

WAT IK  
EERDER HAD  
WILLEN  
WETEN **over**  
**de liefde**

Van Marian Mudder verscheen eveneens  
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

*Sofasessies*

*Wat ik eerder had willen weten over angst, zelfliefde en acceptatie*

*Wat ik eerder had willen weten over stress en onzekerheid*

*Geluk zit in een klein boekje*

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via  
[www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

MARIAN MUDDER

WAT IK  
EERDER HAD  
WILLEN  
WETEN **over**  
**de liefde**

Ambo|Anthos  
Amsterdam

ISBN 978 90 263 6363 4  
ISBN 978 90 263 6364 1 (e-book)  
© 2026 Marian Mudder

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan  
Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam  
Foto auteur © Harold Pereira  
Zetwerk: Mat-Zet bv

Ambo|Anthos *uitgevers* 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.

Verspreiding voor België:  
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

# INHOUD

INLEIDING 7

## **I DE BLAUWDRIJK VAN JE LIEFDESLEVEN**

HOE JOUW IDEE VAN LIEFDE IS GEVORMD 13  
DE INVLOED VAN DE WERELD WAARIN JE LEEFT 15  
DE INVLOED VAN HET GEZIN WAARIN JE OPGROEIT 23  
JEUGDTRAUMA & HECHTINGSSTIJLEN 35  
WAAROM DOE IK ZO EN WAAROM KAN IK ER NIET MEE STOPPEN? 44

## **II PARTNERKEUZE & RELATIEPATRONEN – HET RESULTAAT VAN WAT JE HEBT MEEGEKREGEN**

OVER WAT IK LIEFDE NOEMDE 57  
EEN BEKNOPTTE GESCHIEDENIS VAN MIJN LIEFDESLEVEN 58  
OVERSPEL 80  
WAAROM GA JE NIET WEG? DE PSYCHOLOGISCHE REDEN 97

## **III LIEFDESVERSLAVING**

LIEFDE ALS VERDOVING 105  
LOVE IS THE DRUG. DE BIOCHEMIE VAN VERLIEFDHEID 111  
DE TUSSENTIJD 118  
DE NIEUWE LIEFDE DIE ALLES GOED LIJKT TE MAKEN 129  
LIEFDE IS OOK LOSLATEN 144

#### **IV EEN VEILIGE RELATIE BEGINT BIJ JEZELF**

AFKICKEN, ROUWEN EN HERSTELLEN 149

HOE HET BETER WORDT 152

WORD DEGENE MET WIE JE DE REST VAN JE LEVEN WILT

DOORBRENGEN 169

WORD EEN VEILIG IEMAND 177

HULPLIJNEN 187

DANKWOORD 193

BIBLIOGRAFIE 197

# INLEIDING

**D**it boek is voor iedereen die worstelt met de liefde. Voor iedereen die zich afvraagt waarom de liefde vaak zo moeizaam is, of verdrietig. Voor iedereen die de liefde maar een angstige aangelegenheid vindt of bij wie het eenvoudigweg maar niet wil lukken. Het is voor iedereen die graag gelukkig wil worden in de liefde maar niet goed weet hoe dat zou moeten.

Ik heb zelf eindeloos getobd in de liefde en ik snap nu zoveel beter wat ik wel en niet had moeten doen. Met wie ik wel een relatie had moeten beginnen en met wie niet. En vooral: ik begrijp nu zoveel beter wie ik zelf had moeten zijn in een relatie.

In de inleiding van mijn vorige boek, *Wat ik eerder had willen weten over angst, zelfliefde en acceptatie* (2022), schreef ik dat het boek een selectie was van de belangrijkste lessen die ik had geleerd over hoe angst je leven beïnvloedt en hoe dit te overwinnen. Het was een bundeling van wat ik zelf had doorleefd, onderzocht en toegepast. Als voormalig angstig persoon én als EFT-therapeut die gespecialiseerd is in angstproblematiek.

