

8 REGELS  
van de LIEFDE

JAY SHETTY

Liefde vinden,  
vasthouden  
en durven loslaten

Vertaling Karin de Haas

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright: © 2023 Jay R. Shetty

Oorspronkelijke titel: *8 Rules of Love*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2023 HarperCollins Holland

Vertaling: Karin de Haas

Omslagontwerp: Rodrigo Corral

Bewerking: Pinta Grafische Producties

Foto auteur: Josh Telles

Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1112 7

ISBN 978 94 027 6668 4 (e-book)

NUR 770

Eerste druk januari 2023

Originele uitgave verschenen bij Simon & Schuster, Inc., New York, Verenigde Staten.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# Inhoudsopgave

Inleiding	9
-----------	---

## **Deel 1: Alleen-zijn**

Regel 1: Gun het jezelf om alleen te zijn	25
Regel 2: Negeer je karma niet	51
<i>Schrijf een liefdesbrief aan jezelf</i>	88
<i>Meditatie voor alleen-zijn</i>	90

## **Deel 2: Verenigbaarheid**

Regel 3: Definieer liefde voordat je haar denkt, voelt of uitspreekt	95
Regel 4: Je partner is je goeroe	123
Regel 5: Je levensvervulling staat voorop	151
<i>Schrijf een liefdesbrief aan je partner</i>	191
<i>Meditatie voor verbinding</i>	193

## **Deel 3: Helen**

Regel 6: Samen winnen of verliezen	197
Regel 7: Je breekt niet in een relatiebreuk	233
<i>Schrijf een liefdesbrief om je te helpen helen</i>	282
<i>Meditatie om door liefde te helen</i>	284

## **Deel 4: Verbinding**

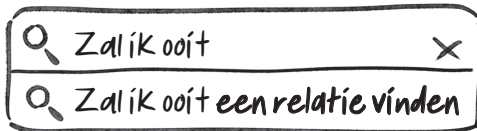
Regel 8: Steeds opnieuw liefhebben	289
<i>Schrijf een liefdesbrief aan de wereld</i>	312
<i>Meditatie om te verbinden</i>	314
Dankwoord	317
Nawoord van de auteur	319
Noten	321
Volgende stappen	339
Register	343

# Gun het jezelf om alleen te zijn

*Ik zou willen dat ik je, wanneer je alleen bent of omringd door duisternis, het verbazingwekkende licht van je eigen wezen kon laten zien.*

HAFIZ<sup>1</sup>

W e zijn het er allemaal over eens: niemand wil eenzaam zijn. Veel mensen blijven zelfs liever in een ongelukkige relatie dan dat ze single zijn. Als je het zinnetje ‘Zal ik ooit...’ intypt in een zoekmachine, voorspelt die dat de kans groot is dat je daarna ‘een relatie vinden’ in zult typen, omdat ‘Zal ik ooit een relatie vinden’ een van de populairste vragen is die mensen over hun toekomst stellen.



Deze vraag onthult onze onzekerheid, onze angst, onze vrees voor eenzaamheid – en het zijn juist die gevoelens die ons ervan weerhouden om liefde te vinden. Wetenschappers aan de University of Toronto ontdekten door een reeks onderzoeken dat de angst om single te zijn de kans vergroot dat we genoeg zullen nemen met

een minder bevredigende relatie.<sup>2</sup> We lopen in het bijzonder een groter risico dat we afhankelijk worden van onze partners en dat we de relatie met hen niet beëindigen, zelfs wanneer die niet in onze behoeften voorziet.

Een relatie lijkt de logische oplossing voor eenzaamheid. Zijn we niet eenzaam omdat we alleen zijn? De angst voor eenzaamheid hindert echter ons vermogen om goede beslissingen over relaties te nemen.

Mijn cliënt Leo had al bijna een jaar verkering met Isla toen zij voor haar werk van Philadelphia naar Austin moest verhuizen.

‘Je moet doen wat voor jou het beste is,’ zei ze tegen hem. ‘Ik wil hier duidelijk over zijn. Ik weet niet waar onze relatie naartoe gaat.’ Aanvankelijk twijfelde Leo, maar een maand na haar vertrek verhuisde hij naar Austin.

