

*“Onze kans op geluk als individuen en als cultuur, hangt af van ons vermogen om de verborgen wetmatigheden rond liefde te ontcijferen.*

*Deze zijn onzichtbaar maar onverbiddelijk en ze gaan voorbij de algemene overtuigingen.”*

—A General Theory of Love<sup>1</sup>

# 1

## Voorwoord

*We kunnen over moed, liefde en compassie praten totdat we klinken als een winkel vol bemoedigende wenskaarten, maar als we niet bereid zijn om een eerlijk gesprek te voeren over wat ons erbij in de weg staat deze dingen in ons dagelijks leven in praktijk te brengen, zullen we nooit veranderen. Nooit van ons leven.*

—Brené Brown, De moed van imperfectie<sup>1</sup>.

U gaat mij zeker geen ongelijk geven als ik stel dat liefde zowat het meest belangrijke is wat wij in ons leven met elkaar kunnen delen. Wij doen dat op verschillende manieren maar hoofdzakelijk in de vorm van relaties. Een mooie en harmonieuze liefdesrelatie is voor de meesten onder ons het ultieme doel in het leven. Vanaf onze puberteit streven wij naar dit doel. Dat is een heel natuurlijke beweging die bij het mens-zijn hoort net als ademen, eten en drinken. Eens wij dit doel hebben bereikt, of wij nu gehuwd zijn of samenwonend, eens wij voorbij de roze wolken van verliefdheid zijn, gebeurt er iets in onze liefdesrelaties. Al te vaak verdwijnt geleidelijk aan het mooie en speciale gevoel dat wij voor onze partner tijdens de eerste periode van onze relatie hebben gevoeld. Het maakt frequent plaats voor frustratie, verwijten en ruzies. Is het door de sleur van het leven van alle dag? Natuurlijk speelt ons jachtig leven hier een grote rol in. Wij moeten van alles en liefst tegelijkertijd. De ratrace eist zijn tol.

Dit is echter slechts een deel van het probleem. Het is een verzwarend element, een symptoom, het is niet de echte oorzaak. De echte oorzaak voor onze relatieproblemen zit in onszelf. Wij herhalen in onze liefdesrelaties de patronen, houdingen en soms destructieve elementen die wij van onze voorouders onbewust meedragen. Dat is volgens mijn ervaring in mijn eigen relaties en op basis van mijn jarenlange ervaring als therapeut en begeleider van familie- en relatieopstellingen, de diepere oorzaak van zo wat alle relatie- of huwelijksconflicten. De meeste mensen zijn zich hiervan niet of nauwelijks bewust. Een bevredigende oplossing voor hun relatieconflicten blijft meestal uit en echtscheidingen zijn frequent het onmachtige antwoord op een inner-

lijk en wederzijds proces dat onbewust verloopt en niet begrepen wordt. Beide partners voelen eerst en vooral hun eigen gelijk en vinden natuurlijk ook verantwoordelijkheid voor hun houding. Dat wil in essentie niets anders zeggen dan dat zij zich onbewust loyaal voelen met één of meerderen van hun voorouders en diens moeilijkheden, patronen en soms destructieve houdingen in hun eigen relatie aan het herhalen zijn.

Nagenoeg niemand is er zich van bewust dat wij een soort blauwdruk of mind-set over het leven en relaties van onze voorouders verinnerlijkt hebben. Deze mind-set is enorm bepalend voor ons relatiegeluk.

Duurzame oplossingen en blijvende veranderingen worden pas mogelijk als we ons bewust worden van wat in onze mind-set rond het thema relaties en liefde vervat zit. Met andere woorden dat we ons bewust worden van wat wij van onze voorouders meedragen en in onze relaties herhalen. Pas als we gaan kijken naar het geheel van de relationele context, naar onze hele familie, komen wij in contact met de oorzaken van onze relatieconflicten en ontstaat een verwerkingsproces. Zo wordt diepgaande heling van relatieproblemen en onze eigen relatievaardigheid mogelijk.

Een ander belangrijk aspect is de wederkerigheid die in ieder relatie speelt. Heel wat mensen zijn er van overtuigd dat hun partner hun spiegel is. Nu, een spiegel is maar een levenloze reflector terwijl in ieder relatie een interactieve *en wederkerige* uitwisseling tussen levende wezens plaatsvindt. Dat is dan ook de reden dat ik in mijn boek het gebruik van de term spiegelen vermijd en het liever over wederkerigheid heb.

En deze wederkerigheid in liefdesrelaties gaat ver, heel ver. Zo verworden onze partners tot icoon van onze grootste dromen, maar evenzo van onze diepste pijn en angsten. Zij confronteren ons met hun doen en laten met al het onbewuste en onverwerkte dat wij meedragen uit onze eigen kindertijd en vooral van onze voorouders. Onbewust reiken onze partners ons alle levenslessen aan die wij nodig hebben op een weg naar een bewuster leven. Zodra wij dat begrijpen kunnen we onze liefdesrelaties gaan zien als een kans op diepgaande groei in plaats van een frustrerende en pijnlijke strijd.

*Het huwelijk blijft de belangrijkste ontdekkingsstocht die de mens kan ondernemen.*

—Sören Kierkegaard