

HANNAH CUPPEN

Liefdes

BANG

**OVERWIN VERLATINGSANGST
EN BINDINGSANGST**

*VAN VERLATINGSANGST EN BINDINGSANGST NAAR
EIGENWAARDE, ZELFLIEFDE EN VERBINDING*



AnkhHermes

In de afgelopen tien jaar is er veel veranderd op het gebied van seksuele en genderdiversiteit. Waar mijn boek met name man/vrouw/hetero gericht was, wil ik benadrukken dat de liefdesbange dynamiek van toepassing is op iedereen die zich daarin herkent en losstaat van gender en seksuele voorkeur. De verschillende kanten van de dynamiek zijn niet sekse-gebonden en kunnen in alle soorten relaties voorkomen. Overal waar man/vrouw, hij/zij en hem/haar staat kun je 'mens, hen, diens' lezen. Welkom met jouw eigenheid.

Limited Edition 2024 10 jaar Liefdesbang

Binnenwerk: Villa Grafica

Omslag: bij Barbara

ISBN: 9789020221169

ISBN e-book: 9789020221176

NUR: 770 / 728

© 2014-2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

www.hannahcuppen.nl

INHOUD

| | |
|---|----|
| Als je mij tien jaar geleden had verteld... | 9 |
| Inleiding | 13 |

DEEL 1

DE DANS VAN ACHTERVOLGEN EN WEGLOPEN

| | |
|----------------------------------|----|
| 1. Ben jij liefdesbang? | 19 |
| 2. Welke passen bepalen de dans? | 22 |
| 3. Liefdesbange partners | 34 |
| 4. Heb ik bindingsangst? | 48 |
| 5. Of heb ik verlatingsangst? | 59 |
| 6. De dans tot de laatste passen | 67 |

DEEL 2

ER BESTAAN GEEN FOUTE MANNEN OF FOUTE VROUWEN

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 1. Er bestaan slechts gewonde mensen | 87 |
| 2. Ik heb je nodig | 106 |
| 3. Relaties met of zonder achterdeur | 113 |
| 4. Los jij mijn probleem op? | 120 |
| 5. Angst als angel in de wond | 138 |

DEEL 3

VAN OVERLEVING NAAR HELING

| | |
|------------------------|-----|
| 1. Hoe overleef ik? | 145 |
| 2. Vriend of vijand? | 154 |
| 3. De helende beweging | 158 |

DEEL 4

HELENDE PASSEN VOOR EEN ECHTE LIEFDES D A N S

| | |
|-------------------------------------|-----|
| De hechtingscirkel | 169 |
| Stap 1. Contact maken of isoleren | 171 |
| Stap 2. Hechten of weglopen | 174 |
| Stap 3. Scheiden of vastklampen | 175 |
| Stap 4. Rouwen of miskennen | 183 |
| Stap 5. Zin geven of wrok koesteren | 192 |

DEEL 5

INGREDIËNTEN VOOR BESCHIKBARE LIEFDE

| | |
|------------------------------|-----|
| 1. Geef jezelf bestaansrecht | 202 |
| 2. Verbind je in het moment | 204 |
| 3. Verenig tegenstellingen | 206 |

| | |
|---|-----|
| 4. Kies voor echte autonomie | 210 |
| 5. Respecteer jezelf | 213 |
| 6. Open je hart voor jezelf | 216 |
| 7. Spreek je waarheid | 221 |
| 8. Vergeef jezelf | 223 |
| 9. Richt je op onvoorwaardelijke liefde | 225 |
| 10. Verbind vanuit vrijheid | 228 |

DEEL 6

HET JUBILEUMCADEAU NA TIEN JAAR LIEFDES Bang

| | |
|---|-----|
| 1. De tien meest gestelde vragen en antwoorden na tien jaar <i>Liefdesbang</i> | 233 |
| 2. Extra handvatten voor het herstellen van een liefdesbange relatie | 246 |
| 3. Een bewuste relatie als katalysator voor transformatie en heling | 252 |
| | |
| Dat is het leven | 258 |
| Tot slot | 260 |
| Dankwoord | 262 |
| Noten | 266 |
| Literatuur | 269 |
| Informatie | 270 |

ALS JE MIJ TIEN JAAR GELEDEN HAD VERTELD...

