunt beschrijven en die de gebruikelijke verwijten omzeilt die tussen jullie in kunnen komen te staan en je partner juist aan boord kan brengen als bondgenoot.

In het belang van jezelf en als je wilt dat je partner je bondgenoot is kun je hem deze brief laten lezen. Naar de brief uit het boek “Tweede Lente” van Kate Codingtron. Die overigens ook voor jezelf heel verhelderend kan zijn. Net als haar hele boek. Pas eventueel aan naar je eigen woorden maar censureer jezelf niet.

———————————————————————————————————

Lieve partner van iemand in de overgang,

Je hebt misschien het gevoel dat je de persoon verloren bent waar je verliefd op werd, dat ze van je is weggedreven en zo is veranderd dat je haar niet meer herkent. Wanhoop alsjeblieft niet - als ze zover is zal ze nog mooier dan voorheen terugkomen. Net als een rups moet ze voor zichzelf een cocon bouwen om zich in terug te trekken, waar ze kan oplossen om zichzelf in een vlinder te hervormen.

Ze zal een behoorlijke tijd in de cocon zijn en zolang ze nog niet klaar is om eruit te komen zal het niet helpen om haar te porren of haar te vragen alle 'zorg'-taken te verrichten die ze altijd deed en zal het niet helpen te suggereren dat ze antidepressiva nodig heeft.

Ze heeft het nodig dat jij fungeert als haar cocon, dat jij haar ondersteund bij het stellen van stevige grenzen en dat jij haar vasthoudt terwijl zij verandert en uitvogelt wie ze aan het worden is.

Dit kan betekenen dat je een aantal van de taken op je moet nemen die zij altijd deed, haar meer ruimte moet geven, meer vrede en vooral haar eigen tijd. Je partner heeft je nu meer dan ooit naast haar nodig, ook al weet ze dat nu mogelijk niet zo heel handig naar jou te te uiten.

Een deel van deze periode gaat over het helen van oude wonden en trauma’s dus mogelijk doen zich problemen voor in jullie relatie. Vertrouw erop dat deze nieuwe kwesties zijn opgekomen zodat jullie ze allebei kunnen helen. Als je ervoor open kunt staan te horen hoe zij zich voelt is dat voor haar puur goud dat je relatie tot een diepere laag van intimiteit zal brengen.

Misschien merkt je dat je bang bent voor de veranderingen die je in haar ziet; ze is aan het kijken naar wat wel en wat niet werkt in haar leven. Dit proces zal haar helpen om meer zichzelf te worden, zowel krachtig als kwetsbaar te zijn en aspecten van haar wezen tot uitdrukking te brengen die eerder genegeerd of beschimpt werden.

Je hebt niet alleen haar een bedding te geven, je hebt als taak dit ook voor jezelf te doen. Kijk naar wat jou voedt en beweeg naar waar jouw ziel naar verlangt. Zij speelt nu haar eigen spel en om een betekenisvolle relatie te hebben moet jij ook jouw spel spelen. Hier zijn een paar wijze woorden van Nicolette, ook een vrouw in de overgang:

Het belangrijkste is: neem je partner serieus en geef niet de hormonen de schuld van al haar stemmingen en gevoelens. Een vrouw in de overgang is meer dan haar hormonale veranderingen en veel vrouwen hebben een goede reden om boos, moe en verward te zijn. Zet alsjeblieft en extra stap en help meer mee in de zorg voor de kinderen, oudere ouders enzovoort. Eer en respecteer deze vrouw die zo hard werkt op alle mogelijke manieren en zeg nooit: Oh, het zijn gewoon haar hormonen.'
De overgang vraagt tijd, maar als jij stevig blijft staan zal ze dubbel en dwars terugkeren als de vrouw die ze in de kern is, stralend en vol leven.

Bron: Tweede Lente, Kate Codrington