1. Reisgenoten

Wanneer je een reisgenoot zoekt kan je niet kritisch genoeg zijn.

Een foute reisgenoot:
- Is niet in staat tot een langdurige, op liefde en wederzijds respect gebaseerde relatie — of vertoont regelmatig gedrag dat de kwaliteit van de relatie ernstig ondermijnt
- Is niet bereid naar zichzelf te kijken — een echt en eerlijk gesprek over de relatie is dan ook niet mogelijk
- Is vooral een bange man — alleen weet hij dat zelf niet
- Is te vergelijken met een gokkast: — Je stop er van alles in, maar er komt nooit iets uit
- Helaas zijn er vrouwen die een abonnement op dit type reisgenoot hebben. — nog voor ze een man goed en wel kennen zijn ze samen al op pad

Lijden aan een relatie — Betekend eenzaamheid .... ondraaglijke eenzaamheid — Tast als zoutzuur de voegen van je bestaan aan

Een problematische man is:
- Bereid zichzelf te leren kennen, verantwoordelijkheid te nemen voor zijn problemen en te investeren in het ontwikkelen van ander gedrag
- Samen reizen met een zware rugzak en hindernissen onderweg is niet eenvoudig, maar wel mogelijk. — voorwaarde is wel dat beide partners werkelijk samen op pad zijn, elkaar serieus nemen en zorg dragen voor elkaar

Relatieverslaving
- Kenmerkt zicht door een ongezonde mate van afhankelijkheid
  - ze kan niet met haar man, maar ook niet zonder hem
  - ze haat het gedrag van haar man, maar ze haat zichzelf nog het meest
  - ze is alles wat haar foute partner niet is
  - ze weet vaak ook niet goed meer wat ze eigenlijk wil.
  - ze is meestal niet assertief, al lijkt ze dat wel
- Is het keer op keer obsessief bezig zijn met de partner en de relatie
- Gevaar afwenden begint bij gevaar herkennen, iets wat een relatieverslaafde vrouw niet goed kan
  - Ze ziet het gevaar niet en is (dan) weerloos overgeleverd
  - Ze ziet het gevaar wel, maar wordt er onweerstaanbaar door aangetrokken
- Wanneer een vrouw veel onverwerkte en pijnlijke zaken in haar rugzak mee torst
  - heeft ze meestal weinig nodig om verliefd te worden
  - zal haar partnerkeuze veelal neurotisch worden bepaald — neurotische partnerkeuze kan je zien als een stoornis waarvan je moet genezen

Verliefdheden
- Wanneer mensen verliefd worden hebben ze de neiging zich vooral te laten leiden door hun gevoel en door hun hormonen
  - Maar ... wanneer je serieus een liefdevolle relatie wil opbouwen zal je ook je verstand moeten gebruiken !!!
  - Want wat blijft er over van de relatie en de motivatie om het elkaar naar de zin te maken als de verliefdheid voorbij is?
- Onze verliefdheden zeggen vooral iets over onze onbewuste neurotische conflicten en onverwerkte zaken — Hier kan je veel van leren als je je ervan bewust bent!
- Verliefdheid is een oerverlangen naar compleet zijn, naar 'heel' worden

Context
- Mannen leerden — dat ze prestaties moesten leveren en dat ze thuis de baas moesten zijn
- Vrouwen leerden — dat ze zich aan moesten passen, dat ze lief en aardig, nooit boos en vooral zorgzaam moesten zijn
- Deze traditionele rollen zijn (mede) van invloed op hoe mannen en vrouwen zich gedragen in relaties

