

Als hij maar gelukkig is

ROBIN NORWOOD

Als hij maar gelukkig is

Vrouwen die te veel in de liefde investeren

Vertaald door
Wineke Boegborn

Ambo|Anthos
Amsterdam

Dit boek is opgedragen aan de projecten van de Anonymus-organisaties, uit dankbaarheid voor de wonderbaarlijke mogelijkheid tot herstel die deze bieden.



Eerste druk 1986
Dertigste druk 2014

ISBN 978 90 263 2821 3
© 1985 Robin Norwood
© 1986, 1989, 1995 Nederlandse vertaling Ambo | Anthos uitgevers,
Amsterdam en Wineke Boegborn
Oorspronkelijke titel *Women Who Love Too Much*
Oorspronkelijke uitgever Jeremy F. Tarcher, Inc., Los Angeles
Omslagontwerp Marry van Baar
Omslagillustratie © Eydis Einarsdottir/Photolibrary/Getty Images

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers n.v., Antwerpen

Inhoud

Voorwoord 7

- I Houden van een man die je niets teruggeeft 13
- 2 Goede seks in slechte relaties 41
- 3 Als ik me opoffer, wil jij dan van me houden? 65
- 4 Als hij me maar nodig heeft 85
- 5 Zullen we dansen? 104
- 6 Welke mannen kiezen een vrouw die te veel van hen houdt? 130
- 7 Het Mooie Meisje en het Monster 166
- 8 Als de ene verslaving de andere voedt 215
- 9 Een leven voor liefde... 232
- 10 De weg naar herstel 258
- 11 Herstel en intimiteit: nader tot elkaar 303

AANHANGSELS

- I Het opzetten van je eigen zelfhulpgroep 319
- II Adressen 325
- III Oefeningen in zelfbevestiging 330

Dankbetuiging 333

Voorwoord

Wanneer liefde voor ons alleen maar pijn betekent, dan hebben we te zeer lief. Wanneer we het in onze gesprekken met vertrouwde vriendinnen voornamelijk over hem hebben; over zijn problemen, zijn gedachten, zijn gevoelens, en we bijna al onze zinnen beginnen met 'hij...' dan hebben we te zeer lief.

Wanneer we z'n zwaarmoedige buien, z'n slechte humeur, z'n onverschilligheid of denigrerende opmerkingen maar door de vingers zien en deze toeschrijven aan z'n ongelukkige jeugd, en we hem proberen te therapeutiseren, dan hebben we te zeer lief.

Wanneer we een boek over zelfhulp lezen en daarin alle passages onderstrepen waarvan we denken dat ze hem zouden kunnen helpen, dan hebben we te zeer lief.

Wanneer veel van zijn fundamentele karaktertrekken, de door hem gehanteerde waarden in het leven en zijn gedrag ons niet sympathiek zijn, maar we dit alles toch maar voor lief nemen in de hoop dat, als we maar aantrekkelijk en liefdevol genoeg zijn, hij wel voor ons zal willen veranderen, dan hebben we te zeer lief.

Wanneer onze relatie ons emotionele welzijn, en misschien wel zelfs onze fysieke gezondheid en veiligheid in gevaar brengt, dan hebben we zeker te zeer lief.

Ondanks alle pijn en frustratie die dit met zich meebrengt is voor veel vrouwen een te grote investering in hun liefde iets zo algemeen dat we haast zouden gaan geloven dat dit nu eenmaal bij intieme rela-

ties hoort. De meesten van ons hebben minstens wel eens in hun leven te zeer liefgehad, en voor velen van ons is dit een steeds terugkerend thema in ons leven. Sommigen van ons zijn zo geobsedeerd bezig met onze partner en onze relatie dat we zelf nauwelijks kunnen functioneren.

