

Dit werkschriftje is in eerste instantie bedoeld om enkele utopieën te ontsluiëren, een paar overtuigingen uit de weg te ruimen of te duiden en enkele illusies over de liefde te verduidelijken.

De liefde is een onmetelijk groot mysterie en vormt al sinds het ontstaan van de mensheid het onderwerp van ontelbare vraagstellingen en onderzoeken. Toch blijft ze - en dat is een van de paradoxen van deze verbazingwekkende en soms teleurstellende emotie - een erg vaag begrip dat vaak verkeerd wordt geïnterpreteerd.

Dit werkschriftje wil u ook bewust maken en voorbereiden om, hoe oud u ook bent, om te gaan en te leren leven met talloze aspecten van het liefdesavontuur.

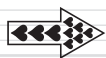
We gaan uit van de volgende eenvoudige stelling:

***Als ik niet van mezelf kan houden,  
kan ik ook niet van anderen houden.***

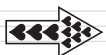
***Als ik niet van mezelf houd,  
wil ik wanhopig graag dat  
anderen van me houden.***

Ik loop dan immers het risico om de persoon van wie ik zogenaamd houd, te bestoken met gedragingen, houdingen en een instelling die de ander niet echt zal appreciëren omdat ze stuk voor stuk voortkomen uit een relatie gebaseerd op controle ofwel bezitterigheid.

Van jezelf leren houden is, zoals we zullen ontdekken, niet altijd eenvoudig. We zouden zelfs kunnen stellen dat het soms bijzonder moeilijk is. Uw vermogen om van uzelf en anderen te houden en om anderen toe te laten van u te houden, hangt af van:



de **BOODSCHAPPEN** (al dan niet positief) die u in uw kindertijd ontving,



de **GEBODEN** (bevrijdend of beperkend) die op onze schouders rusten,



de **HERSTELLINGSMISSIES** die we geïnternaliseerd hebben,



de **ERVARINGEN** met min of meer traumatiserende gebeurtenissen uit ons recente of verre verleden. De liefde vinden betekent voor elk van ons een zoektocht boordevol buitengewone ontdekkingen en onverwachte veranderingen, maar kan voor sommigen ook een tocht zijn bezaaid met misverstanden en soms ook pijn.



Ik wil al meteen iets duidelijk maken: als ik het heb over de liefde voor jezelf, of dat wat ik zelfliefde noem, dan heb ik het niet over een narcistische en egocentrische liefde waarbij je jezelf ziet als een uitzonderlijk wezen begiftigd met alle kwaliteiten of als een uitzonderlijke liefhebber (geen liefdespartner). Zelfliefde is een soort van

golf, een innerlijke beweging gebaseerd op subtiële en indirecte ankerpunten die we op de volgende bladzijden stuk voor stuk zullen bespreken. **ZELFLIEFDE** is een **EMOTIE** die bestaat uit genegenheid, respect, openheid ten opzichte van jezelf in je totaliteit. Het is een vibrerende golf, met een intieme oorsprong die ons hele leven zal dynamiseren, kleuren en verlevendigen en ons dus ook in staat zal stellen om van anderen te houden. We zullen met andere woorden liefde kunnen geven, aanvaarden en ontvangen. Het is dus belangrijk dat we genoeg van onszelf houden om ook de liefde van een ander te kunnen ontvangen zonder die op te eisen, te geringschatten, te misbruiken of te verwerpen.

## Durf van uzelf te houden

Hoe kunt u van uzelf leren houden of, beter nog, het risico nemen om te houden van? Is dat geen onmogelijke opdracht, een zelfbevredigende uitdaging of gewoon een waanidee?

We weten allemaal (of toch iedereen die op een bepaald moment heeft ervaren hoe de liefde hun overkwam, verwonderde, overdonderde of kwetste) dat liefde geen regels kent, dat er geen recept bestaat om te houden van.

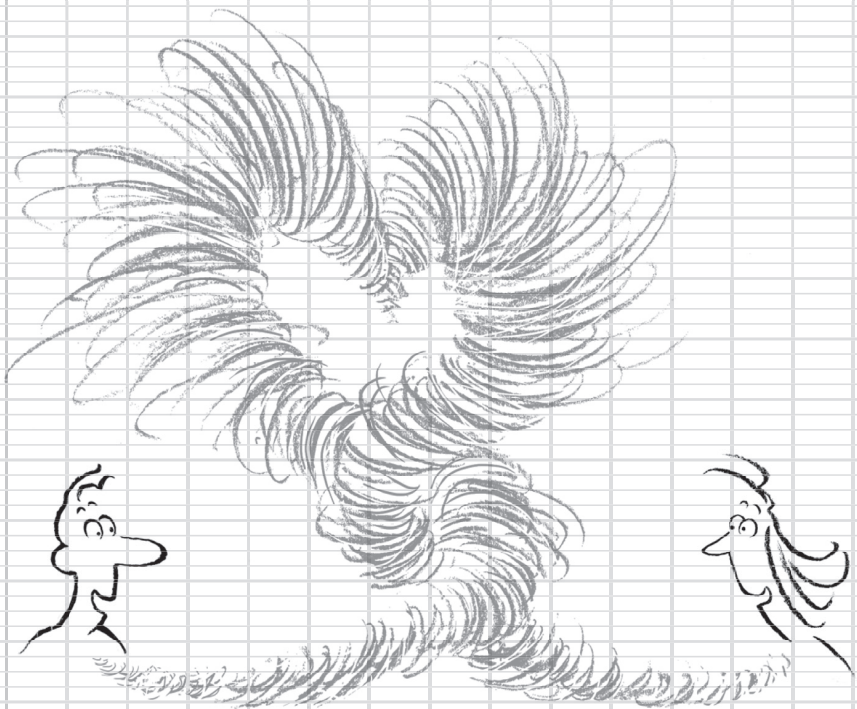
Heel wat van onze overtuigingen bevestigen dat, net als onze zintuigen: iemand die van je houdt, dat is iets wat velen ervaren als een vereiste. Al in onze kindertijd verwachten we van onze ouders dat ze van ons houden, meer zelfs, dat ze ons onvoorwaardelijk aanvaarden zoals we zijn. Die houding nemen we al op jonge leeftijd aan en wordt later een zekerheid. Houden van en graag gezien worden zou iets natuurlijks moeten zijn, spontaan en dus gewoon menselijk.

Maar dan ontdekken we, al snel of pas later, dat **DE EMOTIE DIE LIEFDE IS** (of emoties, want het kunnen er meerdere zijn) wel of niet deel kan uitmaken van ons leven. We hebben er geen controle over en er bestaan geen zekerheden over. Liefde is volledig onvoorspelbaar, we hebben er geen macht over en ze kan ons overspoelen zonder enige waarschuwing. Het lijkt dan wel alsof je midden in een storm terechtkomt die alles met zich meeneemt. Daarbij

komt dan nog de **HOOP** (wanneer we de moed hebben om de ander onze liefde aan te bieden) dat er een antwoord komt, een mogelijke toenadering. Net zoals heel wat mensen denken we, min of meer bewust, dat onze liefde bij de ander ook liefde zal opwekken.

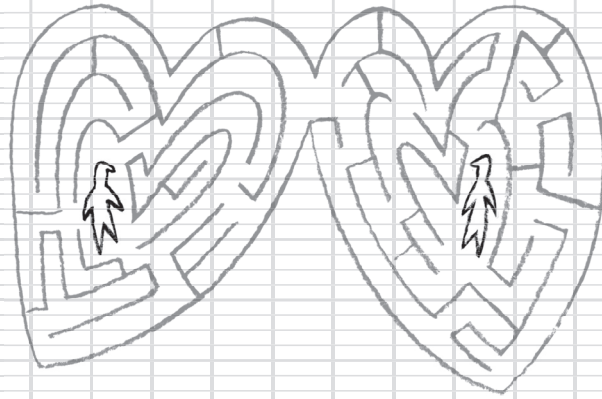
Dit werkschrift wil onder meer de verwarring wegwerken die kan bestaan tussen verliefdheid, die ons op een bepaald moment kan overkomen, en de mogelijke liefdesrelatie die eruit kan voortkomen.

