

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER
AUTEUR VAN *HOW TO DO THE WORK*

HOW TO BE THE LOVE YOU SEEK

DOORBREEK PATRONEN,
VIND RUST + HERSTEL JE
RELATIES

NICOLE LEPERA

THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST

Nicole LePera

HOW TO BE THE LOVE YOU SEEK

NEDERLANDSE EDITIE

Doorbreek patronen, vind rust + herstel je
relaties

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Inleiding	Verandering komt van jou	9
1	De kracht van je relaties	19
2	Op zoek naar je belichaamde zelf	49
3	De neurobiologie van traumaverbindingen	80
4	Bewustwording van je geconditioneerde ikken	116
5	Benut de wijsheid van je lichaam	150
6	Verandering via geestbewustzijn	184
7	Ontsluit de kracht van je hart	206
8	Zo word je de liefde die je zoekt	239
9	Empowerment in je relaties	265
10	Hernieuwde verbinding met het collectief	292
Nawoord	De onverwachte waarheid van mijn hart	311
	Dankwoord	319
	Noten	321
	Register	327

1

DE KRACHT VAN JE RELATIES

De meeste mensen zien een relatie eerder als iets wat hun overkomt dan als iets waar ze zelf bij zijn of wat ze bewust aangaan. Verliefdheden ‘overvallen’ hen, en ze laten zich meeslepen door de passie of kracht van een ander. Ze kiezen steeds weer de verkeerde partners uit en maken keer op keer dezelfde ‘fouten’, zelfs als ze denken dat ze inmiddels beter weten. En als een relatie stukloopt of eindigt, geven ze vaak de ander de schuld; ze geloven dat die niet bereid of niet in staat was om hen gelukkig te maken.

Heel vaak beseffen we niet dat we een actieve rol spelen in onze relaties, en dat we instinctief om specifieke redenen bepaalde mensen kiezen. We ‘vallen’ niet voor iemand omdat die verleidelijk of ‘de ware’ is, maar omdat die persoon behoeften vervult waarvan we niet eens weten dat we ze hebben. En meestal kiezen we er onbewust voor om ons te omringen met mensen met wie we vertrouwde interpersoonlijke gewoonten en patronen uit onze vroegste relaties kunnen voortzetten.

We voelen ons vaak machteloos in onze relaties, omdat we het grootste deel van onze tijd en energie steken in iets waar we geen controle over hebben: de ander. Maar hoewel je je momenteel misschien een hulpeloze of passieve deelnemer voelt in je relaties, kan het je kracht geven om je te realiseren dat je wel degelijk invloed hebt. Dat hebben we allemaal. We kunnen allemaal gelukkige relaties vinden en opbouwen. We kunnen allemaal de liefde zijn die we zoeken, ongeacht wat anderen doen of wat er om ons heen gebeurt.

MIJN ROL IN MIJN RELATIES

Tot ik begin dertig was, voelde ik me machteloos en passief in bijna al mijn liefdesrelaties. Ik fladderde van de ene partner naar de andere en gaf iedereen de schuld van de ontevredenheid die ik uiteindelijk altijd voelde, ervan overtuigd dat ik dat gevoel kon verhelpen door iemand te vinden die 'beter bij me paste'. Dit patroon ontstond op mijn zestiende, toen ik verkering kreeg met Billy. Hij was mijn eerste vriendje en ik was verliefd – dat dacht ik althans.

Zoals dat gaat met tienerromances, waren we in de weekends meestal bij elkaar. We keken tv, hingen rond met vrienden en gingen naar de film. Bij mij thuis wisten ze van Billy, en ze vonden het prima dat we samen tijd doorbrachten. Toch praatte ik nooit over hem. Ik mompelde alleen een kort antwoord als mijn moeder of zusje naar hem vroeg, of ik klaagde over hem als hij iets had gedaan wat me van streek maakte. Ik sprak ook niet uitgebreid over hem met mijn vrienden; niet omdat ik hem niet mocht of geen gevoelens voor hem had, integendeel, ik dacht dat ik verliefd op hem was. Maar in mijn familie deelden we onze emoties alleen als we van streek waren of ons ergens zorgen over maakten. Ik zette dat patroon voort en voelde me alleen vrij om over Billy te praten (of eigenlijk te klagen) als hij me gekwetst had of als iets me dwars zat.

