

# Vooraf

De titel van dit boek maakte me blij. Dat is toch precies wat we willen: een liefdevolle relatie. Het is precies wat ik wil hebben met mijn partner, met mijn vrienden en mijn vriendinnen.

Liefdevol kijk ik om me heen en besef hoeveel dierbare mensen ik om me heen heb. Een paar jaar geleden werd er in de krant een foto van mij bij het overlijden van de schrijver Jan Willem van de Wetering geplaatst. Het is onwerkelijk als je jezelf in de krant ziet staan met het nieuws dat je overleden bent. De reacties die ik gekregen heb deden me beseffen dat er veel mensen zijn die om me geven. En ik heb me omringd met een aantal mensen met wie ik liefdevol omga.

Ik heb een paar hele goede vriendinnen. Het is best moeilijk om een relatie te hebben met vriendinnen als het geen liefdesrelatie is. Want er is wel liefde. Het kan alleen als er sprake is van een liefdevolle relatie. Het maakt me zo blij dat ik die kan hebben. Het brengt zoveel voldoening.

Ik heb veel boeken geschreven, vooral over het Enneagram. In dit boek maak ik ook gebruik van het Enneagram. Je hoeft overigens niets van de typen af te weten om het te kunnen lezen. Ik gebruik vooral drie vormen: de Weg naar Vrijheid, de kernverlangens en hoe ieder type naar een relatie kijkt. Alle drie deze vormen hebben met elkaar te maken. Ze lopen in elkaar over en als een drie-eenheid vormen ze weer een geheel. Als sluitstuk gebruik ik het procesmodel om tot een stappenplan te komen om de relatie liefdevol te houden.

De Weg naar Vrijheid ontdekte ik jaren geleden; ik was zo intens blij dat dit in het Enneagram paste, en het heeft me zoveel gebracht. Om werkelijk vrij te kunnen zijn kun je negen stappen zetten. De

twaalf kernverlangens staan in die Weg naar Vrijheid en maken duidelijk waar je werkelijk naar verlangt en wat je bij een ander zoekt. De negen Enneagramtypen geven vervolgens weer hoe ze in de relatie staan. En zo ontstaat een beeld dat jou inzicht geeft in hoe liefdevol jij bent in een relatie. Het maakt je duidelijk hoe je jouw relaties, vooral die met jezelf, heel liefdevol kunt maken.

Ik wens je heel veel plezier met dit boek.

De liefdevolle relatie heeft mij veel gebracht. Ik hoop jou ook.

Willem Jan van de Wetering

# Wat is een liefdevolle relatie?

Pas geleden kwam ik mijn ex-vrouw tegen. Ik had haar zestien jaar niet gezien. Ik zag haar en er gebeurde emotioneel niets. Dat verbaasde me eigenlijk, want ik ben wel 18 jaar met haar getrouwd geweest. Hoe kan een zo lang huwelijk uitlopen naar een gevoel van niets? Gewoon blanco. Ik gaf haar een hand en liep door. Geen vraag hoe het ging, niet even informeren naar haar ouders of naar oude vrienden. Gewoon een hand en het moment was alweer voorbij. De eerste vraag die bij me opkwam was of ik met haar een liefdevolle relatie heb gehad. Het antwoord is: nee.

Wat is dan een liefdevolle relatie?

Relaties zijn verbanden tussen mensen. Je hebt vele vormen van relaties. Er zijn werkrelaties, klantrelaties, vriendschappelijke relaties, ouder-kindrelaties, liefdesrelaties, intieme relaties. Al die relaties vormen ons. We hebben relaties nodig. Als je geen relaties zou hebben zou je volledig vereenzamen. Relaties zijn vooral van belang om jouw visie, je mening, te toetsen. Gedachten dringen zich op. Als er niemand om je heen zou zijn worden je gedachten waarheid voor jezelf en beperk je jezelf enorm. Door je gedachten te delen met anderen kun je een meer objectieve mening vormen. Je kunt je gedachten in een perspectief plaatsen. Je ontmoet veel mensen en iedereen heeft een eigen mening. Men schroomt niet om die ook met anderen te delen. Daardoor veranderen opvattingen. Je kunt daardoor van mening veranderen. Hoe diepgaander je relaties, hoe meer je buiten de gebaande paden kunt gaan denken.

Durf je relaties aan te gaan?

Zo vaak verzanden gesprekken in oppervlakkig gepraat. Iedereen zegt iets en niemand gaat er inhoudelijk erg op in. Je bevestigt de opinie van de ander en vult die weer aan. Want je wilt geen ruzie, geen gedoe, geen heftige discussie. Eigenlijk is dat zinloos, omdat je je daardoor niet verbindt met een ander en aan je eigen mening vast blijft houden. Een liefdevolle relatie is een verdiepende relatie waarin je alles durft te delen, alles kunt zeggen, zonder bang te zijn dat er een wedstrijd van gemaakt wordt.

De belangrijkste relatie is een liefdesrelatie. Vooral als je lief en leed met elkaar wilt delen. De belangrijkste ingrediënten daarvoor zijn vertrouwen, openheid en gelijkwaardigheid. In een liefdesrelatie mogen deze drie zeker niet ontbreken. Je hebt er vertrouwen in dat je alles kunt delen en dat het veilig is om dat te doen. Er is openheid, waardoor je niets hoeft achter te houden. Er is gelijkwaardigheid, de een is niet beter of minder dan de ander. Je doet het samen. Er is liefde. Onvoorwaardelijke liefde, het onvoorwaardelijke houden van. Dan heb je een liefdevolle relatie. En dat heb je niet alleen in een liefdesrelatie. Deze ingrediënten zijn er in alle liefdevolle relaties. Het zijn de relaties waarin je kunt groeien, kunt leren, jezelf kunt ont-plooien en vooral kunt genieten van de liefde tussen jou en de ander.

#### WAT GAAT ER MIS

Het begin is gemaakt. De eerste pagina is hoopvol en ik hoop dat die uitnodigt om meer te lezen. Er is een mooi plaatje gecreëerd. Maar zo is het lang niet altijd. Er gaat zoveel mis in relaties. Mensen die zoveel met elkaar gedeeld hebben, en opeens is het over. Er gebeurt iets en je begrijpt er niets meer van. Onderliggende spanningen komen naar boven en er ontstaat wantrouwen, de openheid wordt geslotenheid en je vindt jezelf beter of minder dan de ander. Er is nog liefde, maar de andere ingrediënten hebben de overhand genomen en de relatie staat op het punt om te zinken. Is dat erg? Nee, soms hoort het zo. Het moet gebeuren omdat de relatie beperkend voor je is geworden in plaats van stimulerend. Je kunt je niet verder ont-plooien, dus is er van groei geen sprake meer. Erg is het als het met ruzie gepaard gaat. Want alles wat je opgebouwd hebt is dan in hele korte tijd teniet-gedaan. Vanuit ruzie is geen groei mogelijk. De kans dat je een paar

stappen terug moet doen is groot. En dan heb je langer nodig om weer terug te komen naar waar je al was. Maar dan vaak met een ander.

Vertrouwen, openheid, gelijkwaardigheid en liefde kunnen er ook voor zorgen dat een relatie beëindigd wordt. En dan gaat ieder zijns weegs. Dat kan. Dan groei je op een andere manier weer verder. Je bent klaar voor een andere liefdevolle relatie.

#### AFHANKELIJK-ONAFHANKELIJK

‘Ik kan niet leven zonder jou’ is de domste opmerking die je kunt maken. Je kunt heel goed leven zonder de ander. Wat klopt is dat je niet kunt leven zonder anderen. Mensen die totaal vereenzamen krijgen waandenkbeelden. Ze kunnen hun dromen niet meer van de werkelijkheid onderscheiden. Dat is uitzonderlijk. Wij hebben allemaal vele relaties. Je dierbare vrienden kun je alles vertellen en ze zijn er als je ze nodig hebt. Andersom is dat precies hetzelfde. Je kunt heel goed leven zonder een ander. Als je denkt dat niet te kunnen is er geen gelijkwaardigheid. Dan is er wel afhankelijkheid. Relaties zijn vaak niet gelijkwaardig. Er is sprake van een mis-match. De ene is afhankelijk, de ander onafhankelijk. Het mooiste is als beide partners onafhankelijk zijn. Zodra je afhankelijk bent van een ander is er geen gelijkwaardigheid, geen openheid meer, en ook onvoldoende vertrouwen.

Verbinding in een relatie is essentieel. Maar wat je vaak ziet is dat dit niet het geval is, of dat er onduidelijkheid is in het afhankelijk of onafhankelijk zijn van de ander. Deze combinatie kun je in alle varianten tegenkomen:

- Afhankelijk en niet verbonden
- Afhankelijk en verbonden
- Onafhankelijk en niet verbonden
- Onafhankelijk en verbonden

Jij of de ander kunnen verschillende combinaties met elkaar hebben. Daardoor ontstaan er behoeften bij de een die de ander niet herkent en dus niet in kan vullen. Als jij afhankelijk bent en niet verbonden, leg je bij de ander nogal wat neer. Jij voelt je afhankelijk van de ander en kunt geen verbinding maken. Wat kan de ander daar aan doen? Vaak niet veel, dus kan het zijn dat je de ander verwijten

gaat maken. Je wilt graag een liefdevolle, respectvolle, gelijkwaardige relatie. Maar als je niet in staat bent om je te verbinden kan er van deze drie waarden geen sprake zijn. Stel nu dat de ander precies dezelfde invulling heeft. Dan ben je afhankelijk van elkaar terwijl je beiden geen verbinding kunt maken.

Als je afhankelijk en verbonden bent heb je kans dat je wel die enorme verbinding voelt, maar je desondanks afhankelijk blijft opstellen van de ander. Dan hangt het dus van de ander af of hij/zij die verbinding ook voelt en de relatie naar een ander niveau kan tillen.

Als je onafhankelijk en niet verbonden bent ga je vaak je eigen weg. Je kunt geen echte verbinding maken en bent wel onafhankelijk van de ander. Ook nu hangt het van de combinatie bij de ander af hoe deze relatie zich in gaat vullen.

Als je onafhankelijk bent en verbonden kun je liefdevol zijn en de ander zien zoals die is. De combinatie van de ander bepaalt ook hier hoe deze relatie zich gaat invullen.

Er is geen goed of slecht. Je ziet dat het vaak van de combinatie van de ander afhangt hoe de relatie is. Binnen een relatie mag je nooit afhankelijk zijn van een ander. Het gaat erom of jij herkent van welke combinatie er bij jou sprake is. En of de ander die van hem/haar herkent.

### **Voorbeeld**

Elles is een zelfstandige vrouw. Ze heeft een goede baan als human resources manager, een auto van de zaak, leuke vriendinnen en een partner, Gijs. Gijs is filiaalmanager van een winkelketen en heeft het helemaal naar zijn zin. Hij geniet van wat zich aandient en laat het initiatief in de relatie aan Elles over. Elles kwam bij me om hulp want ze begon zich steeds meer gevangen te voelen in haar relatie. 'Hij doet nou nooit eens iets spontaans', zei ze. Gijs was duidelijk afhankelijk en niet verbonden. Hij had nooit geleerd om verbinding te maken want zijn ouders kenden dat begrip niet echt. Hij vond het prachtig dat Elles het zo goed deed in haar werk, populair was en steeds het initiatief nam. Dat was al vanaf het begin het geval geweest, dus Gijs kende niet anders. Natuurlijk deed hij het zware werk, beschermde haar als ze het moeilijk had, luis-

terde naar haar als er problemen op het werk waren en hij gaf haar alle vrijheid. Dat was zijn verhaal. Elles was onafhankelijk en niet verbonden. Ook zij vond het moeilijk zich echt te verbinden. Voor haar was intiem zijn hetzelfde als verbonden zijn. En intimiteit stond voor haar gelijk aan seks. Het stoorde haar dat Gijs niet echt lief voor haar was. Hij was er wel, maar eigenlijk ook weer niet. Hij zat maar op de bank tv te kijken. Koken deed hij als ze erom vroeg, uitgaan deden ze als zij plannen maakte. Kortom, ze werd steeds ongelukkiger in de relatie terwijl Gijs dat niet door had.

Door Elles en Gijs bewust te maken van hun positie en doordat ze deze herkenden, konden we iets doen. Allereerst moesten ze leren wat verbinding maken was. We hebben oefeningen gedaan waardoor ze dit gingen ervaren. En als je verbondenheid ervaren hebt weet je hoe dit voelt en kun je steeds weer verbinding maken. Daarna hebben we eraan gewerkt dat Elles accepteerde dat Gijs zich prettig voelde in de afhankelijke rol. En Gijs leerde dat hij nooit afhankelijk kan zijn van een ander. Want uiteindelijk gaat het daarom. Je kunt nooit afhankelijk zijn van een ander. Dan kun je nog steeds het initiatief laten aan de ander, maar je bent niet afhankelijk van diegene.

De relatie van Elles en Gijs is ten positieve veranderd. Vooral door het maken van verbinding hebben ze verdieping in de relatie kunnen brengen.



**In mijn praktijk kom ik dit regelmatig tegen. Na jarenlang liefdevol met elkaar te hebben samengeleefd gaat het opeens mis. De ene partner wil iets anders dan de ander. De ander heeft zich afhankelijk gemaakt van de partner en ervaart opeens een enorm gevoel van leegte. Het lijkt alsof er geen leven meer is. Alles wat ooit vast leek te staan is onzeker geworden en dreigt in een groot zwart gat te verdwijnen. Voor degene die onafhankelijk is wordt de ballast van de ander alleen maar groter. Het gat is bijna niet meer te dichten. Het belangrijkste advies is om ervoor te zorgen dat je onafhankelijk bent van de liefde van de ander. Als er gelijkwaardigheid is kun je onafhankelijk zijn. Jij bent jij. Jij bent liefde. Jij hebt het recht op liefde en die kun je delen met degene die je liefhebt.**

## GELIJKWAARDIGHEID

Een relatie bestaat uit geven en nemen. Maar juist over dat gegeven bestaat een hardnekkig misverstand. Het misverstand is dat geven en nemen leidt tot een compromis. In een liefdevolle relatie kan er nooit sprake zijn van een compromis.

Joyce hield heel veel van haar vriend John. Maar John zag de relatie steeds minder zitten. Hij bleef vaker weg, ging meer met zijn vrienden uit en was minder betrokken bij het leven dat Joyce leidde. Ze vertelde me dat een relatie nu eenmaal geven en nemen is, dus dat ze een redelijk compromis had gesloten door John meer vrijheid te gunnen. Ik vroeg haar om een lijst te maken van dat wat ze te geven had in de relatie en wat ze daarin kwam halen. Voor mij twee hele belangrijke pijlers. Maar de meeste mensen vertalen dit als het zoeken naar een compromis tussen wat de ander zoekt en jij geeft, en andersom. Maar je hoeft niets te zoeken. Juist niet. Wel kom je iets halen. Ik haal bij mijn vriendin de onvoorwaardelijke liefde, de confrontatie met mijn valkuilen, de spirituele groei en de liefdevolle adviezen die ik krijg. Ik kan dus ook zonder deze dingen. Ik weet dat ik ze aan mezelf kan geven. Het helpt me echter dat zij onvoorwaardelijke liefde laat zien, want dan weet ik weer dat ik onvoorwaardelijk van mezelf mag houden. De confrontatie met mijn valkuilen is makkelijker met haar dan zonder haar. Haar adviezen zijn oprecht en onverbloemd dus daar geniet ik van. Kortom, ik kan zonder haar, maar met haar gaat het sneller en beter. Wat ik kom brengen is mijn steun, aanmoediging, veiligheid en bescherming. Ze kan zonder me. Maar samen vullen we elkaar aan op datgene dat we te geven hebben. Dat maakt het tot een liefdevolle relatie.

Zoë is een hele spirituele vrouw. Ze voelt erg veel aan en heeft alles in zich om er veel meer mee te doen. Haar man George is van het type rechtdoorzee, aanpakken en de beuk erin. Van spiritualiteit weet hij weinig. Het huwelijk dreigde ten gronde te gaan. Ik heb haar gevraagd wat zij te geven had en wat ze wilde halen. Hetzelfde heb ik aan hem gevraagd. Toen bleek dat hij haar spirituele groei prachtig vond, maar er bang voor was. Hij kwam echter het liefdevolle, wijze en zachte bij haar halen. Zij kwam het van aanpakken weten, de veiligheid en stabiliteit bij hem halen. Ze vulden elkaar



precies aan. Nu weet Zoë dat George haar vrijlaat in haar spirituele werk en geniet van alles wat ze doet. Hij biedt haar de grond onder haar voeten en de realiteit van het dagelijks leven.

Het draait allemaal om gelijkwaardigheid. Is jouw relatie gelijkwaardig? Is het evenveel waard? Is er evenwicht in het halen en brengen?

In mijn vorige huwelijk haalde mijn ex veel bij mij. Ik bracht haar een wereld van party's, romantiek, concerten, buitenlandse reizen. Ik bracht haar een inkomen, lange vakanties en avontuur. Wat ik kwam halen was veel minder. Liefde niet, wel een vaste basis waarop ik terug kon vallen. Het huwelijk was niet gelijkwaardig. Althans, zo heb ik het ervaren. Misschien is haar verhaal heel anders. Maar evengoed was er geen sprake van gelijkwaardigheid. Daarom is voor mij juist gelijkwaardigheid zo belangrijk in een relatie.

Zoals je weet bestaan we uit meerdere ikken. Je hebt jouw ik als ouder, als kind, werknemer, vriend en noem maar op. Een heel belangrijk uitgangspunt is of de relaties met de meerdere ikken in jezelf wel gelijkwaardig zijn. Mijn ik in mijn werk is heel sterk. Die kan veel geven en halen. Het innerlijke, kleine, angstige kind in mij heeft weinig te geven en alles te halen. Maar juist dat wat het kind zoekt heb ik niet te geven. Je ziet het al voor je, ik voel me snel afgewezen in een relatie omdat het kleine kindje in mij zich afgewezen voelt. Het snakt naar liefde, de moederschoot, troostende woorden, kunnen huilen. En juist dat geeft de volwassen Willem Jan niet. Dus is er geen gelijkwaardigheid in mij. Ik geef toe dat ik hard heb gewerkt om dat te veranderen. Ik heb het kleine jongetje in mij als een gelijkwaardige moeten zien. Ik heb het liefde gegeven, gezegd dat het goed komt, getroost en laten huilen.

Irene was een cliënte die om het minste of geringste hilde. Haar leven leek een drama. Haar man had haar verlaten, haar kinderen hadden zich van haar afgekeerd en op haar voorhoofd leek te staan 'niet dichtbij komen'. De verbeterde trek om haar lippen vertelde de rest. Irene voelde zich doodongelukkig en wist ook zeker dat er nooit meer een man in haar leven zou komen. Ik heb een aantal sessies met haar gedaan die allemaal gericht waren op welk ik ze nu precies liet zien. In ieder mens zit de volwassen, liefdevolle, verantwoordelijke en verstandige. Maar er zit vaak

ook een klein dreinend kind dat haar gelijk niet krijgt. En ook het beschadigde bange, afgewezen kind. Kortom, we hebben veel ikken. Bij Irene waren die niet gelijkwaardig ten opzichte van elkaar. Ze liet het kleine meisje zien dat bang was voor liefde, dat nooit werd aangehaald door haar moeder en straf kreeg van haar vader. Ze toonde het kindje dat geleerd had voor zichzelf op te komen door hard te zijn, van zich af te bijten, brutaal te zijn. En nu, op 51-jarige leeftijd, voerde dat kindje de boventoon. We hebben gewerkt aan het in balans brengen van al die ikken van Irene, zodat ze evenveel kwamen brengen als halen. Toen veranderde er iets in haar. Haar gezicht werd zachter, haar ogen keken anders en op haar voorhoofd stond te lezen 'ik ben een liefdevol persoon'.

Pas als dit gedaan is weet je wat het betekent om gelijkwaardig in een relatie te staan. Ik heb moeten leren gelijkwaardigheid te creëren tussen mijn volwassen ik en al die andere ikken. Ik ben in gaan zien dat ik aan mijn ex en aan mijn partner vaak een van de gekwetste delen in mij heb laten zien, dat ik reageerde vanuit een kindstuk. Nu zie ik dat in en heb ik het kunnen veranderen.

Dus nogmaals mijn vraag: Wat kom jij halen en wat kom je brengen in een liefdevolle relatie?

### **Oefening**

Ga eens bij jezelf na welke delen jij herkent in jezelf.

Schrijf ze allemaal op.

Schrijf daarbij wat ze komen brengen en halen.

Het opschrijven is al genoeg om balans te creëren.

Schrijf daarna op wat jij komt brengen en halen in een relatie.

Maak het zo helder mogelijk.



Je hebt nu een prachtig beeld van jezelf. Je weet dat je dat wat je wilt halen in een relatie, ook aan jezelf kunt geven. Je hoeft maar één van de delen van jezelf aan te spreken en het is er al. Nu is er gelijkwaardigheid gecreëerd. Zo kun je die in een relatie brengen.

Een liefdevolle relatie is een volkomen gelijkwaardige relatie waarin geven en nemen geen compromis zijn, maar een aanvulling.