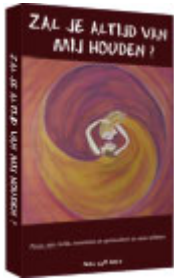


Zal je altijd van mij houden?

Geschreven door psychologe Ineke van Lint is zeker géén gewoon boek.



Zal je altijd van mij houden? “Liefde en relaties” is geen gewoon boek.

Het eerste deel is een verzameling gedichten met daaromheen korte poëtische teksten.

In het **tweede deel** vind je een aantal beschouwingen over hoe je de relatie met jezelf en met de ander liefdevol kan omvormen. In het derde deel worden jou enkele concrete oefeningen aangeboden.

Liefde is doorheen het hele boek het onderwerp en de vraag. Is er iets anders dan Liefde? Liefde, en wat daarna?

Liefde is een universeel fenomeen dat zich afspeelt volgens het **vier-seizoenen-ritme**. Eerst zijn we verliefd zoals dartelende veulens die door de bloemrijke wei huppelen tijdens de lente. Daarna komt een periode van zalig genieten, met een cocktail op een zomerterrasje. Volgt de gure herfsttijd, wanneer de bladeren van de bomen vallen en wij steken in onze relatie laten vallen. En dan, als het voorbij is, de doodse winterse kilte. We vergaan van eenzaamheid en ellende, tot een nieuwe relatie ontluikt net als de knoppen aan de bomen in de prille lentetijd.

En alles begint weer van voren af aan.



Zijn we gedoemd om steeds weer hetzelfde scenario af te draaien? Zijn we voorgeprogrammeerd om altijd weer dezelfde scènes te herhalen in het grote liefdestoneel, ligt het draaiboek vast en wisselen we slechts de spelers?

Of hebben we iets in de pap te brokken? Is er een middel om deze verplichte carrousel te stoppen en een permanent liefdesavontuur te ontwerpen?

Persoonlijk vind het een bijzonder boek omdat Ineke zeker in haar 2^{de} deel volgens mij – anders dan de andere – en in een toegankelijk taal, zeer goed uitlegt waarom vele relaties stuk gaan... Dus voor de vele onder ons met relatieproblemen... misschien toch eens lezen.

Zie hier de inhoudsopgave van dit 2^{de} deel

TWEEDE DEEL : SPIRITUALITEIT

De vier stadia van elke relatie

Energiehuishouding : energieverbruik en afrekening

Waarom kwets je diegene waarvan je het meeste houdt en hoe kan je dit stoppen?

Laat je afwachtende eisende houding los

Geef het juiste gewicht aan je relatie

Het gevaar van romantiek of hoe kan de relatie blijven duren?

Het geobsedeerde zoeken naar een partner loslaten

Stap uit relaties die je niet helpen groeien

Je relatie stopzetten of er mee doorgaan?

Communicatie : pijn en praten

Als de ander jou pijn heeft gedaan....

Het punt van "tot hier en niet verder"

Moet je alles uitpraten in je relatie?

Communiceren over lastige en minder lastige onderwerpen

Ware liefde : leren en loslaten

Relaties zijn spiegels van de relatie met onszelf

Groeien in relaties : leren van mekaars onhebbelijkheden

Hoe trek je een goede relatie aan?

Het echte werk : van jezelf leren houden

Liefde is de ander zichzelf laten zijn

Vrede en rust vinden in je relatie : je ziel of je ego

Kenmerken van een spirituele relatie

Enkele praktische oefeningen

Een tipje van de sluier vind u in het hierbij gevoegde PDF document waar ik wat heb opgenomen....

Maar en dit is absoluut belangrijk.

Een **GOEDE RELATIE** is een relatie die jou steunt in de zoektocht naar jouw MISSIE en de uitvoering van je dromen. Een **SLECHTE RELATIE** is een relatie die jouw dromen volledig negeert of zelf kleineert, die je tegenhoudt ze te volgen, of die je belachelijk doet voelen als je erop uit gaat om je dromen te realiseren.