Na anderhalf jaar gingen we uit elkaar. Ik was er kapot van. Een van de redenen was dat we naar verschillende universiteiten zouden gaan, waar dertien uur snelweg tussen lag. Maar een andere reden was dat ik, in Billy's woorden, 'emotioneel niet beschikbaar' was, een beschrijving die me tot op de dag van vandaag pijnlijk helder is bijgebleven. Op dat moment was ik geschokt: ik voelde me helemaal niet emotioneel onbeschikbaar. Ik voelde me heel liefdevol tegenover Billy. Van jongs afaan was ik er altijd trots op geweest dat ik me om anderen bekommerde en dat ik een goed, zorgzaam iemand was.

Na mijn eerste jaar op de universiteit voelde ik me tot mijn verbazing aangetrokken tot het idee om met vrouwen te daten. Plotseling zag ik het hele Billy-incident in een heel ander licht. Natuurlijk was ik

emotioneel niet beschikbaar! dacht ik. Ik val op vrouwen! Ik ontmoette mijn eerste vriendin, Katie, tijdens het sporten. We hadden dezelfde vrienden en dezelfde interesses, en we brachten veel tijd samen door met trainen, naar wedstrijden gaan en uitgaan met onze teamgenoten. Dat was de basis van onze band: nabijheid en gelijkenis. We waren meestal samen en dan deden we van alles, maar ik had het knagende gevoel dat er iets ontbrak. Hoewel ik naar een diepere, authentieke band verlangde, deelde ik maar weinig van mijn gevoelswereld met haar – of met wie dan ook. Eigenlijk was ik niet open of beschikbaar voor emotionele verbinding. Omdat ik niet beseftte wat mijn aandeel was in dat gebrek aan verbinding en omdat ik niet de vonk van passie voelde die ik dacht te zoeken, gingen we na anderhalf jaar uit elkaar. Daarna kwam Sofia in beeld.

Sofia en ik hadden los-vastverkering tijdens de rest van onze studie en verhuisden na ons afstuderen allebei naar New York. Zij was in veel opzichten anders dan Katie, maar ik bleef emotioneel afstandelijk en vermeed elke diepe of authentieke emotionele connectie. Dat wist ik ook. Of beter gezegd: mijn onderbewustzijn – het deel van de hersenen dat alle instinctieve, automatische gedachten, gevoelens en reacties aanstuurt – wist het. In dit diep ingebedde deel van onze psyche slaan we al onze herinneringen op, ook de herinneringen die we ons niet expliciet kunnen herinneren, samen met onze onderdrukte gevoelens, de pijn uit onze kindertijd en onze kernovertuigingen.

Sofia was opgevoed door een emotioneel reactieve moeder die vaak tegen haar uitviel toen ze klein was. Ze schreeuwde en gilte of bekritiseerde en kleinerde Sofia. Al vroeg in onze relatie begon Sofia mij op dezelfde manier te behandelen als ze het niet eens was met wat ik zei of deed. Ze schold me uit of veroordeelde me als ze bepaalde aspecten van mijn uiterlijk niet leuk vond. Omdat ik wist wat er in haar kindertijd was gebeurd, rechtvaardigde ik haar gedrag door mezelf wijs te maken dat ze niet meende wat ze zei of hoe ze me behandelde, dat ze gewoon oude jeugdwonden aan het verwerken was. En hoewel dat waar was, vond ik het ongelooflijk moeilijk om grenzen of limie-

ten te stellen aan wat ik van haar zou tolereren. Omdat ik niet in staat was om mijn mannetje te staan of aan te geven dat ik me gekwetst voelde, begon ik steeds meer wrok jegens haar te voelen.

Ik gaf Sofia de schuld van het feit dat ik ongelukkig was zonder te beseffen wat er echt mis was – dat ik erg van streek was door mijn eigen gedrag. Ik bedacht allerlei verklaringen voor mijn pijn en verzong excuses voor haar kwetsende gedrag.