In dit boek vertel ik over mijn persoonlijke zoektocht naar waarom het toch steeds misging in mijn liefdesleven. Mijn liefdesverhaal is rauw, rommelig en echt. Het barst van de ervaringen die ik liever zou willen uitwissen, maar waarvan ik heb geleerd. Dat maakt het ook een verhaal over veerkracht, over vrede vinden in de chaos en over het vinden van een liefde die mij heeft gered.

Ik begrijp nu zoveel beter wie ik zelf had moeten zijn in een relatie.

Ik was gewoon niet zo goed in de liefde. Dat betekent niet dat ik vaak single ben geweest. Integendeel, ik was nooit single. Ik stapte van de ene ingewikkelde relatie in de andere en maakte veel twijfelachtige keuzes.

Ik had een radeloze behoefte aan liefde. Ik móést een relatie hebben, anders voelde ik me waardeloos, niet de moeite waard. Mijn credo was heel lang: ‘liever een slechte relatie dan geen relatie’. Daar denk ik nu heel anders over. Ik heb enorm veel moeten leren over de liefde en nog meer moeten afleren.

Een kleine selectie van wat ik graag eerder had willen weten: dat verliefdheid verslavend kan zijn. Dat je verslaafd kunt zijn aan de relatie en aan de noodzaak die relatie goed te maken, of de ander te verbeteren of te redden. Dat er zoiets bestaat als een ongezonde relatie. En nog liever had ik eerder willen weten dat er ook gezonde relaties bestaan. Ik had ook eerder willen weten dat ik goed genoeg was, precies zoals ik ben. En dat mensen elkaar uitkiezen op basis van psychologische patronen, en hoe het voelt om je werkelijk emotioneel veilig te voelen.

Deze lessen – en nog veel meer – komen in dit boek aan bod.

Het boek bestaat uit vier delen. Het eerste deel gaat over hoe de blauwdruk voor je liefdesleven ontstaat. Ik leg daarin uit hoe de basis voor je liefdesleven in je jeugd wordt gelegd. Welke voorbeelden kreeg je mee uit je omgeving? En hoe heeft dat doorgewerkt in je eigen leven?

In deel twee gaat het over partnerkeuze en relatiepatronen. Aan de hand van mijn eigen ervaringen vertel ik over de moeilijkheden die je kunt tegenkomen in de liefde en leg ik uit waar die problemen hun oorsprong vinden.

In het derde deel gaat het over liefdesverslaving: je bewust worden van ongezonde partnerkeuzes en relatiepatronen. Ik beschrijf hoe hardnekkig liefdesverslaving kan zijn en hoe je onterecht kunt denken dat je ervan losgekomen bent.

In het vierde en laatste deel gaat het over heling en échte zelfliefde. Over wat ik heb gedaan om een gezondere liefdespartner te worden en gezondere keuzes te maken. Al die lessen en inzichten wil ik je meegeven. Zodat jij kunt leren van mijn fouten en ze zelf niet hoeft te maken.

Wees je bewust van de sensaties in je lichaam terwijl je leest. Sommige dingen wekken weerstand op. Daar word je het diepst geraakt in iets wat je niet wilt voelen.

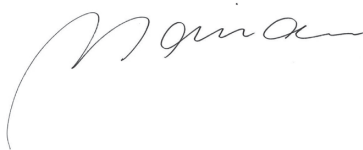
Schrijf op wat je voelt, niet wat je denkt dat je voelt. Dat is een wezenlijk verschil. Voel je een spanning in je keel? Een bal in je buik? Dat is het. Niet het verhaal dat je er meteen omheen bouwt, want dat verhaal is hoe je geleerd hebt om met je gevoelens om te gaan. Leer voelen wat je voelt. Zonder oordeel. Zonder blokkade. Dat schept ruimte in jezelf, en daarmee geef je jezelf toestemming om volledig te zijn wie je bent. Daar gaat het vooral om in de liefde. En je kunt er al mee beginnen tijdens het lezen.