Een **GOEDE RELATIE** zal je op weg helpen en zal je ondersteunen bij de uitvoering van datgene waar je enthousiasme ligt.. ze zal je steunen in dat wat je graag wilt doen.. in dat wat je jouw ENERGIE-stoot zal geven.. Bij die partners – ook al is hun MISSIE totaal verschillend – die dit voor elkaar kunnen bewerkstellingen ontstaat het samen–1–Team effect en is er voor beide ENERGIE, liefde, en, en, ... in overvloed.. Eenmaal in zulk een situatie geven beide elkaar dan aandacht, energie in overvloed, omdat hun ENERGIE peil immers overvol is. **Meer weten?**

<http://www.enthousiasme.be/eBoeken/zal-je-altijd-van-me-houden.php>

Het boek is echt een aanrader zeker voor die relatie in moeilijkheden, maar ook voor diegene waar het allemaal goed verloopt en die (ook) willen weten **“waarom”**

Een uittreksel van deel 2

Dit tweede gedeelte geeft je een meer praktische benadering van relaties, met concrete voorbeelden, raadgevingen en toepassingen.

- Wat gebeurt er nu echt in onze relaties?
- Waarvoor dienen relaties?
- Waarom hebben we zoveel pijn en voelen we zoveel onmacht?
- Waarom slaat de passionele liefde van het begin om in haat en eenzaamheid?
- Wat is er aan de hand?
- Hoe moeten we hier mee omgaan?
- Wat moeten we eigenlijk leren in onze relaties?

Op al deze vragen biedt dit tweede deel een analyse en een antwoord. Een eerste inleidend artikel **overloopt de vier stadia** van een relatie en hoe we daarin kunnen evolueren naar echte liefde.



De volgende teksten zijn onderverdeeld in vier rubrieken.

Het energieverbruik en de afrekening

Hoe komt het dat we zoveel ruzie maken in onze relaties? Wie heeft gelijk? Waarom willen we absoluut gelijk hebben? We weten dat het niets uithaalt en doen er toch mee voort! Waar gaat het eigenlijk echt om? Wat is de ware reden van al die ellende en pijn die we mekaar aandoen? Waarom leven we voortdurend in angst de ander te verliezen? Wat verlangen we in feite echt van de ander? Enkele artikels geven antwoorden op deze vragen.

Pijn en praten

Wat betekent de pijn in onze relaties? Heeft die pijn werkelijk te maken met wat de partner zegt of doet, of eerder met onze onverwerkte trauma's uit het verleden? Hoe gaan we hier mee om? Moeten we alles zeggen tegen onze partner? Wat moeten we echt uitpraten en waarover kunnen we beter zwijgen? En hoe kunnen we praten om gezegd te krijgen wat we willen, om gehoord en begrepen te worden, en om echt te horen wat de ander zegt? Hoe kunnen we dat aanpakken? Enkele artikels behandelen dit onderwerp en bieden je de nodige vaardigheden aan om deze moeilijke onderwerpen om te gaan.

Relaties en spiritualiteit

Waarover gaat het echt in onze relaties? Als relaties spiegels zijn, hoe werkt dat dan? Als relaties leerscholen zijn, wat moeten we dan leren? Hoe kunnen we evolueren van een angstige en bezitterige persoonlijkheid naar echte diepe liefde? Hoe kunnen we onze relatie op een spirituele manier aanpakken en genezen van die eeuwige pijn? Hoe kunnen we in feite leren echt en waarachtig lief te hebben? Daarover gaan de artikels in dit gedeelte.

Enkele praktische oefeningen

Tot slot bied ik jou enkele praktische oefeningen aan om jouw relatie op een andere, meer spirituele manier aan te pakken.

DE VIER STADIA VAN EEN RELATIE

Elke relatie doorloopt verschillende stadia die we kunnen schematiseren en zeven stappen, ook al lopen die in werkelijkheid een beetje door elkaar.

1. Verliefdheid

We zijn verliefd, of zoals de Engelsen zeggen 'we fall in love', en de Fransen 'nous tombons amoureux'. We vallen.

Maar waar vallen we in? In een val? Zo lijkt het wel als we de volgende fasen bekijken. Maar laat ons eerst bekijken wat in deze fase gebeurt. We worden verliefd op iemand, we voelen ons schitterend, mooi, fantastisch, we voelen ons zo licht dat we gaan zweven.... En ja, hoe hoger we zweven hoe dieper we kunnen vallen.

We voelen ons zo heerlijk en zalig omdat we denken dat we de juiste persoon gevonden hebben die al onze dromen zal verwezenlijken en al onze wonden zal helen. We zullen vanaf nu voor altijd gelukkig zijn en nooit geen pijn meer voelen. Onze noden worden gelenigd en we zijn veilig, voor eeuwig. Zo denken we.

Om er zeker van te zijn dat we inderdaad deze verwachtingen kunnen inlossen, gaan we over tot een verbintenis met elkaar. We trouwen of gaan samenwonen. Zo zijn we altijd bij elkaar en kunnen we gerust zijn dat er altijd voor ons zal gezorgd worden.

2. Machtsstrijd

In elke relatie ontstaat op een gegeven moment **een crisis**. Deze kan veroorzaakt worden door allerlei redenen, zoals wel of geen hond in huis, bedilligerige schoonouders, een verschil in mening over de opvoeding, ziekte van een familielid dat veel zorg vraagt, noem maar op. Op dit moment beseffen we dat **onze relatie minder romantisch en idyllisch** is dan we gedroomd hadden en dat onze partner niet al onze noden zal lenigen. Hij begrijpt ons niet volledig, steunt ons niet altijd en zorgt niet voor ons zoals we dat zouden willen. De realiteit stemt niet overeen met het schema in ons hoofd van "**de ideale relatie**". Er zit een kink in de kabel en de relatie verloopt stroef.

We proberen **nu met alle macht de ander te veranderen, te boetsen, te herkneden, te bewerken, opdat hij toch zou overeenstemmen met ons ideaalbeeld**. Hij zal willens nillens helpen in het huishouden, naar ons luisteren, de kinderen op onze manier opvoeden, elke dat ten laatste om 19 uur thuis zijn voor het avondeten en tegen wil en dank meegaan op de verplichte familiebezoekjes.

Verwijten worden naar elkaars hoofd geslingerd, teleurstelling is aan de orde van de dag en de desillusie is zo groot geworden als een huis. We vragen ons af of we wel de juiste te pakken hebben en beginnen te denken aan "**ander en beter**". We zijn zo gefocust op wat de ander allemaal verkeerd doet en wat hij volgens ons zou moeten doen (wij weten het toch beter!?) dat we onszelf uitputten in oeverloze discussies en ellenlange klaagzangen, of we geven de uiterlijke tekenen van ongenoegen op en kweken een diepe wrok vanbinnen tegenover de partner.

Liefde is niet meer van de partij en is vervangen door verwijten, schuldgevoelens, chaos, eenzaamheid, ellende, pijn, preken, huilen, haatgevoelens, kalmeermiddelen en slaappillen, alcohol, psychiaters en gedachte aan weglopen of in de armen van een ander troost gaan zoeken.

In dit stadium geven de meesten er de brui aan. Ofwel rijden ze een scheve schaats, of scheiden ze, of trekken ze er vanonder met een ander en herbeginnen ze met fase één, in de illusie dat het deze keer wel de goeie is. Is er een alternatief?

3. Loslaten

Zij die hun relatie spiritueel weten aan te pakken en de **diepere redenen zoeken achter die ellendige ruzies, kunnen verder evolueren doorheen dit derde stadium.** Hier leren we loslaten. Hier leren we de ander te zien als een apart wezen, dat is zoals hij is. We observeren onze partner, **laten hem of haar zijn zoals hij of zij wenst te zijn.**

We beseffen dat onze partner onze behoeften niet zal vervullen en onze pijn niet zal wegnemen. We werken aan onze eigen onverwerkte wonden uit ons verleden. We beseffen dat de pijn die we voelen meer te maken heeft met **ons verleden dan met ons heden**, en we regelen die pijn in ons verleden. We begrijpen dat onze partner slechts de katalysator is en ons de pijnlijke plekken toont die we nog moeten helen.

Dit is ons eigen innerlijk werk dat we moeten voltooien. We doen dit door te kijken waar we voor 't eerst die pijn, die nu door onze partner wordt wakker gemaakt, gevoeld hebben en we leren die personen die ons die pijn aandeden, vergeven. We leren loslaten. **Loslaten van onze pijn van vroeger en loslaten van de controle over onze partner.** We leren zorgen voor ons **eigen Innerlijk Kind** en eisen niet meer van onze partner dat hij of zij al onze noden inwilligt en al onze pijn heelt. Hij dient daar niet voor. Hij zou het niet kunnen. We beseffen dat we verantwoordelijk zijn voor onze **eigen emoties** en laten de druk op de relatie los.

We keren naar binnen, gaan door een genezingsproces en leren onze partner zien als iemand die niet perfect is, als iemand die een gewoon mens is met aangename en onaangename kanten. We aanvaarden hem of haar zoals hij of zij is. Punt.

4. Liefde

In de vorige fase hebben we leren loslaten en zijn we een meer geheeld persoon geworden. We hebben de pijn uit ons verleden kunnen loslaten. **We hebben de gehechtheid aan onze emotionele drama's achter ons gelaten.** We **projecteren** onze noden niet meer op de ander, **we eisen en willen niet meer dat onze partner ons beschermt en bemint op onze manier.** We trachten hem of haar niet meer te wringen in een keurslijf dat overeenstemt met **ons beeld van een ideale relatie.**

We laten al die spanning, pijn, al dat trekken en duwen los, we ontspannen onszelf en de relatie en **zijn nu in staat om echt te kijken naar de ander zoals hij of zij is : een niet-perfect mens, een ziel op weg naar perfectie, iemand die ook zoekt, die ook pijn heeft op te lossen en die hebbelijkheden en onhebbelijkheden heeft.**

De enige vraag is hier : ben ik in staat om van die persoon te houden, zoals hij of zij IS? Als je nog steeds de ander wil bewerken om van hem te bekomen wat jij nodig hebt om je goed te voelen, ben je nog niet beland in het stadium van echte liefde.

Liefde is de ander laten zijn zoals hij is en zo van hem of haar houden. **Liefde is aanvaarden** dat de ander nooit jouw noden zal lenigen, jou nooit de ultieme extase zal bezorgen, jou nooit eeuwige bescherming zal bieden en jou nooit ten volle zal begrijpen. Liefde is houden van de ander terwijl je weet dat hij of zij zal blijven zoals hij of zij nu is.

Stel je regelmatig deze vraag: "als mijn partner over 20 jaar nog identiek hetzelfde zou zijn als vandaag, zou ik dan nog van hem kunnen houden?" Is het antwoord ja, **dan is dit liefde.** Laat dan nu meteen los waar je nog zit aan te sleutelen. Laat hem meteen zijn zoals hij nu is. Er is

veel kans dat hij inderdaad over 20 jaar nog zal zijn zoals nu. Mensen veranderen niet zo gemakkelijk. De vraag is dus: stel dat hij nooit verandert, kan ik dan van hem houden?

En luister naar je eigen antwoord.

De hele relatie dient ervoor om tot dit punt te komen. Het punt van (ECHTE) onvoorwaardelijke liefde. We komen maar tot dit punt eens we alles hebben uitgeprobeerd. We halen onze complete trukendoos boven om de ander toch maar te doen overeenstemmen met dat beeld dat we in ons hoofd hebben van hoe hij zou moeten zijn opdat WIJ ons gelukkig zouden voelen. Al dat manipuleren, sleutelen en kneden houden we heel lang vol, **waarschijnlijk over enkele verschillende relaties heen, tot we het door hebben : het haalt niets uit.** Dit is al de derde of de zevende relatie waarin ik steeds op hetzelfde hachelijke punt uitkom.

Je kan je er natuurlijk vanaf maken met de uitspraak dat “alle mannen” of “alle vrouwen” hetzelfde zijn. Je kan blijven je eigen verantwoordelijkheid ontlopen en je kan trachten je hele leven lang het heil buiten jezelf zoeken en weigeren je eigen wonden uit je verleden te helen. Maar je zal eenzaam oud worden.

Onze relaties zijn leerscholen. Onze partners zijn onze **meesters, onze leraren.** De leerstof is niet zo gemakkelijk.

Maar ook niet zo moeilijk. **Aangezien we het toch moeten leren, waarom dan niet er meteen aan beginnen? We zijn hier om te leren liefhebben.** Als jouw partner jou zwaar mishandelt moet je er natuurlijk eerst van weg, want in zo'n situatie kan je niet leren (je bent immers eerst bekommerd om jouw veiligheid). Maar als je je in een relatie bevindt waarin je in de **tweede fase zit**, doe er dan iets voor om over te gaan tot de derde fase. **Leer loslaten. Evolveer op jouw spirituele pad. Leer echt houden van de ander. Leer echt houden van jezelf.**

Niets is zo zalig als loslaten. Het is heerlijk om los te laten. Je hoeft niet meer te controleren, te vitten, jaloers te zijn, bezitterig te doen, alles beter te weten. Wat is dat toch ontzettend vermoeiend! **Loslaten is een ware opluchting.** Je gaat veel lichter door het leven, je leeft in het licht. Laat de ander – in Gods naam – toch zijn wie hij of zij IS! Wie zijn wij om beter te weten dan de ander wat goed of niet goed is voor hem of haar? **Dat is pure arrogantie! Dat is geen liefde!** Liefde en arrogantie gaan niet samen.

Onze relaties zijn leerscholen. Maar wat is het einddoel? Wat moeten we precies leren? We moeten leren om minder vanuit onze arrogante persoonlijkheid te leven en meer vanuit onze **waarachtige ziel.** Vanuit ons ego kunnen we nooit liefhebben. **Ons ego houdt maar van iemand zolang die persoon zich gedraagt zoals wij dat willen. Ons ego eist dat de ander doet en zegt wat wij eisen. Ons ego is veeleisend, nooit tevreden, bezitterig, bedillig, betweterig, destructief, harteloos en koud. Ons ego weet niet wat liefde is. Ons ego is een mentale constructie, gebaseerd op angst en macht. Ons ego doet ons altijd weer in een machtsstrijd verzeilen en in angst en kwelling verzanden. Ego en liefde gaan niet samen.**

Als we willen liefhebben moeten we leren de ander te bekijken met de ogen van onze ziel. **We zijn allemaal zielen, goddelijke wezens, die tijdelijk huizen in een lichaam, met de bedoeling te leren wat echte liefde is.** We zijn hier om te leren liefhebben en om de vibratie van liefdesenergie over te gehele planeet te verspreiden.

Kijk eens rondom jou wat er gebeurt als er geen liefde is : oorlog, haat, vernieling en dood. Op kleiner vlak geeft dat : ruzies, mekaar pijn doen, mekaar kapot maken en elkaars ziel doden.

Vooraleer we de gehele planeet kunnen genezen en tot een hoger liefdesniveau kunnen opheffen, moeten we beginnen met **onzelf. In onze eigen relatie.** Want daar is de les het moeilijkste. Het is gemakkelijk te zeggen : ik hou van alle vreemdelingen. Totdat er een buitenlands gezin naast jou komt wonen. Dan word je pas echt geconfronteerd met het aanvaarden van andere culturen en andere gebruiken. Net zo is het gemakkelijk te denken : ik ben vriendelijk en ik hou van iedereen. **Hoe zit het in je eigen partnerrelatie?** Hoe ga

jij om met je eigen man of vrouw? Daar is het grote werk te verrichten! Jouw relatie is het veldwerk, daar moet je aan de slag.

Het heeft geen zin je er van af te maken met : het is de verkeerde voor mij, ik had nooit met hem of haar moeten trouwen. **Probeer de relatie eens vanuit een andere hoek te bekijken, in het licht van de 4 stadia. Als je vastzit in fase 2, vraag dan hulp en ga er doorheen.** Je moet het toch leren, waarom niet meteen?

Meer wetenkijk dan even naar haar website !

<http://www.enthouiasme.be/index.php>

