

Hannah Cuppen

Liefdes



BANG

Overwin
verlatingsangst en
bindingsangst

Een boek van een vrouw die de moed heeft om de wortels van haar dans van betrokkenheid en distantie onder ogen te komen. Hannah Cuppen schrijft op openhartige wijze 'Liefdesbang' vanuit haar innerlijke ervaring en voedt zo de ervaringen van haar lezers. Een ambachtsvrouw die haar tuin ontsluit voor haar lezers en cliënten en zo ontmoetbaar is op een oeroud thema van de menselijke relatie.

Wibe Veenbaas, Phoenix Opleidingen

Zelden wordt inhoudelijke deskundigheid zo gecombineerd met zelfonthulling en liefde voor de nuances in onze taal.

**Margriet Wentink, Interakt, Instituut
voor Meergenerationele Psychotraumatologie**

Van Hannah Cuppen is bij uitgeverij AnkhHermes
ook verschenen *Liefdesroep*

AnkhHermes
GROEIEN IN BEWUSTZIJN
••••••••••
www.ankhermes.nl

Uitgeverij AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording,
spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

HANNAH CUPPEN



Liefdesbang

**OVERWIN VERLATINGSANGST
EN BINDINGSANGST**

Vijftiende druk

Van verlatingsangst en bindingsangst naar
eigenwaarde, zelfliefde en verbinding



AnkhHermes

De blauwe versie is identiek aan de roze versie

Eerste druk 2014

Vijftiende druk 2018

Auteursfoto omslag: Petra van Vliet

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 15113

ISBN e-book: 978 90 202 15120

NUR: 770 / 728

Trefwoord: verlatingsangst/bindingsangst

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

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud



Woord vooraf	9
Inleiding	10

DEEL 1

DE DANS VAN ACHTERVOLGEN EN WEGLOPEN

1 Ben jij liefdesbang?	16
2 Welke passen bepalen de dans?	18
Fase 1: De opening	18
Fase 2: Dansen met tegenstrijdige passen	19
Fase 3: Bijna uitgedanst	22
Fase 4: Dan toch het onvermijdelijke einde	25
Fase 5: Na de laatste passen	27
3 Liefdesbange partners	29
Het conflict tussen samen en apart	29
Hoe werkt de dynamiek?	31
Het herkennen van de dans	34
Verschillen in danspassen	41
4 Heb ik bindingsangst?	42
Kenmerken van bindingsangst	42
Samenvattend: de symptomen	51
5 Of heb ik verlatingsangst?	52
Kenmerken van verlatingsangst	52
Samenvattend: de symptomen	58
6 De dans tot de laatste passen	59
Voorbeelden op de dansvloer	59
De laatste passen	71
Verschillen en overeenkomsten	72
De kern van een liefdesbange dans	72

DEEL 2

ER BESTAAN GEEN FOUTE MANNEN OF FOUTE VROUWEN

1 Er bestaan slechts gewonde mensen	78
Binding als trigger.....	78
Wat ligt eronder?.....	82
Wat zijn de effecten?	92
2 Ik heb je nodig	95
Veilige hechting	97
Onveilige hechting	97
Binding versus verbinding.....	102
3 Relaties met of zonder achterdeur	103
Hechtingspatroon van mensen met verlatingsangst.....	105
Hechtingspatroon van mensen met bindingsangst.....	106
4 Los jij mijn probleem op?	109
Vraag en aanbod in de partnerrelatie.....	109
Help, mijn partner lijkt op mijn ouder.....	120
Dochter getrouwd met vader, zoon met moeder	121
Functie van de dynamiek.....	125
5 Angst als angel in de wond	126
De kenmerken op een rij.....	127

DEEL 3

VAN OVERLEVING NAAR HELING

1 Hoe overleef ik?	132
Vechten, vluchten en bevriezen	133
Rationaliseren en veroordelen.....	133
Versmelting en dissociatie.....	134
Illusies en fantasieën.....	135
Zelfsabotage	136
Innerlijke split.....	137
2 Vriend of vijand?	141
De overlevingsdans.....	141
De overlevingspassen samengevat.....	143
3 De helende beweging	145
Het gezonde deel.....	147
Nieuwe passen	147
De verticale helende beweging	150

DEEL 4

HELENDE PASSEN VOOR EEN ECHTE LIEFDESDANS

De hechtingscirkel	154
Stap 1. Contact maken of isoleren	156
Stap 2. Hechten of weglopen	159
Stap 3. Scheiden of vastklampen	160
Loskomen van de binding met de partner	160
Loskomen van de binding met de ouder(s)	165
Stap 4. Rouwen of miskennen	168
Stap 5. Zin geven of wrok koesteren	177
En nu: een kans, of herhaling van de dans?	179
Terugval	180
Gezonde relatie op basis van verbinding	182
Verbinden is een cyclisch proces	183