...dat *Liefdesbang* een bestseller zou worden (volgens mijn uitgever een *ever-seller*), dat het de prijs van *Het beste spirituele boek van 2015* zou krijgen, dat mensen het blijven doorgeven aan elkaar (want wie heeft er geen vriend(in), buurvrouw of collega met verlatingsangst of bindingsangst?), dat therapeuten en opleidingen ermee zouden gaan werken, dat ik door het hele land gevraagd zou worden voor lezingen, op festivals en voor grote zalen zou spreken (o.a. Happinez, Tivoli), dat ik mijn eigen kaartenbox *Liefdesbang* zou maken, dat ik uitgenodigd zou worden voor vele podcasts (o.a. Giel Beelen, NRC) en er eentje zelf zou maken (i.s.m. VBK-AudioLab), te gast zou zijn bij diverse radioprogramma's, in grote kranten (o.a. Volkskrant Magazine) zou verschijnen, dat ik als één van de twintig meest impactvolle vrouwen gekozen zou worden bij de jubileumeditie van twintig jaar Happinez, dat *Liefdesbang* in het Duits en Engels zou verschijnen (*Love Phobia*) en dat we na tien jaar meer dan honderdduizend exemplaren verkocht zouden hebben... Dan had ik je simpelweg niet geloofd, sterker nog, ik had je voor gek verklaard!

Nu kan ik zeggen, er was een leven voor en een leven na het verschijnen van *Liefdesbang*. Het heeft mijn leven in alle opzichten veranderd. Dat begon met de magische boekpresentatie waar ik mijn geesteskind aan de wereld voorstelde. Ik voel nog als de dag van gisteren hoe ik een ode bracht aan mijn vader, hoe mijn broer een speech gaf waarbij hij ons overleden broertje Hansje in het licht zette, hoe mijn familie mij aan het einde in tranen kwam bedanken voor het openen van een familietrauma waar tweeënveertig jaar niet meer over gesproken was en hoe helend het was dat de pijn er eindelijk kon zijn. Ieders bijdrage van die middag staat als gouden herinnering in mijn hart gegrift. Ik kijk daarop terug als een van de mooiste dagen van mijn leven.

Net voordat *Liefdesbang* verscheen begon ik met het geven van trainingen over *Liefdesbang*. Ik had daarvoor tien jaar lang individuele therapie sessies gegeven. Bij

iedere introductietraining die vol kwam (en dat kwamen ze allemaal) was ik dankbaar, maar ook bang dat het succes van het boek zou afnemen en de stroom zou stoppen. Maar het stopte niet, het werd alleen maar meer. De wachtlijsten groeiden, tot ik besepte dat dit niet meer ging stoppen. Er kwamen diverse vervolgotrainingen, jaartrainingen enzovoort. En om zoveel mogelijk mensen te kunnen bereiken kwamen er ook online trainingen zoals Liefdeskunst en de Moederwond. Daarnaast ging ik ook webinars geven, omdat ik merkte dat veel mensen een enorme behoefte hadden aan bewustwording omtrent hun eigen patronen in de liefde en achterliggende hechtingsthema's als de moederwond.

In de afgelopen tien jaar ontving ik bijna dagelijks mails van mensen die mij lieten weten hoe dankbaar ze zijn dat hun wond eindelijk woorden kreeg en er een uitweg bestaat uit deze dynamiek. Iedere keer als ik een training afrond ervaar ik een diepe dankbaarheid dat mijn bijdrage aan het helingsproces van anderen een uitkomst is van ooit mijn eigen proces en dat dit mijn manier is om het leven door te geven.

