



## Verlangen naar liefde

Er zijn twee heel wezenlijke angsten: de angst om in de steek gelaten te worden, en de angst om door de ander overweldigd te worden. Vandaar dat je deze angst zeker tegen zult komen in je relatie: iedereen is in zijn jeugd in meerdere of mindere mate óf in de steek gelaten, óf overweldigd; soms zelfs beide. Relatieproblemen hebben vaak te maken met codependency – een toestand waarbij er een diep verlangen naar liefde en verbinding is, maar het onmogelijk lijkt om dit te ontvangen of blijvend te ervaren. Codependency ontstaat in de jeugd, als je opgroeit in een situatie waarbij je behoeftes onvoldoende werden vervuld. Vooral in een relatie kom je je gekwetste en behoeftige delen tegen. Je hoopt dat de ander geeft wat je nodig hebt. Als daar ook intimiteit en seks bij komt, is het gemakkelijk voor te stellen dat dit tot herhaling van wederzijdse diepe kwetsing kan komen. Er zijn niet veel situaties waarin onze emotionele wonden makkelijker geraakt kunnen worden dan in een liefdesrelatie. Tenzij we hier helderheid over krijgen, krijgen onze relaties het karakter van verslaving, of zitten vol compromissen en verwachtingen.

Je hebt een plek binnen in je waar je erg behoeftig bent. Als kind was er misschien onvoldoende voedende liefde. Of er was wel liefde, maar het ging niet om jou. Je eigenheid werd verzwolgen door de liefde van je ouders. Je werd gemanipuleerd en verstikt in die liefde. Van binnen draag je een diep verlangen, een rammelende honger naar liefde, aandacht en warmte met je mee. Het is een honger die soms niet te verdragen is. De behoefte is zo groot, dat je er bang van wordt. Door die angst wordt je wanhopig of doodsbang dat je nooit zal krijgen wat je nodig hebt; of je wordt juist boos, vijandig: stel je voor dat je liefde of aandacht krijgt en het weer verliest! De angst om weer in de steek gelaten te worden, of om weer afgewezen te worden, is zo groot dat je niet meer durft te voelen wat je werkelijk nodig hebt in contact met iemand. Je verliest verbinding met wat je werkelijk wilt. Er zijn twee manieren om hiermee om te gaan. Je wordt 'afhankelijk' of juist 'antiafhankelijk.' Bij de 'antiafhankelijke' hoort vijandigheid, bij de 'afhankelijke' wanhoop. Beide hebben een diepe angst. De 'afhankelijke' is iemand die echt gelooft dat liefde de redding is. Je gelooft dat je door middel van de liefde verlossing zult vinden, dat liefde het hoogste goed is. Je bent er zeer gepassioneerd over, obsessief. Alles is gericht op liefde en op verliefd worden. Als er geen liefde is, is het leven een dorre woestijn, er is niks in jezelf. Je bent zo intens gefocust op de ander, dat je die geen ruimte kunt geven. Het is nooit genoeg, je zit boven op je partner. Hoe vaak je partner je ook vertelt dat hij of zij van je houdt, het vult niet, je wilt het altijd nog vaker horen. Je kunt het niet geloven. Voor even ben je tevreden, maar al snel komen de angst en de twijfel weer opzetten. Houd je partner wel genoeg van je? In de traditionele therapie wordt de afhankelijke 'verslaafd aan liefde genoemd.' Het is als een drug, het is jouw manier om oude gevoelens van leegte en in de steek gelaten zijn, niet te hoeven voelen.

De afhankelijke doet er alles voor om niet alleen gelaten te worden. Liefde is de prioriteit in zijn leven, zijn hele wezen is gevormd om liefde. Het is de focus van zijn levensenergie. Je hebt als het ware antennes die oppikken of iemand echt aanwezig is en genoeg aandacht en liefde geeft. De wond zit diep in je structuur verankerd. Je hele leven zoek je naar iemand die die wond kan helen, iemand die je eindelijk de juiste liefde zal geven, op de juiste manier. Obsessief word je voortgedreven om die persoon te vinden. Er is geen enkele wens om dat in jezelf te vinden. Als je het maar goed zou doen, het juiste gezicht zou trekken, de juiste jurk zou vinden, de juiste baan of wat dan ook, dan krijg je de geliefde van je dromen. De prins op het witte paard, of de prinses uit je fantasieën zal dan aan komen galopperen, en je meenemen naar het sprookjesland waar je nog lang en gelukkig leeft. Zolang je geïdentificeerd bent met die oude wond, kun je er niets aan veranderen. Je kunt ook juist 'antiafhankelijk' zijn. De antiafhankelijke is iemand die erg nerveus is over verbinding en diepe intimiteit. Liefde komt in je leven op de derde of de vierde plaats; het is niet als hoogste op de lijst! De antiafhankelijke wil alleen gelaten worden. Je hebt je vrijheid nodig! Het is bedreigend om iemand te dichtbij te laten komen, want die persoon zou wel eens teveel kunnen nemen. Net zoals er vroeger, als kind, teveel genomen werd. De angst is om overweldigd te worden, opgevreten te worden door de ander, zodat er niets meer van je overblijft. Stel dat je je wel zou overgeven, dan word je vast weer in de steek gelaten. Je moet er niet aan denken! In je kindertijd werd je overweldigd en overspoeld door je ouders. Eén van je ouders had je nodig voor zijn of haar eigen behoeftes en geluk. Er waren grote verwachtingen. Al jong ontdekte je dat je jezelf moest inleveren om liefde te krijgen. Dat je verantwoordelijk moest zijn voor andere mensen, en je jezelf hierin heel gemakkelijk verliest. Vandaar dat je ontzettend wantrouwig bent over wat het gaat betekenen om je met iemand te vermengen. In de traditionele therapie wordt dit de ontwijkingverslaafde genoemd. Je bent bang dat je je kracht, je eigenheid, je creativiteit en je vrijheid verliest, als je de ander te dichtbij laat komen.

De antiafhankelijke moet de controle bewaren. Alles moet op jouw manier gebeuren. Je wilt je eigen dingen te doen en niets uit hoeven leggen aan iemand. Een teamspeler ben je niet, je wilt een IK zijn, geen WIJ. Je wilt alleen wonen, je wilt alle vrijheid. Je bent erg sociaal, je houdt ervan om in de wereld te zijn, van networking. Of je bent juist zeer gesteld op je privé-leven. Je huis is je fort, niemand komt zomaar binnen! Je houdt ook van uitdagingen zoals gevaarlijke sporten. Bergen beklimmen, zeilen... in je eentje de hele wereld rond in een zeilboot! De afhankelijke reageert totaal anders, die geeft juist gemakkelijk alles op voor de ander. Zijn huis is open voor iedereen. Hij gaat het liefst met zijn tweetjes op vakantie naar een warm, onbewoond eiland. Je zult jezelf ongetwijfeld herkennen in één van de twee kanten. Het gaat er niet om jezelf hiervoor te veroordelen. Als je je er bewust van wordt, kun je het stoppen. Als je onbewust vastzit in dit spel, kom je op een dood spoor, je relatie loopt vast. Als de afhankelijke echter stopt met achter de antiafhankelijke aan te lopen, zal deze laatste vanzelf stoppen en achterom kijken waar de ander blijft. In de meeste relaties gaan de rollen heen en weer, dan ben je weer in de afhankelijke positie, dan weer in de antiafhankelijke, maar het is een positieve afhankelijkheid, je bent in contact met jezelf en met wat je nodig hebt van de ander.

Een relatie is pas gezond als je eerst een relatie hebt met jezelf, als je ook vervulling in jezelf kunt vinden. Meestal kom je dan eerst in contact met het gemis van vroeger. Je behoeftes herinneren je aan de pijn van toen, je bent gaan geloven dat je het toch niet krijgt. Meestal zoek je dan een partner die hetzelfde doet als je ouders, dat is wat je kent. Als je dat kunt ervaren, kun je ook weer voelen wat je werkelijk nodig hebt. De weg naar een goeie relatie De weg vanuit co-dependency naar bewust lief hebben houdt eigenlijk in dat we begrip

krijgen en ons echt bewust worden over hoe ons gewonde innerlijke kind zich gedraagt in een relatie.

- Onderzoek je patronen en vergelijk ze met hoe het ging in je familie vroeger – hoe werd er om gegaan met jouw behoefte aan liefde, warmte – contact – verzorging? Hoe waren je hechtingsmogelijkheden? Wat is jouw verhaal en waar en hoe worden jouw knoppen ingedrukt van je innerlijke videospeler, zodat je in een oude film – die van je verleden - terecht komt? Als je allebei in je eigen film zit, in je eigen oude verhaal, dan kun je elkaar nooit ontmoeten, zie je de ander door de gekleurde bril van je eigen verhaal.

- Het werken met grenzen om vanuit co-dependency naar een volwassen, liefdevolle relatie te komen is heel belangrijk. Leer je eigen grenzen kennen, respecteren en stellen – zodat je ook de grenzen van je partner kunt respecteren. Schaamte en shock zijn belangrijke items om te onderzoeken en te leren kennen, want dit beïnvloedt de manier waarop je intiem kunt zijn, je seksualiteit, of je jezelf durft te laten zien, boos kunt zijn, nabij kunt zijn, etc.

- Als je ziet dat je in een (anti) afhankelijkheidsrelatie zit – STOP. Voor de afhankelijke – stop met achter de ander aan lopen, dan stopt de ander vanzelf om te kijken waar je blijft – voor de onafhankelijke, stop met rennen, sta eens stil en kijk eens achterom. Wordt je bewust van hoe je met je behoeftes om gaat. (Hier heb ik ook een artikel over, er zijn 5 manieren om met je behoeftes om te gaan over het algemeen, heel interessant. Je dient eerst je behoeftes te leren kennen, te leren voelen, en vervolgens ga je onderzoeken hoe je ermee naar buiten kunt komen.

- Kijk naar het onbewuste contract dat jullie gesloten hebben, verbreek het en maak een nieuw contract. Hoe zorg je voor elkaar, wat zijn de onuitgesproken verwachtingen, de ongeschreven wetten. - Door therapie, meditatie, andere bewustwordingsmanieren kun je terug komen in het hier en nu, in je volwassen zelf, en hulp zoeken, om je blinde vlekken helder te krijgen.