Een man die zich niet kan binden is ongeschikt als echtgenoot, een zwerver op je liefdespad
- Voor sommige vrouwen zijn ze (juist) heel aantrekkelijk want je hebt ze nooit helemaal.
  - Hij blijft daardoor spannend, je blijft er achteraan jagen. Hij lijkt daardoor zelfs steeds belangrijker te worden
  - Hij is vaak charmant en verstaat de versierkunst als geen ander
- Bij bindingsangst is er tegelijk sprake van:
  - 1. een sterke behoefte aan intimiteit en binding
  - 2. een enorme angst voor die binding
  - 3. een sterke wens om ZELF te bepalen
- Deze tegenstrijdigheden bij bindingsangst resulteren in een uiterst grillig spel van aantrekken en afstoten

De 1e vijf levensjaren zijn enorm belangrijk
- Wat zich in die periode tussen ouder(s) en kind afspeelt is erg belangrijk
- In deze periode wordt namelijk - min of meer - het fundament van de persoonlijkheid gevormd

0-2 maanden: Autistische fase — Hij reageert toch al op moeder, haar streling, haar stem, haar blik.

- **Fases**
  - 1. Orale fase
    - Hechting
      - 2-6 maanden: Symbiotische fase
        - Hij ervaart een intense verbondenheid met moeder, het gevoel één te zijn
        - Zijn moeder is hierop ingesteld en voelt hem feilloos aan
      - 6-9 maanden: Differentiatie fase
        - Het besef ontstaat dat moeder iemand anders is dan hijzelf
        - Dit is niet prettig en gaat gepaard met een zekere mate van angst en onbehagen
          - die zal minder sterk zijn als de 1e fase vredig en veilig was
      - 9-14 maanden: Oefenfase
        - Hij zal in toenemende mate de wereld willen ontdekken, maar blijft daarbij nog lekker veilig dicht bij moeder
    - Driftleven
      - Hij leeft nog volledig volgens het lustprincipe:
        - Hij wil eten wanneer het honger heeft en die behoeft dient direct bevredigd te worden
        - Hij is vooral gericht op zijn eigen mond, wil graag iets hebben om op te zuigen
        - De mond is het centrum van genot, wanneer hij er iets in stopt ervaart hij allerlei sensaties. Daar is hij het gevoeligst
      - In deze fase moet hij uiteindelijk ook leren om zijn behoeften heel even uit te stellen. Bijv. moeder troost en knuffelt hem, wat ook bevredigend is. In plaats van de fles krijgt hij een speen etc.
        - Als de band koesterend en warm is zal het uitstellen van die behoefte steeds beter lukken
  - 2. Anale fase
    - Hechting
      - 15-24 maanden: Rapprochement fase
        - Het kind gaat meer op onderzoek uit en begint zich ook wat los te maken van zijn moeder (separeren)
        - Zijn wereld wordt letterlijk groter, maar moeder moet er wel zijn als vangnet
        - De kunst is het kind te beschermen tegen al te heftige ervaringen/gevoelens en tegelijk toch in de mate die het aankan los te laten
      - 25+ maanden: Consolidatie fase
        - De eigen identiteit wordt steviger, hij kan zichzelf nu duidelijk als een persoontje ervaren.
        - Hij weet dat moeder er nog steeds is, ook al ziet hij haar even niet
      - Hij heeft zich veilig kunnen hechten en de eerste stappen naar autonomie gezet
      - Hij draag moeder als een 'warm, innerlijk liefdesobject' met zich mee
      - Natuurlijk is de vader ook van belang, maar in de eerste levensfase is het kind vooral op moeder gericht
      - ⚠ Als de vader de moeder steunt en een goede partner voor haar is, zal de moeder ook beter kunnen verdragen dat het kind los van haar wil komen
    - Driftleven
      - Het centrum van genot verplaatst zich van de mond naar de anus: Het kind moet leren zindelijk worden.
      - Poepen en plassen zijn prettige sensaties en alles wat daarmee te maken heeft is opeens interessant
      - Zindelijk worden kan, als de training met harde hand en weinig tact plaatsvind, een bron van frustratie zijn
      - Hij ontdekt dat hij ook macht heeft en dingen kan bepalen. Het kind 'moet' in deze fase veel, waarbij het belangrijk is dat het kind begrensd wordt ZONDER dat het teveel ingeperkt wordt.
      - Moeder is nog steeds zijn grote liefde, maar ze is ook machtig en de grote 'verbieder' in zijn leven
        - oftewel een bron van tegenstrijdige gevoelens
        - Hijvoelt zich vaak afgewezen en niet begrepen door haar en voelt zich gekrenkt omdat hij wordt ingeperkt
  - ⚠ Als de band met moeder overwegend liefdevol is. Zij begripsvol en invoelend met het kind omgaat, maar zonder hem teveel ruimte te geven dan:
    - Zal hij angstige en negatieve gevoelens leren verdragen
    - Geeft dat voldoende vertrouwen om de volgden ontwikkelingsfase in te gaan
  - Wanneer in de orale en de anale fase het proces van hechten en separeren van moeder grotendeels is voltooid kan het identificatieproces met de ouder van het eigen geslacht beginnen
  - 3. Fallisch-oedipale
    - De geslachtsdelen worden een bron van genot, het kind ontdekt dat het 'prettig' is eraan te ziiten
    - De geslachtskenmerken worden (dus) opeens interessant, worden uitgebreid bekeken, geshowd en vergeleken
    - De eerste seksuele gevoelens ontstaan
      - een jongen ontwikkeld een erotisch-sexueel getint verliefdheidsgevoel voor zijn moeder
      - een meisje ontwikkeld een erotisch-sexueel getint verliefdheidsgevoel voor haar vader
      - Beiden weten, als het goed is, dat vader en moeder bij elkaar horen
        - Ze voelen zich regelmatig buitengesloten
        - Ze zijn soms heftig jaloers en wringen zich (letterlijk) tussen beide ouders in.
    - Soms fantaseert of hoop het kind dat de rivaal weg of dood zal gaan, zodat ze de felbegeerde ouder voor zichzelf zal hebben

