

*Liefde
aan het
werk*

ALFONS VANSTEENWEGEN

*Liefde
aan het
werk*

Voorbeelden en tips uit de praktijk



 | LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo

Auteursfoto: © Arthur Eranosian

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014 en Alfons Vansteenwegen

D/2014/45/170 – NUR 770

ISBN 978 94 014 1539 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Woord vooraf	9
1 Gevoelens in een duurzame relatie	11
‘Luister je wel naar mij?’	13
Echt meeleven, hoe doe je dat?	
‘Alles komt goed.’	16
Kun je een slecht gevoel van je partner wegpraten?	
‘Het is me gewoon overkomen!’	19
Wat als je hopeloos verliefd wordt op iemand anders?	
‘Jij verpest alles!’	22
Zijn we elkaars bliksemafleiders?	
‘Zou hij toch niet zo eerlijk zijn?’	25
Kun je elkaar blind vertrouwen?	
‘Al die vrouwen om hem heen!’	28
Is jaloezie een goed teken?	
2 Afstand bewaren in een samenleefrelatie	31
‘Rij jij of rij ik?’	33
Over eigenaars en uitvoerders van taken	
‘Ik doe altijd wat jij wilt.’	37
Mag je ook ‘nee’ zeggen?	
‘Laat me met rust!’	40
Kun je je af en toe terugtrekken?	
‘Nu niet, schat!’	43
Het gesprek uitstellen	

3	<i>Met elkaar communiceren: hoe doe je dat?</i>	47
	<i>Jij zegt altijd...'</i>	49
	Kunnen we leren over onszelf te praten?	
	<i>'Ik wil je wat vertellen.'</i>	53
	Wie spreekt en wie luistert?	
	<i>'Ik vind praten moeilijk.'</i>	56
	Is het raar om elkaar te schrijven?	
	<i>'Ik wil het wel, maar...'</i>	59
	Wat zit er achter het 'ja, maar'-spel?	
	<i>'Ik zie wat je voelt.'</i>	62
	Het belang van oogcontact	
	<i>'Ik wil niet alles met je delen.'</i>	65
	Kun je geheimen voor elkaar hebben?	
4	<i>Seks in duurzame relaties</i>	69
	<i>'Kun je niet wat meer moeite doen?'</i>	71
	Zelf verleiden en je laten verleiden	
	<i>'Ik doe het voor jou!'</i>	75
	De twee niveaus van seks	
	<i>'Ik wil er wel aan beginnen, maar...'</i>	78
	Moet je allebei zin hebben om aan seks te beginnen?	
	<i>'Ik wil je voelen.'</i>	81
	Elkaar een kus en een knuffel geven	
5	<i>Tijd maken voor elkaar</i>	85
	<i>'Ik ben nog niet echt thuis!'</i>	87
	Elkaar bij thuiskomst even met rust laten	

<i>'De zaterdagmiddag is van óns!'</i>	90
Een relatie vraagt tijd	
<i>'Hoe laat zien we elkaar?'</i>	93
Afspreken in de stad	
<i>'Dit steegje of het volgende?'</i>	97
Hoe maakt vakantie je relatie nieuw?	
6 Samenleven met verschillen	101
<i>'Ik wil iets anders dan jij.'</i>	103
Hoe erg zijn verschillen?	
<i>'Beloofd?'</i>	106
Soms beloof je te veel uit liefde	
<i>'Ik wil dat je meegaat.'</i>	109
Eisen of verzoeken?	
<i>'Zo is het en niet anders!'</i>	112
Vechten voor het gelijk	
7 Origineel blijven voor elkaar	115
<i>'Jij bent een man en dus...'</i>	117
Pas op met Mars en Venus	
<i>'Jij schreeuwt altijd.'</i>	120
Etiketten op je partner plakken	
<i>'Wil je me even vasthouden?'</i>	123
Wat doe je met verwijten?	
<i>'Ik heb gelijk!'</i>	126
Is ruziemaken altijd slecht?	
<i>'Ik doe veel meer in huis!'</i>	130
Waarom we voortdurend vergelijken	

