NAHPLATFORM.NL : LIEFDE MET NAH

Het tegenovergestelde zeggen van wat je voelt

Over vertraagde verwerking, spijt in de rust, verwarring bij de partner en de diepe liefde die ontstaat zodra de verdedigingsmuur wordt doorbroken.

HET MECHANISME

Vertraagde verwerking en de spijt in de rust

> **"Hoe dieper de connectie wordt, hoe hoger de verdedigingsmuur van het brein. Pas in de rust achteraf vallen de puzzelstukjes op hun plek."**

- **Tijdens het contact:** Overprikkeling blokkeert de toegang tot het eigen gevoel. Uit zelfbescherming zegt het brein het tegenovergestelde van wat het hart wil.
- **In de rust achteraf:** Wanneer de prikkels wegvallen, komt het werkelijke besef binnen en ontstaat er diepe spijt over de afhoudende woorden.
- **Bij de partner:** De partner kan dit niet verklaren en denkt ten onrechte dat hij of zij niet leuk of aantrekkelijk genoeg is.

SITUATIE 1 VAN 5

Het afbreken van een intiem of gezellig moment

Tijdens een warme ontmoeting raakt het brein plotseling overbelast door de intensiteit en kiest het voor een abrupt einde.

TIJDENS HET CONTACT	IN DE RUST ACHTERAF	EFFECT OP DE PARTNER
Zakelijk en plotseling zeggen: "Ik denk dat ik maar eens naar huis ga, het is mooi geweest."	Thuis op de bank zakt de overprikkeling en komt de spijt: je beseft dat je het liefst was gebleven.	**De partner blijft verward achter en denkt dat de gezelligheid eenzijdig was.**

SITUATIE 2 VAN 5

De boot afhouden zodra het serieuzer wordt

Wanneer de ander uitspreekt hoe blij hij of zij met je is, blokkeert het brein onder de emotionele druk en trapt op de rem.

TIJDENS HET CONTACT	IN DE RUST ACHTERAF	EFFECT OP DE PARTNER
Afhoudend reageren met: "Laten we maar niets overhaasten, ik weet niet of ik dit wel kan."	De volgende ochtend, met een uitgerust hoofd, voel je dat je juist voluit voor de ander wilt gaan en baal je enorm.	**De partner trekt zich gekwetst terug en denkt dat hij of zij niet genoeg voor je betekent.**

SITUATIE 3 VAN 5

Kil reageren op een lief gebaar of bericht

Op een moment dat het hoofd vol zit met prikkels, lukt het niet om de emotionele warmte van de ander te verwerken.

TIJDENS HET CONTACT	IN DE RUST ACHTERAF	EFFECT OP DE PARTNER
Een kort, feitelijk en vlak antwoord sturen op een liefdevol bericht of een oprecht compliment.	Uren later lees je het bericht opnieuw in alle rust, komt de warmte eindelijk binnen en voel je schaamte.	**De partner voelt zich afgewezen op een kwetsbaar moment en durft minder te tonen.**

SITUATIE 4 VAN 5

Spanning zoeken vlak voordat het dichtbij komt

Na een periode van fijne verbinding ontstaat onbewust paniek over de kwetsbaarheid en energie die echte nabijheid vraagt.

TIJDENS HET CONTACT	IN DE RUST ACHTERAF	EFFECT OP DE PARTNER
Prikkelbaar reageren op een klein detail en de ander met scherpe woorden op afstand duwen.	Zodra de spanning zakt, zie je helder dat de irritatie over jouw eigen overbelasting ging en niet over de ander.	**De partner begrijpt de plotselinge omslag niet en twijfelt of jullie bij elkaar passen.**

SITUATIE 5 VAN 5

Zeggen dat het beter is om contact te minderen

Juist omdat de gevoelens heel sterk worden, schiet het brein in de maximale zelfbescherming om de ander te ontzien.

TIJDENS HET CONTACT	IN DE RUST ACHTERAF	EFFECT OP DE PARTNER
Voorstellen om even afstand te nemen zodat je de ander niet tot last bent met jouw beperkingen.	In de stilte die volgt besef je dat je precies de persoon hebt weggeduwd waar je het meeste van houdt.	**De partner ervaart dit als een definitieve afwijzing en denkt niet goed genoeg te zijn.**

Wanneer de verdedigingsmuur wordt doorbroken

Zodra de partner deze vertraging herkent en de persoon met NAH zich veilig en zonder oordeel begrepen voelt, valt de muur weg. Omdat iemand met NAH zelden op dit diepe niveau wordt begrepen, kan er een diepe, bijzondere verbinding ontstaan die beide partners zelden eerder zo hebben ervaren.

BRONNEN EN KENNISBASIS

Gebaseerd op algemene kennis uit klinische neuropsychologie en revalidatiegeneeskunde (kennis over vertraagde informatieverwerking, cognitieve overbelasting en frontale emotieregulatie bij NAH), voorlichting van de Hersenstichting en het behandelprogramma Hersenz, aangevuld met ervaringsverhalen en lotgenotenkennis via Hersenletsel.nl.