DEEL 5

INGREDIËNTEN VOOR BESCHIKBARE LIEFDE

1. Geef jezelf bestaansrecht	186
2. Verbind je in het moment	188
3. Verenig tegenstellingen	190
4. Kies voor echte autonomie	194
5. Respecteer jezelf	197
6. Open je hart voor jezelf	200
7. Spreek je waarheid	204
8. Vergeef jezelf	206
9. Richt je op onvoorwaardelijke liefde	208
10. Verbind vanuit vrijheid	211
Dat is het leven	213
Slot	215
Dankwoord	217
Noten	220
Literatuur	223
Informatie	224

Voor mijn vader en moeder

Voor 'ons Hansje'

Voor André en Marcel

Voor Sara, Isa en Fleur

Woord vooraf



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

Hannah Cuppen

Inleiding



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

Altijd viel ik op mannen die om welke reden dan ook niet beschikbaar bleken te zijn. Ik voelde me als een magneet tot hen aangetrokken. De mannen op wie ik werkelijk verliefd werd, hadden al een relatie of waren te bang om er een aan te gaan. Als mannen voor mij vielen deed ik er alles aan om de liefde te saboteren. Zo leefde ik de dans van achtervolgen en weglomen en bleef de liefde kansloos achter.

Hoe meer ik mijn eigen verlatingsangst en bindingsangst ging doorzien, hoe meer ik ook bij andere mensen ging herkennen hoe de wisselwerking tussen deze polen van angst een rol speelt in vele relaties. Met dit nieuwe, maar goed ontwikkelde zintuig 'weet' ik vaak meteen wanneer de verlatingsangst en bindingsangst relaties de das omdoet. Ik zie het steeds weer om me heen gebeuren: de

wisselwerking tussen deze twee polen, die ik 'dynamiek' noem, laat een onmiskenbaar patroon zien dat zich als een natuurwet manifesteert. Hoe graag mensen ook anders willen, de onzichtbare jager heeft zijn geweer geladen en is vastberaden om te schieten.

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

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

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

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

Dit boek is geschreven vanuit mijn eigen jarenlange zelfonderzoek, vanuit de verhalen en ervaringen van vele mensen die dit met mij wilden delen en vanuit mijn professie als therapeut. Ik heb vele mensen geïnterviewd, waardoor het boek rijk is aan authentieke praktijkvoorbeelden. Alleen de namen zijn fictief, ter bescherming

van hun privacy. Ook heb ik mijn eigen ervaringen opgenomen om te illustreren hoe ook ik in mijn leven de dans heb gedanst.

In de tekst gebruik ik 'hij' en 'zij' door elkaar. Omdat de verschillende kanten van de dynamiek niet seksegebonden zijn, zijn 'hij' en 'zij' overal met elkaar inwisselbaar.

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



DEEL 1

De dans van achtervolgen en weglopen





Het mysterie van de liefde

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

R.M. Rilke¹

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



1

Ben jij liefdesbang?



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

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

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

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

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

Kortom, 'liefdesbang' gaat om mensen die op zoek zijn naar een partner, maar bij wie het niet lukt om een langdurige, hechte en wederkerige relatie aan te gaan vanuit angst voor intimiteit. Of mensen die wel een relatie hebben, maar daarin de intimiteit en het echte contact missen. Als een dergelijk patroon te vaak voorkomt, wordt het tijd om voorbij het toeval te kijken. Zolang je niet begrijpt hoe dit conflict bij jou werkt, loop je het risico om steeds opnieuw in dezelfde valkuil te stappen en blijf je relaties aantrekken die gebaseerd zijn op achtervolgen en weglopen van liefde.

2

Welke passen bepalen de dans?



Een echte liefdesdans is oneindig. Een liefdesbange dans is dat echter meestal niet. De dans van achtervolgen en weglopen heeft een herkenbaar begin en eind en het ritme van de dans wordt getypeerd door verschillende fasen. Steven Carter en Julia Sokol hebben vijf fasen beschreven die je in iedere liefdesbange dans kunt herkennen.³ Ik heb mij door hen laten inspireren en illustreer in dit hoofdstuk de vijf fasen die je kunt onderscheiden aan de hand van mijn persoonlijke ervaringen. Het is een voorbeeld waar vele variaties op mogelijk zijn, van meer subtiel tot meer expliciet. Het gaat erom zichtbaar te maken dat de dans van achtervolgen en weglopen zijn eigen passen kent, die een uitgesproken patroon laten zien. In de daaropvolgende hoofdstukken zal ik het patroon van de dans verder ontleden om je te laten zien hoe deze is opgebouwd en welke passen beide partners daarin zetten.

