

THINGS

DE GIDS VOOR HET

NO ONE

VERSTERKEN VAN

TAUGHT US

EEN GEZONDE RELATIE

ABOUT LOVE

MET JEZELF EN MET ANDEREN

VEX KING

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 13

Deel 1: De aard van de liefde 23

Er is maar één liefde 25

Liefde is zijn, een relatie is doen 32

Liefde gebeurt altijd vanbinnen 37

De echte jij is stralende liefde 41

Ware liefde stijgt boven het ego uit 47

Authentieke liefde geeft, hechting vraagt 52

Onvoorwaardelijke liefde is geen bindend contract 59

Liefde is niet vallen, maar oprijzen 64

Liefde trekt liefde aan 69

Deel 2: Eerste verbindingen 77

Leer eerst jezelf kennen 79

Zelfliefde brengt je dichterbij wie je bent 86

Zelfliefde is niet zelfzuchtig 95

Jouw 'type' is niet per se goed voor jou 104

Liefde is niet blind 111

De valkuil van psychologische spelletjes 116

We kennen allemaal rode vlaggen 125
Veilige hechting raakt nooit uit de mode 129

Deel 3: Gezonde banden kweken 139

Je partner is je spiegel 141
Door kwetsbaarheid kom je in je kracht te staan 152
Vertrouwen begint bij jezelf 159
Grenzen stellen is een daad van liefde 166
Een gezonde relatie heeft verwachtingen nodig 174
Liefde spreekt vele talen 180
Zorgzaam communiceren brengt ons dichter bij elkaar 186
Ga eerlijk met onenigheid om 193

Deel 4: De realiteiten van relaties 201

Liefde is alleen aanwezig als jij aanwezig bent 203
Jij en ik zijn samen drie 209
Verbondenheid is werk, niet alleen een gevoel 214
Niet elke dag is volmaakt 220
Vergeven, vergeven en nog eens vergeven 230
Saaïheid is niet slecht 237
Je bent een partner, geen babysitter of ouder 242
Erken pijn, probeer deze niet op te lossen 246
Echte relatiedoelen staan niet op social media 250

Deel 5: Op een vriendelijke manier

afcheid nemen 257

Relaties hebben vrijheid nodig om te bloeien 259

Wie met de verkeerde is, voelt zich minder zichzelf 268

Soms moeten we mensen die we liefhebben verlaten 275

Loslaten doet minder pijn dan je vasthouden aan een illusie 283

Groei gaat gepaard met afscheid 290

Rouwen schept ruimte voor vernieuwing 295

Terugkijken met liefde 302

In je eentje liefde vieren 309

Kiezen voor liefde 315

Voorwoord

Ik heb dit boek geschreven om jou de kracht te geven je verbondenheid met anderen te verrijken.

Zie het als de neerslag van alle jaren waarin ik me in de mysteries van het hart heb verdiept. Dit boek bevat geen lange uitweidingen, alleen beknopte waarheden die bedoeld zijn om jouw potentieel voor diepe en bevredigende relaties tot leven te wekken.

Ik heb deze paperback bewust overzichtelijk en behapbaar gehouden. Mijn eerdere gebonden versie *Closer to Love* gaat dieper op de zaken in.

In dit boek presenteer ik enkele echte en enkele verzonden voorbeelden van relaties, maar deze scenario's zijn van toepassing op alle genders en op verschillende combinaties. Liefde is liefde, zoals we zullen zien.

Op de volgende pagina's verdiepen we ons samen in de reis van liefde en relaties. Ik wens je toe dat daarbij je dorst naar zelfkennis wordt geleest.

Inleiding

Ik heb het in mijn kindertijd niet makkelijk gehad. Mijn alleenstaande moeder moest ongelooflijk hard werken om te zorgen dat we een eigen dak boven ons hoofd kregen en er elke dag eten op tafel kwam. Ze werkte onvermoeibaar om geld te verdienen en te overleven, en om voor haar drie kinderen te zorgen.

