

## Inhoud

Inleiding: De dood van een relatie	9
<b>WAARHEID 1</b> • Het begint bij jou	19
<b>WAARHEID 2</b> • De geest is een strijdtoneel	43
<b>WAARHEID 3</b> • Lust is niet hetzelfde als liefde	67
<b>WAARHEID 4</b> • Je moet van jezelf houden	100
<b>WAARHEID 5</b> • Doe je mond open en vertel de waarheid	132
<b>WAARHEID 6</b> • Wees je beste zelf (ook na de wittebroodsweken)	162
<b>WAARHEID 7</b> • Je kunt iemand niet overtuigen om van je te houden	192
<b>WAARHEID 8</b> • Niemand komt je redden	219
<b>WAARHEID 9</b> • Versterk de relatie met je ouders	249
Conclusie: Het is nooit te laat om voor jezelf te kiezen	275
Dankwoord	285

## WAARHEID

### 1

---

## Het begint bij jou

We kunnen ons liefdesleven niet gezond maken zonder de relatie die we met onszelf hebben gezond te maken. Iedere relatie die we ooit hebben gehad heeft één gemeenschappelijke factor: wij. Ik weet dat dit een bittere pil kan zijn, maar het is nu eenmaal zo. Als we deze boodschap niet begrijpen, zullen we ons in relaties machteloos, gefrustreerd en een slachtoffer blijven voelen. Dit gaat niet om schuld of schande. Het gaat om empowerment. Het gaat erom dat we inzien dat we niet zijn overgeleverd aan onze jeugd en eerdere relaties, maar zelf de sleutel in handen hebben voor de verandering die we in onze relaties willen zien. We moeten ons realiseren dat elk gebroken hart en elke teleurstelling die we hebben doorstaan ons iets duidelijk probeerde te maken over onze angsten, patronen en opvattingen die onze kans op een be-

vredigende relatie in de weg staan. Als we deze fundamentele waarheid begrijpen, hebben we ook veel meer invloed op een relatie dan we denken: door onszelf te veranderen, hebben we het vermogen om onze relaties te veranderen. De verantwoordelijkheid nemen voor je liefdesleven is wat het beter maakt. Het zorgt voor een complete ommezwaai in hoe we onszelf zien; we voelen ons niet langer hulpeloos en machteloos, maar kunnen eindelijk het heft in eigen handen nemen. Door de verantwoordelijkheid op ons te nemen, kiezen we voor onszelf.

Alles in mijn leven werd anders toen ik onder ogen zag dat al mijn voorgaande relaties mij als gemeenschappelijke factor hadden.

Jouw leven zal ook anders worden als je inziet dat je relatieproblemen niet voortkomen uit het feit dat 'ze' allemaal vreemdgaan, maar ontstaan doordat jij alle waarschuwingen negeert en voor de vreemdgangers kiest. Het probleem is niet dat 'alle goede bezet zijn'; het is dat jij steeds iemand kiest die niet beschikbaar is. Het probleem is niet dat zij niet voor jou kiezen; het is dat jij niet voor jezelf hebt gekozen. En het punt is niet alleen dat je dingen uit de weg gaat; je angsten spelen misschien ook een rol.

Soms werkt een relatie gewoon niet. We vervallen allemaal in patronen die niet goed zijn voor onszelf of onze partner. We brengen allemaal bagage mee. We doen allemaal gewoon ons uiterste best met de mate van volwassenheid en ervaring die we hebben. Dat is waarmee dit boek je zal helpen: het laat je zien hoe je kunt groeien op manieren die je nooit voor mogelijk hebt gehouden. De tools die je worden aangereikt en de inzichten die je zult vergaren, helpen je om de baas te worden over je liefdesleven.

