

VAN ELKAAR
HOUDEN ZONDER
JEZELF TE
VERLIEZEN

VAN ELKAAR
HOUDEN ZONDER
JEZELF TE
VERLIEZEN

HAL & SIDRA
STONE

HAL & SIDRA
STONE

HAL & SIDRA
STONE

HAL & SIDRA
STONE

HAL & SIDRA
STONE

HAL & SIDRA

VAN ELKAAR HOUDEN
ZONDER JEZELF
TE VERLIEZEN

HAL & SIDRA STONE

UITGEVERIJ DE ZAAK

INLEIDING

Dit boek gaat over relaties. Wat wij naar voren brengen heeft betrekking op alle relaties, maar we besteden de meeste aandacht aan de liefdesrelatie waarbij twee mensen gedurende langere tijd met elkaar samenwonen. Velen van ons hebben vroeger geleerd dat liefde eenvoudig was. Je ontmoette iemand en werd verliefd. Jij en je geliefde hielden van elkaar en dat volstond voor een goede relatie. Jullie leefden nog lang en gelukkig. Veel mensen geloofden dit sprookje, maar we hebben gemerkt dat het er in werkelijkheid niet zo aan toe gaat. De meeste mensen vinden de liefde heel belangrijk, maar liefde alleen is niet genoeg voor een goede, blijvende relatie. Liefde is onontbeerlijk, maar het is even noodzakelijk om vastberaden aan je eigen groei te werken, meer zelfinzicht te krijgen en je in te zetten voor je relatie. Als je aan jezelf werkt, ben je in staat om allerlei uitdagingen het hoofd te bieden die je liefdesleven anders zouden kunnen vernietigen. De liefde is het levenslust verhogende tovermiddel dat het allemaal de moeite waard maakt.

Het is niet reëel om te verwachten dat alle liefdesrelaties altijd goed blijven. Dat weten we, maar we blijven het pijnlijk vinden om een relatie in het honderd te zien lopen terwijl de gewezen partners daar vreselijk onder lijden. Dit is des te pijnlijker wanneer beide partners onbekend zijn met een aantal belangrijke principes van relaties. Dit boek behandelt deze bijzonder belangrijke inzichten. Wij zijn er vast van overtuigd dat het begrijpen en toepassen van deze regels veel verschil kan maken.

We zijn niet van mening dat mensen per se bij elkaar moeten blijven. We willen mensen laten inzien dat een relatie ons belangrijke lessen kan leren als we begrijpen wat de les is. Het idee van de relatie als leraar is een van onze uitgangspunten. Wij denken dat we beter in staat zullen zijn om onze relatie te helen als we haar op deze manier zien. Bovendien kan een relatie de weg tonen naar enorme persoonlijke en spirituele groei.

Sinds wij elkaar vele jaren geleden hebben ontmoet, is onze relatie onze grootste leraar geweest. Onze ontdekking van het bestaan van de vele zelden in ieder van ons, betekende een revolutie in ons denken over onszelf en onze relatie. Toch dienden ook wij – net als al die andere (echt)paren – van onze relatie te leren hoe we onze relatie moesten onderhouden, een proces dat vaak gepaard ging met vallen en opstaan.

Wat onze relatie in stand hield was het inzicht dat wij belangrijke leraren waren voor elkaar.

Jarenlang worstelden we met het idee dat we ons aan de ander dienden over te geven zonder onszelf kwijt te raken. Uiteindelijk kwamen we tot de conclusie dat het er in een relatie om gaat om jezelf niet zozeer over te geven aan de ander, maar aan het proces van de relatie. We gingen er steeds meer op vertrouwen dat het helemaal de goede kant op zou gaan met onze relatie. Naarmate we meer vertrouwen gingen stellen in dit proces en bleven werken aan onszelf en onze relatie – daar vroeg onze relatie zelf om – gingen we inzien dat de overgave aan het relatieproces veel werk inhield. Wij hopen dat onze inzichten het bewandelen van deze weg voor jou wat eenvoudiger zal maken.

Wij zijn enorme voorstanders van de liefdesrelatie en dat zeggen we tegen iedereen. Wij denken dat de magie niet uit een relatie hoeft te verdwijnen wanneer een stel trouwt of kinderen krijgt. Dit gebeurt maar al te vaak, want veel mensen blijven zich vastklampen aan oude gedragspatronen en oude regels. Ze dienen te leren hoe zij een goede relatie kunnen onderhouden in de omstandigheden waarin ze op dat moment verkeren. Gelukkig schrijven steeds meer leraren goede boeken over het onderhouden van een goede relatie. Wij zijn blij met hun werk.

In dit boek beschrijven we een nieuw soort relatie. Deze relatie bouwt verder op successen uit het verleden, maar we voegen veel nieuwe elementen toe die je kunnen helpen om beter met je omstandigheden om te gaan. In deze relatie zijn twee geliefden elkaars partner. Wij beschouwen *partneren* als een gezamenlijke onderneming. Onze benadering helpt mensen om het aannemen (of verwerpen) van traditionele rollen niet als vanzelfsprekend te beschouwen en om zich niet automatisch te gaan gedragen op een manier die bij deze rollen past. Bij partneren wordt de nadruk gelegd op samenwerking, gelijkwaardigheid, wederzijds respect en elkaar helpen om in je kracht te gaan staan. Bovendien leren we om op een nieuwe manier naar onze relatie te kijken. We geven de ander namelijk nooit meer de schuld, waardoor we veel beter kunnen zien wat er werkelijk speelt. De relatie verdiept zich en wordt complexer. We gaan onze relatie zien als een manier om te helen en te groeien. Er kan meer vuur in onze relatie komen en ze kan veel leuker worden!

We hebben door de jaren heen met veel mensen gewerkt. We hebben veel geleerd van hen en hun relaties. We hebben ook zeer belangrijke lessen geleerd van onze relatie en onze relatie met onze kinderen, stiefkinderen en kleinkinderen. We zijn een aantal belangrijke zaken op het spoor gekomen die in elke relatie spelen en die zeer verhelderend kunnen zijn. Bovendien hebben wij een aantal eenvoudige strategieën ontworpen die je kunnen helpen om een betere relatie te krijgen. We weten zo langzamerhand behoorlijk goed wat werkt en wat niet werkt. Deze kennis hebben we in dit boek opgetekend.

Elke relatie heeft een praktische kant, maar er is evenzeer sprake van magie. In dit boek besteden we veel aandacht aan het leren van een aantal praktische vaardigheden. Eigenlijk zouden we het liefst zien dat er (weer) magie komt in je relatie, dat je relatie opwindend wordt en dat ze een drijvende kracht in je leven is. We hopen bovendien dat liefde en bewustzijn je voortdurend gezelschap blijven houden op je tocht door bekend en onbekend gebied.

