

E-BOOK

Van liefdeswond naar *liefdeskracht*



Begrijpen, helen en groeien
in liefdesrelaties



Praktijk
Loes Wiegand



Van oude pijn
naar inzicht



Van patronen
naar verbinding



Praktische
inzichten en
oefeningen voor
meer begrip,
liefde en groei

*Voor iedereen die liefheeft,
ongeacht relatievorm of gender.*



LOES WIEGAND
— PRAKTIJK LOES WIEGAND —

Inhoudsopgave	blz.
Inleiding	3
Hoofdstuk 1 De mens naar wie wij op zoek zijn	6
Hoofdstuk 2 Liefde begint vroeg	10
Hoofdstuk 3 Wat we onbewust van elkaar verwachten	15
Hoofdstuk 4 Waarom de klik ontstaat	19
Hoofdstuk 5 Liefde, conflict en groei	23
Hoofdstuk 6 Liefde en Trauma-Transformatie Model	28
Hoofdstuk 7 Van romantische liefde naar volwassen liefde	34
Hoofdstuk 8 Ik, jij en wij	39
Hoofdstuk 9 De bouwstenen van volwassen liefde	44
Hoofdstuk 10 Wanneer liefde verandert	56
Reflectie- en gespreksvragen	60
Leestips, podcasts, video's en inspiratiebronnen	63
Nawoord	67
Over de auteur	69

Inleiding

Liefde raakt ons allemaal

Liefde behoort tot de mooiste en tegelijkertijd meest uitdagende ervaringen van het menselijk bestaan.

We verlangen naar verbondenheid. Naar iemand die ons ziet, begrijpt en bij wie we ons thuis voelen. We hopen op een relatie waarin we onszelf kunnen zijn, waarin we samen kunnen lachen, groeien en het leven kunnen delen.

Toch ontdekken veel mensen vroeg of laat dat liefde niet alleen vreugde brengt. Juist in partnerrelaties worden we soms geconfronteerd met gevoelens van onzekerheid, verdriet, angst, boosheid of een diep verlangen dat moeilijk onder woorden te brengen is. De persoon die ons het meest dierbaar is, kan ook degene zijn die oude pijn raakt.

Dat is geen teken dat er iets mis is met de relatie.

Integendeel.

Partnerrelaties vormen vaak een spiegel waarin zichtbaar wordt wat we als kind hebben geleerd over liefde, nabijheid, veiligheid en verbondenheid. We nemen allemaal ervaringen mee uit ons gezin van herkomst, uit eerdere relaties en uit gebeurtenissen die ons hebben gevormd. Veel daarvan zijn we ons bewust, maar een groot deel werkt onbewust door.

Misschien herken je dat je steeds tegen dezelfde patronen aanloopt. Dat je je terugtrekt wanneer het spannend wordt. Dat je juist gaat pleasen, controleren of redden. Misschien verlang je naar meer nabijheid terwijl je partner behoefte heeft aan ruimte. Of merk je dat conflicten steeds opnieuw over hetzelfde lijken te gaan.

Onder deze patronen liggen vaak diepere verlangens verborgen:

het verlangen om gezien te worden,
het verlangen om erbij te horen,
het verlangen om veilig te zijn,
het verlangen om geliefd te zijn.

In dit e-book onderzoeken we hoe vroege ervaringen invloed hebben op onze liefdesrelaties. We kijken naar hechting, oude pijn, overlevingsstrategieën en de aantrekkingskracht tussen partners. Maar vooral richten we ons op de vraag:

Hoe kunnen we groeien van liefdeswond naar liefdeskracht?

Want liefde hoeft niet perfect te zijn om waardevol te zijn.

Wanneer we leren begrijpen wat ons raakt, verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen binnenwereld en elkaar ontmoeten vanuit authenticiteit, ontstaat ruimte voor een diepere vorm van verbinding.

Niet de romantische droom waarin de ander ons compleet maakt.

Maar een volwassen liefde waarin twee mensen zichzelf mogen zijn en elkaar van daaruit ontmoeten.

Ik nodig je uit om dit boek niet alleen met je hoofd te lezen, maar ook met je hart. Neem de tijd voor de reflectievragen en oefeningen. Sta af en toe stil bij wat je raakt, wat herkenbaar is en wat misschien nog om aandacht vraagt.

Moge dit boek je inspireren om met mildheid naar jezelf, je partner en jullie gezamenlijke weg te kijken.

Want liefde begint niet bij de ander.

Liefde begint met de ontmoeting met jezelf.

Ik wens je veel wijsheid,

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

Over de voorbeelden in dit boek

Liefde kent vele gezichten.

Omwillen van de leesbaarheid wordt in dit boek soms gesproken over mannen en vrouwen binnen partnerrelaties. Waar dit gebeurt, worden vanzelfsprekend ook man-manrelaties, vrouw-vrouwrelaties en andere relatievormen bedoeld.

De dynamieken die in dit boek worden beschreven gaan over menselijke verbinding, hechting, verlangen, kwetsbaarheid, groei en liefde. Deze processen zijn niet gebonden aan gender, seksuele oriëntatie, culturele achtergrond of relatievorm.

Waar twee mensen zich verbinden, kunnen patronen van aantrekken, beschermen, verlangen, botsen, groeien en liefhebben zichtbaar worden.

Dit boek is daarom geschreven voor iedereen die liefheeft, bemint, verbinding zoekt of zichzelf beter wil leren begrijpen binnen relaties.



Hoofdstuk 1

De mens naar wie wij op zoek zijn

"De mens waarnaar wij op zoek zijn, vertelt vaak iets over ons eigen hart."

Waarom voelen sommige mensen direct vertrouwd?

Soms ontmoet je iemand en gebeurt er iets wat moeilijk uit te leggen is. Je kijkt elkaar aan en voelt direct een klik. Het gesprek gaat vanzelf. Je voelt je op je gemak. Alsof je elkaar al veel langer kent dan in werkelijkheid het geval is. Veel mensen omschrijven dit als liefde op het eerste gezicht.

Maar wat gebeurt er eigenlijk?

Vaak denken we dat we bewust kiezen op wie we verliefd worden. Natuurlijk spelen uiterlijk, interesses en gedeelde waarden een rol. Toch blijkt uit onderzoek én uit de praktijk dat aantrekkingskracht voor een groot deel onbewust ontstaat. Onder de oppervlakte zijn we voortdurend op zoek naar iets wat vertrouwd voelt. Dat vertrouwde herkennen we niet met ons hoofd, maar met ons hart, ons lichaam en ons zenuwstelsel.

Onze innerlijke blauwdruk van liefde

Vanaf onze vroegste levensjaren bouwen we een innerlijk beeld op van hoe relaties werken.

We leren:

- Hoe nabijheid voelt.
- Hoe liefde wordt gegeven.
- Hoe conflicten worden opgelost.
- Of er ruimte is voor emoties.
- Of we welkom zijn met onze behoeften.
- Of we ons veilig voelen bij anderen.

Deze ervaringen vormen als het ware een innerlijke blauwdruk van liefde. Later in ons leven herkennen we vaak onbewust mensen die aansluiten bij deze blauwdruk. Dat betekent niet dat we bewust op zoek zijn naar iemand die precies op onze ouders lijkt. Toch voelen eigenschappen die we uit onze jeugd kennen vaak verrassend vertrouwd.

Zelfs wanneer die ervaringen niet altijd prettig waren. Het bekende voelt voor ons zenuwstelsel vaak veiliger dan het onbekende.

Verliefd worden op herkenning

Wanneer iemand eigenschappen heeft die aansluiten bij onze innerlijke blauwdruk, kan er een sterke aantrekkingskracht ontstaan. Soms voelen we ons aangetrokken tot iemand die ons warmte, aandacht en veiligheid geeft. Soms voelen we ons juist aangetrokken tot iemand die iets oproept van een verlangen dat nog niet vervuld werd.

Dat gebeurt meestal onbewust. We zien dan niet alleen de ander zoals die werkelijk is, maar ook de betekenis die wij aan die ander geven. De ander wordt drager van onze hoop, onze verlangens en soms zelfs van onze onvervulde behoeften.

Dat maakt verliefdheid vaak zo intens. Niet alleen de ander is aanwezig. Ook onze geschiedenis doet mee.

De belofte van de liefde

Verliefdheid voelt vaak als een belofte. Een gevoel dat zegt:

"Bij jou zal ik vinden waar ik zo lang naar verlang."

Dat verlangen kan gaan over:

- veiligheid,
- erkenning,
- verbondenheid,
- gezien worden,
- onvoorwaardelijke liefde,
- rust,
- geborgenheid.

In de eerste fase van een relatie lijkt het soms alsof deze verlangens werkelijkheid worden. We voelen ons levend, gelukkig en verbonden. Het is een prachtige fase waarin veel mensen het gevoel hebben thuis te komen. Tegelijkertijd schuilt hierin ook een valkuil.

Want geen enkele partner kan alles geven wat wij als mens nodig hebben. Geen enkele partner kan oude tekorten volledig opvullen. En geen enkele partner kan onze pijn voor ons genezen.

Wat de ander in ons wakker maakt

Wanneer de eerste verliefdheid wat afneemt, wordt vaak zichtbaar wat er werkelijk speelt. De ander blijkt niet alleen onze verlangens wakker te maken. De ander raakt soms ook onze kwetsbaarheden aan. Misschien voel je je afgewezen wanneer je partner afstand nodig heeft. Misschien voel je je niet gezien wanneer je partner iets vergeet. Misschien voel je boosheid wanneer je partner kritiek geeft.

Vaak lijken deze gevoelens te gaan over wat er nu gebeurt. Maar regelmatig raken ze ook aan oudere ervaringen. Dat betekent niet dat je partner iets verkeerd doet. Wel dat de relatie een plek wordt waar oude patronen zichtbaar kunnen worden. En juist daarin schuilt een kans tot groei.

Liefde als spiegel

Een partnerrelatie kan worden gezien als een spiegel. Niet omdat de ander hetzelfde is als jij. Maar omdat de relatie zichtbaar maakt wat in jou leeft.

Wat raakt je?

Waar verlang je naar?

Wat doet pijn?

Welke behoefte schuilt daaronder?

Welke overtuigingen draag je met je mee?

Hoe meer we bereid zijn om deze vragen te onderzoeken, hoe beter we onszelf leren kennen. En hoe vrijer we worden om de ander werkelijk te ontmoeten. Niet vanuit verwachtingen of projecties. Maar vanuit bewustzijn.

Reflectievragen

Neem rustig de tijd voor onderstaande vragen.

- Welke eigenschappen trokken je oorspronkelijk aan in je partner?
- Wat voelde direct vertrouwd?
- Welke kwaliteiten bewonder je in je partner?
- Welke eigenschappen van je partner irriteren je tegenwoordig soms?
- Zaten deze eigenschappen ook al in de kwaliteiten waarop je ooit verliefd werd?
- Welke ervaringen uit jouw jeugd hebben jouw beeld van liefde gevormd?
- Wanneer voel jij je werkelijk gezien en geliefd?

Oefening: Mijn blauwdruk van liefde

Pak pen en papier. Maak twee kolommen.

Wat kende ik van liefde in mijn jeugd?

Denk aan:

- nabijheid,
- aandacht,
- emoties,
- conflicten,
- troost,
- veiligheid.

Wat zoek ik in een partner?

Schrijf zonder oordeel op wat in je opkomt. Bekijk daarna beide lijsten. Welke overeenkomsten zie je? Welke verlangens keren steeds terug? Welke behoeften vragen misschien niet alleen om aandacht van een partner, maar ook van jezelf?

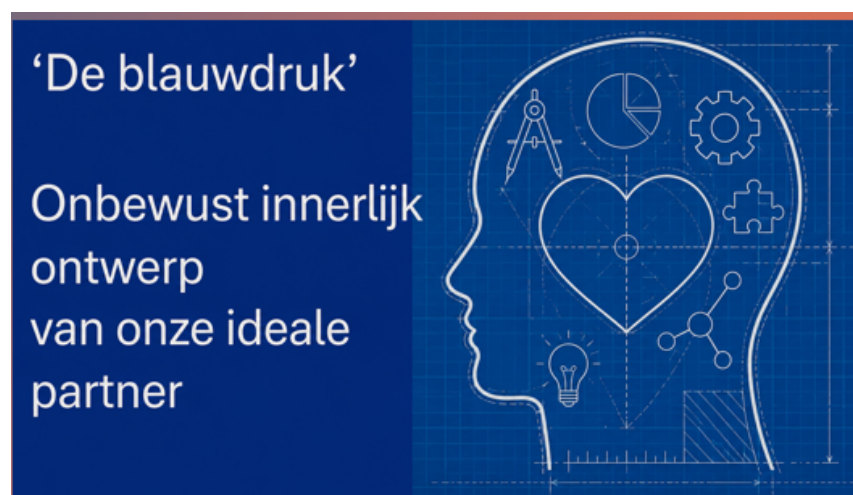
Ter afsluiting

De mens op wie we verliefd worden, vertelt vaak iets over ons eigen verhaal. Over wat we hebben ontvangen. Over wat we hebben gemist. Over wat we verlangen. Dat maakt verliefdheid niet minder bijzonder.

Integendeel.

Wanneer we begrijpen waarom iemand ons zo raakt, ontstaat er meer ruimte voor bewust kiezen, voor groei en voor liefde die verder gaat dan aantrekkingskracht alleen.

In het volgende hoofdstuk onderzoeken we hoe onze vroegste ervaringen met liefde en hechting de basis vormen voor onze relaties als volwassene.



Hoofdstuk 2

Liefde begint vroeg

"Voordat we woorden hebben voor liefde, hebben we al ervaringen met liefde."

De oorsprong van liefde

Wanneer we spreken over liefde, denken we vaak aan verliefdheid, partnerschap of intimiteit. Maar de oorsprong van liefde ligt veel eerder. Liefde begint in de eerste relaties van ons leven.

Al tijdens de zwangerschap reageert een ongeborn kind op de toestand van de moeder. Na de geboorte ontwikkelt een baby zich in voortdurende wisselwerking met de mensen die voor hem of haar zorgen. Via aanraking, oogcontact, warmte, troost, voeding en nabijheid leert een kind wat veiligheid is.

Het kind leert niet met woorden, maar met het lichaam. Wanneer een baby honger heeft en wordt gevoed, verdrietig is en wordt getroost, bang is en bescherming ervaart, ontstaat een diep gevoel van vertrouwen.

Het zenuwstelsel leert:

"Ik ben niet alleen."

"Er is iemand voor mij."

"Ik mag er zijn."

Dit zijn de eerste bouwstenen van liefde.

Liefde als ervaring in het lichaam

Veel mensen denken bij liefde aan een gevoel. Maar liefde is meer dan een gevoel. Liefde is ook een lichamelijke ervaring. Een baby voelt liefde niet omdat iemand zegt: "Ik hou van jou." Een baby voelt liefde doordat iemand aanwezig is. Door gedragen te worden. Door een warme stem. Door zachte aanraking. Door geruststelling wanneer spanning ontstaat.

