

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 behoefte 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.

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 gedrag patronen. 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.