

Inhoud

Inleiding 11

Deel I

SLUIT VRIENDSCHAP MET JEZELF

- 1 Wees trouw aan jezelf 17
- 2 Laten, loslaten, toelaten 23
- 3 Rust in stille kracht 29
- 4 Voel je geliefd 35
- 5 Accepteer jezelf 41
- 6 Respecteer je behoeften 49
- 7 Heb mededogen met jezelf 53
- 8 Weet dat je een goed mens bent 57
- 9 Vertrouw jezelf 61
- 10 Trakteer jezelf 65
- 11 Vergeef jezelf 67

Deel II

VERWARM HET HART

- 12 Voed de wolf van liefde 73
- 13 Zie de persoon achter de ogen 77

- 14 Heb mededogen met hen 83
- 15 Zie het goede in anderen 87
- 16 Erken hun diepste verlangens 91
- 17 Wees vriendelijk 95
- 18 Sluit niemand buiten je hart 101
- 19 Vertrouw op de liefde 107

Deel III

HEB VREDE MET ANDEREN

- 20 Vat het minder persoonlijk op 115
- 21 Stap uit de oorlog in je hoofd 121
- 22 Accepteer anderen 127
- 23 Ontspan, je zult kritiek krijgen 131
- 24 Houd je eigen stoep schoon 135

Deel IV

OPKOMEN VOOR JEZELF

- 25 Laat onnodige angsten los 141
- 26 Jezelf gronden 145
- 27 Gebruik woede, laat je er niet door gebruiken 151
- 28 Spreek de waarheid en wees eerlijk 157
- 29 Laat je niet intimideren 161

Deel V

VERSTANDIG SPREKEN

- 30 Let op je woorden 169
- 31 Spreek de waarheid 173
- 32 Spreek uit het hart 177

- 33 Stel vragen 181
- 34 Toon je waardering 187
- 35 Probeer een mildere toon 191
- 36 Bederf de feestvreugde niet 195
- 37 Geef ze wat ze willen 199
- 38 Onderzoek je eigen aandeel 203
- 39 Erken je fouten en ga verder 207
- 40 Maak er geen zaak van 211
- 41 Blijf oprecht bij onrecht 213
- 42 Praat over praten 219
- 43 Zeg wat je wil zeggen 225
- 44 Kom tot overeenstemming 235
- 45 Herzie de relatie 243
- 46 Vergeef ze 253

Deel VI

HEB DE WERELD LIEF

- 47 Houd van wat echt is 259
- 48 Houd moed 263
- 49 Stem 267
- 50 Koester de aarde 273

Dankwoord 275

Index 277

Over de auteur 283

Inleiding

Meestal hebben onze vreugde en ons verdriet te maken met onze relaties met anderen. Nagenoeg iedereen wil graag gezonde, vervullende relaties. Maar *hoe* krijgen we die, zowel thuis als op het werk, met vrienden, familieleden en mensen die je aardig vindt – en misschien ook met sommige die je niet aardig vindt? Hoe ga je om met conflicten, zet je misverstanden recht, word je beter behandeld, verdiep je een liefdesrelatie, leef je in vrede met anderen en schenk je de liefde die je in je hart draagt?

Velen van ons hebben het gevoel dat ze vast- en soms zelfs gevangen-zitten in onze relaties. Misschien in de relatie met een lastige collega, een gefrustreerde huisgenoot, een co-ouder die zich niet aan de afspraken houdt, een vervreemd familielid, een overkritische leidinggevende, of een partner die steeds meer afstand neemt. Soms lijkt het hopeloos.

Maar wanhoop niet. Duizenden wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat we relaties niet cadeau krijgen, maar dat ze *opgebouwd* worden. Dit betekent dat we ze kunnen verbeteren en ooit hoorde ik een leerzaam verhaal dat vertelt hoe:

Iemand vroeg een oudere vrouw hoe het toch kwam dat ze zo gelukkige wijfs was, zo geliefd en gerespecteerd. Ze antwoordde: 'Dit komt doordat ik weet dat er twee wolven in mijn hart leven, een wolf van liefde en een wolf van haat. En ik weet dat alles afhangt van welke wolf ik dagelijks te eten geef.'

Misschien kende je dit verhaal al in een of andere variant. Het is zo hoopvol! Iedere dag kun je met wat je denkt en zegt geleidelijk een gevoel van eigenwaarde, mededogen en vertrouwen in jezelf opbouwen, terwijl je tegelijkertijd meer ontspannen, geduldiger en effectiever wordt in de omgang met anderen.

