

## Verbinden met verloren vrijgezellen

Een mens kan zich verloren voelen, omdat er geen partner is om van te houden. Wanneer mensen te vaak verliezen in het spel van de liefde – soms al jaren aan een stuk of zelfs een leven lang – dan kan dat verlies psychische sporen nalaten. Voor mensen die zich verloren voelen in de liefde zijn deze psychische sporen reden om een hulpverleningstraject te starten. Hoe sluit ik als hulpverlener aan bij deze verloren vrijgezellen die zich grote verliezers voelen van het liefdesspel?

In mijn praktijk ontmoette ik de afgelopen tien jaar vele mensen die zich lange tijd verloren voelden in de liefde. Wanneer ze de balans opmaken, komen zij onder aan de streep een groot tekort aan liefde tegen. Ze voelen zich niet zelden verslagen, en verlangen vaak vurig naar verbinding.

### Ontmoet Sam en Daan

Sam en Daan zijn fictief. Hun verhalen ontstonden uit een verzameling van sessies om een beeld te schetsen hoe verlies in de liefde eruit kan zien en hoe een hulpverlener aan kan sluiten.

Sam heeft zich naar eigen zeggen lange tijd suf geflirt. De matches voor de flirts werden gemaakt online, in de kroeg, op de club, door koppellacties van vrienden en families en zelfs door een relatiebemiddelingsbureau. Toch heeft Sam zich, na al die tijd, nog niet kunnen verbinden met een ander. Sam vertelt zich verloren te voelen. Er lijkt niemand om het voor te doen of te laten. Dus waarom nog doorgaan met leven? Alleen leven lijkt soms zo vermoeiend en zinloos.

Verbinden is voor Daan geen enkel punt. Verliefd worden, een relatie beginnen, samenwonen: het gaat als vanzelf en zelfs bijna onbewust. Ondertussen zijn er vier serieuze relaties geweest, waarin volgens Daan steeds van echte liefde te spreken was. Toch staat Daans inboedel momenteel alweer opgeslagen in een box omdat de tijdelijke huurwoning enkel gemeubileerd gehuurd kon worden. Na vier serieuze relaties is Daan weer vrijgezel. Daan vertelt zich een grote verliezer te voelen in het spel der liefde en noemt het 'modern falen'.

De Sams en de Daans die ik zie in mijn praktijk weten al heel goed wat er 'mis' is met hen en de wereld. Hun eerste mail staat vaak al vol met labels die zij zichzelf en anderen opplakken. Populaire labels zijn verlatingsangst, bindingsangst, narcisme, onzekerheid, vluchten voor conflicten, seksverslaving, liefdeloze jeugd, liefdesverslaafd, impulsief, nooit zichzelf kunnen zijn, een ziekelijke verlegenheid, jaloezie, aangetrokken worden door het verkeerde type, faalangst en pathologisch kieskeurig. De hulpvraag is meestal simpel: "Ik heb bovenstaand probleem, help jij mij hiervan af?"

Zou het je verbazen dat ik Sam en Daan tegenkom in alle leeftijdscategorieën, van 14 tot 74 jaar? Een verloren vrijgezel kan in iedere levensfase hulp zoeken. Blijkbaar is de balans opmaken en voelen dat je verloren hebt in de liefde iets van alle leeftijden, beide genders en alle seksuele voorkeuren.

Wanneer een mens voor me zit die zich verloren voelt, dan maak ik eerst verbinding. Zich verloren voelen in de liefde is vaak het gevolg van meerdere relaties, kan in meerdere fases van het leven tot uiting komen en raakt daarom aan existentiële pijn. Dat betekent dat verlies in de liefde geen snelle fix, verklaring of populair label duldt, maar geduldige verbinding vereist.

Een leven waarin verbinding niet vanzelfsprekend gaat, zorgt vaak voor twijfel in het bestaansrecht. Wanneer ik verbind met Sam en Daan, dan hoor ik hen vertellen over existentiële behoeften: Is het leven zinvol als ik het niet deel met een geliefde? Hoe ga ik om met de teleurstelling van mijn ouders die ik voel als vrijgezel? Hoe verdraag ik mijn onvervulde kinderwens? Wat als ik het niet waard ben om van gehouden te worden?

### Therapeutische relatie

Hoewel de Sams en Daans uniek zijn, is hun hulpvraag gelijk: ze voelen zich verloren in de liefde en ze

verlangen verbinding met een belangrijke ander. De therapeutische relatie geeft mij inzicht in het unieke verhaal van Sam en Daan en de unieke therapie. De hulpvraag gaat over de capaciteit van verbinden, en dus mogen Sam en Daan met mij in de praktijkruimte oefenen met verbinden in onze therapeutische relatie.

