



## E-book Moeilijke vrouwen

Praktijk META  
**Moeilijke vrouwen**

‘Moeilijke vrouwen’ zijn vrouwen met wie je alleen in staat bent een moeizame relatie aan te gaan, waarbij jij als man de hoop koestert dat ze ooit tot de ontdekking zullen komen hoe leuk jij wel niet bent. In de tussentijd laat je telkens over je grenzen gaan, in de veronderstelling dat dit bewijst dat je van de moeilijke vrouw houdt. Moeilijke vrouwen zijn niet in combinatie met wie dan ook ‘moeilijk’, het gaat om de wisselwerking met hoe jij als man bent (bv subassertief).

Bij moeilijke vrouwen houd je als man telkens weer jouw hand boven haar hoofd, m.a.w. *je neemt die vrouw steeds weer tegen jezelf in bescherming*, waardoor zij keer op keer over jouw grenzen gaat. Hierdoor wordt je eigenwaarde steeds lager. Voorbeelden: “Zij leent steeds geld van me, maar...”, “Zij komt zijn afspraken niet na, maar...”, “Zij houdt geen rekening met mijn behoeften, maar...”, “Zij stelt zich egocentrisch op, maar...” en “Zij behandelt me niet goed, maar...”.

Veel mannen voelen zich onweerstaanbaar aangetrokken tot moeilijke vrouwen. Er zijn hier meer mogelijke **verklaringen** voor:

- Er is niets zo verslavend als een bekrachtiging die af en toe optreedt (zie hieronder),
- Een moeilijke vrouw zendt dubbele boodschappen (onduidelijkheid) uit, waardoor je interesse aangewakkerd wordt omdat je je eigen verlangens en behoeften op haar kunt projecteren,
- Moeilijke vrouwen zijn goed in het uitzenden van flirtsignalen, waarvoor je als man gevoelig kan zijn; Hierdoor voel je je aantrekkelijk, wat vooral heel bekrachtigend is als je onzeker over jezelf bent,
- De moeilijke vrouw is goed in staat om de hoop aan te wakkeren dat je ooit haar volledige liefde zult krijgen, en deze hoop is sterker dan alle keren dat je teleurgesteld wordt in haar liefde. Je hoopt dat zij op een dag ‘het licht zal zien’, als je maar voor haar klaar blijft staan (zie afweermechanisme ‘valse hoop’) en haar zo blijft laten zien dat je echt om haar geeft,
- Je verwacht het herhaaldelijk over je grenzen laten gaan met het bewijs dat je van haar houdt,
- De manier waarop een moeilijke vrouw je behandelt kan overeenkomen met je gevoelens van eigenwaarde; Het feit dat zij je respectloos behandelt kan voor jou juist een teken zijn dat zij je ware ik ziet, wat anderen niet kunnen zien, dus bewijst het in jouw ogen het bestaan van een mogelijke basis voor echte liefde,
- Er worden ‘vadergevoelens’ getriggerd om de moeilijke vrouw te ‘redden’, want deze zendt signalen uit dat zij je nodig heeft,
- Het feit dat je de liefde van de moeilijke vrouw ‘moet verdienen’ kan deze extra aantrekkelijk maken, omdat lijkt te kloppen met je zelfbeeld, en omdat ‘playing hard to get’ vaak zo goed werkt,
- De moeilijke vrouw kan iets sterks en assertiefs uitstralen (wat het niet is!), eigenschappen die je zelf zou willen ontwikkelen.

Hoe kun je je **losmaken** van een moeilijke vrouw?

- Doorzie het bekrachtigingsmechanisme dat een moeilijke vrouw hanteert: Als een laboratoriumrat telkens als hij op een hendel drukt, voer krijgt, wordt hij bekrachtigd, waardoor hij vaker op de hendel zal drukken. Maar als hij als gevolg van het indrukken van de hendel nu weer geen, en dan weer wel voer krijgt, zal hij nog veel vaker op de hendel

drukken, m.a.w. een bekrachtigingsmechanisme van 'niet-niet-wel-niet' is verslavender dan 'wel-wel-wel-wel'!

- Stel jezelf de vraag: Voldoet deze vrouw op *dit* moment aan de criteria die ik aan een vrouw stel? En trek je conclusie.
- Wees je ervan bewust dat je een ander niet kunt veranderen, alleen jezelf,
- Besef dat over je grenzen laten gaan niet met liefde te maken heeft, maar met afhankelijkheid en gebrek aan eigenwaarde,
- Als je de liefde van een ander moet 'verdienen', klopt er iets niet,
- Je kunt een ander niet 'redden'; Weet dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn eigen leven, en niet voor die van een ander,
- De eerste relatie is de relatie met jezelf (zie stencil), geef dus duidelijk je grenzen aan en neem maatregelen als de vrouw hier herhaaldelijk overeen gaat,
- Vermijd het contact met de moeilijke vrouw indien je verliefd op haar bent,
- Werk aan je zelfvertrouwen (zie stencil), want dit is de beste bescherming tegen een moeilijke vrouw,
- Besef dat je geen ongelijke relatie wilt, maar een relatie gebaseerd op wederzijds vertrouwen, respect en gelijkheid,
- Ga na of de drang om 'haar liefde te winnen' voortkomt uit een gemis uit je kindertijd, zoals in de relatie met een ouder, waarin je ook het gevoel had diens liefde te moeten verdienen (voorwaardelijke liefde), en besteed aandacht aan dit gemis,
- Probeer de eigenschappen die je in haar bewondert, zelf te ontwikkelen,
- Zie in dat anderen (waaronder zij) juist meer respect voor je zullen krijgen als je je grenzen aangeeft en jezelf in bescherming neemt,
- Moeilijke vrouwen hebben begrenzing nodig, geen oeverloze liefde; Je zult namelijk steeds meer geven en steeds minder ontvangen, waardoor je energetisch 'leegloopt'. De hoop die door de dubbele boodschappen van de moeilijke vrouw wordt aangewakkerd, is ongegrond. Aan deze toxische uitwisseling zal geen einde komen, tenzij jij verandert of het beëindigt,
- Het verdriet dat je ervaart na het verbreken van de band mag er zijn; Dit bevordert het rouwproces. Probeer dit verdriet niet te ontvluchten door weer naar haar toe te trekken, want hierdoor stagneert het losmakingsproces.

Welke eigenschappen bewonder je het meest in de moeilijke vrouw in jouw leven?

- 1
- 2
- 3
- 4

Welke denkfouten maak je het meest m.b.t. jullie relatie (zie RET)?

- 1
- 2
- 3
- 4

5Hoe zou je je tegenover een moeilijke vrouw willen kunnen opstellen?.....

.....