

Levenslang verliefd

# Houd je relatie lekker lang lekker!

**T**oen ik Anke ontmoette, was het alsof de bliksem insloeg. Dik zwart haar met lichte ogen, die heerlijke humor, die wilskracht en haar heerlijke lijf om in weg te kruipen. Op dat feestje van die gezamenlijke vriendin was het direct duidelijk. Zij was het voor mij”, vertelt Alexandra (34). En het was wederzijds, bevestigt Anke (35), die viel op ‘Alexandra’s mooie ogen, kwetsbaarheid en intelligentie’. Na een half jaar woonden ze samen. Alexandra: “Dat was erg romantisch. Je verwacht niet dat die droomperiode ooit voorbij gaat. Maar bijna drie jaar later kon ik me de laatste keer seks slechts nog maar vaag herinneren. Anke was altijd druk. Met werk, de tennisclub, vrienden. Ik merkte dat ik steeds vaker op de chat zocht naar nieuwe contacten.”

Wanneer de verliefdheid minder wordt, haken veel vrouw-vrouw paren af. Het is lekkerder om passie te beleven met een nieuw iemand dan om sleur of irritatie het hoofd te bieden. Maar houd je van haar, blijf dan. Want wie dapper door de zure appel heen bijt, komt pas echt in een paradijsje terecht. Jij hebt je partner namelijk niet voor niets gekozen. Onbewust wilde jij iets van haar leren om er zelf sterker van te worden. Er is dan ook geen plek waar je meer leert over jezelf dan binnen een liefdesrelatie. “Verliefdheid is een oproep tot ontwikkeling”, zegt relatiedeskundige Fiona Brouwer, die met haar bureau Diamond Life al veel stellen van de ondergang wist te redden. In het voorjaar van 2006 verschijnt haar boek *Ik ben een goede relatie*. Ze studeerde in Amerika bij een van de vaste psychotherapeuten van de *Oprah Winfrey-show* en geeft al enkele jaren cursussen aan paren met relatieproblemen en trainingen in het bedrijfsleven.

## Drie fasen


Volgens Brouwer bestaat elke relatie uit drie fasen: de verdovende en heerlijke verliefdheid, de onvolwassen relatie vol machtsstrijd en tot slot de volwassen relatie waarin beiden boven zichzelf uitstijgen. Helaas blijft de 85 procent van alle stellen steken in de onvolwassen relatie aldus Brouwer. Alexandra: “Eerst dacht ik: ach, ze moet ook zo veel, ze is gewoon moe als ze thuiskomt en daarom praten we en vrijen we minder. Maar ik werd er steeds bozer over en ik keerde steeds meer in mezelf.” Anke herinnert zich: “Ik kon me daar vreselijk aan irriteren, dat zwiigen en terugtrekken. Als ik haar mee uit wilde nemen, wilde Alexandra niet. Ze wilde altijd saai thuis op de bank met chips of achter de computer. Ik deed het blijkbaar nooit goed. Als ik de discussie wilde aangaan of

**‘Falling in love is easy, staying in love is the hardest part’, zong Nancy Shanks in de jaren ‘80. Er zit iets in. Vrouw-vrouw romances van meer dan tien jaar zijn zeldzaam. Wat is het geheim van een lange relatie? “Sta open voor kritiek van je partner. Ze zal 99,5 procent van de tijd gelijk hebben”, zegt deskundige Fiona Brouwer. Haar tips en vele andere do’s en don’ts: succes verzekerd!**

| door Tanya van der Spek | illustratie Esther Dijkstra

een gezond potje ruzie wilde trappen dan sloot zij zich op.” Alexandra kan er nu om lachen. “Ja,” vult ze aan, “we vroegen ons in die periode bijna af waarom we in godsnaam ooit zo vreselijk op elkaar waren gevallen!”. Daar heeft deskundige Fiona Brouwer wel een antwoord op.

## Slechts een lekker ding

“Verliefdheid kent twee processen: bewust en onbewust. Bewust kijk je naar iemand die jouw type is.” Donker of blond, stoer of vrouwelijk, atletisch of bourgondisch, vrolijk of verlegen. “Maar zonder dat je het weet, zoek je ook iemand met een specifiek pakket aan negatieve eigenschappen. En wel dezelfde eigenschappen als jouw opvoeders! Klik het op dit onbewuste niveau, dan word je pas echt, zwaar verliefd.” Dat gaat veel dieper dan de (oppervlakkige) kriebels die je voelt wanneer je het bed deelt met iemand die je slechts een lekker ding vindt. Van je opvoeders wilde jij als kind alle twaalf de ‘geestelijke basisbehoeften’, zoals Brouwer ze noemt, vervuld krijgen (aanmoediging, acceptatie, begrip, bevestiging, bewondering, erkenning, geruststelling, goedkeuring, respect, vertrouwen, waardering en zorg). Ouders zijn niet perfect en daardoor zijn er in jouw jeugd altijd bepaalde behoeften niet bevredigd. Misschien hebben jouw ouders je niet genoeg 