Nadat Sofia en ik definitief uit elkaar waren gegaan, ontmoette ik een vrouw die Sara heette en met wie ik vier jaar lang samen was. Sara was een blij ei dat graag feestte en leuke dingen deed, en dat trok me onbewust in haar aan: met Sara was er altijd zoveel gaande dat er geen ruimte of tijd overbleef om over negatieve gevoelens te praten. Omdat zij altijd zo zorgeloos leek, schaamde ik me als ik me niet ontspannen en onbezorgd voelde. Ik begon met haar mee te feesten en liftte mee op haar agenda vol sociale gelegenheden. Ik probeerde de groeiende pijn en leegte te verzachten die ik voelde door de afwezigheid van een diepe emotionele band, en mijn onderbewustzijn bleef terugvallen op zijn oude, ingesleten gewoonten: ik was altijd bezig en gebruikte middelen om mezelf af te leiden. Hoewel Sara nooit zei dat ze ontevreden was over onze relatie, was ze vaak agressief en gemeen als ze gedronken had, wat vaak gebeurde. Maar net zoals ik bij Sofia had gedaan, praatte ik Sara's woede goed door mezelf wijs te maken dat ze gewoon te veel gedronken had of niet echt meende wat ze zei of deed. Ook op die momenten onderdrukte ik mijn emoties in een poging haar te kalmeren of tevreden te stellen en liet ik haar gevoelens prevaleren boven die van mezelf. De maanden samen werden jaren, en ik begon dezelfde wrok te voelen die ik tegenover Sofia had gevoeld. Ook Sara nam ik het kwalijk dat ze me niet genoeg aandacht gaf en dat ze niet om mijn gevoelens gaf. Uiteindelijk strandde onze relatie.

Nadat Sara en ik uit elkaar waren gegaan, verhuisde ik naar een appartement met drie slaapkamers dat ik deelde met een huisgenoot die Vivienne heette, en die ouder was dan ik. Vivienne leek al

3

DE NEUROBIOLOGIE VAN TRAUMAVEBINDINGEN

Ik hoorde het vaak toen ik als psycholoog werkte. Mijn cliënten vertelden me dat ze steeds de verkeerde relaties aangingen of bleven hangen in dezelfde conflicten met dezelfde persoon. Velen beschreven patronen van veroordelen, beschuldigen, bekritisieren, zich terugtrekken of overdreven heftig reageren. Anderen beschreven een soort touwtrekken in hun relatie: ze probeerden hun geliefde voortdurend dichter naar zich toe te halen om vervolgens te voelen dat die hen wegduwde, wat een pijnlijke dynamiek van aantrekken en afstoten veroorzaakte waar nooit een einde aan leek te komen.

Ik werkte in die tijd met stellen die naar me toe kwamen omdat ze ongelukkig waren in hun relatie. Cliënten die getrouwd waren of een partner hadden, vertelden me vaak dat ze zich maanden- of jarenlang gevangen hadden gevoeld in een liefdeloze of onbevredigende relatie en dat geen enkele therapie of poging tot betere communicatie hen had kunnen helpen. Degenen die single waren, gaven vaak toe dat ze graag een duurzame relatie wilden, maar dat ze niet in staat waren geweest om er een te vinden of in stand te houden, en als dat wel was gelukt, de relatie meestal op dezelfde manier was geëindigd, wat ze ook hadden gedaan, hoe hard ze het ook hadden geprobeerd, of wie ze ook hadden gekozen. Ook dat klonk mij bekend in de oren.

Wat al deze cliënten gemeen hadden, was dat ze in een cyclus van gedragspatronen of gewoonten waren beland waarvan ze niet geloofden dat ze die konden doorbreken. Ze waren ervan overtuigd dat er iets mis met hen was – dat ze ‘geen liefde waard’, ‘ongeschikt voor een

relatie' of 'beschadigd' waren – of dat ze slachtoffer waren van een compromisloze, emotionele of liefdeloze partner. Sommige cliënten begonnen zich er zelfs zorgen over te maken dat al hun liefdesrelaties gedoemd waren om te mislukken.