fase

De ouder van het andere geslacht wordt als een rivaal gezien maar ook als voorbeeld
- De ingewikkelde (en tegengestelde) gevoelens en fantasieën kunnen ook weer zeer beangstigend en schuldbeladen zijn
- Het kind kan zich schamen en slecht voelen en het idee hebben dat het gestraft moet worden door de 'machtige' vader/moeder
- Uiteindelijk zal geaccepteerd worden dat vader en moeder bij elkaar horen en verdwijnen de erotische gevoelens t.o.v. de ouder van het andere geslacht naar de achtergrond
- Het kind besluit om later,als hij groot is een nieuwe man/vrouw voor zichzelf te zoeken → dit legt de kiem voor het latere liefdesleven

Wanneer dit individualisatie traject goed verloop zal het kind: → de verbondenheid met anderen, met dierbaren in zijn omgeving blijven voelen

Een volwassen en stevige - mannelijke of vrouwelijke - identiteit kenmerkt zich door de mogelijkheid van het individue zich verbonden te voelen met en tegelijkertijd onderscheiden van anderen

Ontwikkelings-problemen in de orale fase

Wanneer de moeder-kind releatie om welke reden dan ook te veel onder druk staat, zal:
- De kwaliteit van de hechting afnemen of zelf helemaal niet tot stand komen
- Hierdoor ook het separeren en het verdere individuatieproces moeilijker verlopen → wat een gevaar is voor de hele psychische ontwikkeling
- De baby zal zich - door de slechte of liefdeloze verzorging, onregelmatigheid, honger etc. - onbevredigd voelen, iets wat het driftleven verstoord

Als moeder als baby zelf veel is te kort gekomen kan ze zich letterlijk leeggezogen voelen en kunnen de dwingende eisen van de baby agressie bij haar oproepen → Door daadwerkelijke of emotionele afwezigheid, de spanning en het onbehagen en de agressie van moeder zal het kind zich onbemind, onbehaaglijk en bedreigd voelen

