

Ben jij bang voor de liefde?

Liefde is het mooiste dat er is. We baseren ons leven op de liefde. “Zonder liefde geen leven” is een bekende quote. Maar wat nu als je bang bent om een liefdesrelatie aan te gaan, uit angst om verlaten of gekwetst te worden. Of, omdat je jezelf niet kwetsbaar durft op te stellen, bijvoorbeeld door eerdere nare ervaringen. Of je hebt moeite met het uiten van je diepste emoties naar de ander, waardoor de liefde geen kans krijgt. Ja, de liefde is prachtig en ongetwijfeld wil jij hiervoor gaan. Hoe pak je dit aan als je gevoeligheden en kwetsbaarheden je hierin tegenhouden?



Angst voor kwetsbaarheid

Liefde is een krachtige en complexe emotie die zowel grote vreugde als intense pijn kan brengen. Ondanks de aantrekkingskracht van liefde, hebben veel mensen een inherente angst om zich volledig aan deze emotie over te geven. Deze angst komt vaak voort uit diepe onzekerheden en eerdere ervaringen. De basis van liefdesangst is vrees voor kwetsbaarheid. Je hart openstellen voor liefdesgeluk kan immers een keerzijde hebben; verlies en emotionele pijn. Jouw liefde geven aan iemand en terugontvangen, houdt ook in dat je controle opgeeft en jezelf toont in je meest puurste en kwetsbaarste vorm. Voor velen is deze kwetsbaarheid te beangstigend, waardoor ze onbewust terugschrikken in een beschermende houding. Dit kan een belemmering zijn voor de start van een mooie liefdesrelatie. Zonde, want je mist hierdoor misschien wel de mooiste tijd van je leven en misschien wel de liefde van je leven.

Liefdesverdriet en trauma uit het verleden

Heb je liefdesverdriet gekend en weet je hoe het voelt om gekwetst te worden in de liefde? Dan kan het zijn dat jij de volgende keer op je hoede bent voor de liefde. Misschien was jouw geliefde vreemdgegaan, of heeft hij of zij je onplezierig behandelt, of zelfs mishandelt. Probeer dan maar weer vertrouwen te krijgen in een nieuwe liefde. De pijn kan diepgeworteld zijn en je onzeker hebben gemaakt over jezelf. Je bouwt een muur om je hart en degene die jou de liefde wil verklaren, moet heel veel geduld hebben om jouw liefde en vertrouwen te winnen.

Onzekerheden die de liefde ondermijnt

Onzekerheden en gevoelens die je over jezelf hebt, ondermijnen het vermogen om liefde te geven en te ontvangen. De angst om niet goed genoeg te zijn of om geen genegenheid te verdienen, kan relaties saboteren voordat ze beginnen. Deze onzekerheden kunnen allerlei oorzaken hebben; ervaringen uit je kinderjaren en jeugd, maatschappelijke en sociale druk en verwachtingen kunnen bijvoorbeeld oorzaken zijn van een negatief zelfbeeld. Weet iemand jou de liefde te geven op basis van echtheid en ziet en accepteert jou volledig zoals je bent, met al je perfecties en imperfecties, dan zul je langzaam steeds meer geloven in de liefde en je angst ervoor zal verminderen. Je leert te vertrouwen op jezelf en jullie samen. De liefde mag gevierd worden, zoals deze is bedoeld.



Jezelf beschermen uit angst voor verlating

Ken je verlating in je leven, bijvoorbeeld vanuit je vroege jeugd of in relaties in je verdere leven? Dan heb je grote kans dat je

onbewust een overlevingsstrategie uit zelfbescherming hebt ontwikkeld. Dit doe je niet omdat je dit wil, maar je wil niet nog een keer die pijn voelen. De angst voor verlating beïnvloedt de kans om een romantische relatie op te bouwen. Niemand wil afgewezen worden, het is een diepgewortelde vrees. Sommige mensen hebben een aantrekkingskracht om steeds maar weer de 'verkeerde' persoon te treffen in de liefde. Je kan er gek van worden. Waarom lukt het je toch steeds maar niet om echt gelukkig in de liefde te zijn? De patronen die je jezelf hebt aangeleerd, lijken je parten te spelen. Jouw kwetsbaarheid en onzekerheid trekken 'verkeerde types' aan die daar misbruik van maken. Als jij leert hoe je grenzen aangeeft, dus ook en juist in een liefdesrelatie, zul je merken dat het tij kan keren en je een gelijkwaardige liefdesrelatie kan opbouwen.



Bang voor verlies van onafhankelijkheid

Nog een reden waarom er angst voor liefde kan zijn, is het opgeven van onafhankelijkheid. Je vrijheid is je lief. Je bent bang dat een relatie je gaat verstikken. In een relatie op basis van respect voor elkaars behoeften, kan

liefde er zijn naast jouw eigen invulling van je leven en jouw eigenwaarde. Het is natuurlijk belangrijk dat je dit direct duidelijk maakt als de liefde gaat opbloeien. Verwachtingen naar elkaar uitspreken geeft fundament aan de liefdesrelatie.



Angst voor intimiteit

Intimiteit is een emotionele openheid en fysieke verbinding met een ander. Ook dit kan mensen – vooral door onzekerheid – angst inboezemen. Dat ene afspraakje waarin je bang wordt voor wat er daarna komt. Stel dat hij of zij jou niet mooi genoeg vindt? Vermijden lijkt de oplossing. Je zult echter dan nooit weten of dat afspraakje jou de echte liefde had gebracht. De angst voor intimiteit kan zich uiten in terughoudendheid om emotionele barrières te doorbreken en diepere gevoelens te delen. Angst voor intimiteit kan dus voortkomen uit vrees voor oordeel, bang zijn voor overweldigende emoties en verlies van controle. Dit kan ervoor zorgen dat jij de liefde geen kans durft te geven en terugtrekt zodra er genegenheid ontstaat.



Je hoeft niet perfect te zijn, omarm de liefde

Niemand is perfect. De liefde vraagt helemaal niet om perfectie. Het vraagt om zuivere, diepe verbintenis met elkaar, waarin jullie beiden je authenticiteit kunnen behouden. Liefde is een aanvulling op je leven; een maatje, een klankbord, een steun en toeverlaat en iemand waarmee je vreselijk veel plezier en romantiek mee kan beleven. Het is geen sprookje. Zolang jij je bewust bent van jouw angsten voor liefde en in alle openheid en kwetsbaarheid jezelf mag zijn, dan stroomt het de goede kant op. Liefde begint met liefde voor en in jezelf!

Ben jij bang voor de liefde? Herken jij een of meerdere van bovenstaande redenen? Heb je ondersteuning nodig om van deze angsten af te komen? Maak dan een afspraak. Dan gaan we dit samen onderzoeken.



Jan van Eck
Relatietherapeut – Counseling & Coaching
www.jan-van-eck-counselling.nl
06 1778 1668