

Ingeborg Bosch
ONZE LIEFDE

HOE ELKAAR (TERUG) TE VINDEN EN
NIET (MEER) KWIJLT TE RAKEN

PRI*

atlas contact

GRATIS E-BOOK
INLEIDING EN HOOFDSTUK 1

*Perfect meesterschap van de liefde
komt neer op niets minder dan
Zelf-realisatie*

Sri Sathya Sai Baba (Indiase heilige 1926-2011)

Liefde

Als de liefde u toewenkt, volg haar dan,
Hoewel haar wegen moeilijk begaanbaar zijn
en steil.

Als ze haar vleugels om u heen slaat,
zwicht dan voor haar,
Hoewel gij wellicht wordt gewond door
het zwaard dat schuilgaat tussen haar vederen.
En als ze u toefluistert, schenk haar dan geloof,
hoewel haar stem uw dromen verbrijzelt,
zoals de noordenwind door een tuin
woedt en haar maakt tot een woestenij.

Want ofschoon de liefde u kroont, kruisigt ze u ook.
Ofschoon ze dient voor uw groei, zal ze u
ook snoeien.

Ofschoon ze opstijgt om uw hoogste,
teerste takken te strelen, die bevend trillen
in de zon,

daalt ze ook af naar uw wortels om ze los
te schudden waar ze zich vastklampen
aan de aarde.

Als een korenschoof gaart ze u bijeen.

Ze dorst u tot ge naakt zijt.

Ze want u tot ge vrij zijt van kaf.

Ze maalt u tot ge blank zijt.

En wijst u dan toe aan haar heilig vuur,
opdat u heilig brood wordt voor Gods
heilig feestmaal.

Dit alles doet de liefde, opdat gij de geheimen
van uw hart leert kennen en zo
een deel wordt van 's levens hart.

Khalil Gibran, De Profeet

Met heel mijn hart draag ik dit boek op aan al die mensen die zich elke dag weer inzetten om vanuit hun hart te leven; verankerd in en geleid door liefde, compassie en empathie voor alle leven, en die zich ten volle realiseren dat alle versperringen hiertoe uitsluitend binnen in en niet buiten henzelf gevonden kunnen worden...

... en aan al die mensen die willen leren hoe dit te doen.



Inhoud



Voorwoord 15

Woord van dank 17

Inleiding 19

1 De boom van de liefde 33

- Aarde – vertrouwen 33
- Water – emotionele intimiteit 37
- Licht – bewustzijn 43

2 Een groter geheel 51

- 1 De verbinding op zielsniveau 55
- 2 De verbinding op het mentaal/emotionele niveau 60
 - Bewustzijn – de verbinding tussen het verleden en het heden 61
 - Mentaal/emotioneel -empathie 63
 - Vertrouwen – ben jij er voor mij als ik je nodig heb? 66
- 3 De verbinding op lichamelijk niveau – seksualiteit 67
- 4 De verbinding op het levensfilosofieniveau 81

Het Separatietrauma 86

3 Je relatie 'diagnosticeren' 98

Wegingsfactoren bepalen 100

Scoren van de items 101

- Het verbindingsniveau van de ziel 101
- Het mentaal/emotionele verbindingsniveau 102
- Het lichamelijke verbindingsniveau 106
- Het levensfilosofie-verbindingsniveau 107

Eindscore van de vier verbindingsniveaus in je relatie 108

Het Separatietrauma 112

4 Wat kan pri betekenen voor je relatie? 119

Disidentificeren van onze waarneming: zes stappen 124

Enige pri-basistheorie 132

A Splitsing 132

B Overbodige afwerpen 137

C Leven in het verleden 144

pri-instrumenten 146

Zelf-observatie 147

Omkeren van afwerpen 150

5 Terug naar de bron van onze liefde 157

1 Oefeningen voor de verbinding op het zielsniveau 159

Samen mediteren 162

Gazing 163

- In stilte hand in hand lopen 164
- 2 Oefeningen voor de verbinding op het mentaal/emotionele niveau 164
- Bewustzijn 165
- Emotionele intimiteit 188
- Vertrouwen 203
- 3 Oefeningen voor de verbinding op het lichamelijke niveau 210
- 4 Oefeningen voor de verbinding op het levensfilosofieniveau 215
- 5 Oefeningen voor het Separatietrauma 219
- Tijd, tijd, tijd 224

6 Hebben we geleerd weer van elkaar te houden? 227

Concrete resultaten van het werken met de pri-relatie-instrumenten

- * Frans en Margriet – Ontsnapt uit de Valse Macht- en Angstcirkel 227
- * Sebastiaan en Laura – Van een seksuele blokkade naar genieten van fysiek contact 236
- * Cees en Gertrude – Samen uit de knoop: van boos en vermijdend naar vertrouwen en empathie 241
- * Heleen en Carolien – Uit de Primaire Afweer naar ten volle genieten van de wederzijdse liefde 246
- * Gina en Mark – Van denken dat de ander het probleem is naar een open hart 252

7 Disfunctionele relaties 258

Disfunctionaliteit in een breder perspectief 267

Wel of niet weggaan? Dat is de vraag 276

Epiloog 283

Onze liefde – punt voor punt 284

Bijlagen

1 Test: Je persoonlijke afweerprofiel 293

2 Meer uitleg over en voorbeelden van de vijf afweermechanismen 299

3 Test: Afweervormen onderscheiden 317

4 PRI Relatie Intensive of reguliere relatietherapie 319

5 Mannen en seksualiteit 326

6 Informatie voor mensen die een pri-therapeut zoeken 332

7 Informatie voor hulpverleners die meer willen weten over de opleiding tot pri-therapeut 334

Verklarende woordenlijst 335

Register 341

Over de auteur 347



Voorwoord



Een groot deel van mijn tijd en energie heb ik de mysterieuze krachten binnen relaties proberen te doorgronden, die ofwel leiden tot liefdevolle en gezonde verbintenissen of juist tot het omgekeerde: langdurige maar disfunctionele relaties.

Op deze reis heb ik veel getalenteerde therapeuten, leraren en schrijvers ontmoet – velen van hen hebben bijgedragen aan een beter begrip van relationele waarheden. Een daarvan was en is Ingeborg Bosch. Opvallend zijn onze gedeelde overtuigingen en hypothesen over de aard van gezonde relaties. Bijvoorbeeld de overtuiging dat de grootste belemmering voor gezonde liefde voor en met een partner het ontbreken van eigenliefde is. Maar zeker ook de erkenning van de zo dominante invloed van onopgelost trauma uit de kindertijd op relationele gezondheid.

Onze liefde is een inspirerend én tegelijkertijd praktisch boek waarin Ingeborg openhartig, intelligent en oprecht schrijft. De gebruikte metaforen, klinische voorbeelden, theorieën en technieken spreken erg aan en brengen de essentie van relaties aan het licht. Dit boek zal grote emotionele weerklank vinden, en het zal daarnaast dienen als een handleiding – een soort gids die heel duidelijk uitleg en aanwijzingen geeft over hoe je gezonde en liefdevolle relaties kan opbouwen en koesteren. Onze liefde bevat heldere en voor de meesten van ons herkenbare uitleg over hoe je emotionele blokkades, die liefdevolle en vervullende relaties in de weg staan, bewust wordt én op kan heffen.

Ingeborg Bosch' begrip van de manier waarop die emotionele blokkades wederzijds liefdevolle relaties in de weg staan, is de hoeksteen van dit boek. Het is alsof Ingeborg tot het hart van de menselijke natuur is doorgedrongen, en daaruit universele waarheden heeft opgediept over hoe je het trauma kan genezen dat zovelen van ons afhoudt van liefdevolle connecties. Ingeborg wijdt zich met haar werk volledig aan het bijdragen aan een meer liefdevol mens-zijn. Werkelijk ten volle vanuit open hart (samen) leven, voorbij oude, overbodig geworden (overlevings)mechanismen. Het is bijna voelbaar

hoe ze een glimp van de bron van alle liefde en geluk lijkt te hebben gezien, en die nu met ons wil delen. En dit maakt van haar een moderne alchemist! Ze is niet alleen therapeut, leraar en schrijver, meer nog dan dit alles is Ingeborg een kampioen van de menselijke geest. Zij laat door haar werk de essentie van liefde, genezing en menselijk potentieel bij ons binnenstromen.

Tot slot, dit boek is geschreven met een helderheid zoals maar in weinig andere boeken te vinden is. Het is een therapeutisch meesterwerk dat ik niet sterk genoeg kan aanbevelen. Ik vertrouw erop dat jij, lezer, tot dezelfde conclusie zal komen.

Ross Rosenberg, lcpc, cadc, csat

Clinical Care Consultants – Advanced Clinical Trainers

Psychotherapeut, auteur & professional trainer

*Auteur van **The Human Magnet Syndrome: why we love people who hurt us***



Inleiding



Love, Love, Love...

All you need is Love...

What the world needs now is love, sweet love...

I can't live if living is without you...

If you leave me now, you'll take away the biggest part of me...

Wat verlangen we toch allemaal naar liefde. Wat doen we niet allemaal voor de liefde? Wat voelen we ons niet geweldig als we verliefd zijn? Hoeveel liedjes gaan er wel niet over de liefde? En hoeveel kunst? Er is geen twijfel over mogelijk: liefde vormt de kern van ons wezen, van onze dromen, van onze grootste wensen en helaas soms ook van onze ergste nachtmerries...

Dit boek is in essentie een optimistisch boek. Na alle lessen die ik in mijn leven leerde, zowel op persoonlijk vlak als in het werk met mijn cliënten, kwam ik er tot mijn verrassing achter dat de weg naar een goede relatie helemaal niet zo ingewikkeld is als we geneigd zijn te denken! De stellen met wie ik werkte, en die hun huiswerk samen en

individueel met toewijding deden, zagen zonder uitzondering een wezenlijke en blijvende verbetering in hun dagelijks leven... Een fantastische ontdekking. Er bleek een basale logica te bestaan in relaties. Het bleek bovendien mogelijk die logica te vinden, te ontcijferen, er samen het nodige werk voor te verrichten en de relatie te helen.

Daarover gaat dit boek: hoe de relatie te helen die we ooit met zoveel liefde, hoop en goede intenties zijn begonnen. Hoe kunnen we elkaar weer terugvinden en niet meer verliezen? Of als we nog steeds op een liefdevolle wijze met elkaar omgaan: hoe kunnen we dat zo houden en voorkomen dat we elkaar op den duur verliezen? Een van de meest fundamentele inzichten die ik telkens weer bevestigd zag in mijn werk met paren, was: 'Waar twee mensen openstaan voor contact, is het altijd goed, hoe groot de problemen soms ook zijn.' Zo formuleerde een van mijn cliënten het tijdens een relatieworkshop, en deze bedrieglijk eenvoudige zin kwam voortdurend terug. De directe implicatie is dat als twee mensen het moeilijk hebben met elkaar, je er zeker van kan zijn dat een van hen – of beiden – zich niet openstelt voor contact...

Ook werd mij glashelder dat om een relatie te verbeteren, het nodig is dat beide partners aan zichzelf werken. Individueel maar ook sámen... Ik ontdekte dat de pakkende slagzin 'Je kan alleen jezelf helen', die vaak gebruikt wordt als mensen hun therapeut vragen wat ze aan problemen met hun partner kunnen doen, misleidend was en bovenal niet waar... In relaties waar een van de twee veel aan zichzelf werkt terwijl de ander op de oude voet doorgaat, gaan de partners uiteindelijk zelfs dikwijls uit elkaar. Maar laten we eerst een stap teruggaan. Voordat we leren hoe we het probleem kunnen ontrafelen dat ons ervan weerhoudt de liefde te leven die we ooit deelden, tasten we dikwijls in het duister over wat er verkeerd is gegaan en, belangrijker nog, over wat we eraan kunnen doen. Ondanks ons hevig verlangen naar liefde, is het voor de meeste mensen erg moeilijk om een liefhebbende en langdurige relatie te creëren.

De cijfers liegen er niet om. In België lopen maar liefst drie van de vier huwelijken spaak; in de Verenigde Staten eindigt meer dan de helft van de huwelijken in een scheiding; binnen de Europese Unie mislukt vijftig procent van de relaties; in Spanje heeft het aantal scheidingen zich in de afgelopen tien jaar verdubbeld en in Nederland houdt vijfendertig procent van de huwelijken geen stand tot 'de dood ons scheidt'. In

Nederland duurt het huwelijk gemiddeld 14,5 jaar.¹ Gaat het hier misschien om de tweede ‘seven year’s itch’?

Als de vooruitzichten op een langdurige relatie al niet zo hoopvol zijn, hoe staat het dan met de kwaliteit van de relaties die wel de toets der tijd hebben doorstaan, die huwelijken die wel standhouden? Tegen welke prijs? Veel paren leven ‘gezamenlijke individuele’ levens, en delen niet veel meer met elkaar dan de praktische aspecten van hun ‘gezinsorganisatie’, zoals de huishouding, de kinderen, familieplichten enzovoort. Ze hebben het misschien al opgegeven om hun leven echt met elkaar te delen en hebben zich geschikt in een meer of minder vreedzaam naast elkaar leven onder hetzelfde dak... Lang vervlogen zijn de dagen vol passie, inspiratie en vreugde. Die dagen van eindeloze gesprekken, gedeelde intieme emoties en aldoor hand in hand willen lopen. Verdrietig genoeg zijn deze paren, al hebben ze hun leven samen functioneel meestal goed op de rit gezet, bijna verworden tot vreemden voor elkaar, intieme vreemden... In pri valt het gedrag dat hiertoe heeft geleid onder het

1. Eurostat 2009.

afweermecanisme² Ontkenning van Behoeften (OvB). In hoofdstuk 4 zal ik daar verder op ingaan.

En dan zijn er de paren die bij elkaar blijven ondanks de vele conflicten die ze niet op kunnen lossen. Ze blijven bij elkaar terwijl ze over van alles en nog wat ruziemaken. Ruziemaken is hun manier van leven geworden. Wie kent niet zo'n stel dat elkaar aan de dinertafel, in het gezelschap van gasten, begint af te katten? Ongehinderd, of misschien juist wel op exhibitionistische wijze aangemoedigd door de aanwezigheid van toeschouwers, domineert hun gekibbel op onaangename wijze het samenzijn. Dergelijke paren hebben de hoop op een constructief gesprek misschien laten varen; een gesprek waarin ze hun gevoelens kunnen uiten in het vertrouwen dat de ander met empathie zal luisteren, om zo tot een wederzijds begrip en een oplossing van het probleem te kunnen komen. In pri-termen gesteld, deze mensen zitten verstrikt in het afweermecanisme van Valse Macht (vm)³. Boosheid, een geïrriteerde, of oordelende

2. De kern van de pri-theorie is dat er vijf manieren zijn – afweermecanismen geheten – waarmee we ons allemaal onbewust beschermen tegen pijn uit ons verleden, een pijn die we toen hebben moeten wegstoppen. Ontkennen dat er problemen zijn, is een van deze manieren. Dit heet Ontkenning van Behoeften. Zie hoofdstuk 4 voor verdere uitleg.

3. Zie hoofdstuk 4 voor nadere uitleg. Valse Macht is een van de vijf manieren waarop we ons onbewust beschermen tegen het naar boven komen van oude pijn. Valse Macht bestaat uit negatieve gevoelens en gedachten over anderen – woede, irritatie, jaloezie, etc.

houding verschaft hun een manier om pijnlijke gevoelens die ze in zich meedragen niet te voelen.

Een laatste, treurig stereotype van een onbevredigende relatie is de welbekende karikatuur waar de een de baas speelt over de ander. De bitse vrouw, en haar 'laffe' echtgenoot die schijnbaar alles doet wat ze hem opdraagt, of de tirannieke man die het leven van zijn vrouw van a tot z bepaalt. Het is duidelijk dat deze relaties uit balans zijn. Beide partners hebben de machtsongelijkheid echter 'geaccepteerd' en leven hun relatie in wat heet 'stabiele disfunctionaliteit'... In pri- termen gesteld: dergelijke combinaties worden gevoed door een aanhoudende interactie van de afweermechanismen Valse Macht en Angst.⁴

Deze drie relatievoorbeelden zijn typisch voorbeelden van gevangenissen die we voor onszelf hebben gecreëerd. Een gevangenis, omdat het naarmate de tijd verstrijkt meestal steeds

4. Angst is net als Valse Macht en Ontkenning van Behoeften een van de vijf afweermechanismen, ofwel manieren waarop we ons onbewust beschermen tegen het naar boven komen van oude pijn. Zie verder ook hoofdstuk 4.

moeilijker wordt om eruit te komen, zelfs al doen zich regelmatig dagen voor waarop we ons afvragen 'hoe ben ik ooit in deze narigheid terechtgekomen'. Naast het emotionele leed dat de dagelijkse werkelijkheid van veel paren kenmerkt, is ook de hoeveelheid pijn die zijn oorsprong vindt in problemen met fysieke intimiteit, indrukwekkend. In mijn ervaring heeft slechts tien procent van de paren na de eerste jaren vol passie, nog een voor beiden vervullende seksuele relatie. Dertig procent heeft al jaren zelfs helemaal geen seksueel contact meer met elkaar! In onze 'moderne' maatschappij, waarin geen seks hebben zo ongeveer het laatste taboe is, is dat een goed bewaard geheim. De overgebleven zestig procent worstelt af en aan (meer aan dan af) met hun fysieke intimiteit. Hij wil vaker dan zij. Zij is moe of heeft hoofdpijn. Hij is bang en onzeker en lijdt onder impotentie of premature ejaculatie. Zij voelt zich niet langer tot hem aangetrokken. Hij raakt niet meer door haar opgewonden. Ze geven zich over aan fantasieën of bekijken foto's van andere mensen... enzovoort, enzovoort. De lijst van seksuele problemen is lang en stellen lijden en worstelen of geven 'het' maar op, omdat 'de hele toestand' te pijnlijk is geworden of gewoon 'te veel gedoe'...

Zijn we voorgoed verloren? Kunnen onze relaties nog wel gered worden? Is er nog wel licht aan het eind van de tunnel? Omdat de kwaliteit van onze relaties – of het gebrek daaraan – zo’n grote invloed heeft op ons dagelijks welbevinden, inclusief onze gezondheid⁵, is het onderwerp terecht erg populair. De tijd is meer dan rijp voor een boek hierover vanuit het gezichtspunt van pri. Wat is er toch aan de hand waardoor het voor de meesten van ons zo moeilijk is om een liefhebbende en vervullende relatie op te bouwen? Is het dan niet voldoende elkaar te respecteren en goed met elkaar te communiceren? Is het dan niet genoeg om je eigen behoeften te uiten en naar de behoeften en wensen van je partner te luisteren? Met elkaar te kunnen onderhandelen? Een leuke activiteit te vinden die je allebei graag doet? Is dit alles niet voldoende om onze relatie te laten slagen?

Hebben we misschien te maken met een groter, onderliggend probleem, dat al onze pogingen om op succesvolle wijze een liefhebbende en vervullende relatie tot stand te brengen, uiteindelijk

5. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met een stabiele relatie gezonder zijn en sneller van een ziekte genezen dan alleenstaanden.

toch saboteert? Wie pri kent, zal begrijpen waar ik naartoe wil. Ik zal laten zien dat je over nog zoveel communicatietechnieken kan beschikken, maar dat dat niet genoeg zal zijn om verder te komen met het doorbreken van de steeds terugkerende patronen die je relatie beschadigen. Patronen die steeds weer de kop opsteken en jullie bij tijden allebei gek en wanhopig kunnen maken... Patronen die voortkomen uit een ver en voorbij verleden, maar die het heden maar niet los willen laten, ook al leren we nog zo goed met elkaar te communiceren.

