

Voorwoord

Relaties zijn een belangrijke en unieke bron voor het geluk dat we kunnen ervaren in ons leven. Want liefhebben is de diepste en meest wezenlijke behoefte van ieder mens en we hebben allemaal onze eigen manier om hieraan vorm te geven. In deze tijd van persoonlijke vrijheid en ongekende mogelijkheden tot zelfontplooiing zijn er liefdesrelaties in allerlei soorten en maten. Hoe verschillend ze echter ook mogen zijn, als je een relatie verder gaat verdiepen, volgt een proces dat voor iedereen vergelijkbaar is, ook al is je relatie nog zo bijzonder en uniek.

In dit boek vind je die route op heldere en toegankelijke wijze in kaart gebracht. Dat is nodig, omdat we zelden goed zijn voorbereid op dit gebied. In de eerste roes van verliefdheid gaat alles nog vanzelf, maar daarna? We proberen allerlei dingen uit, we vinden tips in tijdschriften en op internet en vragen advies bij anderen. We doen echt ons best om er een succes van te maken. Soms loopt het even lekker en dan ineens weer niet - en we vragen ons regelmatig af hoe we dit kunnen beïnvloeden.

Daarbij worden we ook nog eens de verkeerde kant op gestuurd door allerlei misverstanden op het gebied van de liefde. Eén daarvan is dat we denken dat we de ideale partner moeten vinden om een geweldige relatie te kunnen hebben. En hoewel dat logisch klinkt, is het niet waar. Nog vervelender is dat dit misverstand je aandacht afleidt van de juiste route naar een liefdevolle relatie. Liefde vind je niet, die *maak* je. Jouw invloed op dit proces is veel groter dan je voor mogelijk houdt.

Er is helaas geen school waar we kunnen leren om de liefde op de juiste manier aan te pakken. De voorbeelden en de begeleiding die we wel op relatiegebied hebben gehad, kwamen van onze opvoeders en onze directe omgeving. Die hebben ons onbedoeld op belangrijke punten op het verkeerde been gezet. Als gevolg daarvan zoeken we naar oplossingen op verkeerde plaatsen. Bij zoveel onduidelijkheid is het niet verwonderlijk dat het mysterie van een succesvolle relatie zichzelf in stand houdt.

In dit boek ga je ontdekken dat het pad naar een liefdevolle relatie - gelukkig - niet zo mysterieus en toevallig is als het lijkt. Er liggen principes aan ten grondslag die voor ons allemaal gelden. Het ontbreekt ons echter aan een routekaart die de weg aangeeft. Tegelijkertijd is het ons eigen groeiproces bij het volgen van die weg, dat de werkelijke uitdaging vormt. Die routekaart en ons groeiproces zijn twee verschillende dingen. Je kunt niet succesvol aan een relatie werken zonder ook aan jezelf te werken. Zoals je een heel duidelijke tekening van een huis kunt hebben met een overzicht van alle materialen die nodig zijn, inclusief aanwijzingen hoe je moet bouwen: daarmee staat er nog geen prachtig huis. Pas als je de vaardigheden leert die daarvoor nodig zijn, wordt het bouwen een feest en kun je alles maken wat je wilt.

Het mooie is dat je die vaardigheden gaandeweg het bouwen ontwikkelt, zolang je maar blijft proberen. Begin gewoon met bouwen vanuit de aanwijzingen, ook al lukt het niet altijd even goed, en streef steeds naar verbetering. Ook al ga je elke keer maar een klein stapje vooruit, dan pluk je daar *meteen* de vruchten van in je relatie en wordt bouwen vanzelf genieten. Om de metafoor nog even door te trekken: uiteindelijk verrijst er een huis dat je zal vervullen met plezier, dankbaarheid en trots.

Iedereen heeft zijn eigen leerproces, maar sommige principes moeten we allemaal ervaren om verder te kunnen komen. Het maakt daarbij niet uit hoe goed of hoe slecht je relatie op dit moment is. Juist in een relatie waarvan de partners denken dat het allemaal best lekker loopt, schuilt het gevaar dat het heel langzaam minder wordt, tenzij je weet waar je op moet letten. Dit boek helpt je niet alleen om dit te voorkomen, het nodigt je vooral uit om je relatie nog verder te brengen dan waar hij nu is. Door er samen aan te bouwen, vind je in een liefdevolle relatie heel bijzondere, waardevolle levenservaringen die je nergens anders kunt opdoen. Het zijn cadeaus van onschatbare waarde, die je alleen via en met elkaar kunt openmaken.