FASE 1: DE OPENING

In de openingsfase van de dans staat het achtervolgen en verleiden centraal. De man met bindingsangst doet alle moeite om de ander voor zich te winnen. Hij lijkt in deze fase in staat om zijn angst volledig te negeren en geeft signalen aan de ander speciale gevoelens te hebben en zelfs open te staan voor een relatie. Hij begeeft zich in een intense fase van verleiding, liefde en opwinding met maar één doel: de ander te veroveren. Ook de vrouw met verlatingsangst gaat er vol 'in' en ontkent ieder signaal van haar lichaam dat ook maar

zou twijfelen aan de bereikbaarheid van de ander. Ze stelt zich helemaal open, voorbij ieder gevoel van angst, en geeft zich totaal aan de ander over. In deze fase is de liefde het meest blind; beiden zien alleen de perfecte ander en fantaseren daar hun eigen toekomstplaatje bij. Met dezelfde fantasie worden alle mogelijke obstakels direct goedgepraat. De intimiteit is intens en het lijkt wel of de man met bindingsangst al zijn opgespaarde liefde, waar hij zich gewoonlijk niet zomaar voor open kan stellen, aan de ander geeft. De vrouw met verlatingsangst ervaart deze overweldigende liefde als de bevestiging dat ze nu de ware heeft gevonden en eindelijk krijgt waar ze zo naar heeft verlangd. De fantasie houdt hen beiden weg van hun angsten, die er in deze fasen niet lijken te zijn.

Ik zie hem al een tijdje naar me kijken. Hij fascineert me al langer, ook al weet ik nog niet wat het is. Ik voel een magnetische aantrekkingskracht die mijn ogen onophoudelijk op hem gericht houdt. De hele avond draaien we om elkaar heen, tot een vriendin de spanning doorbreekt en me aan hem voorstelt. Tegen elkaar gedrukt door de omringende mensenmassa en de oorverdovende muziek vertellen we elkaar meteen de meest heftige gebeurtenis uit ons leven die we met elkaar gemeen blijken te hebben, alsof we elkaar al eeuwig kennen. Ook al gaat hij na een tijdje weer bij zijn vrienden staan, er is iets in mij wat de focus op hem niet meer kan loslaten. Zonder enige rem geef ik me deze avond nog aan hem over, met als gevolg: een verliefdheid die me in geen honderd jaar meer is overkomen. Ergens in mijn achterhoofd hoor ik een stemmetje dat me influistert dat er misschien een addertje onder het gras zit, maar dat negeer ik volledig. Ik laat me compleet meesleuren door de roes van verliefdheid die me in alle verleidelijkheid toefluistert: 'Het bestaat nog, de tijd van de onmogelijke liefdes is voorbij, dit is de man met wie je gelukkig wordt.' En dát wil ik horen.

FASE 2: DANSEN MET TEGENSTRIJDIGE PASSEN

De volgende fase breekt aan als de man met bindingsangst merkt dat hij zijn doel bereikt heeft: hij heeft de ander veroverd en zij begint verwachtingen te koesteren over een gezamenlijke relatie of toekomst. Hier begint de fantasie plaats te maken voor de realiteit. De angst begint het over te nemen van de liefde en nu wordt de eerste paniek ervaren. Hij begint zich allerlei vragen te stellen: wil ik dit wel, houd ik wel van haar, wat is dat eigenlijk, 'houden van'?

Bij ieder antwoord raakt hij meer verstrikt in zijn eigen gedachtecirkels. De man met bindingsangst wordt overvallen door twijfel en begint zich terug te trekken. Dit doet hij door afstand in te bouwen en door het geven van tegenstrijdige boodschappen. Daarmee begint het spel van aantrekken en afstoten: op de nabijheid moet voldoende afstand volgen, zodat de ander niet te dichtbij kan komen.

De vrouw met verlatingsangst reageert hier niet op door zich ook terug te trekken, wat een logische reactie zou zijn. In plaats daarvan wil zij juist het contact aantrekken en doet ze alle moeite om het hechter te maken. De toegenomen onzekerheid drijft haar ertoe meer toenadering te zoeken om bevestiging van de ander te krijgen. Zij wacht niet af of de ander achter zijn muur vandaan komt, maar neemt zelf het initiatief, om maar niet te voelen dat de ander dat juist nalaat. Deze fase kan in tijd variëren van enkele weken tot jaren.

Terwijl ik me op de hoogste toppen van de verliefdheid laat meevoeren, word ik drastisch naar beneden geslingerd als ik na een paar weken een afwijzend sms'je van hem krijg waarin hij vertelt dat hij een oogje heeft op mijn vriendin. Mijn hart klapt dicht. Ik begrijp het niet, als ik kijk naar de intensiteit van onze gevoelens, dat kan hij toch niet spelen? Maar aan de andere kant snap ik het wel: ik ben natuurlijk bedreigend, want ik ben beschikbaar. Ik doorzie het spel en tot mijn grote teleurstelling besef ik dat ik er weer onderdeel van ben. Ik laat hem weten dat ik zijn boodschap doorzie en afstand neem, want aan dit spel wil ik niet meer meedoen. Dit is vooruitgang, geen jaren meer verspillen aan iets wat toch niets oplevert. Ik onderschat echter de dynamiek: mijn reactie blijkt duidelijk een voornemen van mijn verstand. Ergens in de diepte is er iets in mij aangeraakt dat er heel anders over denkt. Wanneer ik hem opnieuw tegenkom, komt hij met al zijn charme aan mij opbiechten hoeveel spijt hij heeft van zijn sms-actie. Op fluisterton zegt hij: 'Je hebt me door, jij snapt het en ik heb wel echt gevoelens voor je, maar ik ben gewoon bang.'

De stem in mij die zegt: 'Zie je wel, ik wist het wel, hij heeft wel degelijk gevoelens voor mij', dringt zich verrassend blij naar de voorgrond. Ik voel me gevleid en gerustgesteld door zijn positieve ontboezeming. Hoewel ik nog een ernstige poging doe om boos te zijn, weet hij dat op vakkundige wijze te ontcrachten door zijn volle schuld en berouw te bekennen. Na een hardnekkig innerlijk gevecht

val ik, uiteindelijk, terug in mijn oude patroon. We gaan weer helemaal in elkaar op. De aantrekkingskracht, die van een heel andere orde lijkt, heeft het gewonnen van mijn gezonde verstand. Dit project is nog niet zomaar klaar.

In deze fase van aantrekken en afstoten wordt er steeds van rol gewisseld. De vrouw met verlatingsangst ervaart de toenemende afstandelijkheid als steeds pijnlijker. De nadelen van deze afstand spelen haar meer parten dan de voordelen van de nabijheid. Ze begint zich af te vragen waar haar grenzen liggen en wat haar behoeften zijn. Ze probeert de touwtjes meer in eigen hand te nemen.

Op een avond komen we elkaar weer tegen. Hij vertelt me dat hij me had willen bellen om te vragen hoe het ging. Niet gedaan, wéér niet, dit had ik al vaker gehoord. Ik kom er steeds meer achter dat er geen daden bij zijn woorden horen. We flirten met elkaar en de energie spat ervan af; maar wat anderen niet zien, is de afstand die er is als we niet bij elkaar zijn: dan laat hij niets van zich horen. Als we elkaar zien is de aantrekkingskracht er helemaal en ik geniet ervan, maar ik weet intussen te goed welke leegte erop volgt. Ik wacht sluitings-tijd niet af om tegen hem te zeggen dat ik naar huis ga. Hij kijkt me vragend aan of ik het echt meen. 'Ja, ik meen het,' zeg ik en vertrek. Later in de nacht belt hij me op en vraagt of hij nog mag komen. 'Nee,' zeg ik, 'mijn hart kan het niet verdragen om de ene keer dichtbij te mogen komen en daarna weer op grote afstand gezet te worden.' 'Dat kan geen enkel hart verdragen', zegt hij, waarmee hij de verwarring compleet maakt. 'Maar je doet het wel,' houd ik stand, 'je stopt ineens met sms'en, je zegt geen relatie te willen, dat je net niet genoeg voor me voelt, dan kan ik mezelf maar beter beschermen.' Ondanks zijn lieve woorden, die me een kleine opening geven naar zijn echte kwetsbaarheid, als laatste middel om me over te halen, blijf ik bij mijn besluit. Hoe graag ik nu ook samen zou willen zijn, het lukt me om weerstand te bieden aan mijn verlangen en zijn woorden dit keer serieuzer te nemen dan mijn behoeften om bij hem te zijn. Ik ben mezelf overstegen. Wat voelt dat goed!

Zodra de man met bindingsangst voelt dat hij de touwtjes niet meer in eigen handen heeft en het risico loopt de ander te verliezen, wisselt hij van positie. De afstand die hij had ingebouwd is te groot geworden en nu moet hij alles in het werk stellen om de ander weer

naar zich toe te trekken. De vrouw met verlatingsangst voelt dat hij haar toch wil, wat haar de bevestiging geeft *wel* geliefd te zijn. Door zijn toenemende afstand ging ze twijfelen over zijn liefde voor haar, maar nu hij weer toenadering zoekt, geeft dat direct de nieuwe hoop dat hij echt gevoelens voor haar heeft. Zo worden beiden weer gerustgesteld. De dans kan weer gedanst worden, ieder in de vertrouwde rol.

Dat duurt precies een week. Nog dagen voel ik de kracht van het kiezen voor mezelf. Maar ergens duikt ook de angst op hem nu voorgoed kwijt te zijn en die blijkt niet onder te doen voor de net ontgonnen kracht. Als hij opnieuw aanhoudende pogingen doet om bij mij te willen zijn, kan ik er uiteindelijk geen weerstand aan bieden. Hij maakt me duidelijk hoe fijn hij het vindt en dat maakt dat ik toch weer overstag ga, want diep vanbinnen wil ik niets liever dan dat. Hij spreekt zelfs naar me uit dat hij verliefd op me is. Het gevoel wel een relatie te willen, schuif ik tactvol naar de achtergrond om deze fijne momenten niet meer op het spel te zetten. Beter iets dan niets!

FASE 3: BIJNA UITGEDANST

Als gevolg van te veel nabijheid wordt de man overspoeld door angst: hij voelt zich gevangen door de claim van de ander. De verwachtingen van de ander ervaart hij als een inperking van zijn ruimte en vrijheid, wat zijn angst triggert. Deze hevige angst, die vaak sterk lichamelijk gevoeld wordt, weert hij af door afstandelijk en egoïstisch gedrag. Zijn enige doel nu is om afstand te creëren om zich veilig te stellen. Als dat niet voldoende werkt, zal hij vijandelijk gedrag of ontrouw niet schuwen als middel om de ander op afstand te krijgen. Zijn motto is: inpakken en wegwezen, niet goedschiks, dan maar kwaadschiks.

Bij de vrouw met verlatingsangst ontstaat een blinde vlek voor de afstand die de partner inbouwt, waardoor de claim op deze partner nog sterker wordt. Ze heeft de neiging haar grens steeds verder te verleggen, uit angst dat de ander het contact helemaal verbreekt. De aanpassing kan ver gaan, om de confrontatie met een definitieve breuk te voorkomen. Haar motto is: ik laat je niet zomaar gaan.

Hoe fijn onze intieme momenten samen ook zijn, in gezelschap voel ik onderhuids een groeiende alertheid, een unheimisch gevoel, een jaloezie die ik nog niet ken, een gevoel van onveiligheid dat hij ieder

moment een andere keuze kan maken. Dat blijkt niet ongegrond.

We zijn samen in een café en de klik is er, zoals die er tussen twee verliefde mensen kan zijn. Dan komt er een groepje vrouwen binnen. Ik zie dat zijn aandacht erheen gaat, maar het gevoel tussen ons is zo sterk dat ik me geen enkele zorgen maak. Ik zie hem echter in hun richting bewegen en een gesprek aangaan met een van de vrouwen. Hoe langer hij met haar praat, hoe meer het lijntje tussen ons verdwijnt. Zijn focus is volledig op haar gericht. Als dit wat langer duurt, voel ik een weeïge angst opkomen en besluit ik met een vriendin naar een ander kroegje te gaan om dit 'onschuldige' gesprek niet te hoeven aanschouwen. Mijn aandacht blijft echter achter in het café, bij hem. Na een halfuur voel ik iets in mijn maag draaien en weet ik, ik moet nú terug. Als we aankomen bij het café, komt de vrouw met wie hij innig stond te praten naar buiten en nog geen drie tellen later volgt hij, net op het moment dat we elkaar bij de ingang kruisen. Na een korte aarzeling draait hij zijn gezicht van mij weg en loopt achter haar aan. Ik vermoed wat hij gaat doen en word misselijk bij de gedachte.

Verdoofd loop ik naar huis, vol gevoelens van boosheid en ongeloof. Hoe kan hij dit nu doen, gezien ons intense gevoel aan het begin van de avond? Rechtop in bed kijk ik verstart voor me uit, niet in staat om te slapen of te huilen.

Dan gaat de telefoon. Nog verdoofd van ongeloof neem ik op en luister hoe verontwaardigd hij is dat hij me niet meer heeft kunnen vinden. Ik confronteer hem met zijn gedrag en na een aantal pogingen van ontkenning bevestigt hij mijn ergste nachtmerrie. Ik hoor de woorden, maar de realiteit dringt niet tot me door.

Ik breek het gesprek keer op keer af. Desondanks belt hij steeds opnieuw en iedere keer neemt hij zorgvuldig meer ruimte in beslag. Zijn stem is zacht en hij spreekt zijn verlangen uit dat ik naar hem toekom, ook al zegt hij het te begrijpen als ik dat niet doe. 'Natuurlijk kom ik niet,' reageer ik boos, maar alsof in zijn woorden een magische spreuk zit, zeg ik uiteindelijk: 'Is goed, ik kom naar je toe.' Wederom raakt hij mijn gevoelige snaar en het verdwaalde stuk in mij wil slechts één ding: in zijn armen liggen en het vooral nergens over hebben, om de magie niet te verbreken. Deze nacht is fijner dan alle andere en ik weet waarom: hij heeft iets goed te maken, maar daarover zwijg ik. Voor de 'echte liefde' wil hij mij, ook al geeft dat een vreemd gevoel van genoegdoening.

Het duurt dagen voordat het beeld van hem en haar, dat op mijn netvlies is blijven plakken, de confrontatie aangaat met de pijnlijke

waarheid. Het dringt tot mij door dat ik met geen enkel restje gezond verstand nog aan mezelf kan verantwoorden waarom ik doe wat ik doe. Hoe meer ik mezelf ervan overtuig niets meer met hem te willen, hoe minder ik mezelf nog geloof. Het voelt alsof ik niets te zeggen heb over een deel in mezelf dat zich ergens diep vanbinnen aan hem heeft vastgeketend. Hoe duidelijk hij het mij ook maakt zich op geen enkele manier met mij te willen verbinden, in onze spaarzame momenten stort hij al zijn liefde over mij uit en die wil ik niet meer kwijt.

Zo kunnen ze nog een tijdje op een smal koord balanceren, waarbij de man met bindingsangst de grootst mogelijke ruimte opzoekt waar de vrouw met verlatingsangst dit nog net tolereert. Beide partijen blijven, in een laatste poging om het einde uit te stellen, om elkaar heen dansen. Dan is de vrouw met verlatingsangst aan zet, dan weer de man met bindingsangst. Hoe duidelijker de man met bindingsangst laat merken dat hij geen hechte verbinding wil, des te meer lijkt de vrouw met verlatingsangst haar blinde vlek hiervoor te ontkennen. Op deze manier hoeven ze beiden nog niet op te geven wat hen zo sterk in elkaar aantrekt, ook al wordt de prijs hiervoor steeds groter. De dynamiek die aangestuurd wordt door een dieperliggende kracht, wint het nog steeds van het gezonde verstand. Hoe lang dit volgehouden wordt kan sterk variëren in tijd, maar bij iedere wisseling komt de definitieve breuk steeds dichterbij. De laatste passen zijn in zicht.

De prijs voor mijn verlangen wordt te groot, de pijn en teleurstelling worden te diep. Loskomen van hem wordt nu mijn hoogste prioriteit. Als ik hem weer tegenkom, reageer ik boos en teleurgesteld. Ik zie hoe het hem raakt en hoe hij zich in bochten wringt om te zoeken naar woorden die verzachten. Hoezeer hij ook moet zorgen voor de afstand tussen ons, het is helemaal niet zijn bedoeling om mij kwijt te raken, laat staan mij pijn te doen.

Ik doe mijn best om consequent te zijn en lever een strijd met mijn innerlijke stemmen. 'Niet eraan toegeven,' houd ik mezelf voor, 'sterk zijn.'

Ik houd de afstand vol, tot er weer een moment komt dat ik geen weerstand meer kan bieden aan de niet te stillen honger. Hoe meer moeite ik doe om de afstand te bewaren, hoe meer moeite hij doet om bij me te zijn. Ik geniet er intens van, ook al weet ik dat het

moment komt waarop ik de consequenties weer moet aanvaarden; de afstand die hier onvermijdelijk op volgt. Het valt me steeds zwaarder. Ik zoek naar manieren om mezelf te confronteren met de pijnlijke waarheid om zo afstand te kunnen nemen. Ik besluit onverwacht voor zijn deur te staan, iets wat voelt als inbreuk op zijn vrijheid. Onverwacht aankloppen is geen 'part of the deal'. Als hij uiteindelijk de deur opent, zegt hij dat hij hoofdpijn heeft omdat hij herstellende is van een avondje stappen en nodigt me niet uit om binnen te komen. Onverrichter zake ga ik terug naar huis. Opnieuw een afwijzing, waarop even later een verontschuldigend sms'je volgt. Ik lijk het nodig te hebben om daarmee steeds meer draadjes door te kunnen knippen. Vanbinnen heb ik met mezelf de afspraak gemaakt dat ik drie teleurstellingen nodig heb om echt los te laten. Twee, zo houd ik mezelf voor, kan nog toeval zijn, maar drie duidt op een zich herhalend patroon. Hoe duidelijk wil je het hebben?

FASE 4: DAN TOCH HET ONVERMIJDELIJKE EINDE

De man met bindingsangst ervaart nu een groot innerlijk conflict dat hem drijft tot het onverschillig en egoïstisch vermijden van contact. Hij laat dit bijvoorbeeld merken door afspraken niet na te komen zonder ze af te zeggen of door niet meer te reageren op sms'jes. Zijn gedrag wordt alleen maar bozer en vijandiger. Hij kan zich afsluiten voor ieder contact, bijvoorbeeld door de telefoon niet op te nemen, of hij keert zich af van de ander door zich in een nieuwe liefde, of nieuwe oude liefde te storten.

De vrouw met verlatingsangst blijft verbijsterd achter en voelt misschien nog een laatste neiging om de afwijzende partner te volgen in zijn onnavolgbare en kwetsende gedrag. Ze loopt op eieren om zich vast te klampen aan het minimale contact dat er nog over is. De trekkracht om zich aan de ander vast te houden, wordt als een soort 'verslaving' ervaren. Als de ondraaglijkheid hiervan steeds verder toeneemt, komt het einde in zicht. Als de pijnlijke afwijzing begint door te dringen, slaat het verdriet toe en in het ergste geval vervalt ze in depressieve gevoelens. Ze kan het gedrag van de ander niet rijmen met de diepgang en intensiteit van de gevoelens waar het allemaal mee begon, waardoor ze de neiging heeft de pijnlijke realiteit te vervangen door fantasieën over hoe de relatie had kunnen zijn.

In de meeste gevallen is het de bindingsangstige partner die de relatie verbreekt. In sommige gevallen is het degene met verlatingsangst die, als de wanhoop nabij lijkt, de moed bij elkaar vat om

de knoop door te hakken. Dat is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. De ander confronteren met een definitieve breuk, roept nog meer angst op dan zichzelf opnieuw in de steek laten en de eigen grens opnieuw laten overschrijden. Wie uiteindelijk de relatie ook beëindigt, zowel de afwijzing door de ander als de zelfafwijzing zorgen voor een diep verdriet, waar degene met verlatingsangst niet gemakkelijk uitkomt.

Hoezeer ik er ook tegen vecht, ik voel dat ik nog ergens ruimte houd. Ik maak mijn keuzes steeds bewuster om te zorgen dat ik niet weer in de verleiding kom. Zo overweeg ik om niet naar een festival te gaan waarvan ik weet dat ik hem daar kan tegenkomen. Op het allerlaatste moment laat ik me overhalen door een vriendin en ga ik toch. Hoe funest is dat? Op het moment dat ik hem tegenkom en we elkaar weer diep in de ogen kijken is het gedaan met alle goede voornemens. We genieten intens van elkaars gezelschap. Hoe gemakkelijk is dat op een plek tussen de massa waar geen bekende ogen naar ons kijken. Ik geef me eraan over en opnieuw is het ongelofelijk fijn. De intensiteit van deze momenten draagt de belofte in zich, dat al mijn gemis ingelost zal worden en aan al mijn verlangens en wensen tegemoetgekomen wordt. Op deze intieme momenten weet hij mij precies te geven wat ik nodig heb. En alsof dat nog niet genoeg is, begint hij ook nog over een kinderwens waarmee hij mijn diepste weggestopte verlangen weet te raken. Dit is de tegenstrijdigheid ten top. Aan de ene kant smelt ik weg van zijn vertederende aanbod, maar aan de andere kant roept het al mijn boosheid op, omdat ik weet dat op dit intieme moment weer absolute afstand volgt. Ik zoek mijn restjes kracht bij elkaar en spreek mijn gevoelens uit om mijn terugval, dat ik weer bij hem ben beland, nog enigszins te herstellen. 'Hoe kun je zo'n intieme vraag aan mij stellen als je weet dat als ik hier straks de deur uit loop, ik niets meer van je hoor?'

Doodse stilte. Ik voel hem vertrekken naar een onbereikbaar oord.

De laatste passen zijn in zicht als de magie doorbroken wordt. Dit gebeurt op het moment dat een van beiden het risico durft te lopen om datgene te verliezen wat de enorme aantrekkingskracht veroorzaakte: het delen van de heftige intimiteit. Als de illusie, die ze samen gecreëerd hebben, ontmaskerd wordt, komt de definitieve breuk dichterbij.