# Hoe blijf je happy?

- ⊗ Accepteer dat de ander is zoals zij is. Je kunt haar niet veranderen.
- ⊗ Ga uit van een relatie voor het leven. Ook bij ruzie is scheiden geen optie.
- ⊗ Vertrouw de ander (ook al ben je ooit bedonderd) en wees betrouwbaar. Dan voelen jullie je veilig.
- ⊗ Stel je kwetsbaar en open op. Laat zien wie je bent.
- ⊗ Maak plezier en doe leuke dingen.
- ⊗ Wees afhankelijk. Laat zien dat je haar nodig hebt.
- ⊗ Wees onafhankelijk. Leid je eigen leven met eigen vrienden en hobby's.
- ⊗ LAT-ten is geen schande, je hoeft niet samen te wonen.
- ⊗ Koester jullie geschiedenis. Herinneringen, foto's, dat maakt het ook waardevol wat jullie hebben.
- ⊗ Durf nee te zeggen en je eigen ding te doen.
- ⊗ Krop gevoelens of boosheid niet op, maar praat erover op een rustig moment.
- ⊗ Vergeef haar. Bewaar een 'fout' van je vriendin niet als machtsmiddel waarmee je haar nog jaren lang om de oren kunt slaan.
- ⊗ Maak haar niet jaloers omdat je zelf onzeker bent. Praat erover.
- ⊗ Wees bondgenoten. Laat elkaar in het bijzijn van derden nooit vallen.
- ⊗ Klaag niet te vaak bij vrienden, zij gaan jouw partner minder aardig vinden.
- ⊗ Blijf interesse houden in haar, zij ontwikkelt zich ook continu.
- ⊗ Doe romantische dingen: uit eten, een roos, een weekend in een hotel...
- ⊗ Wees flexibel. Ga goed met veranderingen om, als de kids uit huis gaan of je partner van baan verandert.
- ⊗ Vis niet continu naar complimenten. Zelfvertrouwen moet je zélf opbouwen.
- ⊗ Blijf sexy. Joggingbroek mag, maar draag ook wel eens make-up, lingerie of een laag uitgesneden blouse.
- ⊗ Maak samen plannen. Bijvoorbeeld een boot opknappen of sparen voor een verre reis.
- ⊗ Sluit compromissen
- ⊗ Wees positief en opgewekt. Kus haar met een glimlach als je thuiskomt.
- ⊗ Maak een financieel plan. Geldzorgen zijn funest voor een relatie.
- ⊗ Verliefd op een ander? Kaart het aan.
- ⊗ De meeste relatieproblemen zijn in wezen communicatieproblemen. Zoek desnoods hulp.
- ⊗ Geef niet meer dan je krijgt, wees geen slachtoffer, geen verzorger.
- ⊗ Analyseer niet alles dood. Laat het soms los *and get over it*.
- ⊗ Neem de tijd voor seks. Durf te zeggen wat je fijn vindt.
- ⊗ Ga er niet vanuit dat je wel weet wat ze denkt, vraag het haar.
- ⊗ Onthoud: jullie mogen van elkaar verschillen in alle opzichten.

bewonderd, hebben ze je weinig erkenning gegeven of waren ze (emotioneel) afwezig. Dan probeer jij nu als volwassene die behoeften alsnog vervuld te krijgen. Het gemis van toen nu opvullen, de pijn van vroeger helen. Maar, vreemd maar waar: je zoekt zonder het te weten een partner uit die jou opnieuw juist níét de bewondering en erkenning zal geven waarnaar je zo verlangt. Waarom kies je háár uit? Fiona Brouwer: “Omdat jouw onderbewuste jou wil vertellen: je bent geen kind meer. Ga voor jezelf zorgen, dat kun je best.” Jij moet leren die bewondering en erkenning uit jezelf te halen. Maar dat wil je in eerste instantie niet. Er ontstaat een machtsstrijd in de relatie. Er wordt gekibbeld en je verwijt haar van alles. Jij wilt aandacht, zij geeft het je niet. Jij wilt praten, zij zwijgt. Jij zoekt ruzie, zij trekt zich terug. “De maxiseerders klagen, zeuren, schelden en maken van een mug een olifant, de miniseerders bagatelliseren alles, dekken het toe en nemen afstand. Deze twee typen zoeken elkaar altijd op”, weet Brouwer. Extraverte Anke en introverte Alexandra knikken vol herkenning als wij ze dit voorleggen.