Wanneer een kind deze ervaringen regelmatig ontvangt, leert het lichaam dat nabijheid veilig is. Het zenuwstelsel leert zich ontspannen in contact met anderen. Dat vormt een belangrijke basis voor latere relaties.

Hechting: ons eerste leerboek over relaties

De Britse psychiater en onderzoeker John Bowlby beschreef hoe belangrijk de eerste hechtingsrelaties zijn voor de ontwikkeling van een kind.

Volgens de hechtingstheorie bouwen kinderen op basis van hun ervaringen een innerlijk werkmodel op van relaties.

Dat werkmodel bevat onbewuste overtuigingen zoals:

- Ben ik welkom?
- Mag ik hulp vragen?
- Kan ik anderen vertrouwen?
- Zijn mijn gevoelens belangrijk?
- Ben ik de moeite waard om van te houden?

Deze overtuigingen ontstaan niet doordat iemand ze vertelt. Ze ontstaan door ervaringen. Steeds opnieuw. Dag na dag. Jaar na jaar. Zo vormt zich langzaam een beeld van hoe liefde werkt.

Wanneer liefde voldoende aanwezig is

Geen enkele ouder is perfect. Dat hoeft ook niet. Kinderen hebben geen perfecte ouders nodig. Ze hebben ouders nodig die meestal beschikbaar zijn, meestal afstemmen en meestal proberen te begrijpen wat hun kind nodig heeft. Wanneer een kind voldoende veiligheid, nabijheid en troost ervaart, ontstaat er een stevige basis.

Dat betekent niet dat het leven probleemloos verloopt. Wel dat er een innerlijk vertrouwen ontstaat dat moeilijke situaties te dragen zijn. Volwassenen die deze basis hebben meegekregen, ervaren vaak gemakkelijker:

- vertrouwen,
- verbinding,
- intimiteit,
- zelfstandigheid,
- wederkerigheid.

Niet omdat hun leven zonder pijn is geweest, maar omdat er een fundament aanwezig is waarop zij kunnen terugvallen.

Wanneer liefde tekortschiet

Niet ieder kind groeit op in omstandigheden waarin liefde, veiligheid en afstemming vanzelfsprekend zijn. Soms zijn ouders zelf belast door verlies, ziekte, trauma, armoede, migratie, oorlogservaringen of andere moeilijke omstandigheden. Soms waren zij wel aanwezig, maar emotioneel onvoldoende beschikbaar.

Soms ontbrak bescherming. Soms ontbrak troost. Soms was er juist te veel spanning, onveiligheid of verwarring. Het kind leert dan andere lessen.

Bijvoorbeeld:

- Ik moet alles alleen doen.
- Ik mag niemand tot last zijn.
- Mijn gevoelens zijn niet belangrijk.
- Ik moet sterk zijn.
- Ik moet zorgen voor anderen.
- Ik moet me aanpassen om erbij te horen.

Deze overtuigingen zijn geen bewuste keuzes. Ze ontstaan als manieren om te overleven.

De liefdeswond

Wanneer belangrijke behoeften langdurig onvoldoende worden vervuld, kan er een diepe kwetsuur ontstaan. Sommige mensen noemen dit een hechtingswond. Je zou het ook een liefdeswond kunnen noemen. Een plek in onszelf waar een verlangen blijft bestaan naar datgene wat we zo nodig hadden.

Naar veiligheid. Naar erkenning. Naar troost. Naar gezien worden. Deze wond hoeft niet voortdurend pijn te doen. Vaak leren mensen er jarenlang mee leven. Maar in een liefdesrelatie kan deze oude pijn opnieuw zichtbaar worden. Juist omdat een partner dichterbij komt dan bijna ieder ander mens.

De onzichtbare blauwe plekken

Een liefdeswond kun je vergelijken met een blauwe plek. Van buitenaf zie je haar niet altijd. Maar wanneer iemand precies die plek aanraakt, voel je direct pijn. Zo werkt het ook in relaties.

Je partner maakt een opmerking. Vergeet iets. Trekt zich terug. Reageert anders dan je had gehoopt. En plotseling voel je verdriet, boosheid, angst of teleurstelling. Vaak lijkt het alsof de reactie alleen gaat over het moment zelf. Maar regelmatig wordt er ook iets ouds geraakt.

Een ervaring die veel eerder in je leven ontstond. Dat maakt relaties soms zo intens. We reageren niet alleen op elkaar. We reageren ook op onze geschiedenis.

Liefde als levenslange behoefte

Soms wordt gedacht dat de behoefte aan liefde iets van kinderen is. Maar liefde blijft een levenslange behoefte. Ook volwassenen verlangen naar:

- verbondenheid,
- intimiteit,
- erkenning,
- veiligheid,
- gezien worden,
- gekoesterd worden.

Dat maakt ons niet zwak. Dat maakt ons menselijk. Het verschil is dat volwassen liefde niet vraagt dat de ander onze leegte vult.

Volwassen liefde ontstaat wanneer twee mensen elkaar ontmoeten terwijl zij ook verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen welzijn.

Reflectievragen

- Welke ervaringen uit je jeugd geven jou een warm gevoel wanneer je eraan terugdenkt?
- Wanneer voelde jij je als kind gezien, gehoord of gekoesterd?
- Welke behoeften werden thuis gemakkelijk vervuld?
- Welke behoeften kregen minder ruimte?
- Welke overtuigingen over liefde heb jij meegenomen naar je volwassen leven?
- Op welke momenten voel jij je tegenwoordig het meest veilig in contact met anderen?

Oefening: Mijn eerste ervaringen met liefde

Neem een moment van rust. Sluit eventueel je ogen. Denk terug aan je kindertijd. Welke mensen gaven jou een gevoel van veiligheid, warmte of verbondenheid?

Dat hoeven niet alleen ouders te zijn. Misschien een opa of oma. Een buurvrouw. Een leraar. Een broer of zus. Een vriend. Een huisdier.

Schrijf vervolgens op:

- Wat deed deze persoon waardoor jij je veilig voelde?
- Welke kwaliteiten herken je daarin?
- Hoe geef jij deze kwaliteiten vandaag door aan jezelf of aan anderen?

Sta tenslotte stil bij de vraag:

Welke vorm van liefde wil ik vandaag meer toelaten in mijn leven?

Ter afsluiting

Onze eerste ervaringen met liefde vormen de bodem waarop latere relaties groeien. Ze bepalen niet ons lot. Maar ze beïnvloeden wel hoe wij naar onszelf, naar anderen en naar liefde kijken. Hoe beter we begrijpen waar onze patronen vandaan komen, hoe meer vrijheid ontstaat om nieuwe keuzes te maken.

In het volgende hoofdstuk onderzoeken we hoe romantische liefde vaak verweven raakt met oude verlangens, verwachtingen en projecties die we onbewust meenemen in onze partnerrelaties.

Liefde begint vroeg

Onze eerste ervaringen vormen ons innerlijk beeld van liefde en hoe het 'gaat tussen mensen'.

Oorsprong in nabijheid

In de nabijheid, warmte, troost en het vervullen van behoeften leert een kind: 'dit is liefde'.



Deze ervaringen maken een diepe imprint in ons brein en zenuwstelsel. We vormen een innerlijk werkmodel van hoe relaties werken.



Eerste relaties geven richting

Eerst met onze moeder, dan met onze vader en andere belangrijke hechttingspersonen leren we wat we mogen verwachten van liefde en verbondenheid.

Als liefde voldoende is vervuld

Dan ontstaat er een basis van veiligheid en vertrouwen. We voelen ons geliefd, gezien en gekoesterd. Dit is een stevige basis om op te bouwen.



Als liefde te weinig is vervuld

Dan kan er een hechtingswond ontstaan: een diepe ervaring van gemis, hunkering en onvervuldheid. Ons zenuwstelsel heeft niet geleerd hoe het tot rust kan komen in liefde.



Een onvervulde behoefte aan nabijheid, intimiteit, erkenning en liefde die we meenemen in ons volwassen leven.

We nemen het mee in onze relaties

Als volwassenen dragen we onzichtbare 'blauwe plekken' met ons mee. Oude pijn die nog niet geheeld is.



Wanneer een oude wond geraakt wordt...



...voelen we pijn, schrik of verdriet.



...en reageren we vaak op een beschermende manier.



...waardoor we de ander (onbedoeld) weer raken.

Zo ontstaat een pijnlijke dynamiek



Bewustwording doorbreekt oude patronen en opent de weg naar verbinding, begrip en liefdevolle nabijheid.



Liefde is een basisbehoefte, in onze kindertijd én als volwassene. Als we onze wonden erkennen, kunnen we helen – en echte verbinding ervaren.



Hoofdstuk 3

Wat we onbewust van elkaar verwachten

"We worden verliefd op een mens, maar vaak ook op een verlangen."

De droom van de romantische liefde

Vrijwel iedereen groeit op met verhalen over liefde. Sprookjes, films, boeken en liedjes vertellen ons dat ergens die ene persoon rondloopt die ons gelukkig zal maken. Iemand die ons begrijpt zonder woorden. Iemand die precies weet wat we nodig hebben. Iemand die ons aanvult en compleet maakt.

Die romantische droom is aantrekkelijk. Ze geeft hoop. Ze raakt aan een diep menselijk verlangen naar verbondenheid. Maar tegelijkertijd kan ze verwachtingen creëren die geen enkele partner werkelijk kan vervullen.

Want hoe liefdevol een relatie ook is, geen mens kan verantwoordelijk zijn voor het geluk, de veiligheid of de heelheid van een ander.

Wat is een projectie?

Wanneer we verliefd worden, zien we niet alleen wie de ander werkelijk is. We zien ook wat wij hopen, verlangen en verwachten. In de psychologie noemen we dat projectie. We schrijven eigenschappen, mogelijkheden of betekenissen toe aan de ander die vaak minstens zoveel over onszelf vertellen als over die ander.

Dat gebeurt meestal onbewust. We denken dat we verliefd zijn op de ander zoals die is. Maar vaak zijn we ook verliefd op wat die ander in ons wakker maakt. Op het gevoel dat we eindelijk gezien worden. Op de hoop dat we niet langer alleen hoeven te zijn. Op het verlangen dat iemand ons begrijpt zoals niemand anders dat ooit deed.

De onvervulde behoefte

Veel mensen dragen een verlangen met zich mee dat teruggaat naar hun jeugd. Misschien was er een behoefte aan:

- meer aandacht,
- meer veiligheid,
- meer bevestiging,
- meer bescherming,
- meer emotionele beschikbaarheid,
- meer ruimte om jezelf te zijn.

Dat verlangen blijft vaak ergens in ons bestaan. Niet als een bewuste gedachte, maar als een gevoel.

Wanneer we verliefd worden, kan het lijken alsof de ander precies datgene bezit waar we al zo lang naar verlangen. De ander wordt dan drager van onze hoop. Soms zelfs van onze redding.

De verborgen opdracht aan de partner

Zonder dat we het beseffen, kunnen we onze partner een onmogelijke opdracht geven.

De opdracht om:

- ons altijd gerust te stellen,
- ons nooit af te wijzen,
- ons altijd te begrijpen,
- ons gelukkig te maken,
- ons veilig te laten voelen,
- onze leegte op te vullen.

In het begin van een relatie lijkt dat soms te werken. Partners doen hun best voor elkaar. Ze geven aandacht. Ze luisteren. Ze tonen begrip. Maar vroeg of laat komt het moment waarop blijkt dat de ander ook een mens is.

Met eigen behoeften. Eigen kwetsbaarheden. Eigen grenzen. En dan ontstaat vaak teleurstelling. Niet omdat de liefde verdwenen is. Maar omdat de werkelijkheid zichtbaar wordt.

De redder, de helper en de beschermer

Soms ontstaat aantrekkingskracht doordat één partner zich sterk, zorgzaam of verantwoordelijk opstelt. De ander voelt zich gezien, beschermd of gedragen. Dat kan een prachtige ervaring zijn. Vooral wanneer iemand vroeger weinig steun heeft ervaren.

Toch schuilt hierin een risico. Wanneer één partner voortdurend zorgt en de ander vooral ontvangt, ontstaat er gemakkelijk een ongelijkwaardige relatie. De één wordt de redder. De ander degene die gered moet worden. In het begin voelt dat vaak veilig. Op langere termijn ontstaat echter vaak irritatie.

De zorgende partner raakt uitgeput. De ontvangende partner voelt zich afhankelijk of niet serieus genomen. Wat eerst zo aantrekkelijk leek, begint te schuren.

Wanneer de werkelijkheid zich aandient

Op een bepaald moment ontdekken veel partners dat zij elkaar niet kunnen redden. Dat zij elkaars verleden niet kunnen veranderen. Dat zij elkaars pijn niet kunnen wegnemen. Dat kan pijnlijk zijn.

Maar tegelijkertijd is het een belangrijke stap richting volwassen liefde. Want juist wanneer de illusie verdwijnt, ontstaat ruimte om elkaar werkelijk te ontmoeten.

Niet als redder en slachtoffer. Niet als ouder en kind. Maar als twee volwassenen.

Liefde is geen herstelproject

Soms hopen we dat een relatie onze oude pijn zal genezen. Dat is begrijpelijk. Iedereen verlangt naar heling. Toch ontstaat werkelijke heling niet doordat een ander ons repareert. Heling ontstaat wanneer we zelf bereid zijn om met mildheid naar onze kwetsuren te kijken.

Wanneer we leren begrijpen wat ons raakt. Wanneer we verantwoordelijkheid nemen voor onze gevoelens en behoeften. Een liefdevolle partner kan daarin een belangrijke steun zijn. Maar hij of zij kan het werk niet voor ons doen.

De ontmoeting achter de verliefdheid

Wanneer de eerste projecties langzaam verdwijnen, gebeurt er iets bijzonders. Voor het eerst krijgen we de kans om de ander werkelijk te zien. Niet zoals wij hopen dat hij of zij is. Niet zoals wij hem of haar nodig hebben. Maar zoals die ander daadwerkelijk is.

Met kwaliteiten en beperkingen. Met licht en schaduw. Met kracht en kwetsbaarheid. Daar begint vaak een diepere vorm van liefde. Een liefde die minder afhankelijk is van verwachtingen. En meer gebaseerd is op werkelijkheid.

Reflectievragen

- Welke eigenschappen trokken jou aanvankelijk aan in je partner?
- Welke verlangens gingen daarmee gepaard?
- Wat hoopte je onbewust in de relatie te vinden?
- Welke verwachtingen heb je van een partner?
- Welke verwachtingen zijn realistisch?
- Welke verwachtingen vragen misschien om aandacht van jezelf?
- Op welke momenten merk je dat je teleurgesteld raakt in een ander?

Oefening: Mijn verborgen verlangens

Neem een vel papier. Maak de volgende zin af:

"Als mijn partner maar..."

Schrijf alles op wat in je opkomt.

