

## HOEVEEL NIET GEMEENDE 'LAAT MAARS' ZITTEN ER AL IN JOUW EMOTIE-EMMER?

Wij hebben allemaal een emotie-emmer in ons lichaam. Iedere keer als we een emotie ervaren die we niet willen/mogen/kunnen/durven te uiten, wordt deze opgeslagen in onze emmer. In relaties is dit bijvoorbeeld wanneer jij of je partner tijdens een ruzie wegloupt en de ander achterlaat. Of wanneer je de discussie niet meer wilt voortzetten door het alom bekende "laat maar" tegen jezelf te zeggen. Die "laat maar" wordt echter niet door jouw lijf gelaten en belandt vervolgens in de emotie-emmer. Alle "laat maars" bij elkaar kunnen de emmer laten overstromen. Meestal is dit op een manier die niet bij de context op dat moment past. Voor je partner word je dan schijnbaar ineens boos over iets onzinnigs. Dit soort uitpattingen zorgen voor weinig begrip bij de ander, omdat niet zichtbaar is welke druppels vooraf zijn gegaan aan die ene die de emmer deed overlopen. Veel partners legen hun emotie-emmer doorgaans op een andere manier. De ene wil rust, terwijl de ander erover wil praten. Het kan tot onbegrip leiden wanneer deze laatste de keuze van de ander niet respecteert. Terwijl nummer 1 de rust wil opzoeken om een en ander te verwerken, klopt nummer 2 aan met de intentie de verbinding te herstellen door erover te praten. Hierdoor overschrijdt nummer 2 echter een grens bij nummer 1, waardoor de situatie alleen maar verergert. Als jullie dit proces herkennen in jullie relatie, is die bewustwording de eerste stap in de richting van het doorbreken van dit negatieve patroon.