Het is ook belangrijk dat we ons bewust zijn van de diepgaande effecten van onze problemen met onze partner op onze kinderen. Kinderen van gescheiden ouders hebben een grotere kans zelf te scheiden (Bosch, De onschuldige gevangene, 2007) omdat ze vertrouwen missen in de duurzaamheid van relaties. Aan de andere kant is het bekende 'We blijven bij elkaar vanwege de kinderen' ook een insteek om bedacht op te zijn. Kinderen zijn heel gevoelig. Ze zullen het vaak aanvoelen wanneer diepgaande problemen het huwelijk van hun ouders ondermijnen. Wanneer de ouders daarentegen geen heel ernstige problemen lijken te hebben en het komt toch tot een scheiding, dan kunnen ze het idee krijgen er niet toe

te doen voor hun ouders. Alsof het eigen geluk voor de ouders belangrijker is dan de gevoelens van het kind. Als de kinderen daarentegen zien dat er grote problemen zijn, krijgen ze dat gevoel niet. In dat geval zullen zij het vaak eens zijn met de beslissing van hun ouders, ook al zouden ze op zich niets liever willen dan dat deze bij elkaar blijven...

Een belangrijke vraag om jezelf in dit kader te stellen is of de manier waarop jij leeft met je partner het voorbeeld is dat je aan je kinderen wilt meegeven. Misschien neem jij genoegen met een leven dat niet echt goed voor je is, of accepteer je een slechte relatie uit liefde voor je kinderen. Maar als dat betekent dat je je kinderen dit voorbeeld geeft (kinderen leren immers door wat je ze voorleeft, niet door je woorden) en hun daarmee het idee geeft dat het goed is om te blijven zitten in een lege en ongezonde relatie en ongelukkig te zijn – is dat dan de boodschap die je je kinderen wilt geven?

In hoofdstuk 7 ga ik verder in op hoe je uit het moeilijke dilemma kan komen van blijven en doorgaan met proberen, of accepteren dat het tijd is om weg te gaan. Helaas gaan nog altijd heel veel mensen door met te lijden onder conflictueuze of lege relaties, en hun kinderen met hen. De kosten zijn hoog, individueel maar ook maatschappelijk...

Een ander punt dat overweging verdient is dat we anno 2015 ook hogere verwachtingen van het leven en daarmee ook van onze relaties hebben. De dagen zijn voorbij dat vrouwen aan huis waren gebonden, zonder een eigen inkomen en in een levenslange economische en bijna lijfelijke gevangenschap verkeerden. Ze hadden maar te slikken wat hun echtgenoot deed of niet deed, en dienden tot zijn beschikking te staan op het moment dat hij daar behoefte aan had. Het is nauwelijks voor te stellen hoezeer vrouwen er in de westerse maatschappij gedurende de afgelopen vijftig jaar op vooruit zijn gegaan. En dankzij deze bevrijding van vrouwen hebben mannen nu ook steeds meer de mogelijkheid gekregen om gelijkwaardige en liefdevolle relaties te creëren. Wat niet vaak beseft wordt is dat de ongelijke positie ook voor de man nadelen met zich meebrengt in die zin dat hij geen werkelijke intimiteit met zijn vrouw zal kunnen ervaren. Voor intimiteit en liefde is immers allereerst gelijkwaardigheid nodig. Maar ondanks het belang

van relaties voor ons welbevinden, ondanks het vele leed dat er is, de kosten die dat weer met zich meebrengt voor de maatschappij, voor onszelf en onze kinderen en dus voor de toekomst, ondanks dat alles leren we op school of van onze ouders nog steeds niets over communicatie of over relaties. Als we geluk hebben, pikken we misschien indirect iets op over functioneel en liefdevol gedrag, maar de kansen daarop zijn klein, gezien het grote aantal scheidingen en de pijn van mensen die wel bij elkaar blijven.

Dus hoe kunnen we dan in hemelsnaam een vervullende en liefdevolle relatie tot stand brengen? Niemand heeft het ons geleerd; niemand heeft het ons voorgedaan... Om alles nog gecompliceerder te maken, wordt de laatste jaren duidelijk dat het populaire gezegde 'ik geloof het, als ik het zie' in werkelijkheid juist omgekeerd is. De neurowetenschap leert ons hoe het feitelijk in ons brein werkt: 'ik zie het, als ik het geloof'. Sta daar eens bij stil. Dat betekent niet minder dan dat we in onze partner zien wat wij denken dat waar is over hem of haar⁶. We zien niet wie de ander écht is, we zien wat we denken

6. In de rest van het boek zal ik afwisselend hij of zij gebruiken. Waar hij staat kan zij worden gelezen en vice versa.

dat hij is... Als ik van mening ben dat mijn partner aanvallend en kritisch van karakter is, dan is dat hoe ik hem zal waarnemen.

Vervolgens zal mijn waarneming mijn geloof valideren. Als de computer kapot is en mijn partner is daar geïrriteerd over, zal ik denken 'zie je wel hoe aanvallend hij vandaag weer is?' Daarmee zal mijn idee van de waarheid – hij is aanvallend –bevestigd worden. Als ik hem juist als een geduldig mens zie, zal ik denken: 'Ja, die rotcomputer ook, alweer kapot, wat blijft hij er rustig onder, hij is alleen maar wat geïrriteerd.' Als ik denk dat ze niet van mij houdt, zal ik zelfs in de kleinste gebeurtenissen het bewijs daarvoor vinden. Als hij zich 's morgens leuk aankleedt en ik ervan overtuigd ben dat hij van mij houdt, denk ik: o fijn, hij wil er goed uitzien voor mij. Als hij dezelfde kleren aantrekt, maar ik denk dat hij niet meer van mij houdt, zal ik denken: met wie heeft hij vandaag een afspraak, dat hij er zo goed uit wil zien?

We zien wat we geloven. Onze waarneming van het heden is een direct resultaat van onze overtuigingen. Maar het is allemaal nog ingewikkelder. Onze overtuigingen over het heden zijn ook nog eens een directe afspiegeling van ons verleden. Je kan het je zo voorstellen: de film van ons verleden wordt continu geprojecteerd op ons huidige, dagelijks leven en dit levert een vertroebeld beeld op, een merkwaardig mengsel van heden en verleden. We zien de gezichten

en gebeurtenissen van het heden, maar de betekenis die we eraan geven is een directe reflectie van pijnlijke ervaringen uit ons verleden.

Neem Sandra. Iedere keer als ze uit eten gaat met haar partner en hij kijkt in het restaurant om zich heen, denkt Sandra dat hij andere vrouwen leuker vindt dan haar. Ze is ervan overtuigd dat hij niet echt in haar geïnteresseerd is, en als gevolg daarvan zal ze steeds weer bewijzen daarvoor waarnemen. De oorsprong van deze overtuiging is dat Sandra als kind meestal genegeerd werd door haar depressieve moeder, die alleen haar broertje enige genegenheid toonde.

Algemeen gesproken kunnen we stellen dat wat we als kinderen hebben moeten doorstaan – of dat nu te weinig zorg en aandacht was, misbruik, agressie en conflicten, weinig liefde of het moeten voldoen aan hoge eisen of verwachtingen – zich zal manifesteren in wat we geloven over onze partner. Het is niet te voorkomen dat we zodra de eerste verliefdheidsfase voorbij is de bevestiging van onze eigen diepgewortelde overtuiging in hem of haar zullen waarnemen. Wat je waarneemt, is echter niet je partner, maar de tekorten uit je eigen verleden... Geen wonder dat het de meesten van ons een onmogelijke opgave lijkt om vanuit liefde te blijven leven, al blijkt die liefde in ons

hart nog bijna altijd aanwezig te zijn. Hij ligt alleen onder lagen vuil van jaren met pijnlijke ervaringen begraven.

Kinderen krijgen is de grootste verantwoordelijkheid die we in ons leven op ons kunnen nemen, maar een partnerrelatie is de grootste uitdaging. Een uitspraak van Eckhardt Tolle geeft dit mooi weer: 'Als je een relatie aan bent gegaan om gelukkig te worden, dan zal je waarschijnlijk teleurgesteld worden. Als je daarentegen een relatie hebt omdat je op zoek bent naar groei, dan zal je volop aan je trekken komen.'

Waarom willen de meeste mensen dan toch zo graag een relatie?

Waar gaat dat werkelijk over, gegeven het feit dat slechts zo weinig mensen gelukkig zijn in hun relatie, in elk geval op de lange termijn? Zijn we te bang om geconfronteerd te worden met al die onaangename gevoelens die als kleine duiveltjes de kop opsteken zodra we 'alleen' zijn? Krijgen we misschien het gevoel dat ons leven niet veel waard is, als we geen relatie hebben? Zijn we bang dat we in ons eentje niet kunnen overleven? Zijn we bang dat het ons niet zal lukken om in ons eentje de eindjes aan elkaar te knopen?

Hoevelen van ons lopen er niet rond met het gevoel 'een gat in hun ziel' te hebben, en zoeken een partner om dat gat te vullen, om zich heel te voelen? Dat betekent dat we de ander precies zo moeten kneden dat hij of zij in dat gat in onze ziel past... Een onmogelijke taak, die een hoop schade aanricht aan de ander en aan de relatie. En toch is dit nu juist wat de meesten van ons proberen te doen, zij het onbewust. Hoevelen van ons beseffen dat we allemaal met een gat in onze ziel rondlopen? Iedereen, maar dan ook iedereen. Het gat dat is geslagen door pijnlijke ervaringen die we als kind niet hebben kunnen verwerken. En hoeveel mensen beseffen dat niemand in deze wereld dat gat kan vullen? Dat kunnen we echt alleen zelf. Als we in staat zijn om van onszelf te houden, en als we ons goed kunnen voelen, ook als we alleen zijn, dan kunnen we een partner vinden die eveneens heel is en niet meer gevangenzit in de illusie dat een ander het gat in zijn ziel zou moeten vullen.

Een van de belangrijkste vragen die ik in mijn eerdere boeken vermeden heb direct te beantwoorden, is de vraag: wat is liefde? Liefde is zo'n te pas en te onpas gebruikt en misbruikt woord... Er zijn

zoveel soorten liefde: liefde die je voelt voor je partner, voor je kind, je vriend of vriendin, je gezin, je hond en je poes, enzovoort. Wat is de gezamenlijke noemer van al deze soorten liefde... Bestaat die überhaupt wel? Moeten we een verschil maken tussen onvoorwaardelijke en voorwaardelijke liefde? Maar zijn mensen wel in staat om onvoorwaardelijk lief te hebben: ik zal altijd van je houden, wat je ook doet of nalaat...? Bestaat dat soort liefde in relaties? Ik denk wel dat die gezamenlijke noemer er is. Denk eens na over de volgende voorbeelden. Houd je nog steeds van je geliefde, ook als hij met een ander naar bed gaat? Houd je nog van je vriendin, ook als ze achter je rug akelige dingen over je zegt? Houd je nog steeds van je broer, ook als hij je links laat liggen? En houd je nog steeds van je ouders, ook als ze er niet voor je zijn als jij hen nodig hebt?

Je snapt wat ik bedoel... gaat liefde over wat ik van een ander ontvang? Is dat liefde? Of heeft liefde te maken met wat ik een ander geef? Ik denk dat veel mensen het met me eens zijn dat liefde het laatste is: dat liefde gaat over wat we de ander geven. Hoe wil jij dat ik van jou houd, opdat jij het gevoel hebt dat ik van jou houd? Dat zijn vier jij's tegen één ik.

Als liefde te maken heeft met geven, betekent dat dat we moeten weten wat te geven. Om te weten wat te geven, is het nodig empathisch te zijn. Dat wil zeggen dat we ons goed in de ander kunnen inleven – kunnen luisteren én cognitief én emotioneel begrijpen wat de ander nodig heeft of wil. Je zou kunnen zeggen dat empathie een operationele definitie van liefde is. Als je empathisch kan zijn, kun je een ander liefhebben. Als je daar moeite mee hebt, wordt het erg moeilijk om lief te hebben in de zin dat je de ander kan geven wat die wil of nodig heeft. Het zal dan moeilijk zijn om echt een band te hebben met een ander, om echt een verbinding aan te gaan, en echt liefhebbend te zijn en waarlijk te geven om de ander. In dit boek zullen we steeds zien dat empathie de belangrijkste factor is in de 'wetenschap' van het liefhebben.

Maar empathie alleen is niet genoeg... Het belangrijkste doel van dit boek is om de lezers direct praktische hulp te bieden. Daarom heb ik lange, theoretische uiteenzettingen vermeden. Ik houd het kort en eenvoudig, zonder aan diepgang en effectiviteit te verliezen, zodat het boek een praktische gids kan zijn voor iedereen die zijn of haar relatie wil verbeteren of goed houden.

Ik begin in hoofdstuk 1 en 2 met een uitleg hoe ik tegen relaties aankijk. Daarbij maak ik gebruik van een model met vijf dimensies dat je helpt vast te stellen wat er nou precies speelt in je relatie. Na een uitleg van deze dimensies, bied ik je in hoofdstuk 3 een test aan waarmee je je relatie kan diagnosticeren: 'Waar gaat het goed, waar niet zo, waar kan het beter?' Daarna volgt in hoofdstuk 4 een korte toelichting over de essentie van de pri-theorie en -methode voor diegenen die daar nog niet mee bekend zijn. Vervolgens geef ik je in hoofdstuk 5 de instrumenten waarmee je aan het werk kan gaan met die aspecten van je relatie waarvan jij hebt ontdekt dat ze extra aandacht nodig hebben. In hoofdstuk 6 zal ik een aantal voorbeelden geven van hoe deze pri-benadering van relaties andere stellen heeft geholpen. Dat zal duidelijk maken dat het allemaal niet eens zo ontzettend moeilijk is, tenminste als je ook dóét wat ik je voorstel. Ik zal in hoofdstuk 7 ingaan op disfunctionele relaties, omdat die tot zoveel verdriet en schade leiden en vaker voorkomen dan we zouden willen geloven. Met disfunctionele relaties bedoel ik relaties waar de partners gevangenzitten in een destructieve dans, en de balans tussen geven en ontvangen chronisch verstoord is. Zulke relaties gaan dikwijls gepaard met veel angst. Angst om verlaten te worden en 'alleen achter te blijven'. Die angst, die zo velen van ons met zich meedragen, leidt er vaak toe dat we dingen doen of accepteren die niet goed voor ons

zijn, en die slecht zijn voor ons, of erger nog, onze kinderen. Het is belangrijk te weten hoe je disfunctionele relaties kan herkennen en hoe je eruit kan komen.

Zoals ik al eerder zei is de focus van dit boek positief. Je zal zien dat, als je je allebei openstelt om aan jezelf en je relatie te werken, en dit ook daadwerkelijk doet, er héél veel mogelijk is, hoe groot jullie problemen soms ook zijn of lijken. Ik heb met stellen gewerkt die ervan overtuigd waren dat ze moesten scheiden en die in staat bleken een verandering van 180 graden te realiseren na inzicht verworven te hebben in de destructieve mechanismen binnen hun verhouding en waar die echt vandaan kwamen; níét van hun partner zoals ze steeds gedacht hadden.

Geef daarom de hoop niet op. Als je ooit van elkaar hebt gehouden, als je ooit de schoonheid hebt ervaren van het innig verliefd zijn, dan kun je in enkele relatief eenvoudige stappen leren opnieuw lief te hebben. De bron van jullie liefde is niet verdwenen; die is in de loop der jaren alleen bedekt geraakt door allerlei vuil, zonder dat er ooit

een effectieve schoonmaak is geweest. Het resultaat is dat de bron niet alleen onzichtbaar is geworden, maar dat je zijn bestaan misschien wel helemaal bent vergeten. Maar geloof me als ik je vertel dat die er nog steeds is en dat je hem kunt terugvinden.

Ik hoop uit de grond van mijn hart dat dit boek voor jou het begin zal zijn om opnieuw te leren lief te hebben. En dat je onderweg zal ontdekken dat alle liefde die je nodig hebt al aanwezig is in jouzelf. Deze liefde met iemand te kunnen delen, is een van de mooiste ervaringen die dit leven ons te bieden heeft.

Frankrijk, 14 december 2014

In deze wereld is er geen grotere deugd dan de liefde.

Liefde is Leven.

Een mens zonder liefde om te delen met anderen is
eigenlijk al dood.

De kracht van liefde overtreft alle andere krachten in
deze wereld.

 *Sri Sathya Sai Baba (1926-2011)* 

De boom van de liefde

Metaforen zijn vaak handig om de betekenis over te brengen van anders moeilijk uit te leggen begrippen. Als het gaat om de emotionele behoeften binnen een relatie, gebruik ik graag de metafoor van een boom.

Wat zijn de basisbehoeften van een boom, wat heeft een boom nodig om te kunnen groeien en overleven?

- Aarde
- Water
- Licht

Laten we eens kijken hoe zich dit naar relaties laat vertalen.

Aarde – vertrouwen

Goede aarde geeft de boom de mogelijkheid gezonde wortels te ontwikkelen. Deze wortels zijn van het grootste belang voor de boom. Zonder wortels wordt hij door de eerste de beste windvlaag omvergeblazen. Natuurlijk heeft elke boom zijn eigen soort aarde nodig om gezonde wortels te kweken. En sommige bomen wortelen van nature dieper dan andere, die meer aan de oppervlakte blijven.

In een relatie vertegenwoordigt aarde het essentiële element van vertrouwen – de mate van vertrouwen die partners in elkaar hebben: Ben jij er voor mij als ik je nodig heb? Kan ik, ook in moeilijke tijden, op jouw steun en zorg rekenen? Kan onze relatie een kleine, of een grotere, storm doorstaan?

Er zijn veel vragen die we kunnen stellen om erachter te komen hoe stevig onze relatie is geworteld, hoeveel vertrouwen er is dat de ander iemand is op wie we kunnen bouwen. Daarmee bedoel ik dat de ander ons niet zal laten zitten als we hem of haar nodig hebben. Dat we in onze relatie samen een hecht team zijn, dat goed samenwerkt, in plaats van twee individuen die ieder voor zich vooral met hun eigen zaken bezig zijn.

Wat je het gevoel geeft dat jij jouw partner kan vertrouwen, en vice versa, verschilt van relatie tot relatie. Voor de een betekent vertrouwen in de ander de zekerheid te weten dat die niet tegen je zal liegen, wat er ook boos te worden, zal geven. Voor weer een ander heeft vertrouwen te maken met de zekerheid dat de ander je niet zal verlaten. Maar wat het ook is wat jou vertrouwen geeft in je partner en jullie relatie, al onze relaties zijn gebaseerd op vertrouwen. Met vertrouwen kan je relatie stevige wortels ontwikkelen en overeind blijven staan tijdens de stormen die zich in ieder leven zullen aandienen.

Janneke en Jan zijn zeventien jaar getrouwd. Gedurende alle beproevingen die ze samen doorstaan hebben, heeft Janneke nooit het gevoel gehad dat Jan haar in de steek zou laten. Toen hun kinderen werden geboren, stond hij in ieder opzicht naast haar en deed wat hij kon om haar te steunen. Als de doorwaakte nachten haar opbraken, nam hij de nachtvoedingen over en moedigde haar aan zo lang en zoveel te slapen als ze nodig had. Toen ze haar baan verloor en depressief werd, nam hij haar mee uit wandelen of organiseerde hij andere uitjes als ze wat afleiding kon gebruiken. De lijst was eindeloos en Janneke wist zonder enig spoor van twijfel dat ze altijd op Jan kon

rekenen. Dat hij er altijd voor haar zou zijn en haar ook in tijden van nood niet in de steek zou laten.

Robin is al meer dan twintig jaar samen met Susan. Toen ze jong waren, waren ze allebei erg knap en Susan heeft veel van haar aantrekkingskracht weten te behouden. Ze wordt, waar ze ook maar is, nog steeds door mannen bewonderd en mannen zowel als vrouwen voelen zich tot haar aangetrokken door haar innerlijke en uiterlijke schoonheid. Hoewel Robin minder charismatisch is dan Susan, twijfelt hij er geen seconde aan dat zij hem trouw blijft. Hij weet dat zij van hém houdt en dat zij net zo min als hij naar een open relatie of promiscue avonturen verlangt. Susan gaat graag met andere mensen om, ze is open en spontaan, maar ze beseft terdege dat elk avontuurtje haar leven en haar relatie meer kwaad dan goed zou doen. Daarom heeft ze er uit eigen wil voor gekozen Robin volledig trouw te zijn en te blijven. Ze weet dat Robin er net zo over denkt. Dankzij hun vertrouwen in elkaars vrij gekozen trouw kunnen ze de wereld open tegemoet treden en ontspannen met anderen omgaan. Zij hoeven zich geen zorgen te maken dat de ander ontrouw zal zijn, en ze hebben daar zelf ook geen behoefte aan.

Karin en Jasper zijn tien jaar samen. Ze weten dat als een van hen een probleem heeft, de ander er is om te luisteren, te begrijpen en het probleem te helpen oplossen. De wetenschap dat hun partner er is en luistert, hoe groot of klein het probleem ook is, geeft hun relatie een solide vertrouwensbasis. Een aantal jaren geleden werd Jasper verliefd op een andere vrouw. Hij was daar volkomen ondersteboven van, omdat hij wist hoeveel hij van Karin hield en dat hij haar nooit zou willen verlaten. Toen hij getroffen werd door deze heftige gevoelens voor een andere vrouw, was zijn eerste impuls Karin over zijn verliefdheid te vertellen. Toen hij haar had verteld wat hem zo volkomen onverwacht was overkomen, zei ze: 'Leven gaat over liefde. Ik wil je niet weghouden van de liefde, als je nu liefde voelt wil ik je niet verbieden die te ervaren. Probeer er alsjeblieft achter te komen wat dit voor je betekent.' Jasper was volkomen verrast door Karins reactie, net als veel van hun vrienden... Maar ook het feit dat Jasper meteen naar Karin toe ging om haar over zijn gevoelens te vertellen, was te danken aan het enorme wederzijdse vertrouwen dat dit paar had ontwikkeld: 'Ik weet dat de ander er altijd voor mij zal zijn, wat er ook gebeurt.' Jasper en Karin zijn nog steeds samen. Hun relatie heeft de toets der tijd kunnen doorstaan.

Jammer genoeg is dit niet bij iedereen het geval.

Elke keer als Julia met een andere man praat, is Dirk boos op haar en beschuldigt hij haar ervan dat ze flirt en seksuele toespelingen maakt. Wat Julia ook doet of zegt om Dirk ervan te overtuigen dat hij het echt verkeerd ziet en zij alleen maar goede bedoelingen heeft, hij wil dat maar niet van haar aannemen. Hij blijft ervan overtuigd dat zij eropuit is hem te bedriegen. Dirks overdreven jaloezie heeft ertoe geleid dat Julia nu helemaal niet meer met andere mannen praat... Ze is veel te bang geworden om weer één van Dirks onvoorspelbare woedeaanvallen uit te lokken. Ze voelt zich steeds meer zijn gevangene in plaats van zijn partner.

Of neem Josje en Tim. Zij is ervan overtuigd dat hij haar bedriegt, elke keer dat hij op zakenreis gaat. Ze probeert hem voortdurend zover te krijgen dat hij dat opbiecht. Tim voelt zich behoorlijk ontmoedigd door Josjes gebrek aan vertrouwen in hem. Wat hij ook zegt, ze blijft hem beschuldigen van dingen die alleen maar in haar hoofd zitten... Tim voelt zich verdrietig en praat steeds minder met Josje, bang als hij is dat hij iets zal zeggen wat zij verkeerd kan uitleggen.

Of anders Francis en Pieter. Als Francis Pieter vertelt hoeveel pijn zijn scheiding hem nog doet, denkt Pieter dat Francis nog steeds van zijn ex houdt. Pieter denkt al heel gauw dat hij Francis zal verliezen. Ondanks de diepe pijn van het rouwproces dat bij een scheiding hoort, verbergt Francis zijn emoties voor Pieter. Hij beseft dat Pieter nog steeds niet gelooft dat hij van hem houdt en zich bedreigd voelt door alles wat hij over zijn ex vertelt. Francis voelt zich alleen met zijn verdriet en wendt zich daardoor emotioneel steeds meer van Pieter af.

Deze korte voorbeelden maken duidelijk hoe belangrijk vertrouwen is in onze relatie. Een relatie zonder vertrouwen is als een boom zonder de juiste aarde om zijn wortels in te laten groeien. Hoe mooi de boom ook is, hoe groot en sterk ook, zonder een goed wortelstelsel zal hij door het kleinste briesje omver worden geblazen. Het eerste waarnaar we daarom in onze relaties zullen moeten kijken, is de mate van vertrouwen die we hebben in de ander. Vertrouw ik mijn partner? Kan ik haar het voordeel van de twijfel geven? Geloof ik wat hij zegt, of geloof ik de duiveltjes in mijn eigen hoofd? Is ze er voor mij als ik haar nodig heb? Kan ik erop rekenen dat hij er voor mij is, wat er ook gebeurt?

Water – emotionele intimiteit

Hoe goed een boom ook is geworteld, hoe goed hij de grootste stormen ook kan weerstaan, als hij niet genoeg water krijgt, zal hij verdorren. Het water komt binnen via de wortels en stroomt op en neer in de boom terwijl het de cellen van vocht en de nodige voedingsstoffen voorziet. Te weinig water is een direct gevaar voor de overlevingskansen van de boom...

In een relatie symboliseert het water onze emoties, en in het bijzonder de mate van emotionele intimiteit. Als er sprake is van te weinig emotionele intimiteit, droogt de relatie op. Hoe sterk de wortels ook mogen zijn, als er sprake is van te weinig emotionele intimiteit zal een relatie daar in hoge mate onder lijden.

Heb je het gevoel dat er genoeg emotionele intimiteit is in jullie relatie? Kun je over je gevoelens praten? Kun je je kwetsbaarheden delen? Begrijpt je partner wat je bedoelt? Neemt hij de tijd om echt naar je te luisteren? Wordt zij geraakt door jouw geraakt zijn? Of simpelweg gesteld: nemen jullie regelmatig de tijd om samen over je gevoel te praten? Beschouwen jullie het praten over wat je voelt als

een belangrijk onderdeel van jullie dagelijks leven? Of zijn intieme gesprekken een herinnering uit een lang vervlogen tijd geworden? En praten jullie eigenlijk alleen nog maar over wat er wanneer door wie gedaan moet worden? 'Geef het zout even door...' Helaas brengen veel paren meer tijd samen voor de televisie of op hun tablets en computers door dan dat ze samen praten.

***Maria is een zeer emotionele vrouw.** Ze is getrouwd met Daan, die het tegenovergestelde is... Daan vindt gevoelens overbodig, vervelend en gecompliceerd. Wat hem betreft zou het leven veel makkelijker zijn als iedereen een stuk rationeler was. Maria heeft het opgegeven om met Daan over haar gevoelens te praten. Zijn reacties daarop toen ze nog jong waren, hebben haar ontmoedigd en haar ervan overtuigd dat ze emotioneel gezien alleen staat: 'Je wordt alleen geboren, je gaat alleen dood en alles wat er in de tussentijd op je weg komt, is mooi meegenomen, maar reken maar nergens op.'* Zo is nu haar houding ten opzichte van het leven geworden. Met Daan heeft ze nooit kunnen praten over de dingen die haar hebben geraakt. Niet over het verschrikkelijke verlies van hun veertienjarige zoon, niet over de affaire die Daan heeft gehad, niet over haar onzekerheden. Elke keer als ze over haar gevoelens begon te praten, zei Daan nauwelijks wat terug en

raakte hij snel afgeleid. Hij begon dan wat om zich heen te kijken en te gapen, en maakte op zijn best een paar nietszeggende opmerkingen. Was Daan gewoon niet geïnteresseerd? Onzeker? Of was hij misschien bang verkeerde dingen te zeggen? Maria wist niet wat ze ervan moest denken en is daar ook nooit achter gekomen. Ze voelde zich gekwetst, afgewezen en emotioneel alleen gelaten en deed er uiteindelijk maar het zwijgen toe. Natuurlijk eiste dit zijn tol. Met het verstrijken van de jaren voelde ze vanbinnen steeds meer woede naar Daan toe groeien, die ze niet kon uiten omdat hij toch niet naar haar luisterde. Uiteindelijk resulteerde dat erin dat ze op haar veertigste verjaardag tegen hem zei dat ze genoeg van zichzelf aan hem had gegeven en dat vanaf die dag hun fysieke relatie voorbij was. Als hij wilde was hij vrij om zijn gerief buiten de deur te zoeken. Nu, tien jaar later, valt ze vaak naar hem uit. Ze ziet geen manier om met hem over haar woede te praten of die op te lossen. Daan, ook ongelukkig maar net zo min bij machte iets te veranderen, trekt zich steeds meer terug in zijn eigen leven, zijn eigen activiteiten zoals vissen, videogames en motorrijden en elk jaar drinkt hij meer alcohol. Hij lijdt aan hoge bloeddruk, hoge cholesterol, en heeft een bypassoperatie ondergaan.

Theo is continu bang om iets verkeerd te doen en de schuld te krijgen. Hij is zo bang dat hij in plaats van het ook maar te proberen, elke emotionele communicatie met Carla, zijn vrouw, vermijdt. Carla wordt hier gek van, maar in tegenstelling tot Maria, blijft zij wél proberen Theo te bereiken en een reactie van hem te krijgen. ‘Luister even schat, wat denk je nou eigenlijk van wat ik net tegen je zei?’, ‘Kan je me op z’n minst een reactie geven?’ Maar hoe meer Carla aandringt op een reactie van Theo, hoe meer hij vanbinnen in paniek raakt en denkt dat hij exact de juiste woorden moet vinden om Carla tevreden te stellen. En hoe meer hij in paniek raakt, hoe meer hij verlamt en hoe minder hij kan zeggen. Maar Carla is zich niet bewust van wat er met Theo gebeurt. Zij blijft proberen een reactie van hem te krijgen, waardoor hij uiteindelijk explodeert en tegen Carla schreeuwt dat het niet aan haar is om een reactie af te dwingen op het moment dat het haar dunkt, dat het leven zo niet in elkaar zit, et cetera. Carla voelt zich vervolgens volkomen verslagen. Theo luistert niet naar haar, hij begrijpt haar niet, hij reageert niet op haar pijn als ze erom vraagt. En het is zelfs nog erger! Hij wordt boos op haar en beschuldigt haar van de meest onlogische dingen! Iedere keer dat dit gebeurt, zakt Carla in een diepe, donkere, bodemloze put en vraagt ze zich wanhopig af waarom ze in godsnaam doorgaat met deze relatie.

Barbara en Willem lijken op het eerste gezicht een ideaal huwelijk te hebben. Ze hebben een mooi huis, drie schattige kinderen, gaan meerdere keren per jaar met z'n allen op reis, en leiden een druk familie- en sociaal leven. Veel mensen beschouwen hen als het ideale paar. Toch zitten ze elke avond na het eten achter hun eigen computer tot Willem rond elf uur naar bed gaat. Hij weet dat Barbara het altijd later maakt, en hoewel hij dit vervelend vindt, vraagt hij haar niet langer of ze mee naar bed gaat. Barbara gaat meestal pas om halfeen naar bed, als Willem allang slaapt. 's Morgens staan ze allebei vroeg op om al die dingen te doen die je in een gezin met drie jonge kinderen nu eenmaal moet doen. Barbara zegt altijd tegen Willem dat ze minder slaap nodig heeft dan hij en dat ze om elf uur 's avonds nog lang niet moe is. En hoewel dat klopt, is de echte reden waarom ze niet op dezelfde tijd naar bed gaat als Willem dat ze elke mogelijke seksuele toenadering van Willem wil vermijden. Onder de mooie oppervlakte van dit zogenaamde ideale paar gaat een minder mooie waarheid schuil: Barbara en Willem delen geen emotionele intimiteit. Willem merkt dit gebrek in de relatie niet op; hij vindt alles best zolang de huishouding en de rest van hun leven maar soepel loopt. Barbara lijdt wel onder dit tekort aan emotionele uitwisseling, maar heeft de hoop opgegeven Willem ooit nog echt te bereiken. Toen hij besloot om hun eerste zoon zonder haar toestemming te laten besnijden en hem een

naam gaf zonder dat met haar te overleggen, brak er iets in haar. Ze hield dat echter voor zich, omdat elke poging tot discussie met Willem nutteloos was. Hij luisterde nauwelijks naar haar en bleef gewoon zijn eigen standpunt herhalen. Barbara begroef haar pijn diep in zichzelf, en soms lukte het haar zelfs die pijn te vergeten, totdat een klein voorval twintig jaar later de druppel was die de emmer deed overlopen. Ze verliet Willem binnen een paar weken om nooit meer terug te komen.

Wat zonde! Hoe anders kan het lopen, als binnen een relatie wel sprake is van emotionele intimiteit.

Neem Arthur en Annie. Zij zorgen ervoor dat ze elke week minstens twee avonden samen doorbrengen om echt met elkaar uit te wisselen hoe het gaat, met ieder van hen apart en met hen samen als stel. Ze willen graag naar elkaar luisteren en elkaar begrijpen en emotionele intimiteit met elkaar delen. Het was ooit anders. Ze hebben moeten leren hoe ze zich voor elkaar konden openstellen. Hoe ze echt uit konden drukken wat ze voelden en echt naar de ander moesten

luisteren om elkaar te kunnen begrijpen en vanuit hun hart te reageren.

Pim en Mark zijn tien jaar samen. *Al vanaf het begin hadden ze oog en oor voor elkaars behoeften en gevoelens. Pim merkt het wanneer Mark moe uit zijn werk thuiskomt. Dan laat hij hem een tijdje met rust, voordat hij vraagt of Mark over zijn dag wil praten. Mark stelt dit zeer op prijs, omdat hij altijd even tijd nodig heeft om bij te komen en dan niet het gevoel wil krijgen door Pim, die van hen beiden de meest praatgrage is, onder druk gezet te worden. Maar zodra hij een beetje tot rust is gekomen, vindt hij het heerlijk dat Pim zo graag wil horen hoe zijn dag is verlopen. Mark voelt dat Pim echt geïnteresseerd is in wat hij heeft meegemaakt en dat Pim ook oprecht aandacht heeft voor zijn gevoelens. Als Mark een prettige dag heeft gehad, zal Pim blij voor hem zijn. Als het juist pijnlijk of anderszins moeilijk was, dan zal Pim ook geraakt zijn. Pims liefde voor en verbinding met Mark gaan heel diep. In hun relatie is de emotionele intimiteit goed ontwikkeld, net als de lichamelijke intimiteit. Dat laatste is trouwens direct verbonden met de emotionele intimiteit, zoals ik in hoofdstuk 2 zal laten zien.*

Margreet en Tom hebben allebei *als kind veel kritiek te verduren gehad. Beiden groeiden op in een verbaal agressieve omgeving. Ze zijn*

er van jongs af aan gewend aan geraakt dat de mensen om hen heen gemakkelijk explodeerden. In hun relatie moesten ze er hard aan werken om een beetje emotionele intimiteit te ontwikkelen, omdat ze van huis uit steeds verwachtten dat de ander laaiend zou worden als ze iets zouden zeggen wat niet beviel. En natuurlijk explodeerden zij zelf, gezien hun achtergrond, ook makkelijker dan de meeste mensen.¹ Door te werken aan hun angst om zich te uiten en aan hun woede-uitbarstingen, ontwikkelden ze het geduld, de openheid en het vertrouwen om een emotioneel intieme relatie op te bouwen. Het was hard werken, maar met een zeer positieve invloed op hun dagelijks leven. Het grootste deel van de tijd kunnen Margreet en Tom nu in harmonie met elkaar omgaan en weten ze wat ze moeten doen – praten, luisteren en begrijpen! – wanneer er zich wel een probleem tussen hen voordoet dat spanning veroorzaakt.

1. Kinderen leren onbewust van het voorbeeld dat hun ouders hun voorleven. Als er in iemands jeugd veel agressie was dan zal hij later als volwassene daar zelf ook eerder toe geneigd zijn dan iemand die in een rustig gezin opgroeide.

Deze veelvoorkomende voorbeelden laten duidelijk zien dat emotionele intimiteit een essentiële levenskracht voor onze relaties is. Je

boom van liefde mag dan sterke wortels hebben, als de emotionele intimiteit ontbreekt, verdort je dagelijks leven omdat het de benodigde sappen mist, emotioneel maar ook lichamelijk, zoals we later zullen zien.

De meeste relaties lijden helaas onder een structureel gebrek aan emotionele intimiteit, vooral wanneer de eerste jaren voorbij zijn en beide partners steeds meer in beslag genomen worden door dagelijkse beslommeringen. Het is zo gemakkelijk om elkaar te ‘verliezen’ in het gedoe en de stress van alledag. In plaats van een verliefd paar te blijven veranderen we maar al te gemakkelijk in twee zakenpartners, die samen de firma Gezin & Co. managen. De schade die we daarmee toebrengenaan onze relatie, is groot. Vooral vrouwen vinden het moeilijk om in dit soort emotionele armoe te blijven leven. Steeds meer van hen verlaten op de rijpe leeftijd van vijftig, zestig of nog ouder de man met wie ze jarenlang getrouwd zijn geweest. Eén van de belangrijkste redenen: een gebrek aan emotionele intimiteit. Na talloze vruchteloze pogingen om hun echtgenoot aan te sporen ‘iets aan zichzelf te doen’, zien deze vrouwen er geen heil meer in om de rest van hun leven in dezelfde leegte te slijten. In plaats daarvan kiezen ze er steeds vaker voor om weg te gaan en een nieuw, emotioneel

meer vervullend leven te beginnen. Dit relatief nieuwe fenomeen grijpt zo snel om zich heen, dat het zelfs een trend wordt genoemd; 'de grijze scheiding'.

Vraag jezelf dus eens af hoe het met de emotionele (en lichamelijke) intimiteit in jouw relatie staat. Nemen jullie de tijd om over elkaars gevoelens te praten? Zorgen jullie ervoor dat je dat op een rustige plek kan doen waar je niet gestoord wordt? Kunnen jullie naar elkaar luisteren en elkaar begrijpen? Kun je je inleven in en meevoelen met elkaars gevoelens?

