

Inhoud



Inleiding	9
Over dit boek	10
Afspraken in dit boek	11
Uitleg van de pictogrammen	12
Hoe verder?	13
Hoofdstuk 1: Hoe ik reageer op jou	15
Wisselwerking	15
Een unieke combinatie	16
Je partner is de beste leerschool	18
Een ketting van reacties	19
Hoofdstuk 2: Goede en slechte gewoontes	21
Gewoontegetrouw reageren	22
Hoe je je partner onbedoeld dresseert	24
Verkeerde gewoontes	26
Etiketten opplakken	28
Van relatieklacht naar relatiekracht	31
Hoofdstuk 3: Te veel ik of te veel wij	35
In elkaar opgaan	39
De kluwen-relatie	40
De los-zandrelatie	42
De bagagedrager-relatie	45
De aanhaak-relatie	47
Hoofdstuk 4: Elkaar vrijlaten	49
Relatiestijl	49
Kernmomenten	51
Tijd voor jezelf	53
Zelf beslissen	54

Hoofdstuk 5: Als ik iets anders wil dan jij	57
Onderhandelen	57
Grensconflicten	61
Ruziemijders en ruziemakers	63
De Blusdeken	64
De Vlotte Partner	65
De Uitlaatklep	65
De Discussiepuber	65
De Guerrillastrijder	66
Hoofdstuk 6: Maak gezond ruzie	67
De ruziebarometer	67
Fase één: Geel	68
Fase twee: Oranje	68
Fase drie: Rood	70
Non-verbale signalen	70
Gezond ruzie maken	71
Stille ruzie	74
Hoofdstuk 7: Geef gevoelens de ruimte	79
Invloed op je stemming	80
Inspelen op elkaars gevoelens	83
Rood of groen licht	84
Afremmen of gas geven	85
Hoofdstuk 8: Emoties delen	89
Acht veelvoorkomende gevoelsuitwisselingen	90
Plezier maken	91
Zorgen delen	91
Troosten	92
Uitdagen	94
Ruzie maken	96
Toekomstdromen delen	96
Knuffelen	98
Vrijen	99

Afwisseling	99
Tips voor spontane seks	100
Seks als verplicht nummer	101
Praten over seks	101
Hoofdstuk 9: Wij en de rest	109
Wij en het werk	110
Wij en onze hobby's	113
Wij en de familie	114
Familiewaarden	117
Normen	118
Invoegen	119
Grenzen stellen	121
Wij en de kinderen	125
Hoofdstuk 10: Tien tips voor een gelukkige relatie	127
Tip 1: Laat de liefde stromen	127
Tip 2: Een goed gesprek doet wonderen	129
Tip 3: Stap over je schaduw heen	130
Tip 4: Geef je relatie in sombere tijden vleugels	131
Tip 5: Verras je partner regelmatig	132
Tip 6: Knuffelen is niet vies	133
Tip 7: Zoek de ander steeds weer op	134
Tip 8: Bouwen aan vertrouwen	135
Tip 9: Horen, zien en zwijgen	136
Tip 10: Zoek hulp als je (te) ongelukkig bent	137
Index	141

Inleiding

Ooit heb je leren lopen. Waarschijnlijk weet je niet meer hoe, maar je doet het. Die drang zit van nature in ieder mens. Dat geldt ook voor de liefde. Het is een diepe menselijke behoefte om liefde te geven en ontvangen. Daarom streeft iedereen naar een gelukkige relatie.

Je krijgt deze echter niet in je schoot geworpen. Daar moet je actief mee bezig zijn. Veel mensen leiden een nogal 'zittend' bestaan. Ze laten het erbij zitten als de ander hen niet lijkt te begrijpen. Of ze bewegen wel, maar in de verkeerde richting. Ze lopen weg, slaan deuren dicht, of wat dan ook. Gelukkig zijn er ook goede voorbeelden. Partners die elkaar steunen door dik en dun. En die ook na vele jaren nog (bij vlagen) kinderlijk onschuldig verliefd kunnen zijn. Hoe zorgen zij ervoor dat de liefde zijn glans niet verliest? In dit boek geven we tips voor de kunst van het samenleven. De meeste ervan leer je niet op school of op je werk.

