

### **Probeer**

*Wie niet probeert  
zal ook nooit weten*

*Wie te veel denkt  
raakt snel vergeten*

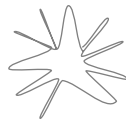
*Wie te lang wacht  
pist naast de pot  
raakt beschimmeld  
en verrot*

*Wie niets verwacht  
zal zich verbazen  
raakt spontaan  
omver geblazen*

*Wie durft te leven  
zonder angst  
wordt het gelukkigst  
leeft het langst*

R.O.

# Voorwoord



**Herken je het gevoel vast te zitten, verstrikt in twijfel en onzekerheid? Voel je je uitgeput door de voortdurende strijd binnen je relatie, of het constant pleasen van de ander? Sta je onder voortdurende druk en lijkt het alsof je nooit aan de verwachtingen kunt voldoen, altijd op je hoede moet zijn? Voel je de emotionele uitputting en vind je het lastig om voor jezelf op te komen, keuzes te maken of knopen door te hakken? Heb je het idee dat wat je ook probeert, alles alleen maar erger lijkt te maken?**

Als verdriet, angst, stress en zelftwijfel je voortdurende metgezellen zijn geworden, terwijl het leven om je heen gewoon door lijkt te gaan, dan staat jouw leven ON HOLD. Het is tijd om de pauzeknop los te laten en de regie over je leven weer terug te pakken. Dit boek nodigt je uit om dieper te kijken naar de ingewikkelde patronen in relaties die ons tegenhouden en om de subtiele signalen te herkennen die we vaak missen. 'On Hold' is meer dan een titel; het vertegenwoordigt een gemoedstoestand waarin we onszelf vastzetten, ons potentieel in de wacht zetten en onze eigen ontwikkeling belemmeren. Waarom blijven we hangen in deze ongezonde situaties, gevangen in een eindeloze cyclus van hoop en teleurstelling? Waar komen die overtuigingen en angsten vandaan die ons gevangen houden? Dit boek werpt licht op de psychologische mechanismen die ons vasthouden in deze destructieve lus en wijst de weg naar bevrijding uit beknellende situaties. We zullen niet alleen kijken naar de algemene patronen van ongezonde relaties, maar ook naar specifieke persoonlijkheidsstoornissen zoals narcisme, en hoe dynamieken zoals co-dependentie een rol kunnen spelen. Deze facto-

ren kunnen een relatie ingewikkelder maken en het nog lastiger maken om eruit te stappen of verandering te brengen. Het is tijd om de stap van bewustwording naar vastberadenheid te zetten en van passiviteit naar krachtig handelen. Om zo de belangrijke keuzes te ontdekken die je kunnen helpen in te zien wie je werkelijk bent, en om het leven te leiden dat je verdient.

In dit boek heb ik het vooral over intieme relaties, maar uiteraard kunnen familiere, vriendschappelijke of werk gerelateerde relaties net zo giftig en ongezond zijn en net zo'n grote impact hebben op jouw welzijn en leven. De principes zijn hetzelfde, en je zult ook in die situaties de informatie en tips uit dit boek kunnen inzetten om je weg naar vrijheid te hervinden. Daarnaast verwijst ik voor gemak naar de partner als 'hij', maar dat kan natuurlijk net zo goed ingevuld worden door 'zij'.

### **Waarom dit boek?**

In mijn praktijk werk ik als coach en therapeut vooral met de methode ACT, wat staat voor *Acceptance and Commitment Therapie*. Deze therapie draait om het accepteren van moeilijke gedachten en gevoelens in plaats van te proberen deze te veranderen. Tegelijkertijd richt je je op het ondernemen van acties die passen bij jouw persoonlijke waarden, zodat je een betekenisvol leven kunt leiden, zelfs wanneer je met uitdagingen te maken hebt. In mijn praktijk help ik cliënten om hun eigen waarden te ontdekken en stappen te zetten richting een vervuld en authentiek leven, ondanks de obstakels die ze tegenkomen.

Ik heb talloze personen in mijn praktijk ontmoet die worstelden met relaties die hen emotioneel en psychologisch ondermijnden. Hoewel mijn specialisatie niet expliciet gericht was op relatietherapie, heb ik met grote empathie geluisterd naar de verhalen van degenen die de moed hadden om hun ervaringen te delen. Ik ben me daarom alsnog gaan verdiepen in de complexiteit van relaties, zodat ik deze mensen gerichter kon helpen.

Wat ik leerde was dat het vaak heel goed mogelijk is om met gepaste hulp en begeleiding je relatie weer op te laten bloeien en functioneren. Een goede relatietherapeut kan je namelijk helpen om te begrijpen wat er precies misgaat in je relatie en waarom. Door gesprekken en oefeningen in de therapie ontdek je misschien patronen die je eerder niet zag. Misschien begrijp je ineens waarom je partner op een bepaalde manier reageert, of zie je hoe je eigen gedrag bijdraagt aan de spanningen. Relatietherapie kan helpen om de liefde en verbinding terug te brengen die ooit de basis van jullie relatie vormden. En ook jouw partner kan tijdens zo'n traject de nodige aha-momenten krijgen waardoor de relatie een vlucht neemt. Het is geen makkelijke weg en het vraagt om inzet van beide kanten. Maar als jullie allebei

bereid zijn om eraan te werken en het initiatief van beide kanten komt, er nog genoeg liefde is om het werk te doen, dan kunnen jullie samen zeker vooruitgang boeken en groeien in jullie relatie.