In dit boek zul je steeds opnieuw worden herinnerd aan deze simpele, maar levensveranderende waarheid: het begint bij jou. Als je een liefdevolle, gezonde, ondersteunende en opwindende relatie wilt, is het aan jou om te blijven proberen de moedigste en beste versie van jezelf te zijn. Je moet zelf de liefde zijn die je wilt versterken. Je moet communiceren op een niveau dat je verwachtingen voor jezelf overstijgt. Als je aan het daten bent, moet je volledig authentiek zijn, al voel je je nog zo wankel van verliefdheid. De waarheid is dat zelfs als je de partner van je dromen vindt, je nog altijd je demonen onder ogen moet zien. Je moet jezelf in de spiegel aankijken, de hele tijd. Een volwassen relatie betekent dat we een tandje moeten bijzetten. We moeten allemaal uit onze comfortzone stappen en onze emotionele intelligentie opvijzelen. In plaats van dat we naar de gebreken van de ander kijken, moeten we diep inademen, een stap terug doen en nagaan of onze eigen rol in het geheel bijdraagt aan de emotionele veiligheid van de relatie. Simpel gezegd: als je een verandering teweeg wilt brengen in je liefdesleven, moet je naar jezelf kijken. Dat is de enige manier.

### **'Iedereen gaat vreemd'**

Toen Jennifer bij me kwam, was ze een succesvolle vrouw van zevenendertig met een carrière in de politiek en twee jonge zoons. Jennifer is ontzettend intelligent, aantrekkelijk en zeer zelfstandig. Haar probleem was dat elke man die ze had gehad haar had bedrogen.

Jennifer geloofde stellig in twee dingen: (1) mannen gaan vreemd en zijn zodoende niet te vertrouwen en (2) ze was niet in staat een gezonde relatie te hebben. Dat leidde tot een fiks in-

nerlijk conflict: aan de ene kant had ze zichzelf ervan overtuigd dat ze beter af was in haar eentje, maar aan de andere kant verlangde ze vurig naar een duurzame, gezonde relatie. Het was een innerlijke strijd die Jennifer al jaren voerde.

Jennifers verlangen naar een relatie oversteeg vaak haar angst voor een relatie, en zo begon ze iets met Tony, een vriendelijke, behulpzame, eerlijke en verantwoordelijke man – en ook vader. Ik keek aandachtig naar zijn gedrag om te ontdekken of er tekenen van stoornissen waren, maar afgaand op Jennifers uitgebreide verslagen over hun omgang was er niets te vinden.

Toen ze meer tijd met elkaar begonnen door te brengen en officieel een stel werden, begon Jennifer, en niet Tony, te wankelen. Jennifer was een tikkende tijdbom die op elk moment kon afgaan. Ze was obsessief en jaloers terwijl Tony een open boek was, en belandde iedere keer dat Tony alleen maar met een vrouw praatte in een negatieve spiraal. Op zulke momenten verdraaiden haar gedachten de werkelijkheid en overtuigde ze zichzelf ervan dat het haar goed recht was om Tony te vertellen hoe hij zich in sommige van zijn vriendschappen moest gedragen. Ze verzoonde een compleet script voor wat ze tegen hem zou zeggen zodat ‘hij kon begrijpen’ waarom ze het niet prettig vond als hij met andere vrouwen praatte.

Tijdens een Zoomsessie kon ik zien dat haar zenuwstelsel volledig ontregeld was. Ze had haar schouders opgetrokken tot aan haar oren, ze klemde haar kaken op elkaar en praatte heel snel en hard over het feit dat Tony haar niet had terug geappt over hun plannen voor het weekend. (Het was pas donderdag en hij beantwoordde haar appjes altijd.)

Terwijl ik naar haar zat te luisteren voelde ik de spanning in

mijn eigen lichaam toenemen. Ik moest snel iets doen om de controle over onze sessie terug te krijgen. ‘Oké, stop even, Jennifer,’ zei ik. ‘Dit heeft niets met Tony te maken en alles met jou.’

‘Maar –’ reageerde ze. Haar lichaam werd nog stijver van de spanning.

‘Nee,’ onderbrak ik haar. ‘Je staat op het punt de hele boel te saboteren, en ik weet dat dat niet is wat je wilt. Haal dus even diep adem,’ zei ik terwijl ik zelf diep inademde.

Ik zag hoe ze diep inademde door haar neus. ‘Goed zo, en nu langzaam uitademen door je mond,’ moedigde ik haar voorzichtig aan.

Ik keek naar Jennifer terwijl haar lichaam ontspande, en ik voelde mijn eigen zenuwstelsel ook tot rust komen.