In onze praktijk voor relatietherapie spreken wij nogal wat mannen en vrouwen die prima functioneren op de werkvloer maar moeite hebben met de omgang met elkaar. Een vaste partnerrelatie vraagt blijkbaar iets anders dan een werkrelatie. Het vraagt meer openheid over jezelf en meer oprechtheid dan nodig is tegenover je collega's of je leidinggevende. Hoe krijg je dat voor elkaar? Het goede nieuws is dat het van nature in je zit. Het vraagt wel enige inspanning om verkeerde gewoontes eruit te slijpen. Maar het valt te leren. Niet door slaafs te doen wat welke expert dan ook je vertelt. Dat geldt dus ook voor dit boek.

Vergeet iedere tip die je niet aanspreekt. Maar let op als je denkt: ja, daar zit wel wat in, maar... Dan zou het kunnen dat er iets te leren valt. Dat je voorbij je koppige reacties moet zoeken naar wat je werkelijk voelt. Neem dus niet zomaar alles van ons aan. Maar onderzoek wat we naar voren brengen. En als het een belletje doet rinkelen, ga er dan mee aan de slag. Bespreek het met je partner of verras hem door een vastgeroeste gewoonte te doorbreken. Jij hebt immers (ook) een sleutel tot verandering in handen.

En nog iets: je hoeft geen psycholoog te worden om een goede partner te zijn. Gooi dit boek niet naar het hoofd van de ander. Sla hem niet om de oren met onze teksten. Gebruik dit boek als een spiegel. Misschien lees je iets wat je herkent van jezelf. Iets waar je trots op kunt zijn omdat je dit al (onbewust) doet. Maar kijk ook naar je eigen blinde vlekken. Het zou mooi zijn als je bereid bent om toe te geven dat je iets herkent waarin je je tot nu toe wat onhandig gedraagt. Dat je wel eens lomp doet, terwijl je het aardig bedoelt. Dat je je terugtrekt en het erbij laat zitten, terwijl je in je hart open wilt zijn over je gevoelens.

Misschien vind je in dit boek net die éne waardevolle tip waarmee je verder komt. En als je denkt dat het onmogelijk is om te veranderen? Vergeet dan niet dat je ooit hebt leren lopen. Op jouw manier.

Over dit boek

De kleine Relatietips voor Dummies is een boek voor op de keukentafel, het nachtkastje of in je binnenzak. Het is geschreven voor alle nieuwsgierige mannen en vrouwen die hun relatie een nieuwe impuls willen geven. Het staat vol met herkenbare relatiethema's zoals ruzie, seks, (schoon)ouders, liefde, onderhandelen en emoties. Onderwerpen waarover wij in onze praktijk voor relatietherapie allerlei verhalen hebben gehoord. Het laatste hoofdstuk ten slotte helpt je in 10 tips op weg om je relatie gelukkig te maken en/of te houden.

Afspraken in dit boek

Als ruggensteuntje bij het doorbladeren en lezen volgt hieronder een korte toelichting over de gebruikte lay-out.

Vetgedrukte tekst is gebruikt om situaties op een rijtje te zetten. Hierdoor springen ze er uit en is duidelijk waar het accent ligt.

In de grijze kaders staan vooral praktijkvoorbeelden. Deze zijn op werkelijkheid gebaseerd. Daar waar nodig zijn ze anoniem genoteerd.

In de tekst gebruiken wij consequent de hij-vorm. Hierdoor krijgt de lezer wellicht de indruk dat in dit boek de mannelijke helft van het koppel wordt aangeduid. Dit is niet zo. Waar hij staat kan ook zij gelezen worden.

Uitleg van de pictogrammen

Verspreid door het boek vind je verschillende pictogrammen. Deze worden gebruikt om je aandacht te trekken. Daarbij gaat het om een bijzondere opmerking, aanwijzing of suggestie.



Dit teken vind je veelvuldig tussen de tekst. Het zijn suggesties die iets positiefs voor jou en je relatie kunnen brengen.



Dit pictogram verwijst naar een speciaal punt van aandacht voor je relatie.



Deze afbeelding is een waarschuwing. Denk goed na voordat je dit doet.



Bij dit pictogram vind je iets waar je actief mee aan de slag kunt gaan.



Bij deze afbeelding staan slimme relatieweetjes en wijze uitspraken. Knoop ze in je oren en doe er je voordeel mee.

Hoe verder?

Het boek heeft geen dwingende volgorde, je kunt dus beginnen (en eindigen) waar je zelf wilt. Bijvoorbeeld met een hoofdstuk dat je in het bijzonder aanspreekt. Misschien omdat het de spijker op de kop slaat voor jouw relatie. De index achterin kan je daarbij op weg helpen. Kijk je liever eerst welke belangrijke tips er in staan? Of ben je nieuwsgierig naar de wijze woorden? Je kunt die gerust als eerste lezen, dat is niet storend voor de volgorde en leesbaarheid van het boek.

Maak het dan nu gezellig, zet een kop koffie of thee en installeer je op de bank. Als opwarmertje geven we hier de eerste tip: sla het boek open op een willekeurige bladzijde. Lees de tekst waar als eerste je oog op valt. Ga na of dit je aanspreekt. Als je partner in de buurt is: lees de passage hardop voor en bespreek of dit op jullie van toepassing is.

Hoofdstuk 1

Hoe ik reageer op jou

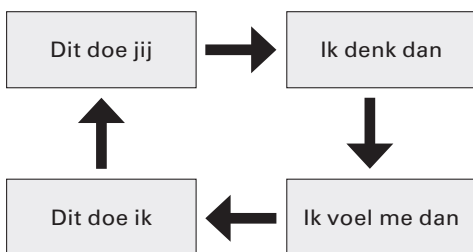
.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ Haal het beste in elkaar naar boven
 - ▶ Ontdek een unieke kant van jezelf
 - ▶ Een relatie is voortdurend in ontwikkeling
-

Wanneer je met je partner samen bent, oefen je altijd op een of andere manier invloed uit. Dat gebeurt vanzelf. Het is merkbaar in je gedrag, gevoelens en gedachten. Andersom is dit ook zo. In het gezelschap van je partner ervaar je dat deze drie nauw samenhangen.

Wisselwerking



Figuur 1.1: De wisselwerking tussen partners

Figuur 1.1 laat zien dat er een sneeuwbaaleffect kan ontstaan. Je doet iets wat fijn is voor de ander en je partner reageert hierop. Deze wisselwerking maakt dat je elkaar graag opzoekt. Je partner vormt een verrijking voor je leven. En als het goed is, geldt dit voor de tegenpartij evenzogoed. Jullie oefenen een positieve invloed uit op elkaar. Dat maakt dat je je aangetrokken voelt tot de ander.



Een relatie is altijd een wisselwerking. Wanneer je elkaar pas kent, ontdek je niet alleen nieuwe kanten van de ander maar ook van jezelf.

Veel partners verbazen zich in de beginfase van een relatie over zichzelf. Ze wisten niet dat ze bepaalde kwaliteiten in zich hadden. De ander spreekt deze talenten aan. Een paar voorbeelden:

- ✓ Je wist niet dat je zo grappig kon zijn, totdat je merkt dat je partner om je lacht.
- ✓ Je dacht dat je het moeilijk vond om dingen over jezelf te delen, totdat je ontdekt dat je partner oprecht naar je luistert.
- ✓ Je dacht dat seks je weinig interesseerde, maar nu ervaar je dat je steeds zin hebt om te vrijen.
- ✓ Je merkt dat je tactvol kunt reageren als de ander iets dwars zit.

Een unieke combinatie

Die prettige en uitdagende uitwisseling gebeurt uitsluitend als jullie bij elkaar zijn. Het maakt de ander speciaal. In het begin lijkt dat moeiteloos te ontstaan. Vaak beschrijven mensen dit als de bijzondere 'klik' die ze met elkaar hebben. Of als de chemie tussen beide karakters die maakt dat de vonk ongehinderd