Een week na het festival kom ik hem opnieuw tegen. In mijn buik kan ik de voorspellende symptomen al herkennen, alsof mijn lijf het eerder weet dan ikzelf. Hij reageert afstandelijk en hoe later het wordt, hoe meer hij mij negeert. Hij richt al zijn pijlen op een andere vrouw en vertrekt met haar. Geen woord meer gewisseld.

Dit is de derde teleurstelling die ik nodig heb. Als dit drie keer gebeurt, gebeurt het ook tien keer. Dat wil ik mezelf niet aandoen. Deze deur moet gesloten worden en dat wil ik hem laten weten. Omdat ik nooit de kans krijg om hem echt te spreken schrijf ik hem een brief over mijn gevoelens: eerlijk en kwetsbaar. Of hij mijn waarheid nu wil horen of niet, ik kan haar in ieder geval opschrijven.

FASE 5: NA DE LAATSTE PASSEN

Als het de vrouw met verlatingsangst gelukt is een einde te maken aan de onmogelijke dans, zie je in veel gevallen dat op dat moment de partners van rol wisselen. De man met de bindingsangst weet er dan zodanig op te reageren dat hij de afwijzing niet aanneemt, maar de relatie weer aantrekt door te komen met begrip, nieuwe beloftes, dat hij deze keer echt zal veranderen, waardoor de vrouw met verlatingsangst direct nieuwe hoop krijgt en toch nog net die ruimte overlaat die de ander in staat stelt om te blijven. Dit geeft een nieuwe opening voor herhaling van de hele cyclus, waardoor de angst van beiden voor de definitieve breuk voorlopig weer gerustgesteld is.

Als de man met bindingsangst de relatie heeft verbroken, zal deze beslissing hem direct zijn gevoel van vrijheid teruggeven, waardoor de angst snel naar de achtergrond verdwijnt. Hierdoor krijgen de gevoelens van liefde weer ruimte, wat maakt dat zijn verlangen naar de partner die hij heeft afgewezen weer terugkomt, soms in alle hevigheid. De vrouw met de verlatingsangst is hier uiterst gevoelig voor en zal een sterke neiging ervaren weer terug te willen naar de partner die haar nog niet zo lang geleden ernstig heeft afgewezen. Zo zal de afhankelijkheidscyclus zich opnieuw herhalen.

Er gaan maanden voorbij. Geen enkel contact meer gehad. In mijn lijf is hij er nog iedere dag. Ik mis hem enorm, maar die gevoelens onderdruk ik om de regie over mijn hart niet te verliezen. Ik probeer hem uit mijn hoofd te zetten, maar de gedachtes aan hem dringen zich ongevraagd op. Net als het een beetje begint te wennen, krijg ik een uitnodiging voor een feest. Ik weet dat hij er ook zal zijn. Dit komt sneller dan ik had gehoopt. In al die tijd heb ik geen enkele

reactie op mijn brief gehad. Ik wist vooraf dat ik niets van hem zou horen, maar daar kun je je hart niet op voorbereiden. Het maakt me boos. Ik hoop dat de kracht van mijn boosheid me deze avond zal helpen om mijn toch weer opduikende verlangen naar hem de baas te blijven.

Als het een van beide partners werkelijk lukt een einde aan de relatie te maken, zie je soms nog een andere variant op de dans. Een of beide partners storten zich in een nieuwe relatie. De verlatingsangstige vrouw komt dan vaak aan de kant van de bindingsangst terecht en de bindingsangstige man aan de kant van de verlatingsangst. Daar dansen ze een nieuwe dans, maar dan in de andere rol. Tot ook aan deze dans een einde komt. Als de bindingsangstige man hoort dat zijn ex-vriendin een nieuwe relatie heeft, kan dat een trigger zijn om opnieuw verliefd op haar te worden, ook al is dat jaren na beëindiging van de relatie. Zodra de beschikbaarheid van de ander stopt geeft dat aanleiding om de gevoelens van liefde weer de ruimte te geven, waardoor de drang ontstaat om haar terug te veroveren. Vreemd genoeg laten veel vrouwen met verlatingsangst hun nieuwe geliefde achter om ondanks alles weer ruimte te maken voor hun oude geliefde. Dit komt omdat de vrouw met verlatingsangst in de nieuwe relatie juist aan de kant van de bindingsangst zit en aan deze nieuwe relatie kan ontsnappen door het gevoel weer terug te kunnen naar de oude. Uit de beknelling van de nieuwe relatie is het veilig om op de oude terug te vallen, alles beter dan alleen te zijn. En ook dan begint de cyclus weer opnieuw...

Hoe mijn dans verder afloopt, vertel ik later in het boek.