‘Mijn vrienden hadden bijna allemaal een relatie. Zonder Isla voelde ik me single, en ik wilde niet eenzaam zijn, dus besloot ik bij haar in de buurt te gaan wonen.’ In plaats van na te denken over de voors en tegens van een verhuizing – wat zou het voor zijn werk betekenen? Wat liet hij achter in Philadelphia? Wie kende hij in Austin? Zou het hem daar bevallen? Zou deze stap goed zijn voor zijn relatie? – was Leo er vooral op gericht om eenzaamheid te vermijden.

Een maand na zijn verhuizing beëindigde Isla de relatie. Leo was voor haar verhuisd om eenzaamheid te vermijden, met als resultaat dat hij vanuit huis werkte in een stad waar hij niemand kende en zich eenzamer voelde dan ooit.

Willen we een relatie die gebaseerd is op onzekerheid en wanhoop, of eentje die gebaseerd is op tevredenheid en vreugde? Uit eenzaamheid gaan we overhaast relaties aan; het maakt dat we in de verkeerde relaties blijven hangen, en het brengt ons ertoe om minder te accepteren dan we verdienen.

Om onszelf, onze voorkeuren en onze waarden te begrijpen moeten we de tijd gebruiken dat we single zijn, of tijd voor onszelf nemen wanneer we een relatie hebben. Als we leren om onszelf lief te hebben, ontwikkelen we medeleven, empathie en geduld. Vervolgens

kunnen we die eigenschappen gebruiken om van iemand anders te houden. Op die manier is alleen-zijn – niet eenzaam, maar op ons gemak en vol vertrouwen in situaties waarin we onze eigen keuzes maken, zelf onze weg bepalen en nadenken over onze eigen ervaringen – de eerste stap in de voorbereiding op houden van anderen.

## Angst voor eenzaamheid

Het is geen wonder dat we bang zijn om alleen te zijn. Ons leven lang is ons ingeprent dat we het moeten vrezen. Het kind dat in zijn eentje speelt op het schoolplein? Dat werd een *einzelgänger* genoemd. Het kind dat een verjaardagsfeestje gaf waar de coole kinderen niet kwamen? Dat voelde zich onpopulair. Als we niemand kunnen vinden die we als date mee kunnen nemen naar een bruiloft voelen we ons losers. Het angstaanjagende vooruitzicht om tijdens de lunch in je eentje te moeten zitten is zo'n veelvoorkomend thema in films over middelbarescholieren dat Steven Glansberg, een personage met een piepklein gastrolletje in de film *Superbad*, in de *Urban Dictionary* werd opgenomen als 'dat joch dat elke dag tijdens de lunch in zijn eentje zijn dessert zit te eten'.<sup>3</sup> Het is erin geramd dat we een date moesten hebben voor het eindexamenbal, dat onze jaarboeken vol moesten staan met handtekeningen, dat we omringd moesten zijn door een grote groep vrienden. Wie alleen was, moest wel eenzaam zijn. Eenzaamheid is gecast als de vijand van vreugde, groei en liefde. We zien onszelf als gestrand op een eiland, verloren, verward en hulpeloos, zoals Tom Hanks in *Cast Away*, met alleen een volleybal genaamd Wilson om mee te praten.<sup>4</sup> Eenzaamheid is de laatste toevlucht. Een plek die niemand wil bezoeken, laat staan er wonen.

Tijdens mijn drie jaar als monnik heb ik meer tijd in mijn eentje doorgebracht dan in de rest van mijn leven bij elkaar. Hoewel er een heleboel monniken in de ashram waren, brachten we een groot gedeelte van onze tijd door in stilte en afzondering, en we hadden zeker geen romantische relaties. De emotionele isolatie stelde me in staat om vaardigheden te ontwikkelen en te oefenen waar je niet

zo snel aan toekomt te midden van de lusten en lasten van een relatie. Zo was ik bijvoorbeeld geschokt toen ik bij mijn eerste bezoek aan een meditatieoord te horen kreeg dat ik mijn mp3-speler niet mee mocht brengen. Destijds was muziek mijn leven, en ik had geen idee hoe ik de pauzes zou moeten doorkomen als ik er niet naar kon luisteren. Ik ontdekte echter dat ik gek was op stilte. Ik bleek helemaal niets nodig te hebben om mezelf af te leiden. Ik werd niet afgeleid door gesprekken, geflirt of verwachtingen. Er was geen muziek of apparaat om me bezig te houden. En ik was meer betrokken en aanwezig dan ik ooit was geweest.

Als je de lessen van een ashram niet hebt geleerd, zal het leven je op de een of andere manier terug blijven duwen naar die fase. Veel van de sleutellessen van Brahmacharya worden geleerd wanneer je alleen bent. Laten we om te beginnen nagaan hoeveel tijd je in je eentje doorbrengt en hoe je je daarbij voelt. Of je nu een relatie hebt of niet, het is belangrijk om dit basale zelfonderzoek te doen; om te zien of je de tijd die je alleen doorbrengt gebruikt om jezelf te begrijpen en je voor te bereiden op liefde.

*Probeer dit:*

## ZELFONDERZOEK

**1.** Houd een week lang bij hoeveel tijd je in je eentje doorbrengt. Dit betekent zonder gezelschap. Breng die tijd niet door met tv-kijken of gedachteloos op je telefoon scrollen. Ik wil dat je actieve solobezigheden bijhoudt, bijvoorbeeld lezen, wandelen, mediteren, sporten of het beoefenen van een hobby, zoals koken, musea bezoeken, verzamelen, bouwen of iets creatiefs doen. Nee, de tijd dat je slaapt mag je niet meetellen. Voor dit deel van de oefening hoeft je geen extra moeite te doen om alleen te zijn. In deze fase hoeft je alleen maar te observeren wat je gewoontes zijn.







Schrijf niet alleen op hoeveel tijd je alleen hebt doorgebracht, maar ook wat je hebt gedaan en of het je dwarszat dat je het niet met iemand anders deed. Misschien vind je het wel prettig om in je eentje de vaat te doen, of je ziet het juist als een pijnlijke herinnering aan het feit dat je voor één persoon hebt gekookt. Wellicht slaap je het best alleen, of het bezorgt je juist een gevoel van eenzaamheid. Bedenk waarom je je prettig of onprettig voelde. Wanneer voel je je prettig in je eentje? Het doel van deze oefening is om je te helpen in kaart te brengen hoe je je tijd in je eentje doorbrengt, voordat je het alleen-zijn verder gaat ontwikkelen.

TIJD	ACTIVITEIT	PRETTIG/ONPRETTIG	WAAROM?

**2.** Nu je hebt vastgesteld wat je uitgangssituatie is, is het de bedoeling dat je elke week aan een nieuwe soloactiviteit begint. Ik wil graag dat je de manier waarop je die tijd doorbrengt bewust kiest. Ga voor een activiteit die je nog niet zo vaak in je eentje hebt gedaan.

**Ga naar een film, een optreden of een sportevenement**

**Bezoek een museum**

**Ga in je eentje uit eten**

**Bezoek een restaurant zonder op je telefoon te kijken**

**Ga een eind wandelen**

**Vier je verjaardag**

**Geniet van een feestdag**

**Bezoek in je eentje een feestje**

**Doe eenmalig vrijwilligerswerk**

**Volg een masterclass**





Probeer dit een maand lang elke week te doen. Let tijdens de activiteit op de manier waarop je op een nieuwe situatie reageert. Besteed vooral aandacht aan verstorende gedachten die het moeilijk voor je maken om alleen te zijn. Gebruik de vragen hieronder om te evalueren.

**Hoelang duurt het voordat je je op je gemak voelt?**

**In welk opzicht zou het anders zijn als je dit niet in je eentje, maar met z'n tweeën zou doen?**

**Kun je jezelf in je eentje beter vermaken?**

**Zou je graag willen dat er iemand anders bij was?**

**Vind je het moeilijk om te weten wat je met jezelf moet aanvangen?**

**Zou je mening over de activiteit worden beïnvloed door de reactie van een metgezel?**

**(Afhankelijk van de activiteit) kom je in de verleiding om afleiding te zoeken op je telefoon, je tv of een podcast?**

**Wat bevalt je aan de ervaring?**

**Wat zijn de voor- en nadelen van alleen-zijn?**

Als je niet in je eentje uit eten kunt gaan zonder je ongemakkelijk te voelen, hoe zou je het dan prettiger kunnen maken? Misschien ontdek je wel dat je graag een boek of een werkopdracht meeneemt, omdat je dan het gevoel hebt dat je iets te doen hebt of dat je productief bent. Maar misschien is een kort, vriendelijk gesprek met de ober wel het enige wat je nodig hebt om op de juiste voet aan je solo-etentje te beginnen.

Als je in je eentje een film kijkt en je mist het om de ervaring met iemand te delen, zoek dan een nieuwe manier om jezelf te uiten. Schrijf een blogpost, een online recensie of een dagboekbrief over de film. Doe dit ook als je een les of masterclass hebt gevolgd. Heb je er iets van geleerd? Wat





beviel je eraan? Wat zou je liever hebben veranderd? Neem een ingesproken boodschap op waarin je jezelf vertelt hoe je deze ervaring hebt beleefd. Het is fijn om met iemand van gedachten te wisselen over een film, een cursus of een lezing, maar wanneer je die in je eentje bezoekt, kun je oefenen met het ontwikkelen van ideeën en je meningen zonder dat die worden beïnvloed door de smaak van iemand anders. Als je niet gewend bent om in je eentje te wandelen, stel jezelf dan een leuk, niet al te moeilijk doel. Dat kan een fysiek doel zijn, zoals het behalen van een recordtijd, of het kan zijn dat je op zoek gaat naar iets wat je aandacht trekt en wat je mee naar huis neemt. Het doel kan ook zijn om een mooie foto te maken (die je voor jezelf kunt houden of op social media kunt plaatsen).

De doelstelling van dit zelfonderzoek is om je beter op je gemak te voelen in je eigen gezelschap. Je leert je eigen voorkeuren kennen zonder dat je op de prioriteiten en doelen van iemand anders leunt. Je leert om een gesprek met jezelf te voeren.

## Alleen-zijn als tegengif voor eenzaamheid

Paul Tillich zei: 'De taal heeft het woord *loneliness* (eenzaamheid) gecreëerd om de pijn van alleen-zijn uit te drukken, en de uitdrukking *solitude* (alleen-zijn) om de glorie ervan te reflecteren.'<sup>5</sup>

Het verschil tussen eenzaamheid en alleen-zijn is de lens waardoor we de tijd bekijken die we in ons eentje doorbrengen, en de manier waarop we die tijd gebruiken. De lens van eenzaamheid maakt ons onzeker en geneigd tot het nemen van slechte beslissingen. De lens van alleen-zijn maakt ons open en nieuwsgierig. Als zodanig is alleen-zijn de basis waarop we onze liefde bouwen.

Alleen-zijn betekent niet dat je gefaald hebt in de liefde. Het is het begin van liefde. Gedurende de tijd die we zonder maatje door-

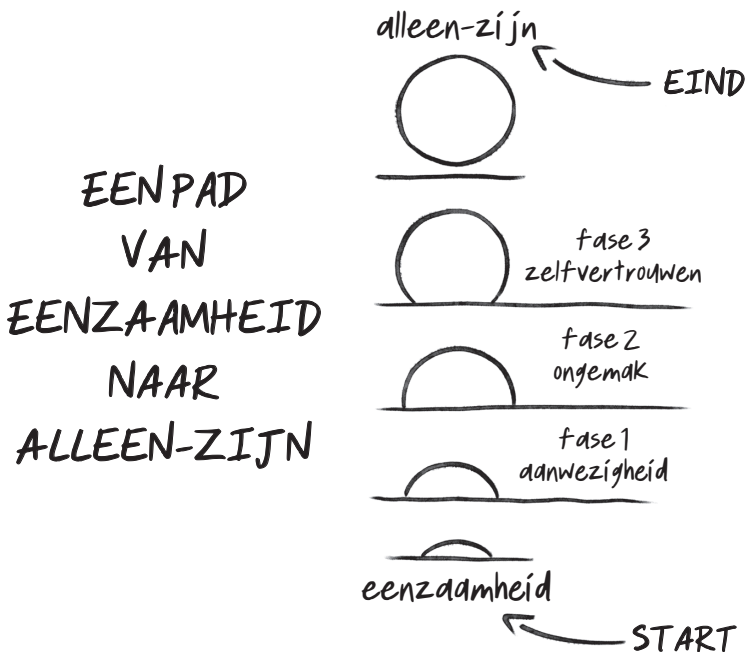
brengen bewegen we ons anders door de wereld, alerter op onszelf en de wereld om ons heen. Bij een onderzoek gaven wetenschappers meer dan vijfhonderd bezoekers van een kunstmuseum een speciale handschoen die hun bewegingspatronen vastlegde, samen met fysiologische data zoals hun hartslag.<sup>6</sup> Uit de gegevens bleek dat de mensen die niet werden afgeleid door gesprekken met een metgezel een sterkere emotionele reactie op de kunst vertoonden. Zoals de onderzoekers schreven, waren de bezoekers die in hun eentje waren in staat om 'de tentoonstelling in hogere mate met open en alerte gewaarwording te bekijken'.

Daarnaast vulden de deelnemers voor en na hun bezoek aan het museum een vragenlijst in. Uiteindelijk beschreven de mensen die de tentoonstelling met een groep bezochten hun ervaring als minder gedachteprikkelend en emotioneel stimulerend dan degenen die alleen gingen. Natuurlijk is er niets mis mee om al kletsend langs de kunst te lopen, maar denk eens aan de inspiratie die deze bezoekers misliepen. Pas dat vervolgens toe op het leven in zijn algemeenheid. Wanneer we onszelf met andere mensen omringen, missen we meer dan alleen de fijnere details van een kunsttentoonstelling. We lopen de kans mis om beter naar onszelf te kijken en onszelf beter te begrijpen.

In feite wijst onderzoek uit dat het domweg moeilijker voor ons is om iets te leren als we onszelf nooit de kans geven om alleen te zijn. In *Flow: Psychologie van de optimale ervaring* schrijft Mihály Csíkszentmihályi: 'Ons huidige onderzoek met getalenteerde tieners laat zien dat het niet door cognitieve tekortkomingen komt dat zij hun vaardigheden vaak niet ontwikkelen, maar doordat ze er niet tegen kunnen om alleen te zijn...'<sup>7</sup> Uit zijn onderzoek blijkt dat jonge mensen minder snel creatieve vaardigheden als schrijven of het bespelen van een instrument ontwikkelen omdat je die het effectiefst kunt aanleren door ze in je eentje te oefenen.<sup>8</sup> Net als die getalenteerde tieners kunnen wij onze vaardigheden ook maar moeilijk ontwikkelen als we het vermijden om alleen te zijn.

## Het pad van eenzaamheid naar alleen-zijn

Op zichzelf geeft alleen-zijn ons niet de vaardigheden die we nodig hebben voor relaties. Je kunt niet zomaar besluiten dat je alleen-zijn gaat gebruiken om jezelf te begrijpen en dan verwachten dat het vanzelf gebeurt. Maar als we het gebruiken om onszelf te leren kennen, kan het ons op een heleboel manieren voorbereiden op liefde. Onthoud dat je in een gezonde relatie de kruising van twee levens het beste kunt laten verlopen als je je eigen persoonlijkheid, waarden en doelen al kent. Wanneer we de weg afleggen van eenzaamheid naar een productief gebruik van alleen-zijn, zullen we dus onze persoonlijkheid, waarden en doelen verkennen. Deze overgang kent drie fases: aanwezigheid, ongemak en zelfvertrouwen.



## Aanwezigheid

De eerste stap bij het gebruikmaken van alleen-zijn is aanwezig zijn bij jezelf. Zelfs wanneer we niet in het gezelschap van andere mensen verkeren, zijn we vaak druk, afgeleid en verwijderd van ons eigen leven. Wanneer we aandacht besteden aan de manier waarop we ons voelen en de keuzes die we maken, leren we wat onze prioriteiten in het leven zijn – onze waarden. Deze waarden sturen de beslissingen die we nemen. Wanneer je aandacht hebt voor jezelf en je waarden ziet, krijg je een idee van wie je bent en kun je beslissen of dat de persoon is die je wilt zijn. Je brengt meer tijd met jezelf door dan met wie dan ook in je leven. Neem de tijd om je sterke punten te waarderen en onder ogen te zien waar je nog aan moet werken. Wanneer je dan een relatie aangaat met iemand anders, heb je al een idee van wat je te bieden hebt en wat je nog kunt verbeteren. We staan niet stil bij het belang van zelfkennis in een relatie, maar als je je bewust bent van jezelf, kun je je zwaktes temperen en je sterke punten naar voren laten komen.

