



Achtergronden en Tips!

Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Handleiding voor meer geluk in de liefde



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Praktijk Liefdespijn
Counselling - Coaching - Therapie

Auteur:

Erna Snellen
Praktijk Liefdespijn

Website: www.liefdespijn.nl

Email: liefdespijn@gmail.com

Belangrijke noot voor de lezer

Dit E-book, 'Van liefdespijn naar liefdesgeluk', mag uitsluitend worden gekopieerd en/of doorgestuurd aan derden, indien sprake is van zichtbare bronvermelding van de auteur, op basis van het auteursrecht. Bij verspreiding via openbare publicaties dient schriftelijke toestemming van de auteur te zijn verkregen. Als je dit E-book als waardevol ervaart dan staat het je vrij een ander te verwijzen naar de website van de auteur voor een downloadversie via www.liefdespijn.nl.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer

Praktijk Liefdespijn of de auteur Erna Snellen zijn in geen enkel geval verantwoordelijk voor onvolkomenheden of voor de gevolgen van het toepassen van de adviezen zoals voorgesteld in dit E-book.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Inhoud

Oorzaken van ongezonde hechting	7
Mijn eigen weg	10
De relatie met onszelf als basis voor een liefdesrelatie	31
10 kenmerken van een gezonde emotionele relatie met jezelf	32
Wat is een gezonde liefdesrelatie?	34
Liefdespijn en ongezonde relaties	38
Checklist ongezonde relatiepatronen	39
Oorzaken van ongezonde relaties	42
Overlevingsmechanismen	47
Schuldgevoelens en verantwoordelijkheid	57
Grenzen	59
Partners die oude pijn triggeren	70
Andere verslavingen	76
De gevolgen van liefdespijn en ongezonde relaties	80
15 stappen naar liefdesgeluk	82
Tot slot	94

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Voorwoord

Liefdesrelaties zijn niet bedoeld om pijn en lijden te veroorzaken!

Liefdesrelaties horen overwegend positieve energie en levensgeluk te brengen. Er zijn helaas veel mensen die dit op een andere manier (hebben) ervaren. Relaties kunnen ook een bron zijn van strijd, onrust, verdriet, onmacht, eenzaamheid en innerlijke pijn.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Als je niet inziet wat er precies aan de hand is kun je erg aan jezelf gaan twijfelen, onzeker worden en je voortdurend afvragen waarom je steeds in pijnlijke, lastige en moeilijke relaties en/of situaties terecht komt of waarom je steeds weer weg wil. Terwijl je wel verlangt naar een fijne, duurzame, stabiele relatie.

Zelf heb ik daar jarenlang last van gehad. Ik heb een lange weg afgelegd om te ontdekken wat er daarbij speelde en hoe ik mezelf uit die steeds terugkerende, pijnlijke patronen kon bevrijden.

Alle ervaringen en technieken die ik leerde, onder andere tijdens mijn opleidingen, de vele therapieën, workshops en cursussen die ik volgde en alles wat ik leerde in het echte leven, heb ik verwerkt in dit E-Book en in de stappenprogramma 's die ik online en persoonlijk aanbied in mijn praktijk.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Mijn opgedane kennis, ervaringen en de contacten met de vele cliënten die ik de afgelopen jaren heb begeleid, maken mij tot expert op het gebied van liefdespijn en ongezonde relaties.

Dit E-book gaat over de liefdespijn die wordt veroorzaakt door een relatie die schadelijk voor je is of was en ongewenste patronen die zich steeds blijven herhalen terwijl je dit niet wil.

Misschien ben of was je geobsedeerd, dwangmatig, bezig met de relatie en je merkt dat je niet kunt stoppen met dit gedrag, ook al ben je je ervan bewust dat je gezondheid en welzijn er onder lijden.

**Deze obsessie heeft macht over je.
Je hebt of had deze niet meer in de hand.**

Je komt bij herhaling in pijnlijke en vermoeiende (denk)patronen terecht waar je ongelukkig van wordt en het lukt je niet daar uit te stappen.

Deze problemen worden ook benoemd als relatieverslaving, verlatingsangst, bindingsangst en codependency.

Het zijn allemaal uitingsvormen van hechtingsproblemen. Dit zijn ernstige problemen. In dit E-book maak ik geen onderscheid tussen de verschillende vormen.

Anita (50) had vanaf kinds af aan het gevoel niet goed genoeg te zijn. Ze ging enorm haar best doen en pleasen om toch maar het gevoel te krijgen en de bevestiging dat ze goed genoeg was en is. Al jaren zat ze in een relatie waarin ze steeds te horen kreeg dat ze niet goed genoeg was en terwijl ze wist dat deze man niet goed voor haar was, kon ze hem niet loslaten. Hij was de liefde van haar leven. Haar soulmate. Ze hield zo ontzettend veel van hem maar kon niet met hem en niet zonder hem leven...



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Oorzaken van ongezonde hechting

Er zijn verschillende oorzaken aan te merken voor die hechtingsproblemen.

De eerste is dat je als kind of baby geen of onvoldoende gezonde hechting hebt gekend. Het was in het gezin waar je uit komt te onveilig voelde voor jou. Dat kan heel veel oorzaken hebben. Een veel voorkomende oorzaak is dat je ouders geen of te weinig aandacht besteedde aan jouw gevoelens en behoeftes. Waardoor je daar nooit op gericht bent geraakt. Dat zorgt ervoor dat je niet goed of voldoende in contact bent met je eigen gevoelens en behoeftes. Terwijl je eigen gevoelens kennen en weten welke behoeftes jij hebt, een belangrijke emotionele basis is in jezelf. Later in dit E book beschrijf ik onveilige gezinssituaties.

Liza (32) is had als kind een afwezige vader. Die ging weg bij haar moeder toen Liza 1 jaar was. Haar moeder kon het emotioneel niet aan en al heel vroeg in haar leven moest Liza voor zichzelf zorgen.

Alleen zijn vindt ze erg lastig. Als ze geen partner heeft, raakt ze in paniek. Ze voelt zich dan heel eenzaam en heeft het gevoel dat er niemand voor haar is. Dat ze overal alleen voor staat. En dan slaat haar helemaal lam. Alle gevoelens uit haar jeugd komen weer boven en ze weet zich geen raad met al die emoties. Het liefst wil ze zo snel mogelijk weer een relatie. Iemand die voor haar zorgt. Iemand die haar de zorg kan geven die ze als kind zo heeft gemist...

Ze gaat heel snel weer daten en op zoek naar een nieuwe partner omdat ze niet om kan gaan met al die hevige gevoelens die ze voelt wanneer ze zonder partner is.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Een andere oorzaak is dat je ergens in je leven een pijnlijke ervaring (of meerdere) hebt gehad waardoor je onbewust allerlei innerlijke beschermings-mechanismes bent gaan inzetten waar je (bewust of onbewust) last van hebt. Die mechanismen staan een fijne, goede relatie in de weg. (Ik noem het in dit boek gezonde en ongezonde relaties en relatiepatronen). Later in dit e-book beschrijf ik nog meer oorzaken.

Jan (48) moest als 4 jarig kind zijn amandelen laten knippen. Hij werd hiervoor opgenomen in het ziekenhuis. Zijn vader en moeder lieten hem achter in het ziekenhuis. Hij werd, voor zijn gevoel zomaar alleen achtergelaten door zijn ouders en wist niet wat er ging gebeuren. Hij werd heel erg angstig en dacht dat zijn ouders hem achter hadden gelaten.... Toen Jan ouder werd en relaties kreeg, was hij steeds heel bang om verlaten te worden en angstig als dit dreigde.

Die gebeurtenis (een trauma voor hem) van toen hij 4 jaar was, speelde nog steeds een grote rol.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Mijn missie is zoveel mogelijk mensen bewust te maken van ongezonde relatiepatronen en de mechanismen die een stabiele relatie in de weg zitten.



Ook jij kunt ontdekken wat jouw aandeel is in deze, zich herhalende patronen. Daardoor krijg je meer en andere keuzemogelijkheden en meer grip op de situatie.

Dit E-book is geschreven om je meer inzicht te geven in het ontstaan van jouw liefdespijn. Hoe je daarin terecht kwam en hoe je eruit komt. Daarnaast krijg je adviezen over hoe je jezelf kunt transformeren, waardoor je meer levens- en liefdesgeluk gaat aantrekken en creëren.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Mijn eigen weg

Mijn naam is Erna Snellen, Counsellor, Coach en Therapeute van Praktijk Liefdespijn. Mijn praktijk bestaat sinds 2006 en sinds 2013 heb ik me gespecialiseerd in de liefdespijn, verlatingsangst, bindingsangst, codependency (= jezelf in hoge mate aanpassen aan anderen uit angst om afgewezen te worden) en liefdesverdriet.

In mijn eigen leven heb ik een lange weg afgelegd op het gebied van liefdespijn. Jarenlang had ik ongelukkige, onrustige en onstabiele relaties. Onbewust trok ik mannen aan die emotioneel beschadigd waren. Net als ik!





**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Ongewenst kind

Ik werd geboren in een gezin waar al 3 kinderen boven mij waren geboren (onder welke een tweeling) en ik was het “ongelukje”. Een ongewenst kind.



Als kind hoorde ik dat ik niet gepland was en dat mijn moeder nooit een vierde kind wilde. Voor mij was dat het ergste wat ik ooit had gehoord... Het was heel pijnlijk...

Ik trok al heel jong (waarschijnlijk als baby al) de conclusie “ik ben ongewenst en niet welkom en ik moet heel lief en stil zijn zodat ze geen last van me hebben”. Aanpassen werd mijn tweede natuur.

Ik voelde me als kind “onzichtbaar” en was een verlegen, onzeker, teruggetrokken



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

meisje. Ik was het liefst in mijn eigen wereld met al mijn speelgoed (in materieel opzicht had ik ontzettend veel). Daar voelde ik me fijn en veilig.

In ons gezin werd nooit gesproken over gevoelens.

Dan werd er gezegd dat je niet de vuile was moest buiten hangen.

Daar werd schande van gesproken. Ik had die behoefte wél heel sterk maar daar was geen ruimte voor. Dat voelde voor mij onveilig.

***Ik voelde me in het gezin niet gezien, gehoord en begrepen.
Later in mijn leven zou dit zeer veel invloed hebben op mijn
liefdesleven. Op mijn 45e ontdekte ik pas hoe dat precies zat.***



Ik hoorde als kind vaak wat ik niet goed deed, waar ik niet goed in was en waarin ik niet voldeed aan “hoe het hoorde”. Ik werd “moeilijk” en “apart” genoemd.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Dat voelde heel naar. Ik wilde “normaal” zijn en erbij horen. Hierdoor had ik altijd het gevoel dat ik anders was dan anderen en er nooit echt bij hoorde. Omdat ik van mijn ouders nooit hoorde ik wat ik goed deed, kon ik niet voelen en ontdekken wat mijn unieke kwaliteiten waren. Waar ik WEL goed in was. Laat staan dat ik als persoon o.k. was. Dat voelde ik nooit als kind.

Doordat ik vaak werd afgekeurd en kritiek kreeg, ontwikkelde ik een sterke innerlijke stem die mij afwijst, vertelt wat ik niet goed (genoeg) doe en wat beter moet. De stemmen van mijn ouders heb ik geïnternaliseerd. Die heb ik als het ware (onbewust!) overgenomen. De hele dag door gaf ik negatieve boodschappen aan mezelf en was ik heel kritisch op mezelf.

Ik deed allerlei aannames/overtuigingen over mezelf wat zich uitte in veel ondermijnende gedachtes, ik noem ze ook wel “automatische gedachtes”.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Gedachtes die ik zoal had over mezelf:

- Ik ben niet normaal
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik ben niet leuk genoeg
- Ik ben niet vlot genoeg
- Anderen kunnen altijd alles beter
- Ik ben niks waard
- Ik kan niks
- Er klopt iets niet aan mij
- Ik ben moeilijk
- Ik ben te veeleisend
- Ik ben lelijk
- Ik ben dom
- Ik hoor er niet bij
- Ik doe er niet toe
- Ik ben niet belangrijk
- Ik ben niet de moeite waard



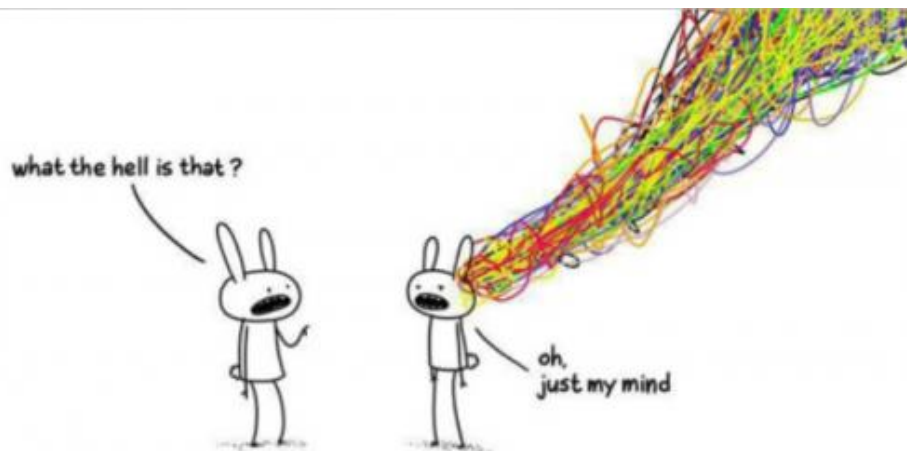
**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Tot mijn 45^e levensjaar kwamen deze overtuigingen vaak voorbij in mijn hoofd en in mijn gedachten. Deze zinnen waren heel vertrouwd voor me.
Heel lang geloofde ik deze overtuigingen/gedachten.
Gedachten hebben veel kracht. En gedachten geven een bepaald gevoel. In mijn geval, geen goed gevoel.