‘Goed, pak nu pen en papier.’

Het daaropvolgende uur liet ik Jennifer gedetailleerd opschrijven welke signalen ze had genegeerd in haar eerdere relaties met mannen die haar hadden bedrogen. Het moge duidelijk zijn dat het een lange lijst was. Op haar lijst stonden dingen als ‘drinkt veel alcohol’, ‘heeft zijn ex bedrogen’, ‘praat niet met zijn kinderen’, ‘agressieproblemen’ en ‘kan geen baan houden’. Dit waren allemaal waarschuwingstekens die ze in de eerste maanden dat ze met de betreffende mannen datete had ontdekt.

‘Het probleem is niet dat alle mannen vreemdgaan, Jennifer. Je kiest gewoon de vreemdgangers uit. Je voelt je aangetrokken tot mannen die een heleboel grote, onbehandelde problemen hebben, en dat is waarom je zulke turbulente relaties hebt gehad. Ik wil dat je nu opschrijft op welke manier jij hebt bijgedragen aan het stuklopen van deze relaties.’

Aan het eind van de sessie had Jennifer een hele pagina vol-

geschreven met voorbeelden van hoe zij had bijgedragen aan de problemen binnen haar eerdere relaties: van te veel drinken, ruzie zoeken en manipulatief gedrag tot overdreven veel bevestiging nodig hebben, zich als voetveeg laten behandelen en niet duidelijk zijn over haar behoeften.

Ik wist dat we samen zouden moeten uitzoeken waarom ze steeds verviel in zulk ongezond gedrag, maar eerst moest ik haar bewust maken van haar zelsaboterende gedachtegang. Als Jennifer geen verantwoordelijkheid nam, zou ze nooit de relatie kunnen krijgen die ze verdiende. Als ze geen rekenschap aflegde, zou er niets veranderen.

‘Poeh,’ zei Jennifer nadat ze haar aantekeningen had doorgelezen. ‘Ik realiseer me nu iets. Ik denk dat ik altijd bang ben geweest dat ik niet goed genoeg ben, dat ik nooit zo goed kan zijn dat een man bij me blijft. Dat ik om de een of andere reden geen gezonde relatie verdiende.’

Dit was het besef dat Jennifers liefdesleven compleet zou veranderen.

### Iedereen is bang om niet goed genoeg te zijn

Toen ik elf was, bracht mijn vader, die psychiater was, een boek uit met de titel *The Difficult Child*. Het werd al snel bestempeld als een van de invloedrijkere boeken op het vlak van kinderpsychologie in die tijd en stond in boekwinkels naast titels van legendes als dr. Spock. Mijn vader was twee keer te gast in *The Oprah Winfrey Show*: een keer om zijn boek te promoten en te bespreken, en de tweede keer omdat Oprah hem zag als expert op het gebied van problemen met kinderen.

Waar het boek over ging? Over mij.

Als baby huilde ik de hele tijd en kreeg ik maar geen regelmatig slaap-waakritme. Als peuter had ik erg veel structuur nodig, verdroeg ik het gevoel van sommige textielsoorten op mijn huid niet en at ik maandenlang alleen maar boterhammen met worst als lunch en spaghetti bolognese als avondeten. Ik had ook de ene na de andere driftbui. Mijn zussen waren ‘normaler’; de ene was veel ouder en de andere zus, die ook ouder was dan ik, had een veel rustiger karakter. Mijn vader wilde, als kinderpsychiater, begrijpen waarom ik me zo gedroeg, waarom ik dat kind in de speeltuin was dat ‘zonder duidelijke trigger’ door het lint ging, schreeuwde, huilde en mijn moeder gek maakte als ze me probeerde te troosten. (Daar slaagde ze uiteindelijk altijd in.) Dus hij legde me onder een microscoop, bestudeerde me en kwam tot de conclusie dat ik een ‘moeilijk kind’ was.