Ken je die uitspraak van de dichter Rumi?

*'Your task is not to seek for love, but merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it.'*

Dit is wat ik heb gedaan, ik heb alle barrières in mezelf gezocht en afgebroken. En ik ga je zo goed mogelijk uitleggen wat dat vraagt en inhoudt, zodat jij het straks ook weet.

Liefs,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Marina', with a long, sweeping underline that extends to the left.



|

# DE BLAUWDRIJK VAN JE LIEFDESLEVEN



# HOE JOUW IDEE VAN LIEFDE IS GEVORMD

**N** iemand leert je hoe je moet leven, hoe je moet liefhebben, hoe je een goede relatie moet onderhouden. Waarom eigenlijk niet? Zijn dit niet een paar van de belangrijkste dingen in het leven? En kan het niet hele levens verwoesten als deze dingen misgaan? Want het gaat soms mis, heel erg mis.

En toch wordt er gedaan alsof je het vanzelf zou moeten kunnen, alsof je met een ingebouwde handleiding rondloopt voor hoe je moet leven en liefhebben. En misschien is dit voor sommige mensen ook wel het geval. Ik ben echter niet een van die mensen. En aangezien jij dit boek leest, vermoed ik dat die handleiding bij jou ook niet ingebouwd zat.

We doen maar wat met z'n allen. Voornamelijk op basis van wat we thuis zien. Het handboek waarmee we nu rondlopen wordt in de basis gevormd door onze ouders en de manier waarop zij ons behandelden. En hoe ze met elkaar leefden. Maar ook hoe ze met de andere kinderen binnen het gezin omgingen. Dat beïnvloedt weer hoe de kinderen zich tot elkaar verhouden. En uit dat alles distilleer je een beeld van jezelf. En van wat je denkt dat je waard bent.

Die blauwdruk ontstaat niet door één gebeurtenis, maar door alles wat je ervaart tijdens je ontwikkeling tot volwassene. De manier waarop er thuis met emoties werd omgegaan, hoe liefde werd getoond, de plek die jij innam binnen het gezin, hoe er met conflicten en moeilijkheden werd omgegaan: dat alles bij elkaar vormt jouw blauwdruk. Die vertelt je hoe liefde hoort te voelen, wat 'normaal' is,

wat veilig is, wat je moet doen om gezien en gehoord te worden of wat je daarvoor moet opofferen. Het zijn je vroegste patronen en onbewuste regels. Ze bepalen hoe je liefde herkent, waar je naar verlangt, wat je kiest, wat je verdraagt en wat je vermijdt. Het gezin waaruit je komt is dus van grote invloed. Maar ook de wereld om ons heen. Laten we daar eerst eens naar kijken.

# DE INVLOED VAN DE WERELD WAARIN JE LEEFT

**D**e maatschappij schotelt ons veel beelden voor van hoe het hoort. Hoe je eruit hoort te zien, hoe je je moet gedragen en hoe een relatie en de liefde zouden moeten zijn.

Het begint al bij de tekenfilms die velen van ons als kind hebben gezien. Met mooie, afhankelijke jonge vrouwen die – vaak noodgedwongen omdat ze geen andere optie hebben – wachten tot een sterke prins hen redt. Sneeuwwitje slaapt tot de prins haar wakker kust, net als Doornroosje. Ook bij Assepoester is het een prins die haar verlost uit haar vernederende bestaan. De kleine zee-meermin levert haar stem en autonomie in voor haar prins. Belle wordt niet bevrijd door weg te gaan bij het beest, maar door te blijven, te begrijpen en te verdragen.

Wat kinderen hier leren, al wordt het niet uitgesproken, is dat liefde je zal redden en dat liefde en redding van een ander zullen moeten komen. Impliciet is de boodschap dat bevrijding geen innerlijk proces is, maar een beloning. Iets wat je krijgt als je lief, mooi en geduldig genoeg bent.

