

VAN AANTREKKEN EN AFSTOTEN

De personen op deze foto zijn modellen, en hebben niets te maken met de gebeurtenissen in de tekst.

Val je altijd op onbereikbare mannen? Klamp je je aan je partner vast, of neem je net afstand als hij/zij te dichtbij komt? In haar boeken *Liefdesbang* en het recente vervolg *Liefdeskunst* doorbreekt **Hannah Cuppen** het patroon van verlatings- en bindingsangst.

DOOR LENE KEMPS

De dans van achtervolgen en weglopen ken ik tot in iedere vezel van mijn lijf. Ik ben ermee grootgebracht. In relaties is het er altijd geweest. Zelfs bij mijn eerste prille verliefdheid op de lagere school. Als ik verliefd was op een jongen, was hij niet op mij en zodra ik het had losgelaten, werd hij verliefd op mij. Ik wist toen nog niet dat dit de rode draad in mijn leven zou worden, daarvan werd ik me pas later bewust. (...) Altijd viel ik op mannen die om welke reden dan ook niet beschikbaar bleken te zijn. Ik voelde me als een magneet tot hen aangetrokken. De mannen op wie ik werkelijk verliefd werd, hadden al een relatie of waren te bang om er een aan te gaan. Als mannen voor mij vielen, deed ik er alles aan om de liefde te saboteren. Zo leefde ik de dans van achtervolgen en weglopen, en bleef de liefde kansloos achter." (Hannah, uit *Liefdesbang*)

In *Liefdesbang* is **Hannah Cuppen** net zo zeer ervaringsdeskundige als therapeut. "Dat verklaart, denk ik, het grote succes van het boek", zegt ze. "Ik had als therapeut de zoveelste theorie over hechting kunnen neerschrijven, maar door te vertrekken van mijn eigen ervaringen, heb ik ook de harten van mensen bereikt. Omdat ik het zelf had meegemaakt, was het voor de lezer meer dan een conceptje, het was een uitnodiging om naar zichzelf te kijken. Het was best spannend om dat boek op die manier te schrijven. Ik dacht: als ik uit de kast kom, want zo voelde het echt bijna, zie ik niemand meer in mijn kabinet. Het tegengestelde bleek waar. Mensen waardeerden dat ik wist waarover ik het had, ze voelden zich gezien en begrepen."

Voor Hannah was liefde nooit zomaar toegankelijk, maar altijd verweven met een vorm van angst. "Dat heb ik met de paplepel binnengekregen. Niet omdat iemand dat zo gewild heeft, maar omdat het zo was."

Hannah is de jongste en het enige meisje in een gezin van vier kinderen. Haar oudste broer is door een medische nalatigheid op traumatische wijze ter wereld gekomen en heeft daardoor een verstandelijke beperking opgelopen. Haar moeder ontsnapt tijdens de bevalling op het nipperdje aan de dood. Er komen nog twee broers, maar terwijl de jongste nog in de wieg ligt, verongelukt de middelste, Hansje, in het bijzijn van zijn broer en opa, die zich daar voor de rest van zijn leven schuldig over voelt en vier jaar later sterft van verdriet. Hannah wordt een jaar na het overlijden van Hansje geboren, en is ook naar hem vernoemd. Ze zegt: "Hoe welkom ik ook was, ik kwam terecht in een nest van verdriet dat te groot was om te dragen. Hoe moesten mijn ouders mij ontvangen terwijl er al zoveel dood was vanbinnen?"

‘Verlatingsangst is de angst om voluit te leven, risico’s te durven nemen en te zeggen: hier ga ik voor’

HANNAH CUPPEN,
THERAPEUTE EN AUTEUR

DE ROL VAN TRAUMA

Uit deze eigen pijnlijke ervaringen distilleerde Hannah haar visie op intimiteit, liefde en de rol die trauma speelt in het opbouwen van relaties. "Omdat mijn ouders dat trauma niet konden toelaten en zich moesten afsplitsen van hun diepste gevoelens om door te kunnen gaan met hun leven, was er bij mij altijd een onbewuste angst om hen aan te raken in hun grote verdriet, omdat ik bang was dat ze dit niet zouden overleven en ik hen alsnog zou verliezen. Bij het aangaan van werkelijke verbinding komt die doodsangst naar boven. Alsof verbinden nog steeds betekent: verliezen. Vanuit deze oude overtuiging lijkt het veiliger om iets aan te gaan met iemand waarbij de kans op verbinding het kleinst is. Alsof je dan niet meer verlaten kunt worden."