Therapeut: *“Sam, terwijl je met me praat maak je oogcontact met mij. Hoe is dat voor jou, om dat te doen?”*

Er is veel geschreven over liefdespsychologie.

Populaire psychologie is bruikbaar als gespreks-onderwerp. De aanwezigheid van deze taal biedt vele mogelijkheden als mededogen, normalisering, aansluiting en perspectief. De literatuur is goed bruikbaar in een dialoog. Vooral omdat Sam en Daan hier zelf al veel over hebben gelezen.

Met graagte lees en leer ik van innovatieve collega's in het veld. Hun ervaring en andere blik inspireren. Daarom sla ik goede ideeën en kennis van collega's op. Deze informatie houd ik vooral in mijn achterhoofd. Wanneer een uniek verhaal me herinnert aan populaire literatuur over liefdespsychologie, dan maak ik gebruik van de achterliggende boodschap en de methodiek die eronder ligt door het bespreekbaar te maken met Sam.

Therapeut: *“Sommige collega's gebruiken het woord 'verlatingsangst', ik hoor dat jij en je vrienden dat woord ook gebruiken, afwisselend met 'bindingsangst'. Ik vraag mij af, Sam, wat die woorden met jou doen?”*

Wanneer Daan mij vertelt over de te dragen last, het lijden wat er is, en de nare ervaringen, dan schetst hij eigenlijk zelf al zijn hypothese. Ik stel verdiepvragen over de herkomst van de problematiek en neem in de hypothese vooral Daans woorden over. Tegelijkertijd blijf ik weg van labels.

Therapeut: *“Je vertelt me Daan, dat je overkookt wanneer je partner zich niet in kan leven in je. Je bent dan zo boos dat je niet meer uit je woorden komt en je partner dus ook niet meer uit kan leg-*

*gen dat je eigenlijk verdrietig bent. Dat overkoken voorkomen, verdriet verwerken en communiceren hierover zijn dingen die je wilt leren, als ik het goed begrijp. Wat vind je ervan als ik dat bovenaan in het ons werkplan zet?”*

Het liefste maak ik verbinding via algemene gesprekstechnieken. Jarenlang verlies in de liefde, creëert vaak een behoefte aan het delen van gedachten en gevoelens. En dus vraag ik naar gedachten, gevoel en gedrag, steeds opnieuw. Zo verbind ik mij professioneel aan een verloren vrijgezel.

### Methodiek

De methodieken waarin wij therapeuten opgeleid zijn, helpen Sam en Daan. Ik stem de methodiek graag af op de persoon Sam die voor mij zit. Dat doe ik liever dan de methodiek op Sams diagnose af te stemmen. Ook aan Daan geef ik het liefste wat bij Daan past in dit moment. Ik probeer zo de methodiek af te stemmen op de verloren vrijgezel die voor me zit, naar de wens van de persoon die voor me zit en het tempo van dit individu.

Daan: *“Steeds denk ik: wat als er toch iemand is die beter bij mij past? Ik wil gewoon niet meer zo denken! Het klopt niet eens en het maakt al mijn relaties stuk. Later heb ik dan spijt en dan vind ik mezelf zo'n oen.”*

Therapeut: *“Het klinkt alsof je merkt dat jouw denkwijze je niet verder helpt; je zelfs voor 'oen' uitmaakt. Begrijp ik het goed dat je vooral zoekt naar een vaardigheid die jouw denken omzet?”*

Ik vertrouw erop dat Daan mij vertelt welk medicijn er nodig is in het proces. Wanneer hij in eigen woorden begint over gedachten rationaliseren en zichzelf gedragsverandering voorschrijft, dan sluit ik aan met de methodiek cognitieve therapie waar Daan zelf al over lijkt te spreken.

Wanneer Sam meer rust of betere communicatievaardigheden wenst, word ik nieuwsgierig op welke manier hij dat wil leren. Samen denken we dan de volgende stapjes uit.



Het kan helpend zijn om eerst andere relaties te verbeteren, zodat de romantische relatie daarna gemakkelijker ontvouwt

63

Sam: *“Ik wil gewoon rustiger worden in gesprekken met anderen. Ik kom houterig over, omdat ik niet op mezelf vertrouw. Ik vind mezelf een waardeloze flirt. Wat ik er niet voor zou geven om gewoon mezelf te kunnen zijn!”*

Therapeut: *“Je vertelt me dat je rustig wilt worden en vertrouwen wilt voelen. We kunnen ons daarom in ons werk concentreren op wat je voelt. Je vertelt me ook dat je jezelf een waardeloze flirt vindt. Dat is een gedachte, een zelfbeeld. Ik kan me voorstellen dat een positief zelfbeeld je verder helpt. In onze eerste sessie vertelde je dat je jezelf in je gezin van herkomst niet rustig voelde. Misschien vind je het fijn om te kijken naar parallellen tussen jou als kind, en jij op een date. Jij kent jezelf het beste. Wat denk je dat goed voor jou is om te beginnen?”*

Aan liefdesverdriet en eenzaamheid gaat vaak een hele geschiedenis vooraf. Op maat therapie, waar nodig met een combinatie van methodieken – parallel of op elkaar volgend – is hierbij van belang.

