

Stefanie Stahl

Bindingsangst herkennen en overwinnen

Hulp voor mensen met bindingsangst en hun partners



Inhoud

I. De vele gezichten van bindingsangst	7
Waarom zoveel verhalen treurig eindigen.....	8
Ik ben zoóo verliefd!	10
Mensen met bindingsangst spelen graag verstoppertje: de jager, de prinses, de metselaar	14
Jagers, prinsessen en metselaars – de overeenkomsten tussen mensen met relatie-angst	21
Hulp voor de getroffene en partner	23
Vluchten, vechten, je ‘dood’ houden: de afweerstrategieën.....	24
De drie fasen van een relatie met mensen met bindingsangst.....	54
II. Oorzaken van bindingsangst	63
De rol van de moeder	64
De rol van de vader	69
Zeker of onzeker – de onderscheiden bindingsstijlen	71
De zekere binding – ‘Ik ben o.k., jij bent o.k.!’	71
De onzekere binding.....	73
De vastklampende binding – ‘Ik ben niet o.k., maar jij bent o.k.!’	74
De angstig-vermijdende binding – ‘Ik ben niet o.k., en jij bent niet o.k.!’ ...	76
Uitstapje: Een ongelukkige combinatie: bindingsangst en narcisme	78
De onverschillig-vermijdende binding – ‘Mezelf kan me niks schelen, en jij kunt me ook niks schelen!’	83
Zonder binding geen inlevingsvermogen.....	86
Leidt bindingsangst tot een slecht karakter?	89
Bindingsangst en agressie: zonder binding geen goede omgang met agressie, woede en conflicten	90
Opvoeding, teleurstelling en maatschappij – oorzaken die in het latere leven bindingsangst bevorderen	97

III. Uitwegen uit bindingsangst	107
Acht stappen uit de bindingsangst – een wegwijzer naar zelfkennis en verandering	108
‘Taaltips’ voor mensen met bindingsangst	135
IV. De partners van mensen met bindingsangst. Uitwegen uit de afhankelijkheid	141
Machteloze copiloten – de partners van mensen met bindingsangst	142
Emotioneel controleverlies – het verstand zegt ‘kappen!’, maar het hart zegt ‘blijven!’	148
Ieders hoofd laat zich op hol brengen	150
Emotioneel controleverlies en de gevolgen ervan voor de partner	152
Zo herken je emotioneel controleverlies	153
Acht symptomen met hun werkingsmechanismen van partners van bindingsangst	153
Getrouwd met bindingsangst – berusten of blijven dromen?	171
Gevloerd door de relatie – ten prooi aan angst en depressie	173
Negatieve versterking – de relatie is als een verslaving	175
Uitwegen uit controleverlies – jezelf terugvinden	177
Uitwegen uit de afhankelijkheid: negen tips om het volwassen deel in je te versterken	183
Uitstapje: waarom tref ik altijd de verkeerde? Bindingswens en bindingsdwang	190
Dankbetuiging	207
Leessuggesties	208
Vakliteratuur	208

I

De vele gezichten van bindingsangst

Waarom zoveel verhalen treurig eindigen

O alsjeblieft, laat dit verhaal niet treurig eindigen, lezen we in een liefdesroman van Martin Suter. Maar het eindigt wel treurig. En toch ook hoopvol, omdat de liefdesrelatie weliswaar stukloopt, maar de hoofdpersoon er ook door gegroeid is. Het boek eindigt ermee dat de hoofdpersoon een roman begint te schrijven over zijn treurige liefdesgeschiedenis.

In het leven eindigen veel liefdesverhalen treurig, zonder dat de hoofdpersonen er iets wijzer van worden. In plaats daarvan storten ze zich in het volgende verhaal met nieuwe personages en kleine variaties op de handeling. Alleen de plot verandert niet; en weer kent het verhaal een treurige afloop. Dit boek wil de lezer helpen zijn of haar eigen gedrag te veranderen en nieuwe verhalen te beleven, met een grotere kans op een happy end.

Er zijn zeer veel relatietherapeuten, en eigenlijk ben je geneigd te denken dat de wereld er niet nog meer nodig heeft. De meesten geven advies aan koppels die vastgelopen zijn in hun relatie. Koppels die niet meer met elkaar kunnen communiceren zonder te bekvechten. Of koppels die juist niet vechten, wier relatie star en doods is geworden. Er worden nuttige tips gegeven hoe je anders en beter met elkaar kunt praten, hoe er weer respect voor de partner ontwikkeld kan worden en hoe je de vlam van de hartstocht weer kunt aanwakkeren. Daarnaast zijn er therapeuten die zich focussen op het natuurlijke onderscheid tussen mannen en vrouwen. Ze leggen uit hoe je het ondanks de verschillen met elkaar kunt rooien.