Wanneer moeder het kind té veel alleen laat zal het zich enorm in de steek gelaten voelen en de scheidingsmomenten nauwelijks kunnen verdragen
- Het zal zeer angstig reageren en razend zijn over de verlating, zich machteloos en onbemind voelen
- Het zal enerzijds blijven zoeken naar warmte, liefde en veiligheid en anderzijds steeds angstig en boos zijn omdat het iedere keer weer alleen wordt gelaten

Als moeder in de differentieatiefase te veel afwezig is zal dat het gevoel van onbehagen hem ertoe drijven steeds veiligheid te blijven zoeken en aan moeder te blijven hangen
- waardoor hij de wereld en zijn eigen mogelijkheden onvoldoende gaat verkennen
- of hij keert zich uit boosheid juist af van moeder en ontwikkeld een soort schijnautonomie, ongevoelig voor correctie of affectie van haar kant

Ontwikkelings-problemen in de anale fase

Als moeder het niet kan verdragen dat het kind zich losmaakt van haar en een sterke eigen wil gaat krijgen, dan:
- In plaats van de problemen en conflicten die in deze fase bij het kind spelen met begrip tegemoet te treden, wijst ze het kind af omdat zij zichzelf afgewezen voelt door zijn groeiende zelfstandigheid
- ⚠ Dit bemoeilijkt uiteraard het hechtings- en separatieproces

Moeder kan:
- Daardoor het kind kort gaan houden uit boosheid over de afwijzing of uit angst te veel macht te verliezen → Het kind wordt dan voortdurend gekrenkt, beperkt en 'gebroken' in zijn eigen wil
  - Het voelt zich 'verkracht' door de overmacht van moeder en kan niet tegen haar op
  - Er kan een machtsstrijd ontstaan (bijv. driftbuien), een strijd die het meestal verliest
- Niet opgewassen zijn tegen enig verzet van hun kind en onmiddellijk alles toegeven → Er is veel te weinig correctie, het leert niet omgaan met de eigen frustratie. Het verzuipt in de eigen chaos, regeert als een kleine koning met als gevolg dat er geen land meer mee te bezeilen is

Het is erg belangrijk hoe ouders reageren op het ontdekken van de eigen geslachtsidentieteit en de erotische gevoelens voor de ene ouder

Reageren ze liefdevol en troostend en steunend op alle verwarrende gevoelens dan kan het kind vrede krijgen met de eigen geslachtsidentiteit → Als ze hier niet van schrikken en tegelijk duidelijk laten blijken dat papa en mama samen iets hebben waar het kind niet bij hoort, dan zal het kind ook leren om die gevoelens te hanteren

Reageren ze echter afwijzend, straffend, kleinerend, honend en tonen ze geen enkel begrip, dan kan het kind te veel alleen worstelen met al deze heftige gevoelens → Het zal zich schamen en zich schuldig en machteloos voelen

Een ouder kan - bijv. ten gevolge van problemen uit de eigen jeugd of omdat de relatie te wensen overlaat - de erotische gevoelens van het kind in ongezonde mate stimuleren

Als het huwelijk niet goed is kunnen beide ouders hun behoefte aan intimiteit, bevestiging, en warmte via de kinderen gaan bevredigen
- Het contact met het kind krijgt vanuit de ouder zelf dan een overmatige en ongezonde sexuele lading.
- Het kind wordt dan in de veronderstelling gelaten dat hij/zij inderdaad de rol van (seksuele) partner kan (gaan) vervullen of al vervult
- Het kind zal zich nog schuldiger gaan voelen naar de andere ouder, nog angstiger worden en bovendien worden almachtsgevoelens en fantasieën niet gecorrigeerd

Het komt ook voor dat
- ⚠ Als een jongen zijn vader als zeer machtig, bedreigend en autoritair beleeft zal hij zijn erotische gevoelens voor moeder opgeven uit angst voor straf van vader en deze vervolgens op vader richten