Blijkbaar had ik met mijn boek een snaar geraakt waarvan ik de impact vooraf niet had kunnen bevroeden. Er was een periode in mijn leven dat ik dacht dat ik de enige was met verlatingsangst, die niets van relaties begreep en bij wie het steeds mislukte in de liefde. Maar die aanname moest ik drastisch bijstellen, sterker nog, wie heeft er geen last van? Als je het eenmaal van jezelf ziet, kun je het niet meer *niet* zien bij anderen. Ik heb het zoveel om me heen gezien en nog steeds. Hoe verlatingsangst en bindingsangst voorkomen in alle levensdomeinen, zeker niet alleen in de liefde. Ook in vriendschappen, bij collega's, naar kinderen en zelfs in contact met huisdieren. In ieder contact neem je jezelf tenslotte mee. Maar de impact op liefdesgebied is voor de meesten de aanleiding om de confrontatie met zichzelf aan te gaan. Soms via een omweg. Dan hoor ik dat mensen het boek lezen om bevestigd te krijgen hoe enorm bindingsangstig hun partner is, om er dan vervolgens bij een tweede (of derde) keer lezen achter te komen dat ze zelf ook een aandeel hebben in deze dynamiek.

Na het uitkomen van *Liefdesbang* kreeg ik van de deelnemers aan de trainingen dé steeds terugkerende vraag: Heb je zelf een partner? Die vraag kwam vaak op de tweede dag van de introductietraining, meestal tijdens de lunch. Dan had iemand uit de groep wel de moed verzameld om de vraag, die bij iedereen op de lippen brandde, te stellen. Zo

herinner ik mij nog levendig een jongeman uit Friesland die dé vraag stelde waarop ik broodnuchter 'nee' antwoordde. Hij reageerde behoorlijk ontsteld en vond dat ik in mijn geval, als voorbeeld voor mijn deelnemers, beter kon liegen en gewoon moest zeggen dat ik wel een partner heb. Alsof het hebben van een relatie zou bewijzen dat je niet (meer) liefdesbang bent. Ik wil ze niet de kost geven, mensen die een relatie hebben, maar enorm liefdesbang zijn. Blijkbaar leeft de gedachte dat alleen singles liefdesbang kunnen zijn. Niets is natuurlijk minder waar. Ook in relaties leven mensen de liefdesbange dynamiek, zelfs in zeer langdurige relaties. Zo bestaan er ook singles die niet liefdesbang zijn. De uiterlijke vorm zegt nooit iets over de innerlijke staat van zijn.

Ik had zeker een verlangen naar een relatie en ik betrapte me erop dat ik overal waar ik kwam, met name in groepen van gelijkgestemden, even scande of er een potentiële kanshebber bij zou zijn. Dat vond ik een naar gevoel, omdat ik daarmee mezelf onbewust de boodschap gaf, mijn leven is pas goed áls die partner er is, *nu* ben ik niet compleet of is het niet goed. Ik ben toen gaan leven alsof het al helemaal goed en compleet was, al zou ik nooit meer een relatie krijgen, daar had ik vrede mee gesloten. Niet dat mijn verlangen er niet mocht zijn, maar ik wilde het niet voorwaardelijk maken voor mijn geluk. En nog geen jaar later, in 2015, ontmoette ik mijn grote liefde Marc. Als kers op de taart na al mijn innerlijk werk, het mezelf van binnen naar buiten schrijven en daarmee mijn diepgewortelde verlatingsangst helen. Naast alle successen van *Liefdesbang* was dat het grootste cadeau dat ik mocht ontvangen.

Nu zijn we negen jaar verder en ben ik enorm dankbaar voor onze liefde die zich nog steeds verder verdiept, voor onze toewijding aan elkaar en de bereidheid dat we het steeds met elkaar (én onszelf) blijven aangaan, ook als het even lastig is. Onze grootste kracht is dat we allebei naar onszelf durven te kijken, naar onze diepste menselijkheid, en steeds weer de verticale verbinding maken om vervolgens op een dieper niveau met elkaar te kunnen verbinden. We willen met en aan elkaar groeien. Ik heb nu die bewuste (spirituele, heilige of gouden) relatie waar ik altijd naar verlangde. Is dat altijd makkelijk? Zeker niet. Is het de moeite waard? Meer dan! Marc is mijn grote leermeester in het durven vieren van het leven én de liefde, te gaan voor wat je echt wilt, niet te wachten, het leven is NU.

