

Tussen de regels

Het verhaal achter het boek

Licht op liefde **WAAROM VAL IK TELKENS OP DE VERKEERDE?**

Heb jij een knipperlichtrelatie? Word je telkens verliefd op een man die niet voor jou kan kiezen? Of heb je de neiging om zelf iemand op afstand te houden? Grote kans dat je verstrikt bent in de dans van bindingsangst en verlatingsangst. Hannah Cuppen, schrijfster van het boek *Liefdesbang*, nam haar eigen helingsproces als uitgangspunt. Ze deelt haar inzichten en vertelt welke stappen je kunt zetten voor een gezonde liefdesrelatie.

Inzicht 1.

Er bestaan geen foute mannen (of vrouwen)

Hannah heeft zelf een relatie gehad met zo'n 'foute' man. Voortdurend was ze bang om hem te verliezen. Bang dat hij er toch met een ander vandoor ging. En toen dat een keer gebeurde, was ze zelfs bereid om hem dat te vergeven, omdat hij weer aandrong op contact en het weer magisch tussen hen voelde. Ze wist heel goed dat hij zich niet aan haar wilde binden, maar tijdens intieme momenten wist hij haar toch precies te geven wat ze nodig had.

"Het voelde alsof ik er niets over te zeggen had," vertelt Hannah. "Die gevoelens zijn zo sterk. Je hebt er zo weinig controle over. Ik wilde het snappen. Ik wilde vooral uit die dynamiek, die me keer op keer in zijn greep had, ook in latere relaties. Ik wist dat de enige manier om eruit te komen, was door er een boek over te schrijven, en zo te onderzoeken hoe dit mechanisme werkt

en wat 'eronder' ligt. Door dat boek te schrijven, dwong ik mezelf om die stappen te zetten." Hannah wijdde zich twee jaar aan het onderzoek naar de dynamiek tussen bindingsangst en verlatingsangst. Het boek kreeg vorig jaar een zestiende druk.

Bindingsangst wordt vaak geassocieerd met mannen. "Dat klopt niet helemaal," volgens Hannah, "want ook vrouwen kunnen er last van hebben. Al is het wel meer de mannelijke energie die ermee verbonden is."

Iedereen kent wel iemand in zijn omgeving bij wie het speelt. Er is de man, die zich niet wil binden en de ander voor een tijdje aanhoudt om het vervolgens uit te maken of er vandoor te gaan. Het kan ook zijn dat de vrouw het uiteindelijk zelf uitmaakt, omdat ze voelt dat ze hem niet kan 'krijgen'. Haar geliefde geeft zich niet werkelijk



over. Hij houdt afstand, uit angst voor intimiteit. Maar de vrouw die verstrikt zit in een relatie met een bindingsangstige man heeft dezelfde soort angst. Bij haar uit zich dat in verlatingsangst.

Inzicht 2.

Mensen met verlatingsangst trekken mensen met bindingsangst aan

In een liefdesbange relatie zit je verstrikt in de dynamiek tussen twee polen. De ene kant van de pool is bindingsangst, de andere kant is verlatingsangst. In haar boek beschrijft Hannah hoe dat mechanisme werkt in een relatie. "Veelal hebben vrouwen die aan de kant van de

verlatingsangst zitten een grote blinde vlek. Dat heb ik zelf aan den lijve ondervonden. Je bent er zo van overtuigd dat je zelf die relatie wilt, maar dat de ander dat niet wil, of dat niet kan. Zo stap je in een valkuil waarbij je jezelf een belangrijke vraag niet stelt, namelijk: waarom trek ik partners aan die mijn verlangen naar verbinding niet beantwoorden?" Als je last hebt van verlatingsangst maak je van de ander een project. Je blijft de ander aantrekken en najagen vanuit een behoefte aan nabijheid. De ander voelt zich geclaimd en maakt terugtrekkende bewegingen, omdat hij zijn gevoel van vrijheid veilig wil stellen. Verlatingsangst en bindingsangst zijn dus twee polen die elkaar als een sterke magneet aantrekken. Dat krachtige mechanisme in een liefdesbange relatie, die dynamiek, komt in feite voort uit een diepe angst voor verlies. Er bestaan volgens de schrijfster van *Liefdesbang* daarom geen 'foute' mannen of vrouwen, alleen gewonde mensen. Met dat als uitgangspunt, laat ze zien hoe je vervolgens stappen kunt gaan zetten op weg naar genezing van die wond.

Inzicht 3.