1 DE RELATIE ALS EEN GEZAMENLIJKE ONDERNEMING

Ieder van ons draagt een mandje dat de magie bevat van onze essentie en van wat we het belangrijkste vinden in het leven. Als we iemand ontmoeten en verliefd worden, werpen we een blik in het mandje van onze partner. We ademen de geur en de magie in van de essentie van de ander. Maar dan worden we geconfronteerd met de problemen van alledag en het kan langer of korter duren, maar er komt een dag waarop alle magie verdwenen is.

We willen dit boek beginnen met het verhaal van de Sterrenvrouw. We hebben dit prachtige Bosjesmannen verhaal gelezen in *The heart of the hunter* van Laurens van der Post en het is een van onze favoriete verhalen. We vinden het een prachtige, meeslepende inleiding op dit boek. Het illustreert heel mooi wat we bedoelen met partneren als gezamenlijke onderneming.

Er was eens een bosjesman die koeien fokte op een boerderij in de Kalahari woestijn. Hij leidde een harmonieus en eenvoudig leven, maar saai was het wel. Op een dag ging hij zijn koeien melken. Hij merkte onmiddellijk dat ze al gemolken waren, maar wist niet wie dat gedaan had. Ook de volgende morgen merkte hij dat de koeien 's nachts gemolken waren.

De Bosjesman besloot om zich de volgende nacht in een schuurtje te verstoppen zodat hij kon zien wie de koeien melkte. Het was al bijna middernacht toen hij op een bijzonder schouwspel werd getraakteerd. Er hing een ladder aan de sterren en langs die ladder klommen een aantal Sterrenvrouwen naar beneden. Alle Sterrenvrouwen droegen emmertjes. Zodra ze voet aan land hadden gezet, begonnen ze de koeien te melken. De Sterrenvrouwen melkten zijn koeien de hele nacht. Toen het bijna dageraad was, liepen zij een voor een naar de ladder om naar de sterren te klimmen. De boer kon hun vertrek niet aanzien. Toen de laatste Sterrenvrouw naar de ladder toeliep, sprong hij uit zijn schuilplaats tevoorschijn. Hij smeekte haar om met hem te trouwen. Al verwachtte hij het misschien niet, de magische Sterrenvrouw wilde graag trouwen met deze eenvoudige boer.

Terwijl ze naar de boerderij liepen, zei de Sterrenvrouw: 'Ik wil graag met je trouwen en ik beloof je dat je boerderij een bloeiend bedrijf

wordt. Ik heb maar één voorwaarde. Dit is mijn mandje. Je moet me beloven dat je er nooit in zult kijken. Als je dat wel doet, zal ik je moeten verlaten.'

De boer beloofde haar dat hij niet in haar mandje zou kijken. De Sterrenvrouw zette haar mand in de hoek van de kamer en zo begon hun leven samen.

Zoals de vrouw beloofd had, werd de boerderij een bloeiend bedrijf. Hun gewassen groeiden als kool en hij werd een van de meest succesvolle boeren uit de hele streek. Zijn vrouw ging elke dag op het land werken en alles wat zij aanraakte leek gezegend door de goden. De boer was een bijzonder gelukkig mens en naarmate de jaren verstreken, werd hij steeds gelukkiger. Wat een geluk had hij toch! Hij was dol op de Sterrenvrouw.

Op een middag was hij thuis naar iets op zoek, toen hij het mandje vond dat zij vele jaren geleden in de hoek van de kamer had gezet. Hij kon zich wel herinneren wat zijn vrouw had gezegd, maar hij dacht dat het allemaal wel mee zou vallen. Hij raapte het mandje op, zette het op tafel en keek er in. Tot zijn verbazing was het leeg. Dat vond hij heel grappig en hij moest enorm lachen. Hij wist nog precies hoe ernstig zij hem gewaarschuwd had om niet naar haar schat te kijken. Even later kwam de Sterrenvrouw terug van het land. Toen ze de kamer binnenkwam, begreep ze onmiddellijk wat er was gebeurd. Ze zei tegen haar man: 'Lang geleden heb ik je gewaarschuwd om nooit in mijn mandje te kijken, naar mijn meest dierbare bezit. Ik heb tegen je gezegd dat ik je zou verlaten als je het toch zou doen. Je hebt je eed verbroken en ik ga dan ook bij je weg, maar ik wil dat je begrijpt waarom ik dat doe. Ik ga niet bij je weg omdat je in de mand gekeken hebt zonder dat ik daar toestemming voor gegeven heb. Dat had best gemogen na al die jaren. Ik ga bij je weg omdat je niets in de mand gevonden hebt. Dáárom kan ik niet langer bij je blijven.'

En zo klom de Sterrenvrouw die nacht bedroefd naar boven, naar haar huis in de lucht. Niet omdat de boer zijn belofte had verbroken, maar omdat hij *naar haar meest dierbare bezit had gekeken en niets had gezien*. In dit mandje zat de essentie van de Sterrenvrouw. Toen hij een blik in het mandje had geworpen, had hij diep in haar ziel gekeken en hij had de magie kunnen zien die zij mee naar beneden had genomen uit haar woonplaats in de sterren. Hij had gekeken, maar hij had niets gezien. Hij was blind voor haar magie en daarom kon de Sterrenvrouw niet langer bij hem blijven.

Gaat het niet vaak zo in een relatie? Ieder van ons draagt zijn eigen, bijzondere mandje. In dat mandje zit de magie van onze identiteit en van wat we het meest belangrijk vinden in het leven. Als we verliefd worden, vangen we een glimp op van de innerlijke wereld van de ander. We proeven en voelen de magie van het wezen van de ander. Dan komen de problemen. We voelen de druk om succesvol te zijn, om meer geld te verdienen en om meer ons best te doen. We krijgen kinderen die de magie gaan dragen. Er is steeds minder sprake van magie in de relatie. Het kan lang of kort duren, maar op een dag is de magie helemaal verdwenen. We kijken in de mand. Ze is leeg. We zijn gekwetst, teleurgesteld en wanhopig. Onze relatie is ten einde, al wonen we misschien nog de rest van ons leven bij elkaar.

Al beweren mensen vaak het tegenovergestelde, de magie hoeft niet te verdwijnen. Als we de magie willen behouden, zullen we er wel wat voor moeten doen. We moeten bereid zijn om de lessen te leren die de relatie ons onderwijst. We moeten bovendien de tijd nemen voor en zorg besteden aan de relatie met onze partner. Dit is heel goed mogelijk. Dit boek handelt over de mogelijkheid om de magie in je relatie te houden en je relatie opwindend te houden.