Licht – bewustzijn

Laten we ervan uitgaan dat onze boom van liefde stevig geworteld is. We weten dat we onze partner kunnen vertrouwen, dat zij er voor ons zal zijn, of dat we op hem kunnen bouwen. Laten we er ook van uitgaan dat de emotionele intimiteit op een goed peil is. Jullie trekken tijd uit om samen te zijn, om samen te praten en elkaars gevoelens te delen en jullie zijn in staat naar elkaar te luisteren, elkaar te begrijpen en met elkaars gevoelens mee te voelen.

Het laatste element dat de boom nodig heeft om te groeien is licht. Aarde om in te wortelen, water om zich mee te voeden, en licht om zich verder te ontwikkelen. Licht staat in een relatie voor bewustzijn. We mogen er dan allebei op vertrouwen dat de ander er voor ons zal zijn, we mogen nog zo'n goede emotionele uitwisseling hebben, maar als we ons er niet bewust van zijn wat bij het heden hoort, en wat bij het verleden, dan zal onze relatie toch gevaar lopen tijdens moeilijke periodes² en zal ze zich in makkelijke tijden niet goed verder kunnen

2. In tegenstelling tot wat algemeen wordt aangenomen lopen relaties die te maken krijgen met groot verlies, zoals bijvoorbeeld het overlijden van een kind, of anderszins zeer pijnlijke situaties juist extra gevaar om te stranden. Gedeeld leed is geen half leed maar eerder dubbel leed. De reden is dat het voor veel mensen op zich al moeilijk genoeg is om een ander te steunen. Wanneer ze echter zelf dan ook nog eens onder een diep verdriet lijden, wordt dat vrijwel onmogelijk. En dit geldt dan ook nog eens voor beide partners. Zoek externe hulp als je groot leed te verstouwen hebt gekregen!

ontwikkelen. In elk leven doen zich moeilijke periodes voor, en om hier samen goed doorheen te kunnen komen is het cruciaal dat we ons ervan bewust zijn wat er nu, in het heden, werkelijk speelt en wat daarin een projectie is van ons verleden.

Sara voelde zich onzeker over zichzelf en ging in therapie. Ze vond haar therapeut, Melle, geweldig. Melle verstond zoals elke goede therapeut de kunst van het luisteren en stelde Sara de juiste vragen. Als Sara tijdens een sessie emotioneel werd, reageerde hij vol empathie. Sara had het vaak over Melle met Jaap, haar man. Jaap raakte er al gauw van overtuigd dat Sara verliefd was op Melle en dat ze misschien zelfs een affaire met hem had. Jaap was in een weeshuis opgegroeid, en zat daardoor vol onbewuste verlatingsangst. Hij had niet door dat zijn heftige reactie op Sara's positieve ervaringen met haar therapeut in feite niets te maken had met Sara. En ook niet met Melle, haar therapeut. Waar zijn reactie wel mee te maken had, was met zijn eigen kindertijd. Zijn moeder had hem onmiddellijk na zijn geboorte verlaten. In het weeshuis had hij moeten toezien hoeveel andere kinderen in de loop van de jaren werden geadopteerd, terwijl hij geen enkele keer 'uitgezocht' werd. Dat had bij hem geleid tot een diepgeworteld en heel pijnlijk gevoel van afwijzing; een onbewuste overtuiging dat alle

anderen leuker en aardiger waren dan hij, en dat niemand hem ooit zou verkiezen boven een ander. Toen Sara zo enthousiast over haar sessies met Melle was, raakte dit meteen Jaaps grootste, onbewuste en niet geheelde wonden. Maar dat was hij zich

niet bewust. Hij was ervan overtuigd dat zijn sterke gevoelens werkelijk alleen maar met het heden te maken hadden: zijn vrouw was verliefd aan het worden op haar therapeut – dat zag iedereen toch meteen! En natuurlijk greep hem dat geweldig aan, bij wie zou dat niet zo zijn? Jammer genoeg groeiden Jaaps negatieve gevoelens over een proces dat voor Sara's leven nu juist zo waardevol was, uit tot een selffulfilling prophecy. Door de onmogelijkheid om aan Jaap uit te leggen dat zij niet op Melle verliefd was en dat er geen enkele reden was om jaloers te zijn, raakten ze zo vervreemd van elkaar dat Sara uiteindelijk bij hem wegging. Ondanks hun liefde voor elkaar, ontbrak het in hun relatie aan bewustzijn over de enorme invloed van het verleden op de waarneming van het heden. Jaaps jaloezie, het probleem waaraan geen einde kwam zolang Sara doorging met haar therapie, was één probleem te veel. We kunnen er slechts naar gissen wat er gebeurd zou zijn als Jaap in staat was geweest om te beseffen dat zijn jaloerse gevoelens in het heden volkomen misplaatst waren, en volledig veroorzaakt werden door zijn onverwerkte verleden en zijn diepe onbewuste wonden. Het duurde jaren voordat Sara accepteren kon dat

ze haar huwelijk had verloren aan de niet (h)erkende spoken uit het verleden in het hoofd van haar echtgenoot. Spoken die, zolang hij niet inzag dat ze daar huisden, het altijd zouden winnen van al haar pogingen om Jaap te vertellen dat ze van hém hield en niet verliefd was op haar therapeut.

Iedere keer dat Jolanda tegen Ed zegt dat ze echt teleurgesteld is wanneer hij op zijn vrije zaterdag wil gaan tennissen met zijn vriend Sjef in plaats van samen met haar iets te doen, blijft Ed meestal thuis. Naar buiten toe lijkt hij geen probleem te hebben met 'zijn' beslissing, maar innerlijk voelt hij zich boos en gevangen. Maar hij wil Jolanda niet boos maken. Hij vindt het vreselijk als ze kwaad wordt wanneer hij niet doet wat zij wil want dan houdt ze niet meer op met het ophalen van oude koeien. Soms gaat het zelfs om incidenten van een jaar geleden! 'Zie je nou wel, je laat me altijd in de steek voor een stom spelletje tennis met Sjef, alleen omdat je tegen hem geen nee kunt zeggen!' Ed beseft dat hij niets tegen Jolanda's manier van denken kan doen. Ze is zo zeker van wat ze denkt waar te nemen, dat ze niet eens op het idee komt dat zij het wel eens bij het verkeerde eind zou kunnen hebben... Wat zou het haar – en Ed – helpen als Jolanda zou beseffen dat haar negatieve gevoelens over Eds tennisafspraken hun oorsprong in haar

verleden hebben. Toen Jolanda een baby was, liet haar moeder haar soms urenlang huilen. Ze tilde haar dan niet uit de wieg, maar liet haar alleen in de met grote zorg ingerichte babykamer. Dit oude trauma, dat in elke cel van haar lichaam is ingeprent, leidt ertoe dat ze niet om kan gaan met situaties waarin ze onbewust het idee heeft dat Ed haar 'alleen' achterlaat. Ze ontdekte de oorzaak van haar agressieve gedrag naar Ed pas toen het te laat was. Hij was inmiddels verliefd geworden op een andere vrouw en verliet Jolanda na vijftien jaar huwelijk. Hun relatie was geworden tot een verbintenis die hem volledig had uitgeput en gefrustreerd. Hij had geen enkele hoop meer om 'vrij' met haar te kunnen samenleven, zonder dat Jolanda alles bepaalde wat hij deed, of beter gezegd, alles wat hij niet meer deed...

***Joost en Hannah hielden zielsveel van elkaar**, maar hun relatie verwerd tot een verhouding waarin de liefde voor de ander bij de een pas opbloeide als de ander die liefde afwees. Hanna begon zich pas voor Joost te interesseren als hij zijn vrijheid terug wilde en hij zich onafhankelijk begon te gedragen; zich meer richtte op activiteiten met zijn vrienden dan op haar. Als hij op haar toegenomen interesse reageerde en haar meer aandacht gaf, verloor ze echter al snel haar belangstelling en ging ze hem opnieuw subtiel uit de weg. Het leek wel*

alsof ze zich alleen maar echt voor Joost kon interesseren wanneer hij haar niet 'nodig' had en hij liet zien heel goed zonder haar te kunnen. Hannah had niet door dat ze in werkelijkheid wegluchtte van haar afhankelijke vader die aan depressies leed en haar, zijn jongste dochter, al vanaf heel jong als 'emotionele kruk' gebruikte. Elke keer als Hannah zag dat het goed ging met Joost en zij het gevoel had dat hij haar niet nodig had, voelde ze een enorme liefde voor hem. Onnodig te zeggen dat Joost hierdoor steeds meer zijn eigen leven begon te leven en dat er uiteindelijk niet veel meer was wat ze nog deelden.

Het verschil dat een klein beetje bewustzijn en besef had kunnen maken in de levens van elk van deze stellen is enorm. Hoeveel beter was het hun vergaan als ze in staat waren geweest te ontcijferen wat tot het heden hoorde, en wat tot het verleden!

Laten we kijken wat er kan gebeuren als dit bewustzijn wel aanwezig is. Een paar positieve voorbeelden.

Ondanks de vurige liefde tussen Ingrid en Costas werd Ingrid geplaagd door een terugkerende boosheid die het voor Costas praktisch

onmogelijk maakte dag in, dag uit met haar samen te wonen. Pas toen Ingrid zich dit realiseerde, toe kon geven dat ze een probleem had en in therapie ging, zag ze in dat een groot deel van wat ze in het heden waarnam, in werkelijkheid reflecties uit het verleden waren. In dat verleden was ze verbaal mishandeld door haar agressieve moeder. Elke keer als Costas ook maar de geringste opmerking maakte of een suggestie deed met betrekking tot haar gedrag, had ze het gevoel alsof ze weer door haar moeder werd aangevallen. In Ingrids hersenen begon de marteling dan eigenlijk opnieuw, en ze viel Costas aan om zich te verdedigen. In haar pri-therapie kwam ze erachter dat ze veel van wat haar moeder haar had aangedaan, nu zelf met Costas deed – ze ging hem met woede en zonder enige reden verbaal te lijf – terwijl ze ervan overtuigd was dat hij haar aanviel en ze zich volkomen onbewust was van haar eigen agressie naar hem toe. Het was een enorme opluchting voor haar en Costas toen helder werd dat haar boze buien te wijten waren aan het feit dat haar brein zijn onschuldige opmerkingen waarnam alsof het aanvallen van haar moeder waren... Nu ze zich bewust is van dit mechanisme, is Ingrid in staat zich af te vragen of haar waarneming van Costas gekleurd is door haar verleden. Costas op zijn beurt kan meer empathie opbrengen voor Ingrid als hij zich voorstelt hoe zij als klein meisje verbaal door haar moeder werd

aangevallen. Ze hebben het samen gered, en hebben nu een prachtige relatie die almaar sterker wordt.

Nancy en Jenny kwamen tot de ontdekking dat Nancy zich afgewezen voelde iedere keer als Jenny achter haar iPad zat. Als reactie daarop ging Nancy dan televisiekijken. Dat gaf Jenny dan weer het idee dat Nancy haar afwees, waarop zij op haar beurt urenlang met haar tablet in de weer bleef terwijl ze gekwetst wachtte tot Nancy klaar was met televisiekijken. Maar Nancy zat nu juist te wachten tot Jenny haar tablet uitschakelde. Ze werden allebei steeds verdrietiger vanbinnen; ze voelden zich niet gewaardeerd door de ander en verstopten deze gevoelens van kwetsbaarheid door net te doen alsof het hun niet kon schelen wat de ander deed... Wat een verschrikkelijke cyclus van misverstanden. Waar kwam dat idee van afwijzing vandaan? Natuurlijk van hun onverwerkte verleden. Ze hadden zich, allebei op hun eigen wijze, als kind niet geliefd gevoeld; anders dan andere meisjes, anders dan hun zussen. Dit gevoel had zich vastgezet in hun emotionele basis. Toen ze zich in pri-therapie bewust werden van deze destructieve patronen, konden ze daarna allebei simpelweg tegen elkaar zeggen: 'Lieverd, ik zou heel graag met je willen praten, jij ook met mij?' Soms bestaan er voor grote problemen verbazingwekkend

eenvoudige oplossingen, als we ons ervan bewust worden wat er werkelijk aan de hand is.

***Vera kon niet met Erwin vrijen** als hij het initiatief daartoe nam. Ze kwamen erachter dat dit kwam omdat zij dan het gevoel kreeg dat hij haar ertoe dwong alleen maar zijn behoeften te bevredigen. Ze had het gevoel dat ze niet meer was dan een object dat hij voor zijn eigen plezier gebruikte. Deze gevoelens leidden ertoe dat zij zich lichamelijk voor hem afsloot. Na jaren van problemen was hun seksleven op sterven na dood en gingen ze in pri-therapie. Met hulp van de therapeut kwamen ze erachter dat Vera's waarneming dat Erwin haar dwong – ook al ging hij nog zo teder, lief en respectvol met haar om – haar oorsprong vond in de dwingende wijze waarop Vera's moeder haar psychologisch en emotioneel voor de vervulling van haar eigen behoeften had gebruikt toen Vera nog maar een klein meisje was. Vera's moeder had het moeilijk gevonden zich staande te houden als gescheiden, alleenstaande ouder die het met een laag inkomen moest zien te rooien. Ze had zwaar op Vera geleund en haar verantwoordelijk gemaakt voor haar emotionele welzijn. Als kind deed Vera alles wat ze maar kon bedenken om haar moeder op te vrolijken: ze bakte taarten, kookte het eten, maakte het huis schoon, deed de boodschappen, de*

was, enzovoort. Allemaal taken die de verantwoordelijkheid van een moeder zijn en niet die van een zevenjarig meisje. De pijn die het emotionele misbruik van haar moeder had veroorzaakt, had Vera als kind diep vanbinnen begraven. Maar zodra haar man met haar wilde vrijen, kwam die pijn op een verwrongen manier omhoog. Toen Vera en Erwin zich dat bewust werden, konden ze hun seksuele relatie stap voor stap helen. Wat een opluchting was dit voor hen beiden, en wat een zegen voor hun relatie.

Wat de metafoor van de boom van de liefde ons, samenvattend, laat zien, is dat een gezonde relatie in ieder geval de volgende elementen zal bevatten:

- We kunnen ons vrijelijk uiten naar elkaar, wetende dat onze partner er voor ons zal zijn en open zal staan voor onze pijn, onze gevoelens en onze behoeften (vertrouwen).
- We weten dat onze partner empathisch op ons zal reageren en alles in haar vermogen zal doen om ons te helpen (emotionele intimiteit).
- We realiseren ons allebei dat veel van onze huidige gevoelens, reacties en gedachten voortkomen uit pijnlijke ervaringen die we als kind hebben meegemaakt en niet veroorzaakt worden door onze partner in het heden (bewustzijn).

De boom van de liefde: vertrouwen (aarde), emotionele intimiteit (water), bewustzijn (licht). Vormen deze drie elementen tezamen álle essentiële bouwstenen van een goede relatie? Is dit wat ons die liefhebbende en vervullende verbinding zal bieden waar we naar op zoek zijn?



Of is daar toch nóg meer voor nodig? Laten we dat in het volgende hoofdstuk bekijken...

In een relatie ooit begonnen vanuit liefde, blijkt de liefde vaak relatief eenvoudig terug te vinden of te behouden. Ook al doen huidige relatieproblemen of twijfels wellicht anders vermoeden. Een terugkeer naar jullie liefde van de eerste tijd: verlangen naar elkaar, interesse in elkaars bezigheden, zin in seks, echt samen Leven. Het lijkt een utopie, maar kan verrassend eenvoudig zijn. In haar vijfde boek beschrijft auteur en psycholoog Ingeborg Bosch concreet, pakkend en herkenbaar hoe je dit kunt doen. Naast een inspirerend leesboek met veel aansprekende en herkenbare voorbeelden is het vooral een samen-doeboek. Met het door Bosch ontwikkelde model krijg je inzicht in de wezenlijke fundamenten van een liefdevolle relatie. Aan de hand van een relatietest zien je partner en jij hoe jullie relatie ervoor staat, met daarbij praktische handvatten hoe deze naar eigen wensen te verbeteren. De wederzijdse interesse, de emotionele intimiteit, evenals de seksualiteit krijgen meer ruimte, waardoor jullie liefde weer stroomt of blijft stromen.



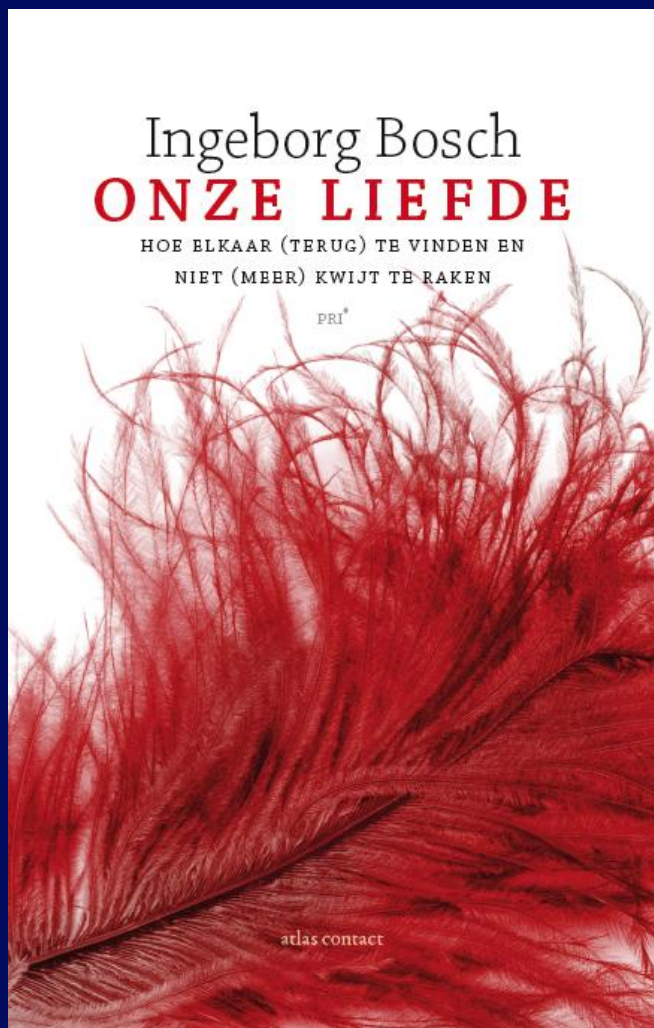
Drs. Ingeborg Bosch (1960) ontwikkelde de uiterst succesvolle therapie Past Reality Integration. Van haar hand verschenen eerder de bestsellers *De herontdekking van het ware zelf* (2000), *Illusies* (2003), *De onschuldige gevangene* (2007) en *PRI en de kunst van bewust leven* (2010).

WWW.PRIONLINE.NL
WWW.ATLASCONTACT.NL

ISBN 978 90 450 2972 6



9 789045 029726 >



Uitgeverij Atlas Contact

Amsterdam/Antwerpen

© 2015 Ingeborg Bosch

© 2015 vertaling Chantal Spapens

Omslagontwerp Bart van den Tooren

Omslagbeeld © Ingram Image Ltd.

Foto auteur Emilie Guilbert

Typografie binnenwerk Elgraphic BV,
Vlaardingen

Drukkerij Bariet, Steenwijk

isbn 978 90 450 2972 6

d/2015/0108/757

nur 777

www.atlascontact.nl

www.prionline.nl

prionline.nl