

Jessica Baum

Angstig gehecht

Je veiliger
voelen
in het leven
en de liefde



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Tekstbureau IngeNieuw, Inge Liedorp-van den Akker, Lent
Jolanda Treffers

Redactie
Rowan Duin

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerber, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco BV, Amersfoort

Original title: *Anxiously Attached: Becoming More Secure in Life and Love*
Copyright © 2022 by Jessica Baum

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2024 by Uitgeverij Mens!, Eeserveen,
The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen
in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag 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 enige
andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any
form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system,
or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying,
recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 089 6
NUR 770

Inhoud

Inleiding 9

Deel 1 Hoe we onszelf verliezen 23

- 1 De rol van relaties 25
- 2 Het onuitgesproken kleine-ik-pact 53
- 3 De dynamiek van angstige en vermijdende gehechtheid 79

Deel 2 Zelfvol worden 107

- 4 Luister naar je hart 109
- 5 Je kleine ik van binnenuit helen 131
- 6 Van zelfleeg naar zelfvol 161

Deel 3 Liefhebben, met je hele zelf 195

- 7 De schoonheid van grenzen 197
- 8 Een nieuwe manier van liefde geven en liefde ontvangen 225
- 9 De mysterieuze transformatieve kracht van liefde 257

Dankwoord 277

Noten 281

Over de auteur 287

Inleiding

Als jongvolwassene had ik een rampzalig liefdesleven. Ik bleef hangen in relaties om maar niet alleen te hoeven zijn en de mannen met wie ik uitging, waren emotioneel onbereikbaar en hadden geen oog voor mijn behoeften. Ik was doodongelukkig. Omdat zij weinig interesse in me leken te hebben, voelde ik me afgewezen. Bovendien was ik boos, omdat ik kennelijk niet belangrijk genoeg voor ze was om me te vragen wat ik nodig had.

Ik wil graag twee ervaringen delen die me tot op het bot hebben geraakt en die mijn diepste gehechtheidspatronen activeerden. Het zijn twee heel verschillende ervaringen, maar in de kern hadden ze hetzelfde pijnlijke effect. Toen ik negentien was, had ik een vriend die altijd aan het werk was, omdat hij een eigen bedrijf had. Zodra de aanvankelijke roes van een nieuwe relatie begon weg te ebben, ging hij zich weer meer op zijn werk richten. Inmiddels begrijp ik dat hij geen andere keuze had. Het was geen verkeerde jongen. Hij was gewoon net met zijn eigen bedrijf begonnen en dat was behoorlijk stressvol. Echter, doordat hij zich langzaam leek terug te trekken, werd diep in mij een plek aangeraakt die de angst bij mij opwekte dat hij me zou gaan verlaten. Ik begon gewicht te verliezen. Het leven voelde zinloos. Mijn verlatingsangst bleef groeien, totdat hij zo hevig was dat ik moest worden opgenomen. Toen de arts vroeg waarom ik daar was, zei ik alleen maar: ‘Omdat mijn vriend niet van me houdt.’ Mijn angst om alleen te zijn had lange tijd vlak

onder de oppervlakte gelegen en nu er een verschuiving plaatsvond van intens samenzijn naar wat meer afstand voelde ik me diep onbehaaglijk. Ik begreep niet wat er aan de hand was en dacht dat ik gek werd. Ik las elk boek over codependentie en hoewel ik daar wel wat van opstak, begreep ik nog steeds niet wat ik vanbinnen voelde.

Jaren later trouwde ik met een man die er heel slecht in was om in contact te blijven. Toen we pas met elkaar uitgingen, zocht ik er niet meteen iets achter als hij mijn berichtjes niet beantwoordde. Maar in de loop van de tijd begonnen zelfs de meest subtiële terugtrekkende bewegingen me steeds meer op te vallen. Elke zes tot acht weken deed zich hetzelfde patroon voor: hij trok zich terug en ik probeerde me aan hem vast te klampen. Ik voelde me gevangen in die vicieuze cirkel, maar ik dacht dat die dynamiek zou veranderen als we eenmaal waren getrouwd en dat ik me dan veilig zou gaan voelen. Nu zie ik in dat hij zich terugtrok zodra we hechter werden (en ik me veiliger begon te voelen), omdat hij bang was voor de nabijheid die dan ontstond. Dan stuurde hij geen berichtjes meer. Hij communiceerde nauwelijks nog met me, of op een vage en nietszeggende manier. Naarmate hij meer afstand nam, kreeg ik steeds meer het gevoel dat ik naar een 'leeg' persoon zat te kijken. Mijn hele lijf reageerde op dat terugtrekken van hem. Binnen een fractie van een seconde zat mijn hart in mijn keel en kreeg ik een zwaar en hol gevoel in mijn maag. Mijn zicht werd wazig en de paniek maakte zich van mij meester. Als ik er niet in slaagde de verbinding te herstellen, rolde ik me op in foetushouding en voelde ik me weer net zo verloren en in de steek gelaten als toen ik heel klein was. Zijn onvermogen om in contact te blijven, en vooral zijn lege blik, riep een oergevoel van verlatenheid in me op. Het was alsof mijn veiligheidslijn was afgesneden, alsof ik geen zuurstof meer kreeg.

Mijn jongvolwassenheid was voor mij een donkere, verwarrende periode. Ik begreep niet wat er gebeurde in mijn lichaam en met mijn gevoelens en daardoor voelde ik me stuurloos. Dat

veranderde toen ik leerde over mijn gehechtheidspatronen, de reacties van mijn zenuwstelsel en mijn diepe wonden. Ik begon te beseffen dat deze verlatingsangst altijd al een rode draad in mijn leven was geweest. Daardoor ging ik mijn lichamelijke ervaringen beter begrijpen. Zo legde ik de basis die nodig was om compassie met mezelf te kunnen voelen en te kunnen helen. Ik heb dit boek geschreven om jou precies hetzelfde te geven: een diepgaand begrip van wat er écht gaande is in je lijf en waarom je je hebt ontwikkeld op een manier die vaak leidt tot zelfverloochening. Met dat begrip kun je, samen met mij, de weg vinden naar herstel, naar de innerlijke veiligheid die het mogelijk maakt om bevredigende relaties aan te gaan.

Laten we beginnen met een paar vragen. Als je je afvraagt of je een angstige gehechtheidsstijl hebt, raad ik je aan deze lijst eens rustig te bekijken. Het is een lijst van gevoelens en gedragingen die veel voorkomen bij iemand die in de kindertijd een (terecht) gevoel van onveiligheid heeft ontwikkeld, omdat het nooit zeker was of iemand zou blijven of niet. Sommige gaan over het angstige gevoel zelf en andere meer over de manieren waarop je je daartegen hebt gewapend. Oordeel niet te hard over jezelf wanneer je deze vragen bekijkt en neem er de tijd voor.

Denk je voortdurend na over je huidige partner en verlies je daarbij andere interesses uit het oog?

Praat je constant met je vrienden over je partner en je relatie?

Geef je op wat je zelf wilt om te kunnen doen wat je partner volgens jou wil dat je doet?

Zie je je partner eerst door een roze bril en raak je dan teleurgesteld als blijkt dat hij of zij niet perfect aan je behoeften voldoet?

Als je partner niet snel antwoordt op je bericht, word je daar dan onrustig van?

Merk je dat je zelf de redenen gaat invullen voor je partner als deze niet direct antwoordt?

Doe je herhaalde pogingen om contact met je partner te leggen als je niet meteen antwoord krijgt?

Raak je heel snel gehecht aan iemand en word je dan bang dat de relatie geen stand zal houden?

Dreig je soms om weg te gaan als je partner je niet zoveel aandacht geeft als je graag wilt?

Trek je je terug van je partner wanneer hij of zij niet in je behoefte aan contact kan voorzien?

Probeer je heel snel de verbinding te herstellen na een conflict en wil je dan per se in gesprek blijven tot je je weer verbonden voelt?

Lees je je partner de les en beschuldig je hem of haar, omdat hij of zij naar jouw zin niet genoeg contact houdt?

Houd je alle misstappen van je partner bij?

Word je gauw boos – op jezelf of op je partner – als deze er minder voor je is dan je wilt?

Denk je erover om een affaire te beginnen of heb je momenteel een affaire om je partner jaloers te maken?

Stalk je je partner online om hem of haar constant in de gaten te houden?

Snuffel je in de telefoon van je partner om te kijken met wie hij of zij contact heeft en of hij of zij tegen je liegt?

Allereerst moet je weten dat het geen probleem is als je jezelf in een van deze gedragingen herkent, of in allemaal. Je zult gauw begrijpen waarom je dat doet en meer compassie met jezelf krijgen. Het kan best pijnlijk zijn om dit allemaal zo zwart op wit te zien staan. Misschien schaam je je zelfs. Wees gerust. We gaan hier samen naar kijken en dan zul je gaan beseffen dat dit voortkomt uit de pijn en angst die je vanbinnen voelt. Je verdient steun en hulp bij het helen van je wonden, die de basis vormen voor hoe je in relaties reageert.

Laten we beginnen met iets wat je wellicht niet direct verwacht. Als ik nu eens zeg dat je, om de kwaliteit van je relatie te verbeteren, je meer op jezelf moet gaan richten? Dat druist waarschijnlijk in tegen alles wat je hebt geleerd over hoe je een liefhebbende zorgzame partner kunt zijn. Misschien ben je er zelfs van overtuigd dat je pas liefde verdient als je blijft geven, alsof liefde iets is wat je moet verdienen. Maar luister goed: voor een gezonde relatie moet je jezelf goed leren begrijpen en de wonden helen die je in die vicieuze cirkel vasthouden. Dat kan ik niet vaak genoeg herhalen. Zo kun je namelijk veel sterker een nieuwe relatie aangaan en je veiliger voelen vanbinnen. Ik noem dit transformatieproces *zelfvol* worden.

Als je vanuit deze gesterkte versie van jezelf een relatie aangaat, voel je niet meer de drang om spelletjes te spelen en aandacht te vragen. Je zult ook eerder mensen aantrekken die beter bij je passen. Je hebt dan de vaardigheden en het evenwicht om eventuele moeilijkheden het hoofd te bieden en de wijsheid om te weten of en wanneer het tijd is om een punt achter de relatie te zetten.

Inmiddels ben ik al meer dan tien jaar relatietherapeut en heb ik al duizenden vrouwen en mannen geholpen meer zelfvolheid te ontwikkelen en steunende intieme relaties aan te trekken en

verder te ontwikkelen. Ik doe dit werk, omdat ik door mijn eigen herstelproces heb geleerd dat je je reactiepatronen in relaties kunt veranderen. Wat hierbij het belangrijkste was, was mijn inzicht dat ik angstig gehecht was en dat de bijbehorende patronen doorwerkten in al mijn liefdesrelaties. Een angstig gehechte persoon leeft binnen een relatie in grote onzekerheid en dat uit zich vaak in een bepaalde verslaving aan liefde. Een goede aanwijzing dat je vastzit in dit soort relaties is dat je weet dat het je pijn doet, maar je er toch aan blijft vasthouden of dat je steeds weer hetzelfde soort relatie aantrekt, waardoor je in de war en uitgeput raakt.

Het hielp mij enorm om te leren dat de interacties die ik als baby en klein kind met anderen had tot energetische patronen in mijn zenuwstelsel hebben geleid die als het ware ontwaakten in mijn liefdesleven. Toen ik dit besepte, moest ik ook onder ogen zien dat mijn pogingen om met behulp van een liefdesrelatie te 'fiksken' wat er in mij gebroken was, of me heel te maken, alleen maar tot meer teleurstelling en ellende hadden geleid. Ik moest een stap terug doen en steun om me heen verzamelen. Ik moest de tijd nemen om de angst en onzekerheid te helen die mijn ouders, met al hun goede bedoelingen, in mij hadden veroorzaakt.

Het gaat er hier niet om de schuld bij je ouders te leggen. Zij hebben naar beste kunnen en vermogen gehandeld. De kans is groot dat ze op hun manier van je hebben gehouden. Liefde alleen is echter niet genoeg om een rotsvaste basis te leggen voor een gevoel van veiligheid en eigenwaarde. Daarvoor moeten ouders het kind zien zoals het echt is, werkelijk bij hem of haar kunnen zijn, ook al is het kind nog zo boos, verward of verdrietig. Ze moeten liefdevol zijn en nieuwsgierig naar wie hun kind wordt door elk aspect van het kind te bevestigen en te ondersteunen. Als ouders het kind echt zien, kunnen ze de belevingswereld van het kind spiegelen en eventuele breuken in de relatie herstellen. Door dit alles gaat het kind zich veilig voelen en kan het vol zelfvertrouwen uitgroeien tot de persoon die het echt is

– zijn of haar authentieke zelf. Deze vroegkinderlijke ervaringen zijn letterlijk vormend voor de hersenen van het kind en bereiden het voor op het hebben van bevredigende relaties wanneer het tijd is voor vriendschappen en daarna liefdesrelaties. Misschien nog belangrijker is dat deze ervaringen worden verinnerlijkt. Ze reizen als het ware met je mee en vormen een innerlijke bron van steun waarop je de rest van je leven kunt vertrouwen. Verderop in dit boek zal ik dieper ingaan op de hersenen en verinnerlijking.

Veel ouders hebben vroeger zelf niet gekregen wat ze nu nodig hebben om hun kinderen voldoende veiligheid te kunnen bieden. Als je de ervaringen met je ouders verinnerlijkt, verinnerlijk je ook hun angsten, woede of afwezigheid. Het is dan aan het kind om daarmee aan de slag te gaan en het helende proces in gang te zetten. Ik moet zeggen dat dit proces het moeilijkste is wat ik ooit ben aangegaan. Ik moest mijn oude wonden onder ogen zien om mijn diepgewortelde opvattingen over hoe relaties aanvoelen geleidelijk te kunnen veranderen. De grootste katalysator voor deze veranderingen was het einde van mijn eerste huwelijk. Wat heb ik me eenzaam, verward en bang gevoeld, terwijl ik probeerde te accepteren dat ik weer vrijgezel was. Ik besepte destijds nog niet dat die relatie diepe, onbewuste wonden had blootgelegd en dat ik nu een kans kreeg om ze te helen. Ik leunde in die tijd op vrienden die liefdevol en betrouwbaar waren, vrienden die er in emotioneel opzicht echt voor me waren. Ik voelde me door hen gesteund, terwijl ik werkte aan het helen van mijn innerlijke wereld. Hun zorgzaamheid gaf me de veiligheid die ik nodig had om dit te doen en hielp ook mijn zenuwstelsel te kalmeren. Ik verinnerlijkte hun welwillendheid, hun troost en hun steun en kan die vandaag de dag nog steeds voelen, als een innerlijke gemeenschap die ik altijd bij me draag. Naarmate dit herstelproces vorderde, verloor ik mezelf niet langer in liefdesrelaties zoals voorheen gebeurde. Het proces bracht me innerlijke rust en stabiliteit. Ik werd me bewust van mijn behoeften en kreeg vertrouwen in mezelf op een manier die ik nooit voor mogelijk had gehouden – ik raakte zelfvol.

Uiteindelijk heeft dit ertoe geleid dat ik een veiligere gehechtheid kon ontwikkelen met een partner die zich liefhebbend tegenover mij gedraagt. Gedragen en gevoed door deze nieuwe relatie, kon ik mijn groei en nieuwverworven bewustzijn integreren, waardoor mijn partner en ik diepere lagen van werkelijk vervullende intimiteit konden bereiken. Daardoor voel ik me door hem gesteund op een manier die ik nooit eerder heb gekend en ben ik in staat hem net zoveel steun te bieden en hem net zozeer te accepteren als hij mij. Waar je nu ook staat op jouw pad, dankzij het transformatieproces dat we in dit boek samen zullen aangaan, zal ook jij gaan inzien wat je nodig hebt om oude wonden te helen, zodat je gezonde, liefdevolle en steunende relaties kunt hebben. Omdat ik dat voor jou wens, heb ik dit boek geschreven.

In de eerste drie hoofdstukken help ik je om jezelf en je gedrag in relaties beter te begrijpen. Dit zal je in staat stellen om met meer wijsheid en compassie om te gaan met de delen van jezelf die je misschien niet aanstaan. Dit bewustzijn en deze acceptatie zijn de basis voor verandering.

We gaan in hoofdstuk 1 eerst kijken naar twee *gehechtheidsstijlen*, die beide in de kindertijd zijn ontstaan en die tot bepaalde patronen leiden in de volwassenheid, vooral in de hechtste relaties. Sommige mensen hebben een angstige gehechtheidsstijl ontwikkeld, zoals de stijl die ik hierboven beschrijf met betrekking tot mijzelf. Dit is iets anders dan de gevoelens die we allemaal hebben aan het begin van een nieuwe relatie. Omdat alles nog pril en onbekend is, komt de dynamiek van een angstige gehechtheidsstijl aanvankelijk nog niet naar boven. Mensen ervaren in die situatie veel verschillende gevoelens en het is volkomen logisch dat je je dan weleens afvraagt of het veilig is om je kwetsbaar op te stellen. Dat overkomt ons allemaal. Omdat de relatie in eerste instantie zo gelukzalig en opwindend aanvoelt, kan het heel verwarrend zijn als de angst voor intimiteit opeens om de hoek komt kijken en je diepste wonden worden geraakt, waardoor je je verloren en stuurloos voelt.

Angstige gehechtheid komt voort uit een diep gevoel van *innerlijke instabiliteit*. Ingegeven door je oude wonden verwacht je dat je keer op keer zult worden verlaten en dit kan – ironisch genoeg – leiden tot gedrag waarmee je je partner juist nog verder van je wegduwt. Denk bijvoorbeeld aan tientallen keren achter elkaar appen, je partners telefoon hacken, geobsedeerd zijn door zijn of haar posts op sociale media of aanhankelijk en jaloers worden. Achter dat gedrag schuilt een enorm gevoel van angst en de wanhopige behoefte om deze persoon dichtbij te houden en zijn of haar aandacht vast te houden. Waartoe leidt dit alles? Tot een turbulente en pijnlijke relatie die uiteindelijk niet zal standhouden.

Dit boek is geschreven voor mensen die angstig gehecht zijn, maar helpt daarnaast om inzicht te krijgen in mensen aan het andere eind van het spectrum. Ook een vermijdende gehechtheidsstijl is geworteld in vroegkinderlijke ervaringen met ouders die niet genoeg aanwezig waren of niet in staat waren om voldoende emotionele steun te bieden. Mensen die vermijdend gehecht zijn, hebben echter een ander copingmechanisme ontwikkeld. Omdat zij de ervaring hebben opgedaan dat het gevaarlijk is om op anderen te vertrouwen in een relatie, hebben ze geleerd zichzelf te beschermen door niet te intiem te worden. Vaak storten ze zich op hun werk en nemen ze afstand als hun partner te dichtbij komt. Dat voelt bedreigend. Als ze vervolgens van hun partner kritiek krijgen op hun gedrag, kan dat voor hen voldoende reden zijn om de relatie te beëindigen. Dit is niet mijn gehechtheidsstijl, maar ik heb wel veel ervaring opgedaan als degene aan het ontvangende eind. Ik zal zowel de angstige als vermijdende gehechtheidsstijl bespreken, omdat deze vaak tot elkaar worden aangetrokken als bijen naar honing.

In hoofdstuk 2 gaan we de wereld van het jongste deel van onszelf verkennen, het deel dat heeft geleerd wat het moest doen om verbonden te blijven met onze ouders. Ik noem dit deel het ‘kleine ik’. Het gedrag dat je wellicht het meest bij jezelf

verafschuwt, was vroeger noodzakelijk om de verbinding te behouden met de belangrijkste personen in je leven. De diepe wonden die je daardoor hebt opgelopen, waarvan je je lang niet altijd bewust bent, hebben geleid tot patronen waaraan je ook op volwassen leeftijd nog vasthoudt. Pas als je dat begrijpt kun je werkelijk compassie voor jezelf gaan opbrengen.

In het laatste hoofdstuk van deel 1, hoofdstuk 3, leg ik uit dat de dynamiek van angstige en vermijdende gehechtheid een voortvloeiende is van ervaringen in de kindertijd en hoe het komt dat twee mensen die op zoek zijn naar een liefdevolle relatie verward raken in vertrouwde beschermingspatronen vanwege de wonden die ze als kind hebben opgelopen. Dit leidt tot wat Melody Beattie ‘codependentie’ noemt. Kort gezegd betekent ‘codependentie’ dat je probeert andermans emoties en gedragingen onder controle te houden, zodat je je eigen pijn niet hoeft te voelen. *Als ik kan zorgen dat je dicht bij me blijft, hoef ik dat beangstigende gevoel van verlaten niet te voelen dat in mij op de loer ligt* (de angstig gehechte persoon). *Als ik maar voldoende afstand tot jou kan bewaren, hoef ik die kwetsbaarheid niet te voelen die zorgt dat ik dat zwarte gat, die leegte, in me voel* (de vermijdend gehechte persoon). Beide partners rekenen op elkaar voor bescherming, maar op zo’n manier dat de ellende voor allebei de betrokkenen alleen maar groter wordt. Vermijdend gehechte mensen raken er nog meer van overtuigd dat ze relaties beter uit de weg kunnen gaan en angstig gehechte mensen, die meer in contact staan met hun emoties, lijden zo onder hun verlatingsangst dat ze zichzelf volledig verliezen in hun verwoede pogingen de ander bij zich te houden. Dit is een dynamiek die we in dit boek uitgebreid zullen onderzoeken.

Hoofdstuk 3 eindigt met een verkenning van het soort wonden dat leidt tot nog destructievere gedragspatronen: verslaving aan liefde bij de angstig gehechte persoon en een narcistische houding van de vermijdend gehechte persoon. Aangezien ik zelf ervaring heb met dit soort relaties, ken ik de pijn ervan en de noodzaak

om die wonden te helen die je zo kwetsbaar maken als je angstig gehecht bent.

Dan komen we bij deel 2, de kern van het boek, over het helen van je diepe wonden en het ontwikkelen van zelfvolheid. Dat gaan we samen doen, stapje voor stapje. De allerbelangrijkste les die ik heb geleerd toen ik aan mijn angstige gehechtheid begon te werken was misschien wel dat het onder ogen zien van mijn grootste angsten – de angst om verlaten te worden en alleen te zijn, de angst dat ik geen liefde waard was – de sleutel was tot gezonde zelfvolheid, waardoor ik klaar was voor een evenwichtige relatie. Hoe langer je het kwetsbare, gewonde deel in jezelf negeert, des te langer blijf je rondgaan in die hartverscheurende vicieuze cirkel van relaties die je hetzelfde gevoel geven als vroeger, toen je als kind zo bang was dat je in de steek gelaten zou worden.

Mensen kunnen slecht tegen pijn. We zullen er dan ook alles aan doen om geen pijn of ongemak te hoeven ervaren. Om het innerlijke werk te kunnen doen dat nodig is om zelfvol te raken, moeten we juist naar de precieze pijnplek toe gaan en daar liefdevolle aandacht aan besteden. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel mensen dit hun hele leven lang vermijden. Zelfs als we instinctief aanvoelen dat dit de manier is om onszelf te bevrijden van ongezonde gehechtheden, deinzen we ervoor terug, omdat we de benodigde steun ontberen om contact te durven maken met deze diepere lagen van pijn en angst. We leven in een maatschappij die ons aanmoedigt om dit soort dingen alleen te doen, terwijl het juist belangrijk is om de juiste mensen om je heen te hebben. Wie zijn dit voor jou? Dit kan een therapeut zijn, maar ook een paar vrienden die echt naar je luisteren en je niet veroordelen. Terwijl je dit boek leest, hoop ik dat ik er ook een beetje voor je kan zijn, zij het dan op afstand. Ik zal je helpen je eigen nieuwe innerlijke steunnetwerk te creëren. Als je echt durft open te stellen voor de steun en het luisterend oor van anderen, zul je merken dat je je meteen al een stuk veiliger

voelt – en veiligheid is een onmisbaar, maar vaak ontbrekend element van zelfvolheid. Je externe vangnet zal je zenuwstelsel tot rust brengen en, eenmaal verinnerlijkt, ook vanbinnen een gemeenschap creëren waarop je kunt vertrouwen voor zorg en steun. Je zult dan steviger en bewuster in het leven staan, zodat je ook anders gaat reageren op je gehechtheidsbehoeften wanneer ze de kop opsteken. Na verloop van tijd zul je merken dat je je veel veiliger voelt.

We beginnen in hoofdstuk 4 met een reflectieoefening waarmee je je *interoceptie* verder kunt ontwikkelen. ‘Interoceptie’ wil zeggen dat je luistert naar je lichaamssensaties om in contact te komen met je binnenwereld. Dit is de plek waar je wonden diep zijn weggestopt tot er iemand komt die je steunt in je herstelproces. In deze binnenwereld kun je bij je jonge zelf zijn, je kleine ik, aandacht geven aan de ervaringen die dit kleine ik hebben gevormd en je innerlijke beschermers en innerlijke verzorgers ontmoeten. En dat kún je omdat je wordt gesteund, door je therapeut of door een betrouwbare vriend, en door mij.

Als je eenmaal in staat bent om naar je binnenwereld te luisteren, kan je kleine ik de eerste stappen gaan zetten op het pad naar herstel. Daarmee beginnen we in hoofdstuk 5. De geleide oefeningen kun je keer op keer doen als je kleine ik daar behoefte aan heeft. Zo dienen ze je voor de rest van je leven tot steun. Op uitgeverijmens.nl/angstig-gehecht staan audioversies van deze oefeningen, die speciaal voor dit boek door Christine van Dalen in het Nederlands zijn ingesproken. Dit deel van het herstelproces kan pijnlijk zijn, omdat het de pijn en het leed aanraakt waaronder je al sinds je kindertijd lijdt. Wees niet bang. Luister. Blijf op liefdevolle wijze aanwezig bij jezelf. Je bent de innerlijke hulpbronnen aan het ontwikkelen waaruit je de rest van je leven zult kunnen putten. De weg naar zelfvolheid ligt voor je open. Je bent er dapper genoeg voor.

In hoofdstuk 6, het laatste hoofdstuk van deel 2, kijken we naar de beweging van zelfleegheid naar zelfvolheid en wat je

kunt verwachten aan het einde van het proces. We kijken terug op het afgelopen traject en vieren de nieuwe zelfvolheid, die steeds meer naar voren komt naarmate je kleine ik heelt en jij je gesteund voelt door je innerlijke gemeenschap. Je vindt in dit hoofdstuk ook een zelfvolheidsmeditatie die je helpt om de reeds bestaande zelfvolheid in jezelf te voelen en positieve emoties, zoals dankbaarheid, te omarmen.

Vervolgens zijn we klaar voor deel 3 waarin we de wederzijdse afhankelijkheid in relaties onderzoeken. Er is sprake van gezonde wederzijdse afhankelijkheid wanneer beide partners voldoende innerlijke veiligheid ervaren om niet alleen op elkaar te hoeven leunen voor een gevoel van verbinding. Ook voelen ze zich nog steeds op hun gemak als de relatie intiemer wordt en kunnen ze bij elkaar terecht voor steun. Kort gezegd: ze laten elkaar niet in de steek, maar gaan ook niet over elkaars grenzen heen. Om zo'n nieuwe manier van je tot elkaar verhouden te integreren in een bestaande relatie is een uitdaging die de moeite loont. Het betekent dat je nieuwe innerlijke en externe grenzen moet ontwikkelen (hoofdstuk 7), dat je de vaardigheid moet verwerven om je samen door moeilijkheden heen te worstelen zodat het herstelproces van jullie beiden de relatie versterkt in plaats van schaadt (hoofdstuk 8) en dat je leert om uit de alomtegenwoordige hulpbronnen van het universum te putten om een leven te leiden waarin het steeds opnieuw mogelijk is om liefde in al haar facetten te manifesteren (hoofdstuk 9).

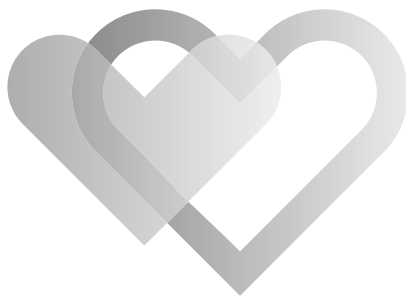
Ik geloof dat mensen in je leven komen met een reden en dat iedereen die je pad kruist je iets waardevols te leren heeft. Je moet er alleen voor openstaan om dit te ontvangen. Als je er op deze manier naar kijkt, zou je dus kunnen zeggen dat de aard van alle relaties spiritueel is. Daarom is het pad naar zelfvolheid ook een spirituele reis naar heelheid, een reis waarin je naar wezenlijke verbinding zoekt, niet alleen met je binnenwereld, maar ook met een bron van onvoorwaardelijke liefde en steun die zo onuitputtelijk is dat er eigenlijk geen woorden voor zijn.

Het is een wonderlijke en ontzagwekkende reis. Je kunt het gevoel krijgen dat je wordt gesteund door een hogere macht, dat je nooit alleen bent en dat het universum je de juiste kant op stuurt. De neurowetenschap zegt over relaties dat je gemaakt bent om veilige en voedende verbindingen te hebben, die ervoor zorgen dat je lijf vervuld raakt van de overdrachtsstoffen (neurotransmitters) die een gevoel van veilige verbondenheid en genegenheid oproepen. Als je kunt vertrouwen op de spirituele bron van verbinding en de juiste steun van mensen om je heen, kun je spontaner en creatiever worden, waardoor de kans op een bevredigende liefdesrelatie groter wordt. Terwijl je begint te helen, zul je je zekerder en veiliger gaan voelen in de wereld, in je relaties en in jezelf.

Ik deel dit als motivatie voor de reis waaraan we nu gaan beginnen, de reis naar een beter begrip van jezelf en uiteindelijk naar het helen van je wonden, waardoor je niet langer buiten jezelf hoeft te zoeken naar steun en zorg. Het werk dat we aan de hand van dit boek gaan doen, inclusief de geleide meditaties en oefeningen om je te helpen omgaan met je diepste wonden en behoeften, dient om de aandacht te richten op die delen van je binnenwereld die aandacht en liefde nodig hebben. Daarbij word je aangemoedigd te onderzoeken hoe de dynamieken van eerdere relaties de aanwezigheid van deze kwetsbare, gekwelde delen eigenlijk allang verraadden. Ga alsjeblieft op je eigen tempo door dit boek. Neem de tijd die nodig is om diep in je binnenwereld te duiken. Samen kunnen we dit aan.

Deel 2

Zelfvol worden



4

Luister naar je hart

Nu is het tijd om echt aan de slag te gaan om zelfvol te worden. Oftewel: om te leren hoe je bij de diepste delen van jezelf kunt komen. Op dit pad naar het uitgestrekte, onbekende gebied van je innerlijk kun je veel ingewikkelde gevoelens tegenkomen, maar het avontuur dat je aangaat, is ook fascinerend en opwindend. Het is in ieder geval van levensbelang dat je voelt dat je veilig bent, dat er van je wordt gehouden en dat je wordt gesteund voor je begint. Daarom doen we dit samen. In het leven van een onzeker persoon ontbraken vaak bronnen van emotionele veiligheid en verbondenheid, ook al was er liefde. Het is zeer belangrijk dat die bronnen nu wel aanwezig zijn. Inmiddels heb je misschien ook anderen in je leven – bijvoorbeeld een therapeut en betrouwbare vrienden – die onderdeel zijn van een vangnet dat je gedurende het proces kan opvangen.

Als je angstig gehecht bent, betekent zelfvol worden dat je wordt gesteund om een liefdevollere relatie met jezelf te kunnen opbouwen. Ik zal je begeleiden op je pad naar een veilige innerlijke omgeving vol compassie, waarin dit werk mogelijk is en pijn en verdriet geuit kunnen worden – een proces dat moed vraagt. Je zult goudeerlijk moeten zijn, want ook dat is onmisbaar als je zelfvol wilt worden.

In deel 1 zagen we dat het kleine ik van een angstig gehechte persoon de overhand neemt in relaties. Om dit jongere deel van

jezelf te laten helen, moet je eerst echt in contact komen met je kleine ik en zijn onvervulde behoeften. Je kleine ik zal echter niet zomaar tevoorschijn komen en zeggen welke behoeften dat zijn, tenzij het zich veilig voelt. Als je kleine ik meteen wordt geconfronteerd met kritiek, gemopper of afwijzing, zal het zijn behoeften willen verstoppen. Alleen als je kleine ik merkt dat je een ontvankelijke houding tegenover hem of haar aanneemt en bereid bent om hem of haar te accepteren, zal het zich openstellen. Dat vraagt de hulp van nog twee soorten ‘bewoners’ van je innerlijke wereld: je innerlijke beschermers (meestal zijn er namelijk meerdere) en je innerlijke verzorgers (vaak ook meerdere). Zij hebben grote invloed op je kleine ik. Je innerlijke beschermers zorgen ervoor dat je snel wordt gewaarschuwd als er gevaar dreigt. Vaak is die waarschuwing niet zo subtiel. Je innerlijke verzorgers zijn liefdevolle volwassenen of mentoren die zorgdragen voor elk deel van jou.

Misschien ken je de verschillende beschermende stemmetjes vanbinnen al. Sommige leveren kritiek om je te behoeden voor gedragingen die je vroeger in de problemen hebben gebracht. ‘Niet klagen.’ ‘Niet om aandacht vragen.’ Of je hoort de stem van de twijfel: ‘Zie je wel? Hij vindt je niet echt leuk.’ ‘Als mijn ouders niet echt van me hielden, waarom zou zij dan wel van me houden?’ Of je hoort stemmen die de focus volledig op de relatie leggen. Zulke stemmen hebben vaak eerder de vorm van gevoelens of hyperalertheid dan van woorden. Als de relatie ondraaglijk pijnlijk wordt, activeren ze het protestgedrag waar je als laatste redmiddel naar grijpt. Iedereen heeft een eigen beschermingsteam en dat van jou zul je goed leren kennen als je dit herstelproces aangaat. In dit hoofdstuk leer je deze drie verschillende soorten stemmen in jezelf kennen. Door oprecht nieuwsgierig te zijn naar deze beschermers zul je steeds beter gaan begrijpen dat elke beschermer zijn of haar eigen wijsheid heeft. Ze zijn er in ieder geval allemaal, omdat ze nodig zijn om met jouw pijn en jouw angst te kunnen omgaan.

Je zult ook kennismaken met je gemeenschap van innerlijke verzorgers. Deze is ontstaan uit de verinnerlijkte aanwezigheid van iedereen die er voor je is geweest door jou te voorzien van aandacht, begrip, warmte en een consistente aanwezigheid. Omdat zij je hart hebben geraakt (dat ook bekendstaat als het ‘hartbrein’ of de ‘derde hersenen’), voel je ze vaak duidelijk in je borst. Leg eens heel even je hand op je borst en kijk welke gevoelens er naar boven komen. Omdat we het zojuist over de verzorgers hadden, komt er misschien allereerst iemand op die voor je heeft gezorgd. Omdat het hartbrein een van de plekken is waar je herinneringen aan verbondenheid worden opgeslagen, is het ook mogelijk dat er iemand naar voren komt die je op dit gebied pijn heeft gedaan of je in de steek heeft gelaten. Voor nu is het voldoende om op te merken hoe diep je deze voor jou betekenisvolle mensen hebt binnengelaten.

Meestal wordt het hart niet als een brein beschouwd, maar meer als metafoor voor de liefde in al haar facetten. Uit recent onderzoek is echter gebleken dat dit orgaan veel meer omvat dan eerst werd gedacht. Het hart heeft zijn eigen intelligentie. Het HeartMath Institute is een organisatie die onderzoekt hoe mensen hun fysieke, mentale en emotionele systeem in evenwicht kunnen brengen door zich te laten leiden door de intuïtie van hun hart. Het onderzoek van het instituut wijst uit dat het hartbrein net zo slim is als het brein in je hoofd en in je buik.

Dit hartbrein bestaat uit neurotransmitters (overdrachtsstoffen), steuncellen, eiwitten en ganglia (zenuwknoten) – allemaal heel ingewikkeld en complex – net zoals de informatienetwerken van het brein in je hoofd. Men is er bovendien van overtuigd dat het hartbrein nauw verbonden is met de hersenen en constant berichten stuurt die invloed hebben op hoe je denkt, hoe je je voelt, hoe je je gedraagt en hoe je omgaat met anderen. Het is zelfs zo dat rond de tachtig procent van de communicatie naar boven gaat, naar je hersenen toe, en slechts twintig procent vanuit je hersenen omlaaggaat. Dat is nogal een substantiële stroom van informatie die je gevoelens vormgeeft en je handelen bepaalt. Omdat de

communicatie via neurotransmitters en sensaties verloopt, krijg je deze boodschappen meestal niet bewust door.

Dit wil zeggen dat het begrip van jezelf en je gevoelsleven, waaronder je liefdesrelaties, grotendeels afhangt van hoe goed je luistert naar de berichten van je hart. Dit brengt dat wat je in je hoofd wéét meer in evenwicht met wat je in je hart vóélt. Je hoofd is vol met overtuigingen die zijn ontstaan vanuit je diepste wonden. Hoe vaak komt het niet voor dat je innerlijke beschermers zaken tot in den treure overdenken, verschillende scenario's de revue laten passeren en de volgende stappen bepalen om de relatie veilig te stellen? De hartintelligentie, die diepgeworteld is in de zorgzame relaties die je had en die je hebt ervaren als een gemeenschap van verzorgers, is een bron van intuïtieve begeleiding en kennis die verdergaat dan je logische denken. Een deel van deze wijsheid bestaat eruit dat je contact kunt maken met de pijn van verbroken verbindingen als je leert om bewuster te luisteren naar wat je hart wil zeggen. Dit zal de deur naar herstel openen.

Om je diepe wonden te kunnen helen is het nodig om te erkennen dat ze nog steeds pijn doen en moet je jezelf toestaan ze volledig te doorvoelen. Zo ontstaat er ruimte om ook de warme zorg van een ander op die plek te ervaren. Als je, gesteund door anderen, door de pijn heen gaat, kom je terecht op een plek waar je die rustig, krachtig en veilig kunt voelen. Dit is alleen mogelijk als je de gevoelens die zijn opgeslagen in je hart gaat erkennen – er indien nodig om rouwt of razend over wordt – zodat ze de helende kracht kunnen ervaren die zelfs de oudste en pijnlijkste wonden kan helen.

Als je luistert met je hart, vervaagt of verdwijnt de artificiële grens tussen logica en gevoel, waardoor je in staat bent de onderlinge verbondenheid te ervaren tussen je verschillende 'breinen', dus je hart, hoofd en buik. Pas dan kom je bij je volledige innerlijke wijsheid. Je merkt dan dat deze onderlinge verbondenheid, waaronder die tussen je hart en je hersenen, ten grondslag ligt aan alles. Wanneer je hart weer in contact komt

met warme gevoelens, gevoelens van verbondenheid, en zich openstelt voor de wisselwerking met je hersenen, dan reageert je zenuwstelsel daarop door de energie, creativiteit en intuïtie van je hersenen te vergroten. Dit leidt tot een sterkere verbinding tussen je hart en je hersenen en helpt om je heel te voelen.

Voor je begint, is het belangrijk dat je weet dat je hier de tijd voor mag nemen. Het proces zal een diepere verbinding met je intuïtieve zelf teweegbrengen, waarbij je je volledig bewust bent van je hele lichaam. Dit wordt met een mooi woord ook wel ‘interoceptie’ genoemd. Als je de interoceptie verhoogt, ontwikkel je ook je *lichamelijk gevoelde beleving*. Dat is een lichamenlijk weten dat toegang geeft tot al jouw delen: de delen die warmte en goedheid hebben ervaren (je innerlijke verzorgers), de delen die elke dag aan het werk zijn om jou veilig te houden (je innerlijke beschermers) en de delen die de pijn en de angst die nog moeten worden geheeld bij zich dragen (je kleine ik in al zijn of haar facetten). De eerste stap is zorgen dat je mensen om je heen hebt die je steunen. Ik kan een van die mensen zijn, via dit boek. Christine van Dalen heeft de oefeningen in het Nederlands opgenomen, zodat ook zij je met haar stem kan vergezellen tijdens dit proces. Het is van belang dat je jezelf blijft afvragen of je voldoende steun hebt. In onze cultuur word je vaak aangemoedigd je eigen boontjes te doppen, maar het is heel belangrijk om regelmatig te kijken en te voelen wat je systeem nodig heeft. Als je oude gevoelens tegenkomt, voelt het vaak alsof je ze nú beleeft. Dit proces kan overweldigend zijn, zeker als in je lichaam ook trauma’s zijn opgeslagen. Daarom is het zeer belangrijk dat je je eigen tempo aanhoudt en zorgt voor een veilige omgeving waarin je aan jezelf kunt werken.

Overhaast alsjeblijft niets en wees lief voor jezelf wanneer je je aandacht op je innerlijk richt. Als je angst begint te voelen, als je gedachten alle kanten op gaan of als het voelt alsof je bevroren bent of er niet bij bent met je hoofd, dan is dat een teken dat je pas op de plaats moet maken en in het hier en nu moet komen. Elke keer dat je overweldigd raakt, wil ik dat je even stopt, het boek

weglegt en ergens gaat zitten met je voeten stevig op de grond. Liefst zonder schoenen. Open je ogen en richt je op de details in je directe omgeving. Ga met je aandacht naar je ademhaling en benoem hardop een paar dingen die je ziet. Leg je handen op de leuning van de stoel en merk geluiden of geuren op. Ik zet graag bloemen in mijn kantoor als ik deze oefening met mijn cliënten doe, want als je naar iets moois kijkt, lukt het beter om terug te komen in het hier en nu. De ogen visualiseren van iemand die je dierbaar is, kan ook helpen verbinding te maken met warmte en veiligheid.

Helemaal aan het begin van dit proces kun je ook een vriend of vriendin laten weten dat je van plan bent om wat innerlijk werk te doen en dat je hem of haar misschien nodig hebt als het intens wordt. Zorg dan wel dat het iemand is bij wie je je helemaal veilig voelt en van wie je weet dat die jouw proces ten volle zal steunen. Als je met een therapeut werkt, kun je de voortgang van dit werk ook met hem of haar delen en misschien zelfs een gedeelte samen doen in de sessies, als dat goed voelt. Als dit alles je beangstigt, laat de angst dan vooral toe en vraag om steun. Zelfvol worden is een proces dat gemakkelijker gaat naarmate je er langer mee bezig bent. Je gevoel van innerlijke veiligheid en steun zal groter worden terwijl je dit proces doorloopt en dat gaat laag voor laag. Ten slotte is het voor we beginnen goed om een intentie uit te spreken, een zin die je voor jezelf kunt herhalen om je te verbinden met de energie waaruit je wilt putten. Die zin kan bijvoorbeeld zijn: 'Ik leer veilige, nieuwe manieren om mijn innerlijke wereld te ervaren, waardoor ik ware liefde zal kunnen ervaren.' Onthoud boven alles dat ik er voor je ben.

Oefening: leren luisteren naar je hart

Voordat je de geleide meditatie gaat doen, waarbij je met je aandacht naar je hartintelligentie gaat, wil ik aangeven op welke