

Inhoud van het boek

Inleiding

1 - Wat is liefde? Wat is liefdesverdriet?

Er zijn zes soorten liefde

Wat is verliefdheid?

Verliefdheid is een chemisch proces

Je kunt op je tachtigste net zo verliefd zijn als op je zestiende

Waarom sluiten stabiliteit en impulsieve hartstocht elkaar uit?

Waarom verwarren mensen seks met liefde?

Hoe ontstaat een relatie die vooral of alleen gebaseerd is op seks?

Wat is liefdesverdriet?

De pijn van liefdesverdriet

Het depressieve aspect van liefdesverdriet

Wat kan verliefdheid verslavend maken?

Afwijzing en liefdesverdriet

Wat liefdesverdriet obsessief maakt

Hoe overleef je liefdesverdriet?

Hoe heftig is je liefdesverdriet?

De aantrekkingskracht tussen partners

2 - Wat zijn kenmerken en oorzaken van relatieverslaving?

Wat is relatieverslaving?

Kenmerken van een relatieverslaving

Loslaten binnen een relatie

De oorzaak van relatieverslaving

Hoe kan een relatieverslaving ontstaan?

Wat relatieverslaving tot een heuse verslaving maakt

Wat is dan liefde?

Wanneer ben je onveilig gehecht?

Het ontstaan van bindingsangst

Bindingsangst

Bindingsangst herkennen

Wat maakt bindingsangst pijnlijk?

Het herkennen van bindingsangst

Waarom zou je iemand zoeken die ook bindingsangst heeft?

De angst om weg te gaan als je bindingsangst hebt

Hoe verhouden verlatingsangst en bindingsangst zich tot elkaar?

(On)veilige hechting: verschillende generaties

Onveilige hechting: de invloed van je jeugd

Bindingsangst loslaten

Hoe komt het dat het volgens jou de schuld van de ander is?

Je aandacht volledig richten op de ander

Het gedrag van de ander willen verklaren

Gedrag van de ander willen veranderen

Niet kunnen praten met je partner

Machtsconflicten

Ongelijkwaardigheid in je relatie

Hoe ontstaat een knipperlichtrelatie?

Medelijden

Wat zegt een groot leeftijdsverschil over beide partners?

3 - Hoe kan een onevenwichtige relatie eruitzien?

De ander is gebonden

Een nieuwe relatie aangaan voordat je hersteld bent van de vorige

Een nieuwe relatie aangaan terwijl de vorige nog moet worden beëindigd

Wat als trouwen geen positieve keuze was?

Welke illusies koester je?

Je investeert eenzijdig in je relatie

Je investeert onevenredig veel in je relatie

Je hebt een enorme behoefte de ander te helpen

Je denkt te weten wat je probleem is en waar het vandaan komt

*Je benadrukt de goede dingen
Je neemt de verantwoordelijkheid voor je partner en voor jullie relatie op je
Wat eerst leuk en fijn is, blijkt later tegen te vallen
Je hebt een negatief zelfbeeld, cijfert jezelf weg of plaatst de ander op een
voetstuk
Je hebt geen reëel beeld van je eigen situatie
We hebben niet altijd een reëel beeld over onze jeugd en relatie
Je hebt geen reëel beeld van de ander
Een patroon van aantrekken en afstoten
Machtsstrijd
Je wilt er altijd voor de ander zijn
Jouw welbevinden hangt van jouw partner af
Je bent bang de ander te kwetsen
Je durft geen toekomstplannen te maken
Je wilt samen herstellen
Als de relatie dit keer moet slagen
Wat is de basis van een relatie?
Hoe komt het dat je vasthoudt aan een voor jou pijnlijke relatie?
Waarom val je op 'moeilijke' of 'foute' partners?
Wat je zou mogen verwachten in een relatie
Afhankelijkheid in je relatie
Waar komt impulsief gedrag vandaan?
Als alleen de seksuele relatie goed is
Waarom doe je er alles aan om te voorkomen dat je in de steek gelaten
wordt?
Wat is jouw grootste angst?*

4 - Hoe ziet een relatie met een 'moeilijke' partner eruit?

*Een relatie met iemand die heel lang bij zijn ouders heeft gewoond
Een relatie met iemand die nog bijna dagelijks zijn ouders bezoekt
Een relatie met een getrouwde partner
Een relatie met een collega of met je baas
Een relatie met iemand die langdurig in het buitenland verblijft*

Een relatie met iemand die nog veel contact heeft met zijn ex
Het syndroom van Asperger
Je aangetrokken voelen tot iemand met Asperger
De aantrekkingskracht van mensen met Asperger
Een tevredenstellende relatie met een Asperger
Welke aspecten van het syndroom verdienen jouw aandacht?
Overwegingen die een rol kunnen spelen als je een diagnose van je partner verlangt
Als de emotionele pijn, de onrust en het piekeren blijven
In hoeverre kun je iemand confronteren met jouw vermoeden dat hij Asperger heeft?
Mag iemand verzwijgen dat hij Asperger heeft?
Waarom doe je er goed aan niet zelf diagnoses op iemand te plakken?

5 - Hoe komen we tot onze partnerkeuze?

Hoe vindt de partnerkeuze plaats?
Waarvoor zoek je compensatie?
Compensatie
Hoe gaan deze patronen van de ene op de andere generatie over?
Hoe verloopt doorgaans de eerste kennismaking?
Medelijden hebben met aandoenlijke partners
Als je selectie niet goed is
Bestaat de 'enige', 'de ware', je 'soulmate', of 'de prins op het witte paard'?
Elkaar leren kennen gebeurt pas als het te laat is
Gemiste signalen
Genegeerde signalen
Signalen voorafgaand aan een 'onverwachte' relatieverbreking
Waarom deed je niets met de signalen?
Waarvoor zoeken we compensatie?
Als een volgende partner weer niet de juiste blijkt te zijn
Wat de overgangen tussen relaties over jou en jouw partner zeggen
Waarom is de kans klein dat jouw partner naar diens eigen compensatiebehoefte zal kijken?

*Het zoeken naar compensatie kan een verslaving worden
Hoe weet je voor welke vroeger onvervulde emotionele behoeften je compensatie zoekt?
Je emotionele behoeftigheid wordt in de loop van je leven groter
Hoe komt het dat emotionele pijn en onrust toenemen?*

6 - Wat is loslaten?

*Wanneer wil iemand loslaten?
Wanneer ben je klaar om je eigen gedrag onder ogen te zien?
Waarom wil niet iedereen loslaten?
Welke soorten loslaten kun je onderscheiden?
Wat is loslaten niet?
Grote misverstanden over loslaten
Waarom is het niet nodig om naar je pijn of je angst toe te gaan?
De moeilijkheid van loslaten
Waarom lijkt loslaten eng?
Wat emotioneel loskomen van je partner moeilijk maakt
Waarom helpt het niet om alleen over loslaten te lezen?
Moet je ook nog loslaten als je een fijne jeugd hebt gehad?
Leeftijd en loslaten
Bestaat er een verschil in loslaten tussen mannen en vrouwen?
Loslaten: genetisch bepaald?
Bij de kern komen, je patronen doorbreken
Hoe lang duurt het proces van loslaten?
Wat je kunt bereiken door los te laten
Wat is er anders na het loslaten?
Uitgangspunten voor loslaten
Naar je gevoel gaan
Je gevoel en intuïtie alsnog ontwikkelen
Wat is een gevoelsantenne?
Ratio en gevoel: je gemoedstoestand positief beïnvloeden
De veranderbaarheid van ons gedrag
Emotie*

*De grootste valkuil als je leert om naar je gevoel te gaan
Het verschil tussen gevoel en emotie
Hoe weet je of je kunt voelen?
Emotioneel gezond gedrag
Hoe weet je voor welke vroeger niet vervulde emotionele behoeften je compensatie zoekt?
Patronen van vroeger doorbreken*

7 - Welke vier besluiten zijn mogelijk als het om je relatie gaat?

*De toekomst van je relatie: vier mogelijkheden
Wat kun je doen als je je relatie wilt continueren?
Wat als je gelijk hebt over je partner?
Waarom zoekt jouw partner geen hulp?
Als je werkt aan je emotionele pijn, kan je dan wel met jouw huidige partner doorgaan?
Als je nu juist emotioneel los wilt komen van jouw partner?
Een goede manier om je relatie te beëindigen
Als je ondanks alles wilt doorgaan met je relatie
Vormen van je partner niet kunnen loslaten
In hoeverre helpt jouw herstelproces jouw partner?
In hoeverre kunnen beide partners relatieverslaafd zijn?
Als je je partner terug wilt
Waarom geeft jouw partner niet aan wat hij wil?
Als je hoopt dat je partner jullie relatie beëindigt
Waarom kun je niet stoppen met je relatie als je dat zou willen?
Wat zullen anderen er wel niet van vinden?
Als jouw partner jou niet serieus neemt als je het uitmaakt
Als je vindt dat jullie goed bij elkaar passen
Als je je partner weer hebt overgehaald
Een relatie beëindigen
Woorden die kunnen worden gebruikt en wat zij kunnen betekenen
Wat als de relatie ter sprake wordt gebracht terwijl het besluit erover al is genomen?*

Wat als de ander weigert de relatie uit te maken?

Aanleidingen om een relatie uit te maken

Wat als de ander niet wil zeggen wat de reden van het uitmaken is?

Hoe kun je zien of jouw besluit een impulsief besluit is?

Wat als de status van de relatie niet duidelijk is?

In hoeverre is het mogelijk om goed uit elkaar te gaan?

Waarom moet iemand die relatieverslaafd is zowel praktisch als emotioneel loslaten?

Hoe reëel is het beeld dat je over je eigen relatie hebt?

Wat kun je doen als de ander de relatie uitmaakt?

Hoe kun je de eerste tijd na een relatiebreuk doorkomen?

Hoe kun je van je impulsieve gedrag afkomen?

Een andere invulling geven aan je tijd

Hoe maak je van terugvallen 'vooruitvallen'?

Wat als je jouw ex-partner niet uit je gedachten krijgt?

8 - Vriendschap na het beëindigen van je relatie

In hoeverre is vriendschap mogelijk na beëindiging van je relatie?

Weer een relatie met je ex-partner

Als jouw ex-partner snel weer een nieuwe relatie heeft

Als vriend(inn)en en familie jou niet begrijpen

Een vechtelatie of vechtscheiding

De invloed van een vechtelatie of vechtscheiding op kinderen

Als jouw kinderen al volwassen zijn

Wat kan het jou bieden om je kind(eren) te betrekken in je echtscheiding?

Wat kan een scheiding doen met een kind?

Als je bang bent voor het aangaan van een nieuwe relatie

Hoe kun je in de toekomst een evenwichtige en gelijkwaardige relatie aangaan?

Nawoord

Inleiding

Dit boek heb ik geschreven vanuit mijn eigen loslaatproces en op grond van een analyse van ervaringen van 150 klanten die bij mij een eendaagse coachingsessie over loslaten hebben gevolgd. Het materiaal in dit boek is nieuw en geeft een unieke kijk op onrust en pijn in een relatie en waar ze vandaan komen. Helder wordt hoe huidige emotionele pijn en onrust hun oorsprong hebben in patronen uit de jeugd. Dit boek kun je als een verdieping van het boek *Als hij maar gelukkig* is van Robin Norwood zien en het kan ook los daarvan gelezen worden.

Stop liefdesverdriet is geschikt voor mensen die piekeren en emotionele pijn of onrust ervaren, voor mensen die vast zitten in hun relatie, die weten dat er meer in het leven is en die uit hun vicieuze cirkel willen stappen. Ook huisartsen, hulpverleners en coaches kunnen baat hebben bij de inhoud.

Dit boek komt voort uit mijn eigen noodgedwongen loslaatproces. Toen ik, werkzaam als hoofdinspecteur bij de Amsterdamse politie, overspannen raakte, wist ik nog niet dat de oorzaak van mijn overspannenheid niet zozeer in de organisatie zat, als wel in mijn eigen patronen van vroeger. De organisatie waar ik werkte, waarvan mij duidelijk werd dat ik die ook vanuit mijn eigen patronen van vroeger had gekozen, triggerde mijn onverwerkte verleden.

Gedurende anderhalf jaar werd ik emotioneel misbruikt door de bedrijfsmaatschappelijk werkster: een herhaling van mijn patronen van vroeger ('secundaire victimisatie' in hulpverlenersjargon). Anderhalf jaar later kwam ik emotioneel zwaar beschadigd (suïcidaal, met een burn-out en een PTSS) uit deze hulpverlening. Ik kwam erachter

dat er een herhaling had plaatsgevonden van datgene waarvoor ik hulp had gezocht. Doordat het me vervolgens, met twee andere hulpverleners, alsnog lukte om mijn eigen aandeel in de herhaling van dit patroon inzichtelijk te maken en uit mijn slachtofferrol te stappen, kon ik herstellen van mijn burn-out en PTSS.

Mijn oude leefpatroon bleek echter nog niet uitgewerkt te zijn, want ongeveer een half jaar na dit herstel ontmoette ik de man bij wie ik in de drie erop volgende jaren mijn relatieverslaving zou oplopen. De oorzaak van zowel mijn overspannenheid, burn-out en PTSS alsmede van de relatieverslaving bleek uit mijn jeugd te komen. Die manier van leven was mijn geschiedenis, maar het hoefde niet per se mijn toekomst te zijn.

Behalve dat het mij lukte om van mijn burn-out, PTSS en relatieverslaving af te komen, weet ik ook hoe mij dit gelukt is. Enerzijds kreeg ik, door eigen onderzoek, door serendipiteit (het vermogen dingen bij toeval te ontdekken) en een grote dosis noodzakelijke zelfreflectie, inzicht in patronen van vroeger. Anderzijds ontdekte ik onder andere hoe ik weer de verbinding tussen verstand en gevoel kon leggen, hoe ik van mijn impulsieve gedrag kon afkomen, hoe ik mijn angst voor afwijzing kon doorbreken, hoe ik van mijn piekeren af kon komen, hoezeer mijn leven werd bepaald door allerlei onjuiste aannames en interpretaties en hoe mijn eigen denken mij in de weg zat, hoe belangrijk gespreksvoering is en last but not least: hoe ik door feitelijke gedragsveranderingen mijn gemoedstoestand positief kon beïnvloeden. Ik ontdekte ook op welke manier ik me tot dingen kon zetten waar ik aanvankelijk als een berg tegenop had gezien. Ik ontdekte dat loslaten een totaalpakket is van het leren naar mijn gevoel te gaan, het afleren van ongewenst gedrag en het aanleren van emotioneel gezond gedrag en een emotioneel gezonde gespreksvoering, waardoor ik stap voor stap alsnog mijzelf emotioneel wist op te voeden.

Met dit boek krijg je nieuwe inzichten in wat de invloed van patro-

nen van vroeger is op jouw huidige situatie. Je doet veel nieuwe inzichten op en krijgt concrete handvatten om mee aan de slag te gaan. Eerlijk is eerlijk: je zult door het lezen van dit boek niet al je eigen blinde vlekken kunnen ontdekken. Daarvoor is een gesprek nodig waarbij wordt doorgevraagd naar jouw situatie, zowel over vroeger als over nu. Blinde vlekken worden immers niet voor niets blinde vlekken genoemd, en je draagt ze met een reden al met je mee vanuit je jeugd. Loslaten van de specifieke uitingsvormen van jeugdpatronen is maatwerk.

Dit boek beschrijft de aspecten ten aanzien van relaties waardoor die relaties niet verlopen zoals gewenst. Natuurlijk spelen meer factoren een rol dan iemands patronen van vroeger. Dit boek gaat niet over rustige en evenwichtige relaties, maar over relaties waarin minstens een van beiden emotionele pijn en onrust ervaart. Je leest wat hindernissen, belemmeringen en blokkades zijn voor een evenwichtig liefdesleven. Dit boek gaat over liefde, liefdesverdriet, de illusies, onjuiste interpretaties en aannames en de onterechte verbanden die je, onbewust, legt en waardoor je in je huidige situatie verkeert. Welke herken jij? Het gaat ook over bindingsangst en verlatingsangst, 'foute' partners en je partnerkeuze. Voor situaties die voor iedereen gelden die emotionele pijn en onrust ervaart, geeft deze tekst je concrete handvatten om met bepaalde situaties om te gaan.

In dit boek lees je bovenal wat jouw eigen aandeel is in je huidige situatie. Dat je een eigen aandeel hebt, is goed nieuws, want het enige waar je invloed op hebt is dat eigen aandeel. Tot nu toe heb je misschien geprobeerd je partner te veranderen. Alleen als je inzicht hebt in je eigen aandeel, weet je vervolgens ook wat het aandeel van de ander is. Alleen datgene wat je bij jezelf hebt herkend, kun je daarna bij andere mensen herkennen.

Jouw grootste angst is misschien je partner los te moeten laten, of je kunt dat juist niet hoewel je het wel zou willen. Als je loslaat, laat

je niet in eerste instantie je partner los, maar je ingesleten patronen. Die patronen zorgen ervoor dat je je niet anders in je relatie kunt opstellen of dat je niet van je partner kunt loskomen als je dat zou willen. Uit het loslaten van belemmerende denkwijzen vloeit voort wat je met je relatie wilt en door het loslaten van je patronen van vroeger ben je in staat daar invulling aan te geven. Uit een loslaatproces komt waar jij vrede mee hebt.

In *Stop liefdesverdriet* tref je typerende citaten aan voor vele situaties. Het zijn citaten van klanten en citaten uit mails van mensen die informatie vragen. De quotes zijn geanonimiseerd en zo gekozen dat de privacy van de betrokkenen is gewaarborgd. Het betreffen citaten over wat mijn klanten bezig houdt en die algemeen gelden en typerend zijn voor relatieverslaafden.

Voor de leesbaarheid is dit boek in de zij-vorm geschreven omdat meer vrouwen dan mannen boeken over relaties lezen. In tegenstelling tot Robin Norwood, die meende dat relatieverslaving iets was dat specifiek vrouwen zou betreffen (vanwege hun meer verzorgende rol), heb ik ontdekt dat relatieverslaving mannen net zo treft als vrouwen en dat de oorzaak ervan in ieders eigen specifieke gedrags- en denkpatronen vanuit hun jeugd zit. Ongeveer 40% van mijn klanten is man en zowel mannen als vrouwen doen een eendaagse coachingsessie omdat ze vastzitten op relationeel gebied en/of het gebied van werk of loopbaan of omdat ze een andere omgang willen met hun kinderen of hun ouders.

In het volgende gedeelte zijn een aantal alinea's te lezen uit verschillende hoofdstukken uit het boek, geselecteerd voor deze gratis probeerversie.

HOOFDSTUK 1

Wat is liefde? Wat is liefdesverdriet?

Waarom verwarren mensen seks met liefde?

Mensen die te veel in de liefde investeren kunnen op seksueel gebied (uitermate) tevreden zijn. Daar zit hem in dat geval dan ook niet het gemis. Het gemis zit op emotioneel gebied. Juist als de relatie emotionele pijn en onrust veroorzaakt, kan seks een van de weinige momenten zijn waarin men elkaar wel vindt en waarin men wel dicht bij elkaar komt.

Een relatieverslaafde heeft niet altijd door dat seks in feite de enige pijler is waar de relatie op rust. Als er seks is, denkt men dat er aan de behoefte aan intimiteit wordt voldaan. Dat zou het geval kunnen zijn als er daarnaast ook sprake is van het emotionele gedeelte: de affiniteit en de affectie. Die ontbreken doorgaans, waardoor er toch een gevoel van leegte kan ontstaan.

Dat mensen seks met liefde verwarren kan verschillende redenen hebben. Ze weten bijvoorbeeld dat seks bij relaties hoort, waardoor ze denken dat ze een relatie hebben door seks te hebben.

Daarnaast speelt een belangrijke rol dat we als kind alleen het voorbeeld van onze ouders hebben. De manier waarop onze ouders met ons en met elkaar omgaan, wordt geacht liefdevol te zijn. We krijgen in onze jeugd mee dat onze ouders van ons houden en liefde voor ons voelen, terwijl dat voor een groot aantal kinderen niet waar is. Men weet niet wat men zelf aan liefde tekort gekomen is. Je mist niet wat je niet kent.

We worden geboren met een blinde loyaliteit tegenover onze ouders. Dat is voor onze overleving heel belangrijk, omdat we als kind volledig afhankelijk van hen zijn. Door deze onvoorwaardelijke loyaliteit gaat het kind het gedrag van de ouders ervaren als 'liefde'. Dit gebeurt ook als het kind affectief verwaarloosd, emotioneel of seksueel misbruikt, of geestelijk of lichamelijk mishandeld wordt, zonder het op dat moment door te hebben. Het kind 'weet' dat de ouders van haar houden, want dat doen ouders.

Een kind ontwikkelt allerlei beschermingsmaatregelen en overlevingsmechanismen waar het haar jeugd mee doorkomt. Dat zijn de aspecten waar het kind later, in het volwassen leven, tegenaan loopt en last van ondervindt. Het kind kan beschermingsmaatregelen en overlevingsmechanismen ontwikkelen als:

- Zichzelf wegcijferen;
- Impulsief gedrag vertonen;
- Acute behoeftebevrediging nastreven;
- Het ontwikkelen van boosheid, pleasegedrag, angst voor eenzaamheid of voor afwijzing.

Uitingsvormen die zich later ontwikkelen zijn onder andere: verlatingangst, verslavingen waaronder een relatieverslaving, controlegedrag, perfectionisme, paniekaanvallen, een negatief zelfbeeld of een gebrek aan zelfvertrouwen, een te groot verantwoordelijkheidsgevoel, vermoeidheid en futloosheid en please-gedrag. Dit kan weer leiden tot bijvoorbeeld een burn-out, midlifecrisis, depressief of suïcidaal gedrag of allerlei psychosomatische aandoeningen.

Een 'midlife'crisis kan op elke leeftijd voorkomen. Het is een levenscrisis waarin iemand tegen oude patronen aanloopt. Het kan dan ook een belangrijk signaal zijn als kinderen depressieve gevoelens of probleemgedrag ontwikkelen: hun gedrag is een logisch gevolg van de omgeving waarin ze verkeren. Omdat ze door hun (voor hen logische) gedrag juist weer op allerlei verschillende manieren worden

afgewezen (de schuld krijgen, op hun donder krijgen) kunnen kinderen drie kanten op gaan: ze kunnen zich in zichzelf keren (freeze: blokkeren, emotioneel verlammen), ze kunnen recalcitrant gedrag vertonen (fight: vechten), of ze kunnen letterlijk vluchten of vluchten in middelen of gedrag (flight). Als je een jeugd met affectieve verwaarlozing hebt gehad, weet je later in een relatie niet anders dan dat de patronen van vroeger met liefde te maken hebben. Niet wat een relatie zou moeten of kunnen zijn maar wat men nu in de eigen relatie heeft, wordt beschouwd als liefde en als houden van. Dit kan hardnekkige vormen aannemen: iemand die eerst over allerlei wan-gedrag van haar partner spreekt geeft bijvoorbeeld tegelijkertijd aan dat die partner ook van haar houdt. Ook de emotionele pijn komt haar namelijk bekend voor, net zoals het gevoel niet veel waard te zijn of niet serieus genomen te worden. Het totaalpakket dat voortvloeit uit haar eigen patronen van vroeger noemt ze 'liefde' en 'houden van', omdat ze nooit anders heeft meegemaakt en het zich ook niet anders kan voorstellen. Wat deze mensen zich aan laten doen en laten gebeuren, vormt voor hen een blinde vlek. Een andere blinde vlek is hoe emotioneel gezond gedrag er dan wél uitziet.

Seks is de enige vorm van intimiteit die mensen met een relatiever-slaving ervaren en kennen. Dat wat ze hebben moet wel liefde zijn, ook als de relatie alleen op seksuele, dus alleen fysieke, intimiteit is gebaseerd. In geval van seks hoeft er echter geen sprake te zijn van liefde. In geval van liefde kan er sprake zijn van seks.

Ter illustratie enkele opmerkingen die typerend zijn voor iemand die te veel in een relatie stopt:

Ik heb nog nooit zo van iemand gehouden. En ook nog nooit zo'n pijn gehad.

Verliefdheid wordt veroorzaakt door stofjes in onze hersenen. Hierdoor ontstaat euforie. Dat maakt verliefdheid zo verslavend en daarnaast zo enorm pijnlijk als die je wordt afgenomen.

Ik wil alles voor hem zijn.

Je kijkt niet hoe hij er voor jou is. Je hebt geleerd om jezelf volledig weg te cijferen, om jezelf te verloochenen. Je hebt er een dagtaak aan om te kijken hoe je iemand anders kunt behagen, waarbij je volledig voorbijgaat aan jouw eigen behoeften. Het de ander naar de zin maken is jouw behoefte geworden. Je verwacht dit met liefde. Je voelt daarnaast emotionele druk en bent bang dat je de ander pijn doet.

Ik vind het ook heel erg leuk: aandacht en mannen.

Je hebt voor aandacht mannen nodig omdat je niet zonder aandacht kunt en voor jou is seks aandacht. Binnen twee weken na jullie eerste ontmoeting werd de relatie geconsumeerd. Dat is voor iemand met jouw verleden van affectieve verwaarlozing en emotioneel misbruik een grote valkuil. Je was niet in staat om de tijd te nemen om hem te leren kennen.

HOOFDSTUK 2

Wat zijn de kenmerken en oorzaken van relatieverslaving?

Loslaten binnen een relatie

De grootste angst van een relatieverslaafde is om in de steek gelaten te worden en dat kan haar ervan weerhouden hulp te zoeken. Maar loslaten betekent niet altijd dat je relatie beëindigd hoeft te worden. Loslaten betekent namelijk niet het loslaten van een persoon, maar het loslaten van je eigen gedragspatronen. Als je dat kunt, krijg je waar je zelf vrede mee hebt: met of zonder je partner verdergaan. Als je de relatie wilt beëindigen, ben je daar vervolgens toe in staat. Als je de relatie wilt continueren, kun je dat met een innerlijke rust doen. Loslaten houdt namelijk in dat jij erachter komt (in je relatie, of in je werk, of in de omgang met je ouders of je kinderen) waar jij vrede mee hebt.

HOOFDSTUK 3

Hoe kan een onevenwichtige relatie eruitzien?

De ander is gebonden

Ondanks toezeggingen, intenties en beloftes, is de ander nog steeds gebonden aan een andere partner. Hij kan maar niet kiezen. Waarom zou hij ook: zolang hij geen knoop doorhakt heeft hij nog zowel zijn huwelijk als jou erbij. Dit kan doorgaan zolang jij bereid bent dit te ondergaan. Het voornemen om te scheiden was er aanvankelijk mogelijk wel bij hem.

Ook kan vanaf het begin van een affaire al vaststaan dat een partner het liefst terug wil of op zijn minst nog de deur openhoudt naar zijn ex. Dat jullie relatie niet bekend mag worden naar de buitenwereld is daar een belangrijk signaal voor. Het is altijd lastig als een partner net uit een relatie komt en daar nog niet van hersteld is. De kans is groot dat hij een volgende relatie onbewust en onbedoeld als een verdoving voor de pijn ziet en dat hij in deze nieuwe relatie vlucht, tegen bijvoorbeeld de eenzaamheid.

Zijn vrouw zit er als bitch tussen.

Het is andersom: hij had zijn vrouw nodig om maar niet tot een besluit te komen. Hij heeft jou aan het lijntje gehouden of beter gezegd: je hebt je aan het lijntje laten houden. Hij heeft de kansen gepakt die je hem zelf elke keer gaf.

Ik ben altijd bang dat hij teruggaat naar zijn ex.

Je geeft zelf aan nog niet los te zijn van je ex. Je bent bang dat je partner teruggaat naar zijn ex omdat je zelf ook nog niet los bent van

je ex. Je geeft aan dat je geen enkele reden hebt om aan te nemen dat hij terug zou gaan of terug zou willen naar zijn ex. Het is een projectie van je eigen angst.

Welke illusies koester je?

Iemand die emotionele pijn en emotionele onrust in de relatie ervaart, kan niet anders dan vasthouden aan een aantal illusies. Om gedrag los te laten is het onder andere nodig dat je inzicht krijgt in die illusies.

Hieronder staan een aantal veelvoorkomende illusies van mensen die te veel in de liefde investeren:

- De grootste illusie is de als...dan-illusie: als de ander maar..., dan zouden jullie het goed hebben. Het maakt niet uit wat je op de stippeltjes invult. Als de ander maar 'hulp zou zoeken', of 'stopt met alcohol/drugs', 'meer tijd zou vrijmaken,' 'niet zo veel met zijn werk bezig zou zijn', 'niet zo ver weg zou wonen', 'de scheiding van zijn huidige partner definitief zou doorzetten', 'openhartig zou zijn naar mij toe', 'eerlijk zou zijn naar zichzelf toe', 'wat meer gevoel en inlevend vermogen zou tonen', 'wat meer over zijn gevoel zou praten', 'eerlijk naar zichzelf zou zijn', et cetera.
- Een andere illusie is dat een relatie die snel, onstuimig en heftig is en dus passievol is gestart (het Griekse woord hiervoor is: eros), zou kunnen leiden tot een evenwichtig, gelijkwaardig en een rustig 'houden van' (het Griekse woord hiervoor is: agape).
- Het is ook een illusie dat het in een relatie om iemands intenties, goede bedoelingen of toezeggingen gaat. Waar je feitelijk mee te maken krijgt zijn niet de intenties, goede bedoelingen of beloften, maar het feitelijke gedrag van je partner.
- Dat je de ander denkt te kunnen begrijpen. Dat is pas mogelijk als je jezelf begrijpt. Vandaar de uitdrukking: om een ander te

kunnen kennen, moet je eerst jezelf kennen.

- Dat je zou kunnen proberen om maar niet aan een ander te denken. Ons brein kan de opdracht om ergens niet aan te denken, niet aan. We kunnen niet 'niet denken'. Daarom doe je er goed aan je gedachten vanaf nu actief toe te laten; je leert om jezelf jouw gedachten te gunnen. Alleen als je dat ongehinderd doet, verdwijnen die gedachten op een gegeven moment.
- Dat afleiding zoeken en dingen doen om de ander uit je hoofd te krijgen, helpt. Duizend-en-een dingen doen helpt wel om de tijd door te komen, maar je doet er goed aan om de gedachten die opkomen, juist toe te laten. Alleen dan helpt afleiding zoeken. Afleiding zoeken om je gedachten te ontvluchten werkt jammer genoeg niet.
- Dat je het voor iedereen goed zou kunnen doen, dat je het iedereen naar de zin zou kunnen maken, of dat je door iedereen aardig gevonden zou kunnen worden. Zelfverloochening is de grootste energieverlinder die er is.
- Dat jouw partner jou zou moeten begrijpen, dat je tot hem zou moeten doordringen, hem iets duidelijk zou moeten maken, dat hij iets zou moeten inzien of dat je hem zou moeten overtuigen. Het is aan jou om in te zien dat hij het niet wil of kan inzien.
- Dat je op de huidige manier ooit een zorgzame, begripvolle en invoelende partner zult krijgen, daar waar je die nu niet hebt.
- Dat je de ander zou kunnen veranderen. Iemand kan alleen zichzelf veranderen. Een ander willen veranderen kan ervoor zorgen dat de ander zich nog meer vastbijt in diens eigen patronen.
- Dat je na een pijnlijk verlopen relatie alsnog vrienden met elkaar zou kunnen zijn. Onbewust zal er namelijk toch naar compensatie voor vroeger onvervulde emotionele behoeften worden gezocht bij de ander.
- Dat je aspecten die juist nu in jullie relatie ontbreken zult missen als de relatie uit is. Bijvoorbeeld de goede gesprekken, samen een boerderij kopen, samen gezellig reizen. Zo goed waren die gesprekken niet altijd en tijdens de reis waren er ook conflicten.

Ons brein fopt ons op een pijnlijke manier, omdat we ons later alleen de goede momenten herinneren en dan al niet meer weten waar we ook alweer zoveel emotionele pijn over en door hadden.

- Het is ook een illusie dat het gedrag van de ander onlogisch zou zijn. Het gedrag van iemand is altijd logisch voor de betrokkene, in die situatie, op dat moment. Anders was het wel anders geweest.
- Dat jouw emotionele pijn en gepieker worden veroorzaakt door het gedrag van de ander. Die worden er echter niet door veroorzaakt, maar er door getriggerd. De oorzaak van jouw gedrag zit in jouw eigen jeugd. Dat gedrag biedt jullie beiden iets. Dat komt weer voort uit jullie eigen jeugd.

Waarom houden we illusies in stand? Omdat ze ons iets bieden. We hoeven dan niet te zien wat er echt aan de hand is.

Waar komen onze illusies vandaan? Ze ontstaan vanuit patronen van vroeger, vanuit je jeugd. Bijvoorbeeld de illusie dat je er aandacht voor terug zou krijgen als je voor iemand zorgt. Of de illusie dat je niet afgewezen zult worden als je maar aardig tegen anderen bent.

HOOFDSTUK 4

Hoe ziet een relatie met een 'moeilijke' partner eruit?

Een relatie met een getrouwde partner

Als je een relatie aangaat met een getrouwde man of vrouw, accepteer je dat je nooit op de eerste plaats komt te staan en dat je partner de feestdagen en hoogtijdagen viert met zijn familie en niet met jou. Wanneer je een relatie aangaat met een getrouwde partner is dat doorgaans een (on)bewuste keuze uit zelfbescherming, om maar niet (altijd) te veel intimiteit met iemand aan te hoeven gaan.

Ik heb onlangs mijn jarenlange relatie met een getrouwde man beëindigd, ondanks het feit dat ik nog steeds heel veel van hem houd. Ik kon er niet meer tegen. Ik kan hem echter niet loslaten, ik ben erg verdrietig, sta ermee op en ga ermee naar bed. Het is me niet gelukt om contact met hem te vermijden.

Een langdurige relatie hebben met een getrouwde man heeft je wel degelijk iets geboden. Je hebt een relatie gehad met een voor jou op praktisch en emotioneel gebied onbereikbare man. Gek genoeg veroorzaakt de getrouwde man niet jouw verdriet en lamlendigheid. Je eigen onvermogen om op een voor jou goede (emotioneel gezonde) manier met dit verdriet om te gaan, is het probleem. Hier kun je zelf wat aan doen. Sterker nog: om dit patroon te doorbreken, zul je er zelf iets aan moeten doen. Je zult zelf invulling moeten leren geven aan je leven, iets wat je tot op heden nog niet hebt gedaan. Jouw emotionele afhankelijkheid toont aan dat niets in jouw leven je echt voldoening geeft.

Ik ben verliefd op een man die getrouwd is. Ik kan hem niet loslaten. Ik voel me eenzaam en leeg op de momenten dat er geen contact is.

Verliefd worden op een getrouwde man is een van de uitingsvormen van bindingsangst, zeker als hij maar niet bij zijn vrouw weggaat, wat vaak het geval is. In feite word je verliefd op een (emotioneel) onbereikbare man die je tegelijkertijd niet goed kunt leren kennen. Daarom hebben relaties die in dit soort situaties ontstaan statistisch gezien een kleine kans van slagen. Jouw eenzaamheid en leegte zijn de eenzaamheid en leegte uit je jeugd, toen je je niet serieus genomen en niet gehoord voelde. Deze getrouwde man verdreef die gevoelens tijdelijk.

Zijn gevoelens voor mij zijn oprecht.

Je kunt niet weten of zijn gevoelens oprecht zijn. Dat kan hij alleen voor zichzelf uitzoeken en dan nog kan hij dat niet alleen, omdat hij een blinde vlek heeft waardoor zijn eigen gevoelens hem niet duidelijk zullen zijn. Wat iemands oprechte gevoelens zijn, merk je namelijk niet aan iemands goede bedoelingen of mooie woorden, maar aan zijn daden en de consequenties daarvan. Hij blijft in zijn huwelijk hangen, dus zo oprecht zijn die gevoelens niet. Je houdt jouw pijn en verdriet in stand door te (blijven) geloven in de illusie dat hij voor jou zal kiezen en daarnaast door te geloven in de illusie dat het dan goed zal zijn. De opmerkingen die hij maakt (hij legt de schuld bij zijn vrouw) wijzen erop dat hij in de slachtofferrol zit, wat de kans klein maakt dat hij iets in zijn situatie zal veranderen. Hij zal niet voor jou kiezen én het zal nooit goed kunnen zijn tussen jullie. Dat blijkt uit het feit dat jullie beiden emotioneel behoeftig zijn en datgene bij de ander zoeken wat jullie vroeger zelf tekort zijn gekomen.

Ik heb een relatie gehad met een getrouwde collega omdat ik me op die manier niet hoefde te binden. In die relatie gebeurde hetzelfde als met mijn vorige vriend. In het begin was ik heel blij, gaf de relatie me veel energie, maar als hij wegging voelde ik me diep ongelukkig.

Dit is het rouwen om de eenzaamheid, eigenlijk om de eenzaamheid uit jouw jeugd. Als je niet met je patronen van vroeger aan de slag gaat, zul je hier tegenaan blijven lopen.

Een relatie met een collega of met je baas

Omdat we zo veel op ons werk zijn, bestaat altijd de kans verliefd te worden op een collega. Een relatie met een collega kan emotioneel belastend zijn en invloed hebben op het werk. Dat hangt helemaal af van de situatie: hebben jullie beiden op dat moment al een relatie of huwelijk en hoe verhouden jullie functies zich ten opzichte van elkaar? Als een baas/leidinggevende een relatie aangaat met een medewerk(st)er wordt dit doorgaans beschouwd als 'not done'. Er is dan sprake van belangenverstrengeling. Het is de verantwoordelijkheid van een baas om geen relatie aan te gaan met een ondergeschikte. De medewerker is vaak zeer vereerd door de aandacht van de baas. De baas heeft het doorgaans nodig om op een voetstuk te worden geplaatst en voelt zich ook vereerd door de bewondering van de medewerker. Vanaf het begin is er sprake van ongelijkwaardigheid in de relatie.

Als je een relatie hebt met je baas of met een andere leidinggevende, zit je in een preciaire situatie. Als je een relatie hebt met je eigen baas, dus met degene die jou moet beoordelen en jou moet aansturen, is er sprake van rolverwarring (dubbele rollen: partner en baas) en van belangenverstrengeling. Ondanks het feit dat jouw baas zelf mogelijk denkt dat hij of zij dit kan scheiden, is dit in essentie natuurlijk niet zo.

Bovendien heeft hij alle schijn tegen zich als je baas die rollen wel los van elkaar zou kunnen zien, maar de relatie algemeen bekend wordt. Alles zal alsnog bekeken, beoordeeld en besproken worden in het licht van jullie relatie. Je doet er daarom goed aan om jullie relatie zo snel mogelijk op een hoger organisatieniveau aan te kaarten.

Een logische stap zou kunnen zijn dat een van jullie naar een andere geografische eenheid of afdeling wordt overgeplaatst. Het is vrijwel altijd de lagere in rang die zal worden overgeplaatst, omdat dit minder gevolgen heeft voor de organisatie.

Mochten jullie verkiezen het niet op een hoger niveau aan te kaarten en de relatie geheim te houden, dan is de kans erg groot dat je als ondergeschikte op een gegeven moment aan het kortste eind trekt, omdat de leidinggevende doorgaans voor zijn of haar eigen hachje zal kiezen.

HOOFDSTUK 5

Hoe komen we tot onze partnerkeuze?

Als een volgende partner weer niet de juiste blijkt te zijn

Elke keer opnieuw denken we nu wel de juiste partner te hebben ontmoet, om er dan achter te komen dat dit hem ook niet gaat worden.

Onbewust heb je wel van je vorige relatie geleerd en de kans is daarvoor groot dat je je aangetrokken voelt tot iemand die juist het tegenovergestelde gedrag vertoont van je vorige partner. Je denkt daarvoor dat je je nu geen buil kunt vallen. Was de vorige een workaholic, dan is de huidige bijvoorbeeld iemand die aan mindfulness doet of gepensioneerd is. Ging de vorige te zuinig om met zijn geld, de huidige is iemand die geld laat rollen. Was de vorige te serieus, de huidige is een grappenmaker.

Het gedrag van die nieuwe, compenserende partner, blijkt vaak ook niet perfect te zijn. Je kunt het gros van dat tegenvallende gedrag in twee categorieën verdelen.

De eerste optie is dat dit nieuwe gedrag er ook weer net even anders uitziet dan je aanvankelijk dacht. Degene die aan mindfulness doet, blijkt bijvoorbeeld ook een heel zweverig type te zijn, de gepensioneerde heeft nergens zin in, de partner die het geld lekker kan laten rollen, blijkt ook wel heel veel onnodige aankopen te doen en de grappenmaker blijkt ook onderbroekenlol te hebben, met andere vrouwen, nog wel waar jij bij bent.

Ten tweede komt het veel voor dat je naast dat andere gedrag weer te maken krijgt met nog weer andere onhebbelijke gedragingen. Blijkt hij (naast zijn mindfulness, of naast het geld laten rollen, of naast

zijn rol als grappenmaker) gokschulden te hebben en niet met geld om te kunnen gaan, of vreemd te gaan, of maar heel weinig tijd voor jou te hebben, et cetera.

We stappen nooit twee keer in dezelfde valkuil. De valkuil ziet er echter elke keer net weer eventjes anders uit en er zijn veel valkuilen, met name voor mensen die vroeger geen emotioneel gezonde opvoeding hebben gehad. Op deze manier werken we, zonder dat we het door hebben, gedurende ons leven en tijdens verschillende opeenvolgende relaties, ons spectrum aan onvervulde behoeften af. Dit doen we tot we ten einde raad zijn of tot we eraan onderdoor gaan, burn-out of depressief zijn, en we aan onszelf gaan werken; ons eigen aandeel in deze relaties willen inzien.

Hetzelfde patroon kan zich voordoen in onze werkrelaties. Dit is logisch want daar liggen dezelfde specifieke uitingsvormen van jouw patronen van vroeger aan ten grondslag.

Je partner is dan ook niet 'fout': ons eigen brein foft ons telkens weer met onze eigen partnerkeuze op grond van ons eigen spectrum aan onvervulde emotionele behoeften. We hebben als het ware een slecht functionerende keuzeknop in ons brein zitten: onze hersenen geven geen goede zoekopdracht, omdat die is gebaseerd op de emotioneel ongezonde gedragspatronen uit onze jeugd.

Zo zoeken we zowel binnen een relatie als tussen de verschillende relaties (of in ons werk of tussen opeenvolgende banen of functies) compensatie voor vroeger onvervulde emotionele behoeften.

Zolang je je compensatiebehoefte niet hebt aangepakt, zul je je elke keer tot voor jou niet gezonde partners aangetrokken voelen. Je hebt alleen niet door dat ze allemaal een onverwerkt gedeelte uit jouw hele spectrum van onverwerkt verleden zijn.

Je werkt al die verschillende compensatiebehoefte successievelijk af in de volgorde waarin je ze in partners tegenkomt. Zo is de volgende partner weer compensatie voor je vorige partner.

Dat gaat je leven lang door, totdat je aan de slag gaat met je onverwerkte verleden, en dus met de bron van je huidige onvervulde behoeften. Hierdoor zoek je de compensatie van je onvervulde emotionele behoeften niet meer bij anderen maar bij jezelf. Van daaruit zul je je op termijn, door je herstel, tot emotioneel gezondere partners aangetrokken voelen.

Wat zeggen de overgangen tussen relaties over jou en jouw partner?

De overgangen tussen relaties kunnen op verschillende manieren informatie geven.

Behalve de duur van je relaties en het aantal opeenvolgende relaties dat je hebt gehad, is de tijdspanne tussen de relaties veelzeggend. Die kan variëren van een of meerdere jaren, tot enkele weken of enkele dagen. Het komt ook voor dat iemand pas een relatie uitmaakt wanneer ze een nieuwe relatie is aangegaan.

Als mensen veel emotionele pijn en onrust in hun relatie hebben en toch een langdurig huwelijk hebben gehad van zo'n twintig tot dertig jaar, is dat bovengemiddeld vaak met een partner met Asperger.

Verder kunnen er patronen zitten in wie het (elke keer) uitmaakt en wie het weer aanmaakt: wie neemt elke keer het initiatief tot het uitmaken en wie tot het weer doorgaan in geval van een knipperlichtrelatie? Dit biedt veel informatie over zowel iemands behoefte als haar angsten. De angst van iemand die het uitmaakt kan bijvoorbeeld angst voor controleverlies zijn, of bindingsangst. De angst van iemand die de relatie (opnieuw) weer aanmaakt, kan angst voor eenzaamheid of verlatingsangst betreffen.

Zo kan het zijn dat iemand die de ene na de andere relatie heeft, aangeeft absoluut geen last van eenzaamheid te hebben. Dat klopt, maar ze heeft dan niet door dat het aangaan van relaties juist wordt ingegeven door het onbewust vluchten voor die eenzaamheid.

Als er sprake is van een knipperlichtrelatie kijken mensen vaak niet terug op wat de oorzaak is geweest van de vorige relatiebreuk. Dit lijkt wel een onbewust proces te zijn, ook weer ingegeven door de eigen angsten om iemand kwijt te raken. Het lijkt wel of er een stilzwijgend pact wordt gesloten om het nu anders en beter te doen, daar waar dat ervoor ook niet gelukt is, waardoor er niets zal veranderen in de situatie.

Ook de manier waarop een relatie weer wordt aangegaan of weer wordt uitgemaakt geeft informatie. Daar kun je ook patronen in zien. Doorgaans gaat er iets vooraf aan de momenten waarop het wordt uitgemaakt. De manier waarop het vervolgens, ingegeven door het voorafgegane incident, wordt uitgemaakt is veelzeggend. Daarbij is er opvallend vaak sprake van twee uitersten: of het wordt kort via whats-appje of mailtje uitgemaakt, of het wordt in een dramatisch en langdurend gesprek uitgemaakt. Meestal gebeurt het eerste.

HOOFDSTUK 6

Wat is loslaten?

Het woord 'loslaten' wordt veel gebruikt en er worden verschillende betekenissen aan gegeven. Loslaten zoals het hier bedoeld is, heeft te maken met het verkrijgen van inzicht. Inzicht biedt uitzicht, maar inzicht alleen is niet voldoende. Het geeft je de mogelijkheid om iets in jezelf in beweging te krijgen. Om aan de slag te gaan met loslaten moet je concrete handvatten krijgen om je gedragspatronen van vroeger te doorbreken.

We kunnen loslaten definiëren als: Inzicht hebben in je gedrags- en denkpatronen van vroeger en de manier waarop je die nu nog onbewust en onbedoeld zelf in stand houdt, om vervolgens deze patronen om te zetten in emotioneel gezond en doelgericht gedrag én om de opgedane inzichten te integreren in je gedrag.

Loslaten heeft gevolgen:

- Inzicht in de patronen van vroeger en de uitingsvormen daarvan: affectieve verwaarlozing, emotioneel misbruik, geestelijke mishandeling, pedagogische mishandeling, lichamelijke mishandeling en/of seksueel misbruik;
- Inzicht krijgen in je blinde vlekken; ***Ik wist wel dat het met vroeger te maken had, maar niet dat alles met vroeger te maken had.***
- Het doorprikken van illusies over je jeugd, over je ouders en over je relatie(s);
- Jezelf alsnog emotioneel ontwikkelen;
- Emotionele onafhankelijkheid in je relatie en in je werk ontwikkelen;
- Inzicht krijgen in wat je werkelijk wilt, zowel met je leven, je relatie, als met je werk.

Wat houdt loslaten voor jou in? Loslaten leidt tot gedragsverandering, zowel tot het afleren van bepaald gedrag als tot het aanleren van nieuw gedrag. Welk gedrag jij beter kunt af- of aanleren, is maatwerk: het hangt af van jouw specifieke situatie en dus van jouw verhaal over nu en vroeger.

Loslaten houdt in ieder geval, dus ongeacht jouw huidige situatie, in:

- Leren luisteren naar je gevoel
- Gepieker doorbreken
- Leren hoe je van je angst voor afwijzing kunt afkomen
- Impulsief gedrag leren herkennen, afleren en vervolgens intuïtief gedrag ontwikkelen
- Jezelf gunnen de dingen te doen die je graag wilt doen zonder dat je hierover bezwaard hoeft te voelen
- Geen dingen meer doen die je liever niet doet. Zonder dat je het door hebt, doe je dingen die je liever niet doet. Het kan je werk betreffen, of de omgang met je ouders of vriend(inn)en. Op de een of andere manier doe je op verschillende fronten aan zelfverloochening. Zolang je doorgaat met dingen die je liever niet zou doen, ontstaat er geen ruimte en daardoor geen energie om met dingen aan de slag te gaan die je wel leuk vindt.
- Vroeger weggestopt verdriet toelaten, met het besef dat het allemaal achter de rug is, waardoor je de pijn en de angst van vroeger als het ware omzeilt en waardoor jouw pijn en angst van vroeger in de loop van de tijd oplossen
- Inzicht krijgen in jouw belemmerende gedrags- en communicatiepatronen en in hoe je die nu nog, onbewust en onbedoeld, zelf in stand houdt.

Grote misverstanden over loslaten

Een groot misverstand over loslaten is dat het zou inhouden dat je je partner of je werkomgeving zou moeten loslaten. Het zijn echter

je patronen van vroeger die je loslaat. Waar het bovenal om gaat is dat je alsnog aan je eigen emotionele ontwikkeling werkt. Dan komt naar voren waar jij vrede mee hebt: met of zonder je huidige partner doorgaan; binnen of buiten je huidige werkomgeving verder. De pijn zit hem namelijk niet in je huidige relatie of in je huidige werkomgeving, maar in het feit dat jouw huidige partner of jouw huidige werkomgeving bij jou appelleert aan aspecten van vroeger.

Het is zelfs af te raden om (meteen) je relatie te beëindigen of om je werkomgeving (onmiddellijk) te verlaten als je daar niet toe in staat bent. Juist tijdens het proces van loslaten krijg je inzicht in je belemmeringen en blokkades (in relatie en in werk) en in wat je diep in je hart wilt, waardoor je kunt kiezen: Wil ik wel of niet blijven en als ik wil blijven onder welke omstandigheden of voorwaarden en hoe kan ik dat realiseren?

Een ander groot misverstand over loslaten is dat het pijn zou doen en dat het angst zou veroorzaken. Loslaten geeft ruimte en opluchting en werkt op termijn bevrijdend. Vasthouden aan je patronen van vroeger veroorzaakt juist pijn en angst, doordat vasthouden aan je patronen van vroeger de pijn en angst van vroeger triggert.

Wat is er anders na het loslaten?

Als je hebt losgelaten, zou het zomaar kunnen zijn dat je het volgende ervaart (in willekeurige volgorde).

Dat je:

- geduldig bent.
- je controle en jouw behoefte aan structuur hebt losgelaten, en dat je gemakkelijk dingen aan anderen kunt overlaten.
- niet meer zonder meer door iedereen aardig gevonden hoeft te worden.
- vragen stelt als je dat wilt en op een manier waarmee je jouw (van te voren bepaalde) doel bereikt.
- niet meer over je heen laat lopen, nee kunt zeggen, je grenzen

aangeeft, voor jezelf opkomt en geen pleasegedrag meer vertoont.

- geen obsessief en geen impulsief gedrag meer vertoont maar intuïtief gedrag hebt ontwikkeld.
- een groot leervermogen hebt ontwikkeld, waarbij de vraag óf iets kan voor jou niet meer bestaat, omdat je je alleen nog maar afvraagt hóe je het kunt realiseren als je iets wilt.
- je niet meer emotioneel of functioneel of financieel laat misbruiken.
- complimenten kunt geven en kunt ontvangen.
- hersteld bent van je burn-out.
- genezen bent van je relatieverlaving.
- opnamecapaciteit van informatie veel groter is dan dat deze was, omdat je niet meer op je ratio leeft en je openstaat voor nieuwe dingen.
- in het hier en nu leeft, met aandacht voor wat je op dit moment doet.
- niet meer belast bent door het verleden en niet meer bang bent voor de toekomst.
- onvoorwaardelijke hulp kunt geven en kunt ontvangen.
- contacten kunt leggen en vriendschappen kunt aangaan.
- doet wat je leuk vindt en kunt genieten van kleine dingen.
- goede keuzes kunt maken en de juiste prioriteiten kunt stellen.
- met dilemma's om kunt gaan en dat je je twijfel toelaat, waardoor je weet wat je wilt en waaróm je voor iets kiest.
- met mensen omgaat die jou energie geven en dat je mensen mijdt die jou energie kosten.
- je angst voor afwijzing vermindert, waar je er door je emotioneel gezonde gespreksvoering en je veranderde uitstraling ook veel minder mee te maken krijgt. En dat als je met afwijzing te maken krijgt, je je er meteen bewust van bent dat jouw angst voor afwijzing uit je jeugd komt.
- makkelijk jouw emoties van vroeger toelaat (verdriet en boosheid), die er op een gegeven moment (vrijwel) niet meer zijn.

- je creatief bent geworden, mocht je dat nog niet zijn.
- inventief bent geworden en regelmatig nieuwe ideeën hebt.
- kunt omgaan met tegenslagen, die er veel minder zullen zijn.
- niet afhankelijk bent van andere mensen of van autoriteiten.

Loslaten is alleen in de eerste periode moeilijk, omdat je dan je oude patronen van vroeger moet loslaten op een moment dat er nog niets voor in de plaats is gekomen. Hoe langer je echter met loslaten bezig bent, des te makkelijker wordt het omdat jouw nieuwe patronen dan op een positieve manier op elkaar inwerken. Je kunt op een gegeven moment niet meer anders. Loslaten is in het begin moeilijk maar beslist niet zwaar. Vasthouden aan oude patronen is juist zwaar.