

VAN LEED NAAR LIEFDE



Van liefde die pijn doet
naar liefde die gelukkig maakt

CLAUDIA KRUMME | 2024

www.counselingcenterchanges.nl

© 2024, Claudia Krumme

ISBN: 978-94-6247-148-1

Vierde druk

Auteur: Claudia Krumme

Redactie: Nina Schouten

Vormgeving: Sylvia Faassen

Foto's: Monique van Zeijl Fotografie

Illustraties: Monique Schoenmaker

Belangrijke noot voor de lezer | Het intellectuele eigendom en de auteursrechten van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of de auteur.

Disclaimer | De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie, maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen persoonlijke situatie.

INHOUD

Voorwoord	9
1. Over mij	13
2. Wat is relatieverslaving	21
Kenmerken en symptomen	22
Tien gedachtes die ontkenning in stand houden	28
Andere vormen van verslavende relatiedynamieken	29
Wat is liefdesverslaving	30
Kenmerken en symptomen	33
Negen types relatie-liefdesverslavingen	34
Geweld in relaties en relatieverslaving	43
Wat is codependentie?	44
Kenmerken en symptomen	47
Het verschil tussen relatieverslaving, liefdesverslaving en codependentie	54
3. Hechting: de voedingsbodem van onze relaties	59
Hechtingsstijlen	61
Veilige hechting	61
Onveilige hechting	63
Angstig gepreoccupeerd gehecht: vechten	64
Angstig vermijdend gehecht: vluchten	65
Gedesorganiseerd gehecht: afwisselend vechten en vluchten	66
Parentificatie	67
Zeven vormen van ongezonde zorg van ouders naar kinderen	68
Kopp-kinderen	72

Bindingsangst, verlatingsangst en de bijbehorende hechtingsstijlen	75
Bindingsangst	75
Verlatingsangst	76
De emotionele cyclus van de bindingsangstige	77
4. Verslaafd aan onze overlevingsstrategieën	85
Veelvoorkomende overlevingsstrategieën	86
Angst	89
Primaire afweer	90
Valse hoop	90
Valse macht	91
Ontkenning van behoeften	92
Trauma	93
Vluchten Vechten Bevriezen	96
Verslaving als overlevingsstrategie	100
Wat is verslaving	100
De functie van verslaving	102
Waarom is het zo moeilijk om met een verslavende relatie te stoppen?	103
Het stockholmsyndroom en traumabinding	105
Tien tekenen dat je nog vastzit in traumabinding	107
Drie fasen om los te komen uit traumabinding	112
Fysieke onthouding	115
Emotionele onthouding	116
Spirituele onthouding	117
Crossaddictions	117
Hoge bodem versus lage bodem	118
Gradaties van verslaving	120

5. Delenwerk en innerlijk-kindwerk	123
Zelfverantwoordelijkheid	126
Je ware zelf en je onechte zelf	128
Het innerlijk kind en werken met het innerlijk kind	134
Schaamte en schuld	136
Hoe ontstaat schaamte	138
Delenwerk	143
De innerlijke criticus	146
Het volwassen autonome zelf	148
Vijf stappenmethode van leed naar liefde	153
6. De vijftien fasen van heling en herstel	175
Heling	176
Herstel	179
De vijftien fasen van herstel	183
De tien stappen	199
7. Gezonde relaties	205
Verslaafd aan de pieken en dalen	207
De 4 stappen naar een gezonde relatie	210
De wet van aantrekking	212
Waarom werkt het niet bij mij?	212
Waarom de wet van aantrekking soms niet lijkt te werken	213
Hoe zorg je ervoor dat de wet van aantrekking wel voor je werkt?	214
Wat zijn krachtige hulpmiddelen?	216
De 10 voorwaarden voor een gezonde relatie	219
Relaties gebaseerd op binding of verbinding	224
Intimiteit en de verschillende niveaus	227

8. Andere zelfhelende methoden	233
Gedachten, gevoel, gedrag	234
Lichaamsgerichte therapie	235
Transformational breath®	236
Cognitieve therapie	239
Mindfulness	240
PRI	241
EMDR	241
Tantra	242
Zelfhulpgroepen vanuit de 12 stappen	242
Dankwoord	247
Hoe nu verder	251
Over de auteur	256
Literatuurlijst	258



RELATIES DOEN GEEN
PIJN, MAAR ZE BRENGEN
DE PIJN NAAR BOVEN
DIE AL IN JE ZIT.





VOORWOORD



Een van de grootste verlangens van de mens is om zich compleet te voelen. Dat proberen we onder andere door ons te verbinden met een ander persoon, met name via liefdesrelaties. De boeken, liedjes en films over liefde (en liefdesverdriet!) zijn dan ook niet aan te slepen, zo erg houdt deze zoektocht ons bezig. En dat is ook niet meer dan logisch, want wie wil zich nou niet compleet voelen? Gezien, gehoord, geaccepteerd en geliefd? Helaas is de zoektocht naar echte liefde en verbinding niet altijd makkelijk, want wat als je die ander niet kan vinden? Wat als je meer leed dan liefde ervaart in je relaties en keer op keer denkt degene te hebben gevonden die je compleet maakt, om bedrogen uit te komen? Er zijn vele soorten liefdesrelaties en ze maken ons lang niet allemaal gelukkig. Een daarvan zijn verslavende relaties, die doen ons vaak meer pijn dan goed. De Grieken hadden het over verschillende soorten liefdesbelevingen: Eros en Agape. Eros staat voor liefdesbeleving vanuit aantrekking en lust: passie. Agape staat voor liefde bedreven vanuit vertrouwen en veiligheid. Verslavende relaties komen meestal voort vanuit Eros en gezondere relaties vanuit Agape. Bij het herstellen van verslavende relatiepatronen proberen we de Eros en de Agape met elkaar te verenigen en zowel veiligheid als vertrouwen maar ook passie, lust en aantrekking in de relatie te brengen. Maar hoe doen we dat? Dat is een vraag die ik al twintig jaar onderzoek.

Sinds 1999 ben ik bezig met bewustwording, herstellen van verslavingen, en spiritualiteit. Het is een pad van innerlijke groei vanuit mijn verlangen om de beste, meest liefdevolle en vreugdevolle versie van mezelf te zijn. Mijn verslavingen zijn daarbij altijd mijn toegangspoort geweest tot transformatie en daar ben ik vandaag de dag heel dankbaar voor. Ik wens het iedereen toe om het leed dat leidt tot en veroorzaakt wordt door verslavingen te transformeren naar liefde. En het is vanuit dit verlangen dat ik mijn praktijk als verslavingscounselor ben begonnen. Vanuit mijn levenservaring en werkervaring heb ik geleerd dat als je geen relaties meer in je leven wil aantrekken die meer pijn dan vreugde brengen, je de dieperliggende oorzaak ervan zal moeten oplossen.

Vaak is die oorzaak een diepe, oude pijn die is ontstaan in onze kindertijd en die we met onze relaties toedekken. Tijdens mijn eigen jaren van herstel en heling heb ik gezien welke technieken het beste werken bij het loslaten van relatieverslaving en het omgaan met onze oude pijn.

In dit boek leg ik je uit wat relatieverslaving, liefdesverslaving, co-verslaving en codependentie zijn, welke soorten relatie-liefdesverslavingen er zijn, wat de oorzaken ervan zijn en waarom je steeds weer opnieuw partners aantrekt met wie je in verslavende relatiedynamieken belandt. En nog belangrijker: ik laat je zien hoe je van dit soort relaties herstelt en in plaats daarvan gezonde, gelukkige relaties aantrekt! Soms zal ik schrijven over 'hij' en soms over 'zij', maar dit is willekeurig en inwisselbaar als dat beter bij jou en jouw situatie past. Realiseer je bij het lezen van dit boek ook dat niet alle onderwerpen evenveel op jou van toepassing zullen zijn. Gelukkig maar! Het is mijn doel om alle symptomen van codependentie en vormen van relatie-

verslaving te belichten; focus bij het lezen op de overeenkomsten en niet op de verschillen. De oplossingen die later in het boek worden aangedragen, zijn voor iedereen van toepassing en kunnen bij codependentie en iedere soort relatie-liefdesverslaving ingezet worden.

Mijn van leed naar liefde methode heb ik samengesteld uit mijn eigen persoonlijke ervaring, uit jarenlange literatuurstudie, opleidingen en werkervaring met cliënten. Van alle theorieën, technieken en methoden die ik de afgelopen twintig jaar tegenkwam, heb ik geprobeerd datgene eruit te halen wat voor mij en voor anderen heeft gewerkt. Deze methoden gebruik ik in mijn werk om iedereen die lijdt aan relatieverslaving en codependentie op een toegankelijke en praktische manier te kunnen helpen deze los te laten. Onderdelen van mijn methode zijn de zelfhelende technieken, omdat die je daadwerkelijk vrij maken. Je bent daardoor uiteindelijk niet meer afhankelijk van een therapeut, maar hebt de gereedschappen die je nodig hebt altijd dicht bij je in de buurt, iets waar je de rest van je leven profijt van zult hebben. Ik laat je kennismaken met een paar zelfhelende technieken waar je direct mee aan de slag kunt. Desalniettemin raad ik je aan dit proces niet zelfstandig te doorlopen, maar samen met andere mensen die in eenzelfde proces zitten. In je eentje kun je snel gaan maar samen kom je verder. In je eentje zul je altijd blinde vlekken houden en ingesleten patronen moeilijk loslaten. De kracht van een groep of een community is enorm, daar kan individuele therapie bijna niet tegenop. Daarnaast gaat verslaving over isolatie en het alleen willen doen, en herstel over verbinding en het samendoen.

Achter in dit boek vind je een bronnenlijst van literatuur die mij op mijn pad, in mijn praktijk en bij het schrijven van dit

boek heeft ondersteund. Spreekt mijn werkwijze je aan? Dan vind je achter in het boek en op mijn website mogelijkheden voor verschillende vervolgtrajecten. Natuurlijk is iedereen anders en hoeft wat voor mij heeft gewerkt niet per definitie ook voor jou te werken. Ik beschrijf in dit boek mijn waarheid, maar dat is niet per definitie dé waarheid voor iedereen. Kijk vooral verder als je je er niet in kunt vinden. Weet alleen dat je het wiel niet zelf opnieuw hoeft uit te vinden. Velen zijn je voorgegaan. Soms mag je het jezelf cadeau doen om de inzichten en methoden aan te nemen van je voorgangers op het pad van heling en herstel. Zelf heb ik ontzettend veel gehad aan het voorwerk van anderen en het als heel waardevol ervaren dat zij mij bij de hand namen wanneer ik dat nodig had. Ik wens jullie hetzelfde toe!

Ik wens iedereen die dit boek leest heel veel inspiratie en nieuwe inzichten toe, maar bovenal zin in een liefdevolle relatie met zichzelf. De relatie met jezelf is namelijk de belangrijkste relatie die je nodig hebt als je gezonde relaties wilt aangaan en behouden.

1.

OVER MIJ



‘Genoegen nemen met de kruimels in plaats van het hele brood.’

Voor ik de diepte induik en je wegwijs maak in de wereld van relatieverslaving en codependentie wil ik wat meer over mezelf en mijn leven vertellen. Juist omdat ik zelf verschillende verslavingen heb gehad, van een middelenverslaving, een eetstoornis tot codependentie en relatieverslaving, kan ik vanuit mijn eigen ervaring over deze onderwerpen praten. Daardoor heb ik het niet alleen over deze thematiek vanuit aangeleerde theorie, maar weet ik hoe het voelt om aangetrokken te worden tot emotioneel onbeschikbare partners, hoe moeilijk het is om je los te maken uit de overheersende kracht van een destructieve relatie, maar ook hoe bevrijdend het is als het je dan eindelijk lukt. Ik weet hoeveel kracht je in je hebt en hoe liefdevol en licht de relatie met jezelf en anderen kan zijn als je bereid bent om aan de slag te gaan met datgene in jou wat deze emotioneel onbeschikbare partners aantrekt.

Misschien lijd je ook aan relaties die meer leed dan liefde brengen en weet je net zoals ik eigenlijk diep vanbinnen dat er waarschijnlijk meer aan de hand is. Ik was een jaar of acht-

.....

ten toen ik voor het eerst van de begrippen relatieverslaving en codependentie hoorde. Ik las het boek van Robin Norwood *Als hij maar gelukkig is*, waardoor duidelijk werd wat er met mij aan de hand was. Ik wist toen alleen nog niet dat het nog heel wat tijd zou gaan duren voordat ik de bereidheid zou vinden om er echt iets aan te doen. Mijn vriendinnen hadden allemaal in meer of mindere mate last van hetzelfde probleem en we hadden het er dan ook vaak over dat we echt niet begrepen waarom we steeds weer genoeg namen met kruimels in plaats van het hele brood.

MIJN FAMILIEACHTERGROND, MIJN VOEDINGSBODEM

Ik kom uit een gezin met een moeder die mijns inziens leed aan relatieverslaving- en codependentiesymptomen. Haar moeder, mijn oma, leed aan schizofrenie die gepaard ging met geloofswaanzin, ze dacht bijvoorbeeld bij tijd en wijle dat de duivel in huis was. Voor mijn moeder was mijn oma door haar ziekte emotioneel onbeschikbaar en het was dan ook niet fijn voor haar om vriendinnetjes mee naar huis te nemen. Ze schaamde zich enorm. Mijn opa droeg de zorg voor drie kinderen, wat niet makkelijk was.

Mijn vader is in de oorlog verwekt doordat mijn oma een relatie was aangegaan met een Italiaanse militair. Hij zat in het verzet en is doodgeschoten toen ze zwanger was van mijn vader. Mijn oma was een mooie, statige maar vrij kille vrouw die nooit over gevoelens sprak en mijn vaders afkomst heel lang geheim heeft gehouden. Zij vertelde het aan mijn vader toen hij een jaar of zeven was en zei dat ze er verder niet meer over wilde praten. Ik weet pas een jaar of tien dat ik Italiaans bloed heb. Best apart.

Deze familieachtergrond was niet de oorzaak, maar wel een goede voedingsbodem voor het ontwikkelen van codependentie symptomen met als gevolg: relatieverslaving, een eetstoornis en een middelenverslaving. Mijn vader en moeder waren beiden vanwege hun opvoeding en achtergrond emotioneel onbeschikbaar en hadden samen geen gezonde relatie. Mijn vader ging vaak vreemd en mijn moeder reageerde haar frustraties en gevoelens van machteloosheid zo nu en dan op mij en de rest van de wereld af. Ik heb nooit een voorbeeld gehad van hoe liefdevolle, open communicatie tussen twee mensen eruit zou moeten zien. Daarvoor in de plaats heb ik ervaren hoe destructieve, onveilige relaties eruit zien. Wel heb ik de liefde voor mij van mijn vader en moeder altijd gevoeld. Ik ben mijn vader en moeder heel dankbaar dat ze naar hun beste kunnen voor mij gezorgd hebben. Helaas is mijn moeder er niet meer.

VERLIEFD

Ik werd voor het eerst verliefd op de lagere school, op een jongen met veel charisma die heel goed kon voetballen. Zijn zusje was mijn vriendinnetje, waardoor ik makkelijk bij hem in de buurt kon komen. Toen ik bij deze jongen thuiskwam zag ik dat hij door zijn moeder met een gordijnrail werd geslagen. Ik was bang en in shock. Hij beantwoordde mijn gevoelens voor hem niet, maar mijn verliefdheid werd alleen maar sterker. Later realiseerde ik me dat dit de eerste keer was dat ik verliefd werd op een jongen die uit een zwaar ontwricht, disfunctioneel gezin kwam, en dat ik deze intense aantrekkingskracht ervaarde.

Op de middelbare school kreeg ik een vriendje die, in tegenstelling tot vriendjes die later op het toneel zouden verschijnen

goed voor me was en uit een stabiel gezin kwam. We hadden een leuke, liefdevolle en gezellige relatie. Het enige wat ontbrak was zijn monogamie, wat als puber erg belangrijk voor me was. Toen ik zeventien jaar was heb ik het na twee jaar verkering met hem uitgemaakt. Ik verkeerde in het Amsterdamse nachtleven. Ik dronk veel alcohol, gebruikte xtc en begon met het gebruiken van cocaïne. Hierdoor kwam ik in contact met jongens die ook drugs gebruikten en vond ik mijn toenmalige vriendje saai en niet meer interessant.

Ik werd verliefd op een jongen aan wie ik echt verslaafd was. Ik noemde hem 'de liefde van mijn leven'. Tegelijkertijd was ik me bewust van het verslavende component dat een grote rol speelde in deze relatie. Als ik hem een tijdje niet gezien had, zei ik letterlijk tegen mijn vriendinnen dat ik een 'shotje' nodig had. En dan had ik het over zijn aandacht! Alleen al in zijn aanwezigheid verkeren was voor mij genoeg om in een roes te verkeren en een topavond te hebben. Deze jongen was dominant naar mij toe, wat ik vreemd genoeg aantrekkelijk vond, en agressief naar de buitenwereld. Dit gaf mij een gevoel van veiligheid, wat natuurlijk schijnveiligheid was. Hij behandelde mij respectloos en had psychopathische, narcistische trekjes. Ik liet hem een telefoon op mijn naam nemen en bleef onder andere achter met de rekeningen. Naast mij had hij nog een vriendinnetje met wie hij een kindje kreeg. Hij belandde in de gevangenis en zowel het andere meisje als ik bleven hem opzoeken en brieven schrijven.

Niet veel later, toen ik een jaar of vierentwintig was, ontmoette ik de vader van mijn dochter in een after-hour club. Hij was lief, gezellig en had veel humor, maar was zowel gokverslaafd als verslaafd aan middelen. Hij gaf me ontzettend veel aandacht en we hadden het leuk. Ik werd verliefd op hem en hij op mij en ik

dacht dat ik nooit meer iemand zou vinden die zoveel van me zou houden als deze man. Daarom besloot ik hem nooit meer te verliezen. Inmiddels weet ik dat deze gedachte een van de veelvoorkomende overtuigingen is van mensen met relatieverslaving en hoor ik haar vaak terug bij mijn cliënten. De overtuiging dat er nooit meer een man zoveel van me zou houden, heeft er lange tijd voor gezorgd dat ik de relatie niet kon loslaten. Samen gebruikten we veel middelen, totdat ik mijn bodem raakte op zevenentwintigjarige leeftijd. Ik besloot om hulp te zoeken en dit was de eerste stap op mijn pad van heling en herstel. Hij was er op dat moment nog niet klaar voor om dit pad samen met mij te bewandelen, maar we bleven wel bij elkaar. Ik leerde al snel dat relatieverslaving, codependentie en co-verslaving de kern van mijn problemen waren en dat deze patronen al vroeg in mijn jeugd waren ontstaan. Toen ik vierendertig was hebben we samen een kindje gekregen, maar we zijn toen onze dochter één jaar oud was uit elkaar gegaan omdat we niet meer op hetzelfde spoor zaten, mede doordat we onze verslavingen op verschillende momenten loslieten. Vandaag de dag is hij al een tijd clean, wat mij en mijn dochter heel dankbaar maakt. Hij is meer dan twintig keer opgenomen geweest over de hele wereld, maar hij heeft de strijd nooit opgegeven.

Al met al heb ik meerdere verslavende, destructieve relaties in mijn leven gehad, bijna altijd met verslaafde mannen, soms in combinatie met narcistische en psychopathische trekken. Deze relaties waren natuurlijk niet alleen maar pijnlijk en destructief. Er waren ook positieve aspecten: het charismatische aan deze mannen, hun humor en de gezelligheid. Ik draag het meest van de tijd geen gevoelens van wrok of boosheid meer in me mee ten opzichte van hen, maar kan ze zien als de mooie mannen die ze zijn, ieder met zijn eigen problemen en pijn die

hij zal uitwerken op het moment dat hij daar klaar voor is. Ik heb ervoor gekozen om me te richten op mezelf, op mijn innerlijke proces en de vraag waarom ik dit soort relaties aantrok en toeliet.

HERSTEL: EEN PROCES VAN VALLEN, OPSTAAN EN DOORGROEIEN

Tijdens mijn leven heb ik verschillende middelenverslavingen, procesverslavingen en een eetstoornis doorbroken. Hierdoor ben ik steeds een stukje verder gekomen op weg naar de beste versie van mezelf. Toen ik daadwerkelijk bereid was om mijn relatieverslaving en codependent gedrag te doorbreken, was ik al bekend met het stoppen met alcohol, drugs, nicotine en dwangmatig overeten. Toch was het doorbreken van mijn relatieverslaving en codependentie vele malen moeilijker. Dit komt doordat ik steeds dichterbij de kern kwam: het kleine, gewonde meisje in mij dat zich leeg en eenzaam voelde, werd steeds zichtbaarder en voelbaarder.

Ik bleef zo nu en dan terugvallen in destructieve relaties die met name emotioneel niet vervullend waren. Desalniettemin leerde ik ontzettend veel van iedere relatie en gebruikte ik de pijn en het verdriet die ik ervoer om weer verder te groeien en mezelf te helen. Uiteindelijk ontstond er steeds meer zelfliefde, kon ik duidelijker mijn grenzen aangeven, mezelf uitspreken en beter aan mijn wensen en behoeften tegemoetkomen. Ik zorgde steeds beter voor mezelf en had het vertrouwen dat ik op het goede pad zat. Ik realiseerde me dat herstel van relatieverslaving en codependentie niet over één nacht ijs gaat. Het verschil met de jaren daarvoor was dat ik de cyclus die ik samen met een partner doorliep steeds sneller ging doorlopen.

Wanneer ik geconfronteerd werd met het feit dat iemand niet in mijn emotionele behoefte kon voorzien, lukte het me vrij snel om de relatie te verbreken. Daarnaast werd ik zelf steeds minder *needy* (behoefstig), waardoor de dynamiek in mijn relaties veranderde. Op een gegeven moment realiseerde ik me dat het laatste stukje aantrekking tot een bepaald soort mannen uitgedoofd raakte. De laatste keer dat ik aangetrokken was tot een man van wie ik rationeel wist dat het ongezond relatiemateriaal was, voelde ik dat deze onrust waarmee dit soort aantrekking gepaard gaat niet meer mijn verlangen is en was ik in staat om weg te lopen en mezelf iets gezonders te gunnen.

Ik heb op dit moment geen vaste relatie maar zachtjes aan begin ik het verlangen naar een relatie steeds meer te voelen. Mijn dochter wordt dit jaar 18 jaar en hierdoor voel ik op alle lagen van mijn leven meer ruimte om tijd en energie in een relatie te investeren. Lange tijd heb ik dit verlangen niet gevoeld en was ik gelukkig met mijn leven samen met mijn dochter alleen. Mijn missie leven en als alleenstaande moeder mijn dochter geven wat zij nodig had is heel lang mijn eerste en enige prioriteit geweest. Ik heb er vertrouwen in dat wanneer ik het verlangen naar een partner echt kan voelen het de bedoeling is en deze man op mijn pad zal verschijnen. Ik geloof in de wet van resonantie die zegt dat wanneer je iets wilt ontvangen, je eerst mag loslaten wat je niet meer dient zodat je vervolgens kan aantrekken wat wel passend, liefdevol en dienend is.

Ik hoop voor jou dat jij jezelf ook de ruimte geeft om te herstellen van een thematiek die zo diepgeworteld is dat je begrijpt dat je daar echt de tijd voor mag nemen. Werken aan je binnenkant zorgt uiteindelijk voor verandering aan de buitenkant. Hiermee bedoel ik dat hoe meer je zélf geheeld raakt, des te liefdevollere, bevredigendere relaties je zult aantrekken in je leven.