Maar ook als we eenmaal volwassen zijn, worden ons in films, boeken, muziek en reclames beelden van de liefde voorgeschoteld die weinig met de realiteit te maken hebben. Ik heb menig keer bij de aftiteling van een romcom gedacht: En nu? Hoe gaat het nu verder? Nu wordt het pas interessant. Maar daar stopte de film.

Er worden wel films gemaakt die een enigszins reëel beeld van de

Ik heb menig keer  
bij de aftiteling  
van een romcom  
gedacht: En nu?  
Hoe gaat het nu  
verder?

liefde presenteren, maar dat zijn meestal niet de populaire blockbusters. Ik noem er een paar: *Shoot the moon*, *Closer*, *Revolutionary Road*, *Marriage Story*. Films waarin ik mezelf en mijn strubbelingen herkende. Films die me iets geleerd hebben over de complexiteit van menselijke relaties en me lieten nadenken over mijn eigen gevoelens, en soms ook over die van de ander. Niet dat mijn relatieproblemen daarmee opeens opgelost waren, zo werkt het natuurlijk niet. Maar ik ging er wel ánders naar kijken. Ik begon me steeds vaker af te vragen: kan dit niet anders? En waarom lukt dat dan niet?

Muziek heeft me op een andere manier bewust gemaakt. Muziek kan iets raken waar andere kunstvormen niet bij komen. Soms luister je naar een liedje en opeens begrijp je iets wat je al die tijd niet helder kreeg. Of je hoort een songtekst die precies onder woorden brengt wat jij zelf niet gezegd kreeg. Als je Bette Midler hartverscheurend ‘Stay with Me’ hoort zingen, begrijp je opeens waarom het zoveel pijn doet als iemand je verlaat. En snap je dat die pijn normaal en niet raar is.

Muziek kan iets  
raken waar andere  
kunstvormen niet  
bij komen.

Op mijn dertiende verjaardag plakte ik een suède portemonneetje op de deur van mijn meisjeskamer. Ik hing er een briefje naast: of de verjaardagsvisite een bijdrage wilde doen, zodat ik het album *Déjà Vu* van Crosby, Stills, Nash & Young kon kopen. De visite doneerde ruim en met het ingezamelde geld kocht ik mijn allereerste lp. Daarop stond het nummer ‘Our House’. De eerste regels: ‘*Our house is a very, very, very fine house. With two cats in the yard. I’ll light the fire. You place the flowers in the vase that you bought today.*’

Een ode aan simpel huiselijk geluk. Ik vond het een prachtig liedje, het had een mooie melodie en het zong lekker mee. Twee katten en een tuin, dat wilde ik ook wel. Ik wilde alles wat bezongen werd in welk prachtig liedje dan ook.

Muziek heeft me tot op zekere hoogte alles over de liefde geleerd. Het bleek niet de allerbeste leermeester, maar muziek heeft mij diep leren voelen en me bewuster gemaakt. Muziek kwam al vroeg in mijn leven, maar pas als tiener begonnen de woorden iets voor me te betekenen. En met die woorden schilderden liedjes een idee van de liefde. Van hoe verdrietig de liefde kan zijn, maar ook hoe mooi. Want goede muziek gaat – volgens mij – over de diepmenselijke ervaring. En de diepste menselijke ervaring – volgens mij – is die van de liefde.

Muziek heeft me geleerd waarnaar te verlangen. Ze leerde me dat liefde pijn doet, ingewikkeld is, dat er bedrog is, afscheid en wanhoop, dat er smachtende harten zijn. Maar hoe je het góéd doet, daar zwegen de meeste liedjes over. Althans, de liedjes die ik draaide – en dat waren er nogal wat.

