

**JOHN GOTTMAN &  
JULIE GOTTMAN**

# LIEFDE

Versterk de liefde in zeven dagen

The Love Prescription  
Seven Days to More Intimacy, Connection, and Joy



## INLEIDING

---

# VAAK KLEINE DINGEN DOEN

Liefde. Het is een groot woord en valt moeilijk te omschrijven of vast te leggen. Eeuwenlang hebben dichters het geprobeerd. ‘Mijn liefde is als een rode, rode roos’ (Burns). Of ‘...de liefde is een baken, waait met geen wind mee, zoals ze roerloos elke storm beziet’ (Shakespeare). Ze is iets schitterends (zegt een romantische filmklassieker); liefde betekent dat je nooit sorry hoeft te zeggen (volgens een andere film). Kan iets wat zo enorm, zo essentieel, zo mysterieus, zo individueel is een formule hebben? Is er een ‘recept’ voor de liefde?

In één woord: ja.

Het belangrijkste wat je moet weten over het ‘liefdesrecept’ is dat het een klein recept is. Elke dag hele kleine doses. Dat is wat je nodig hebt om een gezonde relatie te hebben. Waarom? Omdat dat precies is wat een relatie is. Een relatie is niet iets groots, maar bestaat uit een miljoen kleine dingen, elke dag, een heel leven lang.

Wij kunnen het weten, want de afgelopen vijftig jaar hebben we de liefde uitvoerig bestudeerd. Het begon met Johns allereerste onderzoek aan de Indiana University waarin hij de wisselwerking in een huwelijk onderzocht. Tot op de dag van vandaag

werken we nog steeds met stellen in het Gottman Institute. Toen we in 1990 het Love Lab in Seattle oprichtten, wilden we weten: waardoor blijft liefde bestaan? Waarom blijft het ene stel voor altijd bij elkaar, terwijl het andere uit elkaar gaat? En is het zelfs mogelijk om dit alles te onderbouwen met gegevens door wetenschap en wiskundige formules te gebruiken om zo te voorspellen of een stel nog lang en gelukkig samen zal leven?

Sinds die tijd hebben we allerlei stellen – getrouwd en onge-  
trouwd, homo en hetero, stellen met kinderen of zonder, pas-  
getrouwde stellen en doorgewinterde jarenlang getrouwde stel-  
len – in ons laboratorium gehad om de belangrijkste factoren  
vast te stellen die ervoor zorgen dat een relatie goed blijft. We  
hebben naar elk facet van hun relatie gekeken: hun lichaams-  
taal, de manier waarop ze met elkaar spreken, de manier waar-  
op ze ruziemaken, hun persoonlijke achtergrond en hun lief-  
desverhalen. We hebben gekeken hoe hun hartslag versnelde en  
daalde en we maten de stresshormonen in hun lichaam. We  
filmde elke beweging en bestudeerden de beelden tot op de  
milliseconde. Alle data die kon worden verzameld, verzamelden  
we. We ontleedden de liefde tot kleine deeltjes om te bepalen  
hoe ze werkt. Zoals de Hadron-deeltjesversneller een atoom uit  
elkaar trekt, wilden wij zien of we de bouwstenen van de liefde  
van elkaar konden scheiden.

Wat hebben we geleerd toen we de liefde naar het laborato-  
rium brachten?

Nou, een heleboel. Dit is ons levenswerk. Dit boekje biedt je  
er slechts een deeltje van. Maar we denken dat dit stukje op  
vele manieren het belangrijkste is. In dit gemakkelijk verteer-  
bare actieplan van zeven dagen laten we je kennismaken met  
onze fundamentele bevindingen. Het zijn de eerste stappen op  
weg naar een liefde die blijvend is. Om je alvast een voor-

proefje te geven: liefde is oefenen. Het is meer dan een gevoel, het is een daad. Het is iets wat je doet, niet iets wat je gewoon overkomt. Je moet dagelijks een dosis geven (en krijgen) om een gezonde, florerende relatie te behouden.

Het verrassende is dat het niet om de grote gebaren gaat. Het betekent niet een boeket rozen op Valentijnsdag of een lastminutereisje naar Parijs. Het is niet John Cusack die onder je slaapkamerraam staat met een draagbare stereo. In plaats daarvan gaat het om vaak kleine dingen doen. Je kent vast wel de uitdrukking *'the devil is in the details'*, ofwel de details zijn superbelangrijk. In liefdesrelaties draait het om de kleine dingen. Ze zijn gemakkelijk om te doen, maar worden te vaak vergeten. We kennen allemaal de uitdrukking 'maak je niet druk om kleine dingen'. Dat is misschien een goed advies in het leven, maar als het over de liefde gaat is dat helemaal verkeerd. De liefde draait juist om die details, die kleine dingen. Het is de hoogste tijd om je daar druk over te maken.

## **De rots die de koers van de rivier veranderde**

Mark en Annette hadden besloten om uit elkaar te gaan. Het was geen gemakkelijke beslissing, want ze waren al meer dan tien jaar getrouwd en hadden een dochter van acht. Maar er zat iets niet goed en dat was al lange tijd zo. Langzaam maar zeker waren de aantrekkingskracht, de interesse in elkaar en de vriendschap afgenomen. Hun huwelijk was saai en een sleur geworden. Ze keken er niet langer meer naar uit om elkaar aan het eind van de dag weer te zien, zoals in het begin. Op de een of andere manier eindigden de meeste van hun interacties nu in een gespannen sfeer of ze katten elkaar af. Er was geen tederheid meer te bekennen. Op z'n best voelden ze zich zakelijke

partners of huisgenoten van elkaar. Ze waren niet langer geliefden of vrienden.

Als laatste poging om hun huwelijk te redden had Mark voorgesteld om een therapeut te bezoeken. Ze hadden dit nog nooit eerder geprobeerd. Maar Annette dacht: waarom ook niet? Ze hadden niets te verliezen.

De therapeut luisterde naar hun verhaal. Hij vroeg aan hen wat zij dachten dat er mis was, en waarom ze wilden scheiden. Gedurende een aantal wekelijkse sessies kwamen de redenen naar boven. We kunnen niet met elkaar opschieten. We hebben geen seks meer. Het enige wat we lijken te doen is ruziemaken.

Toen zei de therapeut tijdens een van de wekelijkse sessies tegen hen: 'Ik heb voor dit weekend een opdracht voor jullie.'

Hij zei tegen hen dat hij wilde dat ze iets deden wat buiten hun comfortzone lag. Volgens hun eigen omschrijving waren Mark en Annette behoorlijk veeleisende mensen. Zo hielden ze ervan om hun huis smetteloos schoon te houden en ze waren enorm georganiseerd. Netheid was een topprioriteit voor hen. Hun dochter ruimde haar speelgoed altijd netjes op. In hun huis was er niets wat op de verkeerde plek lag. Vandaar dat de opdracht die de therapeut hun gaf luidde: ga de tuin in en houd een moddergevecht.

Het stel was stomverbaasd. Een wát?

'Een moddergevecht,' herhaalde de therapeut. 'Pak die tuinslang, maak een modderpoel, trek oude kleren aan en ga ervoor. Gooi modder naar elkaar. Doe het gewoon!'

Thuis schudde het stel hun hoofd en zuchtte. Het was jammer dat deze therapeut een idioot bleek te zijn. Ze zouden op zoek moeten naar een nieuwe.

Hun dochter, die hen had afgeluisterd, dacht daar anders over. 'Ik denk dat het een geweldig idee is!' voegde ze toe.

Ze schudden slechts hun hoofd. Kinderen! Het weekend stond voor de deur en ze voelden zich, zoals gebruikelijk, gespannen en ver van elkaar verwijderd. Terwijl ze in hun glimmende, schone keuken koffiedronken, bespraken ze het nog eens. Gaan we stoppen met de therapie? Zoeken we een nieuwe therapeut? Opnieuw onderbrak hun dochter hen. ‘Laten we dat moddergevecht houden!’ schreeuwde ze. ‘Kom op nou, doe het! Probeer het gewoon!’

Ze wist niet van ophouden. Als je zelf kinderen hebt, of je kent kinderen, weet je hoe vasthoudend ze kunnen zijn... en hoe luid. Mark en Annette gaven het op. ‘Oké, goed,’ zeiden ze. ‘Jij je zin.’ Ze trokken oude kleren aan. Mark diepte een T-shirt op dat hij jaren geleden, toen ze nog verkering hadden, bij een concert had gekocht. Alleen nu was zijn haar grijs aan het worden en het shirt zat een beetje strak om zijn middel. Annette vond uiteindelijk een oude blouse met vlekken, die allang uit de mode was. Ze voelden zich allebei belachelijk terwijl ze daar in de achtertuin rondgingen en er koud water uit de tuinslang liep om een modderpoel te creëren. Maar hun dochter keek hen verwachtingsvol en opgewonden aan. Dus wat konden ze anders doen? Mark boog zich voorover, greep een handvol koude drab, en aarzelde toen. Annette gebruikte dat moment om modder naar hem te gooien. Zijn gezicht zat onder de spetters. Nu hij was uitgedaagd, gooide hij zijn handvol naar haar. Ze gilte en greep nog wat meer modder. Ook hun dochter schepte handenvol op. Het duurde niet lang voordat er een hevig moddergevecht gaande was. Al snel brulden ze van het lachen, gooiden modder alle kanten op, gleden uit, slipten en rolden in de modder. Uiteindelijk sloegen ze hun armen om elkaar heen, lachten en zoenden. Ze hadden zich nog nooit zo verbonden met elkaar gevoeld. Of zo smerig.

Dat moddergevecht betekende de ommekeer voor hun relatie. Slechts een paar momenten, en toch hadden die een enorme impact. Vanaf toen besloten Mark en Annette om meer tijd vrij te maken voor plezier en avontuur met hun gezin. Hun ervaring herinnerde ons eraan hoe een rivier haar hele koers kan veranderen doordat er een rots in het midden van de stroom valt. Door rondom de rots te draaien wordt de stroom hoger bij de oevers en baant zich zo een nieuwe weg door het zand, de klei en de stenen. Geologen hebben in de loop van de tijd achterhaald dat rivieren op deze manier zelfs hele nieuwe valleien kunnen vormen; en dat allemaal vanwege een kleine verandering.

## **In het Love Lab**

Mark en Annette deelden dit verhaal, en nog meer, met ons toen ze naar het Love Lab kwamen om deel te nemen aan een van onze onderzoeken. Toen we hen observeerden was het duidelijk dat ze erin geslaagd waren een sterk en liefdevol huwelijk te creëren. Na zoveel jaren van intensief onderzoek kunnen we een stel voor een kwartier bestuderen en dan vervolgens met 90 procent zekerheid voorspellen of ze bij elkaar blijven of niet... en of die verbintenis een gelukkige zal zijn.<sup>1</sup> We konden zien dat Mark en Annette voor de lange termijn gingen.

Lang voordat we het Gottman Institute oprichtten, werkte John als wiskundige. Hij was gefascineerd door hoe cijfers belangrijke dingen over de wereld konden voorspellen. Maar terwijl hij aan zijn afstudeeropdracht werkte bij MIT, ontdekte hij dat de psychologieboeken van zijn kamergenoot hem meer interesseerden dan zijn eigen studieboeken. Hij veranderde van studie. Na tientallen jaren relaties te hebben onderzocht, stak

zijn oude liefde voor wiskunde weer de kop op. Hij begon zich af te vragen hoe het zat met wiskunde in de liefde. Uiteindelijk waren mathematische biologen in staat geweest om allerlei dingen op basis van een modellenbenadering te voorspellen; van pandemieën en de vorming van tumoren tot waarom tijgers strepen en luipaarden vlekken hebben. Dus waarom niet de liefde?

Een van de eerste dingen die John ontdekte in het Love Lab was dat we het vaak bij het verkeerde eind hebben over wat ervoor zorgt dat de liefde standhoudt. Door zijn theorieën en resultaten over een periode te volgen, ontdekte hij dat 60 procent van zijn allereerste ideeën over waarom een huwelijk slaagt of niet onjuist waren. Net als wij allemaal had hij deze ideeën opgedaan door stereotiepe beelden, zoals via onze favoriete boeken, tv-series en films, onze familie en ervaringen. Al die dingen kunnen ons de verkeerde kant op leiden, en dat is vaak het geval. Daarom hebben we gegevens nodig. Door gegevens te analyseren kunnen we accuraat vaststellen wat juist is en wat niet over waardoor relaties slagen. Gelukkig gaf John niet op, ondanks die armzalige eerdere voorspellingen. Met zijn beste vriend, dr. Robert Levenson, en zijn vrouw, dr. Julie Schwartz Gottman, wijdde hij zijn carrière aan het verzamelen en analyseren van gegevens om de waarheid over relaties te ontdekken. Het resultaat daarvan? Er bestaat een wetenschap over de liefde. Het voordeel ervan is dat we nu goede manieren hebben om mensen in relaties te helpen. De liefde is, na al deze tijd, niet langer zo'n mysterie.

In het Love Lab hebben we meer dan drieduizend stellen bestudeerd. Sommige van die stellen hebben we zelfs meer dan twintig jaar gevolgd. Ook hebben we meer dan veertigduizend stellen bestudeerd die op het punt stonden om relatietherapie



te nemen. We hebben talloze uren naar opnames gekeken. Miljoenen gegevens verzameld. Wat we hebben ontdekt is dat er universele factoren zijn die een relatie maken of breken, die voorspellen of een stel samen gelukkig blijft of niet.

Allereerst moet een stel nieuwsgierig naar elkaar blijven. We groeien en veranderen allemaal in de loop van de tijd. Succesvolle stellen weten dit en maken tijd vrij om hun 'liefdeskaarten', hun kennis over elkaars innerlijke wereld, te maken en uit te breiden. Dat betekent niet alleen vragen stellen, maar ook de juiste vragen stellen.

Ten tweede moet een stel genegenheid voelen en bewondering hebben voor elkaar. Dat betekent onder andere dat je de goede dingen die je partner doet ziet en waardeert. Ook merk je de dingen die je aan hem of haar bewondert op en je zegt dat hardop of je raakt de ander aan om dat duidelijk te maken. Een heleboel mensen denken dat hun partner al weet dat er van hem of haar wordt gehouden en dat hij of zij wordt bewonderd door de ander. Maar wij hebben gezien dat dat niet het geval is. Veel vaker dan we beseffen moet dit hardop worden uitgesproken. Het is niet die ene scheut water die je je potplant elke paar dagen geeft, maar het is de zuurstof die je constant inademt.

Ten derde moet je je als stel naar elkaar toekeren in plaats van van elkaar af. Dat betekent dat je reageert op wat we een 'poging tot contact' noemen. Deze pogingen kunnen uiteenlopen van kleine dingen, zoals elkaars naam noemen, tot grotere dingen, zoals de vraag om diepgaandere behoeften te vervullen. Stellen die hier goed in zijn, merken het op wanneer hun partner zo'n poging doet. Ze stoppen dan waar ze mee bezig waren, als dat nodig is, en reageren.

Dit zijn de factoren die de 'meesters' in de liefde onderscheiden van de klunzen. Bovendien begrijpen de meesters dat het

de kleine dingen zijn die je dagelijks doet (of niet doet) die een relatie maken of breken, want zo wordt er intimiteit gecreëerd. Er is niet veel nodig om een relatie een andere kant op te sturen. Je hoeft slechts een paar vragen te stellen, de juiste vragen. Een bedankje of een oprecht compliment werkt ook. Of je geeft je partner de kans om iets voor jou te doen. Of een zoen van zes seconden. Of... een handvol modder.

Misschien is het je opgevallen dat er een paar dingen schitteren door afwezigheid in de opsomming hiervoor. De meest opmerkelijke ervan is ruzie.

Uiteraard maakt ruzie deel uit van elke hechte relatie. Maar als een relatie op de klippen dreigt te lopen, of slechts een beetje bekoeld is, is een grote ruzie de laatste plek waar je wilt beginnen. We zeggen niet dat je je problemen moet negeren. We zeggen alleen dat het niet de plek is om te beginnen. Door het Love Lab weten we dat de beste relaties niet gebouwd zijn op partners die vaak tegen elkaar zeggen wat er verkeerd is aan de ander. Ze zijn gebouwd op partners die elkaar vooral vertellen wat er goed is aan de ander. Dus of je nu een moeilijke tijd doormaakt in je relatie, of dat je elkaar net kent en je je afvraagt welke wrijving er in de toekomst mogelijk kan ontstaan, er is één ding dat we hier niet gaan doen en dat is jullie aan een tafel zetten om te werken aan je conflictbeheersingsvaardigheden of werken aan je grote problemen. We zeggen tegen je dat je eerst de tuin ingaat, een modderpoel creëert en plezier maakt.

We beloven dat we het je gemakkelijk zullen maken. In de loop van de komende week kun je de cultuur van je relatie ten goede veranderen. Je doet dat in kleine stappen waarbij je meteen actie onderneemt. De komende zeven dagen luidt je motto: *vaak kleine dingen doen.*

Dit is de cursus 'relaties voor gevorderden'. Niemand neemt

dit vak op de middelbare school of de universiteit (hoewel we dat wel zouden moeten doen!). We worden aan ons lot overgelaten en leren hoe relaties werken door naar onze ouders, de tv of films te kijken. En dat zijn niet altijd goede lessen. Het kostte ons al die jaren om de formule voor een goede relatie te achterhalen, en in de komende zeven dagen gaan we ons beste, meest gedistilleerde en krachtigste advies met jullie delen.

Iedereen kan dit doen, ongeacht in welk stadium je relatie zich bevindt. In haar praktijk heeft Julie een op een gewerkt met mensen in de meest moeilijke omstandigheden die je je maar kunt voorstellen. Zo heeft ze oorlogsveteranen met post-traumatische stress, drugsverslaafden, mensen die kanker hebben overwonnen en mensen die in armoede leefden, geholpen. Dat is zwaar en hartverscheurend. Ze houdt van dit werk. Door haar werk ziet ze de ongelooflijke veerkracht van de ziel van mensen; mensen die de duisternis weten te overwinnen en het licht weer vinden. In het Love Lab heeft ze dezelfde dingen gezien bij relaties. Het lijkt misschien alsof er geen vonken zijn, maar slechts as. Toch, als je een beetje blaast, dan POEF! Wordt het vuur weer aangewakkerd.

# ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

---

In elk van de hoofdstukken hierna vragen we je om een nieuwe gewoonte aan te leren die je relatie bevordert. Dit doe je een week lang, elke dag. Zeven dagen, zeven nieuwe gewoontes. Ze zijn gemakkelijk aan te leren. Ze zijn snel aan te leren. Ze zijn leuk om aan te leren. Er komen geen grote gebaren of lange, moeilijke gesprekken bij kijken. Er zijn geen eisen aan wanneer en waar je deze oefeningen met je partner doet. Je kunt ze op elk moment van de dag doen; op drukke dagen, als je de vaatwasser uitruimt of als je in de auto zit. Je hoeft niets te kopen, te doen of voor te bereiden. Je kunt meteen beginnen.

Maar voordat we van start gaan, beantwoorden we graag een paar vragen die je misschien over dit boek hebt, over hoe je het moet gebruiken en wat je kunt verwachten.

## **Is het te vroeg?**

Als je net iemand hebt ontmoet die je meer dan leuk vindt, vraag je je misschien af of het te vroeg is om ‘in te grijpen’. Het is nooit te vroeg om deze ‘best practices’ voor de liefde toe te passen. Hoe eerder, hoe beter. De meeste stellen wachten veel

te lang met het zoeken van hulp; gemiddeld zo'n vier tot zes jaar. Tegen de tijd dat ze ons bezoeken, zijn ze al zo ver op de verkeerde weg dat we een heleboel werk moeten verrichten om hen te helpen weer op het juiste pad te komen. We denken vaak: hadden we maar eerder met jullie kunnen werken!

Er bestaat de misvatting dat je alleen hulp nodig hebt met je relatie als je problemen hebt. Maar dat is niet hoe de meesten van ons zich gedragen op andere gebieden in ons leven. Met alles, van ons lichaam tot onze carrière en zelfs met onze auto's zijn we proactief. We proberen gezond te eten en te sporten. We brengen onze auto naar de garage voor een servicebeurt vóórdat er iets kapotgaat. Dus waarom denken we niet op dezelfde manier over onze relatie?

Het is slim om vroeg te beginnen, om je relatie zo gezond en gesmeerd mogelijk te houden. Als het een prille relatie is, weet je misschien nog niet of deze persoon degene is met wie je de rest van je leven wilt doorbrengen; en dat is prima! Je hoeft daar niet geheel zeker van te zijn. Je moet alleen weten dat je dat wilt uitvinden. De gegevens in dit boek, die verzameld zijn door de succesvolste relaties te bestuderen, helpen je om op de juiste manier te beginnen... en in de juiste richting te blijven gaan.

## **Is het te laat?**

Als je dit boek leest terwijl je relatie of huwelijk niet zo lekker loopt, vraag je je misschien af of je de kans hebt gemist om dingen te verbeteren. Je hebt het idee dat je problemen ingewikkeld en diepgeworteld zijn. Je weet echt niet hoe je uit deze netelige situatie kunt komen.

We kunnen je het volgende vertellen: in al onze jaren van

onderzoek en in onze praktijk, is het zelden voorgekomen dat we stellen tegenkwamen voor wie het echt ‘te laat’ was. De meeste stellen wachten gemiddeld zes jaar waarin ze ongelukkig zijn voordat ze hulp zoeken.<sup>1</sup> Of je nu een week of tien jaar lang al opmerkt dat jullie problemen hebben; wij kunnen jullie helpen. Het enige wat echt het einde van een relatie betekent, is als jullie beiden op het punt zijn gekomen om het bijltje erbij neer te gooien. Maar als je dit boek nu in handen hebt, willen we wedden dat dat niet het geval is.

We zeiden dat we met 90 procent nauwkeurigheid kunnen voorspellen of een stel bij elkaar blijft of niet, en of het een gelukkige relatie is. Toch is er geen garantie. We kunnen niet letterlijk in de toekomst kijken. We maken gewoon een weloverwogen inschatting op basis van de patronen die we zien. Als mensen die ongezonde patronen vervangen door gezonde, dan kunnen ze hun toekomst veranderen.

Je denkt misschien dat de stellen die aan het begin van het ingrijpen het ongelukkigst zijn, er de minste baat bij hebben; dat het hun niet lukt om alles weer goed te maken. Maar dat is niet waar. Ons onderzoek (en de onderzoeken van anderen op dit vakgebied) laat zien dat stellen die de meeste moeilijkheden hebben, vaak de meeste vooruitgang boeken. Iedereen kan ervan profiteren. Als je relatie op de klippen dreigt te lopen, heb je zelfs de meeste kans om het tij te keren.

Kortom, het is nooit te laat om je relatie te verbeteren.

## **Stel dat mijn partner dit niet erg graag met mij wil doen**

Het zou geweldig zijn als jullie dit boek samen lezen. Maar dit is het echte leven, en dingen gaan niet altijd volgens het ideale

plaatje! Als jij degene bent die dit boek leest, deel dan de interessantste weetjes uit elk hoofdstuk met je partner. Met een opmerking als: ‘Hé, wist je dat stellen die knuffelen de meeste seks hebben?’ trek je zeker zijn of haar aandacht.

Zeg tegen je partner dat de oefeningen makkelijk zijn. Dat je de meeste ervan in slechts een paar minuten doet en dat het bovendien leuke oefeningen zijn. Zeg tegen je geliefde dat dit allemaal manieren zijn om de passie, jullie band, en jullie seksleven te verbeteren. Ook verlicht het de sfeer in huis en zorgt het voor meer liefde. Dat kunnen we allemaal gebruiken, hoe goed onze relaties ook zijn.

## **Kan ik echt mijn relatie in slechts één week veranderen?**

Toen we leidinggaven aan het Love Lab, hadden we veel succes met het bedenken van manieren waarmee stellen hun relatie konden veranderen. Maar we vroegen ons af hoe we stellen konden helpen die niet een heel weekend konden vrijmaken om workshops te volgen. Konden we hen ook helpen?

Dus we deden een experiment (met hulp van *Reader's Digest* en schrijver Joan DeClaire). We nodigden stellen uit. Ze ondergingen allemaal het relatie-assessment dat alle stellen kregen die bij ons kwamen. Daarvoor vulden ze uitgebreide vragenlijsten in waarbij naar de details van hun relatie werd gevraagd. Daarna stuurden we hen weg om te lunchen.

Terwijl zij ergens wat te eten haalden, kwamen wij met onze medewerkers bijeen om hun antwoorden te bestuderen, de gegevens te evalueren en om één aanpak te kiezen die we in één uur met het stel konden doen. Bijvoorbeeld hen trainen om hun behoeften positief te uiten zonder kritiek te geven op hun part-

ner. Toen ze terugkwamen, gebruikten we de aanpak die we hadden gekozen. Daarna wachtten we... twee jaar.

Na die twee jaar nam Joan contact op met alle stellen. Wat ze ontdekte was dat die ene aanpak een ongelooflijk succes was geweest. Over het algemeen hadden de stellen door die kleine verandering, de manier waarop ze met elkaar omgingen veranderd. Twee jaar later was dat nog steeds het geval.<sup>2</sup>

Ja, we hadden nauwkeurig de aanpak vastgesteld waarvan we verwachtten dat deze het meest nuttig was. Maar het was opvallend dat slechts één verandering in de manier waarop een stel met elkaar omging zo'n groot effect kon hebben op hun relatie en hun leven.

Kunnen deze kleine veranderingen van gewoontes die we in dit boek aanbevelen echt je relatie verbeteren?

Ja.

## **We zijn verliefd, is dat niet genoeg?**

Is het niet genoeg dat we verliefd zijn? Het antwoord daarop is simpelweg: nee.

Verliefd zijn is niet genoeg. Want zoals vaak het geval is, na verloop van tijd, houden we op met ons uit te sloven voor de ander. We houden op met romantiek, plezier, avontuur en geweldige seks op de eerste plaats te zetten. Het gewone leven neemt het over. In een onderzoek onder dertig stellen van wie beiden fulltime werkten, ontdekte het Sloan Center on Working Families aan de UCLA dat relaties vaak ellenlange takenlijstjes worden. Gesprekken in de relatie worden beperkt tot klusjes doen en dingen plannen.<sup>3</sup> Met andere woorden: je moet bewust oefenen met dingen die je relatie beïnvloeden en die we hierna aan je laten zien.



Deze oefeningen helpen je als je aan het daten bent en je je afvraagt wat er hierna gaat gebeuren, of als je al vijftig jaar getrouwd bent. Ze zijn bedoeld voor alle fasen waarin een relatie zich kan bevinden. Dit is ons starterspakket voor een goed begin, een frisse, nieuwe start of een aanpassing van je koers. Het enige wat je nodig hebt om te beginnen is de bereidheid om het te proberen.