

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 <i>Verliefdheid is geen goede basis voor een succesvol huwelijk</i>	12
Hoofdstuk 2 <i>De liefde heeft twee fasen</i>	20
Hoofdstuk 3 <i>Het gezegde 'zo vader, zo zoon' en 'zo moeder, zo dochter' gaat echt op</i>	32
Hoofdstuk 4 <i>Zonder ruzie meningsverschillen de wereld uit helpen</i>	42
Hoofdstuk 5 <i>Verontschuldigen aanbieden is geen teken van zwakte</i>	54
Hoofdstuk 6 <i>Vergeving is niet gebaseerd op een gevoel</i>	68

Hoofdstuk 7	80
<i>Toiletten worden niet vanzelf schoon</i>	
Hoofdstuk 8	90
<i>Financiële zaken houd je op orde met een goede planning</i>	
Hoofdstuk 9	102
<i>Wederzijdse seksuele bevrediging komt niet uit de lucht vallen</i>	
Hoofdstuk 10	112
<i>Als je trouwt met je partner, zit je ook aan je schoonfamilie vast</i>	
Hoofdstuk 11	128
<i>Godsdienstig zijn is niet hetzelfde als naar de kerk gaan</i>	
Hoofdstuk 12	140
<i>Je karakter beïnvloedt in belangrijke mate je gedrag</i>	
Epiloog	161
Appendix	165
<i>Het ontwikkelen van een gezonde verkering</i>	
Extra gespreksvragen	175
Noten	179
Meer lezen	181

Inleiding

Tijdens mijn bacheloropleiding had ik als hoofdvak antropologie en daar heb ik later ook mijn masters in gehaald. Meer dan veertig jaar lang ben ik culturen blijven bestuderen en heb daaruit met name de volgende conclusie getrokken: het huwelijk, tussen man en vrouw om precies te zijn, is het fundament onder alle menselijke samenlevingen. Het is een feit dat wanneer kinderen eenmaal de volwassenheid bereiken, de meeste van hen in het huwelijksbootje stappen. In de Verenigde Staten worden elk jaar meer dan twee miljoen huwelijken gesloten. Dat betekent dat er vier miljoen mensen 'ja' zeggen op de vraag of ze de rest van hun leven willen delen met degene wiens hand ze vasthouden. En bijna al deze stellen hopen samen gelukkig oud te worden. Er begint niemand aan een huwelijk in de verwachting dat ze een ellendig leven tegemoet gaan of dat ze hun wederhelft ongelukkig zullen maken. En toch weten we allemaal dat het scheidingspercentage in de Westerse wereld momenteel rond de vijftig procent zweeft en de meeste scheidingen zich voordoen tijdens de eerste paar jaar van het huwelijk.

Mensen trouwen niet in de verwachting dat ze zullen gaan scheiden. Scheidingen zijn het gevolg van een slechte huwelijksvoorbereiding en van het feit dat bedroevend weinig mensen de

kunst verstaan om als partners samen te werken in een intieme relatie. En weet je wat nou zo ironisch is? Dat we ervan doordrongen zijn dat we een fatsoenlijke opleiding nodig hebben voor alle andere dingen die we in het leven willen ondernemen, maar niet wanneer het om een huwelijk gaat. De meeste mensen steken veel meer tijd in de voorbereiding voor hun baan dan in de voorbereiding voor hun huwelijk. En daarom zou het ons niet moeten verbazen dat ze veel succesvoller zijn in hun werk dan in het creëren van een gelukkig huwelijk.

Het besluit om te trouwen heeft een grotere invloed op ons leven dan vrijwel elk ander besluit dat we in ons leven nemen. De bruiloft duurt meestal niet meer dan een paar uur, maar het huwelijk duurt hopelijk een heel leven.

Dit is geen boek over hoe je een bruiloft moet plannen. Dit is een boek over het bouwen aan een gelukkig huwelijk. De afgelopen vijfendertig jaar heb ik gewerkt met getrouwde stellen die hun droom uiteen zagen spatten door een onophoudelijke stroom vuile afwas, onbetaalde rekeningen, onverenigbare werktijden en huilende baby's. Door er veel tijd en energie in te stoppen en ze maandenlang te begeleiden, zijn veel van deze stellen in staat geweest om hun huwelijk weer op de rails te krijgen. En daar ben ik dankbaar voor.

Ik ben ervan overtuigd dat een groot deel van hun problemen vermeden had kunnen worden als ze de tijd hadden genomen om zich grondig voor te bereiden op het huwelijk. En dat is dan ook de reden dat ik dit boek heb geschreven. Ik wil dat jullie leren van hun fouten. Dat is namelijk veel minder pijnlijk dan leren van de fouten die je zelf maakt. Ik wil graag dat jullie het warme en bevredigende huwelijk zullen krijgen dat jullie voor ogen hebben. Ik

kan jullie echter verzekeren dat zo'n huwelijk niet ontstaat door simpelweg in het huwelijksbootje te stappen. Je zult je moeten verdiepen in de regels die zo'n huwelijk mogelijk maken.

Voor degenen die nog geen relatie hebben en geen bruiloft op stapel hebben staan, geeft dit boek richtlijnen voor hoe je de weg van het alleen-zijn tot een huwelijk aflegt. Voor de stellen die al wel met elkaar uitgaan maar nog niet verloofd zijn, helpt het je om te beslissen of je met elkaar door wilt en wanneer. Voor de verloofden onder ons geeft dit boek inzicht in hoe een huwelijk in elkaar steekt en wat je moet leren om er een succes van te maken.

Wanneer ik terugkijk op de eerste jaren dat ik getrouwd was, wilde ik dat iemand me had verteld wat ik jullie nu ga vertellen. Ik ben er echt van overtuigd dat ik zou hebben geluisterd. Hoe dan ook, in mijn jeugd bestond er eenvoudigweg geen huwelijksvoorbereiding. Ik hoop dat mijn openheid over mijn eigen huwelijk ertoe bijdraagt dat jullie in elk geval een deel van de pijn en de frustraties zullen kunnen vermijden die Karolyn en ik die eerste jaren hebben ervaren.

Dit boek moet je niet alleen lezen, je moet er ook mee aan de slag. Hoe meer jullie aan de slag gaan met de dingen die hier worden behandeld en hoe meer jullie daar met elkaar over praten, elkaars mening respecteren en naar werkbare oplossingen zoeken voor jullie verschillen, hoe beter jullie voorbereid zullen zijn op jullie huwelijk. Maar als jullie al deze dingen negeren en denken dat je genoeg hebt aan de verliefde gevoelens die je voor elkaar hebt, ga je gegarandeerd op je snufferd.

Ik hoop echt dat jullie je op je huwelijk voorbereiden alsof het de belangrijkste menselijke relatie betreft die je ooit zult hebben.

Als jullie dit serieus nemen, zul je zien dat een gelukkig huwelijk geen droom hoeft te zijn, maar werkelijkheid wordt.

Breng ook eens een bezoek aan onze website www.startmariageright.com (Engelstalig), waar je een hele serie nuttige links vindt voor de voorbereiding voor en de bouw aan een gelukkig huwelijk. De meeste van deze links zijn gratis, dus ik hoop dat jullie even een kijkje zullen nemen. En vergeet niet, jullie trouwdag is nog maar het begin!

Gary Chapman



Verliefdheid is geen goede basis voor een succesvol huwelijk

Het was waarschijnlijk allemaal erg logisch, maar ik heb het gemist. Ik had nog nooit een boek over het huwelijk gelezen, dus mijn hoofd zat niet bepaald vol met kennis over het betreffende onderwerp. Ik wist alleen maar dat ik gevoelens had voor Karolyn die ik nog nooit voor iemand anders had gehad. Wanneer we elkaar kusten, was het alsof ik zo de hemel in dreef. Wanneer ik haar weer zag na een tijdje weggeweest te zijn, kreeg ik daadwerkelijk kippenvel. Ik vond alles aan haar leuk. Ik hield van de manier waarop ze eruit zag, hoe ze praatte en hoe ze liep, en ik was helemaal weg van haar bruine ogen. Ik vond zelfs haar moeder aardig en heb zelfs aangeboden om haar huis te schilderen. Ik deed echt alles om dit meisje duidelijk te maken hoeveel ik om haar gaf. Ik kon me niet voorstellen dat er meisjes rondliepen die geweldiger waren dan zij. En ik denk dat zij net zo over mij dacht.