Ze gingen over afhankelijkheid, verlangen, verlies. Liedjes als ‘Hurting for You’, ‘Tears in the Morning’, ‘Fountain of Sorrow’, ‘Baby Come Back’, ‘Every Day Hurts’, ‘In a Lonely Place’, ‘You Left Me Sore’, ‘I’m Gonna Be Strong’, ‘The Tracks of My Tears’ en ‘My First Night Alone Without You’, om er maar een paar te noemen.

Liedjes geboren uit zielenpijn en óver zielenpijn. En omdat het zulke goede liedjes waren, werd zielenpijn voor mij onbewust iets om naar te verlangen. Het leek iets moois. De liefde stond gelijk aan lijden. Ik ben tot de conclusie gekomen dat ik meer naar gelukkige liedjes had moeten luisteren.

‘Our House’ was zo’n liedje. Een ode aan het gewone geluk. En die zijn schaars. Een ander pareltje? ‘Maybe I’m Amazed’ van Paul McCartney. Hij noemde het zelf het beste nummer dat hij ooit schreef. Ik ben het met hem eens. Sterker nog: ik vind het misschien wel het beste liefdeslied aller tijden. Waarom? Omdat het gaat over meer dan liefde. Het is een lied over verwondering, toewijding, kwetsbaarheid. Paul die zijn liefde voor Linda bezingt – rauw, intens. Deze coole ex-Beatle zingt hoe overweldigd hij zich voelt door zijn liefde

voor zijn vrouw en hoezeer hij onder de indruk is van haar liefde voor hem. De emotie is rauw (benadrukt door de zang), diep en echt, en wat mij betreft absoluut prachtig.

Muziek helpt je om te voelen en oké te zijn met wat je voelt. Omdat een goede singer-songwriter alles voelt wat er maar te voelen valt en daar woorden aan geeft. Muziek kan zo troostrijk zijn, een liedje van drie minuten kan meer eerlijkheid bevatten dan sommige gesprekken die je jarenlang steeds weer voert. Muziek kan je een beeld helpen vormen van het liefdesleven waarnaar je verlangt. Maar het heeft ook een keerzijde. Het ligt op de loer om erin te gaan zwelgen, om eindeloos dat ene hartbrekende liedje te draaien. Het is niet de bedoeling jezelf eindeloos te pijnigen met de woorden die de breuk met je ex beschrijven. Ik wil je vooral bewust maken van hoe vormend muziek kan zijn voor het beeld dat je hebt van de liefde.

Bij gebrek aan aandacht van mijn ouders heb ik geleerd om naar mezelf te kijken op basis van wat ik om me heen zag, in films en vrouwenbladen. Ik zeg altijd gekscherend: 'Ik ben opgevoed door de *Cosmopolitan*.' Alles wat ik als jonge vrouw moest weten over mannen (hoe ben ik aantrekkelijk voor een man, welke outfit zorgt voor de meeste aandacht van mannen, hoe bevredig ik een man, wat moet ik doen om hem wild verliefd op me te laten worden) heb ik uit de *Cosmopolitan* en andere glossy's gehaald. En geloof me: een gemiddeld vrouwenblad is geen goede en al helemaal geen liefdevolle, wijze opvoeder.

Glossy tijdschriften, en tegenwoordig social media, maken je overwegend onzeker. Ze bestaan namelijk grotendeels bij de gratie van de adverteerders, die veel geld betalen om met hun producten in de bladen te kunnen staan. En niets doet je de portemonnee zo snel trekken als onzekerheid, want het aangeprezen product belooft je (indirect) een beter leven. Een betere huid. Mooiere curves. En dat heb je allemaal nodig om aantrekkelijk te zijn voor – precies – de liefde.

Ik had geen idee dat mijn zelfbeeld werd gebouwd op een idee dat behoorde tot een systeem dat baat heeft bij onzekere vrouwen, bij vrouwen die zichzelf voortdurend meten aan een ideaal dat niet haalbaar is. En dat ook nooit bedoeld was om haalbaar te zijn, want aan dat onbereikbare ideaalbeeld worden miljarden, zo niet triljarden verdiend. Aan een vrouw vol zelfvertrouwen is het slecht spullen verkopen.