Als dit jou ook bekend in de oren klinkt, dan verzeker ik je dat er niets mis is met jou of je geliefden en dat liefdevolle, authentieke relaties wel degelijk mogelijk zijn. De relatiesleer waar zoveel mensen in vastzitten is niet noodzakelijkerwijs jouw schuld en ook niet noodzakelijkerwijs de schuld van je geliefde. De relaties die we als volwassenen zoeken en creëren, vooral met onze liefdespartners, zijn meestal niet eens het resultaat van beslissingen die we actief met onze bewuste geest nemen. Ons zenuwstelsel is zodanig geprogrammeerd dat het relatiepatronen nastreeft en vormgeeft die onze vroegste relaties met onze ouderfiguren weerspiegelen. Deze dynamieken uit het verleden zijn in het hier en nu vaak niet in ons belang. Het zijn geen authentieke verbindingen, maar traumaverbindingen.

In de eerste twee hoofdstukken heb je kennigemaakt met het werk van dr. Daniel Siegel, de grondlegger van de interpersoonlijke neurobiologie, die heeft aangetoond dat onze vroegste relaties ons zenuwstelsel fysiek vormen en bepalen hoe we de rest van ons leven zullen denken, voelen en met anderen zullen omgaan. In dit hoofdstuk kijken we naar wetenschappelijke verklaringen voor waarom en hoe dit gebeurt, zodat we beter kunnen begrijpen welke stappen we – fysiek, emotioneel en spiritueel – kunnen nemen om de traumaverbindingen met onze vrienden, familie, collega's of liefdespartners te helen.

DE TRAUMAVERBINDINGEN DIE JE GEVANGENHOUDEN: HET VERHAAL VAN DOMINIK EN MONIQUE

Toen ik met stellen werkte, wist ik nog niet hoe traumaverbindingen werken. Als ik achteraf gezien in staat was geweest om in mijn therapie te verwerken wat ik nu over ons zenuwstelsel weet – dat het ons er instinctief toe aanzet om op bepaalde manieren met anderen om te gaan – zou ik beter in staat zijn geweest om mijn cliënten te helpen

hun relaties te veranderen. In plaats daarvan moest ik hulpeloos constateren dat geen enkele conventionele therapie of zelfhulptool invloed had op de relatiepatronen van de meeste mensen: ze bleven dezelfde patronen herhalen, alsof ze fysiek gedreven werden door of verslaafd waren aan de gewoonten die hun voortdurende lijden veroorzaakten.

Nu besef ik dat traumaverbindingen hun stempel drukten op bijna elke relatie van elke cliënt die ik in mijn spreekkamer tegenover me had. Dat gold ook voor de relatie van Dominik en Monique. Zij kwamen in eerste instantie bij me omdat ze uit elkaar waren gegroeid en elkaar van alles kwalijk namen.

Dominik en Monique zeiden dat ze meteen verliefd op elkaar waren geworden toen ze elkaar acht jaar daarvoor tijdens een concert hadden ontmoet. Ze hadden dezelfde muzieksmaak, en samen zijn, zeiden ze, voelde ‘gemakkelijk’ en ‘natuurlijk’. Toen ze een paar jaar getrouwd waren, begonnen de grote problemen. Dominik, een zelfstandige aannemer, kreeg minder opdrachten en verdiende beduidend minder en Monique, een succesvolle academica, vond dat hij niet hard genoeg zijn best deed om nieuwe klanten binnen te halen. Na verloop van tijd ontdekte Monique dat Dominik het geld dat hij wel verdiende vergokte, wat de financiële druk op het stel vergrootte. Monique, die Dominiks activiteiten al nauwlettend in de gaten hield (of, zoals Dominik het uitdrukte, ‘ze zit me constant op de huid’), begon hem nog meer te controleren en te micromanagen. Als reactie daarop liet Dominik nog minder los over zijn werk (of het gebrek daaraan) en zijn gokgewoonten.