En met al die gevoelens en gedachten wilden we niets liever dan elkaar de rest van ons leven gelukkig maken. En toch voelden we ons allebei na zes maanden huwelijk beroerder dan we ons ooit hadden kunnen voorstellen. De verliefde gevoelens hadden plaatsgemaakt voor gekwetstheid, boosheid,

12 dingen die je moet weten voor je gaat trouwen

teleurstellingen en wrok. Dat was iets wat we ons nooit hadden kunnen indenken toen we nog verliefd waren. We hadden gedacht dat de positieve gevoelens en verwachtingen die we hadden, genoeg zouden zijn voor een heel leven samen.

De afgelopen dertig jaar heb ik met honderden stellen aan huwelijksvoorbereiding gedaan. Het is me opgevallen dat de meeste van hen hetzelfde beperkte beeld van de liefde hebben. Ik heb aan veel stellen tijdens de eerste bijeenkomst de volgende vraag gesteld: 'Waarom willen jullie met elkaar trouwen?' En hoewel ze vaak heel wat redenen opnoemen, is de hoofdreden altijd dezelfde: 'Omdat we van elkaar houden.' Ik gooi daar dan altijd een vervelende vraag overheen: 'Maar wat bedoelen jullie daarmee?' Meestal levert die vraag een mondvol tanden op. Ze zeggen vaak iets over een diep gevoel dat ze voor elkaar hebben. Het blijft al een tijdje hangen en verschilt van wat ze voor andere vrienden of vriendinnen hebben gevoeld. Ze kijken elkaar vaak aan, dan naar het plafond, giechelen wat en dan zegt een van de twee meestal: 'Nou, gewoon ... u weet wel.' Op dit punt in mijn leven denk ik dat ik dat inderdaad weet, maar ik betwijfel of *zij* het weten. Ik ben bang dat ze dezelfde ideeën over de liefde hebben als Karolyn en ik toen we trouwden. En ik weet nu dat verliefdheid, want daar praat je eigenlijk over, geen geschikt fundament is om een gelukkig huwelijk op te bouwen.

Een tijdje geleden kreeg ik een telefoontje van een jonge man die me vroeg of ik zijn huwelijk wilde inzegenen. Ik vroeg hem wanneer hij wilde gaan trouwen en hoorde dat de bruiloft al over een kleine week gepland stond. Ik legde hem uit dat ik gewoonlijk eerst een keer of zes met het aankomende

1. Verliefdheid is geen goede basis voor een succesvol huwelijk

bruidspaar om de tafel wilde gaan zitten om ze enkele handvatten voor een gelukkig huwelijk aan te reiken. Ik kreeg de gebruikelijke reactie: ‘Nou, om eerlijk te zijn denk ik niet dat we dat nodig hebben. We houden echt van elkaar en ik denk niet dat we zoveel problemen tegen het lijf zullen lopen.’ Ik glimlachte, maar moest vanbinnen huilen – weer een slachtoffer van de illusie die verliefdheid heet.

In het Engelse taalgebied spreken we vaak van ‘falling in love’. Wanneer ik die uitdrukking hoor, denk ik meteen aan een manier om in het oerwoud dieren te vangen: de valkuil. Je graaft een gat in een pad dat naar een drinkplaats leidt, waarna je dat afdekt met takken en bladeren. Het arme dier gaat nietsvermoedend op weg voor een slok water, maar opeens zakt hij door het aardoppervlak en zit hij in de val.

En op die manier praten we dus over de liefde. We lopen rond te dolen over datzelfde aardoppervlak, doen geen vlieg kwaad, kijken om ons heen, zien haar of hem en opeens – *beng!* – hebben we het te pakken. En daar kunnen we niks aan doen. Onze gevoelens gaan zonder pardon met ons op de loop. We weten dat we geschapen zijn voor het huwelijk, en hoe sneller, hoe beter. De volgende stap is dat we het aan onze vrienden vertellen en omdat zij op hetzelfde niveau functioneren als wij, zijn ze het erover eens dat we echt van elkaar houden en dus wordt het tijd voor een bruiloft.

We hebben vaak helemaal niet door dat onze maatschappelijke, geestelijke en intellectuele interesses soms kilometers uit elkaar liggen. Onze normen, waarden en doelen stroken absoluut niet met elkaar, maar we zijn verliefd. De grote tragedie die maar al te vaak het gevolg is van dit verkeerde beeld

van de liefde, is dat een stel na een jaar op het kantoor van de huwelijksconsulent zit en zegt: 'We houden niet meer van elkaar.' En daarom staan ze op het punt om uit elkaar te gaan. Want als de 'liefde' is verdwenen, dan 'verwacht je toch zeker niet dat we bij elkaar blijven?'

Wanneer 'de tintelingen' je overvallen

Ik heb een ander woord voor de hierboven beschreven emotionele ervaringen. Ik noem het 'de tintelingen'. We krijgen warme, borrelende, tintelende gevoelens voor een lid van de andere sekse. Die tintelingen zijn er de oorzaak van dat we samen met diegene een hamburgertje gaan pikken. Soms raken we die tintelingen al tijdens het eerste afspraakje kwijt. De ander blijkt trekjes te hebben die onze emoties eenvoudigweg de das omdoen. De volgende keer dat diezelfde persoon ons uitnodigt om een hamburger te gaan eten, hebben we opeens geen trek meer. Maar in andere relaties is het zo dat hoe meer we bij elkaar zijn, hoe heftiger de tintelingen worden. En voor je het weet, denk je dag en nacht aan die persoon. We raken bijna geobsedeerd door de ander. We zien de ander als de meest opwindende en geweldige persoon die we kennen. We willen graag zo vaak mogelijk bij elkaar zijn en dromen ervan om elkaar de rest van ons leven gelukkig te maken.

Begrijp me alsjeblieft niet verkeerd. Ik vind die tintelingen belangrijk. Ze zijn echt en ik ben er voor om ze zo lang mogelijk in stand te houden. Maar ze zijn niet de basis van een bevredigend huwelijk. Ik zeg dus niet dat je zou moeten trouwen zonder de tintelingen. Die warme, opwindende gevoelens, het

1. Verliefdheid is geen goede basis voor een succesvol huwelijk

kippenvel, dat gevoel van acceptatie, de opwinding over die aanraking die de slagroom op de sorbet is. Maar je krijgt geen slagroom zonder sorbet. We komen in dit boek nog heel wat andere aspecten tegen die belangrijk zijn voor onze beslissing om een huwelijk aan te gaan.

Verliefd zijn is een emotionele en obsessieve ervaring. Maar emoties kunnen veranderen en obsessies vervagen. Onderzoek toont aan dat de gemiddelde levensduur van een verliefdheid ongeveer twee jaar is.¹ Bij sommigen duurt het iets langer en bij anderen iets korter. Maar het gemiddelde is twee jaar. En dan dalen we af van de berg der emoties en worden de dingen die we in onze euforie niet wilden zien opeens belangrijk. Onze verschillen beginnen de kop op te steken en we blijken opeens nogal vaak ruzie te hebben met degene die we ooit volmaakt vonden. En op dat punt ontdekken we dat verliefdheid niet de basis is voor een gelukkig huwelijk.

Degenen onder jullie die verkering hebben en misschien nadenken over een huwelijk zou ik willen aanmoedigen om de appendix van dit boek te lezen. Ik ben ervan overtuigd dat het belangrijkste doel van verkering is om elkaar te leren kennen en te kijken wat de intellectuele, emotionele, maatschappelijke, geestelijke en lichamelijke fundamenteën voor een huwelijk inhouden. Dan pas ben je in staat een weloverwogen besluit te nemen – trouwen of niet trouwen. De vragen die in de appendix worden gesteld, kunnen je helpen om met elkaar over deze dingen te praten.

Gesprekspunten

- 1 Als je een cijfer moet geven op een schaal van 1-10 voor de hevigheid van je 'tintelingen' voor de ander, hoe hoog is dat cijfer dan?
- 2 Als de gemiddelde 'levensduur' van deze tintelingen twee jaar is, hoe lang verwacht je dan nog zulke euforische gevoelens te hebben?
- 3 In hoeverre hebben jullie gekeken naar jullie overeenkomsten op het gebied van:
 - intellectuele communicatie
 - emotionele controle
 - maatschappelijke interesses
 - geestelijke eenheid
 - gemeenschappelijke waarden
- 4 Voor meer vragen, ga naar de appendix.