Op een bepaald moment (op mijn 45^e) ontdekte ik dat het “alleen maar gedachten”, zijn. Gedachten die NIET waar zijn. Alleen heb ik ze heel mijn leven geloofd.
Doordat ik die gedachtes over mezelf geloofde, had ik er keer op keer pijn van.
Door de betekenis die ik gaf aan de gedachtes, hield ik pijn pijnpatronen in stand.
Toen ik dat helemaal doorzag en kon doorvoelen, verloren de gedachtes hun betekenis en daarmee hun negatieve kracht.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Onzekere, gevoelige puber

Als puber, twintiger en dertiger voelde ik me erg onzeker. Ik wist geen raad met al mijn diepe, intense, pijnlijke gevoelens en gedachtes over mezelf. Ik had moeite met het maken van keuzes. Ging te rade bij anderen omdat ik niet vertrouwde op mijn eigen gevoelens en intuïtie.

Vaak voelde ik me leeg, heel eenzaam, depressief, ongelukkig, hunkerend naar aandacht en liefde. Ik heb een lange zoektocht afgelegd langs therapeuten, coaches, leraren en goeroes en via boeken, cursussen, workshops en trainingen. Dit gaf mij veel kennis en nieuwe inzichten maar loste niet daadwerkelijk mijn relatieperikelen en onzekerheden op waar ik tot mijn 45^e mee worstelde.

Ik had altijd de bevestiging van anderen nodig om te goed te voelen. Ik piekerde altijd veel over mezelf, mijn leven en mijn liefdesrelaties. Hiermee hoopte ik controle te krijgen op mezelf en alles wat er gebeurde in mijn leven waar ik geen grip op had. Vaak bleef ik uren ronddraaien in eindeloze, energievretende gedachten-cirkels die mij uitputte.

Al op jonge leeftijd wist ik wat de oplossing was voor al mijn problemen....

Een relatie met een jongen / man!

HIJ zou mij en mijn leven gelukkig maken!

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Als ik een relatie had, waren mijn innerlijke wonden niet voelbaar maar was ik gelukkig. Hij was een pleister op mijn innerlijke wonden. Dat was ook altijd tijdelijk... Tot er problemen optraden in de relatie en ik weer de innerlijke pijn ging voelen die er altijd al was...

Tineke (62) had een narcistische moeder en een emotioneel afwezige vader. Ze moest als kind voor haar zusje en broertje zorgen en zorgde ervoor dat de sfeer in het gezin goed bleef. De patronen van codependency zijn diep ingesleten. Ze is zo gewend het anderen naar de zin te maken en te zorgen voor anderen. Ze heeft geen idee van wat ZIJ nodig heeft. Ook niet in haar relatie. Ze heeft een relatie met een emotioneel onbeschikbare partner (net als haar vader en moeder). Ze is blij met zijn aandacht en tekenen van liefde maar hij kiest niet volledig voor haar. Ze zit vast in dit patroon want ze wil hem niet kwijt. Tegelijk voelt ze ergens van binnen dat de relatie haar niet geeft wat ze werkelijk verlangt. Ze wil meer, maar hoe kan ze dat bereiken?

Dramatische relaties

Op mijn 12^e kreeg ik mijn eerste relatie. Met een jongen die geen verkering mocht hebben van zijn vader. We moesten elkaar stiekem ontmoeten. De relatie was niet serieus en hij koos uiteindelijk voor zijn vader. Mijn eerste onbereikbare liefde...

Van mijn 15^e tot mijn 45^e had ik verschillende relaties.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Sommige kort (van enkele maanden tot enkele jaren en een lange, van 14 jaar)
Als ik hierop terugkijk zie ik steeds terugkerende ongezonde patronen.

Er ontbrak een basis van eigenliefde en eigenwaarde in mij, ik wist niet hoe ik
emotioneel van mezelf kon houden. Ik had die man nodig om me gelukkig te voelen...

HIJ was dus mijn drug om me goed te voelen!



Ik wees mezelf en mijn gevoelens heel vaak af en paste me in relaties in hoge mate
aan. Meerdere keren ben ik hierdoor de verbinding met mezelf kwijt geraakt.

***In het begin leek die ander gemaakt voor jou...
Maar nu voelt dat helemaal niet meer zo en wat nu...***

Ik viel vaak op spannende, emotioneel niet echt bereikbare mannen met een



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

problematisch verleden en onverwerkte trauma 's. Of op mannen met veel problemen. Daar voelde ik het meest een klik mee. Er was altijd sprake van een bepaalde ongelijkwaardigheid. Ik ging te veel voor ze zorgen of ze zorgden te veel voor mij, wat evengoed ongelijkwaardig was.

Veel tijd en energie heb ik gependeed aan het veranderen van mezelf en het willen veranderen van de ander. Dit laatste werkte nooit. Iemand kan immers alleen veranderen als hij/zij dit zelf wil.

Vanaf mijn 40^e was er een terugkerend patroon zichtbaar van aantrekken en afstoten. Ik voelde me zó vaak afgewezen, niet gezien, niet gehoord, niet begrepen... Zó vaak Was ik wanhopig. Wist ik niet meer wat ik moest doen. Als laatste noodstop maakte ik de relatie uit. Waardoor ik weer heel even rust in mijn hoofd kreeg. Maar als snel kwam de eenzaamheid om de hoek kijken en het feit dat ik daar niet mee om kon gaan. Ik ging dan toch weer contact zoeken. Hij beloofde dan dat hij het voortaan anders zou doen, beter... En ik wilde dat heel graag geloven.

Er waren vele herenigingen. Iedere keer wilde ik geloven dat het anders zou worden. Na iedere hereniging ging het weer even tijd goed, was er veel passie en voelde ik me gelukkig. Hij deed even zijn best en ik "nu is het eindelijk goed". Maar al snel kwamen de oude patronen weer terug en had ik weer zoveel pijn en verdriet, dat ik niet anders kon dan afstand nemen.

Keer op keer dacht ik als we het goed maakten, dat hij het nu echt begreep... Maar telkens weer bleek er niets wezenlijks te veranderen. Omdat de wens om te veranderen niet uit hem zelf kwam maar uit mij. Een ander veranderen kan nooit!

Als een relatie verbroken was, onderzocht ik mijn eigen aandeel in de liefdesbreuk en gaf mezelf steeds weer de schuld van alles wat er niet goed was in de relatie. Ik nam daarin een te groot aandeel: niet 50% maar 100%.

Wat ook meespeelde was de eigenschap dat ik altijd de mooie/goede kanten van mensen zie. Dit is een mooie eigenschap, maar het heeft ook een valkuil.

Keer op keer plaatste ik die goede/mooie kanten van die man op de voorgrond en had ik



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

begrip voor hem en zijn verleden. Maar door te veel gericht te zijn op dat begrip voor de ander, ging ik voorbij aan mijn eigen gevoelens.

Dat gericht zijn op die ander was eigenlijk een afweermecanisme om mijn echte diepste pijn en verdriet niet te hoeven voelen...

Het feit dat ik heel moeilijk alleen kon zijn speelde een belangrijke rol.

Ik had een man nodig om me helemaal goed te voelen. Van alleen zijn (zonder partner en iemand die van me hield) raakte ik in paniek. Als pleister op die wond, waren er altijd wel mannen in de buurt die me aandacht en bevestiging konden geven. En als die er niet waren, zocht ik ze op via datingsites. Honderden aanbidders had ik dan...Dat voelde goed. Dan voelde ik me leuk, mooi, interessant en gewild.

Wat een illusie!

Het was slechts een pleister op de denkbeeldige innerlijke wonden in mezelf...





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Mijn dieptepunt

Een ernstig dieptepunt en trauma, was toen een relatie van bijna 5 jaar stukliep. Ik noemde hem “de liefde van mijn leven.” Ik was heel verliefd op hem.

We waren erg verliefd en ik voelde me echt geweldig vooral door de dingen die hij tegen zei. Maar van de ene op de andere dag werd ik bij het oud vuil gezet. Zo voelde dat. Hij wilde een ander leven, met meerdere vrouwen tegelijk. Ik paste niet meer in het plaatje en werd op een uiterst koude, kille, keiharde (narcistische!) manier aan de kant gezet. Wat had ik een innerlijke pijn! Hij (en zijn dochter) waren mijn alles! Twee jaar lang was ik ontroostbaar en had ik last van een zware depressie...

Ik viel kilo's af, vond nergens meer vreugde in en verloor mezelf in relatie na relatie... dat was immers altijd mijn vluchtroute en pleister geweest...

De partners die ik in de jaren daarna aantrok waren allemaal ernstig beschadigd en niet in staat een stabiele, duurzame relatie aan te gaan...

Ze hadden continu mijn hulp nodig om overeind te blijven en geen brokken te maken (zoals ontslagen worden, spullen kwijt raken, op tijd komen op afspraken enz.)



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Achteraf gezien was ik zelf ook beschadigd omdat ik zoveel pijn niet had verwerkt.



Deze relaties waren vol drama, innerlijke pijn, teleurstelling, heel veel gedoe, geduw en getrek, aantrekken en afstoten.

Een van mijn dieptepunten was toen ik een ongezonde voor de 10^e keer had beëindigd en die ex partner, waar ik niet van los kon komen, mij via een sms liet weten zelfmoord te gaan plegen. Ik had toen een moment waarin ik dacht “waar ben ik in hemelsnaam in beland...”

Hij werd opgenomen in een gesloten inrichting en weer ging ik terug. Want hij had niemand die zijn pyama en tandenborstel kon brengen... Weer voelde ik me geroepen hem “te redden”.

Toen zag ik wel in dat ik een serieus probleem had en dat er echt iets moest veranderen!



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Ik wist toen dat als ik geen gespecialiseerde hulp ging zoeken, dit maar door ging. Ik had geen grip meer op mezelf en mijn leven...

Dat was mijn rock bottom. Die moest ik bereiken voor ik echt erkende dat ik relatieverslaafd was. En dat ik er niet alleen kwam.

Ik ben gespecialiseerde hulp gaan zoeken. Mijn liefdesleven was al jaren een emotionele achtbaan die me totaal uitputte. Mijn werk leed eronder en mijn sociale leven werd steeds kleiner. Mensen begrepen niet dat ik steeds weer terug ging naar hem... Ze gingen afstand van me nemen uit onbegrip en irritatie.

Ik zag toen in dat ik, als ik geen passende hulp zou krijgen, nooit uit die patronen zou komen. Wat ben ik blij dat ik dit besluit heb genomen om me laten behandelen en coachen.

Alleen was ik nog niet af van de ongezonde dynamieken....

Ik wist met mijn hoofd precies wat er gebeurde en hoe het kwam. Alleen op gevoelsniveau (emotioneel) niveau veranderde er niets. Ik moest verbinding gaan maken met het gewonde en kwetsbare meisje in mezelf en haar gaan, zien, horen, erkennen, begrijpen en helen...

Ook Kim (42), een van mijn cliënten had nog nooit een gezonde relatie gehad.

“Ik pas me altijd aan, anders wil hij me niet meer” zegt ze tijdens onze eerste sessie. “Wanneer ik werkelijk zou uitspreken wat ik wil van hem en voel voor hem, rent hij keihard weg denk ik.” Ze zit in een relatie met een man die niet voor haar kiest en die ook met zijn ex in een relatie zit. Ze blijft voor deze man vechten omdat ze hoopt dat hij voor haar gaat kiezen. Hij houdt haar aan het lijntje. Zegt geen “ja” en zegt geen “nee” tegen haar. Ze blijft hopen en vasthouden aan een romantisch plaatje van de werkelijkheid. Er waren momenten dat het fantastisch was tussen hen. Op die momenten teert ze maanden. “Kruimels” noem ik dat. Ze verdient de hele taart! Maar het gewonde meisje in haar neemt genoeg met een paar kruimels...



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Op zoek naar mezelf

Vanaf mijn 19^e houd ik mij bezig met het onderwerp zelfontwikkeling. Ik volgde talloze therapieën, workshops en trainingen en las honderden boeken over zelfontwikkeling, relaties, liefde en psychologie.

Altijd was ik op zoek naar mezelf en hoe ik het leven en mijn relaties draaglijker, gemakkelijker en beter kon maken en hoe ik minder kon pijn kon lijden.

Pas op mijn 45^e jaar kreeg ik de inzichten en kernachtige antwoorden die ik heel mijn leven al zocht en die ik in dit E-book met je deel (en die ik in de vorm van een online training aan bied in de vorm van een 6 stappenprogramma, waarbij je in 6 stappen leert hoe je uit de liefdespijn komt).

Waardoor alles veranderde

Op mijn 45e ontdekte ik dat wat mijn partners deden precies hetzelfde was als wat ik met mezelf deed. Ik wees delen van mezelf af, zag en erkende ze niet.

Vooraf de hoog-gevoelige en kwetsbare delen van mezelf kon ik moeilijk accepteren en omarmen. Ik vond dat ik altijd sterk moest zijn en niet zo ontzettend gevoelig. Gevoelig zijn vond ik moeilijk. Ik wist daar geen raad mee. Mijn ouders hadden dat altijd afgewezen en ik wees die gevoelige kant van mezelf ook af.

