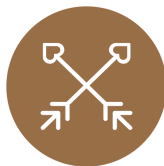




# *Van oneindige discussies naar meer verbinding*

*~ naar een gezonde relatie ~*



WIL JE OP DE HOOGTE WORDEN GEHOUDEN OVER NIEUWE  
BLOGS, EBOOKS, WORKSHOPS, COACHING OF MEDIATION?  
MELD JE DAN AAN VOOR MIJN NIEUWSBRIEF IN DE POP-UP VAN  
MIJN WEBSITE.



## Lastige emoties



Of je nu tevreden bent in je relatie met je partner, hulp zoekt in je relatie of herstellende bent van een gebroken relatie, dit e-book helpt je relaties te versterken.

Het is bedoeld voor mensen die willen begrijpen en ervaren hoe ze een stabiele band kunnen opbouwen met hun partner.

Dit boek gaat niet over de verschillen tussen mannen en vrouwen, maar vooral over de overeenkomsten. Elk mens heeft een primaire behoefte aan liefde en aanvaarding en zoekt naar een partner voor liefde, nabijheid, troost en steun. Of je nu een man of vrouw bent en ongeacht welke vorm je relatie heeft gekregen.

De relatie gaat altijd over de diepste emoties. En mogen we die emoties laten zien? In onze westerse cultuur accepteren we eerder de kwetsbaarheid die getoond wordt bij een meisje dan bij een jongen. Verborgen schaamte is een onbewuste keuze om die kwetsbaarheid maar niet toe te laten. In een goede relatie zijn beide partners in staat om elkaars behoeften en emoties af te stemmen en die te respecteren en erop te reageren.



De manier waarop jij geleerd hebt met je diepste emoties om te gaan weerspiegeld zich in allerlei situaties en elke vorm relatie. Of je nu problemen hebt over de huishouding, financiën, schoonfamilie, opvoeding, vervulling van seksuele wensen, dit boek kan je helpen om tot een dieper begrip te komen van jezelf en je partner, en wat er gebeurt wanneer een probleem zich voordoet.



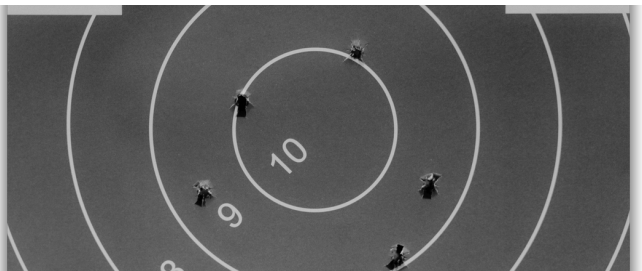
## Wat is de Emotionally Focused Therapy (EFT) voor stellen?

Prof. Sue Johnson heeft een methode ontwikkeld voor relatietherapie. Het grote publiek kent haar van de bestseller "Houd me Vast". Eerdere relatietherapie methoden waren vooral gericht op het veranderen van gedrag en gedachten, of richtten zich vooral op de interactie tussen partners.

EFT is een methode die aandacht heeft voor de individuele emotionele ervaring dat naadloos wil aansluiten op aandacht voor de interactie tussen partners. Dus EFT helpt de partners af te stemmen op de gevoelens en behoeften die belangrijk voor hen zijn. En om die vervolgens over te brengen op hun partner op een manier die uitnodigt tot positieve reacties.



## Bulletproof?



EFT leert mensen om achter een verwijt, 'de kogels die afgevuurd worden', te vertalen naar de onderliggende, eigen behoefte.

De basis van EFT bevat kennis over de hechtingstheorie en verbindingssystemen binnen intieme relaties. Emoties hoeven niet meer verborgen worden en samen leren stellen, in een veilige setting, hoe ze op een niet-verwijtende manier vragen kunnen stellen die de eigen behoefte vervult.

Herhalende relatieproblemen die met communicatie te maken hebben zijn patronen. Sue Johnsons zegt; "*Emoties zijn de muziek van de gehechtheidsdans*". Wanneer emoties worden begrepen en erop wordt gereageerd, verandert de dans.

En dan kan het danspaar verwarring en strijd op de dansvloer achter zich laten en komen tot bewegingen vol gratie, harmonie en intimiteit.



---

*Toen ik nog de Argentijnse tango danste, leerde ik hoe belangrijk de eigen basis was. Zelfs professionele tango dansers blijven oefenen op alleen het lopen met hun balans 'in het midden'. Ook al lijkt het vaak dat het danspaar op elkaar leunt, ze staan op zichzelf; loopt de ander ineens weg, dan blijft de ander onberoerd staan. Alleen wanneer beide dansers in hun basis staan, volledig in afstemming op de ander, dan zal de dans moeiteloos gedanst worden. En dit gevoel wordt als 'hemels' ervaren. We noemen de communicatie in relaties ook wel 'de EFT Tango'. De dans waarin ieder de eigen balans heeft te vinden.*

---

## *Relatie in de knoop*



In dit boek laat ik je drie soorten 'dansen' zien die jullie relatie stress geven en de verbinding verstoord. Het zijn patronen waarin je machteloosheid ervaart en er samen niet meer uit lijkt te komen. Jullie raken leeg en misschien ontstaan er zelfs fysieke problemen.

Leer het patroon herkennen zodat je de neerwaartse spiraal samen kunt doorbreken.



Een negatieve lus houdt zichzelf in stand: Hoe je omgaat met mijn moeilijke emoties is zowel een reactie op een bedreiging als een nieuwe trigger voor je partner.

De reactie op stress bereidt ons voor op vechten, vluchten of bevriezen. Dit gebeurt automatisch vanuit ons meest primitieve brein. Het deel wat het instinct bij overleven helpt. We herkennen dit in ons gedrag als achternazitten (vechten) of vermijden (vluchten of bevriezen). Wanneer er een verwijdering dreigt, dan gaat een primair instinct werken om de relatie te overleven, in stand te houden.

**Welke manieren gebruiken mensen, meestal onbewust, om bij elkaar te blijven? Om elkaar niet te verliezen?**



## *1. Protesteren en terugtrekken*

Deze dans is een hele subtiele boosdoener.

De ene partner zal er alles aan doen om tot verbinding te komen, maar op een claimende manier. Van binnen wordt een paniek gevoeld, uit angst dat de ander uit de verbinding lijkt te gaan.

Allerlei protestacties worden ingezet om de ander weer terug te halen.



De andere partner daarentegen trekt zich steeds meer terug en wordt onbereikbaar, soms letterlijk, soms door stilzwijgen. Dit kan ook een protest zijn maar het kan ook een soort bevroren zijn.

Zie het als een vechter en een vluchter die instinctief reageren op een stresssituatie. We kennen dit ook wel als bindings- en verlatingsangst koppels en komen ook veel voor. Soms draaien de rollen zich ook om.



**Protestgedrag waar mensen op terugvallen wanneer ze wanhopig aandacht of een reactie van de partner proberen te krijgen;**

- Redeneren
- Je verdedigen
- Je mond houden
- Problemen gladstrijken
- Het probleem bagatelliseren
- Advies geven
- Humor gebruiken
- Van je afzetten
- Vermijden
- Verstarren
- Je terugtrekken, de kamer uit gaan
- Niet reageren
- Je afsluiten
- Schreeuwen om een eind aan de zaak te maken
- Sussen
- Kalmeren
- Inschikkelijk doen
- De aandacht afleiden
- Je verweren tegen beschuldigingen
- Bekritisieren



De 'hulproep' in de vorm van verwijten gaan over en weer:

*"Waarom luister je nooit naar me!", of; "Je geeft alleen maar om jezelf!", of; "Ik verwacht op z'n minst een sorry!".*

Maar wat eigenlijk gezegd wil worden: *"O nee, please, sluit je niet af. Dat geeft me zo'n eenzaam gevoel. Blijf bij me, reageer op me, ik heb je nu zo hard nodig".*



Terugtrekkend gedrag ontstaat wanneer je mogelijk ooit geleerd hebt om op je hoede te zijn, het beter is om je gevoelens uit te schakelen of heb je nooit iemand gehad die je leerde hoe je kon afstemmen op emoties.

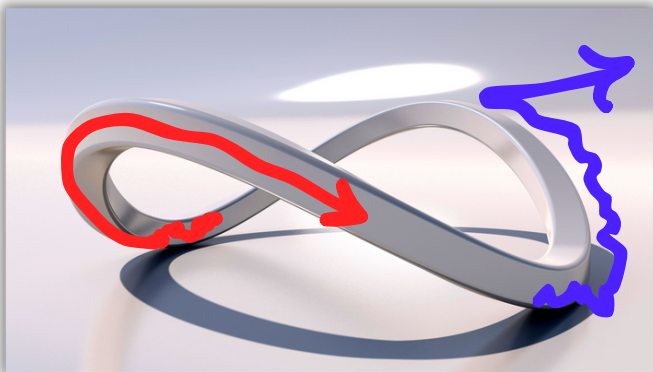
Je logica is je gevoel gaan overnemen.

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| • Klagen                           | • Klagen                           |
| • De confrontatie zoeken           | • De confrontatie zoeken           |
| • Aanvallen                        | • Aanvallen                        |
| • De ander kleineren               | • De ander kleineren               |
| • Ondervragen                      | • Ondervragen                      |
| • Schreeuwen om je punt te maken   | • Schreeuwen om je punt te maken   |
| • Door het huis achternalopen      | • Door het huis achternalopen      |
| • Voortdurend bellen of whatsappen | • Voortdurend bellen of whatsappen |
| • Veroordelen                      | • Veroordelen                      |
| • Afkeuren                         | • Afkeuren                         |





Een terugtrekkende partner zou kunnen zeggen; *"Laten we de vrede bewaren. Ik word er nerveus van als je ongelukkig bent of onze relatie niet harmonieus aanvoelt. Ik wou dat je kon zien dat ik probeer het probleem tussen ons op te lossen, want ik geef om je."*



Maar veroordeel jezelf nu niet te hard als jij jezelf hierin herkent.

Protesteren is heel normaal als het niet veilig aanvoelt om je kwetsbaar op te stellen. Maar het is mogelijk om samen aan voldoende veiligheid te werken door gedragspatronen te veranderen.



## 2. Veel geluid maken om gehoord te worden.

Dit patroon bestaat uit aanvallen en beschuldigen. De vechter vecht met een ander vechter. Voortdurende 'ja maar' discussies blijven bestaan. Beiden willen de relatie herstellen maar het tegenovergestelde is het effect wat bereikt wordt.

Wat er aan de hand is, is dat degene die je liefhebt je iets verwijt en je daarmee pijn doet. Vanuit de schrik dat je zo gekwetst bent, gebeurt het vrijwel automatisch dat je iets gaat doen om de boel te herstellen.

Dat doe je dan door de ander ook te kwetsen. Daarmee is dan als het ware het evenwicht hersteld, wat goed is voor de relatie. Je probeert duidelijk te maken dat je niet zo slecht bent als je wordt afgeschilderd, de ander doet ook iets fout. Jullie zijn even slecht. Je spiegelt, meestal onbewust, datgene wat je de ander verwijt.





Onder dit luidruchtige gedrag zit dus een hele kwetsbare zelf die vanuit een primaire emotie reageert. De angst laat ons weten dat er potentiële dreiging heerst.

Vechten, vluchten of bevriezen is het mechanisme van zelfbehoud dat aangaat, overigens ook in hechte relaties.

In relaties waar partners zelf geen voldoende veilige hechting als kind ervaren hebben\*, ontstaat er vaak een angst dat;

- 'ik je in de steek laat of teleurstel'
- 'je boos op me wordt'
- 'ik je liefde niet waard ben'
- 'ik je niet verdien'
- 'je niet voor me klaarstaat als ik je nodig heb'
- 'je me uiteindelijk zat wordt en bij me weggaat'



Komt je dit je bekend voor? Misschien troost het je te weten dat dit patroon veel met intense gevoelens te maken heeft die jullie voor elkaar voelen. Alleen weten jullie niet hoe jullie dit naar elkaar durven te uiten omdat je dit zelf niet geleerd hebt.

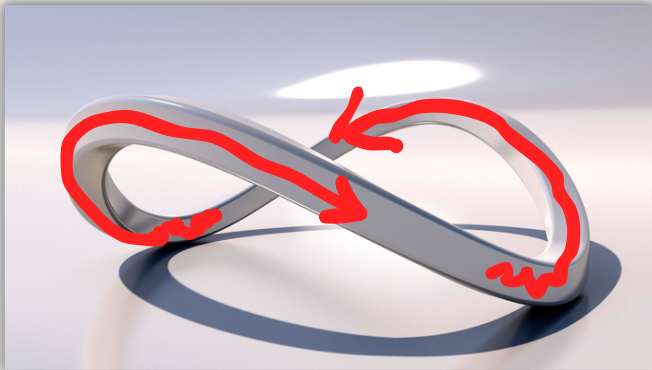
\*In de [Masterclass "Leer jezelf kennen" e-book](#) leer je hier meer over.



## Note

### Bang versus Angst

*Alhoewel beiden emoties hetzelfde lijken is er wel een verschil. Bang zijn is een kernemoties die je nuttig laat reageren op een directe dreiging. Deze werkt beschermend in een relatie en vermindert de angst. Angst is een soort ongemakkelijk, onbestemd gevoel van onzekerheid of gespannen verwachting van iets dreigends. Dit gaat samen met gedachten die we zelf creëren. En als hier geen medeleven of zelfcompassie voor bestaat dat wordt het een onbestemde angst die in de lucht blijft hangen die ook nog eens niet nuttig is voor de relatie.*



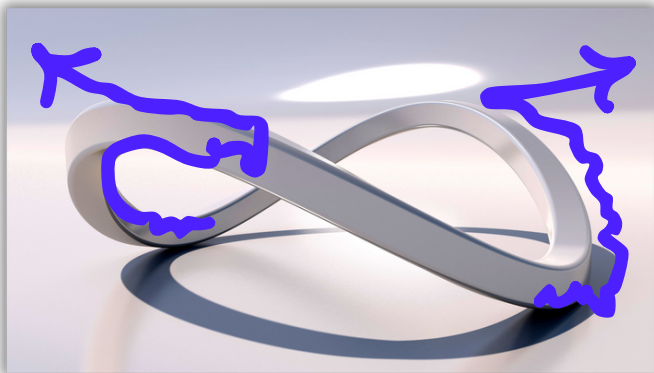


### 3. Conflicten vermijden ten koste van alles

In dit patroon hebben partners de neiging om moeilijke of bedreigende situaties te hanteren door ze te vermijden en zich fysiek of emotioneel van elkaar terug te trekken.

Dit patroon is misschien wel het meest lastige voor relatietherapie omdat beiden 'vertrekken' uit de gesprekken. Soms zijn er huwelijken die dit zestig jaar kunnen volhouden omdat er een overtuiging is dat een huwelijk niet verbroken mag worden. Er is dan wel veel eenzaamheid aanwezig.

Iemand in dit patroon zou kunnen zeggen; *"Ik ben er niet zo mee bezig. Het is toch prima zo? We zijn gewoon druk met ons werk en ik sport graag. Dat is ook beter zo want zij is vaak moe door haar drukke baan. Ik ga haar alleen maar irriteren als ik haar goed bedoelde advies geef."*





## *De band opnieuw opbouwen*

Als je iets herkent in het patroon van conflicten vermijden ten koste van alles, dan zijn jij en je partner waarschijnlijk allebei te angstig en behoedzaam om met elkaar in gesprek te raken over moeilijke gevoelens.

### TIPS:

- Als je nu in de cirkel dreigt te komen, probeer dat dan gewoon op te merken. Het helpt daarbij dat je eerst je eigen gedrag gaat herkennen zodat je je eigen patroon doorziet.
- In het begin zal het veranderen van de cirkel nog niet eenvoudig gaan maar jullie kunnen dan al wel even stoppen en loskomen van de negatieve spiraal.
- Soms kan het ook helpen als jullie met wat humor of speelsheid ertegenaan kunnen kijken.
- Help elkaar door de ander te vragen wat zou kunnen helpen om de spanning uit de situatie te halen wanneer je ziet dat de negatieve spiraal aangewakkerd is.



Laat je niet ontmoedigen als je de cirkel niet kunt stilzetten. Merk op hoe je beetje bij beetje controle over dergelijke situaties krijgt. Complimenteer elkaar wanneer het wel gelukt is om even te stoppen en het erover te hebben.

Is de spiraal zo hardnekkig geworden of het probleem te complex geworden voor jullie? En zoek je hulp hierbij.

Ik begeleid jullie graag in de gesprekken zodat jullie weer in verbinding kunnen komen.

Succes en liefs,

*Leonie*

