

Woord vooraf



We leven in een overgangstijdperk waarin we een verschuiving maken van ons ego naar ons hart. Alles wat gebaseerd is op angst houdt geen stand meer. Dat zien we bijvoorbeeld aan de hoeveelheid scheidingen en mensen die ongewild single zijn. Vele relaties zijn (nog) gebaseerd op angst die zich uit in de dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst. Hieruit ontstaan afhankelijkheid, manipulatie en ongelijkwaardigheid. We gaan liefde controleren, erop anticiperen en spelletjes spelen. We vermijden hiermee waar we het allermeest naar verlangen. En zo herhalen we de cirkel van angst. Er is maar één leermeester die ons hieruit kan bevrijden: de liefde zelf.

De overgang naar het hart betekent dat we allemaal een transformatie zullen ondergaan. De vraag is niet óf dat gebeurt, maar wanneer. Leven vanuit ons hart vraagt dat we onszelf accepteren en liefhebben, dat we ons ons bestaansrecht weer herinneren zodat we ons leren verbinden vanuit zelfliefde. Zelfliefde is de lijm die een nieuwe wereld kan creëren. Een wereld die gebaseerd is op vertrouwen, gelijkwaardigheid en overvloed. Er is genoeg liefde voor iedereen als we beginnen bij onszelf. Leven vanuit zelfliefde in plaats van angst zal je leven compleet veranderen. Je kunt dan stoppen met zoeken, want je wordt een magneet voor liefde. Je trekt alles aan wat bij jou past en wat jou dient voor je hoogste goed. Is dat geen hoopvol perspectief? Jij bent een voorloper. Jouw liefdevolle bijdrage wordt rijkelijk door het universum beloond. Iedere keer als jij een stap zet richting zelfliefde, zet het universum er drie voor jou. Laten we samen het verschil maken en vele harten, lichamen en zielen raken, met liefde.

Hannah Cuppen

Inleiding



Op Valentijnsdag 2014 zag mijn boek *Liefdesbang*² het levenslicht. Ik kan wel zeggen, mijn 'kindje' werd geboren. Dit boek gaf betekenis aan mijn eigen levensloop. Het was een noodzaak dat het geschreven werd, voor mezelf, omdat ik mezelf daarmee van binnen naar buiten heb geschreven en de kern van mijn verlatingsangst aan heb durven kijken. Dat het ook zo'n noodzaak was voor vele anderen is mij inmiddels duidelijk geworden. Wat lijden veel mensen aan *liefdesbang*³. Bijna dagelijks krijg ik bedankmails van mensen die schrijven dat hun probleem eindelijk woorden heeft gekregen, dat ze zichzelf erin herkennen alsof het voor hen persoonlijk geschreven is en dat ze erkenning voelen voor hun diepste pijn en verdriet. Het is overweldigend hoeveel reacties ik al heb mogen ontvangen van mensen die hun diepste dankbaarheid uitspreken. Ik kan je vertellen, dat went niet en ontroert me steeds opnieuw. Iedere keer voel ik me geraakt, omdat ik als geen ander weet waar mensen vandaan komen, welke weg ze afleggen en welke ze nog te gaan hebben. En ik kan alleen maar hopen dát ze de weg gaan, omdat het zo de moeite waard is, omdat je daarmee zo'n groot verschil kan maken voor je eigen levensgeluk, het geluk van je kinderen en dat van anderen.

Over levensgeluk gesproken, wat is er sindsdien veel veranderd in mijn leven. Het schrijven van *Liefdesbang* heeft een grote ommekeer gebracht. Het heeft me vrijgemaakt om echt mezelf te zijn. Het leven kon *voor* en *door* me gaan werken, omdat mijn angst er niet meer tussen stond. Zo heb ik mijn geliefde mogen ontmoeten. Wat een voorrecht om met hem de liefde te mogen leven. De liefde is geen vanzelfsprekendheid, maar iets dat ik iedere dag opnieuw als een groot geschenk ervaar. *Liefdesbang* heeft in mijn leven ook een hoge prijs, namelijk dat ik niet de kans heb gehad om eigen kinderen op de wereld te zetten. Daarvoor is het te laat. Dat schuurt bij tijd en wijle behoorlijk, het diepe verlangen en het intense gemis om het leven via eigen kinderen door te kunnen geven. Daarom betekent het veel voor me om via mijn boeken, mijn geestelijk kinderen, mijn levenslessen door te kunnen geven.

