

PROLOOG

ALLES IN TWIJFEL TREKKEN

De maatschappij leert ons dat liefde een eindige bron is. Iets dat bewaakt, beschermd en zorgvuldig gerantsoeneerd moet worden. Vanaf ons vroegste begrip van relaties worden we geconditioneerd om te geloven dat het delen van liefde, de liefde op de een of andere manier vermindert. Dat toewijding exclusiviteit betekent en dat jaloezie een natuurlijke uitdrukking is van diepe genegenheid. Deze overtuigingen zijn zo diep geworteld dat we zelden stilstaan bij hun geldigheid of hun invloed op ons vermogen tot oprechte verbondenheid onderzoeken.

Moderne relaties beginnen met een eenvoudige, maar diepgaande uitdaging: de relatiemodellen die we erven staan misschien niet in dienst van ons hoogste potentieel aan liefde en intimiteit. Veel stellen komen op kruispunten terecht die hun begrip van verbondenheid op de proef stellen. Maar in tegenstelling tot het conventionele verhaal waarin zulke momenten worden gezien als bedreigingen die moeten worden onderdrukt of problemen die moeten worden opgelost, kunnen deze uitdagingen worden gezien als uitnodigingen tot dieper begrip.

Dit boek onderzoekt de fundamentele vragen die de menselijke verbinding vormgeven: Waarom voelen we ons bedreigd als onze partners zich tot anderen aangetrokken voelen? Hoeveel van onze jaloezie is

natuurlijk en hoeveel is aangeleerd? Welke mogelijkheden ontstaan er als we onze overgeërfde overtuigingen over liefde en toewijding in twijfel trekken?

Het lijden in traditionele relaties; jaloezie, bezitterigheid, verraad en hartzeer, komt vaak niet voort uit de liefde zelf maar uit onze beperkte definities van hoe liefde eruit zou moeten zien. We hebben gevangenissen van verwachtingen gecreëerd en ze relaties genoemd en ons vervolgens afgevraagd waarom zovelen zich gevangen en onvervuld voelen. De statistieken over ontrouw, echtscheiding en ontevredenheid over relaties suggereren dat onze huidige modellen tekortschieten, maar toch houden we ons eraan vast uit angst of gewoonte.

Deze verkenning is niet bedoeld om te suggereren dat iedereen één specifiek pad zou moeten volgen. Het is eerder een uitnodiging om vraagtekens te zetten bij de aannames die we hebben geërfd over relaties. Om onszelf af te vragen: Wie heeft deze regels bepaald? Waarom volgen we ze? En nog belangrijker, dienen ze ons hoogste goed? Door verschillende ervaringen en perspectieven te onderzoeken, ontdekken we dat de magie niet ligt in het volgen van voorgeschreven paden, maar in de moed om onze eigen paden te smeden.

De weerstand die deze ideeën zullen ondervinden is onvermijdelijk. Dege-
nen die geïnvesteerd hebben in het behoud van traditionele structuren; financieel, politiek of psychologisch, zullen vechten om ze te behouden.

De groeiende ontevredenheid over conventionele relatiemodellen is niet alleen ontevredenheid; het is evolutie. Elke generatie stelt de overgeërfde wijsheid van haar voorgangers ter discussie en op het gebied van liefde en verbinding is dat nog nooit zo dringend geweest.

Aan degenen die zichzelf herkennen in deze pagina's, die dat gevoel van herkenning voelen: je bent niet alleen. Aan degenen die geschokt of ongemakkelijk zijn: Ik nodig je uit om met dat ongemak te zitten en jezelf af te vragen: waarom? En aan degenen die zouden oordelen: onthoud dat elke belangrijke sociale evolutie ooit als radicaal werd beschouwd. De toekomst van menselijke relaties ligt niet in het vasthouden aan verouderde modellen die lijden veroorzaken. De toekomst ligt in de moed om nieuwe manieren van verbinden, liefhebben en zijn te bedenken en te creëren.

Misschien kijken we over jaren wel op dezelfde manier terug op deze periode van rigide relatiestructuren als we nu kijken naar andere verouderde sociale beperkingen. Met een mengeling van verbijstering en opluchting dat we verder zijn geëvolueerd. Mogen deze pagina's tot die tijd zowel een spiegel als een venster zijn: ze weerspiegelen je eigen verlangens naar authentieke verbinding en bieden tegelijkertijd een kijkje in wat er mogelijk is als we de status quo durven uitdagen.

Dit is niet alleen een theoretische verkenning. Het is een onderzoek naar mogelijkheden. Naar wat er kan gebeuren als we de psychologische