Geloof het of niet, het is echt mogelijk om de magie van je relatie te behouden. Wij hebben onze levens gebouwd op deze overtuiging en we beschouwen onszelf als het levende bewijs dat een relatie gedurende lange tijd niet alleen goed kan blijven, maar volledig tot bloei kan komen. Om dat te bereiken moet je op de goede manier aandacht besteden aan je relatie, je moet bereid zijn om je in te zetten voor je relatie en je moet je openstellen voor de lessen die je relatie je kan leren. Op de volgende pagina's zullen we enkele fundamentele waarheden uit de doeken doen die je moet kennen om een succesvolle relatie te kunnen onderhouden. We zullen aandacht besteden aan een aantal basisprincipes van een vervullende relatie. We hebben deze inzichten opgedaan na jarenlang met partners gewerkt te hebben. We beschouwen ze als de bouwstenen van een in emotioneel opzicht gezonde, harmonieuze en op seksueel gebied vervullende relatie. Je zult merken dat deze ideeën op verschillende plekken terugkomen in het boek. Zij vormen het geraamte van dit boek en zijn voorwaarde voor een goede relatie.

Zoals je kunt afleiden uit het verhaal van de Sterrenvrouw, zijn wij onverbeterlijke romantici. We hebben echter ontdekt dat romantiek alleen niet volstaat. Daarom gebruiken we de term *gezamenlijke onderneming* om een nieuw soort relatie te beschrijven. Dit is een relatie waarbij twee mensen niet alleen samenkomen om liefde, romantiek en seks te delen, maar ook om partners te zijn, voor persoonlijke groei en voor groei op spiritueel gebied. *De liefde alleen kan niet voor een goede relatie zorgen: de krachten die de liefde kunnen vernietigen zijn te groot en de meesten van ons zijn zich deze krachten onvoldoende bewust.* Gezamenlijk leren en jezelf ontwikkelen volstaat niet als er geen liefde is. Liefde is de brandstof, het elixer dat alles verzacht en het allemaal de moeite waard maakt.

Wat betekent dit? Om je relatie te kunnen veranderen volgens het model van partneren, moet je zowel van elkaar houden als vastbesloten moet zijn om jullie bewustzijn gezamenlijk te verkennen. Dit is het eerste basisprincipe van partneren. Toen we nog niet zo lang bij elkaar waren, zijn we talloze malen op het punt beland dat we vreesden dat onze relatie niet meer levensvatbaar was. We voelden ons compleet verslagen, we waren bedroefd en gefrustreerd omdat het einde van onze relatie nabij was. Op zo'n moment gingen we dan met elkaar aan het werk. Hal deelde bijvoorbeeld een aantal van zijn negatieve reacties op Sidra die hij zich tevoren niet bewust was geweest, of Sidra kwam tot het inzicht dat zij beiden flink overwerkt waren of dat Sidra teveel aandacht had besteed aan haar familie. Soms had een van hen een droom gehad die duidelijk maakte wat zich op onbewust niveau had afgespeeld. Opeens was de liefde er dan weer; we voelden zelfs meer liefde dan tevoren omdat we weer wat hadden bijgeleerd. Toen we dit honderden keren hadden zien gebeuren met onze cliënten en onszelf, begrepen we hoe effectief de combinatie van liefde en het gezamenlijk onderzoeken van het bewustzijn is. Daarom drijven we de spot met mensen die volhouden dat romantiek en passie altijd verdwijnen wanneer een stel getrouwd is en kinderen krijgt. De romantiek verdwijnt als mensen niet geleerd hebben om op een systematische manier om te gaan met al die dingen die een negatieve uitwerking hebben op het huwelijk. Daarom mogen we nooit ophouden met het onderzoeken van het bewustzijn.

We willen niet beweren dat alle partners voor altijd bij elkaar blijven. Vaak besluiten mensen om te scheiden. We willen wel stellen dat

aan de meeste relaties een eind komt omdat mensen niet weten hoe ze moeten omgaan met zaken die een negatieve uitwerking hebben op hun relatie. Zij denken dan vaak dat het hopeloos is.

PARTNEREN VERSUS DE HIËRARCHISCHE RELATIE

De partners zijn volkomen gelijkwaardig. Dit is het tweede basisprincipe van partneren. Partneren is niet hiërarchisch. De ene partner heeft waarschijnlijk sterke en zwakke kanten vergeleken met de ander (de een ziet bijvoorbeeld beter de grote lijnen, terwijl de ander meer oog heeft voor de details), maar deze verschillen zien we als een manier om elkaar aan te vullen en te steunen. Elkaar als helemaal gelijk beschouwen is makkelijker gezegd dan gedaan, want om dit te bereiken dienen we te onderzoeken hoe we, op onbewust niveau, macht willen uitoefenen over mensen. Wij waren allebei gewend om de leiding te hebben en we kunnen je verzekeren dat het geen gemakkelijke opgave was om elkaar als gelijken te gaan behandelen, maar het is absoluut de moeite waard geweest.

De meeste relaties zijn hiërarchisch. Dit betekent dat mensen een rol spelen waarbij zij meer macht hebben dan de ander of zich gedwee opstellen en de ander meer macht gunnen. *Uit deze klassieke hiërarchische relatie ontstaan de bindingspatronen.* Het bindingspatroon is een concept dat onze inzichten over relaties enorm heeft vergroot. Oorspronkelijk beschreef deze term de interactie tussen de ouders en het kind. Als kind hebben wij geleerd om op deze manier met een ander om te gaan en nu beheersen deze bindingspatronen onze relaties tot we ze gaan doorzien. Bindingspatronen kunnen positief of negatief zijn. (Zie hoofdstuk 3 voor een meer uitgebreide behandeling van bindingspatronen.)

Hiërarchische relaties zijn vaak het gevolg van cultureel bepaalde regels die we vroeger thuis geleerd hebben. Deze regels bepalen hoe we ons dienen te gedragen in een relatie. (Voor een meer uitgebreide behandeling van hiërarchische relaties bevelen we je *De innerlijke Patriarch* van Sidra Stone aan, zie achterin dit boek.) Steeds meer stellen komen tot de ontdekking dat ze genoeg hebben van de traditionele, hiërarchische relatie.