In dit boek zullen we proberen nauwkeurig na te gaan waarom zoveel vrouwen die op zoek zijn naar iemand die van hen houdt, in plaats daarvan altijd voor hen ongezonde partners schijnen te moeten vinden, die niet van hen houden. We zullen ook onderzoeken waarom we zo'n moeite hebben met het beëindigen van een dergelijke relatie, wanneer we eenmaal beseffen dat die niet aan onze behoeften beantwoordt. We zullen zien dat liefhebben kan veranderen in te zeer liefhebben wanneer onze partner niet de goede is, niet om ons geeft, of er niet echt voor ons is, en we hem desondanks niet op kunnen geven. Wij hebben dan integendeel juist des te meer behoefte aan hem. We zullen gaan begrijpen dat ons verlangen om lief te hebben, onze hunkering naar liefde, en onze liefde zelf een verslaving wordt.

Verslaving is een beangstigend woord. Het roept beelden op van heroïnegebruikers die naalden in hun armen rammen en een duidelijk op zelfvernietiging gericht leven leiden. We vinden dat geen prettig woord en willen het begrip niet betrekken op de manier waarop wij met mannen omgaan. Toch zijn heel veel van ons in zekere zin 'manverslaafd' en, net zoals elke andere verslaafde, zullen we eerst de ernst van ons probleem moeten erkennen alvorens we kunnen beginnen hiervan af te komen.

Wanneer je zelf ooit gemerkt hebt dat je bezeten was van een man, dan heb je misschien al eens vermoed dat die obsessie niet uit liefde voortkwam, maar uit angst. Wij, die vol bezetenheid liefhebben zitten vol angsten: angst om alleen te zijn, angst om het niet waard te zijn liefgehad te worden, angst om niet gezien te worden, in de steek gelaten of kapot gemaakt te worden. Wij geven onze liefde in de desperate hoop dat de man van wie we bezeten zijn zich over onze ang-

sten zal ontfermen. Maar in plaats daarvan groeien onze angsten, en onze obsessies, totdat het geven van liefde om daarvoor weer liefde terug te krijgen een drijfveer in ons leven wordt. En omdat deze strategie niet werkt, proberen we het nog harder en hebben nog meer lief: we investeren te veel in onze liefde.

Ik herkende dit verschijnsel voor het eerst als een syndroom van gedachten, gevoelens en gedrag nadat ik verscheidene jaren alcoholici en druggebruikers begeleid had. Na honderden gesprekken met verslaafden en hun gezinsleden kwam ik tot een verrassende ontdekking. Soms waren de cliënten met wie ik sprak opgegroeid in probleemgezinnen, maar beslist niet altijd. Hun partners kwamen echter bijna onveranderlijk uit zware probleemgezinnen, waarin ze meer dan normale spanningen en pijn te verduren hadden gehad. In hun worsteling in de omgang met hun verslaafde levensgezellen herschiepen en herbeleefden deze partners (in de zorg voor alcoholverslaafden bekend als 'co-alcoholics') onbewust belangrijke situaties uit hun kinderjaren.

Ik leerde de aard van dit verschijnsel van een te grote investering in de liefde vooral begrijpen bij de vrouwen en vriendinnen van verslaafde mannen. Hun levensgeschiedenissen onthulden mij hun behoefte aan zowel een gevoel van superioriteit als aan het lijden dat zij ondervonden in hun rol van redster, en gaven mij inzicht in de ernst van hun verslaving aan een man die op zijn beurt aan een of ander middel verslaafd was. Het was duidelijk dat in dergelijke relaties beide partners in gelijke mate hulp nodig hadden en dat beiden vrijwel letterlijk aan hun verslaving te gronde gingen: hij aan de gevolgen van misbruik van een of andere chemische stof, zij aan de gevolgen van extreme stress.

Deze vrouwelijke partners van alcoholici maakten mij duidelijk hoe ongelooflijk groot de invloed van hun jeugdervaringen was geweest op de manier waarop zij later met mannen omgingen. Zij hebben ons iets te vertellen over de reden waarom wij onze voorliefde voor problematische liefdesrelaties ontwikkeld hebben, hoe we deze

problemen continueren en, wat zeer belangrijk is, hoe we onszelf kunnen veranderen en ervan kunnen genezen.