Mijn moeder spaarde zoveel ze kon en het was onze traditie om wekelijks een Bollywoodfilm te huren bij een sariwinkel, waar ergens achterin een plank met stapels videobanden verstopt was. We huurden altijd musicals met romantische liefdesverhalen. Acteurs en actrices zongen elkaar vol overgave toe op rare plekken, met leuke dansjes en een diep vertoon van affectie (natuurlijk wel geschikt voor alle leeftijden).

In deze eerste lessen over romantiek leerde ik dat liefde bestond uit overdreven gebaren van verlangen en een hevige behoefte aan een leven met je geliefde... die je pas enkele dagen geleden had ontmoet.

Deze films leerden me dat het leven één groot liefdesverhaal is: de reis om de persoon van je dromen te vinden. Heb je diege-

ne eenmaal gevonden, dan komt het allemaal goed – als je tenminste allebei kunt dansen.

In het echt werkt het niet helemaal zo. Begrijp me niet verkeerd: het leven is inderdaad één groot liefdesverhaal. In onze tijd hier op aarde uiten we onze liefde voor veel mensen en dingen. Het is onze grootste motivator. En een relatie is inderdaad een soort dans.

Maar de films lieten alleen maar de rozengeur en maneschijn van relaties zien. Geen geploeter, geen moeilijkheden, geen misverstanden, maar ‘ze leefden nog lang en gelukkig’. En dan de aftiteling.

En ze besteedden geen aandacht aan het belangrijkste: de innerlijke reis die we allemaal moeten maken om te triomferen in de liefde. De reis waarin we onze onzekerheden overwinnen, rekening houden met tekortkomingen, onze demonen bestrijden en onszelf diep leren waarderen en liefhebben.

Als we dit innerlijke werk overslaan of afraffelen, worden onze onopgeloste emotionele problemen geprojecteerd op onze relaties. En dan worden verbindingen broedplaatsen voor drama en lijden. Innerlijke conflicten manifesteren zich hoe dan ook. En als we er niet zelf aan werken, gaan ze ten koste van degenen die we het meest liefhebben.

* * *

In onze jeugd ervaren we voor het eerst hoe een relatie eruit kan zien. Het eerste voorbeeld, goed of slecht, krijgen we meestal van onze ouders. Verder zijn er de geïdealiseerde sjablonen waaraan we worden blootgesteld door de populaire cultuur: Bollywood of Hollywood, kunst of boeken, social media of muziek. Vaak worden deze sprookjes in onze verbeelding verankerd als sjabloon voor onze eigen liefdesverhalen.

Neem millennials zoals ik, en latere generaties zoals gen Z. Wij zijn opgegroeid in een tijdperk waarin social media alomtegenwoordig zijn en een grote invloed hebben op hoe we tegen relaties aankijken. We zijn eraan gewend geraakt om lieve selfies of geënceneerde foto's te bestempelen als 'relatiedoelen'.

Zo leggen we een verzameling aan van verwachtingen over wat liefde en relaties wel of niet moeten zijn. We verlangen, hunkeren naar liefde, eisen liefde: ons eigen 'lang en gelukkig'. Want we geloven dat al onze problemen zijn opgelost wanneer we de ware hebben gevonden. We krijgen het moeilijk als de ander niet perfect blijkt te zijn, als niet aan al onze behoeften wordt voldaan, of als we op een of andere manier worden teleurgesteld. Dan denken we dat er iets mis is met de ander of met ons, of met het hele idee van liefde.

We denken dat we een wederhelft nodig hebben omdat we zelf niet heel zijn.

We zoeken iemand die ons aanvult, omdat we veronderstellen dat we zelf niet volledig zijn.

We nemen onze onzekerheden, conditionering, trauma's,

onvervulde behoeften en pijn in onze relaties mee, en die worden daar alleen maar versterkt.

En dan is er ook nog eens een dikke verdedigingsmuur gebouwd rondom ons collectieve wereldhart, waar de liefde maar moeilijk doorheen dringt.

Veel mensen zijn de weg kwijt als het gaat om relaties, verbondenheid, familiebanden en vriendschappen. Dat is zonneklaar uit de chatberichten die ik krijg op Instagram, vaak van mensen die uit alle macht hun relaties proberen te laten functioneren. Maar door speeddaten, relatiehoppen en ghosting wordt je ziel niet gevoed. Die dingen maken het verlangen naar liefde alleen maar groter.