#### OPVATTING OVER HET UITERLIJK

In een wereld waarin je leert dat je aantrekkelijk moet zijn om in aanmerking te komen voor een relatie, richt een gebrek aan eigenwaarde zich onder andere op het uiterlijk. Mijn eigenwaarde werd afhankelijk van begeerlijk zijn. Aantrekkelijk. Mooi. Sexy.

Een bij aanvang verloren wedstrijd.

Door de wereld om ons heen worden we bewust gemaakt van allerlei schoonheidsidealen waar we niet aan voldoen. Omdat we voortdurend beelden zien van mooie, afgetrainde celebrity's, modellen en influencers denkt ons brein dat dit uiterlijk de norm is, terwijl het een illusie is die zorgvuldig is geconstrueerd, met behulp van perfecte belichting, visagie, styling, filters en Photoshop.

Die voortdurende vergelijking ondermijnt ons zelfbeeld: we meten onszelf af tegen iets wat niet echt is. De waarheid is dat deze 'rolmodellen' juist de uitzondering zijn, maar doordat we ze overal zien, lijken zij de meerderheid te vormen en voelen wij ons afwijkend.

En in plaats van dat we onze schouders erover ophalen en het naast ons neerleggen, zeggen we tegen onszelf dat we er niet uitzien. Dat we lelijk zijn en niet goed genoeg. Ik heb het ook in mijn boek *Wat ik eerder had willen weten over angst, zelfliefde en acceptatie*

Aan een vrouw  
vol zelfvertrouwen  
is het slecht spullen  
verkopen.

beschreven: ‘Vergelijk jezelf niet met anderen, vergelijk jezelf niet met anderen, vergelijk jezelf niet met anderen.’ Punt. Maar toch doen we het. Ik ook.

Ik was overmatig kritisch op mijn lichaam, alleen maar om het feit dat het er anders uitzag dan de lichamen die ik in de wereld (films, televisie, bladen) om me heen zag. Als meisje zat ik mezelf in bad te bekijken en dacht ik: Als dit en dit wordt weggesneden ben ik best mooi. Alleen mijn kuiten bleven over. De grootte van mijn borsten deugde niet (te klein), die van mijn billen niet (ook te klein) en ook de omvang van mijn taille niet (te breed). Ik besloot het op basis van wat ik om me heen zag. En zo begon ik nog voor ik mijn eerste beha nodig had met het afbreken van wie ik eigenlijk had kunnen worden.

Ik was geen *homecoming queen*. Ik identificeerde me met Carrie, uit de geweldige film van Brian De Palma. Het roodharige ‘lelijke’ meisje dat gepest werd en wraak neemt door iedereen op telekinetische wijze om te brengen. Niet dat ik ervan droomde mijn klasgenoten op telekinetische wijze van het leven te beroven, maar ik snapte Carrie. Ik snapte haar onzekerheid en haar pijn. Ik was ook het muurbloempje op het dansfeest. Niet omdat ik er niet leuk uitzag, ik had de hele dag besteed aan het krullen van mijn haar en het perfect opmaken van mijn gezicht. Het uitzoeken van de juiste kleding resulteerde in een avond lang voor de spiegel staan en elke keer weer in huilen uitbarsten. Ik was een muurbloempje omdat ik haatte hoe ik eruitzag.

Door dit alles heb ik lang gedacht dat de liefde ging over hoe ik eruitzag. Dat liefde mij ten deel zou vallen als ik maar mooi genoeg was. En dit, zo weet ik nu, is funest voor je liefdesleven. Omdat een goede, gezonde, liefdevolle relatie is gebaseerd op een gezond zelfbeeld, dat weer voortvloeit uit werkelijk jezelf kunnen en durven zijn.