Afstand houden heeft een functie

In *Liefdesbang* wordt de dans tussen de geliefden helder uitgelegd. In het begin van de relatie ben je juist heel dicht bij elkaar door de verliefdheid. Je ziet alles door een roze bril. De belofte dat deze partner je gelukkig gaat maken bestaat nog. Je laat de beste versie van jezelf zien. Maar al gauw komen er scheurtjes in dat beeld. Want er komt altijd een moment waarop je moet laten zien wie je echt bent. Dan moet je ook je kwetsbare kanten laten zien. Daar heeft de bindingsangstige moeite mee. Hij of zij is bang voor de echte verbinding, want als je die aangaat kun je verliezen. Als je een zekere afstand houdt, loop je ook geen risico dat je pijn gedaan wordt. De bindingsangstige uit zichzelf daarbij op dubbelzinnige manier. Vaak zendt hij lichamelijk sterke signalen van toenadering uit, terwijl hij met woorden zegt 'niet genoeg te voelen' en daarmee de ander op afstand

'Ik had wel relaties met mannen, maar die bleven oppervlakkig. Ik was vanuit de angst gaan leven'

houdt. De verlatingsangstige geeft zich juist meteen en vol overgave. Hoe meer de man met bindingsangst afstand houdt, hoe wanhopiger de verlatingsangstige vrouw zichzelf vervolgens in de strijd zal gooien.

"Dat is de dynamiek," legt Hannah uit. "Er wordt onbewust een afstand gecreëerd. Een soort tussenruimte waar de partners elkaar niet echt ontmoeten. Je creëert de afstand voor jezelf doordat je bedenkt dat de ander toch niet zo perfect is als je aanvankelijk dacht. Ieder klein dingetje kan ervoor zorgen dat je afstand neemt." De ander is bijvoorbeeld toch niet zo slim, knap of grappig. Het is het niet helemaal. Het kan voorkomen dat de rollen omkeren als degene met verlatingsangst er helemaal genoeg van heeft om steeds op afstand gezet te worden. De bindingsangstige komt dan in contact met zijn verlatingsangst, hij wilde wel afstand maar hij wilde de ander niet verliezen. Als hij de ander dreigt te verliezen, gaat hij weer toenadering zoeken. Zo kan je dus ook van bindingsangst naar verlatingsangst en weer naar bindingsangst switchen, maar de afstand tussen de partners blijft uiteindelijk hetzelfde. Dit alles uit angst voor echte intimiteit.

"Vroeg of laat neemt de bindingsangstige afstand," vertelt Hannah. "Dat kan al bij de eerste date. Soms komt het pas als je van plan bent om samen te gaan wonen. Er is altijd een keerpunt. Maar er zijn ook huwelijken die zo functioneren dat de afstand in stand gehouden wordt. Mannen of vrouwen die veel reizen voor hun werk. Of als broer en zus leven, waarbij geen seksuele intimiteit meer bestaat. Of ze runnen als managers een huishouden met kinderen en maken geen kwaliteitstijd meer voor elkaar vrij. Op die manier gaan ze dan het echte contact als liefdespartners uit de weg, maar blijven ze wel bij elkaar in een liefdesbange relatie."

Inzicht 4.

De wond houdt het patroon in stand

De afstand in een liefdesbange relatie wordt in stand gehouden doordat je probeert weg te blijven van de pijn van een vaak diepe, emotionele wond. Als je echte intimiteit aangaat, wordt die pijn getriggerd. Door afstand te houden, blijf je daar vandaan. "Die pijn komt voort uit een emotioneel trauma dat al vroeg in het leven kan zijn ontstaan," zegt Hannah. Het heeft vaak te maken met onveilige hechting aan je ouders. De manier waarop we als kind hebben geleerd ons te hechten, bepaalt hoe we contact aangaan met mensen. Daarin kunnen verstoringen zijn ontstaan, waardoor je niet hebt geleerd om contact te maken vanuit vertrouwen, maar vanuit angst. Je ouders konden bijvoorbeeld niet met je kinderlijke emoties omgaan of ze waren er emotioneel niet echt voor jou. Partners zoeken elkaar uit op basis van hun eigen wond. Onbewust koesteren ze de kinderlijke verwachting dat de ander ze ervan kan verlossen. Ze projecteren hun verlangens op de ander, maar brengen zo ook het oude patroon weer tot leven. Door haar eigen verlangens en verlatingsangst te onderzoeken kreeg Hannah inzicht hoe dat in haar eigen leven 'werkte': "Ik heb ingezien hoe mijn eigen wond een patroon in mijn leven heeft gevormd. Mijn broertje van twee is een jaar vóór mijn geboorte overleden door een ongeluk. Mijn ouders hadden zijn dood nog niet kunnen verwerken. Daardoor konden ze zich niet aan mij hechten en waren ze emotioneel niet beschikbaar voor mij. In mijn leven heb ik dat met de paplepel ingegeven gekregen. Je weet niet beter, maar onbewust heb ik dat gemis en verdriet ervaren en nam ik dat mee in iedere liefdesrelatie. In mijn praktijk zie ik ook hoe diep die wond gevoeld kan worden. Het kan van alles zijn, bijvoorbeeld mensen die in een couveuse gelegen hebben, die ter adoptie afgestaan zijn of die een jongetje hadden moeten zijn in plaats van een meisje. Verdriet van ouders wat doorgegeven wordt op kinderen, of kinderen die voelen dat ze niet aan de verwachtingen van ouders kunnen voldoen. Het kan zelfs een generatie overslaan en een overgeërfd trauma van je ouders zijn waar je last van hebt."