Bijvoorbeeld:

- Als mijn partner mij beter zou begrijpen...
- Als mijn partner meer aandacht zou geven...
- Als mijn partner minder kritisch zou zijn...
- Als mijn partner vaker initiatief zou nemen...

Lees daarna je antwoorden terug. Vraag jezelf vervolgens af:

- Welk verlangen zit hieronder?
- Welke behoefte wordt zichtbaar?
- Op welke manier kan ik zelf bijdragen aan het vervullen van deze behoefte?

Vaak blijkt achter een klacht een verlangen verborgen te liggen. En achter een verlangen een behoefte.

Ter afsluiting

Romantische liefde begint vaak met hoop, verlangen en projecties. Daar is niets mis mee. Het hoort bij verliefdheid en bij het menselijk verlangen naar verbinding. Maar duurzame liefde vraagt uiteindelijk iets anders.

Niet dat de ander ons compleet maakt. Maar dat we elkaar ontmoeten als twee mensen die bereid zijn verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen binnenwereld.

In het volgende hoofdstuk onderzoeken we waarom sommige mensen zo'n sterke klik ervaren en welke onbewuste dynamieken vaak een rol spelen in de aantrekkingskracht tussen partners.



Hoofdstuk 4

Waarom de klik ontstaat

"Soms voelen we ons aangetrokken tot iemand omdat die ons aanvult. Soms omdat die ons begrijpt. En soms omdat die iets raakt wat al heel lang in ons leeft."

Meer dan toeval

Veel mensen kennen het gevoel. Je ontmoet iemand en vrijwel direct is er een bijzondere aantrekkingskracht. Je voelt je gezien. Begrepen. Op je gemak.

Alsof er een onzichtbare draad tussen jullie bestaat. Vaak schrijven we dit toe aan chemie, toeval of liefde op het eerste gezicht. Maar onder die aantrekkingskracht spelen vaak diepere processen. De klik tussen twee mensen ontstaat zelden alleen op bewust niveau. Vaak herkennen we onbewust iets van ons eigen verhaal in de ander.

Herkenning op een diepere laag

Soms hebben twee mensen vergelijkbare ervaringen meegemaakt. Misschien groeiden ze op in gezinnen waarin weinig ruimte was voor emoties. Misschien verloren ze op jonge leeftijd een dierbare. Misschien voelden ze zich vaak alleen of verantwoordelijk.

Ze hoeven daar niet direct over te praten. Toch herkennen hun zenuwstelsels iets bij elkaar. Er ontstaat een gevoel van vertrouwdheid. Een gevoel van:

"Jij begrijpt iets van mijn wereld."

Die herkenning kan heel verbindend zijn. Het geeft het gevoel dat je niet langer alleen bent.

Wanneer gewonde kindsdelen elkaar ontmoeten

Een van de manieren waarop aantrekkingskracht ontstaat, is wanneer twee kwetsbare kindsdelen elkaar herkennen. De delen in ons die verlangen naar liefde, aandacht, erkenning of veiligheid voelen zich gezien door de ander.

Dat kan voelen als thuiskomen. Er ontstaat warmte. Tederheid. Verbondenheid. Het lijkt alsof de ander precies begrijpt wat wij nodig hebben. Vaak is dit een oprechte en liefdevolle ervaring. Tegelijkertijd schuilt hierin een risico.

Wanneer beide partners sterk verbonden blijven vanuit hun kwetsuren, kunnen zij elkaar onbedoeld ook versterken in verdriet, angst of onzekerheid. Wat eerst veiligheid gaf, kan later benauwend voelen.

Het gewonde hart en de redder

Een andere veelvoorkomende dynamiek ontstaat wanneer het kwetsbare deel van de ene partner aansluiting vindt bij het zorgende deel van de ander. De ene partner verlangt naar steun, richting of bescherming. De andere partner voelt zich prettig in de rol van helper, redder of probleemoplosser. Dat kan aanvankelijk heel aantrekkelijk zijn.

De één voelt zich gedragen. De ander voelt zich nodig. Beiden ervaren verbondenheid. Maar na verloop van tijd kan deze balans gaan schuiven. De ontvangende partner kan zich afhankelijk of klein gaan voelen. De zorgende partner kan moe worden van alle verantwoordelijkheid. Wat eerst als liefde werd ervaren, kan veranderen in irritatie of teleurstelling.

Wanneer overlevingsdelen elkaar vinden

Soms ontstaat de klik niet vanuit kwetsbaarheid, maar vanuit kracht. Twee mensen herkennen elkaars daadkracht, verantwoordelijkheidsgevoel en vermogen om door te zetten. Samen vormen zij een sterk team. Ze regelen zaken. Ze lossen problemen op. Ze bouwen een gezin op. Ze zetten hun schouders eronder.

Voor de buitenwereld lijken zij vaak een ideaal koppel. Toch kan er onder de oppervlakte iets ontbreken. Wanneer beide partners vooral functioneren vanuit hun overlevingsstrategieën, kan het moeilijk worden om werkelijk kwetsbaar te zijn.

Er wordt veel gedaan. Maar weinig gevoeld. Veel geregeld. Maar weinig gedeeld. De relatie draait dan vooral om functioneren en minder om ontmoeten.

Allianties in de liefde

Je zou kunnen zeggen dat partners vaak een onbewuste alliantie met elkaar aangaan. Een soort stilzwijgend pact. Soms luidt dat pact:

"Ik zorg voor jou als jij mij nodig hebt."

Of:

"Wij zijn samen sterk."

Of:

"Wij begrijpen elkaar omdat we hetzelfde hebben meegemaakt."

Deze allianties zijn niet verkeerd. Integendeel. Ze helpen partners vaak om zich met elkaar te verbinden. Maar wanneer een alliantie gebaseerd blijft op oude pijn of overlevingspatronen, kan zij groei in de weg gaan staan.

Wat eerst aantrekt, gaat later schuren

Een opvallend verschijnsel in relaties is dat eigenschappen die eerst aantrekkelijk waren later irritatie kunnen oproepen. De partner die altijd zorgde, wordt ineens betuttelend. De partner die sterk en zelfstandig was, lijkt afstandelijk. De partner die altijd oplossingen had, luistert niet meer echt. De partner die zoveel aandacht gaf, wordt afhankelijk.

Wat gebeurt hier?

Vaak ontdekken we dat we niet alleen verliefd werden op de kwaliteiten van de ander, maar ook op de functie die die kwaliteiten voor ons vervulden. Wanneer we groeien, veranderen onze behoeften. Daardoor verandert ook hoe we naar elkaar kijken.

Gaat het werkelijk over de partner?

In relaties nemen we veel persoonlijk. Dat is begrijpelijk. Maar niet alles wat ons raakt, gaat daadwerkelijk over de ander. Soms wordt een oude ervaring aangeraakt. Een oude teleurstelling. Een oud verdriet. Een oude angst.

Soms reageren we niet op onze partner, maar op iets wat veel eerder in ons leven is ontstaan. Of zelfs op patronen die generaties lang zijn doorgegeven binnen een familie. Dat betekent niet dat de partner geen rol speelt.

Wel dat de werkelijkheid vaak groter is dan het conflict van dat moment.

De uitnodiging achter de klik

De klik tussen twee mensen is vaak het begin van een reis. Niet alleen een reis naar de ander. Maar ook een reis naar jezelf. Want de mensen die ons het diepst raken, laten vaak zien:

- waar onze verlangens liggen,
- waar onze kwetsuren liggen,
- waar onze kracht ligt,
- waar onze groei mogelijk wordt.

Dat maakt liefde soms ingewikkeld. Maar ook bijzonder waardevol.

Reflectievragen

- Wat trok jou oorspronkelijk aan in je partner?
- Herken je iets van een gewond kind-deel, een redder of een overlevingsdeel in jullie relatie?
- Welke kwaliteiten bewonderde je vroeger in je partner?
- Welke daarvan roepen tegenwoordig soms irritatie op?
- Welke behoeften werden door die kwaliteiten vervuld?
- Welke patronen herken je uit je gezin van herkomst?

Oefening: Onze alliantie onderzoeken

Neem samen of alleen de tijd voor de volgende vragen:

Maak de zin af:

"Wij zijn sterk samen omdat..."

Schrijf vervolgens op:

- Wat brengt jullie dichter bij elkaar?
- Waar vinden jullie elkaar gemakkelijk?
- Welke rol neem jij meestal op je?
- Welke rol neemt je partner meestal op zich?

Vraag jezelf daarna af:

Helpen deze rollen ons nog steeds, of beperken ze ons soms ook?

Er is geen goed of fout antwoord. Het gaat om bewustwording.



Ter afsluiting

De klik tussen twee mensen ontstaat vaak op een diepere laag dan we beseffen. We herkennen iets vertrouwds. Iets wat aansluit bij onze geschiedenis, onze verlangens of onze overlevingsstrategieën. Dat maakt aantrekkingskracht krachtig, maar soms ook ingewikkeld.

Want wat ons samenbrengt, is niet altijd hetzelfde als wat ons helpt om samen verder te groeien.

In het volgende hoofdstuk onderzoeken we waarom conflicten zo'n belangrijke rol spelen in relaties en hoe juist die momenten van schuring de weg kunnen openen naar meer authenticiteit, verbinding en volwassen liefde.

Hoofdstuk 5

Liefde, conflict en groei

"Wat eerst aantrekt, gaat vaak schuren. Juist in dat schuren ligt de uitnodiging om elkaar niet langer vanuit oude patronen, maar vanuit authenticiteit te ontmoeten."

Waarom conflicten onvermijdelijk zijn

Veel mensen beginnen een relatie met de hoop dat liefde harmonie brengt. En natuurlijk is er in een gezonde relatie ruimte voor plezier, verbondenheid en wederzijds begrip. Toch komt er vroeg of laat een moment waarop verschillen zichtbaar worden.

De één wil praten, terwijl de ander zich terugtrekt. De één verlangt naar nabijheid, terwijl de ander behoefte heeft aan ruimte. De één wil verandering, terwijl de ander juist verlangt naar rust. Conflicten zijn daarom geen teken dat een relatie mislukt.

Ze zijn een natuurlijk onderdeel van het samenleven met een ander mens. Sterker nog: zonder verschillen zouden we weinig van elkaar leren.

Wat eerst zo aantrekkelijk was

Veel relaties beginnen met kwaliteiten die we bewonderen in de ander. Misschien viel je op iemand die daadkrachtig was, terwijl jij zelf vaak twijfelde. Of op iemand die rustig bleef wanneer jij snel emotioneel reageerde.

Misschien bewonderde je de zorgzaamheid van je partner, zijn of haar spontaniteit, zelfstandigheid of sterke persoonlijkheid. In het begin vullen deze verschillen elkaar vaak mooi aan. Na verloop van tijd kunnen diezelfde eigenschappen echter spanning oproepen.

De daadkrachtige partner wordt dominant. De zorgzame partner wordt betuttelend. De zelfstandige partner wordt afstandelijk. De spontane partner wordt onvoorspelbaar.

Wat ooit aantrekkelijk was, wordt nu een bron van irritatie. Niet omdat de ander veranderd is, maar omdat de relatie zich verder ontwikkelt.

De verborgen boodschap van conflicten

Wanneer we geraakt worden in een conflict, denken we vaak dat het probleem volledig bij de ander ligt.

"Waarom doet hij dat?"

"Waarom begrijpt zij mij niet?"

"Waarom verandert de ander niet?"

Dat is een heel menselijke reactie. Maar onder die vragen ligt vaak een andere vraag verborgen:

Waarom raakt dit mij zo diep?

Conflicten laten vaak zien waar oude kwetsuren, on vervulde behoeften of overlevingsstrategieën nog actief zijn. Daardoor worden ze niet alleen een bron van spanning, maar ook een kans tot bewustwording.

De blauwe plekken van vroeger

In eerdere hoofdstukken hebben we gesproken over de onzichtbare blauwe plekken die ieder mens met zich meedraagt. Wanneer een partner precies zo'n gevoelige plek raakt, kan de reactie veel heftiger zijn dan de situatie op zichzelf verklaart.

Een vergeten afspraak kan voelen als afwijzing. Een kritische opmerking kan voelen als verwerping. Een behoefte aan ruimte kan voelen als verlaten worden.

Op dat moment reageren we vaak niet alleen op het heden. Ook oude ervaringen doen mee. Onze geschiedenis zit als het ware mee aan tafel.

De dans van beschermen en verdedigen

Wanneer oude pijn wordt geraakt, schakelen veel mensen automatisch over op beschermingsgedrag.

We trekken ons terug. We vallen aan. We gaan uitleggen. We pleasen. We controleren. We proberen gelijk te krijgen. Of we zwijgen.

Deze reacties zijn meestal niet bewust gekozen. Ze zijn ooit ontstaan om ons te helpen omgaan met moeilijke situaties. Wat vroeger bescherming bood, kan in een liefdesrelatie echter juist afstand creëren.

Want hoe harder we ons beschermen, hoe moeilijker het wordt om werkelijk contact te maken.

Het verlangen achter de klacht

Achter veel conflicten schuilt een diep verlangen.

Wanneer iemand zegt: *"Je luistert nooit naar mij."*

Kan daaronder liggen: *"Ik verlang ernaar om gehoord te worden."*

Wanneer iemand zegt: *"Je bent er nooit voor mij."*

Kan daaronder liggen: *"Ik verlang naar nabijheid."*

Wanneer iemand zegt: *"Je controleert alles."*

Kan daaronder liggen: *"Ik verlang naar vertrouwen en ruimte."*

Vaak ontstaat er meer verbinding wanneer partners leren luisteren naar het verlangen achter de klacht.

Niet synchroon groeien

Een uitdaging in veel relaties is dat partners niet altijd tegelijkertijd groeien. Soms begint één van beide partners oude patronen te onderzoeken. Er ontstaat behoefte aan verandering. Aan meer openheid. Aan nieuwe manieren van communiceren.

De andere partner is daar misschien nog niet aan toe. Dat kan spanning geven. Juist omdat wat jarenlang werkte, niet langer vanzelfsprekend voelt. Vaak ontstaat hier een belangrijke keuze. Blijven we elkaar bevechten? Of blijven we nieuwsgierig naar elkaar?

Conflicten als uitnodiging

Conflicten worden vaak gezien als iets dat opgelost moet worden. Maar soms vragen ze eerst om iets anders. Om vertraging. Om nieuwsgierigheid. Om zelfonderzoek.

In plaats van direct te reageren, kunnen we ons afvragen:

- Wat gebeurt er nu in mij?
- Wat voel ik werkelijk?
- Welke behoefte wordt geraakt?
- Wat heb ik nu nodig?
- Wat probeer ik te beschermen?

Deze vragen openen de deur naar een diepere laag van bewustzijn.

De weg naar authenticiteit

Authenticiteit betekent niet dat we altijd weten wat we voelen. Of dat we nooit meer geraakt worden. Authenticiteit betekent dat we steeds eerlijker worden over wat er in ons leeft.

Dat we onze maskers minder nodig hebben. Dat we minder hoeven te pleasen, controleren, redden of vechten. En dat we durven zeggen:

"Dit raakt mij."