De meeste mensen verlangen hevig naar een relatie waarbij de partners gelijkwaardig zijn, naar een diepere en meer vervullende relatie. Dit kunnen zij pas bereiken door aandacht te besteden aan hun traditionele, hiërarchische opvoeding. Het kost de meeste mensen veel tijd voordat ze doorhebben welke traditionele, hiërarchische

denkbeelden ze koesteren en welke traditionele, hiërarchische gedragspatronen ze vertonen. Deze denkbeelden en gedragspatronen hebben veel invloed op onze relaties. Als we ze gaan herkennen, hebben we de vrijheid om te besluiten of we ze al dan niet willen accepteren.

Als we partneren eenmaal hebben beproefd, nemen we geen genoegen meer met andere relatievormen, vooral als het een liefdesrelatie betreft. Partneren is een relatie waarbij werkelijk sprake is van een gezamenlijke onderneming. Het is een onderneming die ons naar het spirituele leidt, terwijl we tegelijkertijd geholpen worden om met al die uitdagingen om te gaan waarvoor het dagelijks leven ons stelt. De partners die een relatie als gezamenlijke onderneming aangaan kunnen van verschillende sekse, maar ook van dezelfde sekse zijn. De wetten van de psyche zijn algemeen geldig.

Als er in het zakenleven sprake is van een 'joint venture', houdt dit in dat beide partners evenveel verantwoordelijkheid dragen voor het welslagen van de onderneming. Het succes van het bedrijf is voor een groot deel afhankelijk van hun vaardigheid om als gelijkwaardige partners op te treden. Hetzelfde geldt voor alle relaties waarbij mensen partners zijn. Eigenlijk geven veel mensen de voorkeur aan een 'joint venture' op het werk en in hun liefdesleven, maar het leven maakt er vaak een potje van. Wat begon als een enorm positieve en gelijkwaardige manier om met elkaar om te gaan, verandert in een negatieve manier, in ellende of in oorlog.

Werkelijk openstaan voor het idee van partneren is al heel wat. Het valt niet mee om zo'n relatie tot stand te brengen en blijvend op deze manier met elkaar om te gaan. Daarvoor moeten we aan de slag; we moeten leren en op een heel andere manier over de relatie gaan denken. In de volgende hoofdstukken zullen we bespreken hoe de relatie makkelijk kan verzuren. Je zult gaan begrijpen waarom dit gebeurt, wat er allemaal speelt en wat je eraan kunt veranderen.

DE PRINCIPES VAN SUCCESVOL PARTNEREN

Als we de vaardigheden willen leren die we nodig hebben om succesvol te kunnen partneren, dienen we kennis en ervaring op te doen die waarschijnlijk volkomen nieuw zijn. Een deel van die kennis kunnen we rationeel begrijpen. Een deel van wat we moeten leren is: bewust liefhebben. Andere inzichten hebben te maken met spirituele zaken, die volgens de ratio niet bestaan. Weer andere inzichten doen we op dankzij ons lichaam. Als we eenmaal het avontuur van

partnieren aangaan, onderzoeken we al deze gebieden, want ieder gebied kent zijn eigen geheimen en deze geheimen hebben veel invloed op onze interacties met andere mensen. Laten we eens bekijken wat we zoal moeten leren om van een relatie een gezamenlijke onderneming te kunnen maken.

*Het ontdekken van het bestaan van de vele zelden
(of subpersonen) en hun interactie*

Tallose geweldige leraren, schrijvers en therapeuten kunnen je veel leren over de relatie, maar als je iets wilt leren over de psychologie van de zelden, zul je je moeten verdiepen in ons werk.

Het besef dat er een groep zelden in ons leeft die ons leven bestuurt en onze handelingen leidt – ook al denken we dat we met onze vrije wil besloten hebben – is wat ons betreft het allerbelangrijkste inzicht dat er bestaat. Het is het inzicht waar je het meest aan hebt, een inzicht dat van vitaal belang is.

Met andere woorden: *zonder de kennis van de zelden die in ons innerlijk huizen, is er weinig kans op een werkelijk vervullende en succesvolle relatie.* Waarom? Omdat er geen relatie bestaat tussen twee mensen. In elke relatie zijn vele zelden betrokken die interacties aangaan met gelijke of tegengestelde zelden van de ander. We moeten leren wie in ons op welk moment een interactie aangaat met de ander.

Ik (Hal) heb ontdekt dat mijn leven als man werd overheerst door een zelf dat te maken had met verantwoordelijkheid nemen. Ik voelde me vaak gedwongen om dingen te doen die ik eigenlijk helemaal niet wilde doen. Als we ons vereenzelvigd hebben met een bepaalde zelf, kunnen we niet kiezen welk gedrag we willen vertonen. We vertonen bepaald gedrag automatisch. Dingen automatisch doen is niet gezond voor ons of onze partners, want we gaan wrok koesteren zonder ons daarvan bewust te zijn op dat moment. We kunnen hier echter verandering in brengen. Als we dat willen doen, zullen we moeten inzien welke zelden ons leven besturen en van deze zelden scheiden. Pas dan kunnen we bewust gebruik maken van hun expertise. Als de verantwoordelijke vader van Hal bijvoorbeeld een leuke middag in het fitnesscentrum automatisch wil opofferen om Sidra enthousiast te helpen met het werk dat in en om het huis moet gebeuren, neemt Hal nu even de tijd om te kijken wat de zelden die zijn welzijn voor ogen hebben hierover te zeggen hebben. In plaats van automatisch thuis te blijven – en later spijt te hebben

van zijn besluit – kan Hal nu nadenken over het alternatief, namelijk Sidra niet helpen. Hal kan nu werkelijk kiezen; zijn verantwoordelijke vader kan dat niet, want die kiest automatisch voor helpen.

*Evenwicht scheppen tussen het proces van de liefdesrelatie
en de individuele keuzevrijheid*

Bij partneren betekent jezelf overgeven niet dat jij je macht weggeeft aan je partner of aan een ander. Het betekent dat jij je overgeeft aan het relatieproces dat begint als twee mensen met elkaar verder willen. De overgave van beide partners aan het relatieproces zegt niets over de exclusiviteit van de relatie. Het is ook geen garantie dat de relatie geen averij zal oplopen. Het is de erkenning dat het relatieproces een derde, onafhankelijke partij is met een eigen leven.

Om je over te kunnen geven aan het liefdesrelatieproces, moet je naar je partner leren luisteren. Dit betekent niet dat jij je partner moet gehoorzamen of het met hem/haar eens moet zijn. Het betekent dat je goed naar je partner moet luisteren en je moet inleven in zijn/haar werkelijkheid. Als je niet kunt luisteren en niet kunt horen wat je partner je probeert te vertellen, moet je nagaan waarom dat zo is. Waarom hoor je niet wat je partner je probeert te vertellen? Wat houdt je tegen? Je moet voortdurend energie besteden aan het relatieproces en doen wat nodig is om de blokkades op te heffen die onvermijdelijk de relatie in de weg komen te staan.

Het is niet eenvoudig om het evenwicht te vinden tussen de overgave aan het relatieproces en je behoefte om je onafhankelijk te voelen en je zo te gedragen. Als je iets doet wat tegen de behoeften van je partner ingaat, moet je zijn/haar standpunt leren begrijpen en de pijn van je partner leren voelen. Je moet niet alleen jouw werkelijkheid zien, maar ook van die van je partner. Het is geen goed idee om te rebelleren, op je strepen te gaan staan en je zin door te drijven omdat je zo nodig moet bewijzen dat je sterk en onafhankelijk bent. Ieder van ons moet leren om zijn/haar kwetsbaarheid te voelen, zodat we de kwetsbaarheid van onze partner ook kunnen voelen. Dit is de sleutel, dit verdiept ons contact met onze partner. Het is overigens heel bedreigend om onze kwetsbaarheid te verwelkomen in een relatie, want het betekent dat we de ander tegemoet treden zonder ons te verdedigen. Leren omgaan met onze kwetsbaarheid op een manier die goed is voor ons emotionele leven, houdt in dat

we onze verdedigingsmechanismen opgeven in de relatie. Dit betekent niet dat we onze macht moeten opgeven en slachtoffers worden. Het betekent dat we onze kwetsbaarheid moeten voelen.

De relatie als zakelijke onderneming

De complexiteit van het leven vervult ons tegenwoordig met ontzag. We weten niet hoe het vroeger was, maar sinds de industriële revolutie lijkt deze complexiteit exponentieel gestegen. Als we twee levens bij elkaar optellen en daar kinderen, de familie, vrienden en de huidige technologische revolutie bij optellen, is het niet meer dan logisch dat ieder van ons wel eens het gevoel krijgt dat hij leiding geeft aan een enorm bedrijf.

Het is belangrijk om in te zien dat het leven enorm ingewikkeld is en dat de relatie in zijn details ook ingewikkeld is. Het helpt om zo snel mogelijk in te zien dat een liefdesrelatie niet alleen een avontuur is, maar dat je rekening moet houden met enorm veel details. Als je de bedrijfsmatige kant niet serieus neemt, hollen deze details je relatie uit en verdwijnt de magie.

De analogie met de computer kan ons standpunt enorm verduidelijken. De computer heeft een aantal standaardinstellingen die het gebruik veel eenvoudiger maken. De letter en lettergrootte zijn bijvoorbeeld van te voren ingesteld. Je kunt die instelling wel veranderen, maar vaste instellingen besparen je veel tijd. Zonder standaardinstellingen zou je uren bezig zijn om alles af te stellen naar jouw wensen.

Als mensen samenwonen, moeten er talloze dingen gebeuren en als partners niet bewust besluiten wie wat doet, vallen zij terug op 'standaardinstellingen'. De partners doen niet wat ze bewust gekozen hebben, maar wat ze altijd gewend zijn. Als een vrouw bijvoorbeeld zich altijd bijzonder verantwoordelijk heeft opgesteld, zal deze standaardinstelling actief worden als er geen andere afspraken zijn gemaakt. Ze zal steeds meer verantwoordelijkheden op zich nemen tot de details haar naar het hoofd stijgen. De vrouw die zij in het begin van de relatie was verdwijnt volledig uit beeld, want ze verdrinkt zichzelf in verplichtingen waar ze, op een dieper niveau, een hekel aan heeft. Haar partner is er bijvoorbeeld van oudsher aan gewend dat zijn moeder in al zijn behoeften voorzorg. Als hij terugvalt op zijn 'standaardinstelling', ziet hij zijn vrouw als iemand die in zijn behoeften moet voorzien zoals zijn moeder dat deed. De ellende valt niet te overzien. Oude familiepatronen worden meegenomen naar

de nieuwe relatie, wat uiteindelijk ernstige problemen tot gevolg heeft.

Een van de mooie dingen van een relatie is dat beide partners hun sterke en zwakke kanten hebben. Ieder persoon neemt zijn eigen unieke waarden, gevoeligheden, ervaring en kennis mee in de relatie. Heel vaak vullen de partners elkaar aan. De kracht van de een kan de zwakte van de ander zijn. Het is een van de grote geschenken van partneren om hier op de goede manier van te profiteren. Partners kunnen bij elkaar 'uitrusten' en de ander toestaan om gebruik te maken van zijn/haar specifieke vaardigheid op een bepaald gebied. Dit 'uitrusten' houdt in dat we bewust gebruik maken van de verschillen tussen onszelf en onze partner en niet de 'standaardinstellingen' laten beslissen wat ieder doet. Bewust 'uitrusten' is iets heel anders dan de ander onbewust toestaan om de verantwoordelijkheid op een bepaald gebied over te nemen.

In onze relatie is Sidra bijvoorbeeld altijd degene geweest die op de eerste plaats verantwoordelijk was voor het op orde houden van de financiën. We bespreken dit onderwerp regelmatig, zodat Hal weet wat er speelt op dit gebied. Als we dat niet doen, kan Hal gemakkelijk geïrriteerd raken of woedend worden als er iets mis gaat op dit gebied, nu hij de verantwoordelijkheid voor de financiën heeft overgedragen aan Sidra. (Wij zeggen dan dat een geïrriteerde of woedende zelf de leiding overneemt.) Het is ook mogelijk dat Sidra woedend wordt omdat zij er schoon genoeg van heeft om de volledige verantwoordelijkheid te moeten dragen. Hal heeft op de eerste plaats verantwoordelijkheid voor het opzetten van het les- en reischema. Sidra is op de hoogte van wat Hal uitspookt op dit gebied en alle eindbeslissingen worden gezamenlijk genomen.

Sidra 'rust uit' bij Hal, zonder haar verantwoordelijkheid op dit gebied uit de weg te gaan, zoals Hal 'uitrust' bij Sidra, zonder zijn verantwoordelijkheid op het gebied van de financiën uit de weg te gaan.

Om alles te kunnen regelen wat nu eenmaal door de partners geregeld moeten worden, dienen we te erkennen dat het leven en de relatie een bedrijfsmatige kant hebben. We dienen duidelijke besluiten te nemen en te beslissen wat van elk van beide partners verwacht wordt in bepaalde situaties. Deze afspraken kunnen elke week en iedere maand of jaar veranderen, maar we moeten absoluut aandacht besteden aan dit onderwerp.

*Het begrijpen van de rol van elkaar afkeuren en
zelfkritiek binnen een relatie*

Voor de meeste mensen is het vrij makkelijk om verliefd te worden. Helaas is het nog makkelijker om gevoelens van liefde te vernietigen. Om een succesvolle relatie te kunnen onderhouden, dien je te begrijpen wat je gevoelens van liefde kan vernietigen. Je dient de vaardigheid te ontwikkelen om samen met je partner tegen deze vernietigende kracht te strijden en haar te overwinnen.

Als je begrijpt wat er gebeurt als partners elkaar afkeuren, kan dat een enorme bijdrage leveren aan de kans van slagen van je relatie. We kunnen de ander afkeuren, maar ook onszelf. Het laatste wordt zelfkritiek genoemd. Deze vorm van kritiek wordt gegeven door de stem die wij de Innerlijke Criticus noemen, een zelf die in ons leeft en die het heerlijk vindt om rotopmerkingen over ons te maken. De ander afkeuren heeft een verwoestend effect op de relatie en dit geldt ook voor zelfkritiek. (Als je meer wilt weten over de Innerlijke Criticus, lees dan ons boek *De Innerlijke Criticus ontmaskerd.*)

Het afkeuren van de ander doen we in stilte of hardop. Als het je niet aanstaat wat de ander zegt en je zegt er niets over, kun je de ander gaan afkeuren en afstand scheppen tussen jou en je partner. Als dit tussen de tien en honderd keer gebeurd is, sta je heel anders tegenover je partner dan tevoren. Je raakt jezelf kwijt en je liefde verdwijnt. Een afkeurende zelf in jou neemt de zaak over. Als dit gebeurt, sta je heel kritisch tegenover je partner. Je veroordeelt hem in stilte of hardop. Al gauw merkt je partner dat je hem afkeurt alsof je een van zijn ouders bent die een standje geeft. Dat ben je volgens onze manier van denken inderdaad.

In een relatie draagt een van beide partners meestal de zelf die oordeelt en kritiek geeft. De andere partner ontvangt die kritiek of wordt er zelfs het slachtoffer van. De slachtoffers in een relatie hebben meestal veel zelfkritiek. Ze denken dat ze niets goed doen. Ze zijn meestal opgegroeid in gezinnen waarin ze meedogenloos werden behandeld. Een relatie aangaan met iemand die hem/haar afkeurt is een logisch maar pijnlijk gevolg hiervan.

Veel zelfkritiek hebben is niet alleen destructief voor jezelf, maar ook voor de relatie, want je partner wordt een rol opgedrongen. Hij/zij moet steeds zijn/haar best doen om jouw zelfvertrouwen te vergroten – wat behoorlijk vervelend kan worden na een tijdje – of woedend op jou worden. Dan zal hij/zij je al snel gaan afkeuren en voordat hij/zij goed en wel beseft wat er is gebeurd, is hem/haar

een rol opgedrongen waar hij/zij helemaal niet op zat te wachten. Hij/zij keurt jou nu af.

Als we het hebben over afkeuring in de relatie, bedoelen we het 'normale' afkeuren en niet mishandeling. Sommige mensen worden mishandeld binnen een relatie en we vinden niet dat je zo'n relatie moet blijven onderhouden om lering te kunnen trekken uit de oordelen van je partner. Roep alsjeblieft de hulp in van een therapeut als je opgescheept zit met zo'n relatie.

Meer te weten komen over kwetsbaarheid: wanhoop en extase

Achter onze oordelen gaat onze kwetsbaarheid schuil. Het toelaten van onze kwetsbaarheid is waarschijnlijk de belangrijkste les die we te leren hebben om te kunnen partneren. Leren leven met onze kwetsbaarheid kan ons wanhopig maken. Genieten van de verdieping van onze relatie die hiervan het gevolg is, is extatisch. Waarom is het voelen en communiceren van je kwetsbaarheid zo belangrijk? Waarom stellen we dat het een voorwaarde is voor partneren?

Als pasgeborenen zijn we enorm kwetsbaar. Ons karakter bestaat voornamelijk uit ideeën en gedragspatronen die onze kwetsbaarheid proberen op te heffen en ons proberen te beschermen in de wereld. Als we macht uitoefenen over een ander voelen we ons minder kwetsbaar. Als we aardig zijn tegen anderen en hen een plezier doen, voelen we ons minder kwetsbaar. Als we in opstand komen omdat we vinden dat we oneerlijk worden behandeld door een autoriteit, voelen we ons minder kwetsbaar. Het afkeuren van de ander wordt een effectieve manier om ons minder kwetsbaar te voelen. Achter iedere afkeuring gaat echter een fundamenteel probleem schuil dat te maken heeft met ons gevoel van kwetsbaarheid: we voelen pijn, we schamen ons en zijn verlegen of onzeker. Het blijft altijd moeilijk om voor deze gevoelens uit te komen binnen een relatie, hoeveel we er ook over weten.

Als we met onze kwetsbaarheid willen leren omgaan, dienen we twee stappen te zetten. Op de eerste plaats moeten we onze kwetsbaarheid leren voelen en weten dat we kwetsbaar zijn. Kun je je kwetsbaarheid voelen als je jezelf voor de volle 100% geïdentificeerd hebt met macht? Nee dus. Daarom is het herkennen van de zelden die je leven leiden en je van deze zelden scheiden één van de eerste dingen die je moet doen als je wilt leren partneren. *Pas als je je kunt scheiden van alle machtssystemen die je kwetsbaarheid aan het zicht onttrekken, kun je je kwetsbaarheid voelen en weer in contact komen met de magie van je relatie.*

Als je eenmaal de voordelen van je kwetsbaarheid hebt leren kennen en de gevoelens die met je kwetsbaarheid te maken hebben hebt leren voelen, dien je deze gevoelens te communiceren aan je partner. Dat is de volgende stap. En we bedoelen niet dat je je vereenzelvigd met je kwetsbare kant en voortaan als een slachtoffer door het leven gaat. Je hoeft echt geen slappeling te worden. We bedoelen dat het belangrijk is om je kwetsbaarheid te leren communiceren aan je partner, terwijl je tegelijkertijd in contact blijft met de delen van jezelf die je kracht dragen. Dit is een van de grootste uitdagingen, maar de beloning voor onze inspanningen is dan ook enorm.

Op een gezonde manier leren communiceren

en hoe je ervoor kunt zorgen dat er naar je wordt geluisterd

Het basisprincipe van communiceren is heel eenvoudig. Het luidt ongeveer zo: *niet wat je tegen je partner zegt is van groot belang, maar wie er in jou aan het woord is!*

Mensen besteden veel tijd aan met elkaar leren praten. Dit is een zinvolle bezigheid, vooral voor mensen die niet of nauwelijks hebben geoefend in het ontwikkelen van communicatieve vaardigheden. Zij leren wat ze moeten zeggen en wat niet. Zij leren ook welke woorden ze moeten gebruiken, met andere woorden: *hoe* ze het moeten zeggen.

Meestal wordt echter over het hoofd gezien dat het uiteindelijke succes van het communicatieproces afhankelijk is van de vraag welke zelden aan het woord zijn. Daarom leren wij mensen zelden wat ze moeten zeggen tegen elkaar. We helpen mensen om te letten op de kwaliteit van de communicatie en de energie waarmee gecommuniceerd wordt. We besteden in de komende hoofdstukken veel aandacht aan de vraag hoe je boodschap overkomt op je partner.

*Het belang van het delen van inzichten over de zelden
voor de besluitvorming*

Goede besluiten nemen is afhankelijk van ons begrip van de verschillende zelden die in ons leven. Als de een zich bijvoorbeeld heeft geïdentificeerd met macht en de ander zich heel kwetsbaar opstelt, is het moeilijk om een goed besluit te nemen, al lijkt dat op het eerste gezicht misschien makkelijk. De persoon die zich heeft geïdentificeerd met macht steelt de show en neemt alle besluiten. De kwetsbare partner voelt zich niet gezien en wordt vaak woedend of voelt wrok. De liefde krijgt weinig kans om te bloeien in een zo'n relatie.

Ook andere zelden spannen samen om een spaak in het wiel van de besluitvorming te steken. Als de ene partner zich heeft geïdentificeerd met macht en ervan houdt om onmiddellijk in actie te komen, terwijl de ander vooral aandacht wil besteden aan het proces en het heerlijk vindt om op alle details in te gaan, kunnen er grote problemen ontstaan. Als de een zich heeft geïdentificeerd met een ouderlijk zelf, terwijl de ander hiertegen in opstand komt door zich te gedragen als een recalcitrante tiener, komt er niets terecht van de besluitvorming. Als we deze verschillende zelden in onszelf en onze partner leren herkennen en inzien dat de een niet beter is dan de ander, maar verschillend, kunnen we een begin maken met een heel nieuwe manier van communiceren.

Het bewust beheersen van de energetische verbinding in een relatie

Naast het lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele contact, bestaat er ook een energetische verbinding. Ons uitgangspunt is heel simpel: er bestaat een energetische werkelijkheid. Als we contact hebben met iemand, is er sprake van een energetische verbinding. Deze energetische werkelijkheid is een van onze meest opwindende ontdekkingen sinds we begonnen zijn met de psychologie van de zelden. Werken met deze energetische werkelijkheid heeft er toe geleid dat we intimiteit in een nieuw daglicht zijn gaan zien. Dit heeft onze relatie ingrijpend veranderd en onze verwachtingen ten aanzien van de relatie beïnvloed. Onze vroegere opvatting over intimiteit hield in dat twee mensen nader tot elkaar probeerden te komen door hun energie te laten versmelten. Dit kan leiden tot een samensmelting waarbij de individualiteit verloren gaat. Zoals we intimiteit nu zien, kan ieder van ons zelf beslissen in hoeverre we ons energetisch willen verbinden met de ander. In plaats van te proberen om altijd met de ander te versmelten, hebben we nu een nieuw doel: we besluiten op welk moment en hoeveel we met de ander willen versmelten of onze energie willen terugtrekken. We noemen het samenzijn op energetisch niveau *de energetische verbinding*. De gevolgen van het beheersen van deze verbinding die we in een relatie aangaan is verbijsterend. (In hoofdstuk 5 gaan we dieper in op dit onderwerp.)

Het omarmen van sensualiteit en seksualiteit

Veel paren komen tot de ontdekking dat hun relatie problematisch is wanneer zij een probleem ervaren op het gebied van seks. We

hebben steeds weer gezien dat er iets mis is met de relatie als er iets mis is op seksueel gebied. Volgens onze ervaring verdwijnen seksuele problemen meestal vanzelf als de belangrijkste relatieproblemen zijn opgelost. Als er geen sprake is van intimiteit in de relatie, ontstaan er meestal problemen op het gebied van seks. Als we ontdekken welke zelden onze persoonlijkheid bepalen, heeft dit een enorme invloed op ons vermogen om met andere mensen om te gaan. Problemen op het gebied van seks verdwijnen meestal vanzelf als we ons psychologische huiswerk hebben gedaan.

In een communicatie is het niet zozeer belangrijk *wat* we zeggen als *wie* het zegt. Als we vrijen, is het niet zozeer belangrijk *wat* we met elkaar doen, maar *wie* de seksuele verbinding aangaat. Als we hier meer over te weten komen kunnen we de juiste subpersoon (of zelf) naar voren halen om het werk te doen! (In hoofdstuk 6 gaan we dieper in op het onderwerp van sensualiteit en seksualiteit.)

Het is belangrijk om sensualiteit en seksualiteit duidelijk te onderscheiden. Sensuele energie noemen we vaak Aphrodite energie. Zowel mannen als vrouwen hebben dit soort energie, al hebben we gemerkt dat vrouwen er op een natuurlijker manier mee in verbinding staan. Het is een heel belangrijke energie: deze energie helpt ons om in onze kracht te gaan staan, ze geeft ons het gevoel dat we springlevend zijn en zij kan ons sterk het gevoel geven dat we op energetisch niveau met elkaar verbonden zijn. Het is verrassend om te ontdekken dat we makkelijk een seksuele relatie kunnen onderhouden zonder sensualiteit. Wel kunnen we die sensualiteit dan enorm missen.

Seksualiteit is het rechtstreeks uitdrukken van onze impulsen op seksueel gebied. Seksualiteit heeft te maken met gevoelens in onze geslachtsdelen en de daden waartoe onze geslachtsdelen ons aanzetten. Seksualiteit kan bestaan zonder sensualiteit, maar ook vergezeld gaan van sensualiteit. De ervaring van seksualiteit verschilt enorm van de ervaring van sensualiteit. In hoofdstuk 6 gaan we dieper op deze verschillen in.

*Kinderen in je leven laten delen
zonder de liefdesrelatie op te geven*

We hebben paren dikwijls gevraagd wanneer hun huwelijk voor hun gevoel spaak liep. We hebben vaak dezelfde antwoorden gekregen: 'Het ging slechter toen ons eerste kind geboren werd' of: 'Ons huwelijk liep spaak toen ons eerste kind was geboren'.