Tijdens relatietherapie sessies bespraken we de jeugd van Dominik en Monique en hoe die wellicht bijdroeg aan hun relatieproblemen. Wat we niet bespraken, was hoe hun jeugd mogelijk hun fysieke lichaam had beïnvloed, in het bijzonder hun zenuwstelsel, en hoe hun hersenen hen er instinctief toe aanzetten om hun ongezonde relatiedynamiek voort te zetten.

Dominik werd op jonge leeftijd geadopteerd in een gezin met een

9

EMPOWERMENT IN JE RELATIES

In de inleiding heb je gelezen over de vijf talen van de liefde die dr. Gary Chapman aan het begin van de jaren 1990 heeft ontwikkeld. Hij gaat ervan uit dat ieder van ons een favoriete manier heeft om genegenheid te ontvangen die, wanneer we die aan onze naasten communiceren, de liefde die we zoeken kan creëren of in stand kan houden. Volgens dr. Chapman zijn dit de vijf talen van de liefde:

- **Positieve woorden.** We willen verbale bevestiging of complimenten van onze naasten krijgen.
- **Samen zijn.** We willen regelmatige, vooraf geplande of aandachtige momenten met onze naasten doorbrengen.
- **Cadeaus krijgen.** We willen dat onze naasten ons zichtbare of kwantificeerbare blijken van liefde geven.
- **Dienen.** We willen dat onze naasten dingen voor ons doen of ons andere gunsten verlenen.
- **Lichamelijk contact.** We willen dat onze naasten ons genegenheid tonen via fysieke aanraking of andere vormen van intimiteit.

Dit levensveranderende concept doet ons inzien dat ieder mens aparte, vaak verschillende voorkeuren heeft. Sommige mensen gebruiken de categorieën zelfs om rechtstreeks hun emotionele voorkeuren binnen hun relaties aan te geven en zo hun interpersoonlijke ervaringen te transformeren. Het besef dat onze ervaringen, voorkeuren en perspectieven uniek zijn, opent oneindig veel mogelijkheden op het gebied

van zelfexpressie en emotionele verbinding. Maar dat je je emotionele voorkeuren aan anderen kenbaar maakt, betekent nog niet dat je van hen kunt verwachten dat ze op een specifieke manier aan je behoeften voldoen.

Als we van onze naasten vragen om hun natuurlijke wijzen van expressie te veranderen, sluiten we ons af voor andere vormen van emotionele expressie en mogelijkheden voor verbinding. Door voorbij te gaan aan wat natuurlijk is voor degenen van wie we houden, beperken we onbedoeld de ruimte die we hun geven om zichzelf te zijn.

Wat het nog ingewikkelder maakt, is dat de manieren waarop we ons gewaardeerd of geliefd hebben leren voelen, gebaseerd zijn op onze conditionering en ervaringen uit het verleden. Beperken we ons tot deze vertrouwde uitingen van genegenheid, dan vragen we onze naasten vaak simpelweg om onze vroegste relaties, of hoe liefde voor ons voelt, te herhalen. Als we van anderen verwachten dat ze ons op deze vertrouwde manieren behandelen, bestaat het risico dat we de disfunctionele dynamiek uit onze kindertijd opnieuw creëren.

Ik heb jarenlang geloofd dat er alleen van mij gehouden werd als mijn liefdespartner zich dienstbaar opstelde, bijvoorbeeld door de afwas of de was te doen, of door het huis schoon te maken. Als ze er niet op deze specifieke manier voor me was, kleurden mijn door verlaten ingegeven ege verhalen mijn ervaringen en voelde ik me niet gezien, niet verzorgd en uiteindelijk niet geliefd. Die gevoelens waren niet gebaseerd op de huidige realiteit van mijn relaties, maar op de wonden uit mijn jeugd. Toen ik opgroeide, toonde mijn moeder vooral genegenheid voor mij door voor me te koken, mijn lievelingsmaaltijden te serveren, de was te doen en achter me op te ruimen. Voor de rest was ze vaak afgeleid door de pijn en de overweldigende emoties die zich in haar lichaam opstapelden, of door zorgelijke gedachten, tenzij ik successen boekte op school of met sport.

