

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.

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: Pinta Grafische Producties, naar een ontwerp van Rodrigo Corral

Foto auteur: Josh Telles

Zetwerk: Mat-Zet B.V.

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

ISBN 978 94 027 1935 2

ISBN 978 94 027 7705 5 (e-book)

NUR 770

Eerste druk januari 2023

Tweede druk februari 2026

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

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

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

Inleiding

‘**W**at is het verschil tussen mooi vinden en houden van?’ vraagt een leerling.¹

De leraar antwoordt: ‘Als je een bloem mooi vindt, dan pluk je hem. Wanneer je van een bloem houdt, dan geef je hem elke dag water.’ Deze vaak geciteerde dialoog illustreert een van mijn favoriete ideeën over liefde. We voelen ons aangetrokken tot schoonheid – we verlangen ernaar – en we willen het bezitten. Dit is de bloem die we plukken en waar we van genieten. Maar lust verwelkt uiteindelijk, net als een afgesneden bloem, en dan gooien we het weg. Wanneer aantrekkingskracht zich ontwikkelt tot liefde, vereist het meer zorg. Als we een bloem in leven willen houden, snijden we hem niet af om hem in een vaas te zetten. We geven hem zonlicht, aarde en water. En pas wanneer je langere tijd voor een bloem zorgt en je best doet om hem in leven te houden, kun je de schoonheid ervan helemaal ervaren – de versheid, de kleur, de geur, de bloei. Je merkt de verfijnde details van elk bloemblaadje op. Je ziet de bloem reageren op de seizoenen. Je ervaart vreugde en voldoening wanneer er nieuwe knoppen verschijnen en je bent opgetogen wanneer hij bloeit.

We worden aangetrokken door liefde zoals we aangetrokken worden door een bloem – eerst door de schoonheid en de bekoorlijkheid ervan –, maar net als een bloem kunnen we liefde alleen door constante zorg en aandacht in leven houden. Liefde vergt da-

gelijkse inspanning. In dit boek wil ik samen met jou de gewoonte van de liefde ontwikkelen. Ik laat je kennismaken met oefeningen, manieren van denken en instrumenten die je zullen helpen om lief te hebben op een manier die dagelijkse beloningen brengt, seizoen na seizoen.

Het wordt wel gezegd dat het grootste streven van de mens is om lief te hebben en liefgehad te worden. We geloven in liefde – het ligt in onze aard om ons aangetrokken te voelen tot liefdesverhalen, om er zelf eentje te willen beleven en te hopen dat ware liefde mogelijk is. Maar velen van ons weten ook hoe het voelt om een bloem te zijn die is afgesneden en in water is gezet, om te verwelken en onze blaadjes te verliezen. Misschien heb jij je ook wel zo gevoeld, of misschien heb je zelf wel een paar bloemen afgesneden en weggegooid. Of misschien heb je nog geen liefde gevonden en ben je nog op zoek. Deze teleurstellingen kunnen verschillende vormen aannemen. Je denkt dat je verliefd bent en voelt je vervolgens misleid. Je denkt dat het liefde is, maar je ontdekt dat het slechts lust is. Je weet zeker dat het liefde is, maar je komt erachter dat het een leugen is. Je verwacht dat de liefde zal standhouden, maar ziet die verloren gaan. Misschien zijn we bang voor een vaste verbintenis of kiezen we mensen die dat zijn, of we stellen onmogelijke eisen en geven mensen geen kans. Misschien zijn we in



MOOI VINDEN



HOUDEN VAN

gedachten nog bij een ex, of misschien hebben we een periode van pech achter de rug. In plaats van te vallen voor valse beloftes of partners die je niet gelukkig maken, in plaats van je verslagen of hopeloos te voelen wil ik dat je de overvloedige liefde ervaart waarvan je hoopt dat die bestaat.

Romantische liefde is tegelijkertijd vertrouwd en complex. In de loop der tijd en in verschillende culturen is liefde op oneindig veel manieren waargenomen en beschreven. Psycholoog Tim Lomas, van het Human Flourishing Program van Harvard University, heeft vijftig talen geanalyseerd en veertien unieke soorten liefde vastgesteld.² Volgens de oude Grieken waren er zeven basistypes: *Eros*, seksuele of hartstochtelijke liefde; *Philia*, oftewel vriendschap; *Storge*, oftewel liefde tussen familieleden; *Agape*, universele liefde; *Ludus*, oppervlakkige, vrijblijvende liefde; *Pragma*, dat gebaseerd is op plichtsgevoel of andere belangen; en *Philautia*, zelfliefde.³ Een analyse van Chinese literatuur tussen de vijfhonderd en de drieduizend jaar oud onthult vele vormen van liefde, variërend van hartstochtelijk en obsessief tot toegewijd tot vrijblijvend.⁴ In de taal van de Tamil zijn er meer dan vijftig woorden voor verschillende soorten en nuances van liefde, zoals *liefde als deugd*, *liefde binnen een bevredigende relatie* en *vanbinnen smelten door een gevoel van liefde*.⁵ In het Japans beschrijft de term *koi no yokan* de gewaarwording van de ontmoeting met een nieuw iemand en het gevoel dat je bestemd bent om verliefd op die persoon te worden,⁶ en *kokuhaku* betekent ‘een verklaring van liefdevolle verbintenis’.⁷ In de Indiase Borotaal beschrijft het woord *onsra* het besef dat een relatie niet zal voortduren.⁸

Onze eigen cultuur beschrijft liefde op talloze manieren. Als we naar de Top 50 Liefdesliedjes Aller Tijden kijken, krijgen we te horen dat liefde een tweedehands emotie is (Tina Turner), een achtbaan (The Ohio Players), een kater (Diana Ross) of een raar klein dingetje (Queen). Beyoncé gaat zich er raar door gedragen en bij Leona Lewis blijft de liefde maar wegstromen.⁹ In films wordt de liefde geïdealiseerd, maar we komen maar zelden te weten wat er

gebeurt nadat de hoofdpersonen elkaar hebben gevonden. Met dit boek wil ik je helpen om tussen al die perspectieven en portretten en parabelen van liefde je eigen definitie te creëren en de vaardigheden te ontwikkelen die je nodig hebt om die liefde elke dag uit te oefenen en ervan te genieten.

Toen ik eenentwintig was, liet ik mijn studie voor wat het was en vertrok naar een ashram in een dorp vlak bij Mumbai. Als een Hindoestaanse monnik bracht ik daar drie jaar door met mediteren, het bestuderen van oude geschriften en het doen van vrijwilligerswerk tussen de andere monniken.

De oudste hindoe geschriften die we bestudeerden, heetten de Veda's. Deze geschriften zijn meer dan vijfduizend jaar geleden in het Sanskriet op palmladeren geschreven. De meeste van die palmladeren bestaan niet meer, maar de teksten zijn bewaard gebleven. Sommige ervan staan zelfs online. Hun aanwezigheid en relevantie in de moderne wereld blijven me verbazen en inspireren. Ik bestudeer de Veda's nu zestien jaar, en in de drie jaar dat ik als monnik heb geleefd, heb ik me er zeer uitgebreid in verdiept. Toen ik de praktische en toegankelijke wijsheid zag die erin verborgen lag, ben ik deze inzichten via podcasts, boeken en video's gaan delen met mensen over de hele wereld. Een groot deel van mijn huidige werk bestaat uit het coachen van individuen en stellen, en het opleiden van anderen om hetzelfde te doen. Dit werk heeft me in staat gesteld om meer dan tweeduizend coaches te certificeren, die allemaal gebruikmaken van een door mij ontwikkeld programma dat zijn wortels heeft in de Vedische principes.

De concepten in dit boek zijn gevormd op basis van wijsheden uit de Veda's. Ik heb me tot deze geschriften gewend omdat ze over de liefde spreken op een manier die nieuw voor mij was. Wat ze zeggen is eenvoudig en toegankelijk – een oude lens die een nieuw perspectief biedt. De Veda's hebben me kennis laten maken met het idee dat liefde verschillende fases kent, dat liefde een proces is en dat we er allemaal naar verlangen om lief te hebben en liefgehad te worden. Tijdens mijn werk als relatietherapeut zag

ik dat deze concepten de toets van situaties uit het werkelijke leven doorstaan. Vervolgens kwam ik in reacties op mijn video's en mijn podcast mensen tegen die allemaal met dezelfde terugkerende patronen in hun relaties worstelden, waaronder meerdere problemen die ik in de sessies met mijn cliënten succesvol had weten aan te pakken met gebruik van Vedische concepten. Ik heb dit boek geschreven zodat iedereen er toegang toe heeft en er met vrienden, familie en partners over kan praten. Ik heb geput uit de wijsheid van de Veda's, uit mijn ervaring met cliënten, uit mijn eigen reizen en uit datgene wat ik samen met de andere monniken heb geleerd. Ik ben gek op de kruisbestuiving tussen moderne wetenschap en eeuwenoude wijsheid. De ideeën in dit boek worden ondersteund door beide, hoewel we Vedische concepten op nieuwe manieren gebruiken door spirituele concepten op aardse relaties toe te passen.

Het beoefenen van de liefde

Niemand gaat er eens goed voor zitten om ons te leren hoe we lief moeten hebben. Liefde is overal om ons heen, maar het valt niet mee om haar te leren van vrienden en familieleden die er zelf ook maar een slag naar slaan. Sommigen van hen zijn op zoek naar liefde. Sommigen zijn stapelverliefd en vervuld van hoop. Sommigen sluiten elkaar buiten of houden elkaar aan het lijntje. Sommigen zijn samen, maar zonder verliefd te zijn. Sommigen gaan uit elkaar omdat ze gewoon niet weten hoe ze hun relatie kunnen laten slagen. En weer anderen lijken gelukkig in hun liefdesrelaties. Iedereen heeft advies voor ons. *Liefde is het enige wat je nodig hebt. Je weet het vanzelf wanneer je je zielsverwant ontmoet. Je kunt iemand veranderen. Een relatie hoort vanzelf te gaan. Tegenpolen trekken elkaar aan.* Het valt echter niet mee om te weten welk advies je moet volgen en waar je moet beginnen. We kunnen niet verwachten dat we een succes maken van de liefde als we nooit hebben geleerd hoe we die moeten geven of ontvangen. Hoe we onze emoties moeten hanteren in connectie met die van iemand anders.

Hoe we anderen moeten begrijpen. Hoe we een relatie kunnen opbouwen en onderhouden waarin beide partners gelukkig zijn.

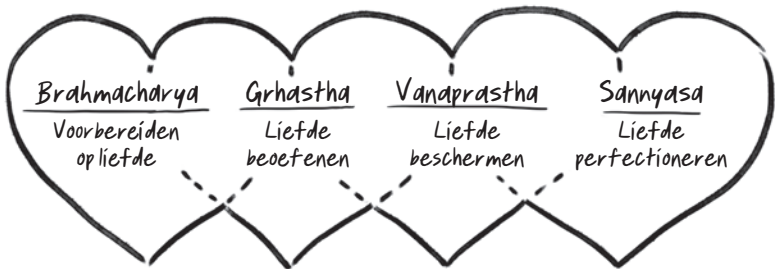
Het grootste deel van het advies over de liefde betreft het vinden van de ware. We denken dat er een perfecte persoon voor ons rondloopt, onze zielsverwant, de liefde van ons leven, en dating-apps versterken dat geloof. Het is fantastisch wanneer we zo iemand vinden, maar het overkomt niet iedereen, en het blijft niet altijd zo perfect. Dit boek is anders; het gaat er niet om dat je de perfecte partner of relatie vindt en de rest vervolgens aan het toeval overlaat. Ik wil je helpen om bewust aan liefde te bouwen, in plaats van te wensen, te verlangen en te wachten tot je haar in de schoot geworpen krijgt. Ik wil je helpen om te gaan met de uitdagingen en de onvolkomenheden die we tegenkomen op de reis naar liefde. Ik wil je helpen om een liefde te creëren die elke dag groeit en zich ontwikkelt, in plaats van een liefde die helemaal af is. We kunnen niet weten waar en wanneer we liefde zullen vinden, maar we kunnen ons erop voorbereiden, en wanneer we liefde vinden, kunnen we toepassen wat we hebben geleerd.

De Veda's beschrijven vier levensfasen, en dat zijn de klaslokalen waarin we de regels van de liefde zullen leren, zodat we haar kunnen herkennen en het optimale eruit kunnen halen wanneer ze op ons pad komt.¹⁰ In plaats van liefde als een etherisch concept te presenteren beschrijven de Veda's haar als een serie stappen, fases en ervaringen die een duidelijk pad voorwaarts in kaart brengen. Zodra we de lessen van het ene niveau hebben geleerd, gaan we door naar het volgende. Als we moeite hebben met een fase, of we gaan verder voordat we die fase volledig beheersen, keren we simpelweg terug naar de les die we nodig hebben. De vier klaslokalen zijn: *Brahmacharya-ashram*, *Grhastha-ashram*, *Vanaprastha-ashram* en *Sannyasa-ashram*.

Als je 'ashram' opzoekt in een woordenboek, zul je ontdekken dat het 'kluizenarij' betekent.¹¹ Woorden uit het Sanskriet worden in vertaling vaak teruggebracht tot een eenvoudige betekenis, maar in de praktijk hebben ze meer diepgang. Ik definieer ashram als een school van wijsheid, groei en steun. Een toevluchtsoord voor

zelfontwikkeling, een beetje zoals de ashram waar ik mijn jaren als monnik heb doorgebracht. We zijn voorbestemd om in elke fase van ons leven te leren.

VIER ASHRAMS



Stel je het leven voor als een reeks klaslokalen of ashrams waarin we verschillende lessen leren.

Elke ashram brengt ons naar een ander niveau van liefde.

De eerste ashram: voorbereiden op liefde

In de eerste ashram, Brahmacharya, bereiden we ons voor op de liefde. We rijden ook niet in een auto voordat we rijlessen hebben gevolgd en de basisvaardigheden op een veilige plek hebben geoefend. Wanneer we aan een nieuwe baan beginnen, bereiden we ons wellicht voor door een nieuw computerprogramma te leren, onze aanstaande collega's te vragen wat er van ons verwacht wordt of de vaardigheden aan te scherpen die we nodig hebben. En we bereiden ons voor op liefde door te leren om onszelf in afzondering lief te hebben, om onze eigen pijn te genezen en voor onszelf te zorgen. We leren vaardigheden aan zoals compassie, medeleven en geduld (Regel 1). Dit zal ons helpen om liefde te delen, want zonder deze eigenschappen kunnen we niet van iemand anders houden. Daarnaast nemen we eerdere relaties onder de loep om te

voorkomen dat we in een nieuwe relatie dezelfde fouten zullen maken (Regel 2).

De tweede ashram: liefde beoefenen

In de tweede ashram, Grhastha, breiden we onze liefde uit naar anderen terwijl we onszelf blijven liefhebben. In de drie hoofdstukken van deze fase wordt uitgelegd hoe je een andere geest en een andere set normen, waarden en voorkeuren kunt begrijpen en waarderen, en hoe je ermee kunt samenwerken.

We hebben de neiging om liefde te veel te simplificeren en haar te zien als een kwestie van chemie en bij elkaar passen. Verliefdheid en aantrekkingskracht zijn inderdaad de aanvankelijke verbindingspunten, maar ik definieer de diepste liefde als liefde waarbij je de persoonlijkheid van de ander waardeert, zijn of haar waarden respecteert en hem of haar in een langdurige, toegewijde relatie helpt om gewenste doelen te bereiken. Misschien kijk je wel op deze manier naar je vrienden – dat hoop ik –, maar ik bedoel een relatie waarbij dit allemaal in stand blijft wanneer je met iemand samenwoont, die persoon elke dag ziet en elkaar terzijde staat bij de grootste geluksmomenten, de diepste teleurstellingen en de alledaagse ups en downs.

In Grhastha onderzoeken we hoe je weet of je verliefd bent (Regel 3), hoe je samen met je partner kunt leren en groeien (Regel 4), en hoe je binnen je relatie prioriteiten kunt stellen en je persoonlijke tijd en ruimte kunt managen (Regel 5).

De derde ashram: liefde beschermen

Vanaprastha, de derde ashram, is een helende plek waar we ons terugtrekken om rust en vrede te vinden. We komen er terecht na een verbroken relatie of een verlies, of wanneer het gezinsleven minder van onze aandacht vraagt. Nadat we in Grhastha hebben geleerd hoe we anderen liefde kunnen geven, is dit een soort pauze waarin we stilstaan bij de ervaring van het liefhebben van anderen.

We ontdekken wat ons vermogen om lief te hebben mogelijk in de weg staat en werken aan vergeving en genezing. In Vanaprastha leren we hoe we conflicten kunnen oplossen zodat we onze liefde kunnen beschermen (Regel 6). We beschermen onszelf en ons vermogen om lief te hebben ook door te leren wanneer we een relatie moeten verbreken en hoe we daarmee moeten omgaan (Regel 7).

De vierde ashram: liefde perfectioneren

De vierde ashram, Sannyasa, is het toppunt van liefde – waar we onze liefde uitbreiden tot iedere persoon en elk moment van ons leven. In deze fase wordt onze liefde grenzeloos. We beseffen dat we op elk moment en met iedereen liefde kunnen ervaren. We leren hoe we steeds opnieuw lief kunnen hebben (Regel 8). We streven naar deze perfectie, maar we bereiken die nooit.

Velen van ons doorlopen deze vier fases zonder de lessen te leren waar ze voor staan. In de eerste ashram verzetten we ons erte-gen om alleen te zijn en lopen we de groei mis die alleen-zijn biedt. In de tweede vermijden we de lessen die voortkomen uit de uitdagingen waarmee elke relatie vergezeld gaat. In de derde nemen we geen verantwoordelijkheid voor ons helingsproces. En de vierde – van iedereen houden – is iets wat we niet eens overwegen, omdat we geen idee hebben dat het mogelijk is.

Dit boek houdt de volgorde van de ashrams aan, die in wezen de cyclus van relaties volgen – van voorbereiding op de liefde naar het beoefenen van de liefde naar het beschermen van de liefde naar het perfectioneren van de liefde. Voor het boek heb ik de vier ashrams teruggebracht tot de acht regels die we moeten leren en eigenschappen die we moeten ontwikkelen om van de ene ashram naar de volgende te gaan: twee regels om je voor te bereiden op de liefde, drie regels om de liefde te beoefenen, twee regels om de liefde te beschermen en één regel om naar de perfecte liefde te streven. Acht tijdloze, universele regels. Deze regels zijn cumulatief – ze bouwen elk voort op de voorgaande. Het boek is zo opgezet dat je ze in deze volgorde benadert, maar ze zijn bedoeld om

ons op elke leeftijd en in elke fase van een relatie te dienen. Sommige ervan zullen tegen je instinct indruisen. Ik spreek over alleen-zijn als het begin van liefde. Ik zal je vertellen dat je jouw doelstellingen voor moet laten gaan op die van je partner. Ik zal uitleggen dat je partner je goeroe is. Deze nieuwe benaderingen van liefde zullen je helpen bij het vergroten van je kansen om liefde te vinden, en een leidraad vormen bij het beantwoorden van belangrijke vragen: waar je op moet letten bij een eerste date, wat je moet doen als je een 'type' hebt, hoe je jezelf moet presenteren, wanneer je 'ik houd van je' moet zeggen, wanneer je een commitment aan kunt gaan, hoe je om moet gaan met conflicten, hoe je een huishouden moet runnen en wanneer je een relatie moet verbreken.

Elk van deze regels helpt je om een mindset te vinden voor de liefde, of je nu single bent, een relatie hebt of je relatie juist aan het verbreken bent. Ook binnen een relatie kun je oefenen met alleen-zijn. Je kunt je benadering van conflicten herzien, wat je situatie ook is. Deze regels komen in alle levensscenario's aan de orde.

Dit boek is geen verzameling van manipulatieve technieken. Ik ga je geen zinnnetjes aanleren waarmee je de aandacht van mensen kunt trekken. Ik ga je niet vertellen hoe je jezelf in de persoon kunt veranderen die de ander zoekt, of hoe je de ander naar je eigen ideaalbeeld kunt smeden. Dit gaat over het omarmen van je voorkeuren en je neigingen, zodat je geen tijd verspilt aan mensen die niet goed voor je zijn. Het gaat erom dat je leert hoe je je waarden kunt uitdragen, niet hoe je jezelf in de markt moet zetten. Het gaat om het loslaten van de boosheid, hebzucht, onzekerheid, verwarring en het ego die je hart bevolken en je vermogen om lief te hebben in de weg staan. Gaandeweg zal ik je technieken aanreiken waarmee je je door eenzaamheid heen kunt werken, verwachtingen los kunt laten, intimiteit kunt koesteren en kunt genezen van een gebroken hart.

Toen ik besloot om Radhi ten huwelijk te vragen, wilde ik het beste, meest romantische aanzoek aller tijden doen. Ik informeerde bij een vriend naar verlovingsringen en kocht een klassieke ring met

een diamant voor haar. Toen, op een prachtige voorjaarsavond in 2014, stelde ik haar voor dat we in de buurt van London Bridge zouden afspreken om langs de oever van de Theems te wandelen (destijds woonden we in Londen). Ik vertelde haar dat we in een goed restaurant uit eten zouden gaan, omdat ik wist dat ze dan de geschikte kleren zou dragen voor de avond die ik had gepland. Net toen we een idyllisch plekje passeerden met een van de mooiste uitzichten van de stad verscheen er plotseling een man die haar een gigantisch boeket overhandigde. Terwijl ze zich verwonderde over de bloemen begon een a-capellagroep uit het niets het nummer 'Marry You' van Bruno Mars te zingen. Ik liet me op één knie zakken en vroeg haar ten huwelijk. Ze hilde; ik hilde ook. Nadat ze ja had gezegd, werd er een veganistische maaltijd bezorgd, en we aten aan een tafeltje dat ik aan de oever van de Theems had laten neerzetten. Ze dacht dat dat het eind was van de verrassingen, maar toen we op weg naar huis een hoek omsloegen, stond er een wit rijtuig met paarden voor ons klaar. We stapten in het rijtuig en werden door de stad gereden, langs alle grote bezienswaardigheden. Radhi riep luid: 'Ik ben verloofd!' en voorbijgangers juichten ons toe. Uiteindelijk gingen we naar haar ouders om het goede nieuws met hen te delen.

Onderweg naar het huis van haar ouders verschenen er echter rode vlekken op Radhi's gezicht. Tegen de tijd dat we er waren, was ze helemaal bedekt met uitslag, en het eerste wat haar ouders tegen ons zeiden was niet 'Gefeliciteerd!' maar 'Wat is er met je gezicht?' Dat was de dag dat we ontdekten dat ze allergisch is voor paarden.

Ik dacht dat ik het perfecte aanzoek in elkaar had gezet, maar later kwam het bij me op dat al mijn ideeën regelrecht uit Disney-films en virale aanzoekvideo's waren gekomen. Houdt Radhi eigenlijk wel van a-capellamuziek? Dat wel, maar ze houdt niet van grote gebaren. Hecht ze bijzonder aan de Theems of aan ritjes door Londen? Niet echt. En de nabijheid van paarden gevolgd door uitslag hoorde al helemáál niet bij haar droomdate. Bovendien bleek dat diamanten niet haar favoriete edelstenen zijn. Waar geeft Radhi werkelijk om? Ze is gek op lekker eten, en hoewel ik een vegan

maaltijd had laten bezorgen bij de rivier, was die koud en smakeloos toen we eraan begonnen. Het detail dat ze het meest zou hebben gewaardeerd, was datgene wat ik het minst zorgvuldig had gepland en waarvan de uitvoering het slechtst was. Bovendien is Radhi gek op haar familie, en als ik er beter over had nagedacht zou ik hen uit de bosjes hebben laten springen om ons te verrassen, in plaats van de zangers. Dat zou ze prachtig hebben gevonden.

Het was een leuke avond, en ik had mazzel – Radhi zei ja en heeft nooit over mijn aanzoek geklaagd –, maar erg persoonlijk was het niet. Mijn leven lang heb ik de liefde geuit zien worden door overdreven romantische gebaren, en ik dacht dat dat de enige manier was om haar mijn gevoelens te tonen. De rode uitslag was een subtiele hint dat ik geen idee had wat ik deed; dat ik aan de persoon recht voor mijn neus moest denken, in plaats van de beelden van sprookjesliefde waarmee we continu gebombardeerd worden.

Mijn leven lang ben ik omringd geweest door verhalen die me vertelden hoe de liefde zich zou moeten afspelen. Dat zijn we allemaal. En de meesten van ons neigen onbewust – in de liefde en al het andere – naar een conventionele route. In heteroseksuele relaties komen verreweg de meeste aanzoeken nog steeds van mannen. Op trouwsite The Knot is 97 procent van de aanzoekverhalen afkomstig van aanstaande bruidegoms die de grote vraag stellen.¹² Van de bruiden krijgt 80 procent een verlovingsring met een diamant.¹³ Volgens een onderzoek van het tijdschrift *Brides* trouwt 80 procent van de bruiden in het wit en neemt 76 procent van de vrouwen de achternaam van hun echtgenoot aan.¹⁴ Het klassieke kerngezin is nog steeds de meest voorkomende gezinsstructuur in de Verenigde Staten; slechts een op de vijf Amerikanen woont met twee of meer volwassen generaties onder één dak – grofweg hetzelfde percentage als in 1950.¹⁵ 72 procent van de Amerikanen woont in of vlak bij de plaats waar ze zijn opgegroeid.¹⁶ En hoewel het aantal mensen dat zegt dat ze graag een niet-exclusieve relatie zouden willen gestegen is,¹⁷ heeft slechts 4 tot 5 procent van de Amerikanen daadwerkelijk een niet-monogame relatie met wederzijds goedvinden.¹⁸

De sprookjesboekversie van liefde die ik Radhi liet zien, was niet de liefde die onze relatie zou laten voortduren. Sprookjes, films, liedjes en mythes vertellen ons niet hoe we de liefde elke dag moeten beoefenen. Daarvoor moeten we leren wat liefde voor ons beiden als individuen betekent en afleren wat we dachten dat het betekende. Daarom deel ik mijn onvolmaakte verhaal. Ik weet niet alles, en ik heb niet alles uitgevogeld. Radhi heeft me zoveel over liefde geleerd, en ik blijf samen met haar leren. Ik deel de adviezen in dit boek met jou omdat ik weet hoe goed ik ze zelf had kunnen gebruiken en hoe vaak ik ze in de toekomst zal gebruiken. Liefde gaat niet om het perfecte aanzoek of het creëren van een perfecte relatie. Het gaat erom dat je leert omgaan met de onvolkomenheden die nu eenmaal bij ons, bij onze partners en bij het leven horen. Ik hoop dat dit boek jou daarbij helpt.