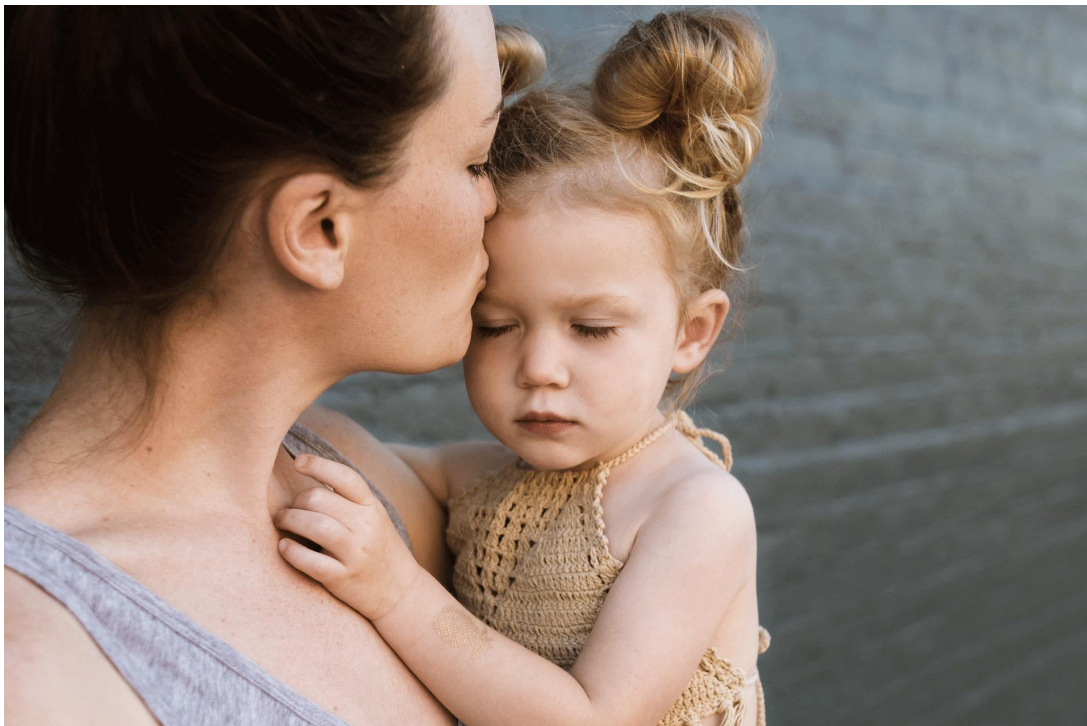
Mijn partners waren slechts de spiegel van wat zich manifesteerde in mezelf. Hoe kon ik verwachten dat ze van me hielden als ik het zelf niet deed? Ik kon de lat van liefde die ik ontving daar neer leggen waar ik gewend was. Dat was niet hoog...



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



De mannen in mijn leven accepteerden en omarmden delen van mij niet, zoals ik dat zelf ook niet deed. Sterker nog, ik wees delen van mezelf af! Dat deden de mannen waarmee ik een relatie had ook. Ik had daarom dubbele pijn: van het feit dat zij mij afwezen en dat ik mezelf afwees. Ik ging inzien dat mijn oude overtuigingen niet waar waren. Er blijkt niets mis te zijn met mij. Alleen had ik dit heel mijn leven geloofd! Toen ik dat door had, leerde ik stoppen met mezelf af te wijzen met al die pijnlijke gedachtes over mezelf. Daarvoor in de plaats kwamen eigenliefde en zelfcompassie.

Bevestiging zoeken buiten mezelf

Heel lang zocht ik bevestiging buiten mezelf. Er waren altijd wel mannen (en vrienden) om me heen die me deze gaven, maar nooit vervulde het mij echt. Ik bleef altijd een leegte voelen... Totdat ik wist hoe ik die zelf kon opvullen.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

De liefde die ik voor mezelf kon voelen veranderde alles op mijn 45^e.
Ik ging mezelf helemaal anders zien en voelen.

Ik was niet meer langer het slachtoffer van omstandigheden en relaties waar ik in terechtkwam. Ik ontdekte dat ik zelf invloed heb op mijn levensloop en mijn relaties. Dat ik ZELF de regie in handen kan nemen!

Basis in mezelf

Er ontstond een basis van liefde, warmte en zachtheid in mezelf waar ik uit kon putten. Hierdoor had ik anderen veel minder nodig. Anderen waren een aanvulling. Ze waren niet meer nodig om mij gelukkig te maken.

Voor het eerst in mijn leven hunkerde ik niet meer naar een partner maar kon ik mezelf de liefde, waardering, bevestiging en erkenning geven die ik nodig had.

Ik vond het prima om alleen te zijn, zonder partner.

Voor het eerst in mijn leven kon ik dit. Wat een openbaring was dat!



Eindelijk rust

Eindelijk voelde ik rust in mezelf.

Ik had zoveel onrust gehad in relaties en was daar zo moe van.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

En nam me voor dat ik geen relatie meer wilde met onrust en "gedoe". Wanneer dit zelfs ook maar leek te gebeuren zou ik er direct uit stappen.

Iets wat me daarvoor nooit lukte... Altijd was ik vol begrip voor de ander en stond ik te weinig stil bij hoe het voor mijzelf voelde.

Het bijzondere is dat ik daarna geen relatie meer heb gehad met "gedoe".

Trees (48) was een klant die uit een lange relatie kwam met een man met narcistische eigenschappen. Niets was goed of goed genoeg. Hij had altijd commentaar op haar, ze kreeg nooit complimenten, alleen afkeuring en hij was humeurig en chagrijnig. Zij trok de kar van de relatie. Zij deed zo haar best om het gezellig te maken, om de relatie fijn te maken, om de sfeer binnen haar gezin goed en positief te houden. Maar na 28 jaar was zo moe gestreden en had ze het opgegeven... Ze kon niet meer... Ze wist niet meer wie ze zelf was. Al die jaren had ze zichzelf aangepast aan hem. Dingen gedaan die hij wilde, of waarvan zij dacht dat hij die wilde. En nu wist ze niet meer wie ze zelf was...

Het was voor haar een echte eye-opener om te ontdekken dat hoe haar ex met haar omging, precies hetzelfde was als hoe haar moeder met haar omging. Haar moeder had ook alleen afkeur voor haar en gaf haar nooit een compliment. Ze zei ook nooit iets aardigs over haar dochter. Trees was dit gewend. Ze wist niet beter. En destijds had ze dus een partner gekozen die haar precies hetzelfde gevoel gaf als haar moeder onbewust deed. Toen Trees voelde dat ze helemaal op was van de kar trekken en het strijden, kon ze niet anders dan de relatie verlaten.

Ze leerde van zichzelf houden en respect vragen van anderen. En alles veranderde. De relatie met haar kinderen werd totaal anders. Die gingen haar met veel meer respect behandelen en hielden meer rekening met haar. Er ging een hele (innerlijke) nieuwe wereld voor haar open.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Gezonde relatie

Ook nam ik me voor iemand eerst een tijd lang goed te leren kennen en eerst een basis van vriendschap op te bouwen voordat ik een volgende stap zette.

Ik wilde er zeker van zijn dat ik helemaal gezien, gehoord en begrepen werd zoals ik ben. En dat alles op een volwassen manier besproken kon worden zonder “gedoe”, dat het helemaal goed voelde en er basis was voor een gezonde, gelijkwaardige relatie met veel overeenkomsten, steun en ruimte voor eigen bezigheden en interesses.

Ik heb nu al jaren een gezonde, stabiele relatie met een gelijkwaardige partner waar ik



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

heel gelukkig mee ben en die aan alle punten voldoet die voor mij belangrijk en essentieel zijn in een relatie. We hebben waarden en normen die in grote lijnen overeen komen. Gemeenschappelijke interesses en kunnen uren praten over wat ons bezig houdt. We inspireren elkaar en voeden elkaar en kunnen overal eerlijk over zijn. We accepteren elkaar zoals we zijn. We hoeven allebei niet anders te zijn dan we zijn.



Lizet (35) had een gewelddadige vader die zomaar boos kon worden en daarbij gebruikte hij geweld (slaan). Hij was regelmatig dronken. In huis was het voor Anita altijd onveilig. Als hij thuis kwam, zorgde ze dat niet in zijn buurt was. Ze was altijd bang. Ze trouwde met een man die wel veilig en lief was maar toen ze 35 was geworden kwam ze iemand tegen waarbij ze direct een ongelooflijke vonk voelde. Die man voelde dat ook. En het werd een passievolle relatie. Na een tijdje bleek deze man ook gewelddadig te zijn en Anita was vol begrip voor deze man. Hij had zo 'n moeilijke jeugd gehad en ze stapte over zijn ontoelaatbare gedrag naar haar heen. Als kind had ze niet geleerd hoe ze haar grenzen aan kon geven. Daar was het veel te onveilig voor. En als



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

volwassen vrouw kon ze dat nog steeds niet.

Doordat zij de pijn van vroeger nog niet had verwerkt, werd ze als een magneet aangetrokken tot deze man die precies die oude, onverwerkte pijn naar boven riep in haar.

Ons onbewuste zoekt partners uit waarmee we de oude pijn naar boven kunnen halen en kunnen oplossen en helen.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

De relatie met onszelf als basis voor de liefdesrelatie

De relatie met onszelf is de belangrijkste relatie in ons leven.
Relaties zijn spiegels van wat zich in ons binnenste afspeelt.

De manier waarop we onszelf en anderen lief hebben weerspiegelt hoe we dat geleerd hebben van onze ouders.

Waren zij liefdevol naar zichzelf en naar jou als kind, dan heb je waarschijnlijk een gezonde manier van liefhebben, verbinden en hechten meegekregen en weet jij wat je emotioneel nodig hebt als persoon omdat je geleerd hebt daarmee in verbinding te zijn. Je weet dan automatisch ook wat je nodig hebt om je fijn en veilig te voelen in een liefdesrelatie.

Hoe zou het voor jou zijn als jij zou leren op deze manier met jezelf om te gaan?
Je bouwt dan een gezonde relatie op met jezelf.

Wat is dat eigenlijk, een gezonde relatie met jezelf?
Hieronder geef ik een beschrijving van de kenmerken van een gezonde relatie met jezelf.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

10 Kenmerken van een gezonde emotionele relatie met jezelf



1. Je voelt een emotionele basis in jezelf waar je altijd op kunt terugvallen, ook op moeilijke momenten. Je hebt in jezelf een soort innerlijke, emotioneel volwassen ouder/moeder die weet wat goed voor je is en die je kan troosten en emotionele steun kan geven als dat nodig is.
2. Je neemt de verantwoordelijkheid voor je eigen leven en kunt kijken naar de gevolgen die je keuzes hebben. Hierdoor krijg je grip op jezelf en is het mogelijk te veranderen.
3. Je bent je bewust van je gedachtes en je denkt overwegend positief over jezelf. Negatieve gedachtes over jezelf herken je en laat je overgaan. Ze beïnvloeden jouw gevoelens niet.
4. Al je gevoelens mogen er zijn van jezelf. Ook pijnlijke gevoelens. Je vlucht er niet voor weg en drukt ze niet weg. Je kunt je gevoelens er laten zijn en jezelf troosten, waardoor de pijnlijke gevoelens vanzelf weer over gaan.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

5. Je durft je gevoelens te laten zien aan anderen en kunt ze op een constructieve manier delen met anderen. Hierdoor krijg je echt verbinding met anderen.
6. Je kent je emotionele en fysieke grenzen en je kunt die uitspreken.
Uit liefde voor jezelf ga je er niet overheen en je laat anderen ook niet over jouw grenzen heen gaan.
7. Je bewaakt je grenzen goed en je zorgt ervoor dat je fysiek voldoende energie hebt om te doen wat je graag wilt doen.
8. Je bent in contact met je emotionele en fysieke behoeftes.
Je kunt jezelf emotioneel geven waar jij behoefte aan hebt of dit op een volwassen manier vragen aan anderen. Hierdoor sta je emotioneel op eigen benen.
9. Wanneer je hulp nodig hebt, kun je dit op een volwassen manier vragen aan anderen zonder je op te stellen als slachtoffer of beschuldigend te zijn.
10. Je kunt er zelf voor zorgen dat je niet terecht komt in dramatische situaties, emotionele spelletjes of “gedoe”.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Wat is een gezonde liefdesrelatie

Vaak hebben we geen gezond en goed voorbeeld gehad van een gezonde relatie. En geen gezonde basis van eigenwaarde, eigenliefde en gezonde liefdespatronen. Daarom is het juist belangrijk eerst een gezonde relatie met jezelf tot stand te brengen. En vanuit die gezonde basis, een gezonde relatie te creëren. Je kunt namelijk pas gezonde oprechte liefde aantrekken en toelaten wanneer je weet hoe dat voelt en hoe je ermee om kunt gaan.

Het is belangrijk te leren naar jouw eigen gevoelens, behoeftes en naar jouw intuïtie. Als die persoon je wel respectvol en liefdevol benadert maar niet 100% oprecht is, is er een gezond deel in jou, jouw intuïtie, die waarschuwt dat er iets niet klopt waardoor je je grenzen aan kunt geven en hiernaar kunt luisteren en handelen. Hierdoor kom je niet in pijnlijke situaties terecht.

Wanneer je kunt onderscheiden wat gezond en wat ongezond liefhebben is en weet hoe je op een gezonde manier van jezelf kunt houden, kun je een partner kiezen met

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

gezonde waarden, normen, ideeën, manieren en gedragingen. Zodra anderen je niet respectvol of liefdevol behandelen kun je direct je grenzen aangeven en ga je er niet in mee. Je kunt dan zeggen “dit is niet o.k. hier is mijn grens!” Daarmee bescherm je jezelf.



Als je uit een disfunctioneel gezin komt (wat dat is, wordt later uitgebreid beschreven), heb je geleerd deze signalen weg te drukken, daar niet op te vertrouwen.

Het is helpend en helend als je juist wél deze signalen herkent en er naar handelt. Later meer daarover in dit e-book.