"Ik weet even niet wat ik nodig heb."

"Ik voel verdriet."

"Ik voel angst."

"Ik wil begrijpen wat er gebeurt."

Juist daar ontstaat ruimte voor echte ontmoeting.

Een mens die nabij blijft

Een van de mooiste geschenken in een relatie is een partner die niet direct probeert te repareren, op te lossen of te adviseren. Maar die eenvoudigweg aanwezig blijft. Een mens die luistert. Die nieuwsgierig blijft. Die niet wegloopt voor moeilijke gevoelens. Die niet direct iets wil veranderen.

Maar zegt:

"Vertel eens..."

"Ik ben hier."

"Ik luister."

Voor veel mensen is dat een diep helende ervaring. Niet omdat de pijn verdwijnt. Maar omdat zij die pijn niet langer alleen hoeven te dragen.

Reflectievragen

- Welke terugkerende conflicten herkennen wij in onze relatie?
- Welke gevoelens raken mij het meest?
- Welke oude ervaringen zouden hierbij een rol kunnen spelen?
- Welke overlevingsstrategie gebruik ik wanneer ik mij onveilig voel?
- Wat verlang ik eigenlijk van mijn partner?
- Kan ik dat verlangen onder woorden brengen?

Oefening: Van klacht naar verlangen

Schrijf drie klachten op die je regelmatig hebt over je partner.

Bijvoorbeeld:

- Je luistert niet.
- Je bent vaak afwezig.
- Je wilt alles controleren.

Vertaal vervolgens iedere klacht naar een verlangen.

Bijvoorbeeld:

- Ik verlang naar aandacht.
- Ik verlang naar verbinding.
- Ik verlang naar vertrouwen.

Sta vervolgens stil bij de vraag:

Hoe kan ik zelf bijdragen aan het vervullen van dit verlangen?

Ter afsluiting

Conflicten zijn niet het tegenovergestelde van liefde. Vaak zijn ze juist een uitnodiging om dieper te kijken. Onder de irritatie ligt vaak verdriet. Onder boosheid ligt vaak pijn. Onder verwijten ligt vaak een verlangen.

Wanneer partners bereid zijn om voorbij de oppervlakte te kijken, kunnen conflicten veranderen van strijd naar groei. Niet omdat alle verschillen verdwijnen. Maar omdat beide mensen steeds meer verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen binnenwereld.

In het volgende hoofdstuk maken we kennis met het Trauma-Transformatie Model en onderzoeken we hoe het open hart, het gewonde hart en het gesloten hart zichtbaar worden binnen liefdesrelaties.



Hoofdstuk 6

Liefde bekeken door het Trauma-Transformatie Model

"In iedere relatie ontmoeten niet alleen twee mensen elkaar. Ook hun geschiedenis, hun verlangens, hun kwetsuren en hun overlevingsstrategieën ontmoeten elkaar."

Waarom dit model zo helpend kan zijn

Veel mensen vragen zich af waarom zij in relaties soms reageren op een manier die ze eigenlijk niet willen. Waarom ze zich terugtrekken terwijl ze juist verbinding verlangen. Waarom ze boos worden terwijl ze zich eigenlijk verdrietig voelen. Waarom ze steeds opnieuw in dezelfde patronen terechtkomen.

Het Trauma-Transformatie Model helpt ons om deze reacties beter te begrijpen. Het laat zien dat ieder mens verschillende lagen in zich draagt. Lagen die niet los van elkaar bestaan, maar voortdurend met elkaar samenwerken. Binnen dit model spreken we over:

- Het Open Hart
- Het Gewonde Hart
- Het Gesloten Hart

Deze drie gebieden zijn in ieder mens aanwezig. Ook in jou. Ook in je partner.

Het Open Hart

Het Open Hart is de plek van authenticiteit. De plek waar je jezelf kunt zijn. Waar je verbonden bent met wie je werkelijk bent.

Hier ervaren we:

- liefde,
- compassie,
- vertrouwen,
- nieuwsgierigheid,
- creativiteit,
- levenskracht,
- verbinding.

Wanneer we vanuit het Open Hart leven, hoeven we ons niet groter of kleiner voor te doen dan we zijn. We hoeven niets te bewijzen. We hoeven niet te vechten voor onze plek. We mogen eenvoudigweg aanwezig zijn.

In relaties herkennen we het Open Hart aan momenten waarop we ons werkelijk gezien voelen. Momenten waarop we kunnen luisteren zonder direct te oordelen. Momenten waarop we geraakt worden door de mens achter het gedrag.

Het Gewonde Hart

Onder het Open Hart bevindt zich het Gewonde Hart. Hier liggen de ervaringen opgeslagen waarin we tekortkwamen, gekwetst werden of ons alleen voelden.

Hier wonen:

- verdriet,
- angst,
- schaamte,
- eenzaamheid,
- afwijzing,
- onvervulde verlangens.

Het Gewonde Hart ontstaat niet omdat er iets mis is met ons. Het ontstaat omdat ieder mens kwetsbare ervaringen meemaakt. Sommige van deze ervaringen zijn klein. Andere hebben een diepe indruk achtergelaten.

Denk aan:

- niet gezien worden,
- gepest worden,
- verlieservaringen,
- emotionele afwezigheid van ouders,
- buitensluiting,
- afwijzing,
- ingrijpende gebeurtenissen.

Ook ervaringen die generaties lang zijn doorgegeven kunnen hier een plek hebben.

De liefdeswond

Veel pijn die we in partnerrelaties ervaren, raakt aan het Gewonde Hart. Wanneer een partner afstand neemt, kritiek geeft of iets vergeet, kan dat oude gevoelens wakker maken. Gevoelens die veel groter lijken dan de gebeurtenis zelf. Dat komt omdat niet alleen het heden reageert.

Ook oude ervaringen reageren mee. Het Gewonde Hart herinnert zich eerdere momenten waarop we ons niet gezien, niet geliefd of niet veilig voelden.

Het Gesloten Hart

Omdat pijn moeilijk te dragen kan zijn, ontwikkelen mensen manieren om zichzelf te beschermen. Deze beschermingsmechanismen noemen we binnen dit model het Gesloten Hart.

Het Gesloten Hart bestaat uit overlevingsstrategieën. Strategieën die ooit nodig waren om met moeilijke omstandigheden om te gaan.

Voorbeelden zijn:

- pleasen,
- perfectionisme,
- controle houden,
- hard werken,
- zorgen voor anderen,
- vermijden,
- terugtrekken,
- boos worden,
- altijd sterk zijn.

Deze strategieën zijn ooit ontstaan vanuit wijsheid. Ze hielpen ons om te overleven. Daarom verdienen ze respect. Ze hebben ons gebracht tot waar we nu zijn.

Wanneer bescherming een gevangenis wordt

Wat vroeger helpend was, kan later beperkend worden. De persoon die leerde altijd sterk te zijn, vindt het misschien moeilijk om hulp te vragen. De pleaser durft misschien geen grenzen aan te geven. De controleur vindt het lastig om te vertrouwen. De redder vergeet soms voor zichzelf te zorgen.

De strategie die ooit bescherming bood, belemmert nu juist de verbinding. Dat betekent niet dat deze delen weg moeten. Wel dat ze minder hard hoeven te werken.

Triggers: de blauwe plekken van het hart

Iedereen kent momenten waarop een relatief kleine gebeurtenis een grote reactie oproept. Dat noemen we een trigger. Een trigger is als het aanraken van een oude blauwe plek. Niet de aanraking veroorzaakt de pijn. De pijn zat er al.

De aanraking maakt haar zichtbaar. Een trigger laat zien waar iets in ons aandacht vraagt. Dat maakt triggers niet prettig. Maar wel waardevol. Ze wijzen ons de weg naar plekken die nog om liefde, begrip of heling vragen.

Glinsteringen: voeding voor het zenuwstelsel

Naast triggers bestaan er ook glinsteringen, ook wel glimmers genoemd. Glinsteringen zijn kleine ervaringen die ons zenuwstelsel laten voelen:

"Ik ben veilig."

"Ik ben welkom."

"Ik hoef even niets."

Dat kan van alles zijn:

- een warme blik,
- een vriendelijke stem,
- een knuffel,
- samen lachen,
- wandelen in de natuur,
- muziek,
- een kop thee,
- een liefdevol bericht.

Glinsteringen helpen ons om terug te keren naar rust en verbinding. Ze voeden als het ware de dragende schaal van ons leven.

Co-regulatie: samen tot rust komen

Mensen zijn sociale wezens. Vanaf onze geboorte leren we onszelf reguleren via anderen. Een baby komt tot rust doordat een ouder hem vasthoudt. Een kind kalmeert doordat een vertrouwd persoon nabij is. Ook volwassenen hebben behoefte aan co-regulatie.

Dat betekent dat we tot rust kunnen komen door de aanwezigheid van een ander. Niet omdat die ander onze problemen oplost. Maar omdat die ander nabij blijft. Een liefdevolle partner hoeft niet altijd antwoorden te hebben. Vaak is aanwezigheid genoeg.

Een hand op je schouder. Een luisterend oor. Een rustige blik. Een mens die zegt: *"Ik ben hier."*

Welke schaal voeden jullie samen?

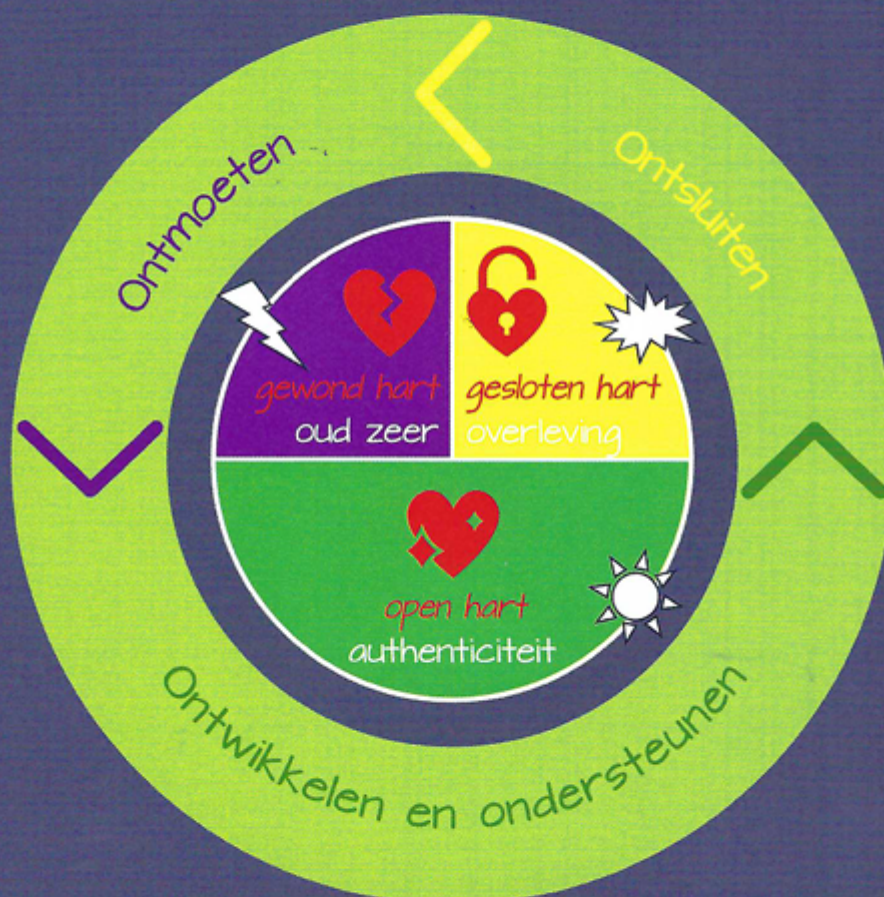
In iedere relatie ontstaat een keuze. Voeden we vooral de triggers? Of voeden we ook de glinsteringen? Natuurlijk zullen er altijd momenten van pijn, irritatie en conflict zijn.

Maar gezonde relaties kenmerken zich doordat er daarnaast voldoende ervaringen zijn van veiligheid, plezier, erkenning en verbondenheid. Niet omdat alles perfect verloopt. Maar omdat beide partners bewust aandacht geven aan wat voedt.

Reflectievragen

- Waaraan herken ik mijn Open Hart?
- Welke situaties raken mijn Gewonde Hart?
- Welke overlevingsstrategieën gebruik ik het meest?
- Welke strategieën hebben mij vroeger geholpen?
- Welke glinsteringen geven mij een gevoel van veiligheid?
- Welke glinsteringen zie ik bij mijn partner?

Trauma Transformatie Model



© Margriet Wentink - Interakt - Geïnspireerd op een model van Dr. Franz Ruppert

interakt



Oefening: Mijn glinsteringen

Maak drie kolommen.

Dit helpt mij ontspannen

Schrijf alles op wat jouw zenuwstelsel rust geeft.

Dit helpt mijn partner ontspannen

Welke signalen zie je bij je partner?

Dit kunnen wij samen vaker doen

Noteer kleine, haalbare momenten van verbinding.

Bijvoorbeeld:

- samen wandelen,
- een knuffel bij thuiskomst,
- samen thee drinken,
- elkaar bewust aankijken,
- een dagelijks moment van aandacht.

Kleine dingen maken vaak een groter verschil dan grote gebaren.

Ter afsluiting

Ieder mens draagt een Open Hart, een Gewonde Hart en een Gesloten Hart in zich. Partnerrelaties raken al deze lagen. Soms voelen we liefde. Soms worden oude kwetsuren zichtbaar. Soms schieten we in bescherming.

Wanneer we leren herkennen vanuit welk deel we reageren, ontstaat meer begrip voor onszelf én voor de ander. Dat begrip opent de deur naar verandering. Niet door harder ons best te doen. Maar door met meer bewustzijn aanwezig te zijn.

In het volgende hoofdstuk onderzoeken we hoe liefde kan groeien van afhankelijkheid en romantische verwachtingen naar volwassen liefde, waarin verantwoordelijkheid, zelfcompassie en authenticiteit centraal staan.

Hoofdstuk 7

Van romantische liefde naar volwassen liefde

"Volwassen liefde ontstaat wanneer we stoppen met wachten tot de ander ons redt, en beginnen met verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen welzijn."

De overgang die veel relaties doormaken

Vrijwel iedere liefdesrelatie begint met verlangen. We voelen ons aangetrokken tot elkaar. We genieten van de aandacht, de verbondenheid en het gevoel dat iemand ons begrijpt. In de eerste periode lijkt het soms alsof de ander precies geeft wat we nodig hebben.

Maar na verloop van tijd verandert er iets. De verschillen worden zichtbaarder. De verwachtingen worden voelbaarder. De teleurstellingen dienen zich aan. En juist daar begint een belangrijke overgang. De overgang van romantische liefde naar volwassen liefde.

De romantische droom

Veel mensen dragen, vaak zonder het te beseffen, een diep verlangen met zich mee. Het verlangen dat iemand eindelijk geeft wat vroeger ontbrak.