Bindingsangst en verlatingsangst in een pakketje van pijn. *Liefdesbang* raakte een snaar bij een groot publiek en werd verkozen tot het Beste Spirituele boek van 2015. Hannah: "Het hechtings-thema resonanceert niet alleen in liefdesrelaties, maar in alle relaties, ook die

'Elke relatie blijft een oefening in afstemmen en opnieuw afstemmen, in telkens opnieuw grenzen aangeven en bevragen'

RIKA PONNET,
RELATIEDESKUNDIGE

met jezelf. Uiteindelijk gaan *Liefdesbang* en *Liefdeskunst* (het werkboek bij *Liefdesbang*) over het opbouwen van een rijk en volwaardig leven waarin je trouw bent aan jezelf, over je innerlijke kracht vinden en die meenemen in de relatie met een ander. Voluit leven is een voortdurende vorm van verbinding. Het vraagt engagement, commitment. Verlatingsangst is eigenlijk de angst om voluit te leven, om risico's te durven nemen, om het leven met twee handen vast te grijpen en te zeggen: hier ga ik voor. Terwijl bindingsangst eigenlijk doodsangst is: risico's opzoeken, zo veel mogelijk uit het leven halen om niet te moeten stilstaan bij de echte angst die je zou kunnen voelen."

OVERLEVINGSMECHANISME

Hechting is geen nieuw onderzoeksdomein. Dé grote pionier is kinderpsychiater **John Bowlby** die aantoonde hoe belangrijk de band is die jonge kinderen de eerste levensjaren ontwikkelen met hun ouders of verzorgers, en wat voor een impact die heeft op alle latere intieme relaties. Kort door de bocht: wie opgroeit in een warm veilig nest, heet veilig gehecht en kan het zelfvertrouwen en de onafhankelijkheid ontwikkelen om makkelijker warme en hechte relaties aan te gaan. Wie zich niet geliefd, gewaardeerd of veilig voelde, is onveilig gehecht en zal het daar moeilijker mee hebben.

Hannah: "Onveilige hechting creëert overlevingsmechanismen. Je had het als kind niet aangekund om te moeten beseffen: mijn vader is er niet echt voor mij, of mijn moeder verstikt me. Die realiteit kan je als kind niet toelaten. Dus creëer je overlevingsstrategieën, als een jas waarin je veilig voelt. Onbewust leer je om de liefde op afstand te houden, uit angst om de liefde te verliezen. In latere relaties kunnen die mechanismen opnieuw in gang schieten."

De ideeën van Bowlby werden in België verspreid door **Rika Ponnet** (*Blijf bij mij*); die de hechtingsproblematiek herkenbaar in kaart bracht. Ponnet is zelf nog steeds verbaasd over de gigantische impact die

BINDINGSANGST, DE SYMPTOMEN

- Het idee van samenwonen of trouwen benaauwt je.
- Je hebt de neiging kritisch te zijn en fouten te zoeken in de ander.
- Je hebt een sterke controledrang.
- Je bent liever bij vrienden dan bij een partner.
- Je besteedt veel tijd aan het najagen van afleiding en kortetermijnkicks: eten, roken, alcohol, werk, seks... bezig zijn.
- Je hebt weinig eigenwaarde en dat negatieve zelfbeeld uit zich bij voorkeur in zelfoverschatting.

UIT 'LIEFDESANG'

VERLATINGSANGST, DE SYMPTOMEN

- Je hebt de neiging tot claimen en vastklampen, tot smeken, klagen en eisen.
- Je stelt je afhankelijk op van de ander en past jezelf snel aan.
- Je hebt de neiging om té betrokken te zijn en de relatie te romantiseren.
- Je richt je woede eerder op jezelf dan op de ander.
- Je hebt weinig eigenwaarde en dat uit zich in zelfonderschatting.
- Je vindt het moeilijk om echt alleen te zijn.
- Je bent bang om je eigen pijn te voelen.

UIT 'LIEFDESANG'

dat boek had. "Ik merk het in mijn kabinet. Mensen hebben de hechtingstypes in *Blijf bij mij* op zichzelf toegepast, gaan zitten en zeggen: 'Ik ben angstig gehecht en hij is afwijzend vermijdend, we hebben een groot probleem'. Terwijl de hechtingstheorie complexer is dan dat, en het geen vaste typologie is. Je bent je hechtingsstijl niet. Afhankelijk van de relatie waar je in zit, kun je veranderen. Maar het is wel basisvoorkeur, een emotionele logica die je gedrag stuurt." Ponnet stelt dat bindings- en verlatingsangst geen zwart-witbegrippen zijn, gebeeldhouwd in steen. Vanuit de hechtingstheorie worden relaties gezien als een eigen dynamiek, door Rika uitgetekend als een liggende acht, waar de basisbehoeften aan verbondenheid en autonomie de dans van de relatie bepalen en leiden. **Ponnet:** "Er

is een aanjager en een terugtrekker, of er zijn twee aanjagers. Elke relatie volgt haar eigen patroon dat kan evolueren in de tijd en naargelang de omstandigheden. Omdat de ander nooit het perfecte, sluitende antwoord biedt op onze behoeften, blijft elke relatie een oefening in afstemmen en opnieuw afstemmen, in telkens opnieuw grenzen aangeven en bevragen."

