

Mijn Ontwakenen

*Een bevoorrecht mens, dat ben ik!
Bevoorrecht voor elk verlies
en alle magische momenten.*

*Genezen, groeien en ontwikkelen
geloven in de kracht van geloven
van rups tot vlinder
voedingsbodem voor de geboorte
van de schoonheid en grootsheid
slappend in mij.*

*De diepe pijn
lanceerde mij naar de goudmijn
waar het grootste fortuin verscholen lag,
het ontwakenen van zelfliefde,
de sleutel voor ware liefde.*

Ivete Brito Silva



Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
1. De liefdesprincipes	29
2. Soorten liefdesrelaties	39
3. De hechtingstheorie van Bowlby	51
4. Ontwikkel je zelfkennis en bewustzijn met het Enneagram	63
5. Mijn liefdesverhaal, een zoektocht naar ware liefde	77
6. De relatiecyclus	185
7. Een laatste reflectie	263
Hoe nu verder?	267
Over de auteur	271
Slotwoord	273
Literatuur en bronvermelding	277



Voorwoord

*'Elke relatie is een reflectie
van de relatie met jezelf.'*

Deepak Chopra

Het eerste boek van Ivete Brito Silva 'Ken jezelf, begrijp de ander' gaat over de zoektocht naar een liefdevolle relatie. Dit boek kan ik je van harte aanbevelen, omdat de schrijfster haar eigen traumatische levensverhaal deelt en spiegelt aan de theorieën rondom het aangaan van liefdesrelaties. Als ervaren relatietherapeut weet Ivete als geen ander welke liefdeskenmerken belangrijk zijn voor een liefdevolle relatie.

Als lezer neemt Ivete je mee in hoe ze na vele omwegen uiteindelijk een liefdevolle relatie is aangegaan. Een dergelijke relatie aangaan, gaat niet zonder slag of stoot. Het vraagt onderzoek naar wie je bent, waar je vandaan komt en waar je naartoe wilt met jezelf en in een partnerschap. Ivete omschrijft haar zoektocht. Ze heeft daarvoor moedige en pijnlijke beslissingen genomen. Zoals haar reis naar haar geboorteland en haar scheiding van haar toenmalige man en kinderen. Ivete is altijd blijven geloven dat liefdevolle relaties bestaan. Haar ontdekkingsreis deelt ze met jullie in dit boek.

Aan de zijlijn heb ik gezien en ervaren hoe dit boek vorm heeft gekregen. Ik heb haar daarbij mogen steunen en adviseren bij haar

innerlijke strijd van opgeven, twijfels en keuzes maken. Het was een spannend en mooi proces dat ook onze vriendschap heeft verdiept.

Het boek dat nu voor je ligt, is eerlijk, oprecht, uitnodigend en uitdagend. Dit boek helpt je ongetwijfeld verder bij het vinden, aangaan en onderhouden van een liefdevolle relatie. Dat wil toch iedereen!

Ivete is zeer dankbaar voor eenieder die haar geholpen heeft, op welke manier dan ook, bij het tot stand komen van dit prachtige boek.

*‘Liefde is op weg zijn naar
jezelf te vinden in elkaar.’*

Toon Hermans

Christel Willemsen

Een dierbare vriendin en coach

20 maart 2023



Inleiding

Ken Jezelf, Begrijp de Ander is méér dan de titel van dit boek, het ligt aan de basis van iedere liefdesrelatie. Een fijne, liefdevolle en gezonde liefdesrelatie begint bij **het kennen van jezelf**, waarbij je bewust bent van jouw gevoelens, gedachten, passies en waarden én daarnaast vrede hebt met je verleden. Beschik jij over de nodige zelfkennis? In hoeverre ben jij je bewust van jouw onbewuste patronen? En hoe sterk zijn jouw zelfliefde, zelfwaardering en zelfcompassie? Het zijn relevante vragen om aan jezelf te stellen als jij een liefdevolle relatie wenst of je huidige relatie wilt verbeteren of verdiepen.

Begrijp de ander gaat over hoe jij met jouw geliefde omgaat. Ben jij oprecht geïnteresseerd in en betrokken bij de gevoelens, gedachten, passie en waarden van de ander? Een ander begrijpen heeft betrekking op de innerlijke wereld van jouw geliefde en hoe jij je tot die wereld verhoudt. Je stelt vragen aan je geliefde, zonder in zijn of haar schoenen te stappen. Je doet dus geen aannames; één van de grote valkuilen in relaties.

Liefde

Liefde is het sleutelwoord in dit boek – al is liefde niet in woorden uit te drukken en kan je het alleen met je hart voelen. Liefde toont de wijsheid in je hart. Ik geloof dat wij mensen van nature liefdevolle wezens zijn. De vraag is niet of jij liefde bent, maar of je liefde in jezelf ervaart. En als je liefde vanbinnen ervaart, hoe ervaar je die dan in relatie tot jezelf en in de relatie met je geliefde?

Jouw geluk en welzijn worden in grote mate bepaald door de mate waarin je gelukkig bent met jezelf, hoe je je relaties ervaart, de mate waarin je je veilig voelt om jezelf emotioneel bloot te geven en de mate waarin je je begrepen, gewaardeerd, gesteund en geliefd voelt door al de mensen die belangrijk voor je zijn.

Daarnaast is liefde meer dan alleen een gevoel. Liefde is een levenskracht, een bron van energie, die zich manifesteert in gedrag en zo toont wat je denkt en voelt. Je kan alleen liefde geven als je het in jezelf voelt en ervaart. De basisvoorwaarden hiervoor zijn veiligheid en verbinding. Veiligheid en verbinding zijn inwisselbaar: je voelt je veilig als sprake is van verbinding en je voelt je verbonden als sprake is van veiligheid. Je durft je dan emotioneel open te stellen. Deze mate van kwetsbaarheid beïnvloedt de mate van verbinding. Je ervaart veiligheid als je volledig jezelf mag zijn, je hart zich opent en je je kwetsbaar durft op te stellen. Verbinding gaat over openheid, nieuwsgierigheid en emotionele beschikbaarheid.

Begeerte versus ware liefde

De oud Indo-Arische taal, het Sanskriet, de heilige schrijftaal voor het brahmanisme, boeddhisme, jainisme en hindoeïsme, gebruikt het woord *Lubhyati* voor liefde, wat in het Nederlands verlangen betekent. Een verlangen is een onvervulde behoefte; een begeerte. Begeerte vraagt erom vervuld te worden. Als je dit gegeven vanuit een linguïstisch perspectief bekijkt, is liefde voorwaardelijk. Er is namelijk sprake van een impliciete *'Ik hou van jou mits jij voldoet aan mijn behoeften'* én een *'Ik hou van jou en ik wil dat jij ook van mij houdt'*. Ware liefde is echter onbaatzuchtig en dus onvoorwaardelijk. Je geeft liefde zonder verwachting, hoop, of de behoefte om er iets voor terug te krijgen. Het is het soort liefde waarbij je de ander volledig accepteert en je meent het ten diepste als je zegt: *'Ik hou van jou omdat je bent wie je bent.'* Dit is dé liefde die verbindt en bevrijdend is.

In veel liefdesrelaties blijven behoeften echter onuitgesproken. Vervolgens verbazen geliefden zich dat de ander hen niet begrijpt en hun behoeften niet vervult. Maar gelukkig is liefde de bestemming en het fundament in het leven.

Dynamieken in de liefdesrelatie

Wanneer ik refereer aan een relatie of liefdesrelatie, dan doel ik op de dynamiek tussen mensen, de ruimte tussen geliefden, de dans van een koppel. Het gaat om de interactie tussen jou en jouw partner. Wat gebeurt er tussen jullie? Wat halen jullie in elkaar naar boven? En hoe reageren jullie op elkaar? In een relatie is altijd sprake van afhankelijkheid en beïnvloeding. Jullie beïnvloeden elkaar met jullie gedrag. De manier waarop je tegen jouw geliefde praat, beïnvloedt zijn reactie. Als je hem beschuldigt van iets, is de kans groot dat hij zichzelf gaat verdedigen of een tegenaanval inzet. Dit beïnvloedt vervolgens weer hoe jij op hem reageert. Als je hem daarentegen kalm en rustig vertelt waarom zijn gedrag jou heeft geraakt, is de kans groot dat hij beter luistert en zelf ook rustig reageert.

Daarnaast is er altijd sprake van een wisselwerking tussen hoe jij naar jezelf kijkt en hoe de ander jou ziet. Als jij gelooft dat je sterk moet zijn en je niet kwetsbaar mag opstellen, is dit zichtbaar in je gedrag. Jouw geliefde reageert hier (on)bewust op, waardoor jij – op jouw beurt – een bepaald beeld van hem krijgt, waar je weer naar handelt.

De twee dynamieken die ik zojuist heb besproken, gelden voor alle relaties, dus ook die tussen familieleden, vrienden en collega's. Uiteraard is de relatie tussen geliefden iets intiemer van aard, omdat er seksualiteit bij komt kijken.

De invloed van de liefdesrelatie op het welzijn

Jouw geluk en welzijn zijn voor een groot deel afhankelijk van de mate waarin je gezonde relaties onderhoudt. Diverse wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat liefdevolle relaties hebben enorm belangrijk is voor je fysieke en emotionele welzijn. Zo heeft de Amerikaanse universiteit Harvard vijftien jaar lang onderzoek gedaan naar de fysieke en emotionele gesteldheid van twee groepen jonge mensen¹. De ene groep bestond uit welgestelde academici en de andere uit jongeren uit een minder gesteld milieu. De conclusie van het onderzoek was dat als je goede relaties onderhoudt, je gelukkiger en gezonder bent dan als je ontevreden bent over je relaties.

Een ander Amerikaans onderzoek is die van Verbrugge & House². Zij tonen aan dat een ongelukkige liefdesrelatie de kans op ziekte met 35% doet stijgen en de levensduur met vier jaar verkort. In een ongelukkige liefdesrelatie worden lichaam en geest namelijk negatief beïnvloed. Dit heeft op zijn beurt weer een negatieve uitwerking op het immuunsysteem, met lichamelijke en psychische problemen als gevolg.

Amerikaanse onderzoekers van de Universiteit van Californië stellen zelfs dat liefde ook bevorderlijk is bij het genezingsproces van kankerpatiënten³. Met name mannen halen veel gezondheidsvoordeel uit hun relatie, want vrouwen stimuleren hun man om beter voor hun gezondheid te zorgen en moedigen hun man aan om de medische behandeling, die is voorgesteld door een arts, op te volgen. Daarentegen hebben single mannen 25% meer kans om vroegtijdig te overlijden.

Het mooie van een gezonde liefdesrelatie is dat het je in de gelegenheid stelt oude en onverwerkte pijnen te helen. De dynamieken in de liefdesrelatie doen een beroep op het lerend vermogen, het

zelfreflecterende vermogen en op het bewustzijn van geliefden om te kijken naar de onderliggende behoeftes en verlangens die in de pijn verscholen zitten.

Heb je kinderen? Als ouder kun je jouw trauma onbewust doorgeven aan je kind. Kinderen nemen het gedrag van hun ouders over en erven hiermee onbewust de relatiepatronen van hun ouders, die zij vervolgens weer doorgeven aan hun kinderen. Zo blijven relationele trauma's generaties lang aanwezig in families. Met alle gevolgen van dien. Zo presteren kinderen van ouders die ongelukkig zijn in hun relatie minder goed op school en zijn ze vatbaarder voor lichamelijke en psychische problemen. En toch leer je in de schoolbanken weinig tot niets over liefde en liefdesrelaties. Je leert te weinig over hoe relaties werken, over de dynamieken die het complex maken, over hoe te communiceren in een relatie, over het omgaan met conflicten en afwijzingen, en al helemaal niets over hoe je het vlammetje brandend houdt. En dat terwijl relatievaardigheden te leren skills zijn – zeer belangrijke skills – want met meer kennis en kunde over jezelf en de ander ben je beter in staat om zowel een liefdevolle relatie aan te gaan alsmede die te onderhouden.

Hedendaagse liefdesrelaties

Hedendaagse liefdesrelaties zijn complexer dan ooit. Relaties hebben in de afgelopen decennia een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Pas vanaf 1956 zijn vrouwen in Nederland wettelijk handelingsbekwaam verklaard en mochten getrouwde vrouwen werken, een bankrekening openen en zonder toestemming van hun man op reis gaan. Tot ver in de jaren zestig was het de norm dat liefdesrelaties moesten leiden tot huwelijken en dat kinderen alleen uit een huwelijk mochten voortkomen. Vrouwen hadden de verzekering van levensonderhoud en mannen een partner voor de huishoudelijke taken, sociale verplichtingen en om kinderen te baren,

waardoor de familienaam van de man aan de volgende generatie kon worden doorgegeven. Deze verstandelijke partnerkeuze was meestal gebaseerd op afhankelijkheid.

Door de seksuele revolutie in de jaren zestig, de stijging van de levensstandaard en de levensverwachting werd de vrouw minder afhankelijk van de man en namen de intimiteit en gelijkwaardigheid tussen geliefden toe. Deze ontwikkeling heeft een andere kijk op de liefdesrelatie gebracht, eentje waarin geliefden complexere zaken van elkaar zijn gaan verwachten en verlangen. Deze verwachtingen en verlangens uiteten zich in de 21^{ste} eeuw in verschillende vormen. Ik onderscheid er negen.

1. Een behoefte aan spirituele verbondenheid

Er wordt steeds meer nadruk gelegd op emotionele en geestelijke ontwikkeling, waarin spirituele verbondenheid de basis van de relatie moet vormen. De liefdesrelatie is hiermee verheven tot een 'plek' waar je innerlijk kunt transformeren en geestelijk kunt groeien. De behoefte aan een spirituele liefdesrelatie wint dan ook steeds meer aan terrein in de moderne samenleving. Dit vraagt echter wel om andere vaardigheden. Welke dit zijn, lees je in hoofdstuk 2 bij de paragraaf over de zelfbewuste liefdesrelatie.

2. Oppervlakkig en vluchtig daten

Nieuwe technologie, de digitale wereld en social media maken het aangaan en onderhouden van een relatie complexer, door op jouw verlangens in te spelen. Het hedendaagse daten is hierdoor oppervlakkig en vluchtig geworden. Wil je niet wachten op een partner van vlees en bloed, dan kun je een robotpartner⁴ bestellen. Dreigen je verliefde gevoelens voor je partner te vervagen, dan kun je 'liefdesmedicijnen' slikken om het liefdeshormoon oxytocine op te krikken.

Je kunt tegenwoordig snel verdwalen op de liefdesmarkt door het ruime aanbod aan datingsites en datingapps. Zo is er DNA-dating, waarbij aan de hand van biologische kenmerken wordt gekeken of jij en jouw potentiële partner een goede match zijn. Misschien laat jij, net als vele andere singles, de algoritmes van datingsites en apps bepalen met wie je op date gaat. Inmiddels is voor veel mensen data in plaats van menselijk gedrag de voorspeller geworden van een mogelijk succesvolle match. Zij willen het liefst gelijk weten of degene met wie ze chatten relatiemateriaal is. Bij enige twijfel komt het niet eens tot een date. Dit terwijl diverse onderzoeken uitwijzen dat het veertig uur kost om iemand oppervlakkig te leren kennen, honderd uur om een vriendschap op te bouwen en pas na tweehonderd uur ken je elkaar dusdanig goed, dat je een weloverwogen beslissing kunt nemen om als koppel verder te gaan.

De oppervlakkigheid en vluchtigheid van het hedendaagse daten, met als onderliggende wens het hebben van een relatie, maakt dat je je laat meeslepen door verliefde gevoelens en snel een liefdesrelatie aangaat, zonder voldoende de tijd te nemen de ander goed te leren kennen. Het lijkt alsof de nadruk is komen te liggen op chemie in plaats van op het onderzoeken in hoeverre sprake is van compatibiliteit. Die verkeerde focus heeft een negatief effect op het slagen van de relatie.

3. Verschillende relatievormen

In de westerse wereld was monogamie jarenlang een synoniem voor liefde en liefde het synoniem voor monogamie. Dit is aan het verschuiven: geliefden kiezen steeds vaker voor alternatieve relatievormen. Denk hierbij aan polyamorie, waar geliefden een emotionele en seksuele verbintenis met meerdere geliefden hebben, met instemming van alle betrokkenen. Dit is overigens één van de grootste vooroordelen van polyamorie. Wat minder

bekend is dat het voor een polyamorist niet gaat om de seks, maar centraal staat dat er meerdere liefdes naast elkaar kunnen bestaan. Men lijkt overigens te vergeten dat polyamorie in pre-industriële samenlevingen niet ongewoon was.

Bij de open relatie zijn geliefden elkaars primaire partner en daarnaast houden ze er één of meerdere andere bedpartners op na. Alle betrokkenen staan achter deze keuze en zijn hier open en transparant over.

Dan is er nog de relatievorm 'friends with benefits', waarbij twee vrienden er een seksuele relatie in plaats van een liefdesrelatie op nahouden.

Bij een genegeerde relatie is sprake van een situatie waarin de geliefden wat ze met elkaar hebben weigeren een relatie te noemen, terwijl het voor de mensen in hun omgeving kristalhelder is dat sprake is van een liefdesrelatie.

'Kwarrel' is een populaire relatievorm onder jongeren. Twee jongeren gaan met elkaar om – ze scharrelen – en wat ze samen hebben, deze scharrel van kwaliteit, heeft de potentie om uit te groeien tot een relatie. Hedendaagse jongeren gebruiken verschillende termen om de verschillende relatievormen te typeren en zo de mate van hoe serieus en officieel het is te benadrukken. In feite zijn dit verschillende benamingen voor verkering en relatie.

4. Gemengde relaties

Relaties tussen mensen met verschillende multiculturele achtergronden komen steeds vaker voor. Iedere relatie gaat gepaard met uitdagingen, maar bij gemengde relaties vormen

de culturele verschillen een extra opgave. Het maakt de relatie iets complexer.

5. Een andere kijk op seksualiteit en genderidentiteit

Voorheen was de man-vrouwrelatie de norm. Deze norm is verschoven en nog steeds aan het verschuiven, omdat steeds meer seksuele identiteiten worden erkend. Van LHBT (lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender) naar LHBTQ (erkenning van queer), naar LHBTQIA+ (erkenning van intersekse, asexueel en panseksueel) en waar de plus gaat over mensen die zichzelf anders noemen dan waar de letters voor staan. De man-vrouwnorm was gebaseerd op een beperkte kennis en begrip van menselijke seksualiteit en gender. Met de jaren is de bewustwording toegenomen doordat er meer kennis beschikbaar is gekomen over seksualiteit en genderidentiteit. Dit maakt de man-vrouwnorm niet minder belangrijk, maar het betekent meer ruimte voor verschillende soorten relaties en de manier waarop mensen hun seksualiteit en genderidentiteit ervaren en uiten.

6. Regenbooggezinnen

We hebben steeds meer te maken met regenbooggezinnen. In LHBTQIA+ relaties heeft een kind vaak meer dan twee ouders, omdat er geen sprake is van een liefdesrelatie tussen de biologische ouders. Als beide biologische ouders een rol spelen in het leven van het kind, dan heeft het kind dus drie of misschien zelfs vier ouders. Deze constructie heeft een effect op de relatie die de biologische ouders met hun geliefde hebben. De invloed kan verschillen en is afhankelijk van verschillende factoren, zoals het soort liefdesrelatie dat de partners hebben, de mate van betrokkenheid van de biologische ouders bij de opvoeding van het kind en de dynamiek tussen de ouders.

Eventuele conflicten tussen de ouders kunnen de relatie met hun geliefde beïnvloeden, de relatie onder druk zetten en extra uitdagingen met zich mee brengen.

7. Samengestelde gezinnen

Het aantal samengestelde gezinnen stijgt, omdat steeds meer ouders uit elkaar gaan en daarna een nieuwe relatie aangaan. Vaak starten ze een nieuwe relatie zonder zich voldoende bewust te zijn van de complexe dynamieken die komen kijken bij een samengesteld gezin. Denk hierbij aan:

- het vinden van je draai in de nieuwe situatie;
- schuldgevoelens over je nieuwe relatie;
- de omgang met zowel de eigen ex als die van de nieuwe partner;
- het medeverantwoordelijk zijn voor kinderen met wie je geen bloedband hebt;
- loyaliteit van de kinderen aan de biologische ouders, waardoor de positie van de stiefouder ingewikkelder wordt; en
- schuldgevoelens over het ontwrichten van de oude gezinssituatie.

Al de bovenstaande dynamieken kunnen in mindere en meerdere mate zorgen voor spanningen tussen de geliefden. Uit onderzoek blijkt dan ook dat tweederde van de samengestelde gezinnen binnen vijf jaar weer uit elkaar gaat.

8. Materialisme en individualisme

De moderne mens is onder de invloed van het materialisme en individualisme. Dit maakt hem kritischer. Ook op liefdesgebied. Een potentiële geliefde moet aan een hele waslijst met verwachtingen voldoen. De focus ligt meestal op het keuren van de ander. Er wordt te weinig aandacht besteed aan zelfreflectie,

met als gevolg dat we geneigd zijn geen blad voor de mond te nemen en gevraagd en ongevraagd onze mening ventileren, zonder rekening te houden met de gevoelens en achtergrond van de ander. We doen dit ook tijdens het daten en in een prille relatie, wat het lastig maakt een liefdevolle relatie aan te gaan. Want hoe kan je op deze manier een vertrouwensband met de ander opbouwen en oprecht de verbinding aangaan?

9. De woningcrisis

Door de huidige woningcrisis komt het steeds vaker voor dat ex-geliefden voor langere tijd in dezelfde woning blijven wonen. Uit noodzaak. Dit gedwongen samenwonen gaat gepaard met stress en verdriet. Ex-geliefden zijn op deze manier niet in de gelegenheid om op een gezonde manier te rouwen over het beëindigen van de relatie. De onderliggende emoties van verdriet, rouw en stress zijn van invloed op de gezondheid, het geluk, de persoonlijke effectiviteit en op de werkprestaties.

Wat biedt 'Ken Jezelf, Begrijp de Ander' je?

Als relatietherapeut zie ik dat veel koppels tegenwoordig moeite hebben met het in stand houden van hun relatie. Relatief veel partnerschappen worden ontbonden en relatief veel huwelijken eindigen in een echtscheiding. Maar liefst 40% van de relaties strandt tegenwoordig. De top drie redenen van scheidingen en relatiebreuken zijn: botsende karakters, op elkaar uitgekeken zijn, of iemand anders die in het spel is gekomen. In de hedendaagse consumptiemaatschappij is de algemene gedachte dat geluk maakbaar is. Relaties worden beëindigd omdat we denken zonder de huidige partner of met een ander gelukkiger te zullen zijn. Zijn te weinig mensen gemotiveerd om te werken aan een duurzame relatie met alle ups en downs die erbij horen?