Mijn vader schreef dat ‘moeilijke kinderen’ zo worden geboren, waarmee hij ouders verzekerde dat het niet aan hen lag. Hij gaf ouders tools waarmee ze om konden gaan met ‘moeilijke kinderen’, waaronder structuur, duidelijke communicatie en meer. En ten slotte schreef hij dat ik andere kwaliteiten had: ik was grappig, fantasierijk en slim, en ik legde makkelijk contact met andere kinderen (er was dus nog hoop!). Hij voegde er vervolgens aan toe dat ik op mijn elfde niet langer ‘moeilijk’ was, maar een goed aangepast, ‘normaal’ kind, wat de lezers iets gaf om naar uit te kijken met hun eigen moeilijke kinderen.

Al was ik dan niet langer ‘moeilijk’, ik kwam maar niet van dat stempel af. Ik werd mijn hele kindertijd zo gezien, en zelfs als jongvolwassene kwam ik ouders tegen die na het horen van mijn naam vrolijk uitriepen: ‘O, lieve help, ik heb het boek van je vader gelezen!’

Ik was niet Jillian. Ik was *moeilijk*.

En dat is waardoor ik het gevoel kreeg dat ik niet genoeg was.

Om ons liefdesleven te kunnen herstellen en te leren hoe we met iemand een gezonde relatie kunnen aangaan, moeten we begrijpen dat iederéén bang is dat hij of zij op de een of andere manier niet genoeg is: niet knap genoeg, niet slim genoeg, niet slank genoeg, niet cool genoeg, niet rijk genoeg, niet sexy genoeg, niet succesvol genoeg, niet gemakkelijk genoeg, niet leuk genoeg. En we zijn vooral bang dat we niet genoeg zijn voor degene met wie we een relatie hebben of daten. Het maakt niet uit hoe je aan iemand gehecht bent – níemand wil worden afgewezen of verlaten, en we zullen er vrijwel alles aan doen om te voorkomen dat ons dat overkomt. We klampen ons vast, liegen, pleasen, vermijden, schreeuwen, sluiten ons af, doen alsof we iemand zijn die we niet zijn, bedenken strategieën, manipuleren, isoleren of zetten er als eerste een punt achter zodat we niet de intense pijn hoeven te voelen als iemand niet meer in ons geïnteresseerd is of niet meer van ons houdt.

Tijdens onze verdere samenwerking besloot Jennifer toch een punt achter haar relatie met Tony te zetten. Hoeveel ze ook om hem gaf – en ondanks dat hij niet vreemdging of het kwalijke gedrag van Jennifers eerdere partners vertoonde – zaten ze wat betreft een aantal belangrijke doelen niet op één lijn. Hij wilde meer kinderen, zij niet. Hij wilde naar een andere stad verhuizen, zij niet. Maar anders dan bij haar eerdere relaties stapte ze hier weloverwogen en beheerst uit. In plaats van zich vast te klampen aan een relatie die niet goed voor haar was omdat ze bang was om alleen te zijn, besloot ze dat alleen zijn een stuk beter en gezonder was dan in een relatie blijven die niet paste.

Tony was een betere partner voor haar dan degenen die ze voor hem had gehad, omdat hij geen grote problemen met zich meebracht, maar toch was hij niet de juiste persoon voor haar. Het was belangrijk dat Jennifer nu inzag dat ze een gezonde relatie met de juiste partner verdiende. Dat was een enorme stap voorwaarts voor haar. Voor het eerst beëindigde ze een relatie en accepteerde ze dat ze alleen zou blijven tot het moment daar was om op zoek te gaan naar de juiste persoon – voor haar. Voor het eerst in haar liefdesleven koos ze voor zichzelf.

Ik hielp Jennifer om op betekenisvolle manieren aan haar behoeften te voldoen en haar relatie met zichzelf te versterken in plaats van obsessief op zoek te gaan naar een man (daar vertel ik veel meer over bij waarheid 4). Ze begon aan nieuwe projecten, werkte in haar tuin en bracht meer qualitytime door met haar kinderen. Waar Jennifer in het verleden snel op dingen had gereageerd, haalde ze nu bewust een paar keer diep adem voordat ze handelde. Ze leerde dat rust, communicatie en oprechtheid nu haar belangrijkste waarden waren, en ze stelde zich erop in om single te blijven tot ze iemand tegenkwam die haar waarden deelde. Jennifers grootste kracht was haar persoonlijke aansprakelijkheid. Ze was altijd bereid om in de spiegel te kijken, zelfreflectie te betrachten, en volkomen eerlijk te zijn tegen mij en, nog belangrijker, zichzelf. Deze kracht leidde ertoe dat ze op een andere manier haar mannen uitkoos en zich compleet anders opstelde in haar relaties. In het verleden zou ze zich overgeven aan de eerste de beste man met wie ze een klik had. Toen ze opnieuw begon te daten beloofde ze zichzelf alleen iets te beginnen met een man die haar waarden van rust, open communicatie en oprechtheid deelde. Ik zal nooit vergeten wat ze tegen me zei: ‘Jillian, ik wacht alle weken,