Dat een partner:

- ons volledig begrijpt,
- ons altijd geruststelt,
- ons gelukkig maakt,
- onze pijn verzacht,
- onze leegte vult,
- ons nooit teleurstelt.

Dat verlangen is heel menselijk. Het ontstaat vaak vanuit oude behoeften die onvoldoende vervuld werden. Wanneer we verliefd zijn, lijkt het soms alsof deze droom werkelijkheid wordt. Maar geen enkele partner kan deze rol blijvend vervullen. Niet omdat hij of zij tekortschiet. Maar omdat het een onmogelijke opdracht is.

Het einde van de reddersfantasie

Een belangrijk moment in de ontwikkeling van een relatie is het besef:

"Mijn partner kan mij ondersteunen, maar niet redden."

Dat inzicht kan confronterend zijn. Want het betekent dat we verantwoordelijkheid moeten nemen voor delen van onszelf die we misschien liever aan de ander overlaten.

Onze angst. Onze onzekerheid. Onze eenzaamheid. Ons verdriet. Onze behoefte aan erkenning. Dat betekent niet dat we alles alleen moeten doen. Wel dat we stoppen met verwachten dat een ander ons compleet maakt.

Zelf verantwoordelijkheid nemen

De Canadese arts en traumadeskundige Gabor Maté verwoordt het treffend:

"Ik ben honderd procent verantwoordelijk voor wie ik ben in deze relatie."

Dat betekent niet dat we verantwoordelijk zijn voor alles wat er gebeurt. Wel dat we verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen reacties, gevoelens en keuzes. Wanneer ik merk dat ik geraakt word, kan ik onderzoeken:

- Wat gebeurt er in mij?
- Wat voel ik?
- Wat wordt er geraakt?
- Welke behoefte zit hieronder?
- Wat heb ik nu nodig?

Die vragen brengen de aandacht terug naar binnen. Daar begint groei.

Mijn gevoelens zijn van mij

In veel relaties ontstaat strijd omdat partners elkaar verantwoordelijk maken voor hun gevoelens. Bijvoorbeeld:

"Jij maakt mij boos."

"Door jou voel ik mij waardeloos."

"Als jij anders zou doen, zou ik gelukkig zijn."

Hoewel de ander invloed kan hebben op hoe wij ons voelen, blijven onze gevoelens uiteindelijk van onszelf.

Ze vertellen iets over onze binnenwereld. Over onze geschiedenis. Over onze behoeften. Over onze grenzen. Wanneer we dat erkennen, ontstaat er meer vrijheid.

Van afhankelijkheid naar verbondenheid

Sommige mensen verwarren liefde met afhankelijkheid. Ze voelen zich alleen veilig wanneer de ander dichtbij is. Anderen beschermen zichzelf juist door niemand nodig te hebben. Beide uitersten ontstaan vaak vanuit eerdere ervaringen. Volwassen liefde zoekt een middenweg. Een plek waar verbondenheid mogelijk is zonder jezelf kwijt te raken. Waar nabijheid bestaat zonder afhankelijkheid. Waar autonomie bestaat zonder afstandelijkheid.

Het verschil tussen versmelting en verbinding

In een versmolten relatie verdwijnen de grenzen tussen partners. De gevoelens van de één worden automatisch de gevoelens van de ander. Er ontstaat weinig ruimte voor verschillen. In een verbonden relatie blijft ieder mens zichzelf.

Er is ruimte voor:

- een eigen mening,
- eigen gevoelens,
- eigen interesses,
- eigen behoeften,
- eigen ontwikkeling.

Juist daardoor ontstaat een gezonde vorm van nabijheid. Niet omdat we hetzelfde zijn. Maar omdat we elkaar ontmoeten in onze verschillen.

Zelfcompassie als basis

Veel mensen zijn milder voor anderen dan voor zichzelf. Ze begrijpen de pijn van hun partner, maar veroordelen hun eigen kwetsbaarheid. Toch begint volwassen liefde vaak bij zelfcompassie.

Bij het vermogen om vriendelijk te kijken naar de delen van jezelf die nog bang, onzeker of verdrietig zijn. Niet door ze weg te duwen. Niet door ze te veroordelen. Maar door ze te erkennen. Met dezelfde zachtheid waarmee je een verdrietig kind zou benaderen.

Authentiek durven zijn

Volwassen liefde vraagt moed. De moed om jezelf te laten zien. Niet alleen je sterke kanten. Maar ook je twijfels. Je verdriet. Je onzekerheden. Je verlangens. Authenticiteit betekent niet dat je altijd precies weet wat je voelt.

Authenticiteit betekent dat je eerlijk durft te zijn over wat er in je leeft. Zelfs wanneer dat spannend is.

Wanneer partners elkaar ruimte geven

Een relatie verdiept zich vaak wanneer partners elkaar niet langer proberen te veranderen. Wanneer ze nieuwsgierig worden naar elkaar. Wanneer ze leren luisteren zonder direct te adviseren. Wanneer ze elkaars groei ondersteunen zonder die over te nemen.

Dan ontstaat een andere kwaliteit van liefde. Minder gebaseerd op behoefte. Meer gebaseerd op keuze. Minder gebaseerd op angst. Meer gebaseerd op vertrouwen.

Volwassen liefde in de praktijk

Volwassen liefde betekent niet dat conflicten verdwijnen. Of dat er nooit meer pijn is. Het betekent dat beide partners steeds beter leren omgaan met wat zich aandient. Dat zij verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen binnenwereld. Dat zij hun gevoelens serieus nemen zonder de ander daarvoor verantwoordelijk te maken. Dat zij steun vragen wanneer dat nodig is. En dat zij elkaar ontmoeten als twee volwassenen die allebei onderweg zijn.

Reflectievragen

- Op welke momenten verwacht ik onbewust dat mijn partner iets voor mij oplost?
- Welke behoeften leg ik regelmatig bij de ander neer?
- Welke gevoelens vind ik moeilijk om zelf te dragen?
- Wat betekent verantwoordelijkheid nemen voor mij?
- Waarin ben ik al gegroeid binnen mijn relatie?
- Welke stap zou ik graag nog willen zetten?

Oefening: Van verwachting naar verantwoordelijkheid

Maak twee kolommen.

Wat verwacht ik van mijn partner?

Schrijf alles op wat in je opkomt.

Bijvoorbeeld:

- Dat je mij geruststelt.
- Dat je begrijpt wat ik voel.
- Dat je mij gelukkig maakt.
- Dat je altijd beschikbaar bent.

Wat kan ik zelf doen?

Schrijf achter iedere verwachting wat jij zelf kunt bijdragen.

Bijvoorbeeld:

- Ik kan leren mezelf gerust te stellen.
- Ik kan mijn gevoelens duidelijker uitspreken.
- Ik kan beter voor mezelf zorgen.
- Ik kan hulp vragen wanneer ik dat nodig heb.

Lees beide lijsten rustig door.

Welke inzichten ontstaan?

Ter afsluiting

De weg van romantische liefde naar volwassen liefde is geen rechte lijn. Het is een proces van bewustwording, vallen en opstaan, leren en groeien. Steeds opnieuw worden we uitgenodigd om verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen binnenwereld.

Niet omdat we alles alleen moeten doen. Maar omdat echte verbinding pas mogelijk wordt wanneer twee mensen zichzelf durven meenemen in de relatie. Vanuit die plek ontstaat een liefde die niet gebaseerd is op redden, aanpassen of afhankelijkheid. Maar op vrijheid, authenticiteit en wederzijdse verbondenheid.

In het volgende hoofdstuk verkennen we hoe "ik", "jij" en "wij" een gezonde plek kunnen krijgen binnen een relatie, en waarom grenzen, zelfstandigheid en verbondenheid daarbij zo belangrijk zijn.



Hoofdstuk 8

Ik, jij en wij

"Een gezonde relatie bestaat niet uit twee mensen die samensmelten, maar uit twee mensen die zichzelf blijven en elkaar van daaruit ontmoeten."

De kunst van verbonden blijven

Veel mensen verlangen naar verbondenheid. Dat verlangen is diep menselijk. We willen erbij horen, gezien worden, liefhebben en geliefd worden. Toch schuilt hierin een uitdaging.

Hoe blijf je verbonden met een ander zonder jezelf kwijt te raken?

Hoe blijf je trouw aan jezelf zonder afstand te creëren?

Hoe geef je ruimte aan zowel "ik" als "wij"?

Juist in het vinden van dat evenwicht ligt een belangrijke sleutel tot een gezonde en duurzame relatie.

Wanneer liefde verstrengeld raakt

Aan het begin van een relatie voelen veel mensen zich sterk met elkaar verbonden. Ze willen veel samen zijn. Ze delen ervaringen, dromen en plannen. Dat is een natuurlijke fase.

Soms blijft die sterke verbondenheid echter bestaan in een vorm waarin partners steeds minder onderscheid ervaren tussen zichzelf en de ander. Dan ontstaat verstrengeling. De gevoelens van de één bepalen de stemming van de ander. De behoeften van de ander worden belangrijker dan de eigen behoeften.

Er ontstaat moeite om zelfstandig keuzes te maken. Verschillen worden als bedreigend ervaren. Van buitenaf lijkt er misschien veel verbondenheid te zijn, maar van binnen ontstaat vaak spanning. Want waar geen ruimte is voor verschil, ontstaat uiteindelijk weinig ruimte voor echte ontmoeting.

Waarom zelfstandigheid belangrijk is

Zelfstandigheid betekent niet dat je alles alleen moet doen. Het betekent dat je verantwoordelijkheid neemt voor jezelf. Dat je weet:

- wat je voelt,
- wat je nodig hebt,
- waar je grenzen liggen,
- wat jouw verantwoordelijkheid is.

Zelfstandigheid maakt verbinding juist mogelijk. Want wanneer twee mensen stevig op hun eigen benen staan, kunnen zij elkaar ontmoeten zonder elkaar vast te houden. Niet vanuit afhankelijkheid. Maar vanuit vrije keuze.

Ik, jij en wij

Een gezonde relatie bestaat uit drie delen:

Ik

Mijn gevoelens. Mijn behoeften. Mijn dromen. Mijn grenzen. Mijn ontwikkeling.

Jij

Jouw gevoelens. Jouw behoeften. Jouw verlangens. Jouw grenzen. Jouw levenspad.

Wij

Datgene wat we samen creëren. Onze relatie. Onze afspraken. Onze verbinding. Onze gezamenlijke groei.

Problemen ontstaan vaak wanneer één van deze drie delen te weinig ruimte krijgt. Sommige mensen verliezen zichzelf in het "wij". Anderen beschermen hun "ik" zo sterk dat er nauwelijks ruimte ontstaat voor verbinding. Een gezonde relatie zoekt steeds opnieuw naar balans.

Jezelf niet verliezen

Mensen die vroeg hebben geleerd zich aan te passen, lopen soms het risico zichzelf kwijt te raken in relaties. Ze voelen haarfijn aan wat de ander nodig heeft. Ze zorgen. Ze geven. Ze passen zich aan. Maar vergeten daarbij te luisteren naar hun eigen behoeften.

Vaak gebeurt dit uit liefde.

Maar op langere termijn kan het leiden tot vermoeidheid, frustratie of verwijdering. Want wie zichzelf voortdurend op de achtergrond plaatst, raakt uiteindelijk ook de verbinding met zichzelf kwijt.

Ruimte voor verschillen

Een van de mooiste kenmerken van volwassen liefde is dat verschillen mogen bestaan. Je hoeft niet overal hetzelfde over te denken. Je hoeft niet dezelfde hobby's te hebben. Je hoeft niet dezelfde behoeften te voelen.

Verbondenheid ontstaat niet doordat we identiek zijn.

Verbondenheid ontstaat doordat verschillen er mogen zijn zonder dat ze de relatie bedreigen. Dat vraagt vertrouwen. En soms ook moed.

Grenzen als vorm van liefde

Veel mensen ervaren het aangeven van grenzen als lastig. Vooral wanneer zij bang zijn voor afwijzing, conflict of teleurstelling. Toch zijn grenzen geen muren. Grenzen zijn richtingaanwijzers.

Ze laten zien:

- wat goed voelt,
- wat niet goed voelt,
- waar jouw verantwoordelijkheid begint,
- waar die van de ander eindigt.

Een helder "nee" maakt een oprecht "ja" mogelijk. Wanneer grenzen ontbreken, ontstaat vaak onduidelijkheid. Wanneer grenzen gerespecteerd worden, groeit vertrouwen.

Gelijkwaardigheid

In volwassen liefde is niemand groter of kleiner. Niemand hoeft gered te worden. Niemand hoeft voortdurend te zorgen. Niemand hoeft zichzelf weg te cijferen. Dat betekent niet dat partners altijd precies hetzelfde bijdragen.

Wel dat beiden evenveel waarde hebben. Hun gevoelens doen ertoe. Hun behoeften doen ertoe. Hun grenzen doen ertoe. Gelijkwaardigheid betekent:

"Jij bent belangrijk."

"En ik ook."

Elkaar ondersteunen zonder over te nemen

Liefde betekent niet dat we alle problemen van de ander oplossen. Soms bestaat liefde juist uit het vertrouwen dat de ander zijn of haar eigen weg kan vinden. Dat vraagt een subtiele balans.

We kunnen ondersteunen. Meeleven. Luisteren. Aanmoedigen. Maar uiteindelijk blijft ieder mens verantwoordelijk voor zijn eigen keuzes en ontwikkeling.

Wanneer we problemen overnemen, ontnemt dat de ander vaak de kans om zelf te groeien.

Authentieke ontmoeting

Naarmate mensen zichzelf beter leren kennen, ontstaat meer helderheid. Dit voel ik. Dit heb ik nodig. Dit is mijn verantwoordelijkheid. Dit is van de ander.

Vanuit die helderheid wordt het eenvoudiger om elkaar werkelijk te ontmoeten. Niet vanuit oude rollen. Niet vanuit verwachtingen. Maar vanuit echtheid. En juist daar ontstaat vaak een diepere vorm van intimiteit.

Wanneer ik en wij samen groeien

Een gezonde relatie vraagt voortdurende beweging. Soms vraagt het leven meer aandacht voor het "ik". Bijvoorbeeld tijdens persoonlijke groei, ziekte, verlies of verandering.

Op andere momenten vraagt het leven juist meer aandacht voor het "wij". Bijvoorbeeld bij het opvoeden van kinderen, mantelzorg of gezamenlijke uitdagingen.

De kunst is niet om altijd perfect in balans te zijn. De kunst is om steeds opnieuw terug te keren naar verbinding. Met jezelf. Met de ander. En met de relatie.

Reflectievragen

- Wanneer voel ik mij het meest mezelf binnen onze relatie?
- Op welke momenten verlies ik contact met mijn eigen behoeften?
- Welke verschillen tussen ons vind ik soms lastig?
- Welke verschillen waardeer ik juist?
- Hoe duidelijk ben ik over mijn grenzen?
- Waar zou ik meer ruimte willen geven aan mijn eigen ontwikkeling?

Oefening: Ik – Jij – Wij

Neem een vel papier en teken drie cirkels.

Schrijf boven de eerste cirkel:

Ik

Welke behoeften, verlangens en kwaliteiten horen bij jou?

Schrijf boven de tweede cirkel:

Jij

Welke kwaliteiten bewonder je in je partner?

Wat maakt hem of haar uniek?

Schrijf boven de derde cirkel:

Wij

Wat creëren jullie samen?

Welke waarden zijn belangrijk in jullie relatie?

Kijk daarna naar de drie cirkels.

Welke krijgt momenteel de meeste aandacht?

Welke misschien te weinig?

Ter afsluiting

Liefde vraagt niet dat we onszelf verliezen. Liefde vraagt juist dat we steeds meer worden wie we werkelijk zijn. Hoe steviger het "ik" wordt, hoe vrijer het "wij" kan ontstaan. En hoe meer ruimte er is voor verschillen, hoe rijker de ontmoeting kan worden.

In het volgende hoofdstuk verkennen we de bouwstenen van volwassen liefde: verantwoordelijkheid, grenzen, compassie, gelijkwaardigheid en authenticiteit.

Eigenschappen die helpen om liefde niet alleen te voelen, maar ook bewust vorm te geven in het dagelijks leven.

Van romantische liefde naar authentieke verbinding

Juist in conflicten ligt de weg naar meer echtheid.

De klik in het begin

We herkennen iets in elkaar.
Onze gewonde kindsdelen
vinden elkaar en er ontstaat een klik.
Het voelt vertrouwd en fijn.

Wat ons aantrekt

-  We herkennen gedeelde pijn, verlies of angsten
-  Of het gewonde deel ontmoet het zorgende/ redderdeel
-  Of twee overlevingsdelen vinden elkaar en vormen een sterk team

Wanneer het gaat schuren

Wat eerst zo fijn was, gaat op den duur irriteren.
We raken elkaar in oude pijn en patronen.
Conflicten ontstaan.



Zelfreflectie
Ik onderzoek mijn pijn, patronen en behoeften.



Verantwoordelijkheid
Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn aandeel en mijn reacties.



Nieuw kiezen
Ik kies bewust voor verbinding, respect en echte ontmoeting, vanuit mijn volwassen zelf.

Naar authentieke verbinding

We ontmoeten elkaar niet langer vanuit oude patronen, maar vanuit twee volwassenen.
We zien, horen en respecteren elkaar zoals we werkelijk zijn.

Wat er ontstaat

-  Meer begrip, zachtheid en compassie
-  Veilige gesprekken en echte intimiteit
-  Ruimte voor rust, plezier en groei
-  Een gelijkwaardige, bewuste relatie



Conflicten zijn geen teken dat het misgaat, maar een uitnodiging om samen te groeien.
Van overleven naar leven. Van oude pijn naar bewuste liefde.



Hoofdstuk 9

De bouwstenen van volwassen liefde

"Volwassen liefde ontstaat niet vanzelf. Zij groeit door bewustwording, oefening en de bereidheid om steeds opnieuw naar jezelf én naar de ander te kijken."

Liefde als levenslange ontwikkeling

Veel mensen denken dat liefde vooral een gevoel is. Een gevoel dat je overkomt. En inderdaad, verliefdheid overkomt ons vaak. Maar een duurzame relatie vraagt meer dan gevoelens alleen. Volwassen liefde is een proces.

Een voortdurende uitnodiging om te groeien in bewustzijn, verantwoordelijkheid, compassie en verbinding. In dit hoofdstuk verkennen we tien bouwstenen die een stevige basis vormen voor een gezonde liefdesrelatie.

Niet als regels die je perfect moet toepassen. Maar als richtingwijzers op de weg naar meer authenticiteit en verbondenheid.



1. Verantwoordelijkheid nemen voor jezelf

Een van de belangrijkste kenmerken van volwassen liefde is het besef:

"Ik ben verantwoordelijk voor wie ik ben in deze relatie."

Dat betekent dat je verantwoordelijkheid neemt voor:

- je gevoelens,
- je gedrag,
- je keuzes,
- je herstel,
- je persoonlijke ontwikkeling.

De ander kan je ondersteunen, maar niet jouw leven voor je leven. Wanneer we verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen binnenwereld, ontstaat meer vrijheid in de relatie.

Reflectievraag

Waar leg ik mijn verantwoordelijkheid nog bij mijn partner neer?



Ik kies elke dag voor mezelf.

Ik ben daarvoor verantwoordelijk in de partnerrelatie.

Dat ik **100%** verantwoordelijk neem voor wie ik ben in deze relatie.

-  Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn gedachten, gevoelens, woorden en daden.
-  Ik erken mijn patronen en kies ervoor om te groeien.
-  Ik zorg goed voor mezelf, zodat ik met open hart in verbinding kan zijn.
-  Ik verwacht niet dat de ander mij compleet maakt. Ik kies voor gelijkwaardigheid.
-  Ik breng mijn beste zelf in de relatie, elke dag opnieuw.

 *Ik kan de ander niet veranderen, maar ik kan wel veranderen wie ik ben. Dat is mijn verantwoordelijkheid.*

2. Verantwoordelijkheid nemen voor gevoelens en behoeften

Gevoelens zijn waardevolle boodschappers. Ze vertellen ons iets over wat er in ons leeft. Volwassen liefde vraagt daarom dat we nieuwsgierig worden naar onze gevoelens in plaats van ze direct op de ander af te reageren.

Onder boosheid kan verdriet schuilgaan. Onder irritatie kan een verlangen liggen. Onder controle kan angst verborgen zitten. Door gevoelens serieus te nemen, leren we beter begrijpen wat we nodig hebben.

Reflectievraag

Welke behoefte gaat schuil achter een terugkerend conflict in mijn relatie?

VROEGER:
De ander moet het voor mij oplossen



- Ik maak de ander verantwoordelijk voor mijn geluk.
- Ik voel me teleurgesteld, boos of kwetsbaar als hij niet aan mijn verwachtingen voldoet.

→

NU:
Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn gevoelens en behoeften



IK ONDERZOEK:

- ♥ Wat voel ik?
- 💬 Welke behoefte zit daaronder?
- 🛡️ Wat heb ik nodig van mezelf?
- 💪 Wat kan ik zelf doen?

- Ik erken mijn gevoelens.
- Ik ontdek mijn behoeften.
- Ik neem verantwoordelijkheid voor mezelf.
- Ik zorg zelf voor wat ik nodig heb en vraag hulp als dat nodig is.

3. Twee zelfstandige mensen vormen samen een relatie

Een gezonde relatie bestaat uit:

- Ik
- Jij
- Wij

Wanneer één van deze drie ontbreekt, raakt de balans verstoord. Volwassen liefde vraagt dat beide partners hun eigen identiteit behouden. Niet omdat afstand belangrijk is. Maar omdat echte verbinding alleen mogelijk is wanneer er twee mensen aanwezig zijn die zichzelf mogen zijn.

Reflectievraag

Hoeveel ruimte geef ik mezelf om mijn eigen pad te volgen?



4. Grenzen kunnen aangeven

Grenzen zijn essentieel voor gezonde relaties. Ze helpen ons om trouw te blijven aan onszelf. Een grens kan eruitzien als:

- een duidelijk nee,
- een uitgesproken behoefte,
- een verzoek,
- een keuze voor rust,
- een keuze voor afstand.

Veel mensen vinden grenzen spannend omdat oude angst wordt geraakt. Angst om afgewezen te worden. Angst voor conflict. Angst om iemand teleur te stellen. Toch groeit vertrouwen juist wanneer grenzen duidelijk worden uitgesproken.

Reflectievraag

Welke grens mag ik duidelijker aangeven?

4. Grenzen kunnen aangeven

Duidelijk JA en NEE

Je geeft aan wat je wel of niet wilt, met respect voor jezelf én de ander.

NEE, dat wil ik niet.



Oké, ik respecteer je grens.



Grenzen geven helderheid, veiligheid en respect.



Voorbeelden:

-  JA, ik heb zin om samen iets te doen.
-  NEE, ik heb nu tijd voor mezelf nodig.
-  Ik wil graag dat je eerst even klopt voordat je mijn kamer binnenkomt.

Respecteren van elkaars grenzen

Je luistert, accepteert en dringt niet aan. Jij en de ander mogen verschillend zijn.

Dankjewel dat je dit aangeeft. Ik laat het los.





Waarom dit belangrijk is:

-  Je blijft trouw aan jezelf.
-  De ander voelt zich gerespecteerd.
-  De relatie wordt eerlijker en sterker.

Heldere grenzen zijn geen muren, maar hekken met een poort: ze beschermen wat van jou is, en laten verbinding toe.



6. Gelijkwaardigheid

In een volwassen relatie is niemand meer waard dan de ander. Beide partners zijn gelijkwaardig. Dat betekent niet dat iedereen hetzelfde doet.

Wel dat:

- beide stemmen gehoord worden,
- beide behoeften meetellen,
- beide grenzen gerespecteerd worden.

Gelijkwaardigheid ontstaat wanneer niemand de rol van ouder, redder of slachtoffer hoeft te vervullen.

Reflectievraag

Waar ervaren wij gelijkwaardigheid en waar ontstaat soms ongelijkheid?

6. Gelijkwaardigheid

Twee gelijkwaardige mensen, met gelijke waarde en recht om er te zijn.
Niet: één boven, één onder. Maar: naast elkaar.

**MIJN BEHOEFTE
ZIJN BELANGRIJK**

- Ik mag voelen wat ik voel.
- Ik mag zeggen wat ik nodig heb.
- Mijn wensen en grenzen tellen mee.
- Ik heb recht op respect en ruimte.



Gelijk waardig

**JOUW BEHOEFTE
ZIJN BELANGRIJK**

- Jij mag voelen wat jij voelt.
- Jij mag zeggen wat jij nodig hebt.
- Jouw wensen en grenzen tellen mee.
- Jij hebt recht op respect en ruimte.

NIET DIT:

IK

↓

JIJ

- Macht
- Controleren
- Onderdanig zijn
- Strijden
- Mijn zin of jouw zin

SAMEN OVERLEGGEN

... We luisteren naar elkaar. We overleggen.
We zoeken samen naar wat werkt voor ons allebei.
Niet mijn wil tegen jouw wil, maar onze oplossing.

WEL DIT:

IK

+

JIJ

- Samenwerking
- Respect
- Ruimte voor verschillen
- Gelijkwaardige keuzes
- Wij kiezen samen

Gelijkwaardigheid betekent: Ik ben niet meer of minder dan jij.
We zijn verschillend, en allebei even belangrijk.
Vanuit gelijkwaardigheid ontstaat verbinding, vertrouwen en liefde.

7. Passende verantwoordelijkheid nemen én laten

Sommige mensen nemen te veel verantwoordelijkheid. Anderen nemen juist te weinig. Volwassen liefde zoekt een gezonde middenweg.

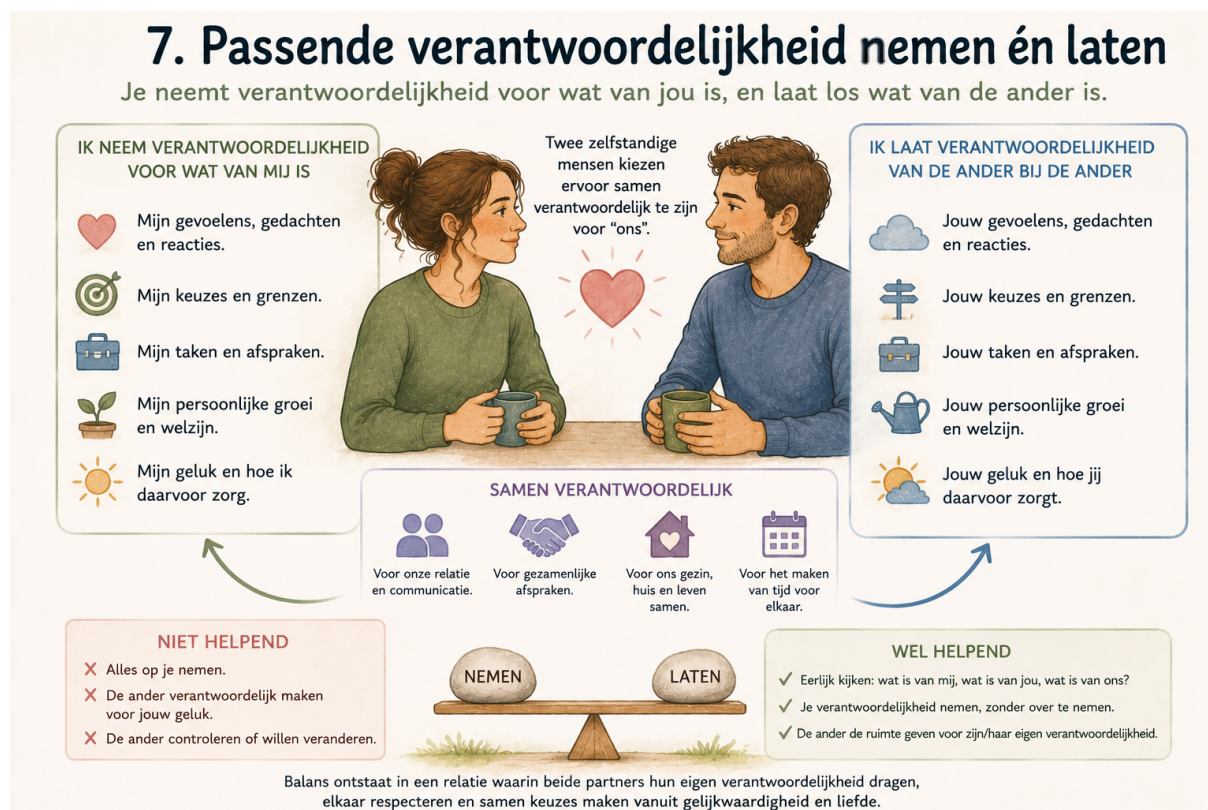
Dat betekent:

- je eigen verantwoordelijkheden dragen,
- de verantwoordelijkheden van de ander respecteren,
- niet overnemen,
- niet afschuiven.

Liefde groeit wanneer beide partners kunnen vertrouwen op hun eigen kracht én die van de ander.

Reflectievraag

Waar neem ik verantwoordelijkheid over die eigenlijk niet van mij is?



8. Realistisch naar jezelf kijken

Mensen die vroeg veel verantwoordelijkheid hebben gedragen, verwachten soms te veel van zichzelf. Anderen hebben geleerd dat zij weinig invloed hebben en onderschatten hun mogelijkheden.

Volwassen liefde vraagt een eerlijke blik. Niet groter maken. Niet kleiner maken. Maar zien wat er werkelijk is.

Reflectievraag

Vraag ik soms te veel of juist te weinig van mezelf?



9. Hulp kunnen aannemen

Zelfstandigheid betekent niet dat je alles alleen hoeft te doen. Sterker nog: hulp kunnen aannemen vraagt vaak meer moed dan alles zelf doen.

Volwassen liefde betekent ook kunnen zeggen:

"Ik red het even niet alleen."

"Kun je naast me staan?"

"Ik heb steun nodig."

Dat vraagt vertrouwen. En de bereidheid om kwetsbaar te zijn.

Reflectievraag

Hoe gemakkelijk vind ik het om hulp te vragen of hulp te ontvangen?

9. Hulp kunnen aannemen

Je hoeft het niet alleen te doen.
Hulp aannemen is geen teken van zwakte, maar van zelfzorg en vertrouwen.

JE MAG HULP AANNEMEN BIJ:

-  Overweldiging
-  Emoties en verdriet
-  Twijfels en keuzes
-  Vermoeidheid
-  Persoonlijke groei



WAT HET JE BRENGT:

-  Verlichting
-  Verbinding
-  Groei en veerkracht
-  Meer ruimte voor wat echt telt voor jou

HOE HULP AANNEMEN?

-  Vraag om wat je nodig hebt.
-  Sta open voor de ander.
-  Vertrouw op de intentie van de ander.
-  Ontvang met een dankbaar hart.
-  Gun jezelf steun, net zoals je een ander zou gunnen.

JE BENT HET WAARD



Je mag gedragen worden.
Je mag ontvangen.
Je mag er zijn.
Samen is lichter.

♥ Hulp aannemen is een daad van liefde voor jezelf en voor de ander. *Je hoeft het niet alleen te dragen.* ♥

10. Authentiek worden

Authenticiteit betekent dat je steeds meer gaat leven vanuit wie je werkelijk bent.

Dat je leert herkennen:

- Dit voel ik.
- Dit denk ik.
- Dit heb ik nodig.
- Dit hoort bij mij.
- Dit hoort bij de ander.

Authenticiteit vraagt moed. Maar het brengt ook vrijheid. Want hoe minder maskers we dragen, hoe gemakkelijker echte verbinding ontstaat.

Reflectievraag

Welke kant van mezelf wil meer ruimte krijgen?



Liefde als dagelijkse praktijk

Deze tien bouwstenen vormen samen geen eindpunt. Ze vormen een kompas. Een richting. Iedere relatie kent periodes van groei, verwarring, conflict en verbinding. Dat hoort erbij. Het gaat niet om perfectie. Het gaat om bewustwording. Steeds opnieuw.

Want volwassen liefde ontstaat niet doordat twee mensen foutloos zijn. Volwassen liefde ontstaat doordat twee mensen bereid zijn om te blijven leren. Over zichzelf. Over elkaar. En over de relatie die zij samen vormgeven.

Oefening: Jullie liefdeskompas

Lees de tien bouwstenen nog eens rustig door. Geef iedere bouwsteen een score van 1 tot 10.

Waar zijn wij sterk in?

Waar ligt onze grootste groeikans?

Welke bouwsteen verdient de komende tijd extra aandacht?

Besprek dit eventueel samen met je partner. Niet om elkaar te beoordelen. Maar om samen nieuwsgierig te onderzoeken wat jullie relatie helpt groeien.

Ter afsluiting

Volwassen liefde ontstaat wanneer twee mensen verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen binnenwereld en elkaar tegelijkertijd met openheid, respect en compassie blijven ontmoeten.

Niet omdat het altijd gemakkelijk is. Maar omdat zij begrijpen dat liefde niet alleen een gevoel is. Liefde is ook een keuze. Een oefening. Een levenslange uitnodiging om steeds opnieuw thuis te komen bij jezelf én bij de ander.

In het volgende hoofdstuk onderzoeken we wat er gebeurt wanneer partners zich verder ontwikkelen. Want soms groeien mensen dichter naar elkaar toe, en soms ontdekken zij dat hun wegen zich langzaam van elkaar verwijderen.

Hoofdstuk 10

Wanneer liefde verandert

"Soms brengt liefde mensen dichterbij elkaar. Soms nodigt liefde uit om elkaar los te laten. Beide vragen moed."

Verandering hoort bij het leven

Geen mens blijft zijn hele leven dezelfde. We groeien. We leren. We veranderen door ervaringen, relaties, verlies, gezondheid, werk, ouder worden en de gebeurtenissen die het leven op ons pad brengt.

Omdat mensen veranderen, veranderen ook relaties. Wat vroeger vanzelfsprekend was, hoeft dat vandaag niet meer te zijn. Wat vroeger verbond, kan zijn betekenis verliezen. En wat ooit onmogelijk leek, kan juist belangrijk worden.

Liefde vraagt daarom niet alleen om verbinding, maar ook om meebewegen met verandering.

Samen groeien

Veel relaties verdiepen zich doordat beide partners bereid zijn zichzelf te ontwikkelen. Ze leren elkaar steeds beter kennen. Niet alleen de mooie kanten, maar ook de kwetsbare delen. Ze ontdekken hoe zij reageren onder stress. Ze leren hun behoeften uitspreken. Ze worden nieuwsgierig naar elkaar. Ze durven moeilijke gesprekken te voeren. Ze leren verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen binnenwereld.

Daardoor ontstaat vaak meer begrip. Meer zachtheid. Meer ruimte. Niet omdat er geen conflicten meer zijn, maar omdat er meer bewustzijn ontstaat.

Wanneer oude patronen zichtbaar worden

Soms lijkt een relatie jarenlang goed te functioneren. Totdat één van beide partners zich begint af te vragen:

"Is dit werkelijk wie ik ben?"

"Leef ik mijn eigen leven?"

"Wat heb ik eigenlijk nodig?"

Deze vragen kunnen spannend zijn. Voor degene die ze stelt. Maar ook voor de partner. Want verandering brengt onzekerheid met zich mee. Wat jarenlang vertrouwd was, komt in beweging.

Dat kan gevoelens oproepen van angst, verdriet, weerstand of verwarring. Toch zijn deze momenten vaak belangrijke uitnodigingen tot groei.

Niet altijd in hetzelfde tempo

Partners ontwikkelen zich zelden tegelijkertijd. Soms zet één van beiden als eerste stappen richting bewustwording. Er ontstaat behoefte aan meer openheid, meer diepgang of een andere manier van samenleven. De andere partner is daar misschien nog niet aan toe.

Dat kan spanning geven. Soms ontstaat er een periode van zoeken. Van elkaar opnieuw leren begrijpen. Van wennen aan nieuwe vormen van contact. Dit proces vraagt geduld. En vooral veel gesprekken.

Wanneer verschillen groter worden

Soms groeien partners juist dichter naar elkaar toe. Maar soms worden verschillen duidelijker zichtbaar. Waarden veranderen. Levensdoelen veranderen. Behoeften veranderen.

Dat hoeft niet direct een probleem te zijn. Veel verschillen kunnen naast elkaar bestaan. Maar soms ontdekken mensen dat hun wegen steeds verder uiteenlopen. Niet omdat er geen liefde meer is. Maar omdat de verbinding vooral gebaseerd was op oude patronen, afhankelijkheid of omstandigheden die inmiddels veranderd zijn.

Een relatie is niet mislukt wanneer zij eindigt

In onze samenleving wordt een duurzame relatie vaak gezien als een succes en een beëindigde relatie als een mislukking.

Maar zo eenvoudig is het niet.

Sommige relaties hebben precies gebracht wat zij moesten brengen. Sommige mensen hebben elkaar geholpen groeien. Sommige partners hebben samen kinderen grootgebracht. Sommige relaties hebben belangrijke lessen gebracht. Dat een relatie eindigt, betekent niet automatisch dat zij mislukt is.

Soms heeft een relatie haar bestemming bereikt.

Liefdevol afscheid nemen

Afscheid nemen is vaak pijnlijk. Zeker wanneer er nog liefde aanwezig is. Toch kan een afscheid ook met respect plaatsvinden.

Wanneer mensen erkennen wat zij elkaar hebben gegeven. Wanneer zij verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen aandeel. Wanneer zij stoppen met zoeken naar schuldigen. Dat betekent niet dat er geen verdriet is. Maar wel dat er ruimte ontstaat voor waardigheid.

Verbonden blijven in een andere vorm

Niet iedere relatie die eindigt, eindigt in strijd. Sommige mensen blijven belangrijke betekenisvolle personen in elkaars leven.

Voorals wanneer er kinderen zijn, blijft er vaak een vorm van verbondenheid bestaan.

Ook dan blijft dezelfde uitnodiging gelden:

- verantwoordelijkheid nemen,
- grenzen respecteren,
- elkaar als mens blijven zien,
- ruimte maken voor ieders ontwikkeling.

Soms ontstaat na een scheiding zelfs meer rust dan daarvoor.

Liefde vraagt vrijheid

Werkelijke liefde probeert de ander niet vast te houden. Zij geeft ruimte aan groei. Aan ontwikkeling. Aan verandering. Dat betekent niet dat liefde vrijblijvend is.

Wel dat liefde de ander niet bezit. Wanneer we iemand liefhebben, hopen we dat die persoon groeit naar wie hij of zij werkelijk is. Zelfs wanneer dat soms andere keuzes met zich meebrengt dan wij hadden gehoopt.

De moed om opnieuw te kiezen

Iedere relatie vraagt telkens opnieuw een keuze. Niet alleen aan het begin. Maar ook onderweg. De keuze om aanwezig te blijven. Om eerlijk te zijn. Om te luisteren. Om verantwoordelijkheid te nemen. Om jezelf te blijven ontwikkelen.

En soms ook de keuze om los te laten wat niet langer past. Dat vraagt moed. Maar juist daarin schuilt volwassen liefde.

Reflectievragen

- Hoe zijn wij als partners veranderd door de jaren heen?
- Waarin zijn wij naar elkaar toegegroeid?
- Welke verschillen zijn zichtbaarder geworden?
- Welke veranderingen vind ik spannend?
- Op welke manier ondersteunen wij elkaars groei?
- Wanneer voelde ik mij het meest vrij binnen onze relatie?

Oefening: Onze reis samen

Neem een vel papier.

Teken een tijdlijn van jullie relatie.

Markeer belangrijke momenten:

- ontmoeting,
- samenwonen,
- huwelijk,
- geboorte van kinderen,
- verhuizingen,
- verlieservaringen,
- moeilijke periodes,
- bijzondere herinneringen.

Kijk vervolgens naar de lijn.

Vraag jezelf af:

- Wat hebben wij samen geleerd?
- Welke uitdagingen hebben ons sterker gemaakt?
- Welke kwaliteiten hebben ons geholpen?
- Wat willen wij meenemen naar de toekomst?

Sta ook stil bij alles wat er al is.

Niet alleen bij wat nog ontbreekt.

11. Soms groeien partners samen, soms uit elkaar

Relaties veranderen. En dat is oké.
Wat telt, is dat je trouw blijft aan jezelf én aan de ander.

GROEIEN SAMEN

*Je groeit, ik groei, wij groeien.
We kiezen er steeds opnieuw voor om samen te blijven groeien.*



Communicatie
Respect
Vertrouwen
Ruimte
Nieuwe dromen

Je blijft elkaar ontmoeten, kiezen en inspireren.
Samen bouwen aan een gedeeld wij.

RELATIES VERANDEREN

Jullie veranderen.
Jullie leven verandert.
En daarmee kan de relatie veranderen.



Dat is geen falen.
Dat is leven.

Dankbaarheid voor wat er was.
Respect voor ieder z'n weg.
Liefde laat je niet los, die neemt een andere vorm aan.

GROEIEN UIT ELKAAR

*Je groeit, ik groei, maar onze wegen gaan niet meer samen verder.
Loslaten is soms de meest liefdevolle keuze.*



Eigen pad
Groe
Nieuwe toekomst

Je gunt elkaar een gelukkig leven, ook als dat niet meer samen is.
Elk op je eigen pad, met liefde losgelaten.

WAT HELPT IN ALLE SITUATIES



Blijf in gesprek over wie je bent, wat je nodig hebt en waar je naartoe groeit.



Geef elkaar ruimte om te veranderen en jezelf te blijven.



Check regelmatig: lopen we nog samen dezelfde kant op?



Koester wat goed is, en wees eerlijk over wat niet meer past.



Vertrouw erop: hoe het ook loopt, het leven draagt je.

Samen of niet, jullie blijven elkaars geschiedenis. En dat heeft waarde. ❤️

Ter afsluiting

Liefde is geen eindbestemming. Liefde is een voortdurend proces van ontmoeten, verliezen, hervinden, groeien en veranderen. Soms brengt dat mensen dichterbij elkaar. Soms leidt het naar nieuwe wegen.

Maar wanneer we bereid zijn eerlijk naar onszelf te kijken, verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen binnenwereld en de ander met respect te blijven ontmoeten, ontstaat er iets kostbaars.

Niet een perfecte relatie. Maar een authentieke relatie. Een relatie waarin ruimte is voor liefde én vrijheid. Voor verbinding én eigenheid. Voor nabijheid én groei.

Want uiteindelijk gaat volwassen liefde niet over vasthouden. Zij gaat over ontmoeten. Steeds opnieuw. Van mens tot mens.

Reflectie- en gespreksvragen

Voor jezelf

Over liefde en hechting

- Wat heb ik in mijn jeugd geleerd over liefde?
- Hoe werd er in mijn gezin omgegaan met emoties?
- Wanneer voelde ik mij als kind gezien, gehoord en gekoesterd?
- Welke overtuigingen over liefde draag ik vandaag nog met mij mee?
- Welke daarvan helpen mij en welke beperken mij?

Over oude pijn en patronen

- Welke situaties raken mij het meest in relaties?
- Welke gevoelens komen daarbij naar boven?
- Welke overlevingsstrategieën herken ik bij mezelf?
- Wanneer trek ik mij terug, ga ik pleasen, controleren of juist vechten?
- Wat probeer ik daarmee te beschermen?

Over authenticiteit

- Welke kant van mezelf laat ik gemakkelijk zien?
- Welke kant van mezelf houd ik liever verborgen?
- Wat heb ik nodig om meer mezelf te kunnen zijn?
- Welke behoefte spreek ik nog onvoldoende uit?
- Welke grens mag ik duidelijker aangeven?

Over groei

- Wat heb ik geleerd van mijn huidige of eerdere relaties?
- Welke kwaliteit in mijzelf waardeer ik steeds meer?
- Welke oude overtuiging ben ik aan het loslaten?
- Welke stap zou ik de komende periode willen zetten?

Voor partners

Over onze relatie

- Wat trok ons oorspronkelijk naar elkaar toe?
- Welke kwaliteiten bewonderen wij nog steeds in elkaar?
- Welke uitdagingen komen regelmatig terug?
- Waar zijn wij als koppel trots op?
- Welke moeilijke periode heeft ons sterker gemaakt?

Over verbinding

- Wanneer voelen wij ons het meest verbonden?
- Wat helpt ons om elkaar werkelijk te ontmoeten?
- Wat maakt dat wij ons veilig voelen bij elkaar?
- Welke kleine momenten van aandacht betekenen veel voor ons?
- Hoe kunnen wij meer ruimte maken voor verbinding in het dagelijks leven?