Er zijn echter ook situaties waarin er geen evenwichtigheid meer haalbaar lijkt binnen een relatie. Omdat een van de betrokkenen zich niet meer veilig voelt, niet gehoord, of zelfs gemanipuleerd. Als de relatie niet (meer) in balans is, waardoor je kunt spreken van een *dader* en een *slachtoffer* binnen een relatie, dan hebben we het over een toxische relatie en dan is het enige wat je nog kunt doen, het beëindigen van zo'n relatie. Mijn doel met het schrijven van dit boek is om die mensen te helpen bij het bevrijden van zichzelf uit dat soort verstikkende relaties. Ik onderzoek methoden om deze cruciale stap op een gezonde manier te zetten, met aandacht voor persoonlijke groei en welzijn. Dit betekent echter niet dat ik voorstander ben om zonder enige overweging relaties te beëindigen; soms is er echter geen andere uitweg, hoewel het voor de betrokkene als een onoverkomelijke uitdaging kan lijken.

Dit boek is het resultaat van alle ontmoetingen, gesprekken en inzichten die ik heb verworven door te werken met mensen die zich in verstikkende relaties bevonden. De verhalen die je in dit boek zult lezen, zijn getuigenissen van veerkracht en hoop. Het zijn verhalen van echte mensen, waarvan ik in verband met privacy alleen de namen heb gefingeerd. Ze weerspiegelen de moed van degenen die ondanks ondraaglijke (emotionele) omstandigheden de kracht vonden om verandering te omarmen. Deze pagina's zijn bedoeld om inzicht te bieden in de mechanismen van ongezonde relaties en om te wijzen op de tekenen van emotionele onderdrukking die soms moeilijk te herkennen zijn. Als therapeut begrijp ik de complexiteit van deze situaties en ben ik me bewust van de enorme angst, twijfel, onzekerheid én verlamming die ze kunnen veroorzaken.

Door de verhalen van mijn cliënten te combineren met professionele kennis en inzichten, hoop ik dat dit boek een bron van begeleiding en steun zal zijn voor degenen die vastzitten in vergelijkbare verstikkende situaties. Het is mijn wens dat deze bladzijden inspiratie bieden en je aanmoedigen om eerder de tekenen van emotionele onderdrukking te herkennen. Dit is de eerste stap naar bevrijding, het herontdekken van je innerlijke kracht en het omarmen van een leven van welzijn en geluk.

Aanvankelijk was ik niet van plan om 'nog' een ACT boek te schrijven, maar omdat ik de methode van ACT zo toegankelijk en goed toepasbaar vind voor relatieproblemen, persoonlijke blokkades en thema's zoals 'zelfbeeld' en 'grenzen stellen', heb ik er toch voor gekozen om tijdens onze reis door dit boek te werken met de zes 'zuilen' van ACT. Deze pijlers helpen je niet alleen om destructieve patronen te doorbreken, maar brengen je ook dichter

bij het uiteindelijke doel: *psychologische flexibiliteit*. Dit is het vermogen om je veerkrachtig en open op te stellen in moeilijke situaties, zonder vast te blijven zitten in oude gewoonten of gedachten. Door deze flexibiliteit hervind je je eigen kracht en kun je je leven opnieuw vormgeven op een manier die beter past bij jouw waarden en behoeften. Daarnaast zijn de oefeningen zeer goed te doen en direct in te zetten in verschillende stressvolle situaties. Je krijgt daarmee dus direct tools in handen om je leven stap voor stap in een positieve richting te sturen. Of je nu worstelt met een ongezonde relatie, jezelf wilt losmaken van destructieve patronen, of simpelweg meer in lijn wilt leven met wie je echt bent—deze methodes bieden je praktische handvatten om vooruit te komen.

Door met de zes zuilen van ACT te werken, leer je niet alleen om moeilijke emoties en gedachten te accepteren, maar ook om bewuste keuzes te maken die écht bij jouw waarden passen. Het gaat er niet om perfect te zijn, maar om steeds weer terug te keren naar wat voor jou belangrijk is. Dit boek is dan ook niet alleen een gids om jezelf te bevrijden uit situaties waarin je vastzit, maar ook een uitnodiging om het leven opnieuw te omarmen—met meer zelfliefde, kracht en veerkracht dan ooit tevoren.

## Hexaflex van ACT

Dit zijn de 6 zuilen (principes) van ACT waarmee we zullen werken en psychologische flexibiliteit willen creëren. Dit model wordt ook wel de *hexaflex van ACT* genoemd.

1. **Acceptatie:** Het leren om moeilijke emoties en gedachten te accepteren zonder je erdoor te laten beheersen.
2. **(Cognitieve) defusie:** Het loslaten van verstikkende gedachten, zodat je ze kunt zien voor wat ze zijn; slechts als gedachten en niet als feiten die je leven bepalen.
3. **Het ‘zelf’ als context:** Het idee dat jij meer bent dan je gedachten en emoties, dat ze slechts een deel van je ervaring zijn, niet wie je bent.
4. **Contact met het hier-en-nu:** Het ontwikkelen van mindfulness om in het huidige moment te blijven, zodat je bewuste keuzes kunt maken.
5. **Waarden:** Het herontdekken van wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven en deze waarden gebruiken als kompas voor je keuzes.
6. **Toegewijde actie:** Het zetten van concrete stappen, zelfs als ze moeilijk zijn, om je leven te creëren in lijn met je waarden.

Door deze zes principes te integreren in jouw proces, hoop ik dat je niet alleen leert om de controle over je leven terug te nemen, maar ook om een leven te bouwen dat vervullend en authentiek is, zelfs als het moeilijk wordt.

Dank aan degenen die de moed hadden om hun verhalen te delen en zo hebben bijgedragen aan dit boek. Jullie ervaringen dienen als lichtbakens voor anderen die zich in de duisternis bevinden.

Jezelf weer gelukkig maken is het beste wat je ooit voor jezelf kunt doen!