Als psycholoog, echtgenoot en vader – en als iemand die zich als kind heel verlegen en ongemakkelijk voelde en die als volwassene met sommige relaties worstelde – heb ik geleerd waardoor relaties slecht kunnen aflopen en hoe je ze kunt verbeteren. In dit boek geef ik vijftig eenvoudige maar krachtige manieren waarmee je onder allerlei omstandigheden effectief kunt communiceren, voor jezelf kunt opkomen, je diepste gevoelens kunt uiten, niet verstrikt hoeft te raken in eindeloze woordenwisselingen, kunt zeggen (en krijgen) wat je wil, je relaties op gepaste wijze kunt herzien, jezelf en anderen kunt vergeven, de dingen minder persoonlijk kunt gaan opvatten, je echt geliefd kunt voelen – en nog veel meer. Dit boek is het resultaat van vele jaren ervaring en bevat alles wat ik aan iedereen wil meegeven die wil weten hoe je goede, en zelfs geweldige, relaties kunt opbouwen.

Meestal kost het behoorlijk wat tijd om de wereld om je heen te veranderen. Innerlijke verandering kan veel sneller gaan. Je kunt de stappen die binnen jouw mogelijkheden liggen, zetten om oude wonden te genezen en steun en geluk te vinden binnen je relaties zoals ze zijn, en deze zelfs verbeteren. Dit zijn de grondbeginselen van *iedere* relatie en je kunt ze in alle situaties toepassen. Ik bespreek ze kernachtig in korte hoofdstukken, die met weinig woorden een groot gebied beslaan. Soms ben ik heel direct en kort door de bocht wanneer ik voorbeelden uit de dagelijkse realiteit gebruik, opgedaan tijdens tientallen jaren ervaring als psychotherapeut voor paren en families. Ik schrijf vanuit mijn eigen achtergrond – als een witte, professionele, oudere man – en zal ongetwijfeld belangrijke invalshoeken en kwesties buiten beschouwing laten.

In de delen I en II leggen we het essentiële fundament voor ondersteuning van *jezelf* en een warm hart voor anderen. De delen III en IV leggen de basis voor de omgang met conflicten en uitdagende mensen. In deel V onderzoeken we tot in detail wat effectieve communicatie is, bijvoor-

beeld wat we moeten doen als de dingen hoog oplopen. Deel VI breidt de reikwijdte van onze relaties uit naar onze gemeenschappen, het leven als geheel en onze prachtige wereld.

Ieder hoofdstuk staat op zichzelf en is een oefening op zich. Hoewel de hoofdstukken op elkaar voortbouwen, kun je prima die dingen eruit pikken die voor jou nu het nuttigst zijn. Soms verwijs ik naar onderzoeksresultaten, en referenties zijn eenvoudig te vinden in mijn boeken *Geheugen voor geluk* en *Neurodharma*, en online. Als je iets tegenkomt wat ik ergens anders ook al heb gezegd, kun je het nu dieper onderzoeken of overslaan. In dit boek had ik niet de ruimte om belangrijke onderwerpen als geldzaken, seks, kinderopvoeding, cyberpesten, grensoverschrijdend gedrag op het werk, of de manieren waarop onze relaties kunnen worden ondermijnd door seksisme, racisme en allerlei andere vooroordelen te behandelen. Ik gebruik vaak genderneutrale taal, zoals *de ander* en *anderen*.

We krijgen iedere dag de kans om te leren, helen en groeien. We blijven gewoon proberen. Sommige hoofdstukken kun je als ambitieus ervaren, bijvoorbeeld hoofdstuk 43 ‘Zeg wat je wil zeggen’, of hoofdstuk 24 ‘Houd je eigen stoep schoon’. Belangrijk is dat je een positieve kant op blijft gaan, zonder dat je het gevoel krijgt dat je perfect moet zijn.

In dit boek zul je veel concrete dingen vinden die je in je eigen geest of buiten jezelf met anderen kunt doen. Voor de eenvoud noem ik ze hier ‘instructies’, het staat je volkomen vrij om de instructies die voor jou niet werken over te slaan. Sommige lijken eenvoudig en duidelijk, andere kosten meer moeite en vragen om verdere verkenning. Onderzoek wat voor jou goed is, je kunt de rest dan laten voor wat het is.

Je kunt dit boek in je eentje lezen, maar ook samen met een ander om jullie relatie te verbeteren. Dit boek is geen therapie en ook geen vervanging voor een professionele behandeling van fysieke kwalen of psychische problemen. Ik heb geprobeerd te schrijven alsof ik met een vriend(in) over een relatie praat, waarbij we de belangrijke kwesties onderzoeken terwijl er in het gesprek ideeën en instrumenten aangedragen worden die directe hulp kunnen zijn. Ik hoop dat je heel veel aan het lezen van dit boek zult hebben en dat alles wat het je brengt verder uitwaaiert en ook andere mensen ten goede zal komen.



