

Verlating en intimiteit

Een spannende dynamiek

Door: Hannah Cuppen

Herken je ze? Mensen met een druk en sociaal leven, die succesvol zijn in hun werk, tevreden over hun dagelijkse bezigheden, maar bij wie het in de liefde steeds misloopt? Mensen die op zoek zijn naar een partner maar bij wie het niet lukt om een langdurige, hechte en wederkerige relatie aan te gaan? Mensen bij wie de verliefdheden maar kortstondig van aard zijn of meestal onbeantwoord? Mensen die nooit verliefd worden, of juist wel, maar dan altijd op de verkeerde? Is er een patroon van steeds verliefd worden op iemand die niet beschikbaar is, die al een relatie heeft, of om een andere reden niet in staat is om intimiteit aan te gaan? Of mensen die wel een relatie hebben maar daarin niet de wederkerigheid of intimiteit ervaren waar ze zo naar verlangen? Partners die meer als een broer en zus door het leven gaan. Als een dergelijk patroon te vaak voorkomt wordt het tijd om voorbij het toeval te kijken en vraagt het een diepere blik naar binnen om te zien hoe het als een rode draad door het leven speelt.



De dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst.

Verlatingsangst (angst om verlaten te worden) en bindingsangst (angst om zich te binden) zijn twee kanten van dezelfde medaille. Er speelt een sterke dynamiek (krachtenveld) tussen verlatingsangst en bindingsangst die voortkomt uit een diepe angst voor verlies van liefde. In relaties ervaren we de diepste intimiteit en daarmee lopen we juist daar het grootste risico om liefde te verliezen. Iemand met verlatingsangst trekt een partner aan met bindingsangst en andersom. Dat gebeurt niet bewust, maar de onderliggende dynamiek is zo sterk dat beiden ervoor zorgen dat er tussen zichzelf en de ander een veilige marge blijft, een soort tussenruimte waardoor de ander niet te dichtbij kan komen. En ook al lijkt dat op het eerste gezicht meer van toepassing op mensen met bindingsangst, ook mensen met verlatingsangst hebben baat bij deze veilige tussenruimte. Het is een veiligheid die mensen onbewust inbouwen om te zorgen dat ze niet opnieuw gekwetst, afgewezen of verlaten worden of weer iemand verliezen die hen dierbaar is. Het is een overlevingspatroon dat bedoeld is om zichzelf bij voorbaat te beschermen tegen de pijn om opnieuw te verliezen.

De dynamiek zit in jezelf.

In de ene relatie kun je in het stuk van de verlatingsangst zitten en in een andere relatie kun je juist aan de kant van de bindingsangst zitten. Het zijn beiden kanten van dezelfde dynamiek en als die in jezelf zit trek je een partner aan die deze dynamiek ook in zichzelf kent. Je zit echter nooit beiden tegelijkertijd aan dezelfde kant, maar de twee polen trekken elkaar als een magneet aan. Als je aan de kant van de verlatingsangst zit heb je de neiging erg op de ander gericht te zijn, nabijheid te willen, steeds bevestiging te zoeken. Het is ergens geen vrije beweging maar een beweging die wordt gestuurd door wat ik noem een verborgen claim. Het is een claim vanuit de ander nodig hebben, afhankelijk zijn van de ander, de ander willen vasthouden of vastklampen, zelfs als de ander je niet altijd even respectvol benadert. Dat wordt vaak goed gepraat in de zin van: "Maar ik begrijp hem/haar wel". Degene die aan de kant van de bindingsangst zit zal bij het voelen van de claim de afstand alleen maar groter maken, afstandelijker reageren, zich innerlijk en/of ook fysiek gaan terugtrekken om op die manier de ander op afstand te houden. Het zijn mensen die niet werkelijk kunnen kiezen voor de ander (voor de *binding*) en alles in de ander zien wat "net niet goed genoeg is" om de afstand voor zichzelf te kunnen rechtvaardigen. Op het moment dat degene met de verlatingsangst werkelijk loslaat, kan de dynamiek zich omkeren en kan degene met de bindingsangst voelen dat hij er weer voor moet vechten om de relatie met de ander te behouden. Ineens beseft hij dat hij de ander niet wil verliezen en ziet dan ook ineens weer de mooie en waardevolle kanten van de ander. Degene die dus eerst de bindingsangst had zit nu aan de kant van de verlatingsangst en andersom. Zo kan de dynamiek zich binnen een en dezelfde relatie afwisselen tussen de partners en deze dans kan lang volgehouden worden, om maar te zorgen dat er geen werkelijk verbinding ontstaat.



