



Er zijn mensen die teveel liefde geven in een relatie. Op momenten dat de relatie niet helemaal soepel verloopt, dan geven ze gewoon nog wat meer liefde. Zo houden ze hun relatie in stand. Ze hebben liefde genoeg voor twee!

Ondanks al die liefde verlopen de relaties van mensen die teveel lief hebben vaak niet goed, soms ronduit slecht. Toch blijven ze liefhebben zolang zij er niet aan onderdoor gaan. Ik wens hen die liefhebben een relatie die fijner is dan “er nog niet aan onderdoor gaan”.

Welk cijfer geef je jouw relatie? In de afgelopen 2 jaar, hoe was de verhouding tussen a) lijden om liefde/relatie b) geluk om liefde/relatie c) neutraal in liefde/relatie? Wat vind je van die verhouding?

### Zit jij in een relatie die je pijn doet?

Veel verdriet om iemand betekent dat je zielsveel van diegene houdt.

Ruzies en seks zijn zeer passievol. De adrenaline gierenop die momenten door mijn lijf.

Ik houd me vaker bezig met de vraag of de ander mij leuk vindt, dan met de vraag of ik de ander leuk vind.

Als kind kon ik niet rekenen op steun van mijn ouders.

Als ik genoeg liefde geef, komt alles goed.

De emoties van mijn partner hebben direct invloed op hoe ik mij voel.

Telkens als ik op het punt sta om de relatie te verbreken, belooft mijn partner te veranderen.

Ik kan vooraf slecht inschatten hoe mijn partner reageert op situaties, omdat dat vaak extreem en anders is.

In mijn gezin werd niet gesproken over moeilijkheden.

Ik maak veel buitengewone situaties mee.

Als mijn relatie eindigt ga ik kapot.

Ik heb weinig zelfvertrouwen.

Ik heb het nodig, nodig gevonden te worden.

Kun je op 4 of meerdere vragen ‘ja’ antwoorden? Dan heb je meer lief dan lief is voor jezelf. Met onderstaande tips kun je om leren gaan met te veel liefde geven.

### Wanneer je in je relatie te veel lief hebt.

Wanneer je teveel lief hebt is het moeilijk om echt jezelf te zijn. Je eigen persoonlijkheid is gekrompen door het reageren op anderen. De eerste stap is duidelijk je grenzen voelen en muren op trekken bij gevaar. Accepteer dat je grenzen hebt. Gun jezelf emotionele veiligheid. Jij bepaalt hoe je wordt behandeld.

#### ♥ Stel je grenzen vast

Als mijn partner deed	a.	Zou ik vinden dat ik met de relatie moet stoppen
	b.	
Als mijn partner niet deed	a.	Zou ik vinden dat ik met de relatie moet stoppen
	b.	
Als dit opging voor mijn partner	a.	Zou ik vinden dat ik met de relatie moet stoppen
	b.	

- ♥ Vertel je grenzen als jullie beide rustig zijn en beide tijd hebben om te praten. Wanneer deze periode niet gecreëerd kan worden, onderzoek dan waardoor dat het komt.

“Ik laat je weten dat dit mijn grenzen zijn. Voor mij is dat een gegeven. Dus als je over die grens heen gaat, maak ik daaruit op dat je de relatie wilt beëindigen.”

- ♥ Leef naar je grenzen

### Net single na een emotionele relatie?

Begin het komende jaar geen (rebound/sex) relatie. Leer in de tijd dat je alleen bent jezelf kennen door jouw emoties te ervaren. Dit zullen eerst woede, pijn en angst zijn. Angstige gevoelens om verlaten te worden ontstaan wanneer je niet weet wie je bent, en wanneer je niet alleen kunt zijn.

Weet je wie je bent? Je bent niet je relatie, baan, salaris, je lichaam, je mooie gezicht, je grote gevoelens, gedachten, verlangens of ervaringen. Deze heb je wel, maar ben je niet. Ook ben je niet wat andere mensen van je vinden, of wat anderen voor je voelen.

Wie ben je? Geef je positieve gedachten aan jezelf door deze twee maal per dag hardop voor de spiegel te vertellen.

### Tips voor vrienden en familie

Mensen in een ongezonde relatie worden vaak moeilijk begrepen door hun omgeving. Door teveel oordeel van anderen, stoppen ze met het van gedachten, gebeurtenissen en gevoelens. Hierdoor raken zij in een isolement.

Begrijp dat zelfs in een slechte relatie iets dat voor de betrokkenen de moeite waard. Onderzoek met degene die te veel lief heeft wat dat is in deze relatie. Vraag, luister en adviseer zonder oordeel.

# Teveel liefde is te weinig.

Wanneer je het lastig vindt om deze oefeningen goed uit te voeren, of je wilt meer weten over teveel liefhebben, kun je een afspraak maken met een psycholoog die gespecialiseerd is in de liefde.

Psycholoog Mirella Brok – coaching via internet of live in Tilburg – [www.psycholoogmirellabrok.nl](http://www.psycholoogmirellabrok.nl) – 06 1771 2728 – [psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl](mailto:psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl) – vindt me op facebook