8	<i>Soepel met elkaar omgaan</i>	135
	<i>'Voor anderen ben je wel charmant!'</i>	137
	Worden we minder hoffelijk na verloop van tijd?	
	<i>'Je bent zo lief!'</i>	140
	De mooie kanten van lief zijn	
	<i>'Nog even snel make-up.'</i>	143
	Kun je samenleven zonder geduld?	
	<i>'Stop met me te kietelen!'</i>	147
	Is plagen liefde vragen?	
	<i>'Je hebt me gekwetst.'</i>	150
	Hoe kun je elkaar vergeven?	
	<i>'Met z'n allen!'</i>	153
	Zijn bevriende koppels nuttig?	
9	<i>Funderingen voor de relatie</i>	157
	<i>'Kan ik wel met iemand samenleven?'</i>	159
	De kunst van het in stand houden van een relatie	
	<i>'Voor wie kies ik?'</i>	162
	Waarom partnerkeuze zo moeilijk is	
	<i>'Ik wil scheiden!'</i>	165
	Is het goed om bij elkaar te blijven voor de kinderen?	
	<i>'Je bent zo anders dan ik.'</i>	168
	Spiritualiteit in de relatie	
	<i>'Bestaat het echte huwelijksgeluk?'</i>	172
	Het verschil tussen tevreden en gelukkig zijn	

Woord vooraf

Hoe werkt de liefde? Dat is geen vraag waar alleen psychologen of relatietherapeuten een antwoord op kunnen bedenken. Eigenlijk weet elk stel hoe de liefde werkt. Ze ondervinden het elke dag in concrete, alledaagse gebeurtenissen. Liefde wordt werkelijk in het samenleven zelf.

Dit boek gaat over die specifieke en herkenbare situaties in relaties. Aan de hand van een gewoon dagelijks voorval probeer ik vanuit mijn expertise te duiden wat zich binnen een relatie afspeelt. Vervolgens reik ik eenvoudige oplossingen of overwegingen aan voor de problemen waar elk stel mee te maken krijgt. Ik beantwoord ook vragen en overpeinzingen van toehoorders en lezers.

Kun je een somber gevoel bij je partner wegpraten? Zijn jullie elkaars bliksemafleiders? Kun je elkaar blind vertrouwen? Moet je allebei evenveel zin hebben voordat je seks hebt? Kun je geheimen voor elkaar hebben? Hoe vernieuwt een vakantie je relatie? Beloven mannen vaak te veel? Hoe zorg je ervoor dat je ook nog tijd en ruimte voor jezelf overhoudt? Welke verbor-

gen boodschap geven we mee als we elkaar verwijten maken? Is het zinvol om bij elkaar te blijven voor de kinderen? Hoe kan ‘nee’ zeggen een teken van liefde zijn? Over deze en vele andere vragen gaat dit boek.

Daarnaast wil ik een positief antwoord geven op de huidige crisis in het samen leven. Velen voelen zich eenzaam, onvoldaan en onzeker bij hun partner. Meer dan ooit heerst het consumptisme, ook in relaties, waarbij de ander wordt ‘verbruikt’, misbruikt zelfs, om ‘eruit te halen wat erin zit’. Maar zo werkt het niet. Een relatie vraagt inzet, en beide partners zullen iets meer moeten geven dan ze ontvangen.

Dit boek biedt een klein alternatief voor de materiële onverzadigbaarheid die ons omringt. We zoeken en vinden in ons leven tevredenheid. Partners willen én heel lang bij elkaar blijven én zichzelf blijven. Gevende liefde helpt daarbij, en die is aan de orde in onze dagelijkse omgang. Want zonder werk blijft liefde een (weliswaar mooi) woord.

Alfons Vansteenwegen

1

*Gevoelens
in een
duurzame
relatie*

‘Luister je wel naar mij?’

Echt meeleven, hoe doe je dat?

Inge heeft een leuke dag gehad; ze is met de kinderen naar de Efteling geweest. Haar man, Wouter, was er niet bij. Deze dag was een zeer prettige ervaring voor haar. De kinderen waren heel erg opgetogen en zij had een heerlijk gezinsgevoel! Dit wil ze nu met Wouter delen. Wouter beseft dat echter niet, hij luistert maar half. Dat maakt Inge kregelig, want ze wil dat hij met haar meeleeft, ze wil hem laten delen in haar geluk.

Het huwelijk is een intieme relatie. Intimiteit ontstaat wanneer partners elkaar vertellen over hun binnenkant, over wat er op hun hart ligt. Wanneer ze steeds opnieuw aan elkaar vertellen wat ze voelen en beleven. En wanneer ze met elkaar meeleven. Zo blijven ze origineel voor elkaar en wordt hun huwelijk geen sleur.

Er zijn mensen die denken dat echt met elkaar meeleven betekent dat je hetzelfde gevoel zou moeten hebben als je partner.

Als de een verdrietig is, zou de ander ook verdrietig moeten worden. Maar niets is minder waar!

Meeleven is niet hetzelfde beleven of voelen als de ander. Echt medeleven is zich verplaatsen in de belevingswereld van de partner en het gevoel van die partner serieus nemen, ook al is dat verschillend van het jouwe. Als jij verdrietig bent, kan ik zeggen: 'Je bent terecht verdrietig. Ik begrijp dat je verdrietig bent.'

*Wanneer je je eigen
gevoelens niet meer
vertelt en niet meer met
empathie naar de ander
luistert, raak je
elkaar kwijt.*

Hoe kun je nu laten zien dat je met je partner meeleeft? Herhalen wat de ander zegt, is een eerste teken van begrip: 'Je zegt dat je er erg onder lijdt.' Maar beter is om te parafraseren; daarbij zeg je in je eigen woorden wat je van de ander hebt gehoord en vervolgens vraag je of je het goed hebt weergegeven: 'Als ik je goed begrijp, ben je heel verdrietig over je zoon. Is dat wat je wou zeggen?'

Als je je niet begrepen voelt, kun je ook aan de ander vragen of die wil herhalen wat je hebt gezegd: 'Schat, oké, maar wil je eerst even herhalen wat ik heb gezegd voordat we verder gaan?' Empathie wordt ook uitgedrukt in een houding van lichamelijke betrokkenheid en luisterbereidheid. Richt je naar de ander, kom dichterbij zitten en verwijder storende factoren: doe de tv uit, leg je boek weg. En vooral: maak écht tijd, want medeleven gaat nooit snel.

Door echt mee te leven ontstaat er intimiteit, en dat is een belangrijke waarde in het huwelijk. Wanneer je je eigen gevoelens niet meer vertelt en niet meer met empathie naar de ander luistert, vervreemden jullie van elkaar, dan raken jullie elkaar kwijt. Echt medeleven voelt goed.

‘Alles komt goed.’

Kun je een slecht gevoel van je partner wegpraten?

Marjan heeft een abortus laten doen. Dit raakt haar heel diep, ze is er kapot van. Soms voelt ze zich schuldig, ook al was het een goed overwogen beslissing van hen samen. Peter weet niet hoe hij zich moet opstellen. Hoe moet hij met Marjans leed omgaan? Het liefst zou hij willen dat ze er niet zo onder zou lijden. Hij zou willen dat ze zich niet schuldig voelt.

Hij zegt iets als: ‘Je moet niet verdrietig zijn. Je moet er niet zo mee zitten. Het zal wel slijten. Denk aan iets anders. We hebben het toch goed met elkaar?’ Hij wil haar nare gevoel wegpraten.

Kun je een vervelend gevoel wegpraten? Misschien niet, maar je kunt het wel relativeren door het steeds te benoemen, door erover te praten, door het op te schrijven. Dat valt niet altijd mee, want je kunt een gevoel nooit volledig onder woorden brengen. En als je het toch probeert, wordt het in eerste instantie vaak zelfs sterker voordat het verdwijnt.

Een vervelend gevoel wordt ook gerelativeerd doordat de partner er echt naar luistert, door diens medeleven, begrip en empathie. Zoals ik eerder al schreef: medeleven is echt iets anders dan eenzelfde gevoel hebben als de ander. Medeleven betekent dat de een zich verplaatst in de belevingswereld van de ander en belang hecht aan het gevoel van de ander. Dat gevoel serieus nemen is medeleven. Als ik merk dat de ander belang hecht aan mijn gevoel, wordt dat gevoel draaglijker, het neemt af.

Vaak vragen we iets onmogelijks van de ander. Een gevoel zet je niet zomaar even opzij omdat de ander dat vraagt.

Het heeft niet veel zin om een gevoel te willen wegpraten, want een gevoel is altijd ‘terecht’, het is wat het is. Je máákt gevoelens niet, je vindt ze in jezelf. Als je een ander over je gevoel vertelt, dan vertel je wat je in jezelf vindt.

Toch zeggen we vaak dingen als: ‘Je moet niet boos zijn’, ‘Je mag niet zo kwaad zijn’ of: ‘Je moet niet zo ongerust zijn over ons kindje. Als een speen op de grond valt en hij stopt hem weer in zijn mond, dan is dat geen ramp.’ Of: ‘Je moet niet zo over onze puber inzitten, hij loopt echt niet in zeven sloten tegelijk!’ Het gekke van deze boodschappen is dat ze strikt genomen iets onmogelijks van de ander vragen. Een gevoel zet je namelijk niet zomaar even opzij omdat de ander dat vraagt. Integendeel, door er met wilskracht tegenaan te gaan, wordt een gevoel vaak versterkt. Een gevoel overkomt je, je kunt het niet zomaar relativieren. Dus als je zulke opmerkingen maakt, vraag

je in wezen aan de ander om iets te doen wat hij of zij heel moeilijk kan.

De boodschap die verborgen zit onder dat advies – waarin je de ander aanzet om het gevoel niet te hebben – is: ‘Ik maak me zorgen over je! Ik wou dat je dat slechte gevoel niet had. Ik leef met je mee. Wat erg voor je!’

Als de een echt met de ander meeleeft en dat medeleven ook toont, dan komen beide partners soms tot een werkelijk gedeeld gevoel. Dat voelt goed, want gedeelte smart is inderdaad halve smart.

‘Het is me gewoon overkomen!’

Wat als je hopeloos verliefd wordt op iemand anders?

Edith en Erik zijn een leuk stel met drie kleine kinderen. Ze zijn tien jaar getrouwd. Maar Edith is verliefd geworden op een man in haar toneelclub. Eerst wou ze het niet tegen Erik zeggen, maar ze praatte zo veel over die man dat Erik zelf vroeg: ‘Die man is blijkbaar fantastisch, ben je misschien verliefd op hem?’ Met wat gêne gaf Edith toe dat ze verliefd was geworden. Ze heeft niets bijzonders met die man gedaan, ze hebben geen speciaal contact. Maar ze vindt hem leuk en zoekt soms gelegenheden op om bij hem in de buurt te zijn. Erik vindt dat niet prettig, hij is zelfs ongerust. Stel dat er iets tussen die twee ontstaat, wat dan? Edith stelt Erik gerust: ‘Ik ben wel erg verliefd, maar ik houd me in. Je hoeft niet bang te zijn!’ Langzaam gaat de verliefdheid over.

Mensen worden in hun leven herhaaldelijk verliefd. Dat kan ook gebeuren als je al met iemand samenleeft, want het kan iedereen overkomen. Ook in een goede en duurzame relatie kun je verliefd worden op een ander.