BOEKENACTIE

Inzicht 5.

Door verdriet toe te laten, ontstaat genezing

Een liefdesbange relatie kan heel verslavend zijn. Als je er niet zelf in zit, is het gemakkelijk om er over te oordelen. Hoe dieper de emotionele wond is, hoe verslavender de relatie kan zijn en hoe moeilijker het is om eruit te stappen. Buitenstaanders snappen het vaak niet.

Hannah: "In de tijd dat ik zelf in een liefdesbange relatie zat, kreeg ik vaak te horen: 'Wat zoek je toch in die man? Hij wil geen relatie.' Of: 'Verlaag jezelf toch niet zo.' Maar achter elke liefdesbange relatie zit een thema van pijn. Het vereist veel respect voor de wond die eronder zit. Het is zeker mogelijk om die wond te helen, dat weet ik uit eigen ervaring. Maar het is wel een weg waar je helemaal doorheen moet.

Maar als je bereid bent om door de oude pijn heen te gaan, dan is er hoop op liefde die wél beschikbaar is."

Het moment dat Hannah zelf besloot om dit verwerkingsproces aan te gaan, was in een periode dat ze heel moe was. Ze had een auto-immuunziekte ontwikkeld.

Hannah: "Ik voelde de blokkade en ik wist dat ik ergens doorheen moest, als ik het weer wilde laten stromen. De arbo-arts vroeg wanneer mijn vermoeidheid begonnen was. Die vraag kwam op het juiste moment. Ineens wist ik waar ik de handdoek in de ring had gegooid. Ik was eind twintig, toen de relatie uitging met de man met wie ik dacht kinderen te krijgen. Als dit niet lukt, dan is het niet voor mij weggelegd, ben ik gaan denken. Het werd een overtuiging. Om me heen zag ik iedereen gezinnetjes stichten,



Mijn Geheim mag 5 exemplaren weggeven van het boek 'Liefdesbang', geschreven door Hannah Cuppen en uitgegeven door AnkhHermes.

Wil je kans maken op dit boek?

Mail dan vóór 19 februari 2019 naar redactie@mijngeheim.nl onder vermelding van 'liefdesbang' en laat je naam en adresgegevens achter.

maar ik had het onbewust voor mezelf opgegeven. Ik had wel relaties met mannen, maar dat bleef oppervlakkig, meer voor de lusten dan voor de lasten. Het was zo glashelder wat er in de weg zat. Ook dat ik daarom in mijn leven geen kinderen heb gekregen. Ik was nooit meer een relatie vol aangegaan. Ik ben vanuit de angst gaan leven. Ik besloot om dat stuk te gaan helen. Ik wilde niet de rest van mijn leven alleen blijven. Ik wilde weer beschikbaar zijn voor een betekenisvolle relatie."

In het toelaten van de rouw over de mislukte relatie kon Hannah de verbinding met zichzelf herstellen. Het was een proces dat veel energie vroeg. Ze moest daarvoor zelfs stoppen met haar goedlopende praktijk. "Het was een sprong in het diepe, omdat ik niet wist of ik die praktijk terug zou krijgen. Maar alles in mij wilde genezing. Dat was het moment dat ik besloot om er een boek over te schrijven, dan kon ik er echt niet meer onderuit. Ik moest die stappen zetten om alle oude pijn te verwerken. Daar heb ik twee jaar over gedaan."

Ze leerde dat de kern van de genezing is om de oude pijn juist te voelen in plaat van ervoor weg te lopen. Pas als je echt toelaat en voelt wat je al die jaren zo krampachtig hebt zitten wegduwen, lost het op. Hannah: "Terwijl ik dacht dat ik in therapie tijdens alle opleidingen die ik gedaan had alles wel zo'n beetje had opgelost en ik mijn thema al duizend keer had aangekeken, bleek er toch nog onverwerkt verdriet te zitten. Verdriet om die partner met wie het niet gelukt was en daaronder het verdriet om het gemis van echt contact met mijn ouders in mijn jeugd. Wat mij erg geholpen heeft in dat verwerkingsproces is alles te voelen. Uit je hoofd en in je lijf. Waar voel je het in je lichaam? Niets wegstoppen, maar juist alles, ieder gevoel, hoe klein en subtiel soms ook, serieus nemen en voelen. Zo herstelde ik de verbinding met mezelf."

Inzicht 6.

Aan jezelf genoeg hebben

Hannah leerde dat de wond in een litteken verandert als je werkelijk ook bij heel pijnlijke gevoelens aanwezig durft te zijn. Met een litteken is goed te leven. Je hebt niet meer de neiging om de pijnlijke gevoelens op de ander te projecteren. In een liefdesbange relatie druk je voortdurend op elkaars rode knoppen. Dat levert drama op. Telkens wordt er zout in de wond gestrooid. Hannah: "Als je verantwoordelijkheid neemt voor jouw wond en de genezing daarvan, gebeurt dat niet meer. Vanuit eigenwaarde en zelfliefde kun je pas echte verbinding met de ander voelen." In die verwerkingsperiode besloot ze een belangrijke andere koers te gaan varen: "Ik had

Niet op een competitieve manier, maar juist inspirerend. Hij werkt ook met psychologische ontwikkelingsprocessen, we hebben veel raakvlakken. We werken ook steeds meer samen."

Inzicht 7.

Je kunt het niet voor een ander oplossen

Het is dus mogelijk om uit die dynamiek van een liefdesbange relatie te stappen. Hannah heeft er een training voor ontwikkeld en in haar (praktijk) trainingen begeleidt ze veel mensen, ook stellen, om hieruit te komen. "Ik ben geweest waar zij zijn. Ik weet hoe het is en waar je doorheen moet. Als je besluit om je wond te gaan helen, betekent

'Voor het eerst heb ik geen liefdesbange relatie. Deze man is een toevoeging aan mijn leven'

altijd de overtuiging dat mijn leven pas klopt als ik een partner had. Ik leefde dus eigenlijk voortdurend vanuit een tekort. Vanaf dat moment ben ik dat drastisch anders gaan doen. Iedere dag ben ik gaan leven vanuit het idee dat het goed is met mezelf. Dat was een totaal andere instelling. Ik was dus niet meer op zoek naar een ander die mij gelukkig moest maken. Kort daarna kwam ik de man tegen, met wie ik nu al ruim drie jaar samen ben. Voor het eerst heb ik geen liefdesbange relatie. Hij is een toevoeging aan mijn leven. Dat ik in staat ben een gezonde relatie te onderhouden voelt als een groot geschenk. Wat er zo mooi aan is, is dat ik me 'vol' geliefd voel bij hem. Alles van mij is welkom. Hij houdt van mij zoals ik ben. Dat is een verademing. In een liefdesbange relatie ben je voortdurend aan het anticiperen op de ander, strategieën aan het bedenken. Kan ik hem nu wel een appje sturen? Of: waarom heeft hij me nog geen appje gestuurd? Dat is doodvermoeiend. Ik kan nu mijn energie in leuke dingen steken. We hebben veel lol samen. We zijn gelijkwaardig aan elkaar. We houden ervan om elkaar uit te dagen.

dat niet automatisch dat de ander dat ook kan of wil. De partner wil soms juist in het oude patroon blijven. Hij of zij kan afhaken of het kan toch te zwaar of te intensief blijken voor iemand. In zo'n geval kan dat betekenen dat je de ander los moet laten, als je zelf verder wilt komen. Je hebt zelf de keuze. Blijf je in je gevangenis zitten? Blijf je met iemand omgaan, met wie je onderuit gaat, of wil je uiteindelijk met iemand omgaan die je optilt? Ik ben ervan overtuigd dat je gelukkiger wordt als je je volle potentieel leeft. Ik zie het keer op keer. Je kunt alleen je eigen helende beweging gaan volgen, je kunt het niet voor een ander doen. Het is prachtig als de ander het ook wil. Dat vergt wel een enorme dosis moed en doorzettingsvermogen. Maar alleen als die ander ook de moed heeft om naar zijn eigen wond te kijken, kun je samen groeien." ■

*Herken je je in de dynamiek van een liefdesbange relatie? Wil je eraan werken om een gezonde relatie te krijgen? Begin mei verschijnt het nieuwe werkboek **Liefdeskunst** dat hoort bij het boek **Liefdesbang**. Zie ook: Hannahcuppen.nl*