

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	11
1 Gevoel en verstand in de liefde	15
2 De partnerkeuze	21
3 Mythes over de liefde	29
4 De liefde ontraadseld	35
5 Verbetering begint bij jezelf	43
6 De vaardigheden om lief te hebben	59
7 Help je hart, gebruik je verstand	67
8 Vergroot de passie	87
9 Vergroot de intimiteit	93
10 Vergroot het commitment	111
11 Omgaan met verschillen	129
12 Als het toch misgaat	137
13 Eigenschappen die je relatie schaden	141
Slotwoord	147
Literatuur	149
Over de auteur	151

Inleiding

Vaak praten we over relatieproblemen alsof ze losstaan van onszelf en alsof we er zelf nauwelijks invloed op hebben. We doen net alsof we er niet actief deel van uitmaken; alsof we geen partner zijn maar slachtoffer. Deze kijk op relaties en relatieproblemen komt tot uitdrukking in uitspraken als 'Ik heb een slechte relatie', of 'Mijn relatie loopt voor geen meter'. Je bekijkt jezelf dan als toeschouwer bij de relatie die je hebt en gaat voorbij aan de invloed die je wel degelijk uitoefent. Veel relatietherapieën hebben een gelijksoortig uitgangspunt en versterken daarmee gevoelens van machteloosheid. Zo gaan sommige relatietherapieën vooral op zoek naar onbewuste krachten die jouw relatie zouden besturen; andere zien relatieproblemen als het resultaat van hogere machten, zoals 'het systeem' of 'de communicatie'.^{*} Dit boek gaat uit van een andere visie op relaties en stelt dat de kwaliteit van jouw relatie vooral door twee personen wordt bepaald: jij en je partner. Jullie zijn de belang-

^{*} Dit zijn relatietherapieën die hun theoretische basis hebben in de psychoanalyse en de systeemtheorie.

rijkste spelers binnen de relatie en jullie bepalen in grote mate of deze relatie een bron is van plezier of van stress. Gelooft het of niet, maar van die twee ben jij degene die daar nog de grootste invloed op heeft.

Een gewaagde stelling, zul je misschien denken. Toch zul je bij het lezen van dit boek ontdekken dat je zelf echt veel kunt doen om je binnen je relatie gelukkig te voelen. Daarmee bedoel ik niet dat je volledig verantwoordelijk bent voor de teleurstellingen die je opdoet of voor de lastige gewoonten van je partner. Ik bedoel dat je uiteindelijk zelf bepaalt hoe je met teleurstellingen en lastige gewoonten omgaat. Jij bepaalt of deze leiden tot toenemende conflicten en meer afstand, of dat ze je aansporen om jouw partnerschap te versterken. Laat ik mijn opvatting verduidelijken.

In mijn werk als psychotherapeut heb ik ervaren dat het geluk in een relatie meestal niet afhankelijk is van externe omstandigheden, zoals maatschappelijk succes of gezondheid. Mensen in zeer benijdenswaardige omstandigheden kunnen zich desondanks erg ongelukkig voelen binnen hun relatie. Je hoeft maar een roddelblad open te slaan om te kunnen constateren dat maatschappelijk succes niet altijd samengaat met een gelukkige relatie. Aan de andere kant zijn er ook veel voorbeelden van mensen in zeer lastige omstandigheden die erin slagen om een prima relatie op te bouwen en te handhaven: mensen die getrouwd zijn met een ernstig zieke partner, of mensen die veel financiële tegenslagen hebben gekend. Dit gegeven brengt me tot de volgende conclusie. Het zijn niet de omstandigheden die je relatiegeluk bepalen, maar de twee mensen binnen die relatie: jij en je partner.

Vervolgens kan de verleiding ontstaan om ongenoegens over je relatie toe te schrijven aan je partner en de

leuke momenten aan jezelf, maar ook daarin moet ik je teleurstellen. Ook als je een relatie hebt met een partner die een aantal objectief lastige eigenschappen heeft, hoeft je relatiegeluk daaronder niet te verdwijnen. Je relatiegeluk is vooral afhankelijk van jouw mogelijkheden om aan die eigenschappen effectief het hoofd te bieden. In dit boek zal ik duidelijk maken dat je kunt zorgen voor een gelukkige relatie door je verstand te gebruiken en je enkele belangrijke vaardigheden eigen te maken. Die vaardigheden noem ik de liefdesvaardigheden en ik nodig je in dit boek uit om je daarin te bekwamen. Een psychologische variant op de *Kamasutra* dus.*

Veel mensen die zich in hun relatie ongelukkig voelen laten hun functioneren afhangen van negatieve denkpatronen en hebben vooral oog voor de onvolkomenheden van hun relatie. Ze zien maar weinig dingen die goed lopen en besteden veel tijd aan de dingen die niet goed lopen; dingen bij de ander en dingen in hun omgeving. Ze stellen allerlei irreële eisen aan hun relatie en maken er een drama van als hieraan niet wordt voldaan. Of ze doen te weinig activiteiten waar ze samen met hun partner plezier uit halen en beklagen zich er vervolgens over dat hun relatie zo saai is geworden. In het ergste geval reageren ze de ongenoegens die ze met zich meedragen af op hun partner en creëren op die wijze ruzies en conflicten.

Gelukkig kun je ook een andere keuze maken. Je kunt er bewust voor kiezen te investeren in je relatie om zo de negatieve cirkel te doorbreken. Je kunt dan op een positieve wijze zorg dragen voor je relatie. Om je relatie te

* De *Kamasutra* is een oud Indiaas leerboek over de liefde, waarin vooral seksuele posities beschreven staan.

veranderen, moet je je geestelijke instelling en je gedrag veranderen. De keuze ligt bij jou. Je kunt verantwoordelijkheid nemen voor jouw relatie en haar zien als een mogelijkheid om er het beste van jezelf in onder te brengen. Je kunt naar je relatie kijken als een project, waaruit twee mensen winst kunnen halen door er dagelijks in te investeren. Deze investering bestaat uit een geestelijke en een fysieke inspanning. Jouw geestelijke inspanning omvat een gezonde denkwijze en de bereidheid om afstand te nemen van enkele irrationele ideeën over relaties. Die ideeën kunnen heel vertrouwd zijn, maar kunnen als ongedierte aan je relatie knagen. De fysieke inspanning bestaat eruit dat je die dingen doet die noodzakelijk zijn om je relatie maximaal tot ontwikkeling te brengen. Je kunt de vergelijking maken met de inspanning die noodzakelijk is om je lichaam in conditie te brengen en te houden. Als je je relatie belangrijk vindt, geef haar dan de aandacht die ze verdient!

Gevoel en verstand in de liefde

We hebben de neiging om ons verstand en ons gevoel als twee tegengestelde krachten te zien. Het verstand verwijst naar je hoofd, en dan speciaal naar je hersenen. In die hersenen worden allerlei geestelijke activiteiten gecoördineerd. Je gevoelsleven heeft zijn zetel in je hart, van waaruit allerlei lichamelijke reacties worden gestuurd. Deze tweedeling houden we in stand, hoewel al jarenlang duidelijk is dat je verstand en je gevoel vanuit hetzelfde orgaan worden aangestuurd: je brein. We blijven een onderscheid maken tussen ons gevoel en ons verstand, terwijl deze twee functies feitelijk in elkaars verlengde liggen en nauw met elkaar samenwerken. Samenhangend met deze tweedeling hebben we de neiging om sommige activiteiten vooral als ‘verstandelijk’ te beschouwen en andere als ‘gevoelsmatig’. Het volgen van een studie is in de ogen van de meeste mensen een verstandskwestie en hetzelfde geldt voor activiteiten als werken, autorijden, of het invullen van je belastingformulier.

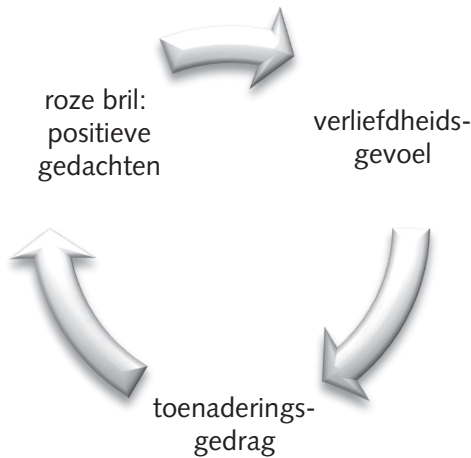
Daarnaast zijn er activiteiten die we als ‘gevoelsmatig’ zien. Dat zijn activiteiten waarvan we vinden dat je daar-

bij niet je verstand moet volgen, maar waarbij vooral je gevoel als kompas fungeert. Tot deze gevoelsmatige activiteiten horen kunstzinnige activiteiten en... je liefdesleven.

De kracht van liefde

Dat in de liefde gevoelens een belangrijke rol spelen, staat buiten kijf. Als je verliefd bent, gebeurt er van alles in je lijf en deze liefdesgevoelens doen soms in heftigheid niet onder voor paniekgevoelens of woede. Het grote verschil is waarschijnlijk dat we liefde rubriceren onder de positieve gevoelens. Maar weinig mensen zullen bij hevige verliefdheid denken aan een psychotherapeutische behandeling. We vinden het plezierig om verliefd te zijn en kunnen zelfs een beetje verliefd zijn op dat verliefdheidsgevoel. Maar liefde is veel meer dan alleen een *gevoel*. Liefde is ook *doen*. Liefde zet je aan tot toenaderingsgedrag: je zoekt je geliefde op, hebt zorg voor hem of haar en zoekt ook lichamelijk contact. Maar liefde is nog meer dan gevoel en doen. Liefde is ook *mentale activiteit*. Als je verliefd bent, denk je veel aan je geliefde en deze gedachten zijn heel positief. Je ziet je geliefde als iemand met unieke positieve eigenschappen en hebt allerlei fantasieën over de bijzondere relatie die je met hem of haar hebt. Je kijkt door een roze bril, waardoor een positieve vertekening ontstaat. Als je door het 'liefdesvirus' besmet bent, kan deze besmetting zichzelf versterken: je gevoel spoort je aan om je geliefde op te zoeken en wanneer je met hem of haar samen bent, kijk je wederom door je roze bril, die het verliefdheidsgevoel nog meer versterkt. Je kunt dit weergeven als in figuur 1.1.

FIGUUR 1.1 HOE LIEFDE GROEIT



Liefde kan stagneren

Soms treedt er echter stagnatie op in je liefdesleven en merk je dat het gevoel langzaam wegzakt. Het verliefdheidsvirus lijkt verdwenen. Je kunt dan het toenaderingsgedrag vervangen door afstand te nemen en je in jezelf terugtrekken. Of je kunt je geliefde gaan bestrijden, in plaats van de liefde te bedrijven. Je begeeft je op het oorlogspad en wapent je met sarcasme, kritiek of forse beledigingen. De roze bril maakt plaats voor een zwarte bril, die het gedrag van je partner in negatieve zin vertekent. Deze negatieve vertekening hoeft zich niet te beperken tot zijn of haar gedrag; je kunt de hele relatie als negatief ervaren. Datgene waar je in de periode van verliefdheid verrukt over was, lijkt helemaal verdwenen. Als zo'n keerpunt aanbreekt, kan dit proces zichzelf eveneens versterken (zie figuur 1.2).