## Je beste lerares

Fiona Brouwer gaat verder: “Jouw vriendin en jij proberen nu van de ander uit alle macht te krijgen wat je als kind niet kreeg. Misschien ga je stampvoeten, domineren, emotioneel chanteren of juist lief doen en het slachtoffer spelen. Hoe dan ook kies je manieren die onaangenaam zijn voor de ander. En

duis krijg je juist niet wat je wilt hebben, of slechts eventjes. Vrouwen kunnen de neiging hebben zichzelf weg te cijferen. Misschien zegt jouw vriendin wel: ‘Ik geef en ik geef en ik krijg zo weinig terug’. Maar”, zegt Fiona Brouwer, “Zij geeft dan om te krijgen. En geven om te krijgen is eigenlijk stelen.” Gaat dit zo door, dan denk je vertwijfeld: hè? Zij zou mij toch gelukkig maken?. En dat is het punt dat veel stellen uit elkaar gaan. Terwijl je de volgende keer dat je verliefd bent, precies tegen dezelfde issues zult aanlopen. “Vrouwen die niet een pijn van vroeger vertegenwoordigen zullen jou nooit zo hard raken. Je kunt ze leuk vinden, maar écht interessant, nee. Want in de vrouw op wie je echt zwaar verliefd wordt, ontmoet je jouw grootste pijn. Je komt tegen wat jij nog niet kunt, waar jij vastzit in je ontwikkeling. Je vriendin is je beste lerares.”

Anke reageert: “Dit is ingewikkelde materie, maar wat ik misschien wel herken is dat ik te weinig vertrouwen en goedkeuring heb gehad van mijn ouders. Ik wilde altijd zo graag dat ze het eens waren met mijn keuzen. Als kind al met wat voor vriendinnetjes ik thuiskwam of welke sport ik wilde doen – voetbal en niet ballet – en later als het ging om mijn keuze naar de kunstacademie te gaan of openlijk lesbisch te leven. Mijn moeder ziet altijd beren op de weg. Ze gelooft nooit dat het goed komt, terwijl ik haar continu bewijs en wil bewijzen dat ik wel slaag en weet wat ik doe. De angst dat het fout met me afloopt, herken ik ook in Alexandra. Veel ruzies gingen

inderdaad over dat tekort aan vertrouwen.” Alexandra: “En wat ik wil is wegkruipen bij Anke. Dus als ik moet kiezen, zou ik als kind zorg en geruststelling gemist hebben. Het liefst wil ik zo vaak mogelijk warm in haar armen liggen op de bank en knuffelen. Terwijl Anke veel meer zo is van: hup, we gaan wat leuk doen buiten de deur! Dan kan ik behoorlijk teleurgesteld zijn. Ik wil samen één zijn en zij is onafhankelijker. Ik kon wel eens denken dat ze mede hierdoor toch niet de ware was.” Beiden geven toe dat ze het op een bepaald moment even niet meer wisten.

### De kritiek is terecht

Wat moet je nu juist op dit cruciale moment doen? “Samen uit het gevecht stappen en echt gaan luisteren naar elkaar”, zegt Brouwer. “Luister goed naar haar kritiek op jou. Die is in 99,5 procent van de gevallen terecht. Zij kan jou leren wat jij aan jezelf moet veranderen om tot persoonlijke groei te komen.” Ze zegt misschien dat je je te afhankelijk opstelt of juist te weinig rekening houdt met haar. Doe daar iets mee. Schiet niet in de verdediging maar probeer er echt iets aan te doen. Je ontdekt dat je niet langer op kinderlijke wijze hoeft te proberen je behoeften vervuld te krijgen. Je vriendin geeft je niet wat je denkt nodig te hebben vanuit je jeugd. En *guess what?* Het wordt niet je dood! Niemand is bereid haar hele leven op te offeren voor een ander en dat wil je ook helemaal niet van haar! Fiona: “Het is niet zo dat je de basisbehoeften aan jezelf gaat geven, dan kun je niet. Maar je gaat wel je persoonlijkheid ontwikkelen, doordat je gaat geven in plaats van nemen. Je wordt meer aanspreekbaar en daardoor sta je open om te verbeteren. En doordat je je ontwikkelt, ga je je goed voelen over jezelf. Je gedrag veroorzaakt heling en dat je op