Soms lossen psychologische problemen zich op met de hulp van een methodiek die inzoomt. Andere psychologische problemen lossen zich beter op met een methode die uitzoomt. Bij mensen die zich een leven lang verloren en niet verbonden voelen met romantische partners, kan contextueel uitzoomen helpend zijn. En dus breng ik de eerdere relaties in kaart. Wanneer Sam en Daan vertellen over die

relaties, dan teken ik. Ik ben steeds nieuwsgierig naar de verhalen over de familie van herkomst, inclusief grootouders en eigen kinderen. Ook ben ik geïnteresseerd in eerdere romantische relaties. Ik toon belangstelling in vrienden, burens, collega's en andere belangrijke anderen. En ik fantaseer hardop over toekomstige relaties. Deze verhalen vertellen vele antwoorden over het verlies in de liefde. Daarom teken ik ze zoveel mogelijk uit. Er komt een moment in de therapie dat ik samen met Sam en Daan eerdere relaties onder ogen zie en zo eventuele patronen of thema's spiegel.

Therapeut: *“Wacht even Sam, die Robin waar je nu over vertelt, volgens mij heb ik deze naam nog niet eerder van je gehoord. Toch lijkt Robin belangrijk voor je. Waar kan ik Robin het beste intekenen? ... En begrijp ik het goed dat je Robin dezelfde karaktereigenschappen toekent als je oma van vaders kant?”*

### Relaties

De eerste bladzijde van mijn dossier is een genogram. Op deze manier kan ik tijdens elke sessie nieuwe informatie over de eerdere, huidige en toekomstige relaties visualiseren. Naast mijn reguliere aantekeningen en genogram maak ik ook vaak (verschillende) duplo-opstellingen van de relaties. Het beeldmateriaal deel ik ter plekke, of later in het proces. Terwijl ik teken en luister, geef ik terug wat ik zie in de balans van geven en ontvangen. Wanneer

Sam en Daan mij vertellen over diepgaande verbindingen, dan hoor ik hun waarde, de waarde van de anderen en hun relaties. Deze drie waardes benoem ik graag. Wanneer Sam of Daan mij vertellen over disconnectie in andere relaties, dan luister ik daar net zo lief naar. Het is waardevol om daarover te spreken en vaak valt ook in deze disconnectie waarde te zien.

Familierelaties, werkrelaties en vriendschapsrelaties met spanning, kunnen zorgen voor destructieve herhaling van gedachten, gevoelens en gedrag. Die patronen kunnen toekomstige relaties beïnvloeden. Het kan dus helpend zijn om eerst andere relaties te verbeteren, zodat de romantische relatie daarna gemakkelijker ontvouwt. Of het bij Daan past, dat maak ik bespreekbaar.

Therapeut: *"Ik begrijp dat het in romantische relaties moeilijk voor je is om uit te leggen dat je verdrie-*

*tig bent. Ik hoor je nu vertellen dat het je ook niet goed lukt om aan je moeder uit te leggen welk verdriet je nu over je vierde scheiding voelt. Hoe zou het voor je zijn om vandaag te onderzoeken hoe dat zit?"*

Ook de verloren vrijgezellen zijn in relatietherapie en hierbij tellen alle relaties mee. Om te beginnen de relatie die ik als therapeut aanga met de vrijgezel. Deze relatie vormt een bron van informatie, een veilige oefenruimte en waarde. Daarom is het van belang om eerst op verbinding en proces in te zetten. Daarnaast werkt iedere vrijgezel aan de relatie met zichzelf. Psychologie helpt bij het herstel van deze relatie. Verder zijn alle andere relaties uit verleden, heden en toekomst van belang. Systemisch en contextueel werk helpt bij het herstel van deze relaties. Om de therapeutische relatie goed te houden, vind ik het fijn om af te stemmen met de verloren vrijgezel hoe we de behandeling insteken.

## Mirella Brok

Mirella Brok is psycholoog en relatietherapeut. Vanuit haar eigen praktijk ontvangt ze mensen die meer verbinding zoeken. Ze ontwikkelde verschillende producten voor mensen thuis, zo ook de gedachtenkaartjes *Denk aan Flirten* en *Denk aan relaties*. Deze kaartenstokken bevatten elk 49 inzichten en aansporingen om te overdenken en te bespreken.

[www.relatietherapeutmirellabrok.nl](http://www.relatietherapeutmirellabrok.nl)