Vragen, zorgen en gevoelens die ik veel hoor zijn:

- ‘Mijn relatie zou geweldig zijn als mijn partner maar dit of dat zou doen.’
- ‘Ik heb genoeg van steeds weer een gebroken hart. Hoe kan ik dat voorkomen?’
- ‘De geesten uit mijn verleden spoken rond in mijn nieuwe verbindingen.’
- ‘Als ik kan veranderen, waarom mijn partner dan niet?’

Anderen, die al in een helingsproces zitten, willen weten:

- ‘Hoe kan ik onvoorwaardelijk liefhebben en toch gezonde grenzen behouden?’
- ‘Ik vind dat mijn relatie diepgang mist. Hoe kan ik deze op een hoger plan brengen?’
- ‘Ik wil mijn partner beter begrijpen, maar dat lukt me niet.’
- ‘Waarom trek ik altijd mensen aan die me verraden of in de steek laten?’

Veel mensen voelen zich een mislukkeling als hun relatie stukgaat. Ze geven zichzelf de schuld omdat ze niet genoeg gedaan zouden hebben of niet goed genoeg zouden zijn.

Als liefde en verbondenheid de dingen zijn waar we het meest naar verlangen, waarom zijn ze dan zo moeilijk?

* * *

Ik wil dat je het volgende voor ogen blijft houden. Liefde is een menselijke behoefte, een geboorterecht, dat we allemaal verdienen. Liefde is essentieel voor onze ontwikkeling en levenskwaliteit. Maar we moeten begrijpen dat liefde een innerlijke ervaring is. Je vindt en voelt haar binnen in jezelf. Een relatie kan je helpen meer liefde te kweken, maar uiteindelijk weerspiegelt ze alleen maar de liefde – of het gebrek daaraan – die je voor jezelf koestert.

Geen enkele relatie is perfect, en dat zijn we zelf ook niet, maar ik geloof wel dat mensen die echt van zichzelf houden, die waarde hechten aan hun tijd en energie, mensen kunnen herkennen die op hetzelfde niveau van bewustzijn liefhebben en functioneren. Als je leert om aan je eigen emotionele behoeften te voldoen, hoef je dat niet aan iemand anders uit te besteden. Dat maakt het makkelijker om iemand te vinden die bij je past. Dan kun je genieten van de ander zoals die is, en die persoon met je hele wezen liefhebben, zuiver en diep.

Als we aan onze eigen behoeften kunnen voldoen, krijgen onze relaties ruimte om te groeien. Dan worden die meer dan een samenwerking op basis van verplichting, afhankelijkheid of compromissen, dan kunnen we verbondenheid ervaren die verder gaat dan transacties. Wanneer we eerst onszelf koesteren, krijgen relaties de kans om tot nieuwe hoogten te stijgen en zijn ze niet meer belast met verwachtingen of leegten die moeten worden opgevuld. Onafhankelijkheid en heelheid trekken iets aan wat veel dieper gaat dan wederzijdse afhankelijkheid.

Liefde en relaties zijn anders dan in een film. Ze gaan niet over het vinden van het perfecte thuis, ze gaan erom dat je thuiskomt bij jezelf en dan iemand kiest die met jou op één lijn zit, en met wie je je leven kunt delen.

Misverstanden over liefde

Rondom de liefde bestaan vele misverstanden. Ze wordt gelijkgesteld met verliefdheid of sentimentele romantiek, of zelfs met de baas zijn over iemand anders.

Een van de meest voorkomende misverstanden ontstaat doordat de woorden 'liefde' en 'relaties' als synoniemen door elkaar worden gebruikt.

In onze gezamenlijke reis gaan we dat idee bevragen, en gaan we ook veel andere mythen en misvattingen over liefde en relaties uit de weg ruimen, om uiteindelijk tot de kern van de zaak door te dringen.

Liefde is in haar kern namelijk niet ingewikkeld. Het is een directe ervaring. Liefde kan versluierd raken door gladde praatjes en slimme ideeën, maar we leren alleen wat liefde is als we haar zelf ervaren. We voelen liefde in ons hele wezen: in ons lichaam, ons hart, onze geest en onze ziel.

