VAN KRIEBELS TOT COMMITMENT

Alles wat je nodig hebt voor
een relatie die ècht werkt

Arie van Wingerden

Doelgericht Coachen

VAN KRIEBELS TOT COMMITMENT

Alles wat je nodig hebt voor een relatie die écht werkt

Arie van Wingerden

Voorwoord

Iedere relatie begint met kriebels. Dat gevoel van vlindersin je buik als je de ander ziet, die opwinding van een nieuw begin, de overtuiging dat dit de persoon is met wie alles anders wordt. En dan, na een paar maanden of een paar jaar, verandert er iets. De kriebels zijn minder. De opwinding is ingeruild voor vertrouwdheid. En veel mensen denken dan: er is iets mis.

Maar er is niets mis. Kriebels zijn het begin van een relatie, niet het fundament. Het fundament is iets anders. Het is aandacht, communicatie, eerlijkheid, humor, conflict dat op de juiste manier gevoerd wordt, en de bewuste keuze om iedere dag opnieuw voor de ander te kiezen. Niet omdat het makkelijk is, maar omdat het dat waard is.

Dit boek is geschreven voor mensen die een relatie hebben, die er een willen, of die begrijpen dat liefde meer is dan een gevoel. Het is een praktisch handboek vol concrete tools, herkenbare situaties en eerlijke inzichten. Geen sprookjes, geen Hollywood-idealen, maar de echte manier waarop een relatie werkt, en hoe je er het beste van maakt.

Elk hoofdstuk behandelt één thema, van romantische aandacht en communicatie tot conflict, kwetsbaarheid en seksuele spanning. Per hoofdstuk vind je concrete voorbeelden, praktische tips en een oefening die je direct kunt toepassen.

Gebruik dit boek zoals je een goed gesprek gebruikt: neem er de tijd voor, denk na over wat het jou zegt, en doe er iets mee.

— Arie van Wingerden

Hoofdstuk 1: Aandacht is het mooiste cadeau dat je kunt geven

Vraag willekeurig tien mensen wat de belangrijkste factor is in een gelukkige relatie, en je krijgt tien verschillende antwoorden. Vertrouwen, communicatie, seks, humor, respect, gemeenschappelijke waarden. Ze zijn allemaal juist. Maar als je eerlijk bent, gaan ze allemaal terug op hetzelfde fundament: aandacht.

Niet de spectaculaire, dure-restaurant-soort aandacht. Niet het weekendje weg of de verrassingsvlucht naar Barcelona. Die dingen zijn leuk, maar ze zijn zout op aardappelen die al gaar zijn. Het gaat om de dagelijkse, alledaagse aanwezigheid. De blik van oprechte interesse als je partner vertelt over zijn dag. Het stoppen met je telefoon als de ander de kamer in loopt. Het onthouden van kleine dingen die de ander heeft gezegd.

> *"Stop met alles als je geliefde tegen je praat."* — *David de Kock*

De telefoon is de concurrent geworden

Er is een vijand binnengeslopen in de meeste moderne relaties, en die vijand ligt op het nachtkastje. Of op tafel tijdens het eten. Of in de hand tijdens een gesprek dat eigenlijk aandacht verdient. De smartphone heeft de aandacht gekoloniseerd, en veel stellen merken het niet eens meer, omdat ze er allebei aan meedoen.

► Tom en Sandra, 5 jaar samen

Tom en Sandra zijn vijf jaar samen. 's Avonds zitten ze naast elkaar op de bank, elk met hun eigen telefoon. Ze praten nauwelijks. Ze voelen zich eenzaam in elkaars gezelschap, maar noemen het gewoon hun rust. Ze gaan op weekendjes weg om de 'vonk' terug te vinden, maar thuis vallen ze meteen terug in hetzelfde patroon. Het weekend was symptoombestrijding. Het probleem is de dagelijkse aandachtsarmoede.

De oplossing is simpel, maar vergt discipline. Leg je telefoon weg als je partner thuis komt. Echt weg, niet omgekeerd op tafel. Maak van eten een schermvrije zone. Maak van de slaapkamer een schermvrije ruimte. Het gaat niet om regels, maar om een signaal: jij bent belangrijker dan wat er op dat scherm staat.

Gewone momenten zijn de echte momenten

We hebben de neiging te denken dat een goede relatie bestaat uit bijzondere momenten. De huwelijksaanzoeken die op Instagram staan, de vakanties, de verjaardagen. Maar de relatie léeft in de gewone momenten. In de ochtend als je samen koffie drinkt. In de auto onderweg. In de kleine gesprekjes tussendoor.

Het gevaarlijkste wat een stel kan overkomen, is gewenning. Niet aan de ander, maar aan de vanzelfsprekendheid. Dat de ander er is, dat de koffie al staat, dat de deur opengaat als je thuiskomt, dat er iemand in bed naast je ligt. Die dingen zijn geen vanzelfsprekendheid. Ze zijn een geschenk.

> **► Mirjam, 43 jaar**
>
> *Mirjam verloor haar man vroeg aan een hartaanval. Ze zei achteraf in een interview: 'Ik mis de grote dingen niet het meest. Ik mis dat hij 's ochtends de theepot al vulde voor ik wakker was. Ik mis hoe hij altijd even omkeek als hij de deur uitging. Dat zijn de dingen die ik nu zou willen terugkopen met alles wat ik heb.'*

Bekijk je partner iedere dag met nieuwe ogen. Niet de partner van gisteren, niet de partner met wie je geruzied hebt. Maar de persoon die nu voor je staat, vers, in dit moment. Dat klinkt misschien zweverig, maar het is de meest concrete manier om aandacht te geven.

Opmerkzaamheid als liefdesdaad

Aandacht uit zich ook in opmerkzaamheid. Zie je dat je partner een nieuw kapsel heeft? Zeg het. Merk je dat ze er moe uitziet? Vraag ernaar. Hoor je in haar stem dat er iets is? Stel de vraag die verder gaat dan 'hoe was je dag?'. De kunst is niet alleen luisteren naar wat iemand zegt, maar voelen wat er achter zit.

Dit is geen verplichting maar een keuze. De keuze om er écht te zijn. En die keuze, iedere dag opnieuw gemaakt, is de definitie van liefde in actie.

Oefening: Kies deze week één dagelijks moment en bescherm het. Dat kan het ontbijt zijn, de eerste twintig minuten na thuiskomst, of het moment voor het slapen. Geen telefoons, geen afleidingen. Alleen jullie twee. Doe dit zeven dagen achter elkaar en let op wat er verandert.

Hoofdstuk 2: Blijf flirten, ook als jullie al jaren samen zijn

Er is een moment in veel relaties waarop iets subtiel verandert. De flirt verdwijnt. De partner die je ooit verstierde met kleine attenties, grappige berichtjes en verrassingsgebaren, is ingeruild voor een huisgenoot. Iemand met wie je de rekeningen verdeelt en de agenda bespreekt.

Dat is niet onvermijdelijk. Het is een keuze, of eigenlijk het gebrek aan een keuze. Want flirten verdwijnt niet uit relaties omdat de liefde verdwijnt. Het verdwijnt omdat mensen ophouden moeite te doen.

Wat flirten eigenlijk is

Flirten in een relatie is niet hetzelfde als flirten met een vreemde. Het is geen spel van indruk maken en veroveren. Het is de dagelijkse herinnering aan je partner dat jij hem of haar nog steeds ziet. Dat jij nog steeds zin hebt in diegene. Dat jij er moeite voor wilt doen.

Het zit in kleine dingen. Een berichtje midden op de dag zonder aanleiding. Haar hand pakken als je naast haar staat, niet omdat het moet maar omdat je het wilt. Een compliment geven als ze de kamer binnenloopt. Haar meenemen naar de zonsondergang als jullie in een groep zijn. Haar tegen een muur zetten voor een kus. Haar naam noemen als je haar aanspreekt.

> **► Kevin en Lisanne, 8 jaar samen**
>
> *Kevin stuurde zijn vrouw Lisanne al jaren geen berichtjes meer overdag. Totdat hij op een dag, zonder reden, een appje stuurde: 'Ik denk aan je.' Ze belde hem vijf minuten later. Ze vroeg of alles goed was. Hij zei: 'Ja, ik wilde het gewoon even zeggen.' Ze lachte. Ze zei dat ze het gemist had. Dat ene berichtje opende een gesprek over hoe weinig ze nog naar elkaar uitreikten. Het was het begin van een bewuste verandering.*

Complimenten zijn geen luxe

Mensen in relaties houden op met complimenten geven omdat ze denken dat de ander al weet wat ze voelen. Maar weten en horen zijn twee verschillende dingen. Jouw partner weet misschien dat je van haar houdt. Maar als je het al in maanden niet hebt gezegd, voelt ze het niet.

Zeg haar dat ze mooi is. Zeg hem dat hij er goed uitziet. Vertel wat je bewondert, wat je aanspreekt, wat je raakt. Niet één keer bij een speciale gelegenheid, maar gewoon, op een doordeweekse dinsdagavond, zonder aanleiding.

Zo werkt het ook met aanraking. Ga niet samen de deur uit zonder kus. Geef een verrassingsknuffel als de ander aan het afwassen is. Leg je hand op haar schouder als ze aan de keukentafel zit. Kleine fysieke gebaren die zeggen: ik ben blij dat jij er bent.

Het gevaar van vanzelfsprekendheid

Het moment waarop je stopt met flirten, is het moment waarop de ander begint te voelen dat hij of zij er gewoon bij hoort. Als inventaris. En als iemand zich voelt als inventaris, begint de relatie van binnenuit te rotten.

Behandel je partner als iemand die je nog wilt veroveren. Niet als bezit dat je al hebt. Dat verschil in mindset verandert alles in hoe je je gedraagt.

Oefening: Stuur je partner deze week op drie verschillende dagen een onverwacht berichtje, zonder aanleiding. Geen praktische vraag, geen agenda-item. Een compliment, een herinnering aan iets wat je fijn vond, of gewoon drie woorden die zeggen dat je aan hem of haar denkt.

Hoofdstuk 3: De vijf liefdestalen, spreek de taal van je partner

Gary Chapman schreef één van de meest invloedrijke relatiegerelateerde boeken ooit: De Vijf Talen van de Liefde. Het idee is even simpel als verstrekkend: mensen geven en ontvangen liefde op verschillende manieren. En als jij liefde geeft in een taal die je partner niet begrijpt, dan voel je je onbegrepen en doe je vergeefs moeite, terwijl je partner zich tegelijk onbemind voelt.

De vijf liefdestalen zijn: lieve woorden, quality time, cadeautjes, klusjes doen voor elkaar en fysieke aanraking. Iedereen heeft een voorkeurstaal voor het ontvangen en een voorkeurstaal voor het geven. Die hoeven niet hetzelfde te zijn.

Liefdestaal 1: Lieve woorden

Voor mensen met deze liefdestaal zijn woorden van bevestiging de belangrijkste manier om liefde te voelen. Complimenten, aanmoedigingen, dankbaarheid, zachtaardige feedback. Ze willen horen dat je ze waardeert, dat ze mooi zijn, dat ze goed bezig zijn.

> **► Woorden als fundament**
>
> *Marco heeft zijn vrouw Esther jarenlang verwend met uitjes, cadeaus en verrassingsreisjes. Maar Esther voelde zich steeds minder geliefd. Tijdens een open gesprek bleek: ze wilde horen dat hij van haar hield. Hardop, concreet, regelmatig. Toen Marco dat begon te doen, veranderde haar gevoel van de relatie compleet. De uitjes had ze niet nodig. De woorden wel.*

Liefdestaal 2: Quality time

Voor mensen met deze liefdestaal gaat het om onverdeelde aandacht. Niet naast elkaar op de bank met elk een scherm. Maar samen, aanwezig, gefocust op elkaar. Kijken in elkaars ogen, luisteren zonder afleiding, activiteiten doen die voor de ander belangrijk zijn, ook al interesseert het jou niet bijzonder.

De kunst van quality time is het verschil tussen aanwezig zijn en er écht zijn. Je kunt naast iemand zitten en er helemaal niet zijn. Quality time vraagt om intentie.

Liefdestaal 3: Cadeautjes

Dit gaat niet om prijs of luxe. Cadeautjes communiceren: ik dacht aan jou. Een bloem die je onderweg plukte. Een steen van het strand. Een kaartje dat je verstopt in de binnenzak van haar jas. Het gaat om het symbool, niet om de waarde in euro's. Houd een lijstje bij van dingen die je partner noemt dat ze leuk vindt. Dat is de beste cadeaulijst die bestaat.

Liefdestaal 4: Klusjes doen voor elkaar

De Disney-cultuur heeft ons wijsgemaakt dat liefde draait om grote romantische gebaren. Maar voor veel mensen zegt de afwas doen méér dan een bos rozen. Koffie zetten voordat de ander wakker is, de auto voor haar laten warmlopen, haar schoenen poetsen, het toilet schoonmaken. Dat zijn daden van liefde die dagelijks kunnen worden uitgedrukt.

> **► De taal die hij niet zag**
>
> *Hanneke deed al het huishouden terwijl haar man Stefan altijd bloemen meenam. Hij dacht dat hij zijn liefde toonde. Zij voelde zich uitgebuit. Haar liefdestaal was klusjes, niet cadeautjes. Toen Stefan één avond per week het koken en afwassen voor zijn rekening nam zonder dat ze erom vroeg, zei Hanneke die avond dat ze zich voor het eerst in lange tijd weer echt gezien voelde.*

Liefdestaal 5: Fysieke aanraking

Voor mensen met deze liefdestaal zijn aanrakingen het meest directe kanaal voor liefde. Een omhelzing bij thuiskomst, een hand vasthouden tijdens het wandelen, een kus bij het afscheid nemen. Niet alleen seks, maar alle vormen van fysiek contact die zeggen: ik ben blij dat jij er bent, en dat jij van mij bent.

Hoe je erachter komt

Vraag jezelf: wat vraag ik het vaakst aan mijn partner? Wat kwetst me het meest als het niet gebeurt? Dat zijn aanwijzingen voor je eigen liefdestaal. Vraag je partner hetzelfde. Maak er een open gesprek van, zonder oordeel.

Oefening: Schrijf op welke liefdestaal jij denkt te hebben en welke je partner heeft. Bespreek dit samen. Kies dan voor de komende twee weken één concrete actie per dag waarmee je bewust de liefdestaal van je partner spreekt, ook als dat niet je eigen taal is.

Hoofdstuk 4: Communicatie, het alledaagse wonder dat niemand oefent

Communicatie is het meest gebruikte woord in de relatiecounseling en het minst beoefende onderwerp in de gemiddelde relatie. Iedereen weet dat het belangrijk is. Maar in de praktijk verwachten mensen dat hun partner gedachten kan lezen, behoeften voelt zonder dat ze worden uitgesproken, en begrijpt wat er bedoeld wordt zonder dat het gezegd wordt.

Dat werkt niet. En toch blijven mensen er op vertrouwen. Met alle gevolgen van dien: stille frustraties die stapelen, verwijten die opeens loskomen na maanden van zwijgen, misverstanden die escaleren tot conflicten over dingen die allang hadden kunnen worden besproken.

Overleg is geen zwakte

Een van de meest schadelijke romantische mythen is dat een goed stel aan een half woord genoeg heeft. Dat ware liefde communiceert zonder woorden. Mooi idee voor in films. In de praktijk is helder overleg de basis van alles.

Ga niet zelf beslissen dat je een afspraak afzegt, dat je de auto nodig hebt, dat je vrienden uitnodigt voor het weekend, zonder je partner erin te betrekken. Niet omdat je toestemming nodig hebt, maar omdat een relatie een tweepersoonsonderneming is. Beslissingen die de ander raken, horen samen te worden genomen.

> **► Fout communiceren versus goed communiceren**
>
> *Fout: 'Schat, ik wil graag ruimte.' Goed: 'Schat, ik merk dat ik wat tijd voor mezelf nodig heb. Wat vind jij ervan als we dat komend weekend inplannen?' Fout: 'Mijn moeder heeft hulp nodig, ik ga naar haar toe.' Goed: 'Mijn moeder heeft hulp nodig. Ik wil graag even met je overleggen of het goed is dat ik dit weekend naar haar toe ga en hoe we dat praktisch regelen.' Het verschil is niet wat je zegt, maar dat je de ander erbij betrekt.*

Proactief communiceren

De kunst van goede relatie-communicatie zit niet alleen in reageren als er iets is, maar in proactief zijn. Vraag hoe het gaat zonder aanleiding. Merk op als de ander wat stiller is dan normaal. Stel de vraag die verder gaat dan het oppervlak: 'Je reageert anders vandaag, hoe gaat het echt?'

En als je partner iets deelt: bedank hem of haar ervoor. 'Wat fijn dat je dit met me deelt.' Dat klinkt misschien formeel, maar het beloont openheid en bouwt veiligheid. En veiligheid is de voorwaarde voor eerlijke communicatie.

Onthoud de rode draad van je partner

Communicatie is niet alleen praten. Het is ook onthouden. Weet je wanneer je partner een moeilijk gesprek op het werk had? Vraag ernaar die avond. Weet je dat ze volgende week naar de dokter gaat? Breng haar, of stuur haar een berichtje. Vraag later hoe het ging.

Die aandacht voor details, voor de kleine verhaallijnen van het leven van de ander, is de meest concrete manier om te laten zien dat je er echt bij bent. Mensen willen gezien worden. In de praktische details van hun dag voelen ze dat het meest.

> Praktische tip: Houd een simpel lijstje bij, in je telefoon of in een notitieboekje, van dingen die je partner noemt die voor hem of haar belangrijk zijn. Verjaardagen, deadlines, medische afspraken, gesprekken met vrienden. Kom erop terug. Dat is de rode draad kennen.

Oefening: Stel je partner deze week de volgende vraag: 'Is er iets wat je al een tijdje wil bespreken maar nog niet hebt gezegd?' Luister volledig, zonder te reageren of te verdedigen. Stel vragen. Bedank hem of haar aan het einde. Doe dit één keer per maand als ritueel.

Hoofdstuk 5: Laat de Hollywood-illusie los en omarm de echte relatie

De romantiek als cultureel fenomeen heeft ons een dienst bewezen en ons tegelijk beschadigd. Een dienst, omdat ze ons de taal heeft gegeven voor verliefdheid, voor verlangen, voor de schoonheid van menselijke verbinding. Een schade, omdat ze ons heeft wijsgemaakt dat die toestand van verliefdheid de norm is, en dat alles wat ervan afwijkt een teken is dat het fout zit.

Liefde is geen gevoel. Het is een keuze, een vaardigheid en een dagelijks commitment. Dat klinkt minder romantisch. Maar het is juist dit inzicht dat relaties redt.

Het relatie-model van Mathijs Dingjan

Relatietherapeut Mathijs Dingjan onderscheidt vier onderdelen in een relatie, en begrijpen hoe die zich tot elkaar verhouden is een van de meest bevrijdende inzichten die je kunt hebben.

Het eerste onderdeel is communicatie: alle alledaagse afstemming, van het boodschappenlijstje tot de diepere gesprekken. Niet sexy, maar essentieel. Het tweede is samenleven: wie doet wat, wie rijdt, wie haalt de kinderen op, wie betaalt welke rekening. Ook dit is niet sexy. Maar ook dit hoort bij een relatie. Het derde is liefde, comfort en connectie: de zekerheid, de gewoontes, de veiligheid die je in een langdurige relatie opbouwt. Prettig, maar ook dit is niet per se opwindend. Het vierde is spanning, passie en romantiek: verlangen, seks, opwinding, het onbekende.

De fout die veel mensen maken, is dit vierde onderdeel als maatstaf nemen voor de hele relatie. Als de passie laag is, concluderen ze dat de relatie niet goed is. Maar passie is maar één van de vier elementen, en bovendien het meest grillige. Het stijgt en daalt van nature naarmate de connectie en het comfort groeien.

> *"Het is onrealistisch te verwachten dat je een partner krijgt die je altijd en in alles heerlijk vindt. Zoek een partner die je nog nét kunt tolereren."* — *Mathijs Dingjan*

De valkuil van het gevoel

In datingprogramma's zie je het keer op keer: iemand laat een goede, zorgzame partner lopen omdat het gevoel er niet is. Terwijl dat gevoel, de vlinders, de opwinding, in essentie een biologische reactie is op nieuwigheid en onzekerheid. Het is geen betrouwbare graadmeter voor langetermijngeluk.

Echte liefde is een keuze die je maakt als de vlinders er niet zijn. Het is de bereidheid om door de moeilijke periodes heen te gaan, samen in de keuken te staan als alles tegenzit, en de ander te steunen als hij of zij niet op zijn best is.

> **► De goed werkende relatie van Jan en Petra**
>
> *Jan en Petra zijn 22 jaar samen. Op hun vijfentwintigste huwelijksverjaardag vroeg iemand wat hun geheim was. Jan zei: 'We zijn er allebei van overtuigd dat we er voor de lange termijn zijn. Dat betekent dat sommige periodes zwaar zijn. We zijn er niet uit gestapt. En elke keer als we door zo'n periode heen kwamen, waren we sterker dan ervoor.'*

Het huwelijk als tuin, niet als product

Een relatie is geen product dat je koopt en dat daarna klaar is. Het is een tuin die je voortdurend onderhoudt. Soms bloeit het overdadig. Soms is het droog en lelijk. De vraag is niet of er droge periodes zijn. Die zijn er altijd. De vraag is of je erin blijft werken.

Dat werken is niet romantisch. Het is de afwas die je voor haar doet als ze moe is. Het is het gesprek dat je aanknoopt als de sfeer kil is. Het is het conflict dat je niet vermijdt maar aangaat. Het is de keuze om iedere dag opnieuw te zeggen: ik kies voor jou.

Oefening: Schrijf op papier op wat jij van Hollywood hebt geleerd over liefde en wat jij nu gelooft dat liefde écht is. Wat zijn de verwachtingen die je loslaat? Bespreek dit met je partner. Kijk samen naar welke realistische verwachtingen jullie van elkaar hebben en of die kloppen.

Hoofdstuk 6: Geef elkaar ruimte en stop met pleasen

Er is een paradox in de meeste langdurige relaties. Hoe meer je van iemand houdt, hoe groter de neiging om alles samen te doen, alles te delen, altijd beschikbaar te zijn. En hoe meer je dat doet, hoe meer de aantrekkingskracht daalt.

Dat is geen cynisme. Het is menselijke psychologie. Verlangen groeit in afstand. Niet in fysieke afstand, maar in de ruimte van twee mensen die elk hun eigen leven leiden, hun eigen wereld hebben, en er bewust voor kiezen om die werelden te laten samenvloeien.

De twee soorten relaties

Mathijs Dingjan maakt onderscheid tussen twee soorten relaties. De kinderachtige relatie, waarin partners elkaar claimen, continu bevestiging zoeken en elkaars aanwezigheid nodig hebben om zich compleet te voelen. En de volwassen relatie, waarin beide partners autonoom zijn en bewust voor elkaar kiezen, niet omdat ze de ander nodig hebben, maar omdat ze de ander willen.

> *"Ik heb jou niet nodig. Ik kan prima zonder jou leven. Maar dat kies ik niet. Ik wil jou in mijn leven."*

Die tweede zin is krachtiger dan welke romantische tekst ook. Hij zegt: ik sta op eigen benen, ik ben compleet als persoon, en ik kies bewust voor jou. Dat is een vrije keuze. En vrijheid is de meest aantrekkelijke eigenschap die een mens kan hebben.

Pleasen is geen liefde

Pleasen in een relatie is niet hetzelfde als lief zijn voor je partner. Pleasen is uit angst doen wat de ander wil, ook als het niet past bij wie je bent. Je gaat mee naar die film die je echt niet wilt zien. Je stelt je eigen plan uit zodat de ander niet teleurgesteld is. Je zegt ja als je nee bedoelt.

Op de korte termijn vermijdt pleasen ongemak. Op de lange termijn ondermijnt het de relatie. Want de ander leert je niet kennen zoals je echt bent. Hij of zij leeft samen met een versie van jou die gecureerd is voor goedkeuring, en op een gegeven moment voel je je helemaal kwijt.

> **► Nathalie en haar nee-probleem**
>
> *Nathalie ging jarenlang mee naar voetbalwedstrijden van haar partner, terwijl ze er een hekel aan had. Ze dacht dat het liefde was. Totdat ze bij een vriendin hoorde: 'Als jij nooit nee zegt, weet hij niet wie jij bent.' Ze begon haar echte mening te zeggen. Haar partner reageerde verbaasd maar ook opgelucht. Hij zei: 'Ik wist al lang dat je er niet van hield. Ik had je nooit moeten meenemen.' Het was het begin van een eerlijkere, sterkere relatie.*

Je eigen leven behouden

Een gezonde relatie heeft twee mensen met elk hun eigen vrienden, hun eigen hobby's, hun eigen tijd. Dat is geen teken van desinteresse. Het is een teken van volwassenheid. Mensen die een eigen leven hebben naast hun relatie, zijn interessanter, energieker en aantrekkelijker voor hun partner.

Neem een avond per week voor jezelf, zonder je partner. Houd je hobby aan die hij of zij niet deelt. Ga soms alleen op stap. En moedig je partner aan hetzelfde te doen. Jullie worden vanzelf naar elkaar toe getrokken als jullie ook afstand hebben gehad.

Praktische tip: Stel jezelf regelmatig de vraag: doe ik dit uit liefde, of doe ik dit uit angst voor de reactie van de ander? Dat onderscheid is het verschil tussen een gezonde relatie en pleasen.

Oefening: Schrijf drie dingen op die jij al een tijdje voor je partner doet, maar eigenlijk niet wilt doen. Kies er één uit en bespreek eerlijk dat je dat voortaan anders wilt. Let op hoe je partner reageert, en hoe het voelt om je eigen grens eerlijk te benoemen.

Hoofdstuk 7: Grenzen in een relatie, ook van je partner houd je

Grenzen stellen in een relatie klinkt voor sommigen als een contradictie. Houd je echt van iemand, dan doe je toch alles voor hem? Dan heb je toch geen grenzen nodig?

Het omgekeerde is waar. Juist in een relatie zijn grenzen essentieel. Omdat je meer van jezelf geeft dan in welke andere verhouding ook. Omdat de ander meer toegang heeft tot jouw emoties, jouw tijd en jouw zelfrespect. En omdat grenzen loze beloftes zijn als ze niet gehandhaafd worden.

Grenzen als zelfrespect in actie

Een grens in een relatie is niet een muur die je optrekt. Het is een duidelijke communicatie over wat voor jou werkt en wat niet. Wat je accepteert en wat je niet accepteert. Hoe je behandeld wilt worden.

Als je partner een toon aanslaat die je niet prettig vindt, zeg je dat. Niet boos, niet verwijdend, maar helder. 'Liefje, die manier waarop je nu tegen me praat, vind ik niet fijn. Ik wil dat je een rustigere toon gebruikt.' Geen aanval. Geen drama. Gewoon een grens.

> **► Robert en zijn grens**
>
> *Robert liet zijn vrouw jarenlang zijn beslissingen bekritiseren voor het slapengaan. Elke avond een commentaar over zijn werk, zijn vrienden, zijn gewoontes. Hij slikte het, want hij wilde geen ruzie. Totdat hij zei: 'Ik ga niet meer in bed over mijn werk praten. Als je iets wil bespreken, doen we dat voor tien uur.' Ze reageerde verrast. Maar na een week zei ze dat de sfeer 's avonds veel beter was geworden. Zijn grens had hen allebei geholpen.*

De ik-boodschap als tool

De krachtigste manier om grenzen te stellen zonder de ander in de verdediging te duwen, is de ik-boodschap. In plaats van 'jij doet altijd X', zeg je 'ik voel me Y als X gebeurt'. Dat is niet weaker, het is preciezer en effectiever.

'Ik voel me gekwetst als je mijn mening voor anderen onderuit haalt.' 'Ik heb behoefte aan een uur voor mezelf als ik thuiskom.' 'Ik wil dat we beslissingen over grote aankopen samen nemen.' Concreet, persoonlijk, zonder beschuldiging.

Verantwoordelijkheden scheiden

Een gezonde relatie verdeelt verantwoordelijkheden eerlijk en houdt ze ook gescheiden. Jij bent verantwoordelijk voor jouw problemen, je partner voor de zijne of hare. Je kunt ondersteunen, meedenken, helpen. Maar overnemen is niet hetzelfde als ondersteunen.

Als je de problemen van je partner structureel overneemt, leer je de ander niet zelfredzaam te zijn. En ga je uiteindelijk bezwijken onder een last die niet de jouwe is.

Oefening: Noteer één grens die je in je relatie al lang wilt aangeven maar nog niet hebt gedaan. Formuleer hem als een ik-boodschap: 'Ik voel me X als Y gebeurt. Ik wil graag dat Z.' Bespreek dit op een rustig moment, niet tijdens een conflict.

Hoofdstuk 8: Conflict is niet het probleem, vermijding wel

De meeste mensen denken dat een goede relatie weinig ruzie heeft. Dat als jullie het goed met elkaar hebben, de grote conflicten uitblijven. Maar onderzoek van relatieonderzoeker John Gottman toont iets heel anders aan: gezonde relaties hebben conflicten. Wat ze onderscheidt van relaties die mislukken, is niet hoe weinig ze ruziemaken, maar hoe ze dat doen.

Een relatie zonder conflict is een relatie zonder eerlijkheid. Als je nooit iets dwars zit, als je nooit ergens boos over wordt, als je altijd alles prima vindt, dan doe je een van twee dingen: je liegt, of je hebt jezelf verloren.

Constructief conflict

Goed ruziemaken is een vaardigheid. Het begint met het onderscheid maken tussen de persoon en het gedrag. Niet: 'jij bent altijd te laat.' Maar: 'als je te laat bent zonder te laten weten, voel ik me niet serieus genomen.' Het eerste is een aanval op karakter. Het tweede is feedback op gedrag.

Constructief conflict betekent ook: blijf bij het onderwerp. Gooi er niet alles bij wat de afgelopen drie jaar irritant was. Pak één ding op, ga het aan, los het op, en sluit af.

> **► Het verschil in aanpak**
>
> *Martine en David ruziemaken regelmatig. Maar ze hebben een afspraak: geen telefoons tijdens een conflict, geen sarcasme, en na afloop altijd een moment van fysiek contact, een omhelzing of een hand vasthouden. Niet als teken dat alles vergeven is, maar als herinnering dat ze aan dezelfde kant staan. Ze hebben geleerd dat ruzie niet hetzelfde is als vijandschap.*

Vergeving als vaardigheid

Na een conflict is vergeving geen vanzelfsprekendheid. Het is een keuze. En het is iets wat je kunt oefenen. Vergeving betekent niet dat je vergeet wat er is gebeurd. Het betekent dat je besluit het niet te gebruiken als wapen.

Een goed stel vergeet niet alle fouten van de ander, maar kiest ervoor ze niet op te rakelen. Ze bouwen voort op wat er is, in plaats van te blijven graven in wat er was.

De gulden balans

Onderzoek toont aan dat relaties een verhouding van ongeveer vijf positieve ervaringen op één negatieve nodig hebben om te floreren. Te weinig conflict maakt een relatie flets en oppervlakkig. Te veel conflict maakt haar uitputtend. De gezonde zone is ergens in het midden: een relatie waarin eerlijk gezegd kan worden wat er is, maar waarin het overwicht van de interactie positief is.

> *"Echte liefde weet: ondanks die fouten, problemen, imperfecties, stormen en elkaar-niet-altijd-gelukkig-kunnen-maken, hebben we liefde voor elkaar."* — *Mathijs Dingjan*

Oefening: Denk aan een recent conflict dat niet goed is afgesloten. Schrijf op wat jij anders had kunnen doen: niet wat de ander fout deed, maar wat jij beter had kunnen communiceren. Bespreek dit met je partner, niet als hervatting van de ruzie, maar als leermoment voor de volgende keer.

Hoofdstuk 9: Kritiek en beleefdheid, de vergeten pijlers van liefde

Dale Carnegie schreef het al in de jaren dertig, en het is nog altijd waar: kritiek werkt niet. Niet omdat mensen geen feedback nodig hebben, maar omdat aanvallende kritiek bij mensen altijd hetzelfde doet: ze sluiten zich af en gaan in de verdediging. En in de verdediging leert niemand iets.

In een relatie is dit nog scherper. Want bij een vreemde kun je weglopen na de kritiek. Bij je partner slaap je naast diegene. Elke onbeschofte opmerking, elk sarcastisch commentaar, elk verwijt laat een spoor achter. En die sporen stapelen.

Kritiek omzetten in feedback

De truc is niet minder zeggen, maar anders zeggen. Kritiek is een aanval. Feedback is informatie. 'Je vergeet altijd alles' is kritiek. 'Ik zou het fijn vinden als je de afspraken ook in je agenda zet, zodat we niet steeds verward raken' is feedback.

Vier stappen van geweldloze communicatie helpen hierbij. Stap één is observeren zonder oordeel: beschrijf wat je feitelijk ziet, zonder interpretatie. Stap twee is je gevoel benoemen. Stap drie is je behoefte uitspreken. Stap vier is een concreet verzoek doen.

> **► Geweldloze communicatie in de praktijk**
>
> *Fout: 'Jij doet nooit iets in huis. Ik doe alles.' Goed: 'Ik merk dat ik de afgelopen weken het meeste huishoudelijk werk heb gedaan. Ik voel me daardoor overbelast en minder gezien. Ik heb behoefte aan een eerlijkere verdeling. Kunnen we samen afspreken wie wat doet?'*

Beleefdheid is het smeermiddel van de relatie

We zijn beleefder voor de postbode dan voor onze partner. We zeggen dankjewel tegen de caissière, maar vergeten het te zeggen als de partner de afwas heeft gedaan. We onderbreken onze partner midden in een zin, terwijl we bij een vreemde netjes wachten tot die uitgesproken is.

Dat is een sluipend verval. En het is de killer van intimiteit. Want wie zich niet respectvol behandeld voelt, trekt zich terug. Dat gebeurt niet dramatisch. Het gebeurt stilletjes, over maanden en jaren, terwijl de afstand groeit.

Zeg dankjewel. Niet als formaliteit, maar als echte waardering. Bedank je partner voor wat hij of zij doet, ook als het vanzelfsprekend lijkt. Het koken, het rijden, het boodschappen doen, het geduld hebben als jij in een slechte bui bent.

> Praktische tip: Verban sarcasme uit jullie relatie. Sarcasme voelt als humor maar werkt als gif. Het is een manier om kritiek te uiten met plausibele ontkenning. Maar de ontvanger voelt de steek, ook al lachen jullie allebei.

Oefening: Zeg je partner deze week elke dag één bewust dankjewel voor iets specifieks. Niet een algemeen 'je bent fijn', maar: 'Dankjewel dat je vanmorgen de kinderen hebt weggebracht terwijl ik nog sliep.' Specifiek, oprecht en dagelijks.

Hoofdstuk 10: Kwetsbaarheid is de kortste weg naar verbinding

Er is een misverstand dat kwetsbaarheid zwakte is. Dat je je groot moet houden, sterk moet lijken, je onzekerheden voor je moet houden. Zeker in het begin van een relatie, maar ook daarna. Want als je alles laat zien, verlies je je mysterie. Als je je kwetsbaar opstelt, verlies je respect.

Het omgekeerde is waar. Kwetsbaarheid is de kortste weg naar echte verbinding. En echte verbinding is het enige wat een relatie duurzaam maakt.

Wat kwetsbaarheid is en wat niet

Kwetsbaarheid betekent niet alles altijd zeggen. Het betekent ook niet jezelf expres klein maken, je onzekerheid als imago gebruiken of de ander overspoeien met je problemen. Kwetsbaarheid is het moed hebben om te zeggen wat je voelt als het ertoe doet.

'Ik voel me eenzaam de laatste tijd.' 'Ik ben bang dat ik je tekort doe.' 'Ik heb jou nu nodig.' 'Ik mis je.' Dit zijn zinnen die het verschil maken. Niet omdat ze perfect zijn. Maar omdat ze echt zijn.

> **► De muur van Thomas**
>
> *Thomas had geleerd zijn gevoelens voor zich te houden. Zijn vader deed het ook. In zijn relatie van acht jaar had hij nooit echt gezegd wat hem dwars zat. Hij was rustig, hij loste dingen op, hij was sterk. Maar zijn partner, Inge, zei op een avond: 'Ik weet niet wie je bent. Ik ken je niet.' Hij was verbijsterd. Maar ze had gelijk. Hij was nooit echt aanwezig geweest. Alleen zijn buitenkant was aanwezig. De rest hield hij verborgen.*

Vrijheid van zelfexpressie

Het grootste geschenk dat je je partner kunt geven, is de ruimte om volledig zichzelf te zijn. Zonder oordeel. Zonder dat elk gevoel geanalyseerd of opgelost moet worden. Soms wil iemand gewoon iets kwijt. De kunst is te luisteren zonder meteen te adviseren.

Laat je partner zijn gevoel volledig uitspreken. Vraag door. 'Vertel me meer.' 'Hoe voelt dat voor jou?' 'Wat heb je nodig van mij?' Dat zijn drie van de krachtigste vragen die je in een relatie kunt stellen.

Eerlijkheid als fundament

Lieg nooit in je relatie. Niet over kleine dingen, niet over grote dingen. Kleine leugens laten de ander twijfelen of de grote dingen ook kloppen. De ander vraagt zich af: als hij hierover liegt, wat liegt hij dan nog meer? Dat vertrouwen, eenmaal aangetast, is heel moeilijk te herstellen.

Eerlijkheid betekent ook: je fouten bekennen. Niet verdedigen, niet uitleggen, niet relativeren. Als je ongelijk hebt, zeg het. Als je de ander pijn hebt gedaan, erken het. Een oprecht 'het spijt me, jij hebt gelijk' is krachtiger dan tien verdedigingen.

Oefening: Vertel je partner deze week iets wat je al een tijdje bij je draagt maar nog niet hebt uitgesproken. Een angst, een onzekerheid, een verlangen. Niet als confessie, maar als gift. Let op hoe het voelt om het te zeggen, en hoe de ander erop reageert.

Hoofdstuk 11: Je relatie naar het volgende niveau tillen

Op een gegeven moment in een relatie is de basiskwaliteit goed. Er is communicatie, er zijn grenzen, er is eerlijkheid, er is conflict dat goed gevoerd wordt. Maar er is meer. Er is de vraag: wat bouwen jullie samen? Niet alleen als paar, maar als mensen in de wereld.

De sterkste relaties zijn niet de relaties waar het alleen maar over de relatie gaat. Ze zijn de relaties waarbij twee mensen samen ergens voor staan, ergens naartoe werken, iets bouwen dat groter is dan henzelf.

Een gezamenlijk project

Doe een groot project samen. Niet omdat het verplicht is, maar omdat het jullie op een andere manier laat samenwerken dan de dagelijkse routine. Een verbouwing, een lang wandelpad, een vakantie met eigen handen voorbereiden, een vrijwilligersproject, een spaardoel voor iets wat jullie allebei willen.

Een groot project legt alle karaktereigenschappen bloot. Hoe gaat de ander om met tegenslagen? Met stress? Met meningsverschillen over aanpak? Dat zijn dingen die je pas echt leert kennen als de druk oploopt. En als je door die druk heen bent gekomen als team, is de band sterker dan hij ooit was.

> **► Lotte en Sven bouwen een moestuin**
>
> *Lotte en Sven besloten een moestuin aan te leggen op het dak van hun appartementencomplex. Ze hadden er geen ervaring mee. De eerste zomer mislukte de helft. Ze maakten ruzie over wie er verantwoordelijk voor was, over wie hoeveel tijd investeerde. Maar ze hielden vol. In het derde jaar leverde de tuin genoeg op voor een volledig zomerdiner. Ze zeiden allebei dat de tuin meer heeft gedaan voor hun relatie dan welke vakantie ook.*

Iets betekenen voor anderen

De relaties die het langst duren en het meest voldoen, zijn de relaties waarbij de twee mensen samen ook iets betekenen voor de wereld om hen heen. Dat hoeft niet groot te zijn. Regelmatig mensen uitnodigen voor eten. Helpen bij een buurman die het moeilijk heeft. Samen vrijwilligerswerk doen.

Als je relatie groter is dan jullie tweeën, heeft ze een reden van bestaan die verder gaat dan de dagelijkse routines. En dat geeft kracht, zin en richting.

Blijf groeien, ook als individu

De sterkste relaties zijn die waarbij beide mensen blijven groeien als individu. Je studie oppakken, je loopbaan bewust vormgeven, nieuwe vaardigheden leren, nieuwe ervaringen opdoen. Niet ten koste van de relatie, maar naast haar.

Moedig je partner aan in zijn of haar groei. Ook als dat soms betekent dat hij of zij andere kanten opgaat dan jij. Iemand die bloeit als persoon, brengt meer mee terug naar de relatie dan iemand die stilstaat.

Oefening: Bespreek met je partner: wat willen jullie de komende twee jaar samen bouwen of bereiken? Kies één concreet doel, schrijf het op, en plan een eerste stap. Dat kan een grote reis zijn, een project, een droomdoel. Het gaat erom dat jullie samen naar iets toewerken.

Hoofdstuk 12: Humor, rituelen en de kleine gewoontes die alles betekenen

Een relatie is voor een groot deel opgebouwd uit gewoontes. De manier waarop jullie 's ochtends opstaan. Wie als eerste doucht. Of je koffie drinkt voor of na het ontbijt. Of jullie 's avonds samen eten of elk apart. Die gewoontes klinken triviaal. Maar ze zijn de structuur van jullie samenleven.

En binnen die structuur zijn het de rituelen die de verbinding levend houden. Niet de grote uitjes, maar de dagelijkse kleine momenten die zeggen: wij zijn een team.

Rituelen creëren

Een ritueel is een bewust gekozen moment van verbinding dat jullie regelmatig herhalen. Het kan van alles zijn. Iedere ochtend dansen voordat jullie de dag beginnen. Altijd een kus bij de deur als een van jullie weggaat. Iedere vrijdagavond samen koken zonder telefoons. Een wandeling na het eten.

Het gaat niet om wat het is. Het gaat erom dat het jullie is. Iets dat anderen misschien gek zouden vinden maar voor jullie absoluut klopt.

> **► Het bakritueel van Maria en Jos**
>
> *Maria en Jos bakken elke zondagochtend samen pannenkoeken. Ze doen het al twaalf jaar. De kinderen zijn groot, de agenda's zijn vol, maar die zondagochtend is heilig. Ze zeggen dat ze in die twee uur meer gesprekken hebben gehad dan in de rest van de week.*

Humor als cement

Stellen die samen kunnen lachen, houden het langer vol. Niet omdat het leven minder zwaar is, maar omdat humor de zware dingen draaglijker maakt. Een inside joke op het juiste moment kan een gespannen sfeer ontladen. Een gezamenlijk gevoel voor humor creëert een eigen taal.

Maak plezier. Doe soms iets doms. Laat je partner lachen. Wees niet altijd serieus, ook als het leven dat vraagt. De energie van een lachend stel is besmettelijk, voor henzelf en voor iedereen om hen heen.

Bloemen, fruit en de kleine symbolen

Zegen jullie huis. Dat klinkt groots maar het is simpel: zorg dat er leven is in jullie huis. Bloemen op tafel. Fruit in de schaal. Kaarsen in de avond. Die dingen zijn geen luxe. Ze zijn signalen aan jullie zenuwstelsel dat het goed is, dat er verzorgd wordt, dat er aandacht is.

Koop een bloem als je langs een bloemenwinkel loopt. Niet voor een bijzondere gelegenheid. Gewoon, omdat het een mooie dinsdag is en jij aan haar dacht.

Oefening: Bedenk samen één nieuw ritueel dat jullie de komende maand willen instellen. Klein, concreet en haalbaar. Doe het zeven keer, en evalueer dan of het iets toevoegt. Als het klopt, maak het een gewoonte.

Hoofdstuk 13: Seksuele spanning bewaren in een lange relatie

Dit is het thema dat het minst besproken wordt en het meest leeft. Want seksuele spanning in een langdurige relatie daalt van nature. Dat is geen signaal dat er iets mis is. Het is een wetmatigheid. Naarmate de zekerheid en het comfort groeien, daalt de onzekerheid die passie voedt.

Maar dat betekent niet dat spanning verdwijnt. Het betekent dat je er bewuster voor moet werken.

Mannelijke en vrouwelijke energie

Polariteit is de motor van seksuele aantrekking. Twee mensen die perfect op elkaar lijken, die alle dezelfde interesses hebben en altijd op dezelfde golflengte zitten, kunnen geweldige vrienden zijn. Maar de passie vraagt om verschil. Om spanning tussen tegengestelden.

Mannelijke energie is gericht, aanwezig, stabiel, daadkrachtig. Vrouwelijke energie is vloeiend, expressief, gevoelig, open. Ieder mens heeft beide in zich. Maar in een seksuele dynamiek voedt het verschil daarin de aantrekking. Als beiden in dezelfde energie zitten, verdwijnt de spanning.

Dat is niet gebonden aan geslacht. Het gaat om energie, niet om wie de man of de vrouw is. De vraag is: wie heeft in dit moment de ruimte voor welke energie? En hoe kunnen jullie bewust die polariteit bewaren?

Afstand creëert verlangen

Het paradoxale geheim van seksuele spanning in een relatie is dit: je kunt niet verlangen wat je altijd hebt. Als je 24/7 samengesmolten bent, als je altijd beschikbaar bent, als er nooit ruimte is, verdwijnt het verlangen.

Neem bewust afstand. Ga soms apart uit. Spreek een avond af dat jullie elkaar niet appen. Laat iets open, iets onzeker, iets spannend. Dat is niet spelen. Dat is de realiteit van hoe verlangen werkt.

> **► Het bewuste afstand nemen van Lara en Bram**
>
> *Lara en Bram hadden besloten dat ze elke week één avond apart zouden doen. Bram naar zijn voetbalvrienden, Lara naar haar vriendinnen. De eerste weken voelde het onwennig. Maar na een maand merkten ze allebei dat ze anders waren als ze elkaar na zo'n avond zagen. Meer energie. Meer te vertellen. Meer verlangen.*

Seks is geen transactie

Een van de snelste manieren om passie te doden, is seks te laten werken als beloning of straf. Als iets wat je geeft als de ander goed genoeg is geweest. Of als iets wat je onthoudt als je teleurgesteld bent.

Seks is verbinding. Het is een expressie van de band die jullie hebben. Het hoort niet te worden gebruikt als onderhandelingsinstrument. Dat maakt er iets van wat niemand meer wil.

Langzaamheid als strategie

Spanning groeit in langzaamheid. Niet in haast. De langste aanloop, het meeste oogcontact, de traagste aanraking. Die creëren anticipatie. En anticipatie is het hart van verlangen. Neem de tijd. Wees aanwezig. Laat het moment duren.

Oefening: Plan een avond samen die volledig gericht is op aanwezigheid en langzaamheid. Geen schermen, geen agenda, geen haast. Begin met een uur gewoon samen zijn, handen vasthouden, in elkaars ogen kijken. Laat de avond van daaruit gaan waar hij naartoe gaat.

Hoofdstuk 14: De relatie als spiegel, jezelf zien in de ander

Een van de diepste waarheden over relaties is ook een van de meest oncomfortabele: de dingen die je het meeste irriteren aan je partner, zeggen bijna altijd ook iets over jezelf. Niet altijd, maar vaker dan je wilt.

De manier waarop jij op je partner reageert, de triggers die hij of zij bij jou activeert, de patronen die keer op keer herhalen, die zijn zelden alleen over de ander. Ze zijn ook over jou. Over oude wonden, over aangeleerde reacties, over dingen die je van jezelf niet wilt zien.

Projecteren en eigen verantwoordelijkheid nemen

Als je partner iets doet wat jou buitensporig raakt, is de vraag niet alleen: waarom doet hij dat? De vraag is ook: waarom raakt het mij zo? Wat zit er bij mij achter deze reactie? Wat wordt er bij mij geraakt?

Die vraag is niet bedoeld om jezelf de schuld te geven van het gedrag van de ander. Het is bedoeld om je eigen aandeel te begrijpen. Want het enige wat je kunt veranderen in een relatie, ben jijzelf.

> **► De woede van Peter**
>
> *Peter werd razend als zijn vrouw Cecile te laat was. Niet een beetje geïrriteerd, maar werkelijk boos. Hij begreep zelf niet waarom het hem zo raakte. In therapie kwamen ze erachter: zijn moeder was altijd te laat als ze hem van school haalde. Hij had als kind urenlang gewacht, zichzelf afvragend of ze zou komen. Die angst, dat oude gevoel van in de steek gelaten worden, was nooit verwerkt. Ceciles te-laat-zijn triggerde hem elke keer opnieuw. Dat was niet Ceciles probleem. Dat was Peters werk.*

Oud zeer niet projecteren op je partner

Iedereen brengt bagage mee in een relatie. Oude relaties die pijn hebben gedaan. Een opvoeding die sporen heeft nagelaten. Patronen die je al jaren met je meesleept. Dat is menselijk. Maar het wordt gevaarlijk als je die bagage op je huidige partner projecteert.

Je partner is niet je ex. Je partner is niet je moeder of je vader. Als je hem of haar behandelt als de mensen die jou vroeger pijn hebben gedaan, raak je hem of haar kwijt. Werk je oude pijn zelf door, in gesprek met vrienden, met een therapeut, of in zelfreflectie. Zodat je partner jou echt kan ontmoeten, niet het spook van je verleden.

Groei als doel van de relatie

Een relatie is het meest intense persoonlijke ontwikkelingsproces dat bestaat. Nergens word je zo precies geconfronteerd met jezelf als in de intimiteit van een langdurige relatie. Nergens zijn je schaduwkanten zo goed zichtbaar. Nergens heb je meer kansen om te groeien.

Omarm dat. Niet als last, maar als geschenk. Elke keer dat de relatie je uitdaagt, is er een kans om een laag dieper te gaan. Om eerlijker te worden. Om de persoon te worden die je wilt zijn.

Oefening: Schrijf drie dingen op die je regelmatig irriteren aan je partner. Kies er één uit. Vraag jezelf dan eerlijk: wanneer heb ik dit zelf ook gedaan, of wanneer deed iemand anders dit vroeger bij mij? Wat zegt die irritatie over mij? Bespreek je inzicht met je partner.

Tot slot: de bewuste keuze

Je hebt dit boek gelezen. Dat betekent iets. Het betekent dat je relatie iets is wat je serieus neemt, wat je actief wilt verbeteren, wat je niet aan het toeval overlaat.

Dat op zichzelf is al meer dan de meeste mensen doen. De meeste mensen laten relaties gewoon lopen. Ze verwachten dat het goed gaat als het gevoel goed is. En als het gevoel verandert, weten ze niet wat ze moeten doen.

Jij weet nu beter. Je weet dat liefde een keuze is. Dat communicatie een vaardigheid is. Dat conflict noodzakelijk is. Dat kwetsbaarheid kracht is. Dat aandacht het meest waardevolle cadeau is dat je kunt geven. Dat passie onderhoud vraagt. Dat jijzelf ook een rol speelt in de patronen die ontstaan.

Gebruik deze inzichten. Niet als checklist die je afwerkt, maar als kompas dat je regelmatig raadpleegt. Kom terug op de hoofdstukken die jou het meest hebben geraakt. Praat erover met je partner. Doe de oefeningen samen.

Een relatie is het mooiste avontuur dat twee mensen kunnen aangaan. Niet omdat het altijd makkelijk is, maar juist omdat het dat niet is. De moeilijkste dingen zijn altijd de waardevolste. Dat geldt voor werk, voor groei, voor liefde.

Ga ervoor. Met alles wat je hebt.

Arie van Wingerden