maanden of jaren die nodig zijn om een goede man te vinden die mijn waarden deelt. In de tussentijd zal ik me richten op mijn kinderen, mijn werk en mijn fantastische vriendinnen.’ Ik kreeg er tranen van in mijn ogen. Dit was een enorme overwinning voor een vrouw die ooit had geloofd dat alle mannen vreemdgingen en bang was geweest om alleen te zijn. Door zelf de verantwoordelijkheid op zich te nemen voor haar keuzes en haar gedrag leerde Jennifer voor zichzelf te kiezen. Achteraf duurde het slechts een paar maanden voor ze de man vond met wie ze nog altijd een gezonde, veilige relatie opbouwt.

Een groot deel van het proces is dat we leren onszelf ondanks onze tekortkomingen te accepteren. Al zullen er gegarandeerd momenten zijn dat we ons in onze relaties onzeker en niet genoeg voelen, we leren om op een andere manier op onze angsten te reageren zodat ze niet langer bepalend zijn voor onze relaties. De eerste stap is daarom dat we begrijpen hóé onze persoonlijke worstelingen patronen vormen die een negatieve impact hebben op ons liefdesleven. We moeten inzien waarom we het moeilijk vinden om onszelf goed genoeg te voelen en hoe onze angst van invloed is op onze relaties. Als je die patronen wilt begrijpen, moet je weten wat je gewoonlijk doet en welke keuzes je maakt als je je onzeker voelt en bang bent dat je geen liefde zult vinden of niet gekozen zult worden door iemand die jij wilt.

*Als we ons toeleggen op een gezonde relatie, spelen we geen spelletjes. Zo simpel is het.*

## Bekijk je relatie van de andere kant

‘Hij wil een paar maanden uit elkaar gaan om te zien of we beter af zijn zonder elkaar,’ zei ze huilend toen onze Zoomsessie nog geen tien minuten bezig was.

‘Waarom wil hij dat?’ vroeg ik.

‘Omdat hij zei dat we al meer dan een jaar aan onze relatie proberen te werken, maar het volgens hem niets oplevert. Ik blijf maar tegen hem zeggen dat dat komt doordat hij zijn best niet doet.’

Christina is een knappe vierendertigjarige massagetherapeut die in Brooklyn woont. Ze is stijlvol, slim, geestig en cool. Ze is dol op yoga, kunst, reizen en lang tafelen met vriendinnen om uitgebreid te praten over de liefde en de zin van het leven. Ik kon me voorstellen dat ik in het echte leven bevriend met haar had kunnen zijn, helemaal toen ik als yogadocent in Brooklyn woonde. Ze leek me iemand die bij me paste. Ze nam in paniek contact met me op omdat de man met wie ze vier jaar getrouwd was, Brad, een proefscheiding had voorgesteld. Onze eerste sessie bestond er voornamelijk uit dat zij zich afreageerde en ik een luisterend oor bood.

‘Jillian,’ zei ze tussen twee snikken door, ‘hij gaat alles uit de weg. Hij communiceert niet. Elke keer wanneer ik over een probleem wil praten, komt hij met een of ander excuus waarom hij het daar te druk voor heeft. Ik wil ons huwelijk redden. Ik wil voor onze relatie vechten, maar dat kan ik niet alleen.’

Ik geloofde wat Christina me vertelde, en ik wilde zeggen: ‘Dat kun je zeker niet alleen! Hij kan de pot op! Hij moet stoppen met dat ontwijkende gedrag en er eindelijk eens wat energie in steken.’