Als concept is liefde afgekloven, maar als directe ervaring is ze altijd nieuw.

Ik geloof sterk in de kracht van liefde en haar vermogen om ons leven compleet en gezegend te maken, als we maar over de juiste gereedschappen beschikken. Ik hoop dat ik jou het inzicht kan geven dat je nodig hebt om de liefde te ervaren die we allemaal verdienen.

Ik nodig je uit om bij het lezen van dit boek voorbij de woorden te kijken. Luister naar de echo's van wijsheid in je eigen kern, en probeer de waarheid in je eigen hart te voelen.

THINGS NO ONE TAUGHT US ABOUT LOVE

Met onze eerste stap gaan we direct naar de bron. We gaan de ware aard van de liefde onderzoeken.

De juiste partner vult je niet aan.

Je bent al compleet.

De juiste partner maakt je
groter, werkt als een katalysator
voor je groei en verhoogt
je bewustzijn.

DEEL 1

De aard van de liefde

Er is maar één liefde

De liefde die je zoekt zit in jou. Je bent het zelf.

Op het eerste gezicht lijkt liefde misschien een fluitje van een cent. Maar als je oplet, zie je dat het geen fluitje is, maar eerder een symfonieorkest, dat complexe, mysterieuze klanken vol emoties voortbrengt, klanken die al sinds mensenheugenis epische verhalen opluisteren.

De zoektocht naar liefde is de moeder aller blockbusters, een verhaal dat nooit gaat vervelen. En het is een belangrijke verhaallijn in het levensverhaal van bijna iedereen.

Hoe is het dan mogelijk dat wij mensen datgene waar we het meest naar verlangen, niet kunnen verklaren?

Liefde is niet wetenschappelijk, niet wiskundig. Ze is ook niet rationeel. En toch weet elke baby wat het is, in elk geval op een heel basaal niveau.

Hoe verklaren we deze schijnbare tegenstelling?

Bekijk het zo: de zee smaakt hetzelfde, of je nu op het strand van Hawaï, Cuba of Australië bent. Liefde heeft dezelfde basis-

textuur, dezelfde basissmaak, in welke uiterlijke vorm zij zich ook manifesteert. Vanbuiten heeft de liefde vele diverse vormen, maar vanbinnen is zij één.

De mens probeert wonderbaarlijke ervaringen in conceptuele vakjes te stoppen. Maar liefde is niet tot een formule terug te brengen. Liefde is het makkelijkste wat we ons hele leven doen, zijn, ervaren, geven en ontvangen.

Het zijn de dingen die liefde blokkeren die complex zijn en veel aandacht nodig hebben.

In verschillende relaties ziet liefde er anders uit. Je liefde voor je partner is als een theatervoorstelling, heel anders dan de diepe, beschermende liefde die je voor een kind voelt, of de vertrouwde kameraadschap die je met je beste vriend of vriendin hebt. Maar de liefde zelf is gelijk. Er is slechts één liefde, maar die liefde kent een miljoen kleuren en van allemaal ben jij een levende bron. Als je geluk hebt kun je in de loop van je leven van allemaal een glimpje opvangen.

We kunnen van onze favoriete plaatsen houden, of van mooie dingen zoals aandenkens, boeken of oude auto's. We kunnen van ons werk houden. We kunnen van ons lichaam houden of van het lichaam van iemand anders. In ons hart is altijd ruimte voor meer liefde. En als we wijs zijn, kunnen we zelfs van onszelf houden.

Al deze uiterlijke vormen van liefde zijn gekoppeld aan mensen of objecten. We stellen de liefde die we voelen gelijk met de persoon of het ding waar we van houden. Als we het object

‘hebben’, bestaat de liefde die we ervoor voelen. Maar als we het kwijtraken, verdwijnt ook de liefde en dat laat een pijnlijke leegte achter. We voelen de afwezigheid van liefde als pijn in ons hart.

Liefde staat centraal in ons wezen

De hierboven genoemde ‘ene liefde’ bindt dingen samen. Sommige mensen noemen het onvoorwaardelijke liefde. Je kunt het ook grote liefde of universele liefde noemen, of als je wilt goddelijke liefde.