Het

Monsterverbond

2. **Bindings-probleem**

Ontwikkelings-problemen in de oedipale fase

kinderen hun erotisch getinte gevoelen juist richten op de ouder van hetzelfde geslacht

⚠ Er ontstaan dan latente homoseksuele gevoelens die zo beangstigend kunnen zijn dat ze weer verdrongen moeten worden. Worden deze:

- Niet verdrongen dan kan een homoseksuele ontwikkeling volgen
- Wel verdrongen dan kan dit op latere leeftijd ernstige problemen veroorzaken

Jongens

Tijdens het identificeren met vader keert hij zich meestal wat af van moeder

Het is belangrijk dat zij dit verdraagt

Doet ze dat niet en wil ze haar zoon teveel aan zich gebonden houden, dan komt zijn zoektocht naar zijn eigen identiteit in gevaar en:

- Of hij wordt een 'moederskindje' met weinig mannelijke daadkracht
- Of hij moet zich zo van haar los vechten dat het ten koste gaat van de gevoelens van verbondenheid met haar
- Of hij zoekt een compromis en gaat een dubbelleven leiden met veel geheimen en stiekeme dingen

Wanneer hij zich afwend van de moeder om zich op de vader te richten is het erg belangrijk dat er ook daadwerkelijk een vader beschikbaar is als identificatiefiguur

⚠ Helaas schitteren in deze fase veel vaders door afwezigheid, met als gevolg dat de zoon in een zeer belangrijke fase van zijn leven geen rolmodel heeft

Waardoor hij moeite heeft met het ontwikkelen van een stevige mannelijke identiteit

Dat kan tot gevolg hebben dat hij zich gaat afzetten tegen het vrouwelijke in zijn omgeving en in zichzelf

- Stoer en mannelijk gedrag maar .... zonder bodem

Meisjes

Identificeren zich iets gemakkelijker met moeder omdat moeders meer als identificatiefiguur beschikbaar zijn en omdat moeders domweg vaak een groot deel van de opvoeding op zich nemen

Maar ... als vader niet beschikbaar is, blijft zij teveel aan moeder - die ook haar rivale is - gebonden

Misschien wil moeder haar ook te veel beperken, klein en afhankelijk houden, vernederen of is moeder jaloers op de aandacht die het van vader krijgt

- De relatie tussen een meisje en haar moeder kan zeer complex en ambivalent zijn

In het algemeen leren ze van hun moeder om hun woede meer te onderdrukken dan jongens

- Meisjes moeten vooral lief zijn en mogen nooit boos zijn

Dus richt ze haar boosheid in gedachten op zichzelf:

- Ze vind zichzelf slecht, dom, lelijk, onaantrekkelijk, vies en vals
- Of ze uit haar woede via omwegen en indirect door zeuren, sarren, dwingen, manipuleren met lichamelijke klachten, chantage of door masochistisch gedrag

⚠ Ze kan een '*sla-mij-maar-dan-kan-ik-je-haten*' gedrag ontwikkelen uit boosheid over het feit dat ze:

- Geen machtige man is, zoals haar vader die haar niet ziet staan
- Maar 'slechts' een vrouw is net als haar onderdanige moeder, die haar klein houdt net zoals ze zichzelf klein houdt

⚠ Wanneer ze het erotische spel met vader door zijn afwezigheid onvoldoende kan spelen zal ze zich in de steek gelaten voelen door haar 'eerste grote liefde'

en om die pijn niet te voelen moet ze er in haar fantasie wellicht van alles van maken

⚠ De kunst iets mooier te maken dan het is zal ze later nog vaak moeten toepassen wanneer ze voor een foute man kiest ....