Er zijn mensen die afwijzend reageren op de gedachte van een "maakbare" relatie. "Maakbaar" is echter iets anders dan

onnatuurlijk of geforceerd. Je kunt iemand niet dwingen om van jou te houden. Daarin zit de maakbaarheid ook niet. Wat jij wel kunt maken is de beste omgeving waarin “houden van” zich kan ontwikkelen. In dit boek vind je de blauwdruk van die omgeving en aanwijzingen hoe je die creëert. Relaties bieden ons een unieke mogelijkheid om te groeien en misschien is het wel altijd de bedoeling geweest dat een relatie “gemaakt” dient te worden. Dit lijkt misschien slecht nieuws voor degenen die vinden dat het allemaal vanzelf zou moeten gaan in de liefde, maar het rekent eindelijk af met een misvatting die juist voor veel ellende zorgt. In dit boek ga je lezen waarom het nooit vanzelf *kan* gaan en welke misverstanden er nog meer voor een valse start zorgen.

Je gaat ook scherper zien wanneer door verkeerde conclusies als gevolg van misvattingen een relatie wordt beëindigd. Niet dat ik de eeuwigdurende relatie wil promoten. Die mag er zijn als hij er is, maar evengoed niet als de relatie onvoldoende uitdaging biedt. Ik geloof in relaties van hoge kwaliteit en het is nu eenmaal zo dat meer diepgang alleen kan ontstaan als je langere tijd met elkaar omgaat. Het is daarom zo jammer wanneer door verkeerde interpretaties de handdoek veel te vroeg in de ring wordt gegooid. Maar hoe lang een relatie ook mag duren, ga voor zoveel mogelijk diepgang in de tijd die jij er aan wilt besteden. De route is namelijk telkens dezelfde en elke relatie gaat je zo iets brengen.

Om die route te leren zien is het nodig dat je gezond kritisch naar jezelf en je relatieverleden kijkt. Alleen dan ga je nieuwe dingen leren, verbanden zien en belangrijke inzichten krijgen. Een open en kritische houding tegenover jezelf is een voorwaarde voor deze groei. Met kritisch bedoel ik niet afwijzend of negatief. Wees mild voor jezelf, zoals een liefhebbende ouder zou zijn voor een kind. We maken allemaal fouten. De ervaringen uit je verleden zijn onmisbaar lesmateriaal, want daardoor kun je tijdens het lezen veel scherper zien wat wel en niet werkt.

Als je bewust gaat zoeken naar wat je allemaal kunt verbeteren, haal je het maximale uit dit boek. En wat die fouten betreft kan ik je zeggen dat ik ze vrijwel allemaal heb gemaakt. Probeer ze dan ook niet krampachtig te vermijden. Je gaat ze nog vaak genoeg maken, ook na het lezen van dit boek. Dat is juist de bedoeling, want ze zijn de sleutel naar jouw groei. Als je dit pad eenmaal hebt ontdekt, ga je steeds meer beseffen dat de antwoorden op al jouw relatievragen bij jou zelf liggen en dat het tegelijkertijd heel bijzonder is dat je ze zonder je partner nooit had kunnen vinden.

Geniet van elkaar!

Ruud

Inhoudsopgave

Deel 1: De essentie

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1: Een nieuwe fase in relaties? | 17 |
| 2: De essentie | 28 |
| 3: Nemen, onderhandelen of geven? | 46 |

Deel 2: Misverstanden op weg naar verdieping

- | | |
|--|-----|
| 4: Misverstanden over gedrag | 63 |
| 5: Gewoontes, karakter, imago, emoties, gevoel en intuïtie | 73 |
| 6: Misverstanden over matches en de ideale partner | 83 |
| 7: Misverstanden over verliefdheid en "houden van" | 95 |
| 8: Stoppen of doorgaan? | 104 |

Deel 3: De praktijk

- | | |
|---|-----|
| 9: Je relatie is een heteluchtballon | 115 |
| 10: Ga bewust bouwen | 122 |
| 11: Ga beter communiceren | 160 |
| 12: Ga anders met conflicten om | 179 |
| 13: Herken en verander sabotagegedrag | 198 |
| 14: Groeien naar een relatie van meer geven | 212 |
| Referenties | 222 |
| Woord van dank | 225 |

Een nieuwe fase in relaties?

»Relaties lijken tegenwoordig oppervlakkiger. De trend is dat er sneller wordt opgegeven. Onze maatschappij is de afgelopen 50 jaar zo sterk veranderd dat de relatiebasis uit vroeger tijden niet meer voldoet. We stellen nu andere eisen aan onze relatie, omdat we een hoge kwaliteit van leven willen. Maar bereiken we dat op die manier? Hoe goed doen we het eigenlijk en in hoeverre slaag jij hierin met je relatie?«

Liefdesrelaties brengen intense ervaringen en uiteenlopende emoties met zich mee. Voor bijna iedereen met een relatie is de hechte band met een geliefde een zeer belangrijk, soms zelfs essentieel deel van hun leven. Dat gaat ook op voor wie geen vaste relatie heeft, maar dat wel zou willen. Als we jong zijn, kijken we uit naar deze spannende nieuwe fase in ons leven, waarin we hopen dat ons diepste verlangen naar liefde, intimiteit en hartstocht vervuld gaat worden.

Volgens het CBS heeft de helft van de thuiswonende jongeren tussen de 18 en 25 jaar een vriend of vriendin en wil vrijwel iedereen van deze groep uiteindelijk een vaste relatie. Vol goede moed, met de beste bedoelingen en vol verwachting gaan we het avontuur aan en komen er na verloop van tijd achter dat het samenleven zijn eigen hoogte- en dieptepunten kent.

We worden geconfronteerd met de ander en onszelf. We zoeken zo goed mogelijk onze weg in wat dan weer de hemel op aarde, dan weer een mijnenveld lijkt te zijn. Met een vaag idee van "hoe het zou moeten" doen we ons uiterste best om een succes van de liefde te maken, maar we zijn zelden goed voorbereid op wat ons te wachten staat. Soms gaat alles goed en denken we het recept voor een succesvolle relatie te hebben gevonden, maar even later werkt die formule ineens niet meer. Dan slaat de twijfel toe: passen we wel bij elkaar?

Hoe doen we het eigenlijk?

In Nederland zijn er ongeveer 3,2 miljoen stellen. Uit een onder-

zoek van de Stichting Korrelatie in 2008 blijkt dat bijna 70% (!) van die stellen zo nu en dan kampt met relatieproblemen en dat zo'n 300.000 paren deze zelfs regelmatig in hun relatie ondervinden. De voornaamste oorzaken voor de relatieproblemen zijn volgens henzelf: dagelijkse ergernissen, niet goed met elkaar kunnen praten, discussies over huishoudelijke taken, karakters die botsen, financiële problemen, onvoldoende tijd voor elkaar, egoïsme, ontrouw of te snel stoppen moeite voor de relatie te doen.

Het is dus niet overdreven om te stellen dat het tussen geliefden lang niet altijd even lekker loopt. Voor een deel van de stellen leidt dat tot het verbreken van de relatie. Voor niet-gehuwd samenwonenden is die kans meer dan twee keer zo groot als voor gehuwd samenwonenden. Na een mislukte relatie gaan de meeste mensen na korte of langere tijd een nieuwe relatie aan, maar als ze deze relatie ook weer de verkeerde kant op zien gaan, zullen ze die sneller verbreken.

Ervaringen uit het verleden leiden er voor sommigen ook toe dat ze voorzichtiger zijn bij het aangaan van een nieuwe relatie. Ze stellen zich minder onbevangen op. Volgens het CBS noemt ongeveer de helft van de alleenstaande vrouwen slechte ervaringen en de verwachting dat een nieuwe relatie veel problemen gaat opleveren als voornaamste redenen om alleen te blijven, terwijl ze tegelijkertijd aangeven dat ze wel degelijk een vaste relatie zouden willen.

Gelukkig is het niet allemaal kommer en kwel in relatieland, maar het laat wel zien dat we regelmatig worstelen om onze relatie succesvol te houden. Sommige problemen lijken daarbij zoveel voor te komen dat het beeld ontstaat dat ze haast onvermijdelijk zijn. Tegelijkertijd zie ik om mij heen dat onder de "het is wel prima zo"-stellen er velen zijn die genoeg nemen met een relatie op een lager niveau dan wat er binnen hun bereik ligt. Ondanks dat ze die situatie als onwenselijk ervaren als je ze ernaar vraagt, zijn ze het normaal gaan vinden dat de kwaliteit van hun relatie geleidelijk aan minder is geworden. Ze denken dat ze dat maar moeten accepteren of dat

ze anders moeten stoppen met de relatie. Gelukkig voor ons allemaal ligt het niet zo zwart-wit. Het is zonder meer jammer dat al die liefde en passie verloren gaat, omdat die in de meeste gevallen gewoon weer terug te krijgen zijn.

Weet jij waar je relatie nu staat?

Hoe beoordeel jij de kwaliteit van de relatie waarin je nu zit, of die je in het verleden hebt gehad? Misschien ben je best tevreden en is er voor jou niet direct een noodzaak om je relatie naar een hoger niveau te tillen. Maar om de potentie van je relatie in te kunnen schatten, is het nodig om te zien waar je nu staat ten opzichte van wat er mogelijk is, voor jullie beiden. Eigenlijk heb je dit hele boek nodig om dat goed te kunnen bepalen, maar op dit moment is het een goede start om je relatie een voorlopige waardering te geven op de volgende dimensies: vertrouwen en respect, intimiteit en passie. Lees hieronder de omschrijving van elk en geef je relatie vervolgens een waardering van 1 tot 10. Denk niet te lang na over de waarde van het getal, maar laat hem spontaan in je opkomen.

Let op: voor het inkijkexemplaar is de rest van het hoofdstuk weggelaten