Verscholen onder deze dans zit de diepe angst en paniek voor eenzaamheid, de angst om op zichzelf terug geworpen te worden, voor de innerlijke leegte, voor het verliezen van de grond onder je voeten, de angst om het niet alleen te kunnen of om altijd alleen te blijven. Dus als een van de partners het patroon doorbreekt komen deze gevoelens omhoog en het is een hele klus om daarbij stil te durven staan. Of men klampt zich vast aan een nieuwe liefde, zoekt naar houvast in een (oude) verslaving, stort zich op zijn werk, of... verzamelt de moed om de oude wond die wordt getriggerd onder ogen te komen.

De wond van verlating.

Onder de dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst schuilt een diepe wond die aan de oppervlakte niet te zien is en waar mensen zich ook lang niet altijd van bewust zijn. De dynamiek is een symptoom van een onderliggende wond, die mensen vaak vroeg in hun leven hebben opgelopen en die heeft gezorgd voor een ernstige bedreiging voor het overleven. Als mensen verstrikt zitten in deze dynamiek is het 'symptoom' niet zomaar te veranderen met wilskracht, omdat de onderliggende wond hen steeds in het oude overlevingspatroon dreigt terug te trekken.

De wond van verlatenheid kan veroorzaakt worden door een geboortetrauma waarbij je o.a. kunt denken aan couveusebaby's die lange tijd de lichaamswarmte en aanraking van de ouders hebben moeten missen, complicaties waardoor het kind te snel van de moeder wordt gescheiden of aan het verhaal van de verloren tweelinghelft.



Verlating kan fysiek en/of emotioneel zijn en beiden zijn van directe invloed op het overleven. Een kind dat niet genoeg wordt aangeraakt, ervaart een soort verlating, zelfs wanneer het wel andere zorg krijgt. Altijd wanneer een jong kind van zijn moeder wordt gescheiden voelt hij zich een beetje verlaten. Korte scheidingsperioden zijn normaal en veroorzaken geen blijvend letsel. Langere perioden, zoals langdurig ziekenhuisverblijf, echtscheiding of grote reizen brengen een diepe onzekerheid teweeg.

Wanneer een kind geadopteerd is, dan is er sprake van verlating door de biologische moeder. Adoptieouders moeten de scheidingsangst van het kind compenseren door het consistent liefde en zekerheid te bieden – meer dan eigen kinderen nodig zouden hebben¹.

Verder kan verlating ontstaan door een overgeërfd trauma waardoor ouders emotioneel niet beschikbaar kunnen zijn voor hun kind omdat ze zelf met een eigen (verdrongen) trauma zitten. Dit kunnen bijvoorbeeld ouders zijn die een oorlogstrauma hebben, of ouders die een kind hebben verloren en bij een nieuw kind bang zijn deze opnieuw te verliezen waardoor ze hun angst op het kind overbrengen. Of ouders die hun eigen moeder of vader heel vroeg hebben verloren en zelf al vroeg hebben moeten overleven. Die vroeger voor hun eigen broers en zussen moesten zorgen en zelf geen kind konden zijn. Zij hebben hun eigen kinderen nodig om zich aan vast te houden om de leegte van de eigen onvervulde behoeften niet te voelen. Of ouders die met onopgeloste problemen van welke aard ook kampen en niet het vermogen hebben om volledig in hun eigen lichaam aanwezig te zijn. Het kind voelt onbewust de nood van de ouder en vanuit de sterke loyaliteit naar de ouder gaat het zich daar mee verbinden en er voor zorgen.

Gezonde symbiose

Voor een gezonde ontwikkeling is het nodig dat aan de kinderlijke behoeften aan warmte, bescherming, geborgenheid, liefde en erbij horen wordt voldaan. Een kind zoekt naar deze behoefte door de symbiose met de moeder aan te gaan zodat het krijgt wat het nodig heeft en voelt dat het welkom is, het kan aankomen in de wereld en zich veilig voelen. Er ontstaat een basisvertrouwen dat het ontvangt wat het nodig heeft en vanuit deze veilige basis kan het kind streven naar zelfstandigheid omdat het vertrouwen er is dat het daarin gesteund wordt door de ouder. De ouder heeft het kind niet nodig voor een onvervulde behoefte in zichzelf en kan het kind steunen en stimuleren om zijn eigen weg te gaan. Hier wordt een basis van vertrouwen en veiligheid gelegd in het kind wat een solide basis geeft om het leven en zijn relaties met vertrouwen aan te gaan.