Zo zullen we beter kunnen begrijpen...



- ➡ ... dat gevoelens en een relatie twee compleet verschillende dingen zijn die niet altijd op harmonieuze wijze samen bestaan.
- ➡ ... dat liefde alleen niet volstaat om twee mensen samen te houden... en dat er iets meer nodig is: uitwisseling, gedeelde belevenissen binnen een levendige relatie.
- ➡ ... dat onze gevoelens een heel eigen leven leiden, waarop we geen invloed hebben. We kunnen de ander immers niet verplichten om van ons te houden als hij gewoon niet van ons houdt. Net zoals u uzelf niet kunt verplichten om van iemand te houden... die u echt niet graag ziet!
- ➡ ... dat de relatie die u voor ogen hebt niet altijd overeenstemt met wat de ander te bieden heeft! We moeten elkaar de mogelijkheid geven om onze rol binnen de relatie te bepalen en met elkaar te praten om zo samen te proberen een gezonde relatie op te bouwen met respect voor elkaars verwachtingen en bijdragen en de dingen die we echt niet tolereren.
- ➡ ... dat het gevoel van liefde dat u ervaart, niet noodzakelijk weerklank vindt bij de ander (asymmetrische of enkelzijdige liefde). En dat, als de liefde toch beantwoord wordt (wederkerige of symmetrische liefde),

de relaties die eruit voortkomen zich vaak ontplooiën als een labyrint, met complexe wegen afhankelijk van het verleden en de levensdoelen van beide partners.



U begrijpt dus dat het niet volstaat om te houden van of graag gezien te worden. U moet ook samen werken aan een gezonde relatie boordevol stimulansen en gedeelde ervaringen, open voor uitwisseling en dus op een gemeenschappelijk doel gestoeld.

Dat noemen we communiceren en we zullen zo meteen ontdekken dat u ook dat kunt leren. Als u dat wilt, tenminste... en als u ook erkent dat we (heel vaak) gehandicapt zijn als het op communicatie aankomt, dat we (soms ook) veel te weinig met elkaar delen en (in sommige gevallen) ook alleen maar vragen en niets geven. Er ontstaan zoveel misverstanden bij het geven van liefde of het weigeren ervan (niet nee

kunnen zeggen, of eerder altijd afwijzen). Soms worden of zijn we echte specialisten in zelfonthouding of imperialistische autocraten (die ten koste van alles de controle over de relatie willen houden!).

In dit werkschriftje krijgt u geen recepten, weinig advies en geen te volgen pad. U vindt er alleen de beschrijving van enkele betrouwbare routes, een paar onverwachte paden en verwijzingen naar onzekere, maar stimulerende wegen om meer respect, zelfverantwoordelijkheid en trouw aan uw waarden aan te leren om zo meer van uzelf en van anderen te gaan houden en samen eventueel een liefdesrelatie op te bouwen die bij voorkeur fantastisch wordt en, waarom niet, duurzaam is!

Eerst en vooral stellen we enkele bewustzijnsoefeningen voor om beter te leren begrijpen hoe liefde ontstaat en welke oorsprong de menselijke liefde heeft.

Het gaat telkens om persoonlijke en intieme oefeningen die u zullen helpen om liefde beter te begrijpen, om meer in overeenstemming met uw eigen keuzes, waarden of verwachtingen te leven zodat u ook een betere band kunt opbouwen met anderen.

TO LOVE OR NOT  
TO LOVE