Als mens worden we gedreven door de behoefte aan liefde. We willen beminnen en bemind worden. Voor de een is liefde dichtbij, voor de ander ver weg en voor weer anderen lijkt liefde onbereikbaar. Als we ons hart niet kunnen openen voor de liefde is dat niet zomaar. Ergens onderweg zijn we gewond geraakt, is de dood ons hart binnengevallen, heeft verlies onmiskenbare sporen achtergelaten, zijn onze dromen verdrongen door zielenpijn en zoeken we enkel nog houvast in onze fantasieën over de liefde. We hebben manieren aangeleerd om deze schrale realiteit te verzachten en onze gevoelens van verlangen en gemis te verbergen. In geen enkel ander gebied kunnen we zo gewond raken als in het gebied van de liefde. We zijn liefdesbang geworden en hebben een dans aangeleerd die ons eerder afhoudt van de liefde dan ons er dichterbij brengt. In deze dans zijn we onszelf verloren en hoe groot ons verlangen ook is om de liefde te bereiken, om de dans te veranderen moeten we beginnen bij onze eigen passen.

Hannah Cuppen

INLEIDING

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 was het er. Als ik verliefd was op een jongen, was hij niet op mij en zodra ik het losgelaten had, werd hij verliefd op mij. Ik wist toen nog niet dat dit de rode draad van mijn leven zou worden; daarvan werd ik mij pas veel later bewust. Ogenscheinlijk gingen mijn relaties zoals dat bij iedereen ging. Achteraf heb ik de vele gezichten van mijn verlatingsangst leren kennen en heb ik leren doorzien hoe die diep onder de oppervlakte van de liefde schuilgaat. Als een jager die altijd op de loer ligt om de liefde dood te schieten, net als dit prille gevoel als een kwetsbaar hert met haar grote onschuldige ogen voorzichtige pasjes doet om dichterbij te komen. Voordat ik de liefde echt leerde kennen, was hij vaak alweer bruut verstoord. Ik heb geleerd dat liefde niet zomaar toegankelijk is, maar verweven is met angst. Dat heb ik met de paplepel ingegeven gekregen, niet omdat iemand dat zo gewild heeft, maar omdat het zo was.

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.

Hoe meer ik mijn eigen verlatingsangst en bindingsangst ging doorzien, hoe meer ik ook bij andere mensen ging herkennen hoe de wisselwerking tussen deze polen van angst een rol speelt in vele relaties. Met dit nieuwe, maar goed ontwikkelde zintuig 'weet' ik vaak meteen wanneer de verlatingsangst en bindingsangst relaties de das omdoet. Ik zie het steeds weer om me heen gebeuren: de wisselwerking tussen deze twee polen, die ik 'dynamiek' noem, laat een onmiskenbaar patroon zien dat zich als een natuurwet manifesteert. Hoe graag mensen ook anders willen, de onzichtbare jager heeft zijn geweer geladen en is vastberaden om te schieten.

Toen ik het complete plaatje van deze dynamiek helder had, schreef ik in 2010 een artikel over ‘verlating en intimiteit’ over de wisselwerking tussen verlatingsangst en bindingsangst. Het riep bij vele mensen herkenning op en uit de vele reacties die ik kreeg, klonk de vraag hoe met deze ingewikkelde thematiek om te gaan. Met dit boek wil ik antwoord geven op deze vragen vanuit een perspectief dat recht doet aan alle lagen van de wisselwerking tussen verlatingsangst en bindingsangst, die aan de oppervlakte niet zichtbaar zijn.

Dit boek gaat over de manieren die we onbewust geleerd hebben om liefde op afstand te houden uit angst om liefde te verliezen. We hebben daarbij de overtuiging opgevat: Als we ons niet verbinden, worden we ook niet verlaten. Op deze manier wordt het oude patroon steeds opnieuw een voldongen feit en missen we de liefde waar we zo naar verlangen.