Blijven 'hangen'

Een kind kan in een bepaalde ontwikkelingsfase blijven hangen (**fixatie**) omdat het de innerlijke conflicten - bijv. door gebrek aan steun van zijn ouders - niet aankan

⚠ Zijn karakter wordt op latere leeftijd vooral gekenmerkt door dwangmatig of juist chaotisch gedrag

Het kan ook terug vallen naar een vorige ontwikkelingsfase, omdat hij de conflicten van de volgende fase niet aandurft

Zo kan een jongen die in de oedipale fase zeer angstig is voor de rivaliteit met zijn strenge vader uit angst terugvallen naar de anale fase.

Maar in gedachten blijft hij wel bezig met de thema's uit de oedipale fase

Als volwassen man:

- Fantaseert zo iemand bijv. dwangmatig veel over vreemdgaan
- Maar thuis bij zijn vrouw gedraagt hij zich zeer onderdanig en volgzaam en heeft hij niets in de melk te brokkelen

Wordt iemands leven op veel fronten beheerst door innerlijke, vaak onbewuste conflicten uit één of verschillende ontwikkelingsfasen dan is er sprake van een **persoonlijkheidsstoornis**

Deze zijn uiterst moeilijk en vaak ook niet te behandelen

⚠ Het **kan** zijn dat vrouwen die op zo'n man vallen, zelf ook een persoonlijkheidsstoornis hebben, maar dat hoeft niet zo te zijn!

Kinderen die in een onveilig opvoedingsklimaat opgroeien worstelen dus grotendeels in hun eentje met veel te veel en veel te heftige tegenstrijdige gevoelens

⚠ Om te overleven moet het kind allerlei psychische 'trucs' toepassen zoals:

- Het idealiseren van de ouders, zodat
- De boosheid kan dan op een latere liefdespartner geprojecteerd