Wat ook is veranderd is dat ik, na tien jaar in mijn eigen praktijk gewerkt te hebben als integraal therapeut, de omslag heb gemaakt naar het geven van trainingen in groepsverband. Nog voor het boek er was, startte ik met de eerste trainingen Liefdesbang en sindsdien geef ik die bijna wekelijks. Er zijn veel mensen die, nadat ze het boek gelezen hebben, de behoefte hebben om een verdiepingsslag te maken. Het boek heeft ze de bewustwording en inzichten gegeven, maar alleen dat is (meestal) niet genoeg om de dynamiek te doorbreken. De dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst ligt diep in het lijf opgeslagen. Liefdesbange patronen zijn verankerd op onbewuste lagen. Om deze dynamiek werkelijk te doorbreken moeten we verder kijken dan de symptomen die aan de oppervlakte zichtbaar worden en de diepere lagen aanboren.

De training Liefdesbang is daar een uitermate geschikte plek voor. Er wordt een veilige bedding gecreëerd om de helende stappen te kunnen zetten. Dit doen we ervaringsgericht. Tijdens de trainingen richten we ons zoveel mogelijk op het voelen en ervaren. Daar ligt de sleutel en de toegangspoort om deze hardnekkige dynamiek stapje voor stapje te doorbreken. Ik geloof in de helende kracht van de echte ontmoeting en zie telkens weer hoe effectief dit is. In echt contact is alles aanwezig en alles wat daarin aan het licht mag komen, kan geheeld worden. Als deze dynamiek opgelost zou kunnen worden door hem te begrijpen en te verklaren, zou niemand naar mijn trainingen komen; dan had iedereen het al opgelost. Helaas werkt het zo niet en redden we het niet met ons hoofd. Voelen en ervaren is van een geheel andere orde. Daar is nog veel gebied te ontginnen.

Waarom een werkboek *Liefdeskunst*? De eerste vraag die ik vaak krijg is: 'Nu weet ik dat ik 'het' heb, maar hoe kom ik daar dan zo snel mogelijk van af?' Nou, het slechte nieuws is: dat gaat niet. Het goede nieuws is dat het ook niet hoeft. Waar je van af wil, heb je aan te kijken en vast te pakken. Waar je niet wil kijken, dat bepaalt je leven. Alles wat je buitensluit, bepaalt de dynamiek en gaat ondergronds. De angst is er, of je dat nu wil of niet. De vraag is dus niet: hoe kom je ervan af, maar: hoe ga je ermee om? Hoe maak je het expliciet, zodat je een keuze krijgt. Een keuze tussen angst of liefde. Dan kom je zelf aan het stuur in plaats van dat de dynamiek de touwtjes in handen heeft. Liefdesbang is een levensthema. Een *quick fix* bestaat niet. Maar hoe dan wel? Iedere stap die van binnenuit wordt gezet is een stap die beklijft. Als je de ervaringen van jouw binnenwereld niet meeneemt zet het geen zoden aan de dijk. De sleutel zit in het voelen en ervaren. Het boek *Liefdesbang* geeft antwoord op de Wat-vragen. *Liefdeskunst* geeft antwoord op de Hoe-vraag. *Liefdesbang* geeft je het bewustzijn en *Liefdeskunst* de tools om dit te verbinden met het voelen. Bewustzijn én voelen zijn beide noodzakelijk voor echte verandering. Bewustzijn zonder voelen is niet doorleefd. Voelen zonder bewustzijn zorgt ervoor dat je je kunt verliezen in het voelen.

Als je het bewustzijn mist, zul je via de buitenwereld steeds dezelfde situaties aantrekken die je de spiegel voorhouden tot bewustwording. Als we het weten en het inzicht in contact brengen met het voelen, zetten we grote stappen. Met dit werkboek hoop ik de (eerste) stappen naar heelwording toegankelijk te maken. Het geeft je concrete tools om met dit thema aan de slag te gaan, op jouw tijd en tempo.

Dit boek staat vol met oefeningen die ik ooit in mijn eigen proces naar heelwording mocht ervaren. In de vele jaren dat ik zelf trainingen geef, heb ik de oefeningen naar mijn hand gezet en daarmee hebben ze een eigen identiteit gekregen. Ik heb mijn best gedaan om de bronnen van de oefeningen zo zorgvuldig mogelijk weer te geven. Om de oorsprong te eren wil ik mijn belangrijkste leermeester Wibe Veenbaas (Phoenix Opleidingen) bedanken die daarmee indirect een bijdrage heeft geleverd aan dit boek. Wibe is van grote betekenis geweest in mijn proces als mens, therapeut en trainer.

Er staan veel persoonlijke voorbeelden van mezelf en anderen in het boek die de theorie tot leven wekken en die bedding geven aan de oefeningen. Alle voorbeelden zijn authentiek, slechts de namen zijn fictief om de privacy te beschermen. Mijn persoonlijke voorbeelden beginnen met Hannah. In het boek wordt hij/zij door elkaar gebruikt. Hij/zij wordt nergens expliciet aan de dynamiek gekoppeld, aangezien beide seksen aan allebei de kanten van de dynamiek kunnen verkeren. Nergens in het boek doe ik insinuaties over wanneer het goed of niet goed zou zijn om een relatie te beëindigen. Iedere relatie is uniek en daarom bestaan er geen algemene regels.

Ik wens je moed en overgave aan dat wat al zo lang gevoeld wil worden, datgene wat bevrijd wil worden en al zo lang onder de oppervlakte sluimert. De tijd is rijp. In het toelaten zit het loslaten. Het zal je bevrijden en een ander mens van je maken, een mens die zijn volle potentieel kan gaan leven, die voorbij zijn angst kan gaan vliegen op vleugels van liefde. Ik wens het je van harte toe. Dus geef me je hand en dans met mij.

Hoe dit werkboek te gebruiken?



Dit werkboek kan je het meeste dienen als je rekening houdt met de volgende richtlijnen:

LIEFDESBANG VERSUS LIEFDESKUNST

Dit werkboek is los te lezen van het boek *Liefdesbang*. Je zult echter meer verdieping in dit werkboek kunnen aanbrengen als je *Liefdesbang* hebt gelezen. Dat legt de basis van bewustzijn en is de beste voorbereiding op dit werkboek. Je weet dan heel goed waar je aan begint.

DIT WERKBOEK IS GESCHIKT VOOR ALLE SOORTEN VAN RELATIES!

Liefdesbang is niet voorbehouden aan partnerrelaties maar kan in iedere soort relatie of contact voorkomen: in vriendschappen, tussen familieleden en onder collega's. De angst zit in jezelf en heeft invloed op ieder contact dat je aangaat. De liefdesbange dynamiek zal heftiger tot uiting komen naarmate mensen dieper gehecht zijn of elkaar dieper raken. Dit gebeurt in allerlei betekenisvolle relaties. Het maakt dus niet uit of je single bent, net gescheiden of in een langdurige relatie of huwelijk zit. Dit werkboek kan je in alle stadia van de liefde helpen. Alle oefeningen kun je toepassen op jezelf in relatie tot mensen die je (diep) raken of die betekenisvol voor je zijn. Overal waar het woord 'partner' staat, kun je dat vervangen door 'iemand die mij (diep) raakt of heeft geraakt'.

DE KRACHT ZIT IN HET TOEPASSEN VAN DE OEFENINGEN

Dit werkboek staat vol met opdrachten en oefeningen en dat is niet voor niets. De dynamiek verandert alleen als je deze van binnenuit gaat voelen en ervaren. Dat kan weerstand oproepen, want zodra we de beweging naar binnen maken wil ons hoofd ons juist van het voelen weghouden. Toch zit op die laag de winst voor de lange termijn. Het dient je dus het meest als je de oefeningen ook daadwerkelijk toepast. De oefeningen/opdrachten zijn verdeeld in drie groepen, zodat je voor jezelf kunt beslissen wat op dit moment passend voor je is. De verdeling is als volgt:



Verkennde oefeningen: deze oefeningen zijn mentaal en richten zich vooral op het vergroten van de bewustwording.



Verdiepende oefeningen: deze oefeningen gaan meer naar binnen en helpen je de verdieping te maken op de gevoelslaag.



Oefeningen waarbij professionele begeleiding wordt aanbevolen: deze oefeningen zijn bedoeld voor mensen die al ruime ervaring hebben met persoonlijk werk of voor mensen die hierin ondersteund worden door een professionele begeleider.

WAT JE DAARBIJ KAN HELPEN IS:

- Me-time inplannen, maak jezelf tot prioriteit!
- Een vast moment in de week plannen waarop je ermee bezig bent.
- Een fijne plek creëren voor jezelf waar je dit kunt doen.
- Alles opschrijven wat je ervaart tijdens de oefeningen en de inzichten die je krijgt. Alles wat je opschrijft beklijft.
- Vertragen en verstillen om bij je (diepere) gevoelens te komen.
- De connectie maken met je lichaam. Voel bij iedere oefening het effect op je lichaam.
- Moed en discipline opbrengen om jezelf stil te zetten en de focus op jezelf te richten. Hoe meer je de stappen zet vanuit voelen en ervaren, hoe groter het effect zal zijn.

VELE KLEINE STAPPEN MAKEN EEN GROOT VERSCHIL

Doe het in kleine stapjes en neem de tijd om iedere stap te doorvoelen en te laten beklijken. Het kan helpen een werktempo met jezelf af te spreken wanneer je ermee bezig bent. Dit werkboek heeft een logische opbouw en volgorde van oefeningen, dus sla geen stappen over en loop niet vooruit. Dan mis je de essentie van de opbouw.

ALLEEN OF SAMEN MET (PROFESSIELE) ONDERSTEUNING

Mensen die vertrouwd zijn met persoonlijk werk kunnen er heel goed zelf mee aan de slag. Het kan ook fijn en helpend zijn om het samen met iemand te doen die ook ervaring heeft met persoonlijk werk. Juist in dit thema kan het van grote waarde zijn om jezelf te ontmoeten in de ogen van de ander. In de liefdevolle ogen van de ander krijgen je stappen een getuigenis en steun waarmee je binnenwereld de buitenwereld ontmoet. Misschien voel je dat je bij bepaalde stappen professionele hulp nodig hebt; dat is heel goed mogelijk en totaal niet gek of vreemd. Neem dat serieus en zoek een therapeut die goed bekend is met dit thema en die je kan helpen bij het ervaringsgericht doorvoelen van de stappen.

Dit boek is niet geschikt voor mensen die zware medicatie gebruiken, psychosegevoelig zijn, psychiatrisch of suïcidaal. Het vraagt een gezonde basis zelfreflectie en het vermogen om contact te voelen met je lichaam.

LIEFDESKUNST EN (ONLINE) TRAININGEN

Als je in een veilige bedding stappen wilt zetten om jouw liefdesbang te overwinnen, kan dat onder professionele begeleiding. De Jaartraining Liefdeskunst geeft een extra verdieping op dit werkboek en biedt aanvullende ervaringsgerichte oefeningen. In de Vervolgtraining Liefdesbang komen alle belangrijke thema's aan bod in een korter tijdsbestek. Verder is het mogelijk dit werkboek te combineren met verschillende modules van de online training.

GUN JEZELF EEN OORDEELVRIJ ONDERZOEK!

Ik wil je tijdens je reis door dit werkboek uitnodigen en uitdagen om al je oordelen over jezelf te parkeren. Als het over dit thema gaat, zijn we snel geneigd hard te oordelen over onszelf. Zodra je oordeelt stop je met voelen en dus ook met leren. Als je met mildheid en zachtheid naar jezelf kunt kijken, dit wil zeggen kunt waarnemen en aannemen wat waar is voor je, geeft je dat de grootste garantie dat je verder komt in je proces. Probeer alles van jezelf in te sluiten, tot in de donkerste hoekjes van je wezen. Alles wat mag bestaan heeft de mogelijkheid tot transformatie in zich.

JE BENT VERANTWOORDELIJK VOOR JEZELF

Dit werkboek is bedoeld om je te helpen in je proces naar meer vrijheid in verbinding met anderen. Het leert je hoe je vanuit zelfliefde gelijkwaardige, wederkerige en intieme verbindingen kunt aangaan en onderhouden. Ik kan je geen garantie geven over het resultaat; dat is geheel afhankelijk van je eigen inzet, bereidheid en diepgang. Ik geloof niet in een *quick fix* maar in de moed om eerlijk naar jezelf te kijken en met zelfcompassie je proces aan te gaan. Elke handeling die je doet en iedere beslissing die je neemt naar aanleiding van de inhoud van dit boek, doe je vrijwillig en is je eigen verantwoordelijkheid. De uitgever en ikzelf als auteur kunnen in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten.

JE HEBT ALLEEN INVLOED OP JE EIGEN HELENDE BEWEGING

Het is belangrijk om je focus te richten op je eigen helende beweging en daarbij de uitkomst voor de relatie, mocht je die hebben, open te houden. Als je de uitkomst al bij voorbaat vastzet, bijvoorbeeld: 'Ik wil wel helende stappen zetten, maar ik wil mijn relatie niet verliezen', blokkeer je jezelf in je proces naar heling. Vaak krijg ik de vraag: 'Maar wat als die ander dan niet zijn/haar stappen zet?' Dat is aan de ander, daar ga jij niet over. Zolang je je met die ander bezighoudt, ben je niet met jezelf bezig en zeg je eigenlijk: 'Ik kan niet met mijn helende stappen beginnen, want ik ben bang dat de ander het niet gaat doen.' Je ontnemt jezelf de kans op heling en maakt jezelf afhankelijk van de ander. Ga voor de beste uitkomst voor jezelf, of dat nu met of zonder die ander is. Zet de stappen *voor* jezelf en laat dit proces *voor* je werken door de uitkomst niet vooraf te willen weten.

GELOOF IN JEZELF, HET IS MOGELIJK!

Ten slotte, blijf in jezelf geloven, ook al is het soms confronterend of pijnlijk. Dat hoort erbij. Iedere stap is winst en brengt je dichterbij de liefde voor jezelf en anderen.

Kom

Kom, kom, wie je ook bent. Schande is hier onbekend.

*Al zwoer je duizend eden
Die je keer op keer weer brak.
Kom, blijf komen, kom.*

*Dolende, ootmoedige, onthechte vreemdeling, kom.
Dolende, ootmoedige, onthechte vreemdeling, kom.*

*Kom, kom, wie je ook bent. Zwerver, minnaar,
liefhebber van het heengaan.
Het maakt niet uit.*

*Wij zijn geen karavaan van de wanhoop.
Kom, al heb je je belofte duizend keer gebroken.
Kom, kom, kom opnieuw, kom ...*

RUMI⁴



DEEL 1

*Een liefdesvrij
perspectief*

Welkom!



*Laten we leven – voluit en gretig – omdat wij dat mogen
En het daarom dubbel zo goed moeten doen.
Griet Op de Beeck*

Hannah: Ik weet nog goed dat ik zo bang was met dit thema tevoorschijn te komen. Ik was gewend alle ballen in de lucht te houden en de 'perfecte dochter' te zijn. Met deze gebrokenheid in mij naar buiten komen voelde als 'uit de kast komen'. Ik was zo bang voor het oordeel, want ja, als er steeds iets misgaat in de liefde, dan moet er wel iets ernstigs mis met me zijn. Toen ik stap voor stap oefende om mijn angst te laten zien, kreeg ik in plaats van de afwijzing of het oordeel dat ik verwachtte een welkom. Dat was nieuw voor me.

Dit thema heeft een groot welkom nodig. Aangezien het daar zo vaak aan ontbroken heeft, hebben we er veel oordelen over en zijn we hard tegenover onszelf geworden. Het enige wat je wilt is 'ervan af' en liefst zo snel mogelijk. In de focus op de *quick fix* ga je aan iets wezenlijks voorbij, aan het verwelkomen van jezelf. Liefdesbang is een universeel thema dat ieder mens op een unieke manier kent. Het begin van alle heling is jezelf daarin welkom te heten. Dat betekent ja zeggen tegen wat is, niet vanuit verzet maar vanuit een open hart naar jezelf. Jezelf insluiten door te zeggen: ja, zo speelt het voor mij. Achter iedere liefdesbange dans schuilt een groot persoonlijk verhaal. Je hebt een goede reden gehad vanuit jouw geschiedenis en de geschiedenis van je (voor) ouders om het zo te gaan doen. Daar mag je met mildheid en zachtheid naar kijken. Welkom dat je bereid bent het met jezelf aan te gaan en dat je eigenaarschap neemt over jouw liefdesbang.



OEFENING: JEZELF WELKOM HETEN!

Ga even met je aandacht naar binnen. Neem de tijd om je gedachten tot rust te brengen. Maak bewust contact met je lijf en voel wat er vanbinnen gebeurt. Maak dan contact met jouw liefdesbang. Met één hand op je hart en één hand op je buik. Voel maar hoe jij het thema tegenkomt in je leven en heet jezelf welkom met jouw liefdesbang. Hoe voelt het in je hart? Hoe voelt het in je buik? Kijk of je het kunt uitnodigen zonder oordeel, vanuit mededogen met jezelf. Je hebt in je leven een goede reden gehad waarop dit gevoel een antwoord was. Richt je niet op het verhaal maar op de liefdevolle aandacht voor jouw liefdesbang zijn. Niets hoeft weg of anders te zijn. Heet jouw liefdesbang welkom in mildheid. Kijk eens of er een woord, een symbool of gevoel in je opkomt over jouw liefdesbang. Neem hier even de tijd voor. Plaats dan het symbool, gevoel of woord in je hart en omring het met liefde, licht of een kleur die jou een prettig gevoel geeft.

A *Welk symbool, gevoel of woord kwam er in je op? Kon je het in mildheid omringen met liefde? Wat was je ervaring hierbij?*

B *Schrijf hier een warm welkom aan jezelf met je liefdesbang.*

Waartoe willen we dit leren?



Laten we ze openlaten: onze deuren, onze ramen, onze geesten.

Laten we pantsers afleggen en de ander tegemoet treden, telkens weer.

Blijven geloven in dromen die ook uitkomen.

Griet Op de Beeck

Laten we, voordat we beginnen met de Hoe-vraag, eerst even stilstaan bij de vraag waar we naartoe willen. Wat is het perspectief dat we voor ogen hebben? Wat willen we bereiken? Ik ga ervan uit dat iedereen een groei wil doormaken van liefdesbang naar liefdesvrij. Met *liefdesbang* bedoel ik de dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst, het relateren vanuit angst en afhankelijkheid. Liefdesbang is gebaseerd op een ego-bewustzijn. Met *liefdesvrij* bedoel ik verbondenheid vanuit vrijheid. Verbonden met jezelf in contact met de ander. Met vrijheid bedoel ik geen vrijblijvendheid maar vanuit autonomie de verbinding met de ander aangaan. Liefdesvrij gaat over een hart-verbonden bewustzijn.

Zie het als een breed continuüm met aan de ene kant extreem liefdesbang en aan de andere kant honderd procent liefdesvrij. Dit even voor de beeldvorming, want zo is de realiteit natuurlijk niet. In de realiteit kunnen we met momenten liefdesbang zijn en op andere momenten kunnen we ons liefdesvrij voelen. Zo gescheiden ligt dat dus niet. Het is niet zwart-wit: óf je bent liefdesbang, óf je bent liefdesvrij. Of je je liefdesbang of liefdesvrij voelt, hangt niet zozeer af van de uiterlijke situatie waarin je je begeeft, maar meer van de innerlijke staat waarin je verkeert. Kijk je vanuit het perspectief van je ego dat vanuit angst naar de wereld kijkt, of kijk je vanuit je hoger zelf dat vanuit liefde en vertrouwen de wereld tegemoet treedt. Dat perspectief maakt het verschil tussen liefdesbang en liefdesvrij. De verschillen tussen liefdesbang en liefdesvrij geef ik in onderstaande rijtjes weer. Daarna licht ik deze toe.

LIEFDESBANG

Achternvolgen/weglopen
Focus op de ander
Afhankelijk/onafhankelijk
Ander is verantwoordelijk
Schijnveiligheid
Onbegrensd
Zelfsabotage
Behoeftig
Hoogte- en dieptepunten
Wantrouwen
Gebaseerd op angst
Illusie, valse hoop, valse macht
Spelmatig gedrag
Cirkel van lijden en verdriet
Kost veel energie, put uit
Negatief zelfbeeld
Binding – onvrij
Gebonden seksualiteit
Herhaling ouder-kindrelatie
Disbalans kracht-kwetsbaar
Verlies van jezelf
Samen *of* apart
Verlies – verlies

LIEFDESVRIJ

In contact zijn met wat er is
Jezelf als beste vriend
Autonoom
Je bent zelf verantwoordelijk
Veilig
Begrensd
Trouw aan jezelf
Overvloedig
Verbinding; echt contact
Vertrouwen
Gebaseerd op zelfliefde
Contact met realiteit
Intimiteit
Groei en ontwikkeling
Geeft vitaliteit, energie
Positief zelfbeeld
Verbinding – vrij
Verbonden seksualiteit
Gelijkwaardig
Balans kracht-kwetsbaar
Verbinding met jezelf
Samen *en* apart
Win – win

Aan de liefdesbange kant ben je door het spel van achtervolgen (claimen) en wegllopen (afstand nemen) steeds bezig met het ontwijken van de echte verbinding. Aan de liefdesvrije kant houd je contact met dat wat er is, of dat nu moeilijk is of mooi, je blijft in contact met wat er werkelijk te voelen is.

Met liefdesbang zit je gevangen in een wederzijdse afhankelijkheid met de ander waarmee je de ander verantwoordelijk stelt voor je eigen geluk. Deze focus op de ander zorgt voor een schijnveiligheid en een onbegrensd gevoel. Als je jezelf als beste vriend beschouwt, verkies je de verbinding met jezelf boven de afhankelijkheid met de ander. Je neemt zelf verantwoordelijkheid voor je geluk. Dit geeft een veilig en begrensd gevoel en getuigt van autonomie. Vaak wordt onafhankelijkheid verward met autonomie. Vanuit onafhankelijkheid zeg je eigenlijk: 'Ik heb niemand nodig.' Daarmee misken je je

behoefte aan verbinding met anderen uit zelfbescherming. Echte autonomie wil zeggen dat je beseft dat je verantwoordelijk bent voor je eigen leven en daarin jezelf draagt. Je beseft echter wel dat je het in het leven niet alleen kunt en ook anderen nodig hebt. Dat is een ander soort 'nodig hebben' dan de afhankelijke manier waarbij op een ander wordt geleund.

Het ultieme kenmerk van liefdesbang is de zelsaboteur; dat is de stem van de angst die ons iedere keer weer misleidt in de liefdesbange dynamiek te stappen. De saboteur is erop gericht het bouwwerk van de liefdesbange dynamiek in stand te houden. Dat is zijn doel om te kunnen bestaan. Om trouw te leren zijn aan onszelf mogen we leren luisteren naar de stem van ons hart. De stem van ons hart weet wat goed voor ons is.

De liefdesbange dynamiek is gebaseerd op behoefte. Er is een tekort dat opgevuld moet worden van buitenaf. Dat is ook de voedingsbodem voor verslaving: steeds meer nodig hebben van iets dat niet helpt. Op het moment dat je de verbinding maakt met jezelf, leg je een basis in jezelf. Je ontwikkelt een stevige bodem van zelfacceptatie en zelfliefde. Omdat je de basis in jezelf hebt gelegd, kan alles van buitenaf daarop landen en wordt een aanvulling in plaats van een opvulling. Er ontstaat overvloed.

De liefdesbange kant kenmerkt zich door hoogtepunten en dieptepunten en één ding weet je zeker: na ieder hoogtepunt komt, vroeg of laat, toch weer een dieptepunt. Aan de liefdesvrije kant heb je deze extremen niet meer nodig; er is écht contact met zowel het moeilijke als het mooie.

Liefdesbang is gebaseerd op wantrouwen en angst voor tekort; liefdesvrij op vertrouwen, overvloed en zelfliefde. Liefdesbang zorgt voor illusies. Angst creëert illusies. Met illusies creëren we een sluier voor de realiteit, zodat we deze niet onder ogen hoeven zien. We willen de waarheid niet zien en daarmee niet voelen en ervaren. Dit doen we door bijvoorbeeld valse hoop te creëren. *Nu* is het niet goed in onze relatie, maar *straks* als we kinderen krijgen, of *straks* als we samen wonen, of *straks* als jij klaar bent met therapie, *dan* komt het goed. Je schuift alles voor je uit, zodat je nu geen verantwoordelijkheid hoeft te nemen voor datgene wat niet klopt. Zolang je nog niet klaar bent om de consequenties te nemen, zul je de realiteit in het hier en nu niet onder ogen willen zien. Een andere manier om illusies te creëren is via valse macht. Een voorbeeld daarvan is: 'Het is niemand gelukt om jou te veranderen, maar mij gaat dat wel lukken.' Je dicht jezelf invloed toe die je helemaal niet hebt, waarmee je de realiteit niet hoeft aan te nemen zoals die is. Een kenmerk van de liefdesvrije kant is contact met de realiteit zoals die is en daar niets in weghouden. Je neemt verantwoordelijkheid voor jezelf en de situatie.

Aan de liefdesbange kant vertonen mensen Spelmatig gedrag⁵. Met Spelmatig bedoel ik niet het spelen dat leuk en ontspannen is, maar het strategische gedrag dat altijd zorgt voor een rotgevoel of een unheimisch gevoel achterlaat. Het zijn altijd dezelfde ruzies of terugkerende uitspraken die pijn doen of een vervelend gevoel geven. Het geeft de onmacht weer van niet weten hoe op een andere manier contact te maken. De liefdesvrije kant kenmerkt zich door een hoge mate van intimiteit. Intimiteit is écht contact. Echt contact geeft altijd een spannend gevoel, omdat je hart erbij betrokken is en je je kwetsbaarheid voelt en deelt in contact met de ander. Dat is steeds weer een spannend avontuur, omdat we nooit zeker weten of de ander die kwetsbaarheid zal beantwoorden of niet. Mensen verlangen naar echt contact vanuit kwetsbaarheid, omdat we ons hierin het meest gezien en gehoord voelen als het wederkerig is.

De liefdesbange dynamiek leidt steeds weer tot lijden en verdriet, een vicieuze cirkel die steeds pijnlijker wordt en ontzettend veel energie kost. Angst is uitputtend. Stel je voor dat je al die energie niet meer in angst hoeft te steken, hoeveel energie zou je overhouden voor groei en ontwikkeling op andere gebieden? De liefdesvrije kant is energiegevend en zorgt voor een gevoel van vitaliteit.

De liefdesbange kant is gebaseerd op een negatief zelfbeeld. Uit vroege ervaringen hebben we als kind conclusies getrokken over onszelf waarin we zijn gaan geloven. We denken dat dit de waarheid is over wie we zijn. Iedereen kent wel de negatieve innerlijke stemmen die zeggen: je bent niet goed genoeg, je bent geen liefde waard, wie zit er nu op jou te wachten enzovoort. Aan de liefdesvrije kant leren we dat deze overtuigingen komen uit ons kinderlijk perspectief en dat we hier een vraagteken achter mogen plaatsen. Klopt dit wel met onze intrinsieke waarheid over wie we zijn? Vanuit volwassen perspectief mogen we weten dat we liefde waard zijn, iedereen, niemand uitgezonderd. Dat is ons geboorterecht en dat mogen we onszelf weer herinneren.

De liefdesbange kant zorgt voor binding, een gevoel van onvrijheid. Er is een onderstroom die je steeds opnieuw terugtrekt in de liefdesbange dynamiek, ook al wil je anders. Op diepere lagen ben je nog verstrikt en dat zorgt voor een enorme trekkracht waar je op wijskracht niet van kunt winnen. Aan de liefdesvrije kant kun je je verbinden vanuit vrijheid, omdat je niets van jezelf uit het contact hoeft te houden. Je kunt met een open hart zijn.

Aan de liefdesbange kant is er sprake van gebonden seksualiteit. Mensen openen hun hart en sluiten hun bekken, óf ze openen hun bekken en sluiten hun hart. In een relatie waar mensen hun hart openen en hun bekken sluiten wordt liefde meer platonisch. Ze

leven als hartsvrienden samen, maar de seksualiteit is er niet of nauwelijks bij. Mensen die hun bekken openen en hun harten sluiten worden gedreven door lust. Seksualiteit verandert snel in porno. De intimiteit is er niet bij. Beide zijn manieren om zich te beschermen voor echte kwetsbaarheid. Aan de liefdesvrije kant zijn hart en bekken innerlijk met elkaar verbonden en kunnen we zowel hart als bekken openen in contact met een ander. Seksualiteit en intimiteit gaan dan samen.

In de liefdesbange dynamiek herhalen we de ouder-kindrelatie. Dit betekent dat de een zich groter en sterker maakt en de ander zich kleiner en afhankelijker. Zo ontstaat een ongelijkwaardige relatie. Aan de liefdesvrije kant maakt niemand zich groter of kleiner en kan er verbinding ontstaan vanuit gelijkwaardigheid.

Om een gelijkwaardige relatie te kunnen hebben moet er balans zijn tussen kracht en kwetsbaarheid. Je hebt beide nodig. In de liefdesvrije relatie is deze balans op een gezonde manier aanwezig. In de liefdesbange dynamiek is er een disbalans tussen kwetsbaarheid en kracht: óf de kwetsbaarheid wordt niet geleefd óf de kracht zit verborgen in de schaduw.

Aan de liefdesbange kant kom je er vaak achter dat als je de ander verliest, je ook jezelf verloren bent. Dat is het grootste verlies. Daarom duurt het vaak zo lang om te herstellen van een verloren liefde. Dat is omdat je de stukjes van jezelf ook weer bij elkaar moet rapen. Aan de liefdesvrije kant kun je ook een ander verliezen, maar als je het contact met jezelf hebt behouden zul je evengoed moeten rouwen om het verlies, maar dat kun je dan veel beter dragen en je zult ook sneller klaar zijn om je opnieuw met iemand te verbinden.

Aan de liefdesbange kant gaat het vaak over samen zijn en daarbij jezelf verliezen, of apart zijn en jezelf niet werkelijk verbinden. Het lukt niet om beide te combineren. Aan de liefdesvrije kant heb je geleerd jezelf mee te nemen in het contact met de ander. Samen betekent dan niet meer jezelf kwijtraken.

Onder de streep leidt de liefdesbange kant vaak tot verlies-verlies. Je verliest de ander en ook nog eens jezelf. Aan de liefdesvrije kant is er een win-winsituatie. Je behoudt het contact met jezelf en vanuit jouw authenticiteit ook het contact met de ander. Hoe echter jij bent, hoe makkelijker het voor de ander is om bij jou te zijn en te blijven.

Tot zover een korte toelichting op het continuüm van liefdesbang naar liefdesvrij. Laten we om te beginnen eens kijken waar jij staat.