Ik hoop dat dit boek je bewust maakt van het patroon van achtervolgen en weglopen en hoe je uit dit patroon kunt stappen. Door het delen van de inzichten die ik heb opgedaan, wil ik je het houvast geven dat je nodig hebt om jezelf uit de dynamiek te bevrijden. Hierdoor krijg je een vrijere keuze in het aangaan van relaties die minder kans op pijn geven en meer gebaseerd zijn op vertrouwen en zelfliefde.

Ik hoop vooral ook te kunnen bijdragen aan meer erkenning, begrip en acceptatie van mensen die moeite hebben met het werkelijk aangaan van verbinding. Het kan troosten te weten dat als je er zelf mee worstelt, je niet de enige bent. Veel mensen zijn in meerdere of mindere mate bang om een echte verbinding aan te gaan. En dat zijn niet alleen mensen zonder relatie. Mensen die wel, misschien al jarenlang, met een partner leven, hebben samen een patroon ontwikkeld om zichzelf en elkaar veilig te stellen, ook al is dat patroon onbevredigend of soms zelfs destructief. Als je goed om je heen kijkt, zie je dat je niet de enige bent.

Dit boek is geschreven vanuit mijn eigen jarenlange zelfonderzoek, vanuit de verhalen en ervaringen van vele mensen die dit met mij wilden delen en vanuit mijn professe als therapeut. Ik heb vele mensen geïnterviewd, waardoor het boek rijk is aan authentieke praktijkvoorbeelden. Alleen de namen zijn fictief, ter bescherming van hun privacy. Ook heb ik mijn eigen ervaringen opgenomen om te illustreren hoe ook ik in mijn leven de dans heb gedanst.

Dit boek is mijn geesteskind. Het is mijn manier om het leven door te geven. Door het thema van verlatingsangst en bindingsangst uit de schaduw te halen en in het licht te zetten hoop ik dat het een bijdrage levert aan ieder die ermee worstelt. Ik nodig je uit het te doorvoelen en hoop dat het jou een opening geeft naar het toelaten van meer liefde in je leven.

HET MYSTERIE VAN DE LIEFDE

*Dat de ene mens van een andere mens moet
houden, dat is misschien wel de moeilijkste
taak die ons is toevertrouwd, de ultieme
taak, de eindtoets, het werk waarvoor al het
andere werk slechts voorbereiding is.*

Rainer Maria Rilke¹

**In deel 1 beschrijf ik alle facetten
van een 'liefdesbange' dans en de
passen die daarbij horen. Aan het
einde van dit deel weet je precies of je
liefdesbang bent en welke rol je daarin
vervult. Je kent dan het verschil tussen
verlatingsangst en bindingsangst en
je hebt zicht op de wisselwerking
tussen deze twee kanten van de dans
van achtervolgen en weglopen.**



DEEL 1

DE DANS VAN
ACHTERVOLGEN
EN WEGLOPEN

BEN JIJ LIEFDESANG?

'Liefdesbang' is niet een term die slaat op mensen die in hun leven mislukt zijn, integendeel, het gaat vaak juist over mensen die op veel vlakken in hun leven heel succesvol zijn. Maar als het gaat over de liefde, vervallen ze keer op keer in een patroon waarin de liefde geen stand houdt of niet tot de gewenste relatie leidt. Als je het patroon gaat herkennen dat de liefde in je leven steeds uit je vingers glipt, is de kans groot dat ook jij liefdesbang bent. Ben je vaak verliefd, maar wordt je liefde keer op keer niet beantwoord? Of ben je niet snel verliefd, maar val je, als je dan een keer verliefd wordt, voor de verkeerde? Voor iemand die niet beschikbaar is of al een relatie heeft, of om een andere reden niet in staat is om intimiteit aan te gaan. Ben je altijd bezig met plaatjes na te jagen over hoe jouw ideale partner eruit zou moeten zien? Blijf je hangen in kortstondige relaties of sla je steeds op de vlucht zodra het aankomt op een echte verbinding? Dan lijkt dat verdacht veel op symptomen van liefdesbang.

Het kan ook zijn dat je wel een relatie hebt, maar daarin niet de wederkerigheid ervaart waar je naar verlangt. Je mist de echte intimiteit of nabijheid. Binnen zo'n relatie gedragen partners zich meer als een broer en zus. Ze kunnen de beste maatjes zijn en de meest effectieve managers van een gezin, maar de intimiteit tussen hen als man en vrouw is ver te zoeken. Deze partners creëren afstand door naast elkaar te leven, bijvoorbeeld door totaal verschillende interesses te hebben, door zich te verliezen in werk, sport of computer. Als de intimiteit ver genoeg uit beeld raakt, gaan ze via een achterdeur contact zoeken met hun 'soortgenoten', al dan niet in een eigen relatie, bij wie de intimiteit ook is doodgebloed.

Je kunt je afvragen waarom jij het steeds treft dat jouw partner aanhoudend weigert om echte verbinding of nabijheid aan te gaan. Je hebt de neiging om al je tijd en energie te steken in het laten werken van je relatie, maar je komt er steeds achter dat je aan een dood paard trekt. Het vraagt moed om jezelf dan de vraag te stellen of je misschien zelf ook een probleem hebt met het toelaten van echte intimiteit. De sterke drang om je te willen verbinden met een ander, die dat afhoudt, kan een onbewuste manier zijn om je eigen angsten te camoufleren. Deze onbewuste angst werkt door als een saboteur, die je steeds weer in dezelfde pijnlijke rol terugbrengt.

Als je moeite hebt met intimiteit, heb je vaak een sterke drang naar het behouden van je single manier van leven, je vrijheid en onafhankelijkheid. Waarschijnlijk heb je behoefte aan ruimte, ook buiten liefdesrelaties om. Je zult je niet snel settelen of echte verbinding aangaan en in plaats daarvan blijf je op zoek naar de ‘perfecte’ partner, iemand die niet bestaat.

Natuurlijk zijn er redenen waarom je bang kunt zijn een verbinding aan te gaan of waarom je een relatie wilt beëindigen, bijvoorbeeld als jij een sterke kinderwens hebt en de ander niet, of wanneer je je belemmerd voelt in je persoonlijke ontwikkeling en je elkaar niets meer te zeggen hebt. Dat zijn legitieme keuzes. Waar het in dit boek over gaat is het telkens terugkerende patroon van het je niet kunnen verbinden omdat angst het steeds weer overneemt van de liefde. Daarin zijn vele gradaties. Er zijn mensen die een langdurige relatie kunnen aangaan en binnen die relatie hun angst voor verbinding kunnen maskeren. Ze voelen zich er ongemakkelijk bij, maar compenseren dat op andere manieren. Er zijn mensen bij wie alleen al de gedachte aan een intieme relatie voor de nodige angst kan zorgen of die bij de eerste liefdesgevoelens zo overspoeld kunnen worden door angst dat een eventuele verliefdheid niet eens een kans krijgt. De Amerikaanse pedagoog en psycholoog Steven Carter definieert in zijn bestseller met Julia Sokol *He's scared, She's scared* bindingsangst als: ‘een claustrofobische reactie op intieme relaties.’²

Kortom, ‘liefdesbang’ gaat om mensen die op zoek zijn naar een partner, maar bij wie het niet lukt om een langdurige, hechte en wederkerige relatie aan te gaan vanuit angst voor intimiteit. Of mensen die wel een relatie hebben, maar daarin de intimiteit en het echte contact missen. Als een dergelijk patroon te vaak voorkomt, wordt het tijd

om voorbij het toeval te kijken. Zolang je niet begrijpt hoe dit conflict bij jou werkt, loop je het risico om steeds opnieuw in dezelfde valkuil te stappen en blijf je relaties aantrekken die gebaseerd zijn op achtervolgen en weglopen van liefde.