- **Onveilig klimaat**
  - Zoals
    - het de boosheid niet hoeft te voelen
      - worden (zie verderop ....)
    - Anderen actief datgene aandoen wat hij zelf eerder passief moest ondergaan
      - Wordt in vaktaal 'Turning passive into active'genoemd
      - Dit mechanisme kan zich ook in het latere liefdesleven herhalen
    - Het de kop indrukken van het gevoel van afhankelijkheid zodat het lijkt of het niemand nodig heeft
      - Het ontwikkeld schijnautonoom gedrag, wat het voordeel kan hebben dat het kind zich juist op de wereld om zich heen gaat richten
      - ⚠ Intelligente kinderen kunnen zich dan goed staande houden en doen veel vaardigheden op
        - Maar echt verbonden met anderen voelen ze zich nooit
        - Waardoor ze gevaar lopen eenzaam en egocentrisch op te groeien
  - Of het kind zich nu te afhankelijk of te autonoom blijft gedragen, de ontwikkeling gaat door
    - ⚠ Deze ontwikkeling rust op een zwakke basis, en dat zal gedurende het hele verdere leven voelbaar blijven
- **De dans**
  - Mensen met een complexe voorgeschiedenis:
    - Krijgen nogal eens relatieproblemen
    - Ze verlangen naar binding en intimiteit
      - omdat ze vroeger veel zijn tekort gekomen
    - Ze zijn tegelijk ook intens bang voor
      - Met het echt toelaten van de ander steken ook de oude conflicten en angsten weer de kop op
- **Angst voor intimiteit**
  - Wat is intimiteit in een relatie?
    - a. Nauwe, vertrouwde en gewoonlijk hartelijke of liefdevolle persoonlijke relatie
    - b. Seksuele relatie
    - c. Gedetailleerde en diepe kennis en begrip dat voortkomt uit een nauwe persoonlijke binding of gezamenlijke ervaring
  - Het toelaten van een ander in je emotionele leven kan oude angsten doen herleven:
    - Bang zijn voor het gevoel van versmelting met de ander
    - Bang zijn zichzelf bloot te geven
    - Bang zijn verwaarloost te worden
    - Bang zijn om in de steek gelaten te worden
    - Bang zijn voor eigen, destructieve impulsen
  - Om te voorkomen dat deze angsten de kop opsteken gaan deze mensen vaste en intieme relaties uit de weg of gaan ze halfslachtig aan.
- **Soort zoekt soort**
  - ⚠ Vaak blijken er tussen de partner van de foute man en de foute man op een dieper niveau ook veel overeenkomsten te zijn
  - Vrijblijvende relatie
    - De (ene) partner houdt de boot af, houdt het vrijblijvend, maakt geen nieuwe afspraken. Wil zijn vrijheid houden. Vanzelfsprekendheid = beangstigend
    - De andere partner stelt zich afhankelijk en dwingend op, haalt hem steeds weer terug. Ze lijdt aan de relatie, maar kan er niet mee stoppen.
    - Waarbij de laatste zich niet realiseert de ze zelf (ook) bang is voor een man die zich WEL zou kunnen binden
    - Want, doordat ze obsessief bezig is met de ander richt ze haar energie niet op zichzelf en komt niet bij / toe aan haar eigen bindingsprobleem
  - Knipperlicht relatie
    - De relatie is continue aan of uit
      - Men kan niet met elkaar en ook niet zonder elkaar
    - Het creëren van conflicten is een manier om intimiteit te reguleren
      - Conflicten zorgen voor de afstand die nodig is om niet angstig te worden
    - Dit aantrekken en afstoten kan jarenlang doorgaan, zonder dat beide partijen er iets mee opschieten
  - De Don Juan
    - Kan je zien als de eeuwige adolescent
      - Deze heeft vaak meerdere korte relaties om zo te kijken wat bij hem past.
    - Hij kan zich niet binden maar wel heel charmant zijn en vele vrouwen om zich heen verzamelen
    - De vrouw die op een Don Juan valt wordt meestal aangetrokken door zijn charme
    - Hij kan braaf getrouwd zijn, maar heeft daarnaast vaak tal van - al dan niet heimelijke - buitenechtelijke relaties
    - Is in feite zeer onzeker over zijn eigen mannelijkheid
      - ⚠ Met hun gedrag willen ze zichzelf bewijzen een echte man te zijn
    - In zijn jeugd heeft hij het geslachts-verschil tussen seksen niet verwerkt
      - Met het veelvuldig versieren van vrouwen probeert hij zich het 'vrouwelijke' toe te eigenen en het te incorporeren
    - Twijfelt vaak tussen twee vrouwen, waarbij de 2e vrouw ook een buitenechtelijke relatie kan zijn
    - Bij (meestal) de vrouw waar hij kinderen bij heeft voelt hij zich vader en bij zijn minnares voelt hij zich man
    - Feitelijk pendelt hij tussen de angsten uit de verschillende
      - Met dit pendelgedrag reguleert hij zijn angsten.
      - Tegelijk laat hij beide vrouwen
        - Zoals hij zelf vroeger in de steek

De vele gezichten van het bindings-probleem

- De Ladyhopper
  - de verschillende ontwikkelingsfasen
    - iedere keer weer in de steek
    - werd gelaten door zijn moeder
  - Kan in het algemeen niet goed boos worden en besteed zijn boosheid uit aan anderen
    - Oftewel, hij gaat zich zo gedragen dat de ander boos wordt op hem
  - Is niet goed in staat om psychische pijn te verdragen.
    Vermijd conflicten en kan niet tegen verdriet
    - Hij probeert verdriet te verzachten door hoop te geven, valse hoop.
    - Haar verlaten herinnerd hem er onbewust aan hoe hij zelf door zijn moeder verlaten werd
      - Die herinnering verdraagt hij niet waardoor hij haar (maar in feite zichzelf) gaat sparen
- De perfectionist
  - Niemand is goed genoeg. Het ligt niet aan hem dat hij geen relatie heeft.
    - Natuurlijk niet!
      - Hij zou niets liever willen, maar er zijn geen leuke vrouwen
  - Hij lost zijn angst voor binding en een intieme - seksuele - relatie op door een rationeel-kritische houding aan te nemen
    - Dit zowel ten opzichte van de ander als ook zichzelf!
  - Heeft een laag gevoel van eigenwaarde vanuit angsten en conflicten die ontstaan zijn in de verschillende ontwikkelingsfasen
    - Als compensatie bant hij fouten en zwakheden uit zijn leven en stelt zichzelf torenhoge eisen
  - Tegelijk is dit een bescherming tegen gevoelens van afhankelijkheid
    - Iets waar ze geen goede ervaringen mee hebben
    - Vanuit een onveilige hechting is wellicht alle behoefte aan afhankelijk verdrongen om te overleven
  - Een liefdevolle, maar minder perfecte relatie gunnen ze zichzelf niet
    - Hij kan niet verdragen dat de ander een ander is en niet is als hijzelf
    - Ook kan men niet tegen teleurstellingen
      - Deze staan gelijk aan 'uitstoting uit het symbiotische paradijs' waar slechts eenheid en versmelting heerst
- De eeuwige vrijgezel
  - Vaak is hij nog 'getrouwd' met zijn moeder en woont bij haar in
    - Een nieuwe vrouw krijgt geen kans zolang moeder nog leeft
  - Trouwt hij toch?
    - Dan zal hij in gedachten meer met zijn moeder dan met zijn vrouw getrouwd zijn
  - Weet meestal alles van het huishouden en - als er onverhoopt zorg nodig is - kan je je geen betere verpleger wensen. Hij behandeld je als zijn moeder.
  - Seksueel zal hij weinig presteren, want dat zou op incest lijken of in bed (juist) perverse neigingen vertonen
  - Ze waren vaak niet vrij om hun eigen leven op te bouwen
    - Als kind moesten ze al volledig beschikbaar zijn en waren ze - in emotionele zin - ouders van hun ouders
    - Waardoor ze te weinig kind konden zijn en emotioneel gezien ook te weinig konden uitgroeien tot zelfstandige individuen met een eigen leven
  - Hun leven staat in het teken van de zorg voor anderen
    - dat zorgen bepaald grotendeels hun identiteit

Tijdver-schijnsel?

- De mogelijkheid tot binden en de capaciteit tot het aangaan van intieme relaties ligt in onze jeugd
- Komen bindingsproblemen meer voor dan vroeger?
  - We zouden het op grond van een aantal zaken kunnen vermoeden maar bewijzen kunnen we het niet
- In hoeverre is het opvoedingsklimaat de laatste decennia veranderd?
  - Gezien alle voorlichting en vele mogelijkheden tot pedagogische ondersteuning lijkt verbetering voor de hand te liggen
- Maar is daar ook werkelijk sprake van?
  - Door kleinere gezinnen zijn er in de naaste omgeving minder steunpunten voor kleine kinderen en hun ouders
  - Ondanks meer vrije tijd werken beide ouders vaak en gaan kinderen op jonge leeftijd al naar crèches
    - Je mag je afvragen of dit wel altijd zo wenselijk is
    - Een kind coachen en begeleiden is een zaak die continuïteit en aandacht vergt
    - Het is maar de vraag of het kind die aandacht in een crèche voldoende krijgt
  - Wordt niet te veel en te snel de nadruk gelegd op het zelfstandig worden van het kind?
  - Kinderen van nu vinden vaak in de strijd om aandacht meerdere rivalen:
    - Werkgevers van hun ouders
    - Een druk sociaal leven
    - Veeleisende hobby's / studies
- ⚠ Maar het belangrijkste is:
  - Bewustwording van wat kinderen werkelijk nodig hebben om op te groeien tot evenwichtige en betrouwbare volwassenen
- ⚠ Als we deze behoeften kennen, begrijpen en eraan proberen te voldoen helpen we onze kinderen om in hun latere leven:
  - De juiste reisgenoot te kiezen
  - Zelf een betrouwbare reisgezel te zijn