

# Hoe ga je om met verlatingsangst?

Verlatingsangst kan ontstaan door verlieservaringen in je leven en de manier waarop je dit verwerkt. Je hebt een diepgewortelde angst om verlaten te worden en dit heeft negatieve invloed in je persoonlijke leven en in je relaties. Dit kan een hardnekkig patroon worden waarin tegenstrijdige angsten en verlangens enorme impact hebben voor jou, maar ook voor je (nieuwe) partner. In dit artikel lees je hoe verlatingsangst relaties beïnvloedt en wat je kunt doen om samen een goede relatie op te bouwen op basis van wederzijds vertrouwen.

## Hoe ontstaat verlatingsangst



Verlatingsangst ontstaat vaak al in je jeugd, en/of op latere leeftijd. Een gebrek aan voldoende liefde en geborgenheid in je vroege jeugd, het verlies van een dierbare relatie, in de steek gelaten zijn door je partner, het zijn allemaal factoren waardoor je verlatingsangst kan ontwikkelen. We beleven en verwerken allemaal op onze eigen manier gebeurtenissen in ons leven.

Verlatingsangst ontstaat enerzijds door wat je hebt meegemaakt en anderzijds door de manier waarop je gebeurtenissen met emotionele impact verwerkt. Een

negatief zelfbeeld kan hier ook aan bijdragen. Heb jij je mentaal goed kunnen ontwikkelen in een stevige persoonlijkheid met zelfvertrouwen, of heb je vroegkinderlijk emotionele verwaarlozing gekend wat je gevormd heeft. Je brein zal er dan eerder voor kiezen om je te beschermen tegen (eventueel aankomende) pijn. Je vermijdt nieuwe contacten, terwijl je juist zo'n behoefte hebt aan genegenheid en warmte.

## Invloed van verlatingsangst op jouw relatie



Verlatingsangst hoeft niet te betekenen

dat je geen relatie meer kunt aangaan. Gelukkig zijn er genoeg mensen waar de liefde het toch won van de angst. Je kunt wel kwetsbaar en onzeker blijven in een relatie en daardoor grote behoefte hebben aan bevestiging van je partner. Je stelt jezelf afhankelijk op wat bij jouw partner irritaties kan opleveren. “Nu weet je toch wel dat ik van je hou? Wat moet ik nog meer doen om je te overtuigen?” Ook kan jaloezie en controle overheersen. Jaloezie is verstikkend. Hoe kun je op deze manier een gelijkwaardige relatie ontwikkelen? Verlatingsangst kan jullie relatie negatief beïnvloeden. Het kan er zelfs toe leiden dat je partner uit onvrede bij je weggaat. Dan gebeurt dus eigenlijk precies datgene waar je zo bang voor bent.

## Hoe ontwikkel je vertrouwen in jezelf



Probeer meer er op te letten dat jouw partner alles geeft wat hij/zij aan liefde heeft. Wat doet het met de ander als je

toch wantrouwig en achterdochtig blijft? Zou jij er ook niet gek van worden? Maak je het bijna onmogelijk voor je partner om dit met jou te bespreken, omdat dit jouw angst alleen maar zal versterken? Dit, omdat jij reageert met vluchtreacties, boze reacties, of vermijdingsgedrag? Jouw partner heeft ook grenzen en een eigen leven. Hij/zij wil je het liefste helpen bij het overwinnen van jouw angsten. Probeer steeds meer, beetje bij beetje, toe te staan dat je partner er oprecht voor je wil zijn. Probeer erop te vertrouwen dat hij/zij op eigen wijze jou de liefde wil tonen, dat je veilig bent en dat je mag zijn wie je bent. Soms is professionele begeleiding gewenst. Zelfkennis over het ontstaan van verlatingsangst draagt bij aan herkenning en veranderen. Jezelf kwetsbaar durven opstellen, begrip en openheid tonen is de eerste goede stap.

## Samen sterk

Een fijne relatie opbouwen op gelijkwaardig niveau is goed mogelijk, als er sprake is van verlatingsangst. Het vergt respect, geduld en vertrouwen voor jullie beiden. Door regelmatig met elkaar in gesprek te gaan, verdwijnen angsten langzaam naar de achtergrond. Ons brein heeft veel herhaling nodig om bepaalde emoties anders te kunnen verwerken. Ook luchtige gesprekken, humor, samen iets ondernemen of apart van elkaar activiteiten ondernemen, dragen hieraan bij. Dit kan in het begin ook stapsgewijs. Elke positieve ervaring zal bijdragen aan vertrouwen.

Willen jullie samen met mij onderzoeken hoe jij en samen met je partner verlatingsangst kan verwerken?

*Vertrouwen betekent niet langer bang zijn voor je angsten.*

Ernst Ferstl