Moet de liefdesrelatie dan altijd spaak lopen als er kinderen komen? Het antwoord luidt: ja, dat is *heel vaak* het geval als de partners hun huiswerk niet doen. We moeten te weten komen welke veranderingen er optreden als er een kind wordt geboren en inzien dat onze hele energetische werkelijkheid en onze energetische verbindingen veranderen. *Dit is het goede nieuws: het huwelijk kan opwindend en vitaal blijven als we aan onze relatie blijven werken en de kinderen niet zo veel ruimte gaan innemen dat er geen plaats meer is voor een bruisende, romantische relatie.* Ook als er kinderen zijn, moeten we prioriteit geven aan de energetische verbinding met onze partner. Als we dat niet doen, zal onze relatie slechter worden en zal onze relatie met onze kinderen op de eerste plaats komen, wat niet de bedoeling is.

Wij vinden de liefdesrelatie en kinderen bijzonder belangrijk. We zullen daarom in de komende hoofdstukken veel ideeën ventileren over de manier waarop we een gezonde en bevredigende relatie kunnen onderhouden met onze partner en onze kinderen, waarbij we aan ieder van hen de energie schenken waarop zij recht hebben.

*Een antwoord vinden op de uitdagingen
waarvoor de buitenwereld de relatie stelt*

We fantaseren wel eens dat we een boek schrijven met de titel: *Hoe jij je relatie om zeep kunt helpen.* De meeste mensen vinden het heel interessant om te horen wat ze *niet* moeten doen. Het is echter nog niet zover en daarom hebben we in hoofdstuk 9 de 10 grootste uitdagingen bij elkaar gezet.

Je computer is een goed voorbeeld van het soort uitdagingen die wij bedoelen. Je kunt een computer bezitten en beslissen wanneer je er gebruik van wilt maken, maar sommige mensen lijken wel met hun computer getrouwd. Ze zijn er dol op en besteden al hun tijd aan hun geliefde computer. Het kan heel verleidelijk zijn om urenlang op het Internet te gaan en de mogelijkheid te hebben om direct met de rest van de wereld te communiceren.

De technologische revolutie heeft veel leuke dingen opgeleverd die de relatie met onze partner kunnen uithollen. De verleidingen kunnen heel groot zijn. We kunnen verslaafd raken aan auto's, apparaten en aan allerlei andere leuke dingen. Veel mensen raken bijvoorbeeld geïnteresseerd in de beurs en gaan investeren om steeds meer geld te verdienen. Dit soort activiteiten kan ons veel plezier geven, maar het is zaak om niet verslaafd te raken. Geniet met mate!

Je dromen als spiegel van je relatie

Dromen zijn heel waardevol voor ons allemaal. We willen je wat ideeën aanreiken zodat jij je dromen kunt gebruiken om je relatie te verbeteren. Dromen schetsen ons hoe ons onderbewustzijn op ons en onze relatie reageert. Niet iedereen onthoudt zijn/haar dromen. Je hoeft dit niet als een probleem te beschouwen; er zijn veel meer manieren waarop we kunnen groeien. Als jij je dromen wél kunt onthouden, kunnen zij een enorme steun betekenen bij het proces van partneren.

Soms is een droom heel objectief en duidelijk. Een vrouw droomt drie dagen achtereen dat haar man een buitenechtelijke relatie heeft. Ze vertelt hem haar droom en eist dat hij de waarheid vertelt. Hij bekent. Het is echt heel opmerkelijk hoe informatief dromen kunnen zijn.

Een andere vrouw, die samen met haar partner aan haar relatie werkte, droomde dat zij in de badkamerspiegel keek en zag dat zij een 'glimlachmasker' droeg. Ze deed het af en het leek wel of ze plamuur van haar gezicht verwijderde. Ze realiseerde zich dat zij altijd bezig was om zich uit te sloven voor haar man, haar kinderen en alle andere mensen. Eigenlijk was ze daardoor heel verbitterd geraakt. De droom maakte haar duidelijk dat zij een masker droeg. Zij was meer dan dit gedrag: een zelf had de leiding overgenomen toen zij nog heel jong was. Pas toen zij beseftte dat zij een masker droeg, kon zij haar ware gelaat tonen.

In hoofdstuk 10 zullen we je helpen om de taal van dromen te begrijpen. Je zult inzien dat veel dromen heel begrijpelijk zijn en enkele basisprincipes leren kennen die je kunnen helpen om dromen te verklaren. Dit is echt een unieke, magische wereld.

De geest in je relatie betrekken

In elke relatie is er sprake van een derde partij, die prachtig wordt beschreven door Jack Zimmerman en Jaquelyn McCandess in hun boek *Flesh and Spirit*. Het idee van een derde partij is de erkenning van het bestaan van de goddelijke geest. Als we dromen, geeft het onderbewustzijn uitdrukking aan zijn intelligentie, zodat we in dromen vaak nadrukkelijk geconfronteerd worden met het bestaan van de geest. Ook als we mediteren, lichaamsbeweging nemen, vrijen, van iets of iemand houden en onder bepaalde omstandigheden van onze gedachtewereld gebruik maken, ervaren we vaak de geest. Je overgeven aan het relatieproces houdt tevens de erkenning in van het bestaan van de geest en de overgave aan zijn leiding.

We kunnen een aantal rituelen ontwikkelen die ons in staat stellen om de geest te eren. Het ontwikkelen van rituelen is heel belangrijk voor ons geweest en we vinden het fijn om je hier een en ander over te kunnen vertellen.

Dit zijn een aantal van onze uitgangspunten. Wij denken dat zij enorm belangrijk zijn voor een goede relatie. Wij denken dat al je relaties onmiddellijk enorm zullen verbeteren zodra je de principes van partneren gaat toepassen en ze in je bewustzijn begint te integreren, hoe je er op dit moment ook voor staat met betrekking tot je relatie. Een relatie onderhouden is altijd 'werk in uitvoering' en dat geldt in het bijzonder voor partneren. Als het goed gaat met je relatie, voel je je fantastisch. Als dat niet het geval is, voel je je vreselijk. Is aan jezelf werken en je relatie niet het belangrijkste wat je kunt doen? Je zult de voordelen van partneren aan je kinderen kunnen leren. Je zult je leven enorm verrijken en plezierig maken, want dat zijn nu eenmaal de voordelen van het bewust onderhouden van een relatie.

In het volgende hoofdstuk beginnen we onze relatieris met het betreden van de wereld van de zelve. We leren op welke manier onze zelve bepalen hoe we functioneren binnen een relatie.