

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Mijn nazi-opa – Een persoonlijk onderzoek naar intergenerationeel trauma

staan voor werkelijk verdiepende inzichten. Wie het weet mag het zeggen.

Albert Neeleman, klinisch psycholoog en psychotherapeut, is werkzaam als systeemtherapeut, opleider en (leer)supervisor bij het Amsterdams Instituut voor Gezins- en Relatietherapie. E-mail: neele.ppan@gmail.com

Op zoek naar liefde – Wegwijzers voor relatiegeluk

Chloé De Bie (2023). Pelckmans. 296 pp., € 24,50
ISBN 9789464019001

Jasmien Peeters

We zoeken, elke dag.

Naar sleutels. Sereniteit. Sokken ...

En liefde, natuurlijk, graag met een hartje op de 'i'. Zoals op het omslag van het tweede boek van Chloé De Bie.

De Bie is klinisch seksuoloog, relatie-, gezins- en systeempsycholoog, Emotionally Focused therapist, klinisch psycholoog, rouwtherapeut en burn-out-coach. Ze geeft les op de Karel de Grote Hogeschool en Hogeschool VIVES. In 2020 schreef ze haar eerste boek *En ze leefden nog lang en gelukkig – De onvermijdelijke valkuilen van de liefde* (De Bie, 2020). Dit boek is het vervolg.

Op het zuurstokroze omslag (roze, de lievelingskleur van wie beslist dat het leven frivoler en speelser mag zijn) staat een blauw hartvormig labirint. Met niet al te veel moeite vind ik langs links de weg naar het rode hartje in het midden. Dat geeft hoop. De liefde is vindbaar en het is niet eens zo ingewikkeld. Ze onderzoekt in haar boek, met humor en mildheid, zeven stellingen over liefde die ze vaak hoort in haar

Literatuur

- Bergman, S. (2007). *Holland Doc – Beperkt houdbaar* [Documentaire]. VPRO.
Bergman, S. (2013). *Sletvrees*. Nijgh & Van Ditmar.
Bergman, S. (2016). *Wit is ook een kleur*. Nijgh & Van Ditmar.
Wolynn, M. (2017). *It didn't start with you – How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. Penguin USA.

praktijk en die voor onzekerheid zorgen, bij singles en bij koppels.

Hier komt een *spoiler alert*: op het einde van het boek beantwoordt ze al deze stellingen, weliswaar genuanceerd, met 'nee':

1. Gij zult de ware vinden.
2. Gij zult uw hart volgen.
3. Gij zult met een schone lei aan een nieuwe relatie beginnen.
4. Gij zult niet uit elkaar gaan.
5. Gij zult snel over die breuk raken.
6. Gij zult twee keer in de week seks hebben.
7. Gij zult uzelf graag zien.

Zwarte en warmrode (de kleur van de liefde) inkt wisselen elkaar af in het boek. Limericks, zoals deze van Tommy Deblieck, openen de hoofdstukken:

Verstand op nul en ogen dicht
Als je voor echte liefde zwicht
Wees dan niet verward
Volg gewoon je hart
'Lang en gelukkig' is in zicht
(De Bie, 2023, p. 34)

Op pagina 36 wandelt een evenwichtsacrobaat over een smalle lijn. Aan de uiteinden van zijn stok hangt aan de ene kant een menselijk hart en aan de andere een brein. Wiebelend houdt hij ze in balans.

De lezer hoeft het boek niet van begin tot einde te lezen, elk hoofdstuk staat op

Op zoek naar liefde – Wegwijzers voor relatiegeluk

zich. Op het einde van elke hoofdstuk zijn er kernachtige 'meenemers' voor singles én voor mensen die in een relatie zitten.

Ik begin met het hoofdstuk 'Gij zult snel over die breuk raken' (p. 133). 'De gruzelementen van een hart lijm je met onder andere tijd en geduld.' Ik probeer een aantal van De Bies 27 tips en tricks uit om liefdesverdriet te verzachten:

- Speel *powersongs* (Ily, Ava Max).
- Zorg voor hyperfocus (ga zo in iets op dat je de wereld vergeet).
- Stop met een reden te zoeken (dé reden kennen is een illusie).
- Ga rumineren tegen (met een alternatief voor veelvoorkomende dwanggedachten als tegengewicht, zoals: 'Mijn pijn bewijst enkel dat ik kan voelen en dat ik aan hem [...] gehecht was. Ik heb deze herstelperiode nodig om een nieuwe relatie aan te gaan', p. 153).

Dit is mijn favoriet: 'Vier de liefde. En zie dat begrip liefde als een breder begrip dan koppelliefde' (p. 156). Ik denk aan een vriendin die een roze sjaal voor me breit. Of, zoals De Bie sterk suggereert (p. 263): 'Ontonhoud vooral dat zelfliefde kan groeien in het dynamische contact met anderen.' Want dat is wat de lezer van De Bie écht moet meenemen: 'Dat ook jij de kans hebt om andermans zelfwaarde te laten groeien en zelfliefde te vergroten, louter en alleen door voldoende liefde te geven [...] Door liefde te geven, krijg je liefde terug, waardoor de liefde voor jezelf gaat groeien' (p. 262). Met deze invalshoek wordt liefde vindbaar en cultiveerbaar. Niet iets wat we zoeken en krijgen maar wat we creëren, kiezen en geven.

Een boek bol van de praktische en bruikbare tips: van de gehechtheidstest van Levine en Heller, de driehoek van Sternberg (passie, intimiteit, toewijding) tot de 36

vragen van Arthur Aron die voor meer verbinding zorgen. En ook nieuwe woorden en concepten, zoals het secretaresseprobleem, clitkunde, *frustration attraction*, het domino *divorce*-effect, het onderscheid tussen emoties voelen en voeden, de drie datingtypes volgens de Amerikaanse gedragswetenschapper Logan Ury.

Soms heel (al te) luchtig: 'Hoe heb je seks in een vliegtuig en word je lid van de Mile High Club' (p. 216). Maar ook ernstiger, over rouw en verlies: 'Wanneer een relatie eindigt, worden we belast met het heruitvinden van wie we zijn in afwezigheid van onze partner. Dat komt omdat je een deel van jezelf in de relatie stopte. Op het moment dat de ander je verlaat, neemt die als het ware dat deeltje mee' (p. 159).

De toon en schrijfstijl zijn zoals Chloé De Bie zelf: warm, sprankelend, levendig. Geen zware studieliteratuur voor systeemtherapeuten en -counselors, maar een boek vol troost, hoop en weetjes. Doorspekt met praktijkverhalen van cliënten. En toch onderbouwd, dat merk je ook aan de bibliografie. Het is een rijk, eclectisch boek dat heel breed vele onderwerpen, thema's en domeinen bestrijkt.

Deze recensie eindigt zoals het boek. *On that note*: ik zie je graag, lieve auteur. (Ik zag Chloé De Bie voor het eerst op een EFT-opleiding in Leuven over seks. En sindsdien weet ik: ja, collegiale 'liefde op het eerste gezicht' bestaat.)

Jasmien Peeters is filosoof, systeemtherapeut en (EFT) relatietherapeut. Ze werkt voor Duet, relatiebemiddeling en in haar eigen praktijk. E-mail: jasmien@focus-op-verbinding.be

Literatuur

De Bie, C. (2020). *En ze leefden nog lang en gelukkig – De onvermijdelijke valkuilen van de liefde*. Pelckmans.