Alle boeken waarin dergelijke therapieën worden beschreven hebben een gedeeld uitgangspunt: dat twee mensen elkaar hebben gevonden en in staat en bereid zijn om een relatie aan te gaan. Dus richten die boeken zich ook op mensen die in beginsel in staat zijn om met een partner samen te leven. Op dit fundament rusten alle theorieën over de mogelijke oorzaken en oplossingen van relatieproblemen.

Precies op dat punt onderscheidt dit boek zich. Het begint een stapje eerder. Het belicht die diepe en meestal onbewuste angst die intieme liefdesrelaties al bij aanvang tot mislukken veroordeelt. Wat niet bete-

kent dat mensen met die angst geen relatie beginnen – dat doen ze vaak wel. Maar dan zorgen ze ervoor, deels bewust, deels onbewust, dat de relatie stukloopt. Dit boek zal deze destructieve mechanismen aan het licht brengen. Mechanismen die altijd in het spel komen wanneer iemand eigenlijk naar intimiteit met een ander verlangt, maar met de intimiteit die bij een relatie komt kijken totaal niet kan leven. Deze mensen en hun partners zijn niet geholpen met een paar gouden regels over hoe je een constructief gesprek voert, of hoe je het huishouden en de opvoeding het beste verdeelt. Hun problemen wortelen ook niet in het biologische onderscheid van hun sekse. Het mislukken van hun relaties vindt op een dieper niveau plaats. Het zijn de ‘spoken’ in hun psyche die voor de angsten zorgen waardoor echte betrokkenheid en intimiteit niet mogelijk zijn, en relaties vroegtijdig eindigen.

Bindingsangst. Een veelgenoemd en ogenschijnlijk bekend fenomeen. Gek genoeg voelen mensen met bindingsangst zich meestal zelf niet aangesproken. Ik heb het vaak gezien: iemand met bindingsangst ontkent in de regel stellig aan bindingsangst te lijden. De betrokken partners verdwalen in de doolhof van tegenstrijdigheden en inconsequenties in het gedrag van de geliefde, en kunnen het fenomeen ook niet bij naam noemen. Zo vergaat het ook diegenen die per se iemand met bindingsangst als partner willen, maar hem of haar op de een of andere manier niet kunnen veroveren, niet aan zich kunnen binden. Daardoor kennen we wel het toepasselijke woord bindingsangst, maar weinig mensen die er daadwerkelijk aan lijden. Maar ze zijn er wel degelijk, en in groten getale. Zelden wordt echter de juiste ‘diagnose’ gesteld. Dat ligt volgens mij aan de heel verschillende gezichten waarachter bindingsangst zich kan verschuilen. Daarom wil ik de talrijke gedaantes van bindingsangst onder de loep nemen, en de psychologische oorzaken ervan verklaren. Want alleen door het herkennen en begrijpen van hun angsten, kunnen de betrokkenen hun gedrag veranderen. Ook de partners of de potentiële partners van mensen met bindingsangst kunnen alleen iets aan hun eigen gedrag veranderen als ze de oorzaken van het fenomeen begrijpen, en daarmee ook inzicht verkrijgen in wat deze mensen zo aantrekkelijk voor hen maakt. Bovendien zal ik in concrete stappen beschrijven hoe je kunt omgaan met je bindingsangst,

of hoe je er op z'n minst beter mee kunt leren leven. In het laatste deel van dit boek richt ik mij in het bijzonder op de partners, en help ik hen om te gaan met hun aan bindingsangst lijdende geliefde. Ten slotte zal dit boek de lezer een kompas bieden waarmee je mensen die een vaste band vermijden vroegtijdig herkent, het liefst voordat je al hopeloos verliefd bent en jezelf onherroepelijk in het ongeluk stort.

Dit boek is bedoeld voor zowel leken als professionals. Maar ik richt me in de eerste plaats op leken, omdat ik het erg belangrijk vind psychologische kennis over te dragen, zodat iedereen ervan kan profiteren.

Ik ben zoóo verliefd!

Aan het begin van een relatie, of het nu gaat om mensen met of zonder bindingsangst, is er altijd dat spannende gevoel van verliefdheid. Daarom wil ook ik dit boek beginnen met het fenomeen verliefdheid. De meeste mensen hebben dit gevoel minstens één keer, maar meestal vaker beleefd. Ik zeg heel bewust 'de meeste mensen', en niet 'iedereen'. Het is inmiddels wel bekend dat het romantische liefdeshuwelijk een uitvinding is uit de twintigste eeuw, en dat daarvoor een verstandshuwelijk gebruikelijk was. In islamitische culturen zegt men tegenwoordig nog steeds: 'De liefde komt na tien jaar'. Dat is eigenlijk een heel verstandige uitspraak, omdat liefde en een relatie in de eerste plaats wederzijdse verantwoordelijkheid betekenen, er voor een ander zijn in 'goede en slechte tijden'. Wanneer twee mensen samen door het leven gaan, ontstaat vanzelf een gevoel van wederzijdse genegenheid. Je kunt op elkaar vertrouwen, je zorgt voor elkaar en bent elkaar toegewijd. Daarvoor is het niet per se noodzakelijk dat er aan het begin sprake is van verliefdheid. Het 'houden van' is het resultaat van de met de partner in de loop der jaren gedeelde ervaringen. In de eerste verliefdheid projecteren wij boven alles onze eigen verlangens en dromen op onze partner. We zien in hem of haar degene die al onze wensen zal vervullen. Met liefde heeft deze extatische toestand aan het begin van veel relaties niets te maken. In onze westerse wereld is het zo dat je allereerst verliefd op iemand wordt, en dan met die persoon – als de verliefdheid wederzijds is – een relatie begint. Als je geluk hebt, verandert die ver-

liefdheid in echte liefde die jaren voortduurt, soms zelfs ‘tot aan de dood’. Of die liefde zich ook daadwerkelijk ontwikkelt, kan echter niemand vooraf garanderen.

Ik doe hier de mogelijk provocerende uitspraak, dat veel liefdesrelaties vermoedelijk beter zouden verlopen wanneer de ouders of goede vrienden van iemand een partner voor hem of haar zouden zoeken. Die goede vrienden of ook de ouders (voor zover dat intelligente mensen zijn), zullen de zaak verstandig en met gepaste afstand bekijken, waardoor de kans groot is dat er een partner gevonden wordt die echt bij je past. Want verliefdheid is niet per definitie de beste raadgever bij partnerkeuze. Juist in die verliefde toestand zijn we geneigd de persoon die we aanbidden niet alleen in een rooskleurig, maar vaak zelfs in een compleet vertekend licht te zien. En onszelf overigens ook. Want we zijn ons normaliter niet bewust van de innerlijke ervaringen en patronen, die uiteindelijk medebepalen of we op iemand verliefd worden of niet. Zo blijft verliefdheid een kansspel, waarbij we blind, of ten minste verblind, alles op één kaart zetten.

Hoe dan ook, verliefdheid is een merkwaardige aangelegenheid. Een goede vriend van mij heeft zelfs een zeer ongebruikelijke opvatting: hij vindt verliefdheid verschrikkelijk en hoopt het de rest van zijn leven niet meer te ervaren. Hij is getrouwd, en zelfs heel gelukkig, voor zover ik dat kan beoordelen, en hoort daarmee niet tot hen die last hebben van bindingsangst, waarover we het nog uitvoerig zullen hebben. (Waarbij echter moet worden opgemerkt dat ook mensen met bindingsangst af en toe in een huwelijk kunnen worden meegetrokken!) Deze vriend zegt over verliefdheid het volgende: ‘Het is een vreselijk gevoel; je maag draait zich om, je verliest je eetlust, al je gedachten cirkelen alleen nog maar rond die ene vrouw, je wordt nagenoeg krankzinnig. Wie verlangt er nou naar zoiets?’ Hij heeft gelijk, want verliefdheid voelt van binnen net als faalangst, en wie wil dat nou graag hebben? Als je je voorstelt dat je met alle symptomen van verliefdheid aan een examen begint – je staat bij wijze van spreken op de gang, de deur gaat open en je wordt naar de examiner geleid – dan zul je zien dat verliefdheid en faalangst verrassend hetzelfde aanvoelen: je hebt klamme handen, kriebels in je buik, je kunt aan niets anders meer denken. Voor

de deur van het examenlokaal zou je terecht denken 'ik heb faalangst', en niet 'ik ben verliefd'. Waarom ervaart ons lichaam twee ogenschijnlijk zo verschillende situaties op dezelfde manier? Omdat het lichaam slim is, want verliefdheid is net als faalangst! Vergelijkbaar met plankenkoorts, dat ook gewoon een variant is van faalangst. De gedachten tijdens verliefdheid cirkelen namelijk ogenschijnlijk rond het begeerde liefdesobject. Maar in feite cirkelen ze – zoals zo vaak – rond jezelf: ben ik wel aantrekkelijk genoeg? Vindt hij of zij mij leuk? Ben ik zijn of haar type? Of als de relatie al het eerste stadium heeft bereikt, komen er nieuwe varianten bij: Ben ik zo leuk dat je altijd bij me wilt blijven? Als je me 's ochtends zonder make-up ziet, ren je dan weg? Als je eenmaal merkt wie ik werkelijk ben, verlies je dan alle interesse? Of in de woorden van de door mij zeer gewaardeerde auteur en psychologe Elisabeth Lukas: 'Je bent bang voor je eigen kleine ik.' Datzelfde geldt overigens voor wanneer je verlaten wordt. Dan vraag je je af: wat heb ik fout gedaan? Was ik niet knap/intelligent/leuk/begripvol (de lijst is eindeloos) genoeg? Dan ben je weliswaar niet meer bang, maar huil je om je 'eigen kleine ik'. Het innerlijke drama komt tot een climax wanneer je voor een ander verlaten wordt: Wat is er aan hem of haar zoveel beter dan aan mij? Ik voel me volstrekt waardeloos en ben diep beledigd dat er iemand leuker zou zijn dan ik. De vragen 'Krijg ik je?' en 'Blijf je bij me?' zijn nauw verbonden met het gevoel van eigenwaarde. Ze worden ervaren als een examen. Als een regelrecht existentieel examen: ben ik als schepsel liefde waard? Krijg ik in het leven wat ik hebben wil? Kan ik in het leven dat wat voor mij belangrijk is beïnvloeden, namelijk een partner krijgen en die bij mij houden? Daarom stort voor veel mensen hun wereld in als ze verlaten worden – tenminste, als de relatie voor hen heel belangrijk was. Als iemand zich echt had 'overgegeven', zoals je dat tegenwoordig zegt. Zodoende ben ik van mening dat wanneer iemand huilt uit liefdesverdriet, hij voor 90 procent om zichzelf huilt. Liefde en relaties zijn bevorderlijk voor je gevoel van eigenwaarde waardoor je sterker in je schoenen staat. Dit spreekt ook uit uitdrukkingen als 'je bent een deel van mij' en 'ik kan niet leven zonder jou' en 'je geliefde verliezen voelt als sterven'. Naast het belang van relaties voor ons gevoel van eigenwaarde, is voorts de existentiële betekenis van

binding belangrijk. Het is genetisch bepaald dat wij mensen in een verbintenis met elkaar willen leven. Daarom heeft het verlies van zo'n verbintenis op een diep existentieel niveau ook altijd iets bedreigends.

Terwijl een 'gewoon' iemand bij het aangaan van een relatie altijd in het achterhoofd houdt dat deze kan stuklopen, dat een relatie altijd het risico van mislukking in zich bergt, laat iemand met bindingsangst het simpelweg zover niet komen. Hij bewaart altijd een veilige afstand, laat zich nooit volledig in met een partner, of vermijdt relaties helemaal. Zijn relatieopties zijn 'ja/nee' of 'nee', maar nooit 'ja'. Een wezenlijke reden hiervoor is het diepe en meestal onbewuste gevoel, dat hij het daadwerkelijk niet zal overleven als hij verlaten wordt. Diep in zijn hart is hij ervan overtuigd dat dat zijn dood zal worden. Daartegenover hebben degenen die wel intimiteit aandurven, de innerlijke overtuiging dat, hoewel ze vreselijk teleurgesteld zouden zijn wanneer de relatie niet werkt, ze zullen overleven. En dat er uiteindelijk wel weer iemand anders komt met wie het misschien wel zal lukken. Dit innerlijke zelfvertrouwen is de voorwaarde om iemand anders te kunnen vertrouwen. Je kunt het ook eenvoudig zo formuleren: zonder zelfvertrouwen kun je geen ander vertrouwen. Van de angst om te falen, die de kern vormt van bindingsangst, zijn mensen die daarmee kampen zich meestal niet bewust. In plaats daarvan voelen ze zich bij de gedachte aan een vaste relatie of zelfs een huwelijk gewoon in hun bewegingsvrijheid beperkt, alsof ze op het punt staan om in een val te lopen. Op bewust niveau overheerst meestal een sterk verlangen naar vrijheid, die ze door een relatie in gevaar zien komen. Dit verlangen duikt vooral op wanneer ze een vaste relatie hebben, of als een losse relatie 'officieel' dreigt te worden. Zolang ze niet ergens aan vastzitten, kunnen ze hun verlangens naar liefde en een relatie de ruimte geven. Daarom hoppen sommigen van hen van relatie naar relatie, altijd op zoek naar 'de ware'. Anderen functioneren schijnbaar in een vaste relatie, of zijn zelfs getrouwd. Maar ze wringen zich in duizend bochten om zo veel afstand tot de partner te bewaren dat ze hun vluchtimpulsen in bedwang kunnen houden. Weer anderen zijn eeuwige vrijgezellen. Zij willen zich niet verbinden aan een vaste relatie, en hebben min of meer vrede gesloten met hun singlebestaan.