Wanneer je in een relatie zit geldt hetzelfde. Je geeft je grenzen aan en vraagt de ander die te respecteren. Wanneer de ander continu over je grenzen heen gaat terwijl jij ze duidelijk aangeeft, kun je jezelf afvragen of die ander voldoende respect voor jou heeft. Vraag je dan af wat ervoor zorgt dat jij in deze relatie blijft. Over je grenzen heen laten gaan terwijl jij ze wel duidelijk aangeeft is schadelijk voor je eigenwaarde, zelfvertrouwen en zelfbeeld.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Gezien, gehoord, begrepen

Je hebt veel geluk wanneer je ouders hebt (gehad) die wijsheid hadden over hoe je van jezelf kunt houden op een emotioneel gezonde en volwassen manier en jou dit lieten zien (voorbeeldfunctie). En als ze ook van jou konden houden zoals je bent en jou emotioneel konden geven wat jij nodig had als baby/kind/puber/volwassene. Je voelt je dan gezien, gehoord en begrepen en emotioneel niet beschadigd. En je hebt je veilig kunnen hechten.

Je hebt dan geleerd, door bewust en onbewust, het goede voorbeeld te zien, hoe je omgaat met je eigen emoties en gevoelens en met die van de ander. Hoe jij jezelf op een gezonde manier kunt verhouden tot een ander.



Heleen (32) zegt een fijne jeugd te hebben gehad. Een liefdevolle vader en moeder die nog steeds bij elkaar zijn. Als ik vraag of er echte aandacht was voor haar gevoelens en behoeftes zegt ze in instantie "ja". Als ik door vraag hoe dat er concreet uit zag, gaf ze



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

voorbeelden waarin duidelijk werd dat er vooral aandacht was in de vorm van praktische zaken. Zoals een schommel die werd opgehangen omdat zij dat zo graag wilde, of een konijn wat werd aangeschaft maar ze kon geen voorbeelden noemen van momenten waarop haar ouders echt aandacht hadden voor haar innerlijke wereld.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Liefdespijn en ongezonde relaties

Er zijn veel verschillende uitingsvormen van liefdespijn. Hieronder worden er een aantal beschreven. Ze hebben met elkaar gemeen dat het stuk voor stuk ongezonde patronen zijn van liefhebben.

Het kan zijn dat jij je herkent in veel van de geschetste uitingsvormen of in enkele. Er is geen 'goed' of 'fout' in deze patronen. Voor jou zijn ze waarschijnlijk heel gewoon. Het kan je zo veel brengen als je gaat inzien dat het ongezonde patronen zijn en dat je deze gezonder kunt maken waardoor jijzelf, en jouw relaties ook gezonder worden.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Checklist ongezonde relatiepatronen

- Een relatie proberen op te bouwen met iemand van wie je weet dat hij/zij niet aan je emotionele behoeften voldoet.
- Je relatie, je ex-partner of het ontbreken van een relatie is een obsessie voor je.
- Je wilt loskomen van je ex maar je wordt als een magneet naar hem/haar heen getrokken.
- Een knipperlichtrelatie onderhouden.
- Als de relatie je meer pijn en verdriet oplevert dan geluk.
- Je geeft jezelf de schuld dat de relatie zo moeilijk is.
- De relatie levert voortdurend strijd, pijn en “gedoe” op en je wilt ermee stoppen maar het lukt je niet om de ander los te laten.
- Je wilt de problemen en het “gedoe” in de relatie oplossen.
- Je trekt partners aan die spannend, gebonden of emotioneel onbereikbaar zijn.
- Je voelt je angstig en in paniek wanneer je alleen bent
- Je wordt snel verliefd op de volgende persoon om een mislukte relatie te vergeten.
- Je probeert de pijn van een mislukte relatie te sussen met een volgende relatie.
- Een patroon van mislukte relaties los je emotioneel op door ongebonden relaties aan te gaan of een vrij seksleven te hebben.
- Steeds partners kiezen bij wie je het gevoel hebt dat hij/zij jou nodig heeft. En die jouw hulp goed kan gebruiken.
- Liever een opwindende relatie hebben dan een evenwichtig en bevredigend gevoelsleven.
- Innerlijke onrust proberen op te lossen met afleiding, situaties met veel spanning en opwinding, hard werken, 'lol maken', sporten, televisie kijken, seks, eten,



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

roken, alcohol, drugs, kalmerende middelen, jezelf strenge discipline of een dieet opleggen.

- Denken dat je te kort schiet als je je partner niet kunt geven wat hij/zij nodig heeft.
- Denken dat het door jou komt als je partner zich niet gelukkig voelt, depressief of chagrijnig is enz.
- Meer aan je partner geven dan je van hem/haar krijgt.
- Denken dat je partner wel zal veranderen als je hem/haar maar genoeg helpt, door veel liefde, aandacht en zo voorts te geven.
- Bij activiteiten waar je aan mee doet, televisieprogramma's die je ziet, boeken of artikelen die je leest, vaak denken: dit zou iets voor hem/haar zijn; hiermee zou hij/zij meer inzicht krijgen in zijn/haar problemen.
- Denken dat een ander je gelukkig kan maken.
- Denken dat een ander je gevoel van eenzaamheid kan wegnemen.
- Een relatie hebben en er in blijven, waarin aldoor dingen gebeuren waardoor je uit je evenwicht raakt.
- Malen, piekeren, nadenken over manieren waarmee je je relatie zou kunnen verbeteren.
- Een onbevredigende, ongezonde relatie niet los kunnen laten.
- Denken dat je van je problemen af bent als je een einde maakt aan de relatie.
- Mensen aardig vinden omdat ze aandacht aan je besteden.
- Je gedragen op een manier waarvan je denkt dat anderen die prettig, leuk, aantrekkelijk, interessant vinden.
- Je snel aangevallen voelen en snel van je stuk gebracht zijn.
- Je snel gepasseerd voelen; het gevoel hebben dat anderen je niet zien, geen rekening met je houden.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

- Je schamen voor je zwakheden, jezelf op je kop geven voor je tekortkomingen of fouten.
- Niet de tijd nemen om na te denken over dingen die mensen van je vragen; te snel 'ja' zeggen.
- Het gevoel geen greep te hebben op je eigen leven; dingen 'overkomen' je.
- Een sterke behoefte hebben aan controle, structuur, vaste afspraken; de dingen niet kunnen laten gaan zoals ze gaan
- Niet durven vragen om hulp, aandacht.

Herken je jezelf in een of meerdere punten? Dan is het verstandig er meer over te lezen en te gaan leren hoe je op een gezondere manier kunt gaan lief hebben.

In de volgende hoofdstukken lees je wat de oorzaak is van zich herhalende, pijnlijke patronen in relaties, welke gevolgen dit heeft en wat je kunt doen om deze onwenselijke situatie op te lossen.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Oorzaken van ongezonde relaties

Ongezonde relaties heb je niet zomaar. Ze zijn ergens door ontstaan. In dit hoofdstuk beschrijf ik verschillende oorzaken van ongezonde relaties.

Disfunctioneel gezin

Veel ouders zijn niet in staat een emotionele band op te bouwen met hun kinderen. Eenvoudigweg omdat ze het zelf niet geleerd hebben van hun ouders. Zeker in de tijd na de oorlog was het “overleven” en vooral werken om het land weer op te bouwen. Er was weinig ruimte en aandacht voor diepere gevoelens en bovendien leefde er minder bewustzijn in de maatschappij over het belang van omgaan met gevoelens.

Ook kan het zijn dat je ouders zelfs emotioneel op jou leunden, niet voor zichzelf konden zorgen, in emotioneel of in letterlijk opzicht. Dat zij jou nodig hadden om gelukkig te zijn of om te overleven. Hierdoor ontstaan er tal van ongezonde systemen en patronen.

Het is heel goed mogelijk dat jij veel pijn, verdriet, gemis, teleurstelling, boosheid, wrok en/of irritatie voelt naar je ouders of één van je ouders, omdat zij jou niet konden geven waar jij zo naar verlangde.

Het is belangrijk dat verlangen wat je had, te erkennen. En te gaan ontdekken hoe jij de emotionele verbinding die je als kind gemist hebt bij je ouders (en die je nu zoekt bij een liefdespartner), met jezelf aan kunt gaan. Dat is heling.

Andere ongezonde en ernstige patronen die voorkomen in disfunctionele gezinnen zijn:

- Misbruik van alcohol en/of andere middelen (al dan niet op medisch voorschrift).
- Dwangmatig gedrag, zoals dwangmatig eten, werken, schoonmaken, spelen, gokken, geld uitgeven, dieet houden, sporten enzovoorts.
- Fysieke of geestelijke mishandeling van partner en/of kinderen.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

- Ongepast seksueel gedrag van een ouder met een kind, variërend van een oppervlakkige flirt of toespelingen op incest.
- Een ouder die het kind nodig heeft om zichzelf goed of gelukkig te voelen.
- Het kind wat meer verantwoordelijkheden krijgt dan goed en gezond is.
- Voortdurende ruzies en spanningen.
- Langdurige periodes waarin ouders met elkaar weigeren te spreken.



- Ouders die tegenstrijdige houdingen hebben of aan elkaar tegengestelde waarden hanteren, en zo onderling om de loyaliteit van het kind wedijveren.
- Ouders die met elkaar of met hun kinderen concurreren.
- Het kind wat zich opwerpt als verbinder tussen de ouders en/of de bewaker van de “vrede” en de goede sfeer.
- Een ouder die geen contact met de overige gezinsleden heeft en hen daadwerkelijk mijdt, terwijl betreffende ouder hèn tegelijkertijd die afstandelijkheid in de schoenen schuift.
- Extreme starheid op het gebied van geld, godsdienst, werk, vrijetijdsbesteding, vertoon van affectie, seks, televisie kijken, huiswerk, sport, politiek enzovoorts.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Een geobsedeerde betrokkenheid bij een of meer van deze zaken kan contact en intimiteit in de weg staan, omdat het accent hierbij ligt op het naleven van de regels in plaats van op de onderlinge communicatie.

- Een of meerdere probleemkinderen in het gezin waar alle aandacht naar uit gaat.

Kenmerkend voor een disfunctioneel gezin is het onvermogen om fundamentele problemen te bespreken.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Wat er werkelijk aan de hand is wordt ontkend (niet gezien, verdrongen), weggerationaliseerd ('in elk gezin zijn wel problemen') of de ernst ervan en de schade die ermee wordt toegebracht wordt niet onderkend ('het is zo erg nog niet').

Het onvermogen om over problemen te praten en de mate waarin deze worden weggezwegen bepalen hoe groot de problemen in het gezin worden en hoe ernstig de gezinsleden beschadigd worden.

In een disfunctioneel gezin worden door de gezinsleden rollen gespeeld, waarbij de communicatie beperkt blijft tot uitspraken die bij deze rollen passen. Later beschrijf ik deze rollen wat uitgebreider.

Het betekent dat je in zo'n gezin niet de vrijheid hebt om op een open en oprechte manier uiting te geven aan de gevoelens, behoeften, verlangens en ervaringen die je had. Het bleef beperkt tot de rol die kenmerkend was voor jou in dit gezin.

Deze beperkende rollen (of gedragscodes) worden door de heersende gezinsleden, al dan niet bewust, aan de anderen opgelegd, ook aan zichzelf.

Ieder gezinslid houdt zich er aan en houdt hierdoor de status quo en de ongezonde situatie in stand.

Ook Mieke (31) komt uit een disfunctioneel gezin.

“Mijn vader was alcoholist en mijn moeder was zwak en was niet tegen hem opgewassen. Hij kwam dronken thuis en viel mijn moeder dan lastig en werd boos op haar en op ons. Ik durfde niet te huilen of te reageren. Ik was erg bang voor hem en sloot me op in de w.c. of mijn kamer. Soms kwam hij me achterna en dan was ik bang dat hij me iets aan zou doen. En ik voelde me schuldig dat ik mijn moeder niet beschermde. Ik was altijd op mijn hoede. Hij kon zomaar weer dronken worden. Altijd kom ik terecht in problematische relaties. Vaak wordt ik aangetrokken tot mannen die een verslaving hadden of hadden en waar ik voor ging zorgen. Tot ik helemaal op was en niet meer kon... Ik wil dit niet meer maar weet ook niet hoe ik het kan veranderen.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

In disfunctionele gezinnen worden belangrijke aspecten van de realiteit ontkend.

Praten over bepaalde onderwerpen is taboe. Dit kan zowel op een subtiele manier kenbaar worden gemaakt als openlijk, door het onderwerp weg te zwijgen, van onderwerp te veranderen telkens als het aan de orde komt of door nadrukkelijk aan te geven dat hierover niet gepraat kan worden.

Disfunctionele gezinnen zijn er in vele soorten en variaties. Ze hebben allemaal één effect gemeen op de kinderen die er in opgroeien. Dat is dat deze kinderen allemaal in meer of mindere mate beschadigd zijn in hun gevoelsleven en hun vermogen om gezonde relaties aan te gaan.

Sofie (35) was een klant die zichzelf de hele dag op haar kop gaf. Als ze iets kwijt was, bijvoorbeeld haar sleutels, werd ze boos op zichzelf en keurde zichzelf af met woorden als “stomme trut, ben je nu weer je sleutels kwijt. Je bent ook zo ’n sloddervos.” Haar man zei dit ook bijna dagelijks tegen haar. Ze geloofde het al heel lang! Haar ouders zeiden het ook al heel haar leven, dus zij geloofde dat was ze ooit gehoord had... Die gedachte heeft zich in haar vast gezet en ze bleef die negatieve overtuiging onbewust herhalen...(En nog veel meer overtuigingen die had.) En ze bleef die overtuiging voeden met haar eigen gedachten en haar eigen innerlijke kritische stem.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Overlevingsmechanismen

Om te kunnen overleven als kind in een disfunctioneel gezin waarin het zo onveilig voelde, heb je als kind allerlei overlevingsmechanismen ontwikkeld waardoor jij op kon groeien en je “schijn-veilig” kon voelen.

Meestal heb je deze overlevingsmechanismen volledig onbewust opgebouwd en weet je daar volwassene veelal niets meer van.

Voorbeelden van overlevingsmechanismen:

- Heel erg "in je hoofd" zitten
- Piekeren en veel nadenken
- Willen vluchten, weg willen
- Perfectionistisch zijn, het perfect willen doen
- Denken in extremen: goed of fout, alles of niets, altijd en nooit
- Sterke innerlijke criticus die negatieve dingen tegen je zegt waardoor je veel negatieve gedachten hebt over jezelf
- Overal controle over willen hebben
- De realiteit ontkennen
- Heel hard je best doen
- Over je eigen grenzen gaan om de ander tegemoet te komen
- Pleasen
- Je heel erg richten op de ander(en) en op wat zij nodig hebben

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

- Afscherming (een masker opzetten of muur optrekken)



- Weglopen / “vluchten”, letterlijk of in je hoofd
- Jezelf afsluiten en terug trekken
- Emotioneel niet meer bereikbaar zijn
- Zwijgen
- Anderen helpen om een goed gevoel te krijgen over jezelf
- Heel hard werken (aan de relatie)
- Jezelf vergelijken met anderen
- Jezelf minder of meer voelen dan anderen
- Steeds de beste willen zijn.
- Spelletjes spelen in de relatie
- Veroordelende of kleinerende opmerkingen maken
- Manipulatie
- Agressief reageren, in de aanval gaan en de ander de schuld geven

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

- Angst voor intimiteit; allerlei gedragspatronen die als doel hebben intimiteit (open communicatie over gevoelens) te vermijden.
- Wantrouwen van je eigen gevoelens en waarnemingen.
- Negeren van je innerlijke stem (intuïtief).



De gevolgen van die overlevingsmechanismen

Deze overlevingsmechanismen werken in de hand dat je als volwassene last kunt krijgen van de volgende mechanismen en patronen:

- Het onvermogen om voor jezelf op te komen (dit was taboe in het gezin waarin je opgroeide)
- Het onvermogen om je gevoelens in te zetten teneinde de noodzakelijke en belangrijke keuzes in je leven te maken
- Het onvermogen om verantwoordelijkheid te dragen voor je eigen gevoelens, je eigen behoeften, je eigen leven en je eigen geluk. Je hebt geleerd dat de bron van je gevoelens en je geluk bij anderen, buiten jezelf ligt, in plaats van binnen jezelf



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

- Je bent niet in staat van jezelf te houden zoals je bent
- Je kunt je eigen gevoelens en behoeften niet serieus nemen
- Je hebt te weinig of geen respect voor je lichaam en je grenzen.

Het zijn stuk voor stuk factoren die een belangrijke rol spelen in een relatie.

Het eerste rijtje overlevingsmechanismes heeft je vaak ook veel opgeleverd, bij voorbeeld in je werk of in je carrière. Je bent vast goed in je werk waardoor mensen tevreden zijn over je. Je kunt je goed aanpassen, wat ervoor zorgt dat je plezierig bent in de omgang voor veel mensen. Tot zover werkt het in je voordeel.

Maar er zit ook een keerzijde aan. Deze patronen in stand houden kosten veel energie. Je wordt er doodmoe van. Omdat het niet gebaseerd is op ontspanning en de overtuiging dat je gewoon goed genoeg bent zoals je bent maar dat je iets moet doen of verdienen.

Je wordt een soort hamster in een rad. Je moet steeds iets doen om waardering te krijgen...Je verliest jezelf in dit harde werken, in je best doen, je aanpassen, je richten op anderen...

Het weerhoudt je ervan om je werkelijke gevoelens en behoeftes te laten horen en zien en jezelf eerlijk en open te durven en kunnen uiten.

Een deel van de overlevingsmechanismes levert innerlijke strijd en pijn op.

Je doet jezelf er pijn mee en haalt jezelf naar beneden waardoor je in een negatieve spiraal geraakt.

Dat wat je leerde om te overleven, heeft je lang geholpen in je leven en veel gebracht maar het kost ook veel. En naarmate je ouder wordt, gaat het in relaties steeds meer in de weg zitten.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

De “overlevingspatronen” dienen je niet meer, maar blokkeren je juist om je gelukkig en vrij te voelen.

Controle en ontkenning

Van nature proberen we ons te beheersen en controle te krijgen in een ongemakkelijke/pijnlijke situatie.

Deze natuurlijke reactie wordt in ongezonde gezinnen sterker, omdat hier zoveel pijn is en de veiligheid ontbreekt om met elkaar over de problemen te praten.

De sterke behoefte aan controle ontstaat in een jeugd waarin regelmatig overweldigende emoties werden ervaren, zoals angst, kwaadheid, ondraaglijke spanning, schuldgevoelens, schaamte, medelijden met de andere gezinsleden en met jezelf.

Een kind dat in een dergelijke omgeving opgroeit, zou dusdanig beschadigd kunnen worden dat het niet meer kan functioneren als het zich geen manieren eigen zou maken om zichzelf te beschermen.

Tot de instrumenten van zelfbescherming behoort altijd een krachtig verdedigingsmechanisme, namelijk ontkenning, evenals een onbewuste drang om zaken onder controle te houden.

Ontkenning kan gedefinieerd worden als weigering om de realiteit onder ogen te zien en wel op twee niveaus:

1. op het niveau van wat er werkelijk aan de hand is (of was) en
2. op gevoelsniveau.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Wanneer je nog weinig weet van je kindertijd en jeugd is de kans groot dat je bent opgegroeid in een disfunctioneel gezin en veel hebt verdrongen.

Dat is een onbewuste reactie op een onveilige situatie en een manier om als kind te overleven.

Als je je de gewoonte eigen hebt gemaakt de realiteit te ontkennen of naar je hand te zetten, kun je niet zien wat er werkelijk aan de hand is.

Je ontkent wat dingen met je doen. Je kunt ongezonde situaties en relaties onvoldoende inschatten en herkennen, waardoor je er steeds opnieuw in terecht komt.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Onverzadigbare behoefte aan intimiteit

Iedereen kiest een levenspartner die tot eenzelfde mate van emotionele intimiteit in staat is. Vaak zie je bij partners overeenkomsten in familieachtergronden.

Wanneer je bent opgegroeid in een gezin met twee beschadigde ouders en waarbij je behoeften aan genegenheid, aandacht en emotionele geborgenheid bijna of helemaal werd genegeerd, is de kans groot dat je een onverzadigbare behoefte hebt aan 'bewijzen' dat mensen van je houden.

Je hebt dan een overmatige behoefte aan geborgenheid, intimiteit, maar je kunt het, wanneer je het krijgt, niet ontvangen. Dit heb je nooit geleerd.

Oprechte aandacht, warmte en liefde voelt te overweldigend en zelfs beklemmend voor je. Wanneer je deze krijgt, wil je vluchten. Terwijl het veilig is, voelt het zo onbekend dat het heel "onveilig" voelt, zó onveilig dat je er van weg wilt.

Dit komt omdat je het niet vertrouwt dat anderen in staat zijn van jou te houden zoals jij bent, zonder dat jij er iets voor hoeft te doen of voor hoeft te werken.

Deze onvoorwaardelijke vorm van genegenheid, aandacht en emotionele geborgenheid heb je nooit gekend toen je opgroeide. Het voelt dus onbekend, waardoor je er niet mee om kunt gaan.

Omdat je als kind deze onvoorwaardelijke liefde niet gekend en ontvangen hebt, weet je ook niet hoe je jezelf die genegenheid, aandacht en emotionele geborgenheid kunt geven. Om een gezonde relatie aan te kunnen gaan en te creëren, is het van essentieel belang dit leren.

Aantrekken en afstoten

Wat is intimiteit eigenlijk?

Intimiteit is eerlijke, open en oprechte communicatie op gevoelsniveau, emotioneel betrokken en dichtbij elkaar zijn.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Als je emotioneel beschadigd bent in je kindertijd en geen werkelijke emotionele nabijheid hebt gekend, kun je niet omgaan met volledige toewijding of echte intimiteit. Je krijgt daar een beklemmend gevoel van en ervaart het als een overweldigende bedreiging.

Mensen die veel pijn uit hun verleden met zich meedragen zullen direct (dit gaat onbewust) de beschermingsmechanismen in werking zetten als ze worden aangesproken op gevoelens die herinneringen oproepen aan een pijnlijk verleden.

Toenaderingen op emotioneel niveau, dus om intimiteit te ervaren, worden door hen daarom vaak beantwoord met afweermechanismen zoals afleidingsmanoeuvres, spelletjes, afscherming (een muur opzetten), weglopen, zwijgen, dingen vaag maken en houden, veroordelende of kleinerende opmerkingen, intimidatie of zelfs agressie, al dan niet in combinatie met fysiek geweld.



Voortdurende spanningen en botsingen in de relatie zorgen er dan voor dat 'het gevaar' (de onbekende intimiteit) waarmee geen van beide partners vertrouwd zijn, op afstand blijft.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

De relatie die eerst gezien werd als de oplossing voor problemen en veel oud zeer verandert al snel in het grootste probleem.



Beide partners kiezen hun eigen overlevingsstrategie/mechanisme. De één kan de rol op zich nemen van degene die steeds toenadering zoekt, waarbij de ander telkens afstand neemt. Degene die toenadering zoekt begint eerst hunkerend, daarna verongelijkt en aansluitend boos de ander te achtervolgen, en wordt daarna op zijn/haar beurt degene die afstand neemt.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Wanneer er een crisissituatie ontstaat waardoor uit elkaar gaan onvermijdelijk lijkt, zullen de partners vaak van rol wisselen. Deze wisseling van rollen is verantwoordelijk voor vele tijdelijke verzoeningen waarin vaak veel passie gevoeld wordt. Het “spel” of “de dans” van aantrekken en afstoten wordt dan gespeeld en kan eindeloos doorgaan.

Verzoeningen zijn vaak tijdelijk van aard omdat beide partners niet echt veranderen. En nog steeds niet hebben geleerd op een gezonde, volwassen, manier lief te hebben. Je kunt niet omgaan met werkelijke intimiteit. En je wisselt enkel van strategie om de echte intimiteit te kunnen vermijden omdat je daar niet mee om kunt gaan.



Petra (52) had 21 jaar een relatie met een dominante man die er al 1,5 jaar een relatie ernaast bleek te hebben. Op een avond zocht ze een foto van hen samen in zijn telefoon en ontdekte ze een foto van een blote dame. Toe ze haar partner ernaar vroeg begon hij te stamelen en zei dat het niets betekende. Maar Els voelde aan alles dat het niet goed was... De grond ging onder haar voeten vandaan beschreef ze...

Hij had haar al die keren overtuigd dat er niets aan de hand was. Dat het echt heel druk was op zijn werk waardoor hij steeds over moest werken. En dat ze zich zorgen maakte om niks...



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Schuldgevoelens en verantwoordelijkheid

Kinderen voelen zich vaak schuldig als er sprake is van ernstige problemen in het gezin. Door hun levendige fantasie denken dat ze alles kunnen. Daarnaast kunnen ze nog niet relativieren. Ze nemen alles heel letterlijk, zoals het bij hen binnen komt.

Als kind geloof je dat jij de oorzaak bent van de gezinsproblemen. En dat jij de situatie kunt veranderen als jij maar....

Ook komt het voor dat kinderen (onterecht) de schuld krijgen van de problemen, óf van hun ouders óf van andere familieleden. Ook al word je als kind niet beschuldigd dan kun je toch een groot deel van de verantwoordelijkheid op je nemen.

Deze overtuiging neem je onbewust mee in je latere leven (en in je relaties). Door de schuld op je te nemen van de problemen, geloof je impliciet dat je deze kunt oplossen. Als je er achter komt wat je verkeerd deed, dan kun je de fout herstellen. Daarmee krijg je het gevoel de zaak in de hand te hebben en een einde te kunnen maken aan de pijn en machteloosheid...

Omdat je in een probleemgezin bent opgegroeid ben je expert in het dragen van zware



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

lasten en verantwoordelijkheden, ook van verantwoordelijkheden die niet bij je horen.



Tineke (29) is een voorbeeld van iemand die uit een probleemgezin komt. Haar zus had een lichtelijke verstandelijke beperking en alle aandacht van de ouders ging uit naar haar zus. Zij leerde al heel jong op eigen benen te staan en zich aan moest passen. Vooral niets te vragen en nodig te hebben. Toen ze bij mij kwam was ze volledig afgesloten van haar eigen gevoelens en behoeftes. Dat mechanisme had ze nl. als kind geleerd. Wanneer ze zich niet prettig voelde, zette ze die gevoelens aan de kant of drukte ze weg en deed alsof er niets aan de hand was. Ze zat in een relatie die oppervlakkig was en die haar geen vervulling gaf. Eigenlijk was ze in die relatie gerold zonder dat ze het echt wilde. Ze was niet in staat de relatie te verbreken maar wilde ook niet doorgaan. Toen zij in contact kwam met haar werkelijke gevoelens kon ze duidelijk voelen dat ze geen toekomst zag met deze man en dat ze niet verder wilde met hem. Omdat ze dit zo duidelijk voelde, was ze in staat de relatie te verbreken.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Grenzen

De meesten mensen krijgen innerlijk signalen of horen een stemmetje van binnen wat zegt wat ze voelen of wat wel of niet goed is voor hen. Maar als je al vroeg leerde die innerlijke stem te negeren kun je er op latere leeftijd niet meer naar luisteren.

Je hebt niet geleerd respect te hebben voor jezelf en hoe je innerlijke signalen serieus te nemen. Hierdoor voel je niet goed aan waar jouw eigen grenzen zijn.

Gevoelens als schaamte, schuld, minderwaardigheid, angst voor afwijzing, veroordeeld of in de steek gelaten worden maken dat je voorrang geeft aan de gevoelens en behoeften van anderen boven die van jezelf.

Je blijft vaak gekwetst achter, met een verontwaardigd gevoel dat anderen over je gevoelens heen lopen en geen rekening houden met je behoeften.

Je hebt het gevoel niet gezien te worden. Dit zijn gevoelens die je mee hebt genomen uit je jeugd en die je in het heden projecteert op de mensen in je omgeving.

In werkelijkheid ben je het zelf die jou keer op keer in de steek laat...

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Je hebt niet geleerd je behoeften en grenzen serieus te nemen en je verwacht van anderen dat zij dit wél doen. Omdat je niet geleerd hebt voor jezelf op te komen en verantwoordelijkheid te nemen, leg je de verantwoordelijkheid voor je gevoelens en je behoeften bij anderen neer.

Je vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen en weet niet hoe je je grenzen moet bewaken. Vaak weet je niet eens waar die grenzen liggen of waar ze uit bestaan. Soms denk je dat iemand pas over jouw grenzen gaat als je aan de grens zit van wat je nog kunt verdragen. Je vindt een pijnlijke en ongezonde situatie gewoon, omdat dit vertrouwd voelt en je denkt dat je die aan kunt.

In je eigen relatie denk je dat de problemen 'zo erg nog niet' zijn. Bij anderen, die in eenzelfde situatie zitten, vraag je je af hoe die ander het uithoudt. Je snapt niet waarom die andere zich zo uitslooft, zoveel van die partner pikt, of waarom de ander de relatie niet beëindigt. Voor anderen weet je het wel!



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Laat mij maar

Een andere afweerreactie is je terugtrekken uit het liefdesleven en geen relaties meer aan (durven) gaan. Je luistert dan niet meer naar de verlangens in jezelf en sluit je hiervoor af. Uit angst om gekwetst te worden. Je laat je dan leiden door de angst in plaats van dat je jezelf een mooi leven gunt met een fijne partner. Hierdoor ontnem je jezelf een kans op geluk. Maar liever dat, dan weer gekwetst worden...

Rollen

De rol die je had in het gezin heeft een forse impact op je leven en op je relaties. Deze rol ga je onbewust voortleven in je leven of juist compenseren.

Voorbeelden van ongezonde rollen die je met je mee kunt dragen of gaat ontwikkelen:

- **De zorgrol** > te veel zorgen voor de ander(en). Te veel bezig zijn met de ander en met het leven van een ander. Je erg zorgen maken over de ander(en).
- **De afhankelijkheidsrol** > het gevoel dat je niet zonder een bepaalde persoon kunt.
- **De onafhankelijkheidsrol** > geen verbinding meer kunnen en willen maken met anderen. Voorbeelden hiervan zijn "ik blijf lekker alleen, voor mij geen relatie meer, het gaat toch nooit goed." Of "Ik kan het allemaal wel alleen."
- **De slachtofferrol** > je voelt je de mindere. Voorbeelden hiervan "het lukt mij toch nooit" of "alle leuke mannen/vrouwen hebben al iemand." "Ik ben niet in staat iets tot een goed einde te brengen."
- **De kritische ouderrol** > je keurt jezelf af, stelt hoge eisen aan jezelf. Vergelijkt jezelf met anderen, vindt jezelf niet goed genoeg.

Het zijn allemaal patronen die voortkomen uit een onveilige kindertijd en wonden uit het verleden.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Om een gezonde relatie op te kunnen bouwen is het van belang dat je leert die “innerlijke wonden” te zien, ze te erkennen, te helen en ervoor te zorgen, zoals een gezonde liefdevolle ouder dat zou doen. Als je dat niet doet, blijven de ongezonde patronen zich herhalen.



De aantrekkingskracht van problematische relaties

De situatie waarin je bent opgegroeid is de realiteit waar je het eerst mee in aanraking kwam. Dat voelt dus vertrouwd. Hoe ongezond en pijnlijk deze situatie misschien ook was.

Dit maakt dat je je aangetrokken voelt tot situaties en relaties waarin je dezelfde problemen tegenkomt als je vroeger in je gezin hebt meegemaakt.

Het is niet zozeer dat je een partner uitkiest die precies op je vader of moeder lijkt maar je kiest een partner waarmee je datzelfde gaat voelen wat je vroeger als kind ook



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

voelde. En waarmee je dezelfde beproevingen moet doorstaan en trotseren als vroeger als kind.

Als volwassene zoek je, (geheel onbewust!), naar situaties waarin je de rol die je in het gezin op je nam, kunt voortzetten. Zelfs al heeft die rol je nooit iets positiefs gebracht en roept deze mogelijk zelfs pijnlijke herinneringen op.

Op onbewust niveau is dat hetgene wat je het beste kent, wat je het meeste aantrekt.

Je krijgt bij die persoon dat bijzondere gevoel bij iemand te horen die jou in staat stelt 'de oude rollen' te leven, waar je al zo lang mee vertrouwd was...

Je voelt je niet aangetrokken tot mannen/vrouwen die vriendelijk, evenwichtig en betrouwbaar zijn en werkelijk geïnteresseerd in jou als persoon.

Dit soort mannen/vrouwen vind je saai en niet opwindend.

Als een relatie niet "moeilijk" is, je niet te veel kunt geven of investeren kun je niet van die persoon gaan houden...





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Je wordt dus steeds weer aangetrokken tot 'spannende' (gevaarlijke) situaties, intriges, drama's en uitdagingen die anderen, met een gezondere en evenwichtigere achtergrond, zouden vermijden.

Door deze aantrekkingskracht word je telkens opnieuw beschadigd.

Omdat je jezelf niet kunt beschermen tegen die beschadiging door anderen, kom je steeds weer in situaties terecht waarin dezelfde pijn wordt geraakt zoals je die vroeger als kind had in het gezin waar je uit komt.

Eline (38) heeft 3 jaar een relatie met een getrouwde man. Ze kan alleen maar denken aan hem en aan de prachtige, passievolle momenten die zij samen hebben. Hij heeft haar al 6 keer beloofd weg te gaan bij zijn vrouw en gezin. Maar hij doet het steeds niet. En Eline heeft al 3 keer geprobeerd de relatie te verbreken maar steeds mist ze hem dan zo erg, dat ze hem weer op zoekt.

Ze kan zich niet los maken van hem. Ze wordt steeds ongelukkiger met deze situatie. Want ze hunkert naar zijn aandacht en verlangt heel erg naar hem (haar lichaam en geest). Ze wil dat hij bij haar is op belangrijke momenten (als er iemand overleden is, haar kinderen iets belangrijks mee maken zoals een diploma uitreiking).

Zo lang heeft ze geloofd dat hij zijn vrouw en gezin wel verlaat, maar steeds is een enorme klap als hij dat niet doet... En zakt zij weer dieper weg in pijn, verdriet, gemis en eenzaamheid... Dat gevoel kent ze zo goed uit haar jeugd...

Intuïtie en gevoelens

Als je opgroeide in een disfunctioneel gezin heb je geleerd je innerlijke signalen en gevoelens te negeren.

Er was namelijk binnen het gezin geen ruimte om hiernaar te luisteren.

Je moest je aanpassen als kind aan ("het systeem") dat er was, de rollen die er waren, aan je vader, moeder, broer(s) of zus(sen).



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Innerlijke signalen en gevoelens negeren heeft grote gevolgen op relatiegebied.

Je voelt het waarschijnlijk haarfijn aan als een situatie of iemand niet veilig is. Of als een situatie niet goed voelt. Echter, je hebt geleerd die signalen weg te drukken. Er niet naar te luisteren. Omdat je daar niet (of niet voldoende) naar luistert kom je keer op keer terecht in een verkeerde relatie.

Bijna al mijn cliënten zeggen, wanneer ik ze vraag wanneer ze voor het eerst voelden da ter iets niet goed voelde in de pijnlijke relatie: “bij de 1^e ontmoeting”.

Ga eens na voor jezelf, die partner waarmee er zoveel problemen zijn of waren, voorvoelde je dat ook al ergens in het begin van de relatie?

Zo ja, wat heb jij gedaan met dat gevoel? Heb je daar naar geluisterd en ernaar gehandeld? Of heb met je hoofd redenen verzonnen waardoor het allemaal wel mee viel? En heb je tegen jezelf gezegd dat er toch ook zoveel dingen leuk waren aan hem? Omdat je passie/spanning voelde en ook een goed gevoel kreeg van zijn aandacht?

15 jaar had Ernst (42) een pijnlijke relatie met een vrouw die depressief was, gediagnostiseerd was met een borderline persoonlijkheidsstoornis en die continu bevestiging zocht. Hij kwam bij mij op het moment dat hij uit de relatie wilde stappen maar zijn vriendin had gedreigd een einde aan haar leven te maken als hij dat zou doen. Hij had meerdere keren geprobeerd de relatie te stoppen maar het lukte hem niet om door te zetten. Hoe voelde zich enorm verantwoordelijk voor het geluk van zijn vriendin en wilde haar niet in de steek laten. Want dat had iedereen in haar leven al gedaan en dat wilde hij haar niet aan doen. Bij de eerste date had Ernst al gevoeld dat zij claimend was en veel aandacht vroeg van hem maar hij had die signalen weggedrukt omdat er zoveel aantrekkingskracht was tussen hen. Hij dacht dat hij haar wel gelukkig zou kunnen maken...



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Waarom een ongezonde relatie los laten moeilijk is

De bijzondere en sterke aantrekkingskracht die je voelt bij een partner is wat wij kennen als verliefd zijn.

Geobsedeerd bezig zijn met een partner ervaar je als liefde; de spanning en de opwinding die je voelt ervaar je als hartstocht en passie.

Je voelt je heel vertrouwd bij deze partner met wie je zoveel bijzondere gevoelens deelt.

Je verwacht (onbewust) dat hij goed kan maken wat er in je verleden is misgegaan.

Je hebt er alles voor over om deze relatie te laten lukken. En wanneer hij niet om jou geeft, er niet echt voor je is, dan heb je juist meer behoefte aan hem.

Het voelt onmogelijk deze relatie los te laten.

Het idee onze partner kwijt te raken, die in zoveel opzichten lijkt op de mensen die ons in het begin van ons leven in de steek lieten, maakt dat alle pijn en paniek van vroeger weer naar boven komt.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Wanneer je probeert het contact met hem/haar te verbreken, worden alle oude wonden van vroeger opengemaakt. Alle oude pijn, leegte en eenzaamheid komt naar boven. Opeens ben je weer in die pijn die je als kind zo goed kende. Die pijn van in de steek gelaten zijn, van eenzaamheid.

Je kunt het gevoel hebben dat je dood gaat aan die pijn. Zo overweldigend kan die voelen... Of je wilt niet meer leven omdat het zoveel en zo heftig is.

Hoe moeilijker het voor je is een ongezonde relatie te beëindigen, des te meer bevat deze relatie elementen van de pijnlijke strijd uit je jeugd.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Erik (36) kwam bij mij nadat hij zijn relatie met zijn vriendin had verbroken voor de 3^e keer. Eerder had hij zijn vrouw en gezin verlaten voor zijn nieuwe liefde. Het was een heftige, intense relatie geweest met veel highs in het begin. De seks was zoals hij nog nooit eerder had meegemaakt. En hij deed alleen maar leuke dingen met haar.

Ze waren snel gaan samen wonen en iedere dag was het feest. Ze aten iedere dag buiten de deur, gingen ze naar feesten en festivals.

Na half jaar merkte Erik dat hij het tempo van deze intense liefde niet bij kon benen. Zijn werk leed eronder. Hij kon zich niet meer goed concentreren en hij zag zijn vrienden nooit meer. Zijn nieuwe liefde vroeg en kreeg al zijn aandacht. Zij had hele intense gevoelens en continu wilde ideeën die ze uit wilde voeren. In het begin vond hij dit erg leuk en inspirerend maar na verloop van tijd werd het allemaal te veel en raakte hij overprikkeld en uitgeput. Toen hij dit aan gaf, zei zijn vriendin dat hij niet zo saai moest doen en dat het toch allemaal leuk was? Hij kreeg geen begrip maar verwijten.

Erik voelde zich steeds meer klem zitten en opgeslokt worden door de nieuwe relatie. En de relatie ging steeds slechter voelen voor hem.

Na een tijd wilde hij eruit stappen. Als hij dit probeerde, merkte hij dat hij als een magneet werd terug gezogen, de relatie in. Hoewel hij het wilde, kon hij niet meer stoppen met deze relatie. Hij was verslaafd geraakt aan de dynamiek in deze relatie en wist niet hoe hij eruit moest komen.

Excuses

Als je voelt dat er dingen niet goed voelen in het contact, luister je hier niet naar omdat die persoon zo vertrouwd voelt en zoveel aantrekkingskracht op je heeft.

Je kunt deze aantrekkingskracht niet weerstaan en je wilt gewoon die persoon!

Om hiermee om te gaan gaat je hoofd redenen / excuses aanvoeren om toch met die persoon verder te gaan. Excuses als bijvoorbeeld: "Iedereen heeft wel wat, de perfecte

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

partner bestaat niet.” Of “Het lag aan die ex waarom hij/zij nu zo is, het verandert wel als wij samen zijn.”

Je gelooft dat het wel beter/anders wordt en denkt misschien dat je hem/haar wel kunt veranderen. Met je hoofd praat je je eigen slechte gevoelens weg. Sterker nog, je praat ze goed.

Innerlijke criticus

Negatieve uitingen van onze ouders, leraren, familieleden en anderen tegen ons als kind kunnen diep bij ons zijn ingeprent.

Het zijn dan “negatieve gedachtes” geworden over onszelf. Zoals bijvoorbeeld “ik ben niet goed genoeg”, “ik kan het niet”, “ik mag er niet zijn”, “het lukt mij nooit”.



Als je van je ouders veel kritiek hebt gekregen, ontstaat er een sterke innerlijke kritische stem. Die stem vertelt je keer op keer door middel van “automatische gedachtes” dat er



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

van alles niet goed/o.k. is aan jou. En dat het anders en beter moet.

Het is de stem die je zo goed kent uit jouw jeugd en die je jezelf eigen hebt gemaakt. Je hebt hem "geïnternaliseerd". Keer op keer beschadig en bekritiseer je jezelf met die stem. Waardoor je je steeds slechter gaat voelen over jezelf en je je kleiner en kleiner gaat voelen. Het ondermijnt je eigenwaarde, je zelfvertrouwen en al je innerlijke kracht.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Partners die oude pijn triggeren

Je zou denken dat wanneer je een onveilige jeugd had en uit een disfunctioneel gezin kwam, je juist voor iemand zou vallen waarbij je je veilig kunt voelen. Want dat is wat je nodig hebt. Maar het tegendeel gebeurt vaak in de praktijk!

Op *ONBEWUST* niveau voel jij je juist aangetrokken tot partners die jouw oude pijn naar boven halen. En zoals jij van binnen met jezelf omgaat en zoals jouw ouders met jou omgingen.

Reden 1. Dit voelt *VERTROUWD*. Daarom voel je je waarschijnlijk ook zo vertrouwd en fijn bij deze partner.

Reden 2. Op onbewust niveau heb je partner aangetrokken zodat jouw oude pijn opgelost en geheeld kan worden.

Omdat je zelf in ongezonde gedragspatronen zit en deze niet herkent, kies je onbewust een partner die daarbij past.

Met hem of haar herhaal je de patronen uit jouw kindertijd.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Illusies

Een derde reden is dat het innerlijk gewonde kind in jou vasthoudt aan allerlei illusies en onwaarheden (zoals kinderen dat doen om zich fijn en veilig te voelen) en aan valse hoop.

Illusies als bijvoorbeeld “als ik nog meer mijn best doe, komt het wel goed met de relatie”, “als hij nu dit of dat doet, komt het goed met de relatie” of “als de ander eenmaal door heeft hoe lief ik ben en goed ik het voor heb, dan gaat hij me wel de waardering geven waar ik naar verlang”.

Andere illusies die we als volwassene tegen onszelf kunnen zeggen zijn b.v. “in iedere relatie is wel wat, ik ben ook niet perfect” of “de ander heeft zo’n moeilijke jeugd gehad, ik moet begripvol zijn en de ander vergeven” of “fouten maken hoort bij



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

mens zijn, ik moet de ander vergeven”.

Voor mensen die uit een disfunctioneel gezin komen is het erg belangrijk om juist eigen grenzen te stellen en te respecteren. Het hebben en erkennen van eigen grenzen biedt de werkelijke veiligheid en geborgenheid die je nodig hebt en zoekt.

Deze illusies zijn het ontkennen van de werkelijke gevoelens. Zoals je dat geleerd hebt als kind. Want gevoelens konden er niet zijn.

Valse hoop

Valse hoop is wanneer je tegen beter weten in hoopt op iets dat steeds maar niet komt. Een voorbeeld hiervan is als de ander zich keer op keer niet houdt aan afspraken. Dat woorden en daden niet overeen komen. Bijvoorbeeld de partner zegt, “nu kom ik mijn afspraken wel na” maar de partner doet dit vervolgens niet. Het kleine gewonde kind in jou denkt herhaaldelijk dat het NU wel goed komt... Maar keer op keer word je teleurgesteld en krijg je weer niet waar jij zo 'n behoefte aan hebt.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Andere oorzaken van liefdespijn

Vaak liggen er patronen uit onze kindertijd ten grondslag aan liefdespijn maar niet altijd.

Het kan zijn dat je ouders had die fijn met jou en jouw gevoelens om gingen maar dat je later in je leven wonden hebt opgelopen in bijvoorbeeld relaties.

Maar het kan ook andere afwijzingspijn zijn. Als je bijvoorbeeld gepest bent als kind. Heb je vaak hele pijnlijke afwijzing ervaren die het moeilijk maakt een gezonde, gelijkwaardige relatie aan te gaan.

Een deel van jouw onbewuste doet er alles aan om pijn te vermijden en uit de weg te gaan. Afstand nemen en niet te dichtbij komen is een manier om pijn te vermijden.

Wanneer je ergens in jouw leven zoveel pijn hebt gehad dat jouw onbewuste er alles aan doet om die pijn nog een keer te voelen, ga je patronen ontwikkelen om die pijn uit te weg te gaan. Dit doe je dus volledig onbewust!



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Als je onverwerkte emoties over oude relaties met je mee draagt kun je, om die pijn te onderdrukken, allerlei beschermingsmechanismes hebben opgebouwd.

Zo kun je het aangaan van een relatie bijvoorbeeld uit de weg gaan, uit bescherming van jezelf. Maar daarmee ontzeg je jezelf ook een kans op een fijne relatie. Iedereen heeft recht op een fijne, vervullende liefdesrelatie. En ik ben er van overtuigd dat het voor iedereen haalbaar is. Maar het is voor iedereen verschillend wat je nog te helen en te leren hebt voor het zover is. In ieder geval is de mate waarin je van jezelf houdt, bepalend. En van jezelf houden is te leren.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Andere verslavingen

Iedere verslaving heeft tot doel onaangename gevoelens, zowel uit het verleden als in het heden, te onderdrukken.

Als je last hebt van liefdespijn is het vaak zo dat je gevoelig bent voor andere manieren om je gevoelens te onderdrukken. Dit voelt namelijk bekend en veilig.

Dit onderdrukken kun je ook realiseren met bijvoorbeeld eten, drank, alcohol, seks, drugs, gokken of de hele dag bezig zijn met social media en je mobiele telefoon.

Maar ook gericht zijn op anderen en anderen helpen is dus een manier om afgeleid te worden van jouw eigen onaangename gevoelens.

Eten

Eetstoornissen en verslavingen vinden vaak hun oorzaak in een ongezonde binding met de moeder. Er is dan vaak sprake van een relatie met wederkerige vijandigheid en afhankelijkheid.

In moeder-dochter relaties speelt regelmatig dat moeder en dochter elkaar helpen met raad en daad voor het overwinnen van allerlei problemen. Maar de problemen worden er niet door opgelost. Deze blijven bestaan.

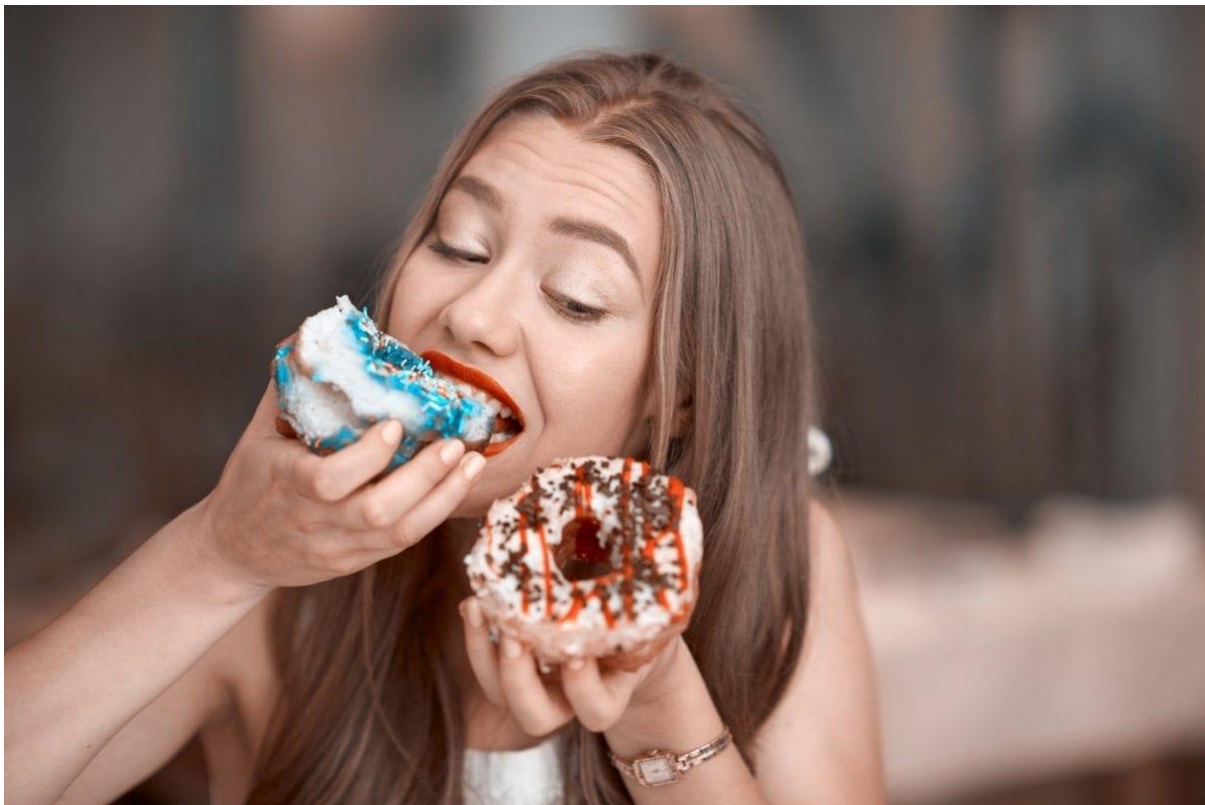
Zowel moeder als dochter hebben een grote behoefte aan liefde en geborgenheid en een intense behoefte om zelf de touwtjes in handen te houden. Hierdoor wisselen ze voortdurend van rol, van geefster naar ontvangster en andersom.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



Voedsel speelt in deze wisselwerking dikwijls een grote rol, als symbool of surrogaat voor liefde. Hoe meer tijd zij in elkaars gezelschap doorbrengen, hoe zeker ze allebei worden. Omdat ze beiden onvoldoende emotionele reserves hebben voor zichzelf, laat staan dat ze nog iets over hebben voor de ander.

Zij 'lenen' elkaars emotionele reserves, waardoor hun individuele grenzen vaag blijven. Ondanks alle 'steun' die ze elkaar geven, nemen hun emotionele behoeften steeds verder toe, met het gevolg dat zij zich in nog sterkere mate aan elkaar gaan vastklampen en afhankelijker worden van elkaar.

Dit is een ongezonde situatie.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Seks

Een ongezonde manier van omgaan met seks komt ook vaak voor in combinatie met liefdespijn. Je leerde misschien dat 'goede seks' voorkomt uit 'echte liefde' en dat seks niet echt bevredigend kan zijn als de relatie niet goed is.

Voor veel vrouwen en mannen met liefdespijn gaat dit absoluut niet op. Vanwege het krachtenspel dat gaande is, kan het feit dat de relatie slecht is, er juist toe bijdragen dat de seks opwindend, hartstochtelijk en meeslepend is.



Veel paren, of hun verhouding nu ongezond is of niet, kunnen het na een ruzie seksueel bijzonder goed met elkaar vinden.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Na een conflict zijn er twee elementen die bijdragen tot een bijzonder intens en gepassioneerd liefdesspel.

1. De behoefte om spanningen te ontladen.
2. Het verlangen om na een ruzie de band weer te herstellen en seks daarbij als bindmiddel te laten fungeren.

Seks is een van de middelen die je kunt gebruiken om je partner te manipuleren of te proberen te veranderen. Je kunt een drang hebben om je seksueel te geven aan mannen/vrouwen van wie je denkt dat ze te kort komen, meer om de ander te gerieven dan jezelf. Je bent vaak gewend je meer te richten op de gevoelens van de ander dan op je eigen behoeften. Dit geldt ook voor de seksuele behoeften.

Je snakt naar fysieke intimiteit, maar omdat je bang bent dat de ander te dichtbij komt of dat je overweldigd wordt door gevoelens waar je niet mee kunt dealen, voel je je alleen maar prettig als er, ten gevolge van spanningen, sprake is van emotionele afstand in de relatie. Als een partner zowel je emotionele als seksuele verlangens weet te bevredigen kun je angstig worden.

Veel mensen met liefdespijn worden aangetrokken tot partners voor wie ze als persoon geen waardering voelen, terwijl 'aardige' partners nauwelijks seksuele aantrekkingskracht voor hen hebben.

Dit laat zien dat sterke seksuele begeerte niets te maken heeft met 'liefde'. Echte liefde is een diepe, tedere aanvaarding van de ander en genegenheid voor de ander.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



De gevolgen van liefdespijn en ongezonde relaties

Wanneer je niets doet aan de liefdespijn die een ongezonde relatie veroorzaakt is de kans heel groot dat je terecht komt in een steeds grotere negatieve spiraal, te vergelijken met een progressieve ziekte. En als je er niets aan doet om het op te lossen is de kans heel groot dat patronen zich blijven herhalen of dat ze zelfs erger worden.

Je zelfvertrouwen en eigenwaarde nemen steeds verder af; de gevoelens van eenzaamheid, wanhoop, verdriet en isolatie worden steeds groter.

Veel mensen kampen met een onderdrukte, ernstige depressie. De gevolgen van daar niet goed mee omgaan zijn desastreus en kunnen uiteindelijk je leven gaan beheersen.

In mijn praktijk kom ik vaak mannen en vrouwen tegen die totaal uitgeput zijn. Burn-out, erg depressief (soms suïcidaal), niet meer in staat om normaal te functioneren,

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

te werken of vriendschappen te onderhouden doordat ze helemaal werden opgeslokt door de problemen in de relatie.

Ze zijn doodmoe van het piekeren en het zoeken naar oplossingen.
Ze hebben zo lang gewacht met het inschakelen van professionele hulp dat ze ver en heel lang over hun grenzen heen zijn gegaan.

Vaak piekeren ze eindeloos over hun problemen en weten dat niet meer te stoppen.
Echter de oplossing voor liefdespijn is niet te vinden in nadenken.
Als dat zo zou zijn, hadden ze de oplossing allang gevonden.
In het volgende hoofdstuk lees je wat er voor nodig is om uit de ongezonde patronen van liefdespijn te komen.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

15 stappen naar liefdesgeluk

Wanneer jij je bewust bent van het feit dat je een ongezonde relatie hebt of deze steeds aantrekt en dat wilt veranderen, wat kun je dan doen?

De volgende factoren zijn essentieel om te kunnen herstellen van ongezonde relatiepatronen:

1. Erken je probleem

Erkennen dat je een probleem hebt is belangrijk.

Geef jouw proces en herstel van de ongezonde patronen de hoogste prioriteit in jouw leven.

Ongezonde relaties zijn een grote bron van pijn, verdriet en zelfdestructie en gaan niet vanzelf over. Sterker nog, het heeft meestal een progressief verloop, wat betekent dat het steeds erger wordt...

De spiraal naar beneden ligt voor de hand als je er niets aan doet.

Erken dus dat je écht een probleem hebt en werk aan verbetering. Het werkt als je eraan werkt!

2. Stap uit de slachtoffer- of aanklagersrol

Wanneer je kunt inzien welke bijdrage jij levert aan het in stand houden van de ongezonde relatie en leert wat jij er concreet aan kunt doen, kun je uit "de cirkel van lijden" stappen en uit de slachtofferrol of aanklagersrol en kun je in actie komen om het te veranderen. Als jij werkt aan verandering van jouw destructieve patronen krijg je weer grip op jezelf en jouw leven en kun je er uit komen.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



3. Krijg de juiste inzichten

Zorg dat je inzicht krijgt in jouw ongezonde patronen en leer ze te doorzien. Breng jouw persoonlijke, ongezonde patronen in kaart. Zie ook het overzicht van ongezonde patronen voor in dit e-book. Door je hiervan bewust te worden en er van een afstandje naar te kijken krijg je meer helder waar je in zit en last van hebt. En kun je onderzoeken wat je er aan kunt veranderen.

Lees zoveel mogelijk boeken over onderwerpen die te maken hebben met trauma, relatieverslaving, liefdesverslaving, bindingsangst enz. Op mijn website vind je een lijst aan interessante boeken die je verder kunnen helpen.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



4. Stop met piekeren en analyseren

Piekeren, nadenken en analyseren hoort bij jouw overlevingsmechanismen. Je bent geneigd veel na te denken over de relatie, je (ex)-partner, alles wat er is gebeurd en wat jij anders of beter had kunnen doen. Of die ander. Het in cirkels draaien met je gedachtes helpt je niet verder. Integendeel, je kunt belanden in een negatieve spiraal van gedachtes waar je niet uit komt. Nadenken kost veel energie en put je uit. Kom in actie. Ga iets concreets doen om de cirkel waar je in zit te doorbreken.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Zoek hulp bij iemand die hier verstand van- en kennis van heeft en die echt begrijpt wat jij doormaakt, waar je in zit en wat je nodig hebt om je problemen op te lossen.

5. Verleg je focus

Wat je aandacht geeft groeit.

Richt je aandacht volledig op jezelf en jouw herstel.

Stap niet direct in een nieuwe relatie maar neem de tijd om je gevoelens over je vorige relatie te verwerken.

Stop met analyseren van de relatie, je (ex)-partner.

Verleg de focus naar jezelf en naar wat jou gelukkig maakt in het leven, dus los van je (ex)-partner. Welke bezigheden, hobby's, activiteiten wilde je altijd al uitoefenen?

Onderzoek welke dromen jij hebt en hoe je deze kunt realiseren.

Ga doen wat jou blij maakt.

Dit geeft energie en verlegt de focus naar het positieve.

Dit is een van de pijlers van jouw geluk en een van de manieren om uit de cirkel van pijn en lijden te blijven en jezelf eruit te halen als je daarin onverhoopt toch weer terecht komt.

Als je nog contact hebt met je ex-partner en dit ervoor zorgt dat je steeds weer gaat piekeren en je uit je eigen goede energie haalt, verbreek dan het contact.

Het contact verbreken (cold turkey) is de beste en snelste manier om te helen.

Doe wat het beste voelt voor jou en waardoor jij je het snelste weer beter gaat.



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



6. Leer omgaan met je gevoelens

Wanneer je je gaat richten op jezelf (en niet meer op je partner of de buitenwereld) is de kans groot dat er allerlei pijnlijke gevoelens naar boven komen.

Heftige gevoelens die jarenlang niet zijn gevoeld kunnen naar boven komen.

Dit kunnen gevoelens zijn van eenzaamheid, angst (om alleen te zijn, hoe het verder moet met je in de toekomst, hoe jouw leven verder zal gaan), onzekerheid, twijfel (heb ik het juiste gedaan, neem ik de juiste beslissing en zo voort.), leegte, verwarring, verdriet, depressie, machteloosheid en boosheid. Er kan van alles boven komen. Gevoelens van nu en oude gevoelens.

De meeste mensen hebben geleerd pijnlijke gevoelens weg te stoppen, te onderdrukken of ervoor te vluchten door afleiding te zoeken. Dat zijn geen gezonde manieren.

Het is zo 'n groot cadeau aan jezelf als je leert op een gezonde manier met je eigen pijn



**Praktijk
Liefdespijn**

Counselling - Coaching - Therapie

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

om te gaan en emotioneel voor jezelf te zorgen.

Een gezonde manier is je pijnlijke gevoelens uit te nodigen en ze oordeelloos door je heen te laten stromen (zoals een douchen) en ze niet weg te duwen of te stoppen maar er mee te zijn.

Geef jezelf, als een liefdevolle, warme moeder, troost, steun en warmte.

Zeg tegen jezelf dat het helemaal o.k. is om je te voelen zoals jij je voelt. Het mag er helemaal zijn. En jij bent helemaal o.k. met al jouw gevoelens...

Als je dit leert, zul je merken dat de emoties minder hoog oplopen. Hoe vaker je dit in de praktijk brengt, des te sneller de emoties komen en ook weer verdwijnen.

Wanneer je er tegen strijdt, zullen je gevoelens sterker en groter worden.

Gevoelens willen alleen maar gevoeld worden





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

7. Leer omgaan met de criticus in jezelf

Met het toelaten van die gevoelens komt waarschijnlijk ook de innerlijke criticus naar boven. Het deel in jou dat overal wat van vindt.

Je innerlijke criticus vindt jou misschien een 'loser' of 'zwak' als je zoveel verdriet en pijn uit. Ga inzien dat het enkel gedachtes zijn die voortkomen uit angst.

Angst dat anderen jou een loser of zwak vinden.

Zie in dat die gedachtes niet waar zijn.

Je bent geen loser of zwak, je bent juist heel erg krachtig als je leert met je emotionele pijn om te gaan en op een emotioneel volwassen manier leert omgaan met je gevoelens.

Ook hierbij geldt, strijd zorgt voor versterking van je gevoelens.

Omarm de criticus in jezelf. En vraag waar hij/zij bang voor is.

Vaak is dit angst om afgewezen te worden.

Erken deze angst en stel de criticus in jezelf gerust met begripvolle, geruststellende woorden. Zoals bijvoorbeeld "ik zie dat je bang bent om afgewezen te worden. Ik wijs jou en mezelf niet meer af. Ik ben helemaal o.k. zoals ik ben. Al mijn gevoelens mogen er zijn. Ik hoef niet meer te vechten. Ik mag zijn, precies zoals ik ben."

8. Transformeer negatieve gedachtes en overtuigingen

Transformeer ook andere belemmerende gedachtes en overtuigingen die jou innerlijke kracht tegen houden en ondermijnen.

Dit kun je doen door je af te vragen "is deze gedachte echt waar?" "Of is het iets wat ik alleen maar geloof en ooit in mijn leven ben gaan geloven?"

Is deze gedachte, helpend en steunend?

Is dat niet zo, kies dan voor andere gedachtes die wel helpend, steunend en reëel zijn.

Voel en voed de kracht en bewustwording in jezelf, zodat je op ieder moment kunt kiezen voor steunende, voedende, reële gedachtes!

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

9. Gun jezelf steun en hulp

In een disfunctioneel gezin heb je vaak geleerd dat je alles alleen moeten doen en oplossen. Of juist dat jij niet zo veel zelf kon.

Omring je nu met mensen die jouw kracht en mooie kanten zien en erkennen.

Die je steunen om de mooiste en beste versie van jezelf te worden en die je niet naar beneden halen.

Jezelf hulp gunnen van een ervaren specialist in de thema 's waar jij mee worstelt is ook heel steunend, voedend en versnelt jouw herstelproces enorm. Het is fijn om geholpen te worden door iemand die je echt begrijpt en precies weet waar jij het over hebt.

Hierdoor kan jouw lijden sneller stoppen.





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

10. Heb geduld

Heb geduld met jezelf en leg de lat niet te hoog.
Veranderingen in dit proces gaan stapje voor stapje.

Er is helaas geen “quick fix.” Het gaat om patronen die je hele leven al bestaan, die verander je niet in enkele weken!

Gun jezelf de tijd om kleine stapjes te zetten op weg naar heling, nieuwe inzichten, gezonder (liefdevoller) gedrag en gezondere keuzes voor jezelf.

11. Vertrouw op je intuïtie

Vertrouwen op je gevoelens en intuïtie is zeer belangrijk.
Waarschijnlijk ben jij hooggevoelig en voel je heel snel of iemand of situaties goed voelen of niet. Je mag gaan luisteren naar dat gevoel en er op vertrouwen.
Dat is (je) zelfvertrouwen!





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

12. Leer loslaten

Laat patronen die je niet meer dienen los.

Focus op mensen die het beste in jou naar boven halen en jou zien als een krachtig, mooi en goed persoon. En ga jezelf zo zien en vooral voelen.

Iedereen heeft mooie en minder mooie innerlijke kanten.

Het voelt zoveel fijner als je jezelf mag zijn met alle kanten en delen die je in jouw hebt en al je gevoeligheden.

Kies in je leven voor dat wat goed voelt voor jou en richt al je aandacht daar op!





E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

13. Keuzes

Om goede keuzes te kunnen maken is het belangrijk dat je in contact bent met je intuïtie. Je hoofd vliegt vaak alle kanten op, je intuïtie is constant. Leer daarop vertrouwen en dat als basis gebruiken om keuzes te maken. Stel een lijst op van wat je wil voelen in de voor jou ideale relatie.

Het gaat dus niet om uiterlijkheden maar om gevoelens die jij ervaart, waarden, normen en interesses. Je wilt je bijvoorbeeld echt gezien, gehoord en begrepen voelen.

En het is belangrijk dat je gemeenschappelijke waarden en normen en interesses hebt. Kies een partner niet vanuit een innerlijk tekort wat je hebt of had maar vanuit wat die ander toe kan voegen aan jouw leven.

14. Grenzen

Ken je eigen grenzen en breng die duidelijk over naar anderen. Wanneer iemand grenzen die voor jou heel belangrijk zijn, niet respecteert, kies dan voor jezelf. Blijf jezelf trouw! Het kan zijn dat je daardoor mensen verliest. Maar dan verlies je tenminste jezelf niet. Op de lange termijn word je daar het meest gelukkig van.

E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk



15. Ga niet te snel

Veel mensen die uit een disfunctioneel gezin komen, hebben de neiging heel snel te gaan in het begin van een nieuwe relatie. **Relaties worden dan gebaseerd op aannames, romantische dromen, illusies en niet op feiten en ervaringen.**

Gebruik naast je intuïtie ook je hoofd. Wanneer je in een nieuwe relatie stapt, ga dan niet te snel. Neem de tijd de ander eerst goed te leren kennen (voor je intiem wordt) en te onderzoeken of er voldoende basis is en raakvlakken zijn, voor een stabiele, langdurige relatie.



E-book Van Liefdespijn naar Liefdesgeluk

Tot slot

Ik hoop dat dit E-book je meer kennis, inzichten, oplossingen en inspiratie heeft gegeven in het thema “liefdespijn”. Uit eigen ervaring en ervaringen met honderden cliënten die ik begeleidde, weet ik dat het geen makkelijk proces is. Er is helaas geen quick fix. Maar met de juiste inzichten en handvaten is het mogelijk eruit te komen en op een gezondere manier lief te hebben.

Wanneer het je niet lukt er zelf uit te komen kun je kiezen voor de online training die ik ontwikkelde of persoonlijke 1 op 1 coaching en therapie. Daarbij staan jouw persoonlijke pijnpunten en problemen centraal. Je krijgt dan concrete handvaten en tools waarmee je jouw liefdespijn kunt oplossen (voorgoed!)

Ik wens je ontzettend veel liefde toe voor jezelf en dat je jouw innerlijke sleutels vindt naar liefdesgeluk!

Liefdevolle groet, Erna