Over conflicten

- Welke patronen herkennen wij tijdens conflicten?
- Wat gebeurt er meestal wanneer spanning ontstaat?
- Welke gevoelens liggen onder onze irritaties?
- Welke behoeften vragen dan om aandacht?
- Hoe kunnen wij nieuwsgieriger worden naar elkaar in plaats van elkaar te overtuigen?

Over verantwoordelijkheid

- Neem ik verantwoordelijkheid voor mijn eigen gevoelens?
- Verwacht ik soms dat jij iets oplost wat eigenlijk van mij is?
- Waar neem ik te veel verantwoordelijkheid?
- Waar neem ik juist te weinig verantwoordelijkheid?
- Hoe kunnen wij elkaar ondersteunen zonder elkaar over te nemen?

Over grenzen

- Hoe gemakkelijk geven wij onze grenzen aan?
- Kunnen wij eerlijk "ja" en "nee" zeggen?
- Welke grenzen verdienen meer aandacht?
- Hoe reageren wij wanneer de ander een grens aangeeft?
- Wat helpt ons om verschillen te respecteren?

Over Ik – Jij – Wij

- Welke ruimte ervaar ik voor mijn eigen ontwikkeling?
- Welke ruimte ervaar jij voor jouw ontwikkeling?
- Welke dromen willen wij samen realiseren?
- Hoe kunnen wij verbonden blijven zonder onszelf te verliezen?
- Waarin mogen wij meer samenwerken?
- Waarin mogen wij elkaar juist meer vrijheid geven?

Toekomstvragen

- Wat willen wij koesteren in onze relatie?
- Wat willen wij loslaten?
- Wat willen wij samen leren?
- Welke kwaliteit mag meer ruimte krijgen in onze relatie?
- Hoe ziet een liefdevolle relatie er voor ons uit over vijf jaar?

Tot slot

Neem niet de hoeveelheid antwoorden als uitgangspunt, maar de kwaliteit van het gesprek. Sommige vragen roepen direct een antwoord op. Andere vragen hebben tijd nodig.

Luister niet alleen om te reageren, maar vooral om te begrijpen. Vaak ontstaat verbinding niet doordat we dezelfde antwoorden hebben, maar doordat we bereid zijn werkelijk naar elkaar te luisteren.

"Wat zou er gebeuren als we elkaar nog meer ontmoeten vanuit wie we werkelijk zijn?"

Leestips, podcasts, video's en inspiratiebronnen

Boeken over liefde, hechting en relaties

Sue Johnson

Houd me vast

Een toegankelijk en inspirerend boek over hechting binnen partnerrelaties. Sue Johnson laat zien hoe veel relatieconflicten terug te voeren zijn op de behoefte aan verbinding en emotionele veiligheid.

Gabor Maté

Wanneer het lichaam nee zegt

Hoewel dit boek niet specifiek over relaties gaat, biedt het waardevolle inzichten in de invloed van vroegere ervaringen, stress en emotionele patronen op ons leven en onze relaties.

Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt

Krijg de liefde die je wilt

Een klassieker op het gebied van partnerrelaties. De auteurs beschrijven hoe we vaak partners kiezen die ons helpen oude pijn zichtbaar te maken én te helen.

Amir Levine & Rachel Heller

Attached

Een helder boek over hechtingsstijlen en de invloed daarvan op volwassen liefdesrelaties.

Brené Brown

De kracht van kwetsbaarheid

Over moed, schaamte, verbondenheid en de kracht van jezelf laten zien zoals je werkelijk bent.

Jan Geurtz

Verslaafd aan liefde

Een verdiepend boek over afhankelijkheid, hechting en de zoektocht naar liefde vanuit bewustzijn.

Boeken over trauma, ontwikkeling en verbinding

Peter Levine

De tijger ontwaakt

Een toegankelijk boek over hoe overweldigende ervaringen zich kunnen vastzetten in lichaam en zenuwstelsel.

Bessel van der Kolk

Traumasporen

Een standaardwerk over de impact van trauma op lichaam, brein en relaties.

Franz Ruppert

Liefde, lust en trauma

Een verdiepend boek over hechting, traumadynamieken en relaties.

Stephen Porges

De polyvagaaltheorie

Voor lezers die meer willen begrijpen over veiligheid, verbinding, stress en het zenuwstelsel.

Podcasts

De Polyvagaal Podcast

Over veiligheid, verbinding, emoties en de werking van het zenuwstelsel in het dagelijks leven.

De Verwondering Podcast

Gesprekken over zingeving, menselijkheid, verlies, liefde en persoonlijke ontwikkeling.

Omdenken Podcast

Met herkenbare voorbeelden over relaties, communicatie en persoonlijke groei.

Eindeloos Verantwoordelijk

Podcasts over persoonlijke ontwikkeling, patronen, bewustwording en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven.

Video's

Sue Johnson (YouTube)

Zoek op:

- Emotionally Focused Therapy
- Hold Me Tight Conversations
- Sue Johnson on Relationships

Toegankelijke video's over hechting en verbinding binnen partnerrelaties.

Gabor Maté (YouTube)

Zoek op:

- Gabor Maté Relationships
- Trauma and Connection
- The Wisdom of Trauma

Verhelderende lezingen over trauma, hechting en persoonlijke verantwoordelijkheid.

Brené Brown (TED Talk)

The Power of Vulnerability

Een inspirerende lezing over kwetsbaarheid, moed en menselijke verbinding.

Esther Perel (TED Talk)

The Secret to Desire in a Long-Term Relationship

Over liefde, intimiteit en verlangen binnen langdurige relaties.

Inspiratie voor koppels

Misschien is de mooiste oefening niet het lezen van nóg een boek of het luisteren naar nóg een podcast.

Misschien begint verandering met eenvoudige vragen zoals:

- Hoe gaat het werkelijk met je?
- Wat houdt je bezig?
- Waar verlang je naar?
- Waar maak je je zorgen over?
- Wat heb je vandaag van mij nodig?

Vaak ontstaat verbinding niet door grote oplossingen, maar door kleine momenten van oprechte aandacht.

Een persoonlijke noot

In mijn eigen leven en werk heb ik geleerd dat liefde niet gaat over perfectie. Liefde gaat over aanwezig durven zijn. Bij jezelf. Bij de ander. En bij dat wat zich tussen jullie afspeelt.

Soms vraagt dat moed. Soms zachtheid. Soms een luisterend oor. En soms de bereidheid om hulp te zoeken wanneer je samen niet verder komt.

Welke weg je ook bewandelt: blijf nieuwsgierig. Naar jezelf. Naar de ander. En naar de mogelijkheid dat groei en verbinding altijd opnieuw kunnen ontstaan.

"Liefde is niet het vinden van de juiste persoon. Liefde is het steeds opnieuw leren ontmoeten van jezelf en de ander."

Nawoord

Liefde als uitnodiging

Als je dit e-book hebt gelezen, hoop ik dat je iets meer bent gaan begrijpen van de soms wonderlijke, soms pijnlijke en vaak ontroerende dynamiek van liefde.

Misschien heb je jezelf herkend in bepaalde patronen. Misschien zag je iets terug van je partner, je ouders of eerdere relaties. Misschien bracht het lezen herinneringen naar boven aan momenten van verbinding, maar ook aan momenten van verdriet, gemis of verlangen.

Dat is niet vreemd. Liefde raakt immers aan de diepste lagen van ons mens-zijn. Aan onze behoefte om erbij te horen. Om gezien te worden. Om ons veilig te voelen bij een ander. Om lief te hebben en geliefd te zijn.

Onderweg hebben we allemaal ervaringen opgedaan die ons gevormd hebben. Sommige ervaringen gaven vertrouwen en veerkracht. Andere lieten sporen na. Juist in partnerrelaties worden die sporen vaak zichtbaar. Niet omdat er iets mis is met ons, maar omdat liefde ons uitnodigt om onszelf tegen te komen.

Dat is soms ongemakkelijk. Soms pijnlijk. Maar het kan ook een ingang zijn naar groei, bewustwording en herstel.

Ik geloof dat iedere relatie, of zij nu voortduurt of eindigt, ons iets kan leren over onszelf. Over onze verlangens, onze kwetsbaarheden, onze kracht en ons vermogen om verbinding te maken.

Volwassen liefde vraagt niet om perfectie. Zij vraagt om moed. De moed om eerlijk te kijken naar jezelf. De moed om verantwoordelijkheid te nemen voor wat van jou is. De moed om de ander werkelijk te ontmoeten. En misschien wel de moed om jezelf met meer zachtheid te benaderen.

Want vaak begint heling niet bij veranderen. Maar bij begrijpen. Niet bij harder werken. Maar bij vriendelijker kijken. Niet bij de ander. Maar bij jezelf.

Je hoeft het niet alleen te doen

Soms lukt het om deze weg zelfstandig te bewandelen. Soms helpt het om daarbij ondersteuning te ontvangen.

Wanneer oude pijn, terugkerende relatiepatronen, verlieservaringen of ingrijpende gebeurtenissen invloed blijven uitoefenen op je dagelijks leven of je relaties, kan het helpend zijn om daar samen met iemand naar te kijken.

In mijn praktijk begeleid ik volwassenen, ouderen en mensen met diverse culturele achtergronden bij thema's rondom verlies, levensvragen, relationele patronen, hechting en de gevolgen van overweldigende ervaringen. Daarbij staat niet de vraag centraal wat er mis is met iemand, maar wat iemand heeft meegemaakt en wat er nodig is om weer meer verbinding te ervaren met zichzelf en anderen.

Iedere weg is uniek. Iedere relatie is uniek. En ieder mens draagt een eigen verhaal met zich mee.

Tot slot

Misschien is de belangrijkste boodschap van dit boek wel dat liefde niet begint bij de ander. Liefde begint bij de relatie die je met jezelf ontwikkelt. Hoe beter je jezelf leert kennen, hoe vrijer je wordt om een ander werkelijk te ontmoeten.

Niet vanuit oude verwachtingen. Niet vanuit angst. Maar vanuit bewustzijn, authenticiteit en verbondenheid.

Ik wens je toe dat je steeds opnieuw mag ontdekken wie je bent, wat je nodig hebt en hoe je in verbinding kunt blijven met jezelf én met de mensen die je lief zijn.

Met warmte,

Loes Wiegand

Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

"Een volwassen relatie bestaat niet uit twee mensen die één worden, maar uit twee mensen die zichzelf blijven en elkaar van daaruit ontmoeten."

Over de auteur

Loes Wiegand

Mensen begeleiden bij verlies, ingrijpende levenservaringen en persoonlijke groei loopt als een rode draad door mijn leven.

Mijn belangstelling voor de mens achter het verhaal ontstond al vroeg en kreeg verder vorm tijdens mijn loopbaan als gespecialiseerd verpleegkundige, leidinggevende, veranderkundig organisatieadviseur en later als zelfstandig coach en begeleider. Gedurende meer dan vijftientig jaar werkte ik binnen de kinder- en spoedeisende zorg, gevolgd door jaren in de ouderenzorg. In deze werkvelden ontmoette ik mensen op kwetsbare momenten in hun leven en zag ik hoe verlies, pijn, veerkracht en herstel onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Vanuit mijn verlangen om mensen beter te begrijpen en begeleiden, volgde ik in de loop der jaren een breed scala aan opleidingen, trainingen en verdiepingsprogramma's op het gebied van verlies, psychotrauma, hechting, systemisch werk, neurobiologie, lichaamsgericht werken, transcultureel begeleiden en persoonlijke ontwikkeling.

Een belangrijke inspiratiebron in mijn professionele ontwikkeling vormt het jarenlange onderwijs dat ik volgde bij **Margriet Wentink**, oprichter van **Interakt – Centrum voor Meergenerationele Psychotraumatologie**. Haar werk rondom vroegkinderlijke ontwikkeling, hechting, psychotrauma, overlevingsstrategieën, het Trauma-Transformatie Model en de invloed van meergenerationele belasting heeft mijn kijk op menselijk gedrag, relaties en herstel diepgaand verrijkt. Veel van de inzichten die in dit e-book worden beschreven, zijn mede geïnspireerd door deze visie.

Daarnaast ben ik geschoold in onder andere:

- Systemisch werk en familieopstellingen
- Transcultureel systemisch werken
- IoPT (Identiteitsgerichte Psychotraumatheorie)
- IZR (Intentionele Zelfregulatie)
- Voice Dialogue
- Internal Family Systems (IFS)
- Kunstzinnige therapie
- Psychomotorische en lichaamsgerichte werkvormen
- Geluidstherapie
- Neurobiologie van stress, hechting en herstel
- Verlies-, rouw- en levensbegeleiding

- Corporate antropologie en cultuurvraagstukken
- Spiral Dynamics

In mijn begeleiding kijk ik naar de mens als geheel. Niet alleen naar klachten, gedrag of gebeurtenissen, maar ook naar de onderliggende patronen, levensgeschiedenis, familiecontext, culturele achtergrond, het lichaam en het zenuwstelsel.

Mijn werkwijze kenmerkt zich door warmte, vertraging, diepgang en respect voor het unieke verhaal van ieder mens. Daarbij geloof ik dat duurzame verandering niet ontstaat door harder je best te doen, maar door meer bewustzijn, zelfcompassie en verbinding te ontwikkelen.

Vanuit **Praktijk Loes Wiegand** begeleid ik volwassenen, ouderen, partners, gezinnen, leiders en mensen met diverse culturele achtergronden bij thema's rondom verlies, levensvragen, hechting, relationele patronen, identiteit, migratie, vroegkinderlijke ervaringen en de gevolgen van overweldigende gebeurtenissen.

Naast individuele begeleiding werk ik met **groepen**, waarin deelnemers elkaar kunnen ontmoeten, herkennen en ondersteunen in processen van verlies, rouw, persoonlijke ontwikkeling en bewustwording. Ook begeleid ik **familie- en systemische opstellingen**, workshops en themabijeenkomsten.

Daarnaast bied ik **supervisie, coaching en deskundigheidsbevordering aan professionals** die werken met mensen in kwetsbare situaties. Daarbij ligt de focus op traumabewust werken, verlies- en rouwbegeleiding, systemisch kijken, professionele zelfreflectie en het versterken van veerkracht en vakmanschap.

Begeleiding kan plaatsvinden in de praktijk, online, tijdens wandelingen in de natuur of, wanneer passend, bij mensen thuis.

Met dit e-book hoop ik bij te dragen aan meer begrip voor de verborgen dynamieken die in liefdesrelaties een rol spelen. Niet om relaties te beoordelen, maar om mensen te helpen zichzelf en elkaar met meer mildheid, bewustzijn en compassie te ontmoeten.

Praktijk Loes Wiegand

Begeleiding, groepswork, supervisie en deskundigheidsbevordering bij verlies, levensvragen, hechting en persoonlijke groei.

Website: www.loeswiegand.nl

"Liefde begint niet bij het veranderen van de ander, maar bij het steeds opnieuw ontmoeten van jezelf."