Deel I

**SLUIT VRIENDSCHAP
MET JEZELF**

1

Wees trouw aan jezelf

Enkele jaren geleden klommen mijn vriend Norman en ik een route op Fairview Dome in Yosemite National Park. Ik had net een steil stuk beklommen, haakte me vast aan een piton in de rots terwijl ik op een smalle richel stond en zekerde Norman terwijl hij omhoogklom. Plotseling verloor hij zijn grip en viel met zijn armen wijd en een vertrokken gezicht achterover. Zijn gewicht trok me voorover, maar de pitons hielden het en ik brak zijn val. Hij keek met een verdwaasde glimlach omhoog, wrong zijn hand opnieuw in de rotsspleet en klom weer omhoog.

Hij wist dat ik zijn val zou breken en ik wist ook dat hij dit op een goede dag voor mij zou doen. We waren *trouw* aan elkaar – al was het meestal niet zo dramatisch. We letten op gevaren, luisterden geïnteresseerd, genoten van overwinningen en leefden mee met verliezen. Hij was er voor mij en ik voor hem.

De meesten van ons zijn trouw aan enkele andere mensen. Maar wie is er trouw aan *zichzelf*? Hoe vaak spreek je jezelf net zo bemoedigend, ondersteunend en respectvol toe als je anderen toespreekt?

Mijn ervaring is dat veel mensen het heel lastig vinden om trouw aan zichzelf te zijn, in ieder geval op bepaalde gebieden. Misschien kunnen ze op het werk wel voor zichzelf opkomen, maar hebben ze in hun persoonlijke relaties om de een of andere reden het idee dat ze dit niet mogen doen. Als therapeut heb ik veel mensen ontmoet die behoorlijk ongelukkig waren, wat gezien hun verleden en huidige relaties heel begrijpelijk was. Maar ze bagatelliseerden of ontkenden hun gevoelens, alsof ze beschamend waren, of dat het hun eigen schuld was dat ze ze hadden. Ze haalden

als het ware hun schouders op voor hun eigen pijn. Ze konden zeggen wat ze vonden dat ze zouden moeten doen, maar ondertussen voelden ze niet de motivatie om zich ertoe te zetten en het ook daadwerkelijk te doen. Als we ondanks onze lethargie en angsten toch verder willen met ons leven, zullen we een vastberaden en trouwe toewijding aan ons eigen welzijn moeten tonen.

Trouw zijn aan jezelf is als trouw zijn aan ieder ander. Je ziet het goede in die ander. Je bent een trouwe bondgenoot, mededogend en ondersteunend. Zo'n houding ten opzichte van jezelf is het fundament van iedere goede handeling die je uit jezelf onderneemt. Het is als met een waakvlam: als deze niet aan staat, maakt het niet uit hoelang je het gas – in dit geval de dingen die we zullen onderzoeken om je relaties te verbeteren – aanzet. Maar staat hij aan, dan is alles mogelijk. Als je er voor jezelf bent, dan doet je ene, wilde en kostbare leven – om de woorden van dichtster Mary Oliver te gebruiken – ertoe.

Trouw zijn aan jezelf betekent niet dat je egoïstisch bent. Als je beseft wat voor jou echt belangrijk is, beseft je ook dat je moet geven om te kunnen ontvangen, dat je anderen in je hart moet sluiten, zowel in je eigen als in hun belang. Wijze trouw is helder, niet verblind. Om jezelf te kunnen helpen, moet je weten wat je de volgende keer beter kunt doen. (Misschien in de geest van een opmerking die Suzuki Roshi tegen een groep zenleerlingen maakte: 'Jullie zijn volmaakt zoals jullie zijn... en kunnen nog wat kleine verbeteringen gebruiken.') Wijze trouw aan jezelf ziet het grotere geheel en gaat voor de lange termijn – en helpt je bijvoorbeeld om niet meer verstrikt te raken in eindeloze woordenwisselingen met een ander.

Het is heel erg prettig als iemand je trouw is, en het voelt nagenoeg hetzelfde als je trouw bent aan jezelf. Stel je voor hoe je relaties zouden kunnen verbeteren als je consequent je diepste, waarachtige interesses zou volgen, als je jezelf emotioneel zou ondersteunen in conflicten, wanneer je iedere dag van je leven als waardevol zou beschouwen.

HOE?

Om te beginnen kun je een gevoel van loyaliteit opwekken voor iemand om wie je geeft. Hoe voelt dat? Mogelijk voel je een warmhartige steun en een solide volharding wat hen betreft, terwijl je je tegelijkertijd bewust bent van het innerlijk wezen van diegene, dat zo kwetsbaar en kostbaar is. Voel hoe het is om trouw aan iemand te zijn.

Verleg dit gevoel nu naar jezelf. Je kunt bijvoorbeeld visualiseren dat die persoon en jij voor je zitten en dat je eerst tegen die andere persoon en dan tegen jezelf zegt: *Ik ben je trouw... Ik ben er voor je... Ik heb alleen het beste met je voor... Jouw leven doet er echt toe...* Hoe voelt het om deze dingen te zeggen? Kun je sommige dingen heel vanzelfsprekend tegen de ander zeggen, maar nauwelijks tegen jezelf?

Probeer de volgende woorden vervolgens hardop uit te spreken en kijk hoe dit voelt: *Ik ben niet tegen anderen, ik ben gewoon voor mezelf... Mijn behoeften en verlangens zijn belangrijk... Ik ben vastbesloten om te doen wat goed is voor mij, ook al is het eng...* Je kunt deze algemene uitspraken ook specifieker maken, bijvoorbeeld: *Ik zal op mijn werk opkomen voor mezelf... Mijn behoeften en verlangens binnen deze familie zijn belangrijk... Ik ga met mijn vriend(in) over onze ruzie praten, ook al vind ik het eng...* Sta open voor je intuïtieve gevoelens over dingen die emotioneel geladen zijn en belangrijk om tegen jezelf te zeggen.

OMGAAN MET BLOKKADES

Als je deze oefening doet, onderzoek je iets van de diepte van je geest. Kijk goed wat je daar aantreft, met name aan aarzelingen, gevoelens die zeggen dat je niet voor jezelf mag opkomen of aangeven dat je deze steun niet verdient. Blokkades tegen zelftrouw komen veel voor, met name deze:

- De overtuiging dat het op de een of andere manier 'tegen de regels' is, egoïstisch, oneerlijk, of gewoon verkeerd.
- Schaamte, het gevoel dat je geen vriendelijkheid en steun verdient, ook niet van jezelf.

- Een gevoel van zinloosheid, hopeloosheid en hulpeloosheid, ‘Waarom zou ik dit doen als het toch geen zin heeft?’
- Minachting, onverschilligheid, zelfs wreedheid voor delen van jezelf.

Op de volgende pagina's zullen we veel manieren onderzoeken waarmee we dit soort blokkades kunnen doorbreken. Je ervan bewust zijn dat je ze hebt is al heel erg behulpzaam. Je kunt er nieuwsgierig naar zijn zonder dat je je ermee *identificeert*. Je kunt zien waardoor de blokkades zijn ontstaan, misschien door je opvoeding, of door de manier waarop anderen je hebben behandeld. Omdat we zulke sociale wezens zijn, internaliseren we dit en doen we met onszelf wat anderen met ons hebben gedaan, met name in onze jeugd.

Je kunt de overtuigingen die ten grondslag liggen aan de blokkades op de proef stellen met vragen als: *Is dit echt waar? Hoe vaak gebeurt dit nu echt? Als ik het goed vind om trouw aan anderen te zijn, en ook als anderen mij trouw zijn, waarom zou het dan verkeerd zijn om trouw te zijn aan mezelf?* Je kunt jezelf ook de waarheid zeggen, bijvoorbeeld: *Op school kon ik niet tegen die pestkop op, maar nu ben ik niet langer hulpeloos en kan ik voor mezelf opkomen... Mijn oom moet zich schamen voor wat hij me heeft aangedaan, ik niet, ik ben niet gebroken, besmet of de liefde onwaardig.*

Het is mogelijk om je los te maken uit de blokkade, er niet langer in mee te gaan en haar niet verder te versterken, maar haar te laten vervagen en los te laten. In je geest kan de blokkade ‘daarginds’ zijn, terwijl je essentie er los van staat. Probeer haar te zeggen dat ze je niet meer in haar macht heeft, probeer haar vaarwel te zeggen.

VERSTERK DE TROUW AAN JEZELF

Denk aan een keer waarop je krachtig voor jezelf opkwam, misschien een keer dat je heel diep moest gaan omdat je door een afschuwelijke periode heen ging of in een verschrikkelijke relatie zat. Probeer die kracht opnieuw te voelen, want hierdoor versterk je hem in jezelf. Wat voor blik straalde er uit je ogen, welke uitdrukking had je gezicht? Waardeer de manieren

waarop je trouw was aan jezelf, besef de voordelen ervan, bijvoorbeeld dat het je hielp om iets belangrijks tegen je ouders te zeggen.

Ook op dit moment kun je het gevoel van trouw aan jezelf aanraken. Onderzoek het terwijl je het ervaart, ook hoe het in je lichaam voelt. Let op de dingen die voor jou van betekenis en belangrijk zijn terwijl je zo aan je eigen kant staat. Geniet ervan! Open je voor het gevoel dat je er voor jezelf bent en laat het helemaal indalen.

Je kunt voor jezelf de heilige gelofte afleggen dat je jezelf niet in de steek zult laten. Dat je in jezelf blijft geloven. Je plaatst jezelf niet boven anderen en ook niet onder hen. Je respecteert jezelf en staat naast, voor en bij jezelf bij iedere stap die je op de lange weg door het leven zet.