Het is niet mijn bedoeling te suggereren dat vrouwen de enigen zijn die te veel in hun liefdesrelaties investeren. Er zijn mannen die eenzelfde obsessie met betrekking tot hun relatie met evenveel harts-tocht aan de dag leggen als welke vrouw dan ook, en ook hun gevoelens en gedrag komen voort uit vergelijkbare jeugdervaringen en omstandigheden. Toch ontwikkelen de meeste mannen die in hun jeugd beschadigd zijn géén verslaving met betrekking tot een liefdesrelatie. Ten gevolge van een wisselwerking van culturele en biologische factoren trachten zij zichzelf gewoonlijk te beschermen en vermijden zij pijn door zich te storten op bezigheden die meer naar buiten dan naar binnen gericht zijn, meer onpersoonlijk dan persoonlijk. Ze zijn meer geneigd zich geobsedeerd te wijden aan hun werk, sport of hobby's, terwijl de vrouw, door de culturele en biologische krachten die op haar inwerken, eerder geneigd is zich bezeten bezig te houden met een relatie – misschien wel met een man die net zo beschadigd en moeilijk te bereiken is als zijzelf.

Hopelijk zal dit boek iedereen die te zeer liefheeft tot hulp zijn, maar het is in de eerste plaats geschreven voor vrouwen, omdat dit verschijnsel voornamelijk bij hen voorkomt. Het doel van dit boek is heel specifiek: vrouwen die een destructief relatiepatroon ten aanzien van mannen hebben dit te helpen inzien, de herkomst van die patronen te helpen begrijpen en hun de hulpmiddelen aan de hand te doen om hun leven te veranderen.

Ben jij zo'n vrouw, dan moet ik je wel eerlijk waarschuwen dat dit geen gemakkelijk boek voor je gaat worden. Als je in de geschetste situatie verkeert en je dit boek zomaar eventjes doorleest zonder dat je erdoor beroerd of getroffen wordt, of als het je verveelt of irriteert, of als je je niet op de behandelde onderwerpen kunt concentreren, of er alleen maar aan kunt denken in hoeverre het anderen tot hulp zou kunnen zijn, dan raad ik je aan het boek op een later tijdstip nóg eens ter hand te nemen. We hebben allemaal de natuurlijke neiging om

dat wat pijnlijk en moeilijk voor ons te accepteren is te ontkennen. Ontkenning is een natuurlijke manier om jezelf te beschermen; het is een automatische en vanzelfsprekende reactie. Misschien dat je bij latere lezing wel in staat bent je eigen ervaringen en diepere gevoelens onder ogen te zien. Lees langzaam, sta jezelf toe je zowel verstandelijk als gevoelsmatig met deze vrouwen en hun verhalen te identificeren. De gevallen in dit boek lijken je misschien wat extreem toe. Ik verzeker je dat het tegendeel waar is. De hier geschetste beelden van de persoonlijkheid, de specifieke kenmerken en de verhalen die naar voren kwamen uit gesprekken die ik zowel persoonlijk als beroepshalve had met honderden vrouwen, allen uit de categorie waarover dit boek gaat, zijn zeker niet overdreven. Hun verhalen zijn in werkelijkheid nog veel gecompliceerder en pijnlijker. Als hun problemen ernstiger en verontrustender lijken dan de jouwe, laat me je dan zeggen dat die eerste reactie van je typerend is voor de meesten van mijn cliënten. Iedere vrouw denkt dat haar probleem; ‘zo erg nog niet’ is, zelfs als ze vol medelijden spreekt over het lot van andere vrouwen die naar haar mening ‘echte’ moeilijkheden hebben.

Het is een van de ironieën van het leven dat wij vrouwen met zoveel sympathie en begrip kunnen reageren op de pijn in het leven van een ander, terwijl we zo blind blijven voor (en verblind door) de pijn in ons eigen leven. Ik weet dit maar al te goed, aangezien ik het grootste deel van mijn leven ook te zeer liefgehad heb, totdat de aanslag op mijn fysieke en emotionele gezondheid zo hevig werd dat ik wel gedwongen was mijn relatiepatroon met betrekking tot mannen eens heel goed onder de loep te nemen. Ik ben de laatste jaren hard bezig dit patroon te veranderen, en ik zie deze jaren als de meest lonende van mijn leven.

Ik hoop voor al mijn lotgenoten dat dit boek er niet alleen toe zal bijdragen dat je je meer bewust wordt van de realiteit van je situatie, maar dat het je ook zal aanmoedigen die te veranderen door je liefhebbende aandacht minder te richten op je obsessie voor je partner, maar meer op je eigen herstel en je eigen leven.

Een tweede waarschuwing is hier op z'n plaats. Er staat in dit boek zoals in zovele boeken over zelfhulp een lijst met stappen die je moet ondernemen om jezelf te veranderen. Mocht je beslissen dat je deze stappen werkelijk wilt doen, zal dit – zoals iedere therapeutische verandering – jaren werk en een totale betrokkenheid van je eisen. Er is geen makkelijke uitweg uit het stramien waarin je gevangen zit. Het is een patroon dat je al vroeg geleerd hebt en veel in de praktijk hebt gebracht, en het opgeven hiervan zal beangstigend, bedreigend, en een constante uitdaging zijn. Deze waarschuwing is echter niet bedoeld om je te ontmoedigen. Tenslotte zou je, als je je relatiepatroon niet verandert, de komende jaren van je leven toch ook een constante worsteling tegemoet gaan; maar in dat geval zou die strijd niet gericht zijn op persoonlijke groei, maar slechts op overleven. De keuze is aan jou. Als je ervoor kiest aan het proces van je herstel te beginnen, dan zul je veranderen van een vrouw die een ander dermate liefheeft dat het haar pijn doet, in een vrouw die genoeg van zichzelf houdt om die pijn een halt toe te roepen.

Houden van een man die je niets teruggeeft

Victim of love,
 I see a broken heart.
 You've got your story to tell.
 Victim of love;
 It's such an easy part
 And you know how to play it
 So well
 ... I think you know
 what I mean.
 You're walking the wire
 Of pain and desire,
 Looking for love in between.*

'VICTIM OF LOVE'

Het was Jills eerste sessie, en ze leek me nogal sceptisch. Ze zat stijfjes op de rand van de stoel tegenover me, parmantig en klein, met

* Slachtoffer van liefde,/ik zie een gebroken hart./ Je hebt je verhaal te vertellen./ Slachtoffer van liefde;/het is zo'n makkelijke rol/En je weet die zo goed te spelen./... Ik geloof dat je weet wat ik bedoel./ Je balanceert op het koord./Van pijn en verlangen,/en zoekt daartussenin naar liefde.

blonde krulletjes. Alles aan haar leek rond; de vorm van haar gezicht, haar enigszins mollige figuur, en vooral haar blauwe ogen, die gericht waren op de ingelijste bullen en diploma's die in mijn spreekkamer hingen. Ze stelde me een paar vragen over mijn middelbare school en over mijn opleiding als therapeute, en vermeldde toen, met zichtbare trots, dat ze rechten studeerde.

Toen viel er een korte stilte. Ze sloeg haar ogen neer naar haar gevouwen handen.

'Ik denk dat ik maar beter kan vertellen waarom ik gekomen ben,' zei ze snel, op die manier de koe bij de horens vattend.

'Ik doe dit – naar een therapeut gaan bedoel ik – omdat ik echt ongelukkig ben. Met mannen dan. Ik bedoel in mijn relaties met mannen. Ik schijn iets te hebben waardoor ik ze op de vlucht jaag. In het begin gaat alles goed. Ze zitten echt achter me aan en zo, maar als ze me dan een beetje leren kennen' – ze trachtte zichtbaar gespannen een opkomend gevoel van pijn niet in haar stem door te laten klinken – 'loopt het allemaal op niks uit.' Ze sloeg haar ogen die glommen van de ingehouden tranen naar me op, en ging nu langzamer verder: 'Ik wil weten wát ik fout doe, wát ik aan mezelf moet veranderen, en dan zál ik het ook doen. Ik zal het doen, hoeveel moeite het me ook zal kosten. Ik ben een doorzetster.' Ze ging wat vlugger praten.

'Het is niet dat ik niet wil. Ik weet gewoon niet waarom dit me steeds weer gebeurt. Ik ben bang ooit weer iets met iemand te beginnen. Ik bedoel, het is iedere keer weer niets anders dan pijn. Ik begin echt bang voor mannen te worden.'

Ze schudde haar hoofd, waarbij haar ronde krulletjes dansten en legde met heftigheid uit: 'Ik wil niet dat dat echt gebeurt, want ik ben erg eenzaam. Mijn studie brengt een hoop verantwoordelijkheden met zich mee en ik moet ook nog werken om in m'n levensonderhoud te voorzien. Aan dit alles zou ik m'n handen vol kunnen hebben, en dat had ik het laatste jaar eigenlijk ook – college lopen, werken, studeren en slapen. Maar ik miste een man in m'n leven.'

Ze ging snel verder. 'Toen heb ik, twee maanden geleden, bij ken-

nissen van me in San Diego, Randy ontmoet. Hij is advocaat en we ontmoetten elkaar toen die kennissen me op een avond mee uit dansen namen. Nou, het klikte meteen. We hadden heel wat te praten, alleen geloof ik wel dat ik het meeste aan het woord was. Maar hij vond dat wel leuk geloof ik. En het was ook zo fantastisch nu eens een man te ontmoeten die interesse had voor dingen die ik ook belangrijk vond.’

Ze fronste haar wenkbrauwen. ‘Hij leek zich echt tot me aange trokken te voelen. Je weet wel, hij vroeg of ik getrouwd was (ik ben al twee jaar gescheiden), of ik op mezelf woonde. Dat soort dingen.’

Ik kon me zo voorstellen hoe Jills gretigheid van haar afstraalde toen ze die eerste avond boven de schetterende muziek uit vrolijk met Randy zat te babbelen, en ook toen ze hem een week later verwelkomde toen hij, op zakenreis naar Los Angeles, een omweg van 150 km maakte om haar op te zoeken. Tijdens het eten zei ze dat hij wel kon blijven slapen, zodat hij de lange terugreis pas de volgende dag hoefde te maken. Hij nam haar aanbod aan en hun romance werd die avond een feit.

‘Het was fantastisch. Hij liet me voor hem koken en hij genoot er werkelijk van dat iemand voor hem zorgde. Ik streek de volgende morgen zijn overhemd voor hem. Ik vind het heerlijk om voor een man te zorgen. We konden het heel goed samen vinden.’ Ze glimlachte droevig. Maar toen ze verderging met haar verhaal werd het duidelijk dat Jill Randy bijna onmiddellijk volkomen tot een obsessie gemaakt had.

Toen hij thuiskwam in zijn appartement in San Diego ging de telefoon al. Jill vertelde hem heel teder dat ze ongerust was geweest over de lange rit en dat ze opgelucht was te horen dat hij weer veilig thuis was. Toen zij de indruk had dat haar telefoontje hem een beetje verbaasde, excuseerde zij zich dat ze hem lastiggevallen had en hing op, maar er begon een gevoel van onvrede aan haar te knagen dat gevoed werd door het bewustzijn dat ze voor de zoveelste keer in haar leven weer eens meer van haar partner hield dan omgekeerd.

‘Randy zei me dat ik hem niet onder druk moest zetten, want dat hij er dan vandoor zou gaan. Ik werd zo bang. Ik had het allemaal zelf in de hand. Ik werd verondersteld van hem te houden en hem tegelijkertijd met rust te laten. Ik kon dat gewoon niet, en ik werd steeds banger. Hoe meer ik in paniek raakte, hoe meer ik hem ging achtervolgen.’

Al gauw belde Jill hem bijna iedere avond op. De afspraak was dat ze elkaar om beurten zouden bellen, maar vaak als het Randy’s beurt was liet zijn telefoontje lang op zich wachten; dan werd ze zo rusteloos dat ze het niet meer uithield. Van slapen was dan toch geen sprake, dus belde ze hem dan maar. Deze gesprekken waren even vaag als lang.

‘Hij zei dan dat hij het vergeten had, en ik zei dan: “Hoe kun je dat nu vergeten?” Ik vergat het uiteraard nooit. Ik dacht er altijd aan. Dus dan begonnen we erover te praten waarom hij het vergeten had, en het leek wel of hij bang was dat ik hem te dicht op zijn huid zou komen en ik wilde hem daar dan doorheen helpen. Hij zei maar steeds dat hij niet wist wat hij in zijn leven wilde en ik probeerde hem dan duidelijk te maken wat zijn mogelijkheden waren.’ Zo verviel Jill in de rol van ‘zielknijper’ voor Randy en trachtte hem zo te helpen, emotioneel meer voor haar aanwezig te zijn.

Dat hij haar niet zou willen was iets wat ze niet kon accepteren. Ze had al besloten dat hij haar nodig had.

Jill vloog twee keer naar San Diego om het weekeind bij hem door te brengen; tijdens haar tweede bezoek besteedde hij op de zondag die ze samen hadden absoluut geen aandacht aan haar, keek televisie en dronk bier. Het was een van de ergste dagen die zij zich kon herinneren.

‘Was hij een zware drinker,’ vroeg ik Jill. Ze keek ontsteld.

‘Nee, niet echt. Ik weet het eigenlijk niet. Daar heb ik nooit zo over gedacht. Natuurlijk dronk hij die avond dat we elkaar ontmoetten, maar dat sprak vanzelf. We zaten ten slotte in een bar. Soms als we met elkaar belden kon ik het gerinkel van ijs in een glas horen en dan

plaagde ik hem ermee; je weet wel, over stille drinkers en zo. Ik heb eigenlijk nooit meegemaakt dat bij niet dronk, maar ik nam aan dat hij het gewoon lekker vond. Dat is toch normaal?’

Ze pauzeerde en dacht na. ‘Weet je, soms praatte hij een beetje vreemd door de telefoon, vooral voor een advocaat. Heel vaag en onduidelijk; vergeetachtig en onsamenhangend. Maar ik heb dat nooit in verband gebracht met drinken. Ik weet eigenlijk niet hoe ik dit voor mezelf verklaarde. Ik denk dat ik er gewoon niet over na wilde denken.’

Ze keek me droevig aan.

‘Misschien dronk hij wel echt te veel, maar dat was dan waarschijnlijk omdat ik hem vervelde. Ik denk dat ik gewoon niet interessant genoeg voor hem was en dat hij niet graag bij me was.’ Een beetje verdrietig ging ze verder: ‘Mijn man was nooit op mijn aanwezigheid gesteld, dat was duidelijk!’ Haar ogen stonden vol tranen toen ze met moeite verderging. ‘Mijn vader was ook niet... Wat is dat toch met mij? Waarom wek ik dat bij mannen op? Wat doe ik toch fout?’

Op het moment dat Jill zich bewust werd van een probleem tussen haar en iemand die belangrijk voor haar was, was ze niet alleen bereid dit probleem op te lossen, maar ook de verantwoordelijkheid ervoor op zich te nemen. Als Randy, haar echtgenoot, en haar vader allemaal niet van haar hielden, dan had ze het idee dat dit kwam omdat ze iets gedaan of juist nagelaten had.

Jills houding, haar gevoelens, haar gedrag en ervaringen waren typerend voor een vrouw voor wie liefde pijn betekent. Ze vertoonde veel van de kenmerken die vrouwen gemeen hebben die te zeer liefhebben. Afgezien van de specifieke details van hun verhalen en moeilijkheden, of ze nu een lange en moeizame relatie met één man achter de rug hebben of verward zijn geweest in een serie onfortuinlijke relaties met meerdere mannen, beantwoorden zij aan dezelfde profielsen. Te zeer liefhebben betekent niet te veel mannen liefhebben, of te vaak verliefd worden, of te veel oprechte liefde voor iemand voelen. Het betekent in feite geobsedeerd bezig zijn met een man en

die obsessie dan liefde noemen, en je gedrag en emoties laten beheersen door deze obsessie, waarbij je je realiseert dat deze je gezondheid en welzijn negatief beïnvloedt en merkt dat je er toch niets aan kunt doen. Het betekent dat je de mate van je liefde afmeet aan de hevigheid van je kwellingen.

Als je dit boek leest, ga je je misschien identificeren met Jill of met een van de andere vrouwen die hun verhaal vertellen en vraag je je misschien af of jij ook een vrouw bent die te veel in de liefde investeert. Misschien heb je, hoewel je problemen met mannen overeenkomen met de hunne, er moeite mee jezelf de etiketten die betrekking hebben op de achtergrond van deze vrouwen, op te plakken. We hebben allemaal sterke emotionele reacties bij woorden zoals *alcoholisme*, *incest*, *verkrachting* en *verslaving*, en soms kunnen we ons eigen leven niet realistisch beschouwen omdat we zo bang zijn dat deze etiketten ook op ons of op degenen die we liefhebben geplakt zullen worden. Droevig genoeg weerhoudt ons onvermogen om deze woorden in de mond te nemen als ze op ons van toepassing zijn, ons ervan passende hulp te zoeken. Aan de andere kant zijn deze gevreesde labels misschien helemaal niet op jou van toepassing. Jij hebt in je jeugd misschien problemen van veel subtielere aard gehad. Misschien had je vader, hoewel hij je op financieel gebied alle veiligheid bood, wel een diepe afkeer en wantrouwen jegens vrouwen, en kon je door zijn onvermogen jou lief te hebben ook niet van jezelf houden. Of misschien gedroeg je moeder zich thuis wel jaloers jegens jou en zag ze je als een concurrente, hoewel ze in het openbaar met je pronkte en je de hemel in prees, zodat je er een geweldige behoefte aan kreeg alles heel goed te doen om zo haar goedkeuring te verkrijgen en tegelijkertijd bang was voor de vijandigheid die je succes bij haar opwekte.

Wij kunnen in dit boek niet ingaan op de ontelbare manieren waarop gezinnen ongezond kunnen zijn; dit zou verschillende boekdelen van heel andere aard vereisen. Het is echter belangrijk te begrijpen dat datgene wat alle ongezonde gezinnen gemeen hebben, hun

onvermogen is om fundamentele problemen te bespreken. Misschien zijn er andere problemen die wel besproken worden, vaak tot vervelens toe, maar deze dienen vaak als dekmantel voor de onderliggende geheimen die maken dat het gezin een probleemgezin is. Het is de mate van geheimhouding – het onvermogen om over de problemen te praten – meer dan de ernst ervan, die zowel bepaalt hoe groot de problemen in het gezin worden, als hoe ernstig de leden ervan beschadigd worden.

Een probleemgezin is een gezin waarin de gezinsleden starre rollen spelen en waarin de communicatie strikt beperkt blijft tot uitspraken die in deze rollen passen. De leden zijn niet vrij uiting te geven aan een volledig, compleet scala van ervaringen, verlangens, behoeften en gevoelens, maar moeten zich meer beperken tot de rol die past bij de rollen die door de overige familieleden worden gespeeld. In ieder gezin is wel sprake van bepaalde rolpatronen, maar wanneer de omstandigheden veranderen moeten de gezinsleden ook veranderen en zich aanpassen om zo het gezin gezond te houden. Zo zal het soort koestering dat geschikt is voor een kind van één jaar volkomen ongeschikt zijn voor een kind van dertien en zal die koesterende rol moeten veranderen, wil deze aangepast blijven aan de realiteit. In probleemgezinnen worden belangrijke aspecten van de realiteit ontkend en blijven de rollen star.

Wanneer niemand kan praten over dingen die zowel ieder gezinslid apart als het gezin als geheel aangaan, dan leren we niet te geloven in onze eigen waarnemingen en gevoelens. Een dergelijke discussie kan overigens impliciet verboden zijn (men verandert van onderwerp) of expliciet ('Over zulke dingen wordt niet gepraat!'). Omdat onze familie onze realiteit ontkent, beginnen wij deze ook te ontkennen. En dit doet ernstig afbreuk aan de ontwikkeling van onze fundamentele capaciteit om te leven, om met mensen om te gaan en situaties aan te kunnen. Het is deze fundamentele beschadiging die een rol speelt bij vrouwen die te zeer liefhebben. We kunnen niet meer duidelijk zien of iemand of iets niet goed voor ons is. Situaties en

mensen die anderen instinctmatig vermijden omdat ze gevaarlijk, onprettig of ongezond zijn, stuiten ons niet tegen de borst omdat we deze op geen enkele wijze realistisch of met besef van onze zelfbescherming kunnen inschatten. We vertrouwen onze gevoelens niet en we laten ons daardoor niet leiden. In plaats daarvan worden we juist aangetrokken tot gevaren, intriges, drama's en uitdagingen die anderen, met een gezondere en evenwichtigere achtergrond, instinctmatig zouden vermijden. En door deze aantrekking worden we nog meer beschadigd, omdat veel van datgene waartoe we ons aangetrokken voelen een getrouwe kopie is van wat we vroeger meegeemaakt hebben. We worden opnieuw ernstig beschadigd.

Niemand wordt bij toeval zo'n vrouw, zo'n vrouw die te zeer liefheeft. Opgroeien als vrouw in deze maatschappij en in een dergelijk gezin kan bepaalde voorspelbare patronen voortbrengen. De volgende kenmerken zijn typerend voor vrouwen die te veel in hun liefde investeren, vrouwen zoals Jill, en misschien ook zoals jij.

- 1 Je komt uit een probleemgezin, waarin niet tegemoet werd gekomen aan je emotionele behoeften.
- 2 Aangezien je zelf te weinig koestering ondervonden hebt, probeer je, in plaats daarvan, aan deze onbeantwoorde behoefte tegemoet te komen door zelf heel zorgzaam te worden, vooral ten aanzien van mannen die op een of andere wijze een behoeftige indruk maken.
- 3 Omdat je je ouder(s) nooit hebt kunnen veranderen in die warme, liefhebbende, zorgzame ouder(s) naar wie je altijd zo verlangd hebt, reageer je heel intens op dat vertrouwde type van de emotioneel niet beschikbare man, die je nu weer kunt proberen te veranderen, en wel door jouw liefde.
- 4 Als de dood om in de steek gelaten te worden, wil je van alles doen, zelfs de gekste dingen, om een relatie in stand te houden.
- 5 Bijna niets kost je te veel moeite, te veel tijd of is je te duur, zolang het de man in je leven maar 'helpt'.
- 6 Gewend aan gebrek aan liefde in persoonlijke relaties, ben je bereid te