

DE LIEFDESRELATIE

De liefdesrelatie

Een pad naar volwassenheid

Evert Beyers

BraveNewBooks

MMXXVI

Copyright © 2026 Evert Beyers en BraveNewBooks

Omslag, vormgeving en typografie:
uitgeverij BraveNewBooks, Amsterdam

ISBN 9789465385730
www.bravenewbooks.nl

Alle rechten voorbehouden. Alles uit deze uitgave mag
worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, mits de
duidelijke vermelding van de bron.

Socrates: Wat is een mens dan?

Alkibiades: Ik zou het niet weten.

Plato

Op de vraag wat liefde is, zal een antwoord dat voldoet niet te geven zijn. Op de vraag wat liefde doet, volgt werk voor een heel leven.

Sören Kierkegaard

Inhoudsopgave

Inleiding 9

Wat is psychologische groei? 12

Wat is schaduwwerk? 12

De rol van anderen in het groeiproces

Je kunt niet zonder de anderen 21

Waarom spiegelen belangrijk is 22

Waarom erkenning belangrijk is 22

Waarom grenzen stellen belangrijk is 24

Waarom projecties terugnemen belangrijk is 25

Waarom een relatie beter is dan alleen zijn 31

Ontdekken wie je bent 31

Houden van wie je bent 33

Worden wie je bent 34

Van romantisch verlangen naar bewuste verbondenheid

Stadia van de liefdesrelatie 39

Liefde als projectie 39

De onvermijdelijke ontgoocheling 40

Bewuste liefdesrelatie 40

Valkuilen van de liefdesrelatie 43

Waarom oordelen het werk is van rechters, niet van
liefdespartners 44

Dagboek van een zwartkijker 46

Invloed van familiepatronen 50

Transformatie van de liefdesrelatie 52

De wonden van je innerlijk kind genezen is niet de
taak van je partner 53

Waarom de 'verkeerde' partner de 'juiste' is. 54

Van match naar resonantie 55

Als liefde pijn doet 58

Het belang van spreken 71

De vloek van de letterlijkheid 72

Waarom ruziemaken een strijd is zonder winnaars 74

Conflicten los je niet op door ze te negeren 76

Waarom iets persoonlijk nemen niets oplevert 78

Kwetsbaarheid en omgaan met kritiek horen bij
elkaar 81

Bewuste verbondenheid 83

Verbinding in perspectief 83

De liefdesrelatie, een pad naar volwassenheid 91

De mythe van het autonome Zelf 92

De liefdesrelatie voorbij het Zelf 95

De paradox van intimiteit en autonomie 101

Besluit 103

Inleiding

Toen ik jong was, verwarde ik volwassenheid vaak met verantwoordelijkheden dragen, met het vervullen van rollen en met functioneren in de wereld zoals van mij werd verwacht. Tot ver in de twintig kon ik binnen geleende structuren leven. Wie ik toen was werd bepaald in relatie tot verwachtingen van ouders, vrienden, opleiding en cultuur. Keuzes waren vaak omkeerbaar; het leven voelde open en voorlopig. Het was een fase van werken, exploratie, maar ook van vermijding: existentiële vragen konden nog worden uitgesteld. Tijd voelde ruim, fouten leken herstelbaar.

Maar rond mijn dertigste levensjaar veranderde die ervaring van tijd. Ik stapte over een symbolische drempel, de overgang van jeugd naar volwassenheid. Mogelijkheden sloten zich langzaam, niet dramatisch maar onontkoombaar. Wat niet gekozen werd, begon zich te laten voelen. Tegelijkertijd kwam een kernproces op gang: de verschuiving van externe naar interne autoriteit. Waar eerdere levensfasen werden gestuurd door bevestiging, aanpassing of rebellie, vroeg deze fase om zelfbepaling. Niet langer ‘wat wordt er van mij verwacht?’ maar ‘wat kan en wil ik verantwoorden?’

Ik voelde het leven verschuiven van aanpassen naar dragen. Dat proces vroeg om rouw: om wie ik dacht te worden, om ongekozen levenspaden, om idealen die niet langer houdbaar waren. Rouw voelde niet aan als falen, maar als een noodzake-

lijke stap in psychische rijping. Dit betekende leren verdragen – en langzaam draagkracht opbouwen. Aanwezig blijven bij spanning, ambivalentie en onzekerheid, zonder meteen weg te lopen of te handelen vanuit angst. Nergens anders werd deze les zo zichtbaar als in de liefde.

De liefde wordt vaak benaderd als een bron van vreugde, veiligheid en vervulling. Minder vaak wordt zij gezien als wat zij ook is: een intens en onontkoombaar pad naar volwassenheid. Dit pad bepaalt wie wij zijn, wie wij worden en hoe wij liefhebben.

Ieder essay over liefde schiet tekort – maar dat tekort is geen zwakte. Schrijven over de liefde doet men niet om haar te vatten, maar om haar niet te vergeten. Liefde raakt ons dieper dan wat we begrijpen. Ze hoort bij wat zich toont, maar zich niet laat zeggen. We kunnen haar ervaren, leven, voelen – maar zodra we haar vastpinnen in woorden, glipt ze weg.

Liefde spreekt via het leven zelf. Daarom vertrek ik vanuit de verwondering, in een poging om bij haar te blijven – al vragend, tastend, luisterend. Niet als *dit is liefde*, maar kijk, zo voelt het, zo gedraagt ze zich, zo doet het pijn.

De partnerrelatie* vormt het kader van waaruit ik de liefde onderzoek. Niet omdat liefde met de relatie samenvalt, maar omdat zij zich daarin laat zien. Wat op zichzelf onbegrensd is, krijgt in de relatie een vorm. Juist die begrenzing maakt het mogelijk om liefde te ervaren, te bevragen en te doordenken. Daarbinnen dienen zich vragen aan die niet louter theoretisch zijn, maar existentieel: wat betekent het om met een ander ver-

* Om de leesbaarheid te vergroten wordt steeds 'hij/hem' als voornaamwoord gebruikt. Verder wordt 'partner' gebruikt in plaats van genderspecifieke termen.

bonden te zijn? Hoe verhoudt liefde zich tot innerlijke groei, tot verandering, tot het risico zichzelf te verliezen of juist te hervinden in de nabijheid van de ander?

Ongeacht haar vorm is de liefdesrelatie dus een ruimte waar de vraag *wat liefde doet* steeds opnieuw gesteld kan worden. Na enkele inleidende begripsverhelderingen beschrijf ik de liefdesrelatie doorheen de hoofdstukken als een ontwikkeling: van een romantisch verlangen waarin liefde vaak samenvalt met idealisering en wederzijdse projectie, naar een bewuste en duurzame vorm van verbondenheid. Niet als voltooiing, maar als verschuiving – van verlangen naar aandacht, van projectie naar aanwezigheid. Ontgoocheling, pijn en confrontatie worden daarbij niet gezien als tekenen van mislukking. Het zijn noodzakelijke overgangsfasen in een proces van innerlijke rijping.

Zij die voelen dat hun relatie iets zegt over hun innerlijke geschiedenis zullen dit herkennen. Liefdesrelaties zijn geen geluksmachines maar leeromgevingen waarin erkenning, grenzen en kwetsbaarheid essentiële voorwaarden zijn voor het kennen en aanvaarden van het diepste zelf. Dit proces voltrekt zich van binnenuit: met open ogen om te zien wat eerder onopgemerkt bleef, met een open hart om te voelen wat eerder onbegrepen bleef, en met open handen om los te laten wat niet langer dient.

Het essay is geen gids, geen therapie en geen ontwikkelingsmodel. Het is een poging om te openbaren van wat zich bij velen, ieder op eigen wijze, aandient. Het vraagt geen instemming, maar het vermogen om niet alles onmiddellijk te willen vastleggen, begrijpen of controleren. En te midden van deze openheid blijft één vraag: welke liefde ligt nog verborgen in mijn leven, en durf ik ze toe te laten als onderdeel van mijn groeiproces?