Ondanks deze grootse en enigszins zweverige benamingen is juist deze liefde het waarachtigst. Zij is onscheidbaar en kan niet aan een object worden gekoppeld.

Het is de oerliefde waar de grote leermeesters van de mensheid het over hebben, het soort liefde dat we voelen bij mystieke ervaringen, als we in extase zijn, of in andere bewustzijns-toestanden. We voelen die liefde in de natuur of in de oceaan. Als we er ontvankelijk voor zijn, kunnen we haar zien in de ogen van elk wezen dat we ontmoeten.

Liefde kent een oneindig aantal uitdrukkingsvormen, maar zij heeft één basisgevoel. Er is een analogie die ik nuttig vind om liefde op deze manier te begrijpen.

Stel je liefde voor als een bol. Midden in de bol bevindt zich één zuivere liefde, onveranderlijk en altijd aanwezig. Deze liefde neemt aan de buitenkant van de bol verschillende vormen aan,

als de liefde tussen familie, vrienden en zelfs partners. De wereld van alledag die wij ervaren is als de buitenkant (de oppervlakte) van de bol, en is voortdurend in beweging. Het centrum, binnenin, is onze bron van leven en liefde. Die is constant, en het is alsof die ene liefde een oneindig aantal manieren verkent om zichzelf steeds opnieuw uit te drukken. Dat centrum is onze bron van leven en onze bron van liefde. Het heeft geen specifieke vorm, maar wel één smaak, net als de zee. We herkennen haar allemaal. Buiten onszelf is het niet te vinden, maar binnenin wel.

In haar kern is de ene ware liefde onvoorwaardelijk en grenzeloos. Ze getuigt van onze intrinsieke verbondenheid met alle levende wezens en met het leven zelf.

Deze liefde is niet beperkt tot fysieke nabijheid of persoonlijke relaties, maar strekt zich uit over het hele bestaan. Ze begrijpt dat we een relatie hebben met alles om ons heen. We zijn als rimpelingen in de rivier, verbonden met het water dat door ons heen en om ons heen stroomt. Ook al lijken we gescheiden, we zijn een met het water.

Onze persoonlijke, beperktere liefde voelen we in ons eigen centrum, in ons hart. Wanneer we deze liefde voelen, maken we even verbinding met het centrum van alle dingen en voelen we ons gelukkig en tevreden. Ons eigen hart is verbonden met het hart van alles. We beseffen dat we niet alleen zijn, dat we allemaal verbonden zijn.

Vex King, bestsellerauteur van *Good Vibes, Good Life*, is terug met een levensveranderende gids om je relaties te versterken — door van jezelf te leren houden en de ware aard van liefde te begrijpen.

Velen van ons verwachten dat romantische liefde onze problemen oplost en ons het gevoel geeft dat we er mogen zijn. Maar dit legt juist druk op relaties. Partners raken gefrustreerd als ze niet aan elkaars geïdealiseerde en onmogelijke eisen kunnen voldoen. Het niet uitkomen van die levenslange romance kan mensen het gevoel geven incompleet te zijn, waardoor ze van de ene naar de andere partner hoppen.

Het is geen wonder dat we daarmee worstelen, omdat we vanuit de maatschappij waarin we leven weinig meekrijgen over de ware aard van liefde. Ten onrechte denken we dat liefde iets buiten onszelf is, in plaats van een kracht in onszelf.

Vex King ontmantelt de mythes en misvattingen over liefde en relaties. *Things No One Taught Us About Love* zit boordevol persoonlijke verhalen, deskundig advies en inspirerende boodschappen. Het zal je helpen te begrijpen hoe je liefhebt, gezonde gewoontes creëert, grenzen stelt die voor jou werken, en onverwerkte emoties en trauma's kunt helen.

**‘EEN MUST-READ ALS JE JE RELATIES EN JE LEVEN
NAAR EEN HOGER PLAN WILT TILLEN.’**

– **Yung Pueblo**, bestsellerauteur van o.a. *Naar binnen en Lichter*



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen