



Leo Bormans

VAN HARTE

100 sleutels
voor een
liefdevol leven

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze webiste en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Kris Demey
Vormgeving: Kris Demey en Keppie & Keppie
Zetwerk: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022 en Leo Bormans
D/2022/45/160 – ISBN 978 94 014 8332 2 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

- 9 **Ik hou van jou**
- 17 **'Wat is liefde?'**
Hoe kunnen we onze emotie beter begrijpen?
- 20 **'Wat bedoel jij eigenlijk?'**
Hoe weet ik wat de ander onder liefde verstaat?
- 23 **'Het lijkt of wij een rol spelen'**
Hoe achterhalen we elkaars verhaal?
- 26 **'Ik word er gek van'**
Hoe krijgen we onze gevoelens onder controle?
- 29 **'Wij zijn tegenpolen'**
Hoe kunnen we elkaar versterken?
- 32 **'Toch zielig, zo alleen'**
Hoe ervaren singles de liefde?
- 35 **'Ik voel mij bedrogen'**
Hoe is herstel van vertrouwen mogelijk?
- 38 **'Mag ik jou aanraken?'**
Hoe belangrijk is lichamelijk contact?
- 41 **'Druk, druk, druk!'**
Hoe pakken we stress in een relatie aan?

- 44 **'Ik snap er niets van!'**
Hoe kunnen we ons liefdesgedrag beter begrijpen?
- 47 **'Het is niet meer spannend!'**
Hoe kunnen we opwinding in een relatie behouden?
- 50 **'Wij maken altijd ruzie'**
Hoe kun je conflicten beheersen?
- 53 **'Het is nooit goed'**
Hoe leren we op de juiste manier beminnen?
- 56 **'Altijd jaloers!'**
Hoe kunnen we omgaan met wat we als bedreigend ervaren?
- 59 **'Ik krijg nooit eens een cadeautje'**
Hoe uiten wij onze liefde voor elkaar?
- 62 **'Is dat nu liefde?'**
Hoe ontdekken we onze eigen weg?
- 65 **'En nu is het mijn beurt!'**
Hoe kunnen we harmonieuzer met elkaar omgaan?
- 68 **'Ik voel me zo alleen'**
Hoe kunnen we eenzaamheid verdrijven?
- 71 **'De perfecte date'**
Hoe weet ik of de ander de juiste 'match' is voor mij?
- 74 **'Wij zijn uitgepraat'**
Hoe kunnen we blijven investeren in de relatie?
- 77 **'Wij gunnen elkaar niets meer'**
Hoe kunnen we zuurstof geven aan onze relatie?

- 80 **'Het is niet grappig'**
Hoe houden we humor in de relatie?
- 83 **'De passie is weg'**
Hoe houden we de relatie zo intens mogelijk?
- 86 **'Houd me stevig vast'**
Hoe creëren we een emotionele band?
- 89 **'Ik heb gelijk!'**
Hoe gaan we om met meningsverschillen?
- 92 **'Ik wil meer kleur in ons leven'**
Hoe kunnen we tijd maken voor elkaar?
- 95 **'De vonk is weg'**
Hoe houden we de romantiek in stand?
- 98 **'De anderen zijn wél gelukkig'**
Hoe kunnen we leren minder te vergelijken?
- 101 **'Ik mis de grote momenten'**
Hoe vind je liefde in de kleine dingen?
- 104 **'Ik hoop dat het eeuwig blijft duren'**
Hoe kunnen we een langdurige relatie opbouwen?
- 107 **Extra**
- 109 **Haal meer liefdevolle inspiratie uit**

'De beste relaties maken
van één plus één drie.'

Ik houw van jou

Ja, in de titel staat een taalfout. Het moet zijn ‘Ik hou van jou’ of ‘Ik houd van jou’, maar zeker niet ‘Ik houw van jou’.

Sommigen zullen zich daaraan ergeren. Anderen hebben er niet eens iets van gemerkt. Toch staat de fout er niet zomaar.

Dit boek gaat over de liefde. En daarin **maken wij allemaal fouten**. Kleine en grote. Maar wij kunnen wel degelijk leren om een beetje meer liefdevol met elkaar om te gaan. En dan komen we dicht bij ‘beeldhouwen’. ‘Ik hou van jou’ wordt dan misschien wel ‘ik houw van jou’. We zijn elkaars liefdevolle beeldhouwers.

Volgens de overlevering heeft Michelangelo gezegd dat hij als beeldhouwer alleen maar de buitenste steenlagen hoefde weg te kappen om de ideale vorm die in het marmer al aanwezig was, bloot te leggen. Deze vergelijking wordt in het liefdesonderzoek het ‘Michelangelo-fenomeen’ genoemd. We hebben in ons leven ook zo’n bedreven beeldhouwer nodig om de ideale vorm die in ons aanwezig is, bloot te leggen. Die ideale vorm is het

‘ideale zelf’, niet ‘wie we zijn’ maar de persoon die we het liefst willen worden. **Dat kan de liefde met ons doen.**

Romantische partners verkeren vaak in de beste positie om zo’n rol als beeldhouwer te vervullen. Zij oefenen immers gedurende een langere tijd behoorlijk wat invloed op elkaar uit. Maar romantische partners kunnen het beste en het slechtste in elkaar naar boven halen, met blijvende gevolgen.

Niet iedereen heeft het talent en de ervaring van Michelangelo. Wij maken fouten. Sommige mensen zien liefde als een beperking van zichzelf, omdat partners toegevingen moeten doen en veranderingen moeten ondergaan. Wetenschappelijk onderzoek leert ons echter dat partners in liefdevolle relaties er wel degelijk in kunnen slagen het beste in elkaar naar boven te halen. **Niet het perfecte, wel het best mogelijke.** Ze gebruiken de relatie als een stevige basis om persoonlijke groei te ervaren en hun belangrijkste persoonlijke doelen te realiseren. Zo worden wij dankzij elkaar ons best mogelijke zelf. Dan geldt $1 + 1 = 3$.

Een dergelijke houding vraagt respect, aandacht, zorgvuldigheid, oog voor verandering en ... liefde. We kunnen twee kanten op. Wat gebeurt er als een romantische partner kwaliteiten naar boven haalt die de ander wenselijk vindt? En wat gebeurt er als die kwaliteiten onwenselijk of onbelangrijk zijn? Wetenschappelijk onderzoek leert ons dat mensen, naarmate ze dichter in de buurt komen van **hun ‘ideale zelf’**, zich niet alleen beter voelen over zichzelf, maar ook over de relatie die

deze verandering mogelijk maakt. Romantische relaties worden sterker naarmate de partners dankzij hun relatie hun idealen dichter benaderen. Maar ze worden zwakker naarmate de partners zich verder van hun idealen verwijderd voelen.

Natuurlijk zou het naïef zijn om te denken dat beide partners altijd de tijd, energie en motivatie kunnen opbrengen om elkaar te steunen en tegelijkertijd hun eigen doelen na te streven. Moderne relaties kunnen in dat opzicht zelfs **bijzonder problematisch** zijn. Het is druk, druk, druk en we worden via allerlei media met ideaalbeelden geconfronteerd die niet realistisch zijn.

We proberen vaak zo actief mogelijk onze eigen doelen te realiseren en tegelijkertijd te voldoen aan de behoeften van de ander. Dikwijls moet dan één partner wel heel veel water bij de wijn doen, grotere offers brengen of enkele doelen opgeven. Bovendien veranderen eigenschappen en doelen in de loop van ons leven. Het is goed voor een relatie als partners zulke veranderingen erkennen en hun gedrag daaraan aanpassen. **Relaties dragen geen zorg voor zichzelf.** Ze hebben zorg en zuurstof nodig van alle betrokkenen in het verhaal.

Wat zeggen we graag ‘Ik voel me goed bij jou’. Liefde draait om ‘hechting’. Kleine kinderen gebruiken hun ouders als **een veilige basis** om van daaruit hun persoonlijke ontdekkings-tochten te ondernemen. Zo lijken ook volwassenen hun romantische partners te zien als een veilige basis om hun persoonlijke

ontdekkingsreizen voort te zetten. Op dat vlak kan er in onze kindertijd spijtig genoeg al heel veel fout gaan. Zo wordt onze ontdekking van de ander ook vaak een ontdekking van onszelf: het mooie, het minder mooie, het tekort en het gekwetste. Warme liefde geeft ons dat veilige gevoel dat we er onvoorwaardelijk mogen zijn en dat we elkaar steunen om te kunnen worden wie we willen worden.

In de liefde lijken twee fundamentele menselijke basisbehoeften met elkaar te strijden: ons verlangen naar vrijheid, zelfstandigheid en autonomie én ons verlangen naar warmte, nabijheid en het gevoel ergens bij te horen. En toch toont ook op dit vlak recent wetenschappelijk onderzoek aan dat in de beste relaties hechte partners in staat zijn **zowel liefde te geven als autonomie te ondersteunen**. Langdurige gelukkige relaties lijken soms onbereikbaar, maar ze bestáán en uit het succes ervan kunnen we veel leren in ons eigen strompelen over het hobbelige pad dat we liefde noemen. Cupido, de god van de liefde, wordt meestal afgebeeld met pijl en boog. Als hij ons hart raakt, worden we zogezegd verliefd. Met alle gevolgen van dien. Maar onthoud dat Cupido de zoon is van de goden Venus (liefde) en Mars (oorlog). Zijn pijlen zijn gedrenkt in liefde en strijd, in harmonie en onbegrip. Dat aanvaarden en de strijd aangaan, blijkt het lot van de mens.

Liefde is een uiterst krachtige emotie. Maar we weten het allemaal: **het vuur blijft niet voor eeuwig branden**. Wat weten we van dat vuur en hoe kunnen we het brandend

houden? Nog niet zo heel lang geleden was liefde aan universiteiten een verboden onderzoeksdomein. ‘Waarom zouden we geld uitgeven aan onderzoek naar zoiets stoms als liefde?’ vroeg een Amerikaanse senator zich in 1974 nog af. Gelukkig zijn de tijden veranderd. Duizenden sociologen, psychologen, antropologen, neurowetenschappers, therapeuten en seksuologen doen over de hele wereld onderzoek naar interpersoonlijke relaties en naar het hoe en waarom van romantische liefde. Hun onderzoek voert ons dichterbij het hart van de mens, maar vooral ook naar wat er zich afspeelt in onze hersenen. **Liefde is geen rood hartje.** Het is grijs en het lijkt op een bloemkool. Het speelt zich af in ons brein.

Na het wereldwijde succes van *Geluk. The World Book of Happiness*, dat toenmalig Europees voorzitter Herman Van Rompuy cadeau deed aan alle wereldleiders, heb ik twee jaar lang het internationaal wetenschappelijk onderzoek naar de liefde bestudeerd. Het is ons gelukt de honderd meest briljante onderzoekers een stem te geven in *The World Book of Love*. Ook dat boek werd in vele talen vertaald. En op dit moment lees je in het boek dat je in handen hebt de **concrete toepassingen** van dat onderzoek. Dertig onderzoeken worden tot hun essentie herleid. We halen er telkens drie sleutels uit waarmee we in ons dagelijks leven aan de slag kunnen. We ronden af met nog tien universele sleutels.

Zo heb je honderd bruikbare suggesties waarvan we weten dat ze werken, concrete aanwijzingen die we kunnen gebruiken om een

hindernis te overwinnen of een deur te openen op **onze moeizame weg** in het domein van de liefde. Beschouw ze niet als vrijblijvende tips of als een dwingende must. Het leven is voor iedereen anders en elke situatie verschilt, maar het universeel wetenschappelijk onderzoek naar de essentie van de liefde kan ons wel richting geven.

Hopelijk vind je her en der een sleutel die voor jou of voor jullie van toepassing is en waarmee je aan de slag kunt. Waarschijnlijk ontdek je heel veel dingen die je al van nature doet of die je gaandeweg hebt geleerd. Mag dat een vorm van **herkenning, bevestiging en aanmoediging** zijn. De ervaring zal nog sterker zijn als je dit boek, of een hoofdstuk eruit, leest met degene met wie je een relatie hebt. Pas als we weten wat de woorden voor de ander betekenen, kunnen we er samen betekenis aan geven.

Het valt moeilijk uit te leggen waarom en op welke manier we van iemand houden. Er is in de liefde altijd een ik en een jij. Daartussen bestaat een relatie die zowel rationeel (waarom) als irrationeel is (houden van). Dit boek gaat over ik en de ander, over **het hoofd en het hart**, over ‘veel’ en ‘weinig’ en over de rijke schakeringen van het ‘hoe’. Zo begrijpen we niet alleen beter hoe de liefde werkt, maar ook dat elke persoon en elke relatie uniek is in de manier waarop de liefde wordt beleefd.

Mag ik je veel liefde toewensen, om te geven en om te ontvangen. Het gaat daarbij vooral om een algemene liefdevolle houding:

'I love' is belangrijker dan 'I love you'. Hopelijk vind je op je weg iemand tegen wie je met volle overtuiging *'Ik houw van jou'* kunt zeggen en weten jullie allebei wat die woorden betekenen en welke uitdaging ze inhouden.

Van harte,
Leo Bormans

Leo Bormans is onderzoeker en auteur van internationale bestsellers als **The World Book of Happiness**, **The World Book of Hope** en **The World Book of Love**. In dat laatste boek vind je meer dan honderd uitgebreide wetenschappelijke onderzoeken en hun conclusies, waarvan dit boek een beperkte selectie biedt. Lees meer op www.theworldbookoflove.com en bekijk er het inspirerende animatiefilmpje. Bij dit boek hoort ook een set mooie en praktische kaarten om de inzichten te oefenen: **De Schatkist van Liefde**. Ze wérken. Of je nu single bent of in een relatie zit.

PS In dit boek hanteren we willekeurig de begrippen hij/zij/x, met respect voor ieders eigenheid. In de wetenschap dat liefde een universele ervaring is.

‘Wat is liefde?’

Hoe kunnen we onze emotie beter begrijpen?

Met zinnnetjes als ‘liefde is ...’ worden boeken gevuld. Voor geen twee mensen betekent het woord ‘liefde’ hetzelfde. En zelfs in een relatie verandert de betekenis die de betrokkenen eraan geven voortdurend. Dat zorgt voor veel misverstanden. Inzicht in de verschillende liefdesvarianten kan ons helpen.

Wat de **romantische liefde** (*passionate love*) betekent, krijgen we van jongs af aan via opvoeding en Disneyfilms ingelepeld. Maar er zijn nog minstens drie andere belangrijke liefdesvarianten. **Kameraadschappelijke liefde** noemen we ook wel ‘vriendschapsliefde’ (*companionate love*). Deze liefdesvariant kan ontstaan wanneer mensen elkaar

ontzettend aardig vinden en vergelijkbare interesses, doelen en achtergronden hebben. **Naastenliefde** noemen we ook wel zorgzame, altruïstische of onbaatzuchtige liefde (*compassionate love*). Ze toont zich in steun, hulp en zorg voor het welbevinden van de ander. Zulk ondersteunend gedrag vinden we meestal terug in alle vormen van relaties. We houden de naastenliefde vaak in stand omdat we denken dat dat goed is voor ons welbevinden, ook al kost het ons veel en krijgen we er niet altijd iets voor terug. Als een partner zich niet of nauwelijks meer om het welbevinden van de ander bekommert of er zelfs destructief voor is, betekent dat vaak het einde van de relatie.

Het lijkt erop dat zich door de naastenliefde na verloop van tijd ook **hechtingsliefde** kan ontwikkelen (*attachment love*). Mensen zijn biologisch geprogrammeerd om een hechtingsband te vormen met iemand die hen verzorgt, troost en beschermt. Hechtingsliefde groeit langzaam, is moeilijk te verbreken en ontstaat vaak zonder dat de betrokkenen het in de gaten hebben. Daardoor zijn velen bijvoorbeeld verrast dat ze zich zo verdrietig voelen als ze permanent van de ander gescheiden worden, zelfs als de eventuele romantische liefde of kameraadschappelijke liefde is verdwenen, als ze gescheiden of van elkaar vervreemd zijn of zelfs als ze een hekel aan elkaar hebben gekregen.

Alle vormen van liefde en relaties zijn tijdelijk.

Ze veranderen na verloop van tijd door veranderingen in de sociale en fysieke omgeving waarin ze zijn ingebed en ook door

‘Helaas kunnen we relaties niet vasthouden in hun prettigste periode.’

biologische en andere veranderingen in de partners zelf. Daardoor veranderen ook de vormen en de intensiteit van liefde die in de relatie aanwezig zijn. De meest opwindende periode is voor velen het hoogtepunt van de ‘romantische liefde’. Helaas kunnen we relaties meestal niet vasthouden of bevroren in hun prettigste periode. Voor mensen met een langdurige relatie worden de geneugten van kameraadschappelijke liefde, naastenliefde en hechtingsliefde na verloop van tijd waarschijnlijk belangrijker voor hun geluk en welbevinden.

De sleutels

- 1 Bedenk dat het ons voorgespiegelde ideaal van de ‘romantische liefde’ niet het enige is dat bestaat.**
- 2 Behandel de ander ook altijd als een goede vriend en met het respect en de ondersteunende zorg van ‘naastenliefde’.**
- 3 Besef dat alle vormen van liefde en relaties tijdelijk zijn. Blijf je bewust van alle veranderingen bij jezelf, bij de ander en in de vormen van liefde in je relatie.**

Onderzoek van Ellen Berscheid
(University of Minnesota, Verenigde Staten)