Wanneer ik als volwassene niet hetzelfde soort aandacht van anderen kreeg, keerde ik terug naar die vroege herinneringen die nog steeds in mijn lichaam en geest leefden. Toen Lolly en ik pas aan het daten wa-

ren, voelde ik me gekwetst en genegeerd als ze geen eten voor me maakte, de afwas niet deed of niet met de was hielp.

Hoewel ze me voortdurend vertelde hoeveel ze om me gaf en op andere manieren genegenheid toonde, zocht ik regelmatig ruzie of gedroeg ik me passief-agressief als ik thuiskwam en mijn eten niet klaarstond, het huis rommelig was of de was zich opstapelde in ons appartement. Dit leidde niet alleen tot conflicten in onze relatie, het activeerde ook Lolly: toen zij klein was, ontplofte haar moeder als ze zag dat Lolly vuile vaat in de woonkamer had laten staan of haar spullen had laten slingeren.

Als je iemand vraagt te veranderen wat comfortabel is voor hem of haar, zoals ik in mijn relaties deed, kan dat conflicten verergeren, verbittering in de hand werken en zelfs diepgewortelde gevoelens van minderwaardigheid aanwakkeren die ons verhinderen om diepere verbondenheid te creëren of in stand te houden. Ons verzoek om de liefde van een ander op een bepaalde manier te ontvangen is misschien goed bedoeld, maar het kan twee mensen uit elkaar drijven.

In werkelijkheid moeten we ons veilig voelen in ons lichaam en openstaan voor ons hart voordat we open kunnen staan voor welke vorm van liefde ook, ongeacht hoe wij of anderen die uiten. Als ons ontregelde zenuwstelsel en de bijbehorende egyptoverhalen de verbinding met ons hart verhinderen, maakt het niet uit wat onze geliefden zeggen of doen; dan bestaat het risico dat we hun pogingen om ons liefde of verbondenheid te tonen blijven afwijzen. Als ons hart op slot zit, ter bescherming tegen mogelijke pijn, zullen onze verbindingen en relaties steeds verder afbrokkelen. En door ervan uit te gaan dat anderen hun natuurlijke wijzen van expressie aan onze behoeften aanpassen, planten we zaadjes voor wrok en creëren we disfunctionele cycli van conflicten die onze banden alleen maar zwakker maken.

Om onze bijdrage te leveren aan de veiligheid van onze relaties, kunnen we empowermentbewustzijn ontwikkelen. Dat doen we door in onze relaties verantwoordelijkheid te nemen voor de vervulling van onze eigen behoeften. Als we er consequent voor zorgen dat

EEN HELENDE RELATIE MET JEZELF EN ANDEREN VOLGENS THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST

Na de baanbrekende bestseller *How to do the work* het tweede boek van Nicole LePera: *How to be the love you seek*. LePera legt uit hoe je huidige relaties kunnen worden belemmerd door patronen uit het verleden. Of dat nu gaat om de relatie met een partner, familie, vrienden of collega's.

Hoe zit dat? Terwijl ons hart klaar is voor compassievolle verbinding, zijn onze zenuwstelsels – die al onze pijn en teleurstellingen uit het verleden opslaan – voorbereid op dreiging en negativiteit. Door onvervulde behoeften uit eerdere relaties te herkennen en pijnlijke cycli te doorbreken is het mogelijk opnieuw verbinding te maken met de wijsheid, waardering en compassie die in ieders hart leeft.

LePera biedt een nieuwe weg naar helende relaties met jezelf én anderen aan de hand van het laatste wetenschappelijke onderzoek, oefeningen en voorbeelden.

'Een praktische, lezersvriendelijke en inspirerende inleiding over hoe je echte verbinding en liefde met anderen kunt laten groeien.'

– Gabor Maté, auteur van *De mythe van normaal*

*Psycholoog **Nicole LePera**, traditioneel opgeleid maar inmiddels overtuigd holistisch, is een radicale stem in de psychotherapie. Ze creëerde een revolutionaire zelfhulpmethode en post transformatietools op haar Instagram-account @the.holistic.psychologist voor de steeds grotere SelfHealers-beweging (7,4 miljoen volgers).*



9 789043 931175 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen