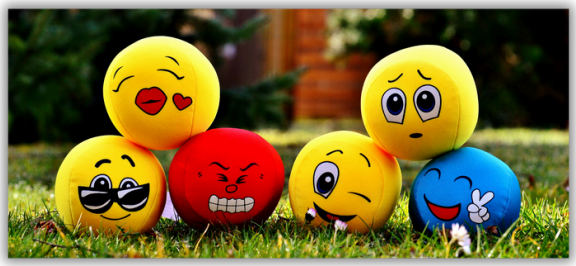
GRATIS E-BOOK – ONTVANGEN VAN

Van oneindige discussies naar meer verbinding

~ de weg naar een gezonde relatie~

Emoties in relaties begrijpen



Of je nu gelukkig bent in je relatie, worstelt met uitdagingen in je relatie, of bezig bent met het verwerken van een verbroken relatie, dit e-book helpt je om je relaties te versterken.

Het is geschreven voor iedereen die wil ontdekken en ervaren hoe een stabiele, hechte band met een partner kan worden opgebouwd.

Dit boek richt zich niet op de verschillen tussen mannen en vrouwen, maar juist op wat we gemeen hebben. Ieder mens verlangt naar liefde en acceptatie, en zoekt een partner voor verbinding, troost en steun. Dit geldt voor iedereen, ongeacht gender of de vorm die een relatie aanneemt.

Relaties draaien om onze diepste emoties. Maar durven we die emoties ook te tonen? In onze westerse cultuur wordt kwetsbaarheid vaker geaccepteerd bij meisjes dan bij jongens

Hierdoor kan schaamte onbewust worden weggestopt, als een manier om die kwetsbaarheid niet toe te laten. In een gezonde relatie kunnen beide partners elkaars emoties en behoeften aanvoelen, respecteren en hierop inspelen.

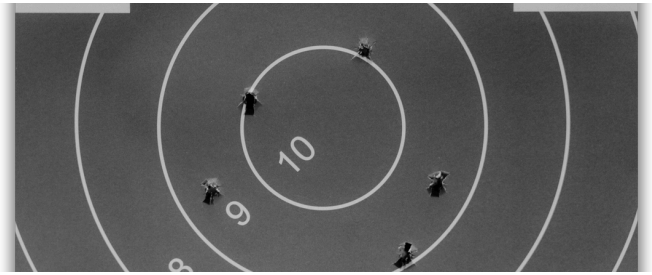
De manier waarop je hebt geleerd om met je diepste emoties om te gaan, komt tot uiting in veel situaties en alle soorten relaties. Of je nu worstelt met huishoudelijke taken, financiën, je schoonfamilie, opvoeding, of het vervullen van seksuele verlangens, dit boek helpt je om jezelf en je partner beter te begrijpen. Je ontdekt wat er precies gebeurt wanneer er een probleem ontstaat.

WAT IS EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY (EFT) VOOR STELLEN?

Prof. Sue Johnson ontwikkelde Emotionally Focused Therapy (EFT) om koppels te helpen hun emotionele verbinding te versterken. Deze methode is gebaseerd op de wetenschap van hechting en legt de nadruk op het herkennen en begrijpen van de emoties die ten grondslag liggen aan relatieproblemen.

In plaats van zich uitsluitend te richten op gedrag of gedachten, helpt EFT partners om hun diepste gevoelens en behoeften te ontdekken en deze op een veilige en open manier te delen. Dit proces bevordert wederzijds begrip en zorgt voor een diepere emotionele band, waardoor positieve interacties ontstaan en conflict wordt verminderd.

Bulletproof?



Emotionally Focused Therapy (EFT) helpt mensen om de boodschap achter verwijten te begrijpen, door ‘de kogels die worden afgevuurd’ te vertalen naar de onderliggende behoeften van henzelf en hun partner.

De basis van EFT is geworteld in de hechtingstheorie en de werking van verbindingssystemen binnen intieme relaties. In een veilige setting leren stellen hun emoties niet langer te onderdrukken, maar op een open en niet-verwijtende manier vragen te stellen die aansluiten bij hun eigen behoeften.

Veelvoorkomende communicatieproblemen in relaties zijn vaak patronen. Zoals Sue Johnson zegt: "Emoties zijn de muziek van de gehechtheidsdans." Wanneer deze emoties worden begrepen en er met aandacht op wordt gereageerd, verandert de dynamiek.

Zo kunnen partners verwarring en conflict op de dansvloer achter zich laten en samen een dans vol gratie, harmonie en intimiteit creëren.

Toen ik de Argentijnse tango danste, ontdekte ik hoe belangrijk het was om goed in je eigen basis te staan. Zelfs professionele dansers blijven oefenen met het behouden van hun balans, altijd 'in het midden'. Ook al lijkt het soms alsof het paar op elkaar steunt, in werkelijkheid staan ze allebei stevig op zichzelf. Als de ene danser plotseling weglopt, blijft de ander onverstoorbaar staan. Pas wanneer beide dansers in hun eigen kracht staan en volledig op elkaar zijn afgestemd, zal de dans moeiteloos verlopen. Dit moment wordt vaak als 'hemels' ervaren. In relaties noemen we deze dynamiek ook wel de 'EFT Tango'. Het is de dans waarin ieder individu zijn eigen balans vindt.

Relatie in de knoop

In dit boek ontdek je drie soorten 'dansen' die spanning en afstand in jullie relatie veroorzaken. Het zijn patronen waarin je je machteloos voelt en samen vast lijkt te zitten. Dit kan jullie emotioneel uitputten en zelfs lichamelijke klachten veroorzaken.

Door het patroon te leren herkennen, kunnen jullie de negatieve spiraal samen doorbreken.

Een negatieve lus blijft draaien

Hoe jij reageert op mijn moeilijke emoties is niet alleen een antwoord op een ervaren bedreiging, maar kan ook een nieuwe trigger worden voor jou.

Onze reactie op stress is diepgeworteld en automatisch: ons primitieve brein bereidt ons voor op vechten, vluchten of bevriezen. Dit instinct helpt ons te overleven. In relaties zien we dit terug in gedrag zoals aandringen (vechten) of juist terugtrekken en vermijden (vluchten of bevriezen).

Wanneer we voelen dat de verbinding dreigt te verdwijnen, treedt een instinctief overlevingsmechanisme in werking. Het doel? De relatie beschermen en behouden.

Maar hoe proberen mensen, vaak zonder het door te hebben, de verbinding te bewaren? Wat doen we om ervoor te zorgen dat we elkaar niet kwijtraken?

1. Protesteren en terugtrekken

Deze dynamiek is een subtiele saboteur van relaties.

De ene partner doet alles om verbinding te herstellen, maar kiest hierbij een claimende aanpak. Binnenin speelt angst, een diepgewortelde paniek dat de ander zich steeds verder lijkt terug te trekken uit de relatie.

Dit leidt tot protestgedrag in allerlei vormen, bedoeld om de ander terug te winnen.
De andere partner daarentegen trekt zich juist terug, wordt emotioneel of fysiek onbereikbaar. Dit kan een protest zijn, maar soms ook een manier van bevriezen – een instinctieve reactie.

Vergelijk het met een vechter en een vluchter die instinctief reageren op stress. Deze patronen, bekend als bindings- en verlatingsangst, komen vaak voor. Interessant genoeg kunnen de rollen ook omgekeerd worden.

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

- Klagen
- De confrontatie zoeken
- Aanvallen
- De ander kleineren
- Ondervragen
- Schreeuwen om je punt te maken
- Door het huis achternalopen
- Voortdurend bellen of whatsappen
- Veroordelen
- Afkeuren
- Criticeren
- Leugens of halve waarheden gebruiken
- Eisen stellen
- Jezelf als slachtoffer presenteren
- Dramatische uitingen
- Verantwoording afleggen en beschuldigen
- De ander afleiden van het eigen gedrag
- Dreigen met gevolgen
- Uitdagen

De uitingen van frustratie vliegen heen en weer:

“Waarom luister je nooit naar me?”
“Je denkt alleen maar aan jezelf!”
“Kun je op z’n minst sorry zeggen?”.

Wat er echter écht wordt bedoeld, is:

“O nee, alsjeblieft, sluit je niet voor me af. Dat maakt me zo eenzaam. Blijf bij me, reageer op me, ik heb je nu zo hard nodig.”

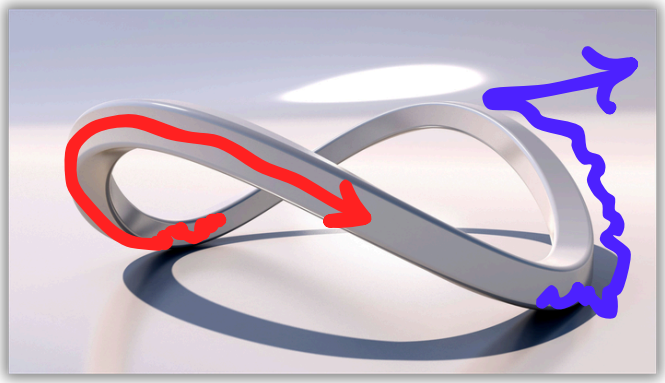
Het terugtrekken ontstaat vaak doordat je ooit hebt geleerd dat waakzaamheid belangrijk is, dat het veiliger is om je gevoelens uit te schakelen, of omdat er nooit iemand was die je liet zien hoe je met emoties kon omgaan.

Je verstand heeft gaandeweg de plaats ingenomen van je gevoel.

- 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
- Bekritiseren

Een terugtrekkende partner zou kunnen zeggen:

"Laten we rustig blijven. Ik voel me ongemakkelijk als je ongelukkig bent of als onze relatie niet goed aanvoelt. Ik wil dat je ziet dat ik mijn best doe om het probleem tussen ons op te lossen, omdat ik om je geef."



Maar wees niet te streng voor jezelf als je jezelf hierin herkent. Het is heel menselijk om zo te reageren.

Protesteren is heel normaal wanneer het moeilijk voelt om je kwetsbaar op te stellen en angstig of onzeker te zijn over de relatie.

Gelukkig is het mogelijk om samen aan meer veiligheid te werken door bepaalde gedragspatronen te herkennen en te veranderen.

2. Aanvallen en beschuldigingen

HERKEN JE DIT?

De gesprekken waarin je samen in een eindeloze cirkel van ‘ja maar’-discussies verstrikt raakt, terwijl je allebei probeert de relatie te redden, maar het resultaat vaak precies het tegenovergestelde is van wat je wilde? Jullie lijken steeds opnieuw tegenover elkaar te staan, als strijders in een gesprek dat je niet kunt winnen.

Wat er werkelijk gebeurt, is dat je gekwetst wordt door iets wat je partner doet of zegt. Die pijn roept angst op, en die angst drijft je om de situatie te herstellen. Het probleem is alleen dat je dit herstel vaak probeert te forceren door de ander te kwetsen – je hebt het gevoel dat je je moet verdedigen, dat je jezelf moet laten zien als niet zo slecht als de ander denkt.

Maar dit ‘herstel’ zorgt eigenlijk voor een verstoord evenwicht in de relatie. Het lijkt misschien tijdelijk alsof de situatie weer in balans is, maar in werkelijkheid wordt de relatie alleen maar verder beschadigd.

Wat je onbewust doet, is de beschuldigingen van je partner spiegelen, waardoor het conflict verder aanzwelt in plaats van oplost.

Onder het uitbarstende gedrag schuilt vaak een diepere kwetsbaarheid die voortkomt uit een primaire emotie. Angst signaleert een gevoel van dreiging, wat het lichaam en de geest aanzet tot zelfbescherming via de mechanismen van vechten, vluchten of bevriezen. Deze reacties kunnen zich ook manifesteren binnen hechte relaties.

In relaties waarin partners als kind onvoldoende veilige hechting hebben ervaren, kan de angst diepgeworteld zijn. Dit komt voort uit de bezorgdheid dat de relatie onveilig is of dat de ander hen in de steek zal laten. Veelvoorkomende gedachten en gevoelens die hierbij spelen, zijn:

- ‘Ik zal je teleurstellen of je verlaten’
- ‘Je zult boos op me worden’
- ‘Ik ben niet goed genoeg voor jouw liefde’
- ‘Ik verdien je niet’
- ‘Je zult niet voor me zorgen als ik je nodig heb’
- ‘Je zult uiteindelijk bij me weglopen’

Deze angsten zijn vaak gekoppeld aan onbewuste hechtingsbehoeften die niet vervuld zijn, waardoor het gevoel van veiligheid in de relatie fragiel wordt.

Komt dit je bekend voor? Het kan geruststellend zijn te weten dat dit patroon vaak te maken heeft met de intense gevoelens die jullie voor elkaar hebben. Het probleem is dat jullie niet weten hoe jullie deze gevoelens naar elkaar kunnen uiten, omdat jullie dit niet geleerd hebben.

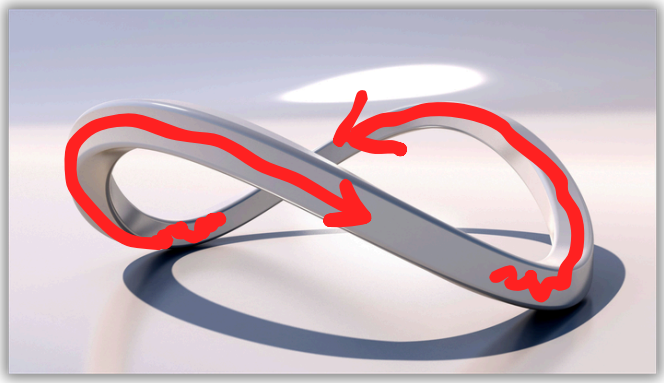
Note

BANG VERSUS ANGST

Hoewel deze emoties op elkaar lijken, is er een belangrijk verschil. Bang zijn is een kernemotie die ons helpt adequaat te reageren op een directe dreiging. Het heeft een beschermende functie in een relatie en kan de angst verminderen.

Angst daarentegen is een vage, ongemakkelijke spanning die vaak gepaard gaat met onzekerheid of de verwachting van iets bedreigends.

Het ontstaat uit gedachten die we zelf creëren. Wanneer er geen medeleven of zelfcompassie is, verandert deze angst in een onbestemd gevoel dat blijft hangen, wat niet bevorderlijk is voor de relatie.



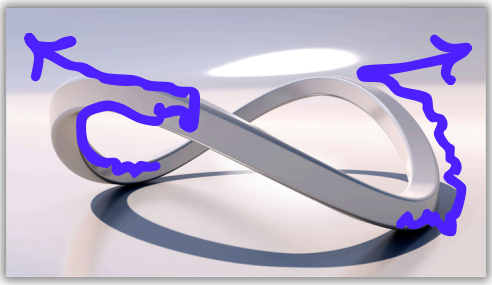
3. Conflicten Vermijden voor Rust

Herken je het gevoel dat je vaak de moeilijke gesprekken uit de weg gaat? Dat je liever stil blijft of jezelf terugtrekt wanneer er spanning ontstaat?

Misschien komt het je bekend voor: je wilt niet dat de situatie escaleert, dus kies je ervoor om geen ruzie te maken, ook al voel je dat er iets niet klopt. Dit kan zowel fysiek als emotioneel zijn, je houdt afstand om de vrede te bewaren, zelfs als de afstand tussen jullie steeds groter wordt.

Dit patroon is vaak een van de moeilijkste om te doorbreken in relatietherapie, omdat beide partners zich onbewust afsluiten. In sommige huwelijken blijft dit jarenlang het geval, waarbij beide partners zich vasthouden aan de overtuiging dat een huwelijk niet mag eindigen, zelfs als de echte verbinding langzaam verdwijnt. Het kan zelfs zo ver gaan dat je je eenzaam voelt, terwijl je toch samen in hetzelfde huis leeft.

Misschien zeg jij wel eens: "Het is eigenlijk wel prima zo. We zijn allebei druk met werk en ik heb mijn sport om mee bezig te zijn. Ze is vaak moe, dus het is beter als ik haar niet lastigval met mijn ideeën. Als ik haar advies geef, kan ik haar alleen maar irriteren."



De band opnieuw opbouwen

Als je jezelf herkent in het patroon van conflicten vermijden om conflicten te voorkomen, kan het zijn dat jij en je partner beiden te angstig zijn om moeilijke gevoelens met elkaar te delen.

TIPS:

Merk het op: Herken je eigen gedrag.
Bijvoorbeeld: "Ik voel me nu teruggetrokken, ik merk dat ik wegkijk."

Neem een pauze: Stap even uit de situatie.
Bijvoorbeeld: "Laten we even stoppen en daarna rustig verder praten."

Gebruik humor: Bekijk de situatie met een luchtige blik.
Bijvoorbeeld: "Misschien moeten we gewoon even lachen om deze discussie!"

Vraag om hulp: Vraag wat de ander nodig heeft om de spanning te verlichten.
Bijvoorbeeld: "Wat zou voor jou helpen om het nu makkelijker te maken?"

Laat je niet ontmoedigen als het niet lukt om de negatieve cirkel te doorbreken. Het kan even duren, maar merk op dat je steeds meer controle krijgt over zulke situaties.

Wanneer het wel lukt om een moment te stoppen en samen in gesprek te gaan, geef elkaar dan een compliment. Dit is een stap vooruit!

Als de spiraal zich maar blijft herhalen of het probleem te complex is geworden om zelf op te lossen, is het helemaal oké om hulp te zoeken.

Ik sta klaar om jullie te begeleiden in het gesprek, zodat jullie weer in verbinding kunnen komen en samen verder kunnen.

Veel succes en liefs

Leonie