

Inhoud

Voorwoord door Kathlyn Hendricks 11

Voorwoord bij de jubileumeditie 13

Inleiding 17

1 HOE HET ALLEMAAL BEGON 23

De kracht van mindfulness 28

Een positieve draai geven aan hoe het was en hoe het is 35

De vijf A's: de sleutels die ons openen 42

Onvoorwaardelijk aanwezig zijn tegenover de vijf mindsets
van het ego 61

Oefeningen 64

2 WAT LIEFDE KAN ZIJN 77

Als we ontkennen dat we dingen hebben gemist 82

Wat ons pijn doet troost ons 84

Hoe goed was het gezin voor mij? 88

Licht op de pijn 91

Een heroïsche reis 96

Oefeningen 97

3 EEN PARTNER VINDEN 107

Ben ik wel geschikt voor een intieme relatie? 109

Geschikte kandidaten 112

Waar zijn we op uit? 114

Ik zal eerlijk met je zijn 117

Seksualisering van behoeften 122
Onze verlangens 125
Onze bestemming speelt een rol 126
Oefeningen 130

4 ROMANTIEK 139

Groeien in liefde 142
Verslaving aan romantiek 148
Hoe liefde voelt 152
Oefeningen 154

5 ALS ER CONFLICTEN ONTSTAAN 163

Dingen uitwerken 166
Het verleden in het heden 173
Introvert of extravert? 176
Gezonde woede 180
Oefeningen 187

6 ANGSTEN BRENGEN GEVAREN MET ZICH MEE 203

Verzwolgen of in de steek gelaten worden 203
Leren van onze angst 206
Jaloezie 208
Ontrouw 209
Omgaan met teleurstelling 213
Oefeningen 218

7 HET EGO LOSLATEN 229

Hoe het arrogante ego in elkaar zit 232
Hoe het ontkrachte ego in elkaar zit 237

Ja zeggen tegen wat je niet kunt veranderen 239
Oefeningen 243

8 COMMITMENT EN VERDIEPING 259

Wat liefde zegt 262
Een duurzame band 267
Oefeningen 270

9 ALS EEN RELATIE EINDIGT 287

Je weg vervolgen 289
Als iemand je verlaat 298

Nawoord 305
Appendix: bewust verdriet 309
Over de auteur 327

Voorwoord

Dit boek geeft de mystieke dimensie handen en voeten, en verbindt die met de wereld van relaties, waarin wij vanaf onze geboorte onze weg moeten vinden. In *Liefhebben met aandacht* geeft David Richo ons een praktische leidraad om onze relaties goed te laten werken. Hij doet dat op dezelfde vriendelijke, zachtmoedige en tegelijk nauwkeurige manier als waarop hij omgaat met zijn leerlingen en zijn vrienden. Aan de hand van betrouwbare oefeningen in mindfulness en liefdevolle vriendelijkheid gaat de lezer van zijn boek op weg naar bewustzijn, levensvreugde en verdieping van relaties.

Mindfulness is een oeroude meditatievorm waarin wij onze angsten, gehechtheid, verwachtingen, aanspraken en oordelen loslaten. In plaats van mee te gaan in deze gewoontegetrouwe benaderingen van het leven, leren we om eenvoudig op een open manier in het moment aanwezig te zijn. Als niets ons in de weg staat, kunnen we het leven ervaren zoals het is. Wanneer we onze relaties met bewuste aandacht benaderen, kunnen we onszelf en de ander gaan zien zoals we zijn, in al onze ontroerende kwetsbaarheid en in ons rijke vermogen tot liefhebben.

Met behulp van de spirituele beoefening van liefdevolle vriendelijkheid vergroten we op een heel zachtmoedige en zorgzame manier ons bewustzijn van anderen, en kijken we verder dan onze persoonlijke relaties en omarmen de wereld. We leren hoe we onze liefde uit kunnen laten gaan naar alle mensen om ons heen, ook de mensen die ons onverschillig laten of die we moeilijk vinden in de omgang. Dankzij liefdevolle vriendelijkheid zal de verbondenheid van twee liefdespartners uiteindelijk de hele wereld omvatten. Op een gegeven moment zegt David: 'Wij kunnen ons meer bewust worden van [...] liefde geven en ontvangen.' In mijn werk als therapeut en professioneel trainer hoor ik steeds weer de vraag: 'Hoe kunnen wij beter leren omgaan met een toename van liefde en

positieve energie, zonder onze groei te belemmeren?’ Mijn man Gay en ik noemen dit het ‘bovengrensprobleem’. Het is voor mensen de ultieme uitdaging.

Dit boek laat ons zien hoe de zich verspreidende golfjes van liefde vrijer in en tussen ons kunnen stromen. David Richo toont hoe je van persoonlijke liefde naar universele liefde komt. De spirituele oefeningen in *Liefhebben met aandacht* zijn geen bijkomstigheid van onze psychologische opdracht, maar de vervulling ervan.

David Richo biedt iedereen die zichzelf wil helpen een belangrijke nieuwe synthese: praktische spiritualiteit gebaseerd op wat de dichter Ted Loder noemt ‘schatten van vreugde, van vrede, verborgen in de sfeer van het dagelijks leven’. De voorbeelden die David geeft, en vooral de vele mogelijkheden die hij ons aanreikt om te oefenen met deze verandering van perspectief, ondersteunen de groei van de lezer op een diepe manier. We ontdekken nieuwe manieren om elkaar als gelijkwaardige mensen te ontmoeten. Zijn duidelijke aanwijzingen wijzen ons de weg naar een leven vol compassie waarin mensen eindelijk zo volwassen kunnen worden, dat ze werkelijke zorg krijgen voor elkaar en voor hun aardse thuis. Onze relaties kunnen niet alleen onze groei, maar ook de evolutie van de wereld bevorderen. Ik nodig je uit om je door deze golven van mogelijkheden in beweging te laten brengen.

Kathlyn Hendricks

Voorwoord bij de jubileumeditie

Ik ben geroerd en verheugd dat ik deze twintigjarige jubileumeditie van mijn boek mag aankondigen. Van dit boek zijn inmiddels een kwart miljoen exemplaren verkocht in twaalf talen. Dankzij de reacties die ik heb gekregen van mensen over de hele wereld die baat hebben gehad bij mijn boek, heb ik in deze twintig jaar een diepe voldoening ervaren. Dit betekent juist zoveel voor mij, omdat schrijven voor mij een spirituele oefening is en ik er de intentie mee heb om ten behoeve van anderen te vertellen wat ik heb geleerd. Ik ben dankbaar dat mijn woorden zoveel mensen hebben bereikt. Een nog groter geschenk is de verbondenheid die ik voel met mijn lezers. Die koester ik bovenal.

De oorsprong van dit boek ligt in mijn overtuiging dat relaties *verzorging* nodig hebben, zoals alle waardevolle dingen. Relaties verbeteren niet uit zichzelf en ze blijven ook niet vanzelf bestaan. Omdat relaties zichzelf niet in stand kunnen houden, hebben ze onderhoud nodig, net als een tuin, een kathedraal en ons lichaam. De verzorging van relaties vraagt van iedereen die erbij betrokken is voortdurend psychologisch en spiritueel werk. Dit boek is eigenlijk een onderhoudsgids en laat zien hoe wij liefdevol de kwetsbare banden met anderen kunnen verzorgen, zodat die tot bloei kunnen komen. Een relatie komt tot bloei als we, wat er ook gebeurt, de liefde niet opgeven, en als we eraan blijven werken en bereid zijn van onze fouten te leren. De onderwerpen die in dit boek aan de orde komen zijn bedoeld als hulp bij deze prachtige opdracht.

In dit boek kijken we naar wat vertrouwen eigenlijk wil zeggen. We kijken naar de rol die onze kindertijd speelt in onze keuzes en daden, en in onze angst voor intimiteit en verbondenheid. We kijken naar de fasen die relaties doorlopen, naar hoe het op zichzelf gerichte ego kan buigen

voor gemeenschappelijkheid, naar het belang van je gevoelens laten zien en erop reageren, en naar respect voor grenzen. We kijken naar oplossingen vinden voor conflicten, naar met aandacht aanwezig blijven en communiceren vanuit het hart, en naar hoe we onze toewijding kunnen voeden door dagelijks de vijf A's van liefde te geven en te ontvangen: aandacht, acceptatie, appreciatie, affectie en aanmoediging. Deze uitdagingen hoeven ons niet te benauwen. Met behulp van een paar richtlijnen en tips (waarin dit boek naar ik hoop voorziet) kunnen we ze met een gerust hart aangaan. Iedereen beschikt over het vermogen om lief te hebben, en iedereen kan leren dat op een royale en doeltreffende wijze te gebruiken. We hoeven echt niet bang te zijn om het relatieavontuur aan te gaan.

De huidige editie van mijn boek bevat al het materiaal van het oorspronkelijke werk, met een paar aanpassingen. De hoofdstukken zijn gehandhaafd, maar het boek is niet meer verdeeld in drie delen. Woe-de wordt nu besproken in hoofdstuk 5, 'Als er conflicten ontstaan', en het hoofdstuk 'Als een relatie eindigt' is nu het laatste hoofdstuk van het boek geworden. Ik heb de tekst enigszins gemoderniseerd en een paar concepten aangepast. We hebben het tegenwoordig in geval van kinderen over 'verzorgers', omdat dat niet in alle gevallen de ouders zijn. We zien ook verschillende nieuwe relatievormen verschijnen en we kennen naast stellen of koppels bijvoorbeeld polyamorie. Ook wordt er steeds intensiever online contact gelegd, in plaats van dat potentiële partners elkaar live ontmoeten. We communiceren met elkaar via sms en social media, en niet alleen meer via e-mail en telefoon. Ondanks al deze veranderingen in de manieren waarop relaties tot stand komen en in stand gehouden worden is de boodschap van dit boek nog steeds even belangrijk: wij kunnen allemaal liefde vinden en groeien in de manier waarop we liefde naar onszelf en anderen tot uitdrukking brengen. Ik behandel in deze editie niet alle nieuwe relatievormen, omdat ik het kerndoel van het boek intact wilde laten: onderzoek van het hart en de ziel van relaties. Er zijn veel boeken verkrijgbaar over hedendaagse ontmoetingsvormen, over hoe je contact met iemand legt en over de talloze andere moge-

lijkheden die we tegenwoordig aantreffen op het gebied van relaties en hoe je daarin uitkomt voor je geaardheid. Ik hoop dat de boodschap van *Liefhebben met aandacht* waardevol is en wijsheid bevat voor iedereen die in liefde en relaties wil groeien.

Tien jaar na de publicatie van het oorspronkelijke boek maakte ik een verruiming mee van mijn besef van liefde en van mijn beleving van relaties, vooral in spirituele zin. Dit was voor mij aanleiding om het boek *How to Be an Adult in Love: Letting Love in Safely and Showing it Recklessly* te schrijven, uitgegeven bij Shambhala. Het is het vervolg op het boek dat je nu in handen hebt en ik beveel je van harte aan om het hierna te lezen.

Moge dit en al mijn andere werk voor jou en alle andere mensen van waarde zijn.

*Wat hebben we eigenlijk
dat meer of beter is
dan ons leven samen?*

— David Richo, Santa Barbara

Inleiding

*Alleen bemind hebben is niet genoeg,
tenzij we ook wijs waren
en van onze liefdes hebben genoten.*

— Sir John Suckling

Liefde is de mogelijkheid der mogelijkheden. De reikwijdte ervan is onnavolgbaar voor ons, hoelang of hoeveel wij ook liefhebben. Liefde zal altijd een stilzwijgend mysterie zijn en het enige wat wij kunnen doen is ons met een ‘ja’ overgeven aan de extase en de pijn ervan. Er is iets vrolijks en moedigs dat ons ertoe aanzet het risico te nemen en het labyrint van de liefde binnen te gaan, hoe gewaagd dat ook is. Toch kan alle liefde in de wereld ons niet gelukkig maken of ervoor zorgen dat onze relaties werken. Daarvoor is een vaardigheid nodig, die wij ons beslist eigen kunnen maken. Als we oefenen, kunnen we zo lichtvoetig worden, dat we gracieus met elkaar kunnen dansen, hoe terughoudend of onhandig we in het begin ook kunnen zijn.

Wij ervaren liefde allemaal op een andere manier, maar voor de meesten van ons springen er vijf aspecten uit. We voelen dat er van ons wordt gehouden als we aandacht, acceptatie, appreciatie en affectie krijgen, en als we aangemoedigd worden om in ons leven onze diepste behoeften en wensen te volgen. Als we liefde geven, doen we dat op dezelfde vijf manieren. We krijgen in ons leven op verschillende manieren met de ‘vijf A’s’ te maken. Als kind hebben we ze nodig om ons gevoel van eigenwaarde op te bouwen en een gezond ego te krijgen. De vijf A’s zijn de bouwstenen van onze identiteit, van een samenhangende menselijke persoonlijkheid. De menselijke ervaring kent een opmerkelijke en consistente overeen-

komst: wat we nodig hebben om als kind ons zelf op te bouwen is ook wat we als volwassenen nodig hebben voor geluk in onze liefdesrelaties. Op haar best betekent intimiteit het geven en ontvangen van de vijf A's. Daarin ligt de vreugde en de rijkdom van een relatie. Deze vijf elementen of aspecten van liefde kenmerken ook onze bestemming om als volwassen spirituele wezens dienstbaar te zijn aan de wereld. Grote spirituele voorbeelden als Jezus en Boeddha kunnen we zien als wezens die aan iedereen deze vijfvoudige liefde hebben gegeven. Door ons spiritueel te ontwikkelen, leren we een kracht kennen die groter is dan ons ego en die ons voedt met aandacht, acceptatie, appreciatie, affectie en aanmoediging.

Eigen aan ons wezen is een ontroerende en bemoedigende synchroniteit, een betekenisvolle toevalligheid, namelijk dat de vijf A's tegelijkertijd de vervulling van onze vroegste behoeften zijn, de vereisten voor volwassen intimiteit en universele compassie, en de essentiële kenmerken van de beoefening van mindfulness. In de fantastisch efficiënte manier waarop menselijke en spirituele ontwikkeling plaatsvinden worden alle evolutionaire deuren met dezelfde sleutels geopend.

Wij ontvangen de vijf A's dus in onze kindertijd, waarna we ze als geschenk geven aan onszelf en aan anderen. Ze zijn niet het resultaat van onze inspanning, maar komen als vanzelf voort uit de liefde die we ontvangen. We hoeven ze ook niet uit te proberen, want we merken eenvoudig dat we voor degenen die we liefhebben aandacht, appreciatie en affectie hebben, en acceptatie en aanmoediging voelen. De vijf A's laten zien is 'heartfulness', spiritualiteit in actie.

Is er een manier om ons vermogen om het geven en ontvangen van deze vijf essentiële elementen van liefde te vergroten? Ja, door mindfulness te beoefenen, door alert te zijn in het hier-en-nu en zonder oordelen, angst, verwachtingen, weerstand, vooringenomenheid of dwang de werkelijkheid te observeren – dit is tegelijk een beschrijving van effectief communiceren. Door vanuit het hart met bewuste aandacht aanwezig te zijn, leren we hoe we deze essentiële aspecten van liefde aan iedereen kunnen geven, ook aan onszelf. Op de volgende pagina's zal ik steeds weer terugkeren naar mindfulness en heartfulness als de kortste weg naar effectief en zinvol liefhebben.

In dit boek worden alle vijf A's besproken, met de rol die ze spelen in de kindertijd, in relaties en in spirituele volwassenwording. Er staan ook voorstellen in voor oefeningen die je kunnen helpen kwesties uit je kindertijd op te lossen, je gelukkiger te voelen in je relaties en in spiritueel opzicht bewuster te worden en meer compassie te hebben. Deze oefeningen komen inderdaad voort uit een spirituele ambitie met een hoger doel: een liefdevoller mens zijn en een positieve bijdrage leveren aan de wereld.

Wat je hiervoor moet doen, is samen met je partner op reis gaan. Dat vraagt moed, want je krijgt te maken met pijn en zult je focus moeten verleggen van je ego naar een gezamenlijk leven, en dat brengt risico's met zich mee. Dit boek begeleidt je op deze reis en voorziet in wat je nodig hebt om samen veilig en prettig te kunnen reizen. We zullen gebruikmaken van zowel westerse psychologische methodes, als oosterse en westerse spirituele oefeningen. We gebruiken die niet in een bepaalde openvolging, maar allemaal tegelijkertijd. De belangrijkste psychologische methodes werken aan de hand van persoonlijke problemen en raadsels uit de kindertijd, en vragen om de bereidheid problemen te erkennen, door te werken en op te lossen. Op die manier verander je en kun je groeien. Spirituele methodes houden in dat je het ego loslaat, groeit in bewuste aanwezigheid en een ethiek van liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelt. De toestand van bewuste aanwezigheid bereik je als de werkelijkheid belangrijker is geworden dan je ego. Vandaar dat bewuste aanwezigheid of mindfulness leidt tot intimiteit, tot het wederzijds egeloos liefde geven. Mensen die een relatie hebben, als stel of op een andere manier, ervaren meer rust en helderheid, als ze zich samen bezighouden met een vorm van spiritualiteit. Daarmee vergroten ze in hun relatie de kans op geluk en duurzaamheid.

Een relatie kan ons dwingen opnieuw te kijken naar elk gevoel en elke herinnering die we in onszelf meedragen. Onze psychologische taak is emotionele problemen en blokkades onder ogen zien, doorwerken en oplossen. Onder ogen zien houdt in dat we rechtstreeks naar een kwestie kijken. Doorwerken wil zeggen aandacht geven aan onze gevoelens en aan wat eruit voortvloeit. We houden ze in ons bewustzijn vast, totdat ze

veranderen of ons de weg wijzen naar een dieper deel van onszelf – dat is de oplossing van gevoelens. In de spirituele beoefening van mindfulness gebeurt iets heel anders. Hierin laten we gevoelens en gedachten opkomen, en dan laten we ze los. We werken ze niet door en we houden ze ook niet in ons bewustzijn vast. Voor beide benaderingen is er een juist moment en ze zijn beide noodzakelijk. Aandacht geven en loslaten zijn de twee elkaar aanvullende methodes die we in dit boek zullen gebruiken. Therapie zonder mindfulness brengt ons slechts tot het punt waarop we niet meer klem zitten. Mindfulness met therapie helpt ons om het ego, dat therapie noodzakelijk maakt, op te laten lossen.

Deze heroïsche reis is een metafoor van het verlangen in de menselijke ziel om wat in onze beperkte wereld kapot is gegaan te herstellen en wat verloren is gegaan terug te vinden. Op zijn reis verlaat de held eerst het oude vertrouwde, dan maakt hij een worsteling of een strijd mee om een nieuwe plaats te bereiken en uiteindelijk keert hij terug naar huis met het geschenk van een hoger bewustzijn. Dat geschenk is voor iedereen die ernaar verlangt beschikbaar. Partners vinden elkaar in romantiek en staan tegenover elkaar in conflict, om uiteindelijk deel te hebben aan een leven in toewijding aan elkaar. Het lijkt erop dat we niet op een volwassen manier kunnen liefhebben als we niet de hele weg van deze onzekere reis afleggen. Deze westerse metafoor is zonder heartfulness en mindfulness echter niet compleet.

Kortom, we moeten op weg gaan, maar we moeten ook blijven zitten. Als we deze reis ondernemen zonder meditatie en stilte, lopen we kans slachtoffer te worden van een beperkend en naar buiten gericht activisme. Als we meditatie beoefenen zonder het besef dat we op reis zijn, lopen we kans slachtoffer te worden van een introverte passiviteit. De oosterse stem vertelt ons dat we hier al zijn, de westerse stem zegt ons dat we in beweging moeten komen om hier helemaal te zijn. Zonder de combinatie van deze twee komen we nergens en zijn we nergens. Boeddha bleef niet voor altijd zitten, maar trok de wereld in om zijn boodschap te verspreiden. Jezus was niet de hele dag bezig met prediken en zieken genezen, maar zat soms in zijn eentje in de woestijn.

Het hart van een mens bevat meer liefde dan het in een heel leven kan geven. Dit boek stelt een methode voor om dit overvloedige potentieel te activeren. Intieme liefde is wonderbaarlijk en veeleisend; veel mensen zijn er bang voor en verlangen er tegelijk naar. Vandaar dat we beslist een uitgebreide handleiding nodig hebben. Dit boek onderzoekt de kwetsbare en angstige delen van onze psyche, en baant zich daar een weg doorheen. Het is voor niemand te laat om op reis te gaan en de weg is voor niemand te lang.

Ik schrijf als psycholoog op een boeddhistisch pad en als man met een verleden met de nodige ups en downs op relationeel vlak. Ik heb allerlei problemen gehad, maar vond ook manieren om ermee om te gaan. Ik heb ontdekt dat problemen geen bodemloze putten zijn, maar deuren naar een rijker leven. Het accent moet in dit boek wel liggen op hoe we vastlopen en hoe dingen verkeerd gaan, maar je kunt er tegelijk op vertrouwen dat ik je manieren laat zien om relaties beter te laten werken en dankzij wat je meemaakt een beter mens te worden die meewerkt aan een betere wereld.

Verlichting kan in de wereld alleen belichaamd worden door mensen die elkaar liefhebben. Het draait in relaties dus niet om de vraag hoe twee of meer mensen elkaar kunnen overleven, maar om de vraag hoe de wereld als geheel meer liefde kan ervaren, met al haar sombere kwellingen en verrukkelijke vervoering. Het werk en de oefeningen die ik je hier aanraad zijn niet bedoeld om het leven met je partner soepeler te laten verlopen, maar om je te helpen met humor, gemak en ruimhartigheid om te gaan met de onvermijdelijke problemen van relaties. Dat lukt je niet met een onbeheerst ego, maar wel met een ontwaakt hart. Intimiteit kun je dus het best benaderen op een spirituele manier. Dat heeft als extra voordeel dat het werk dat we op ons beperkte persoonlijke vlak doen de wereld op grotere schaal helpt helen.

Ik hoop dat dit boek een paar veelzeggende vragen voor je heeft en je zal helpen die te beantwoorden, vragen zoals deze:

- Wat moet ik doen om het geluk te vinden dat ik altijd heb gewild?
- Zal ik liefde krijgen en voelen op de manier die ik altijd heb gewild?

- Wat moet ik doen om het verleden los te laten?
- Kan ik leren mijn grenzen te bewaken en die aan anderen duidelijk te maken, en kan ik leren die van anderen te respecteren?
- Zal ik ooit de behoefte aan macht kunnen loslaten?
- Zal ik ooit de moed hebben om met mijn hele hart lief te hebben?

Dit boek is eigenlijk een brief van mij aan jou. Ik wil dolgraag met je delen wat ik heb geleerd van cliënten, vrienden en mijn eigen leven. Anderzijds zal dit boek ook informatie in jou losmaken; het zal je niet alleen informatie verschaffen. De waarheden over liefde en hoe zij werkt liggen diep en duurzaam in elk mens opgeslagen. Intypen van de wijsheid die afkomstig is van het paradijs en al zijn bannelingen (wij allemaal) is mijn aandeel geweest.

1

Hoe het allemaal begon

Het leven kent talloze sporen, maar het enige spoor dat er werkelijk toe doet kunnen maar weinigen volgen... Het is het spoor van de ware mens. Ik denk dat jij dat spoor gevonden hebt en het doet me deugd dat te zien. Het doet mijn hart goed.

— Michael Blake, *Dances with Wolves*

Wij worden geboren met het vermogen om te dansen, maar niet met de vaardigheid die nodig is om het te kunnen doen. Om te kunnen dansen, moeten we de juiste passen leren en ons daarin oefenen, zodat we ons soepel en gemakkelijk kunnen bewegen. Om van dansen te kunnen genieten, moet je werk verzetten. Sommige mensen hebben een lichamelijke verwonding of het ontbreekt hun aan zelfvertrouwen, waardoor zij meer moeten oefenen om te kunnen dansen dan andere. Sommige mensen zijn zo beschadigd dat ze misschien nooit meer zullen dansen. Andere is ingeprent dat dansen zondig is.

Voor relaties geldt hetzelfde. Onze vroegste ervaringen vormen (of vervormen) de relaties die wij als volwassenen hebben. Sommige mensen zijn als kind zo verwond of psychisch beschadigd (door verwaarlozing, remmingen of misbruik), dat ze er jaren aan moeten werken voor ze als volwassene de relatiedans soepel kunnen uitvoeren. Sommige mensen zijn dermate beschadigd, dat ze zich gedwongen voelen om uit wraak anderen te beschadigen. Sommige mensen zijn in hun jeugd dermate beschadigd, dat ze nooit meer op een volwassen manier een relatie kunnen aangaan.

De meeste mensen hebben echter een voldoende gezonde opvoeding gehad en hebben een redelijke vervulling ervaren van hun behoefte aan aandacht, acceptatie, appreciatie, affectie en aanmoediging, ofwel de vijf A's. Als volwassenen zijn ze redelijk goed in staat om op gezonde manieren relaties met anderen op te bouwen. Daarmee bedoel ik dat ze bewuste aandacht kunnen hebben voor de relatie, zonder een blinde bezitserigheid of een verlammende angst voor intimiteit. Toch voelt niemand zich volkomen op zijn gemak in een relatie zonder de vaardigheden die daarvoor nodig zijn, zoals ook niemand met gemak kan dansen zonder een keertje op dansles te zijn geweest. Sommige mensen leren goed dansen, sommige blijven ermee worstelen (of ze beseffen niet dat het beter kan). Zo kan ook een relatie er goed uitzien, terwijl er intimiteit of toewijding kan ontbreken, wat voor serieuze problemen kan zorgen als de relatie heeft geleid tot een gezin met kinderen. Als danser kunnen we, zonder dat dit voor anderen grote consequenties heeft, weigeren onze vaardigheden te vergroten, maar als we dat in relaties doen, lijdt iemand daaronder. ('Relatie' wil in dit verband zeggen: een intieme verhouding, met of zonder samenleven.)

Sommige mensen hebben als kind te maken gehad met misbruik en onvervulde behoeften, en zijn daardoor zo beschadigd dat ze niet gemakkelijk intiem kunnen worden. Na verloop van tijd kunnen deze mensen wel intieme relaties hebben, maar alleen als ze de vroegere problemen hebben doorgewerkt. Het is hun eigen verantwoordelijkheid om energie te steken in leren hoe je met relaties omgaat en daar vaardigheid in te krijgen. Dat gaat niet vanzelf. Ze zullen dingen moeten leren, moeten rouwen over hun verleden, therapeutisch aan zichzelf moeten werken, hun ware zelf moeten leren kennen, jarenlange gewoontes moeten afleren, met een partner moeten oefenen, een spirituele weg moeten volgen en een boek als dit moeten lezen en gebruiken. Het goede nieuws is dat ieder mens een psyche heeft die voor dit werk geschikt is. Op den duur maken onhandigheid en misstappen plaats voor een harmonieuze en gezamenlijke beweging, die een weerspiegeling is van het liefdeslied dat overal achter zit.

We weten allemaal welke beschadigingen kinderen kunnen oplopen en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn voor hun relaties als volwassenen. Dat neemt niet weg dat ik over het algemeen een positieve kijk heb op de kinderfase van ons leven. Wat er destijds met ons is gebeurd is minder belangrijk dan hoe we er nu naar kijken; het is positief als we erdoor zijn gegroeid en het is negatief als het ons nog steeds pijn doet en onze relaties ondermijnt. Als we kunnen rouwen over het verleden en daardoor de invloed ervan op ons leven nu kunnen verkleinen, dan kunnen we ook in de intieme verbinding met een partner onze grenzen in stand houden. Zolang we manieren hebben om met tegenslagen om te gaan, kan geen enkel probleem ons tot wanhoop drijven.

Je hebt vast weleens gehoord van het etiket 'codependent' dat sommige mensen krijgen, omdat ze een pijnlijke of uitzichtloze relatie niet kunnen beëindigen. Maar als onze relatie een weerspiegeling is van de oorspronkelijke band met onze vader of moeder, dan kan het verbreken ervan een enorme bedreiging betekenen van ons gevoel van veiligheid. Dan kan elke verandering, zelfs een positieve, een gevaar betekenen. Als we in die situatie verkeren, is het belangrijk om compassie te hebben met onszelf, want het kost tijd om dingen te veranderen. De tijd nemen hoeft niet te betekenen dat we laf zijn of codependent. Het kan er juist op wijzen dat we gevoelig zijn voor onder druk staan en vatbaar zijn voor representaties die voortkomen uit hersendelen die nog in de greep zijn van oude gewoontes. Mislukte of ontbrekende banden houden ons ons hele leven bezig. Dingen herhalen is menselijk, dingen een andere betekenis geven is gezond. Als we, hoe traag ook, onze defensieve reacties vervangen door andere manieren om dingen te doen, dan ontstaan er nieuwe mogelijkheden en kunnen we in onze relaties nieuwe vaardigheden gaan gebruiken. Toch is het niet alleen een kwestie van het kleine kringetje van onze kindertijd doorbreken. Als mens hebben we ook de bezielende steun van anderen nodig. We moeten weten dat er ergens in deze uitgestrekte en geteisterde wereld enthousiast wordt gereageerd op ons unieke bestaan. We kunnen er niet voor zorgen dat dat ook gebeurt, maar we kunnen er wel open voor staan en het verwelkomen.