

### **Wat is emotionele beschikbaarheid?**

Emotionele beschikbaarheid is een van de voorwaarden voor het opbouwen van een warme band met iemand. Als je merkt dat de ander emotioneel beschikbaar voor je is, dan ben je eerder geneigd je gevoelens met hem of haar te delen. Als iemand naar je luistert, je begrijpt en niet veroordeelt, dan ervaren we rust en blijdschap. Het is heerlijk als iemand de tijd neemt om echt naar je te luisteren. Dat is wat emotionele beschikbaarheid doet.

Het betekent dat je tijd neemt om naar iemand te luisteren en je eigen verhaal, oordeel of adviezen even parkeert. Even alle aandacht op de ander.

Baby's hebben de behoefte dat er altijd iemand in de buurt is om hun behoeftes te vervullen. Niet alleen als ze honger hebben, maar ook als ze zich bang, of verdrietig voelen laten ze dit direct merken en willen ze zo snel mogelijk getroost worden.

Naarmate een kind ouder wordt, kan het enigszins onthouden dat er al zoveel liefdevolle interacties met de ouder zijn geweest en kan het langer verdragen om niet in de nabijheid van de ouders te zijn. Maar het verlangt wel naar het moment om weer bij de ouders te zijn en getroost te worden.

Als volwassene mag die tijd nog langer zijn dat de ander fysiek niet beschikbaar is, omdat je een innerlijk beeld hebt van de liefdevolle reactie van de ander. Maar ook als volwassene is het heerlijk om je verhaal te kunnen doen aan iemand die emotioneel beschikbaar voor je is.