Als twee onveilig gehechten een relatie hebben, zal er een voortdurend spanningsveld zijn en ontstaat wat Hannah 'de liefdesbang' dans van trekken en duwen' noemt. "Mensen kijken naar de relatie die Rob en ik hebben, en denken dat ze ideaal is. Omdat we elkaar de ruimte geven om elk ons eigen ding te doen. Wat ze niet beseffen, is dat ik daar niet altijd even gelukkig mee ben, en me soms

eenzaam kan voelen. Ik heb Rob altijd veel ruimte gegeven omdat hij aangaf dat nodig te hebben, maar nu voelt hij plots de behoefte aan een open relatie. Het is zijn wens om seksualiteit te kunnen beleven met anderen. Ik wil dat niet, maar ik durf niet nee te zeggen." (Saskia, uit *Liefdesbang*)

Hannah: "Saskia is zo bang Rob te verliezen dat ze niet naar haar hart durft te luisteren en haar grenzen te stellen. Werkelijke verbinding aangaan roept angst op, maar de geliefde loslaten evenzeer. Je kunt leren leven met de beperkingen van een relatie. Vraag is: wil je dat? Wat vind je dat je zelf verdient? Om dat patroon van achtervolgen en weglopen te doorbreken is het een goed begin je eigen rol in de dans te zien. Welke van mijn passen houden die van de partner in stand, of lokken ze uit?"

MEPHISTO

WORLD'S FINEST FOOTWEAR

"PUUR NATUUR"





ANATOMISCH VOETBED ①
ECHT LEER MET MASSAGENOPPEN ②
SOFT-AIR TECHNOLOGIE ③
100% NATUURKURK ④
JUTE TUSSENLAAG ⑤
ZOOL VAN NATUURRUBBER ⑥



Om u de best denkbare kwaliteit te garanderen, produceert MEPHISTO al haar kurkvoetbedsandalen in eigen fabrieken te Portugal. Deze locatie is bewust gekozen, dichtbij de bron van het basismateriaal: de kurk. Dankzij de korte afstand tot de fabriek hoeft het kurk niet met chemische conserveringsmiddelen te worden behandeld. In het eindproduct komen hoogwaardig comfort en de ervaring van **PUUR NATUUR** samen. Elke MEPHISTO kurkvoetbedsandaal is voorzien van een dempende SOFT-AIR tussenlaag die is bekleed met echt leer en – afhankelijk van model – voorzien van massagenoppen. Het resultaat: sandalen met een perfecte anatomie waarop u gezond en natuurlijk lekker loopt.

WWW.MEPHISTO.COM

'LIEFDESBANG' VS. 'LIEFDESVRIJ'

Achternvolgen/weglopen

In contact zijn met wat er is.

Focus op de ander

Jezelf als beste vriend.

Afhankelijk/onafhankelijk

Autonoom.

Zelfsabotage

Trouw aan jezelf.

Behoeftig

Overvloedig.

Gebaseerd op angst

Gebaseerd op zelfliefde.

Cirkel van lijden en verdriet

Groei en ontwikkeling.

Kost energie, put uit

Geeft vitaliteit en energie.

Samen of apart

Samen en apart.

UIT 'LIEFDESKUNST'

TYPES EN ETIKETTEN

Hoewel het gaat om een dynamiek, val je in hechtingsliteratuur over de etikettes: ben ik een prinses (Zorg voor mij, kijk naar mij!) of een eenzame cowboy (sterk, daadkrachtig, doen en niet voelen)? Ben ik een metselaar (muurtjes bouwen om afstand te bewaren) of een jager (alleen geïnteresseerd in de prooi als ze nog niet veroverd is)? Hannah: "Het mooie aan een typologie is dat ze herkenbaar kan zijn en duidend, maar ze houdt ook een beperking in. De diagnose is verhelderend, maar kan een keurslijf worden, terwijl je in een volgende relatie een heel andere positie kunt innemen, dat kan zelfs binnen dezelfde relatie."

Hannah Cuppen ziet twee trauma's onder de liefdesbange dynamiek: de wonde van verlating en van verstikking. "Als je te weinig veilige hechting hebt ervaren, door ouders die er emotioneel niet voor je waren, dan geeft dat een gevoel van verlatenheid en eenzaamheid, van gebrek aan eigenwaarde. Dat zorgt voor een voortdurend verlangen naar iemand die dat 'gat' kan vullen. Van elke partner die je ontmoet, maak je meteen je moeder of vader. Dat is de wonde van verlating. De wonde van verstikking ontstaat als ouders zelf veel tekort zijn gekomen en dat gemis door hun kinderen gecompenseerd willen zien. Bij de verstikking speelt de angst jezelf te verliezen: als ik mijn moeder een vinger geef, eet ze me helemaal op. Bij de verlating gaat het om het verlies van de ander: waar ben je, hou van me."

Die trauma's gaan soms generaties terug. Hannah: "Het is een cyclus, ouders geven hun onverwerkte pijn door. Ik veroordeel niemand, ga ervan uit dat elke ouder het beste wil doen voor zijn kind, maar ieder zit vast aan zijn conditionering"

"Mijn vader werd in een pleeggezin geplaatst toen hij drie was. Hij zag zijn ouders misschien een halfuur per jaar en zijn broers en zussen zag hij nooit. Na acht jaar moest hij terug naar zijn eigen gezin, waar hij niet meer werd geaccepteerd. Ik heb als oudste dochter altijd zijn pijn gevoeld, letterlijk: het er niet bij horen, de kwetsing, de vernedering. Ik ben voor hem gaan zorgen en ben ook zijn pijn mee gaan dragen. Hij kon zijn emoties lang inhouden, maar als het te veel werd, ontplofte hij en moest mijn moeder het ontgelden. Als mijn ouders onenigheid hadden, beschermde ik mijn vader en kwam ik voor hem op. Zo heb ik voor hem gezorgd en ik besef nu hoezeer ik dat nog steeds doe bij elke man die ik tegenkom." (Yvonne, uit 'Liefdesbang')

DE GOLF EN DE OCEAAN

"Ik hoor het mezelf nog zeggen, heel overtuigd: 'Ik ga echt nooit meer met hem mee, gelukkig doorzie ik het nu'. Maar als er een nieuw hoogtepunt op de loer lag, trapte ik er met open ogen in door gedachten als: geef jezelf er maar aan over. Hij vindt het ook fijn, dat voel je toch. Deze keer zal hij merken dat we echt bij elkaar passen. Dit gevoel kan ik toch niet alleen hebben? Na het hoogtepunt kwam onvermijdelijk het dieptepunt: de volledige

radiostilte en de bevestiging van de totale onbeschikbaarheid." (Hannah, uit 'Liefdesbang')

Hannah Cuppen heeft ze zelf gehoord, de stemmetjes in ons hoofd, die ons verleiden met een kortetermijnkick. De innerlijke saboteur die valse hoop geeft en illusies in stand houdt. Je kunt je innerlijke saboteur onschadelijk maken, in wat Hannah de 'helende beweging' noemt, een manier om aloude patronen te doorbreken.

"Als je getriggerd wordt en je wilt heel erg achter de ander aan rennen, of je wilt heel snel weg, sta dan even stil en laat die emotie er zijn. Probeer in contact te komen met de onderliggende gevoelens van eenzaamheid, rouw en verdriet. Denk aan jezelf als een oceaan, waarin de kindpijn een golf is. Zo'n golf kan intens en heftig zijn, maar in de weidse oceaan gaat hij ook weer liggen, dat is een natuurwet. Als volwassene kun je stap voor stap golfjes toelaten, dat is de helende verbinding. Dat proces is niet altijd makkelijk en misschien heb je hulp nodig. Maar het kan, en dan hoeft je niet langer bang te zijn. Uiteindelijk creëer je op die manier veiligheid in jezelf en hoeft je je niet meer aan de ander vast te klampen, of weg te rennen." ●



LIEFDESBANG, overwin verlatingangst en bindingsangst van Hannah Cuppen bij AnkhHermes (2014)

LIEFDESKUNST, aan de slag met verlatingangst en bindingsangst van Hannah Cuppen bij AnkhHermes (2019) is het werkboek bij Liefdesbang waar Hannah je stap voor stap meeneemt om de oorzaken van je angst te achterhalen en aan te pakken met gerichte oefeningen, meditaties, opdrachten en heel veel tips en technieken.