*Probeer dit:*

### LEER JE WAARDEN KENNEN

Bekijk de keuzes die je op verschillende gebieden van je leven maakt. Zijn ze verbonden met je waarden of zijn het gewoontes die je graag zou veranderen? Hieronder geef ik opties om je houding ten opzichte van elk thema te beschrijven, maar mochten die niet van toepassing zijn op jou, schrijf dan zelf op wat wel klopt. Hoe specifieker je jezelf kent, hoe beter je kunt verfijnen wat je geweldig vindt aan jezelf en de dingen kunt verbeteren die je graag zou veranderen.





### KEUZES MET BETREKKING TOT TIJD

**Social media:** Ik leg mijn leven graag vast voor mijn vrienden/  
Ik heb niets met social media. Ik leef liever in het hier en nu

**Weekends/Reizen:** Ik wil de wereld zien/In mijn vrije tijd wil ik gewoon ontspannen of heb ik het nodig om te ontspannen

**Dates:** Het liefst kook ik thuis voor iemand/Ik vind het heerlijk om uit eten te gaan

**Tv:** Ik kijk elke avond/Ik kies mijn programma's zorgvuldig en kijk alleen wat ik echt goed vind

**Punctualiteit:** Ik ben altijd op tijd/Ik ben vaak te laat

**Planning:** Ik houd een agenda bij en houd me aan mijn plannen/Ik leg me niet graag ergens op vast

### GEWOONTES

**Organisatie:** Ik ruim alles netjes op en zorg dat mijn rekeningen betaald zijn/Ik wilde dat ik beter georganiseerd was

**Bewegen:** Ik ben graag actief of ik beweeg voor mijn gezondheid/Ik vind het moeilijk om mezelf te motiveren

**Voedsel:** Ik eet gezond, of in elk geval zo gezond mogelijk/  
Het leven is kort, ik eet ik wat lekker vind

**Slapen:** Ik slaap het liefst uit/Ik sta vroeg op

### GELD

**Uitgavepatroon:** Ik spaar voor de toekomst/Als ik geld overheb, geef ik het uit

**Vakanties:** Ik houd van luxevakanties/Ik reis zo goedkoop mogelijk

**Huis, kleding, auto:** Ik houd het simpel/Ik houd van mooie spullen





**Aankopen:** Ik koop dingen spontaan/ik denk er goed over na voor ik iets aanschaf

### **SOCIALE INTERACTIE**

**Vrienden:** Ik breng graag tijd door met veel mensen/ik doe het liefst iets met z'n tweeën of in mijn eentje (in het laatste geval ben je bij de juiste regel!)

**Familie:** Ik zie mijn familie zo vaak als ik kan/ik zie mijn familie alleen wanneer het nodig is

**Gesprekken:** Ik bespreek graag allerlei onderwerpen tot in detail/ik ben iemand van weinig woorden

Wanneer je je waarden eenmaal kent, kun je ervoor zorgen dat je partner ze respecteert. Als je elkaars waarden niet respecteert, is het moeilijker om de keuzes en de beslissingen van de ander te begrijpen, en dat kan leiden tot verwarring en conflicten. Als je niet dezelfde waarden hebt, hoef je er geen ruzie over te maken of je eigen waarden te verdedigen. Wel moet je die van jezelf kennen, zodat je jezelf kunt respecteren, en die van de ander kennen, zodat je hem of haar kunt respecteren – en vice versa.

### *Ongemak*

Als je het niet gewend bent om tijd door te brengen in je eentje, voelt het aanvankelijk misschien raar en ongemakkelijk. Het kan moeilijk zijn om alleen te zijn met je gedachten. Je hebt dan wellicht het gevoel dat je niets bereikt, of je weet niet wat je met jezelf moet aanvangen. Het kan voelen alsof het geen enkel nut heeft.

Om te wennen aan het gevoel van alleen-zijn moeten we onszelf uitdagen, eerst op de kleine manieren die ik in het voorgaande deel heb beschreven, maar ook op grotere, meeromvattende manieren.