Verstrikt in symbiose

Kinderen die, om welke reden dan ook, niet een veilige symbiose met de ouders (in eerste instantie de moeder) kunnen aangaan, kunnen niet anders dan zich volledig gaan aanpassen omdat ze met huid en haar van hun ouders afhankelijk zijn voor hun overleving.

Als de gezonde symbiose niet tot stand komt of een kind dreigt een hechtingspersoon te verliezen ervaart een kind een ketting van reacties zoals: (doods)angst en paniek, protest en woede, verdriet en vertwijfeling en uiteindelijk gaat het zich innerlijk terugtrekken², het verstart en er ontstaat een ontkoppeling tussen lichaam en ziel (innerlijke split). Het kind wordt gedwongen om op zichzelf terug te vallen; een onafhankelijkheid die ontwikkelingsmatig onmogelijk is. Het kind moet innerlijk met zijn energie naar boven vertrekken omdat de bodem niet als veilig wordt ervaren om zich op die manier te beschermen voor de onverdraaglijke put van angst en hulpeloosheid.

Als overlevingsstrategie zal het kind zich dus leren aanpassen met als gevolg dat het verstrikt raakt in de gevoelens van de ouder. Dit wordt een symbiotische verstriking genoemd. Het kind leert geen onderscheid maken tussen wat van hemzelf is en wat van de ander is, wat de grens is tussen binnen en buiten omdat het zo nauw kan beleven wat de ander voelt. Wanneer de eigen behoeften van kinderen niet bevredigd worden dan zijn ze bang om grenzen te stellen omdat ze tot elke prijs proberen de versmelting en het contact te bereiken die hun ontbeert. Het niet in staat zijn om gezonde grenzen te stellen is vaak een terugkerend thema in het latere leven.

Afhankelijkheidsrelatie

Een kind dat in een symbiotische verstriking is gekomen zal in zijn leven onbewust steeds op zoek blijven naar een beschikbare “ander” die hem alsnog de liefde en warmte kan geven die hij nodig heeft en die zijn onvervulde behoeften kan stillen. In relaties worden deze onvervulde behoeften niet zelden op de partner geprojecteerd en daarmee ontstaat een (symbiotische) afhankelijkheidsrelatie met alle gevolgen van dien. Mensen die altijd voor het getraumatiseerde kind in hun moeder of vader hebben gezorgd, gaan dan zorgen voor het getraumatiseerde kind in hun partner. Daarmee proberen ze alsnog te krijgen wat het getraumatiseerde kind in zichzelf zo hard nodig heeft gehad en nooit heeft gekregen. Dit is gedoemd om te mislukken omdat een partner nooit kan goedmaken wat je als kind bij een ouder hebt gemist. Als dit (en dat gebeurt bijna altijd onbewust) wel geprobeerd wordt, zal het opnieuw uitdraaien op afstand, een afwijzing of verlaten waardoor de cirkel weer rond is en de pijnlijke overtuiging opnieuw bevestigd wordt; “Zie je wel, mensen laten me altijd in de steek”.



Hooggevoeligheid

Iedereen die niet in een normaal en gezond symbiotisch contact de veiligheid en de warmte heeft gehad ontwikkelt hooggevoeligheid³ (HSP). Je opent je overal op zoek naar de ander die niet te bereiken is, dat je zoveel binnen krijgt wat niet van jou is. Waar ben je zelf dan nog? Deze mensen leren (vanuit de overleving) zich heel ver in te leven in anderen. Vaak dragen ze al vroeg verantwoordelijkheden die niet passen bij de leeftijd.

Ze hebben de neiging te zorgen voor de ander (in de hoop dat er daarna voor hen gezorgd wordt) en het leed van anderen te dragen (omdat ze onbewust bang zijn dat de ander het niet zelf kan dragen). Ze leren om hun eigen kwetsbaarheid en gevoeligheid diep weg te stoppen omdat het te bedreigend is om te voelen dat ze er alleen mee zijn.

Het zijn mensen die dus al vroeg geleerd hebben om zichzelf te verlaten. Het kind betreft het verlaten zijn (door anderen) op zichzelf omdat het nog geen onderscheid kan maken tussen zichzelf en de ander en ontwikkelt hieruit de overtuiging dat het zelf niet goed genoeg is of niet lief genoeg. Zo verliest het zijn eigenwaarde en het verlies van liefde voor zichzelf. Dat is het grootste verlies.

Bestaansrecht

Verlating zorgt ervoor dat mensen zich ongewenst voelen en doet hen twijfelen aan het recht om er te mogen zijn. Het roept angst op, die gepaste reacties op gewone situaties remt. Als mensen bang zijn om verlaten te worden, kan het zijn dat ze bang zijn om in relaties hun mening te geven over dingen die ze niet bevallen uit angst om opnieuw verlaten te worden. Het kan ook zijn dat ze verlating te snel accepteren, dat ze de geringste kritiek of stemmingswisseling van hun partner als teken dat ze ongewenst zijn opvatten. De leegte die verlating veroorzaakt kan elke keer dat het een volwassene overkomt opnieuw ervaren worden; verlies van een geliefde geeft mensen het gevoel dat ze op instorten staan. Het lichaam kan deze instorting weerspiegelen: de spieren hebben voortdurend te weinig spanning, de benen zijn zwak en de schouders zijn gebogen alsof de ruggengraat zichzelf niet helemaal rechtop kan houden.



Mensen bij wie de verlating in de vormende jaren optreedt hebben de neiging om zich vast te klampen aan zekerheid, voedsel, geliefde personen of routines. Mensen kunnen zich vastklampen aan een baan omdat ze bang zijn nooit meer een nieuwe baan te vinden. Of mensen zijn bang om uit een relatie te stappen omdat ze bang zijn altijd alleen te zullen blijven. Al de energie gaat zitten in het vastklampen van iets wat valse zekerheid verschaft.⁴

Mensen die verlaten zijn hebben geleerd zichzelf te verlaten en vinden het moeilijk om in contact met hun eigen gevoelens te komen; in plaats daarvan hebben ze geleerd om hun gevoelens te beredeneren en te rationaliseren, om hun diepe gevoelens op die manier op afstand te houden. Ze weten veel beter wat een ander nodig heeft dan dat ze zich bewust zijn van hun eigen emotionele behoeften of de behoeften van hun lichaam.

Een belangrijke kwaliteit van deze mensen is de gave tot een groot empathisch vermogen. Het zijn vaak mensen die hun creativiteit en spiritualiteit goed ontwikkeld hebben en die iets willen betekenen voor anderen of zich willen inzetten voor een betere wereld.

Een uitweg uit de dynamiek

Om uit de dynamiek van de verlatingsangst en bindingsangst te stappen vraagt het in eerste instantie moed om jezelf onder ogen te komen en met mededogen naar je eigen wond te gaan kijken. Jezelf afvragen waar je de verlatenheid kent in je eigen leven en wat de bron daarvan is. Daar waar je kan erkennen dat het in jezelf zit, daar begint de mogelijkheid om er iets aan te veranderen.

Heling van deze wond is niet iets wat je zomaar even doet. Soms is het een levenstaak, met name als de wond al zo vroeg in het leven, toen de basis nog gelegd moest worden, is ontstaan. In het begin van je leven ben je nog vooral aan het overleven en pas later merk je dat je tegen patronen blijft aanlopen die je belemmeren of dat je in relaties de bindingsangst en verlatingsangst tegen komt en daar hulp voor gaat zoeken.



Van jezelf leren houden

In mijn praktijk komen regelmatig mensen met een bepaalde klacht waarbij blijkt, als we dieper kijken, dat deze dynamiek werkzaam is. Als mensen zich er in eerste instantie niet van bewust zijn, ligt er vaak een overgeërfd trauma aan ten grondslag. Dan komt er een proces op gang dat de rode draad in hun leven zichtbaar maakt en hen bewust maakt van de achterliggende oorzaak van de (symptomatische) klachten.

Met psychotherapie help ik cliënten losmaken van de overgenomen (trauma)gevoelens van de ander. Cliënten leren te onderscheiden wat van hen zelf is en wat van de ander is. Om uit de dynamiek, die hen afhankelijk houdt van de ander, te kunnen stappen is het voor mensen van wezenlijk belang dat hun autonomie versterkt wordt. Daarvoor is het belangrijk om de weg terug naar hun eigen lijf te maken, zich bewust te worden van de eigen gevoelens en zich er veilig bij leren voelen zodat ze opnieuw leren vertrouwen op hun eigen bodem.

Integratie van afgesplitste delen

Op die weg komen mensen dan ook uit bij het eigen pijnstuk, de eigen angst of woede, of een diep gemis van wat er niet was, de eigen eenzaamheid. Die eigen afgesplitste delen, de authentieke gevoelens van het innerlijke kind, moeten weer geïntegreerd worden. Door het verdriet te helen en de boosheid te uiten krijg je weer toegang tot je bron van liefde, spontaniteit, openheid, speelsheid, genieten e.d. Dan wordt je kwetsbaarheid een bron van kracht die je helpt om gezonde grenzen te stellen en voor jezelf te kiezen.

Zolang dit niet gebeurt blijft het innerlijk kind in de volwassene onbewust zoeken naar iemand van buitenaf die zijn onvervulde behoeften alsnog kan vervullen. Deze illusie zal vroeg of laat steeds zorgen voor nieuwe teleurstellingen. Dus om het patroon te doorbreken is het belangrijk om de realiteit te leren zien, dat geen enkele partner de liefde kan vervangen die je gemist hebt bij je eigen ouders.



Foto: Innerlijk kind van Jose Prins

Wel kun je leren om de liefde voor jezelf, die je zo lang kwijt was, opnieuw te voelen, jezelf te leren waarderen en (meer) vertrouwen te krijgen in jezelf. Dan leer je dat je nu ZELF de volwassene bent die voor de behoeften van het eigen innerlijk kind kan zorgen.

Dus voor heelwording zijn we niet afhankelijk van anderen maar kunnen we zelf verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen geluk. Des te meer je onvoorwaardelijk voor jezelf kan kiezen, des te meer een ander werkelijk voor jou kan kiezen.

Ieder zijn eigen wortels

Voor de partnerrelatie betekent het dat beide partners zich leren wortelen in hun eigen grond. Waar hun wortels eerst verweven zaten in hun wederzijdse afhankelijkheid, krijgen ze nu meer grond in eigen bodem. De partners voelen zich steviger bij zichzelf. De persoon met de verlatingsangst zal meer in staat zijn de ander de ruimte te geven omdat hij vanuit meer zelfvertrouwen en een versterkte autonomie in de relatie staat. Het gevoel de ander nodig te hebben wat voorheen zorgde voor de (verborgen)claim, wordt minder naarmate men meer in staat is om voor de eigen onvervulde behoeften te zorgen.

Degene met de bindingangst zal zich makkelijker kunnen gaan verbinden omdat hij geleerd heeft om zelf voor zijn grenzen te zorgen, zodra hij zich dreigt te verliezen in de ander.

Als partners erop vertrouwen dat ze ieder hun eigen verdriet kunnen dragen en voor hun eigen eenzaamheid kunnen zorgen, dan hoeven ze dat niet meer uit te besteden aan hun partner. Dan verandert de relatie van 'elkaar nodig hebben' in 'er voor elkaar kunnen zijn'. Dat is een wezenlijk verschil. Zo wordt het samenzijn een meerwaarde omdat je vanuit meer innerlijke heelheid in relatie met een ander kan zijn.



Hannah Cuppen

De weg van de mens

Vele wegen kent het leven, maar van al die wegen

Is er een die jij te gaan hebt.

Die ene is voor jou. Die ene slechts.

En of je wilt of niet, die weg heb jij te gaan.

De keuze is dus niet de weg, want die koos jou.

De keuze is de wijze hoe die weg te gaan.

Met onwil om de kuilen en de stenen,

Met verzet omdat de zon een weg

Die door ravijnen gaat, haast niet bereiken kan.

Of met de wil om aan het einde van die weg

Milder te zijn, en wijzer, dan aan het begin.

De weg koos jou. Kies jij ook jouw weg?

Hans Stolp, naar Dag Hammarskjöld



Symptomen:

- perfectionisme
 - hoge eisen stellen
 - snel schuldgevoel bij kiezen voor jezelf
 - sterk verantwoordelijkheidsgevoel
 - controledrang
 - weinig zelfvertrouwen
 - weinig eigenwaarde
 - jezelf wegcijferen
 - zwakke grenzen
 - zelfafwijzing, jezelf op je kop geven
 - existentiële woede (vaak onderdrukt)
 - eenzaamheid en innerlijke leegte
 - bevestiging zoeken bij anderen
 - bang voor afwijzing / in de steek gelaten worden
 - levensangst / doodsangst
 - zich terugtrekken
 - toeschouwer in plaats van deelnemer zijn
 - sterk aanpassen aan de ander
 - erg loyaal aan de ander zijn
 - willen zorgen voor de ander
 - blijven doorgaan in activiteit
 - niet durven stil staan om te voelen
 - je afvragen; mag ik er zijn?
 - snel je mening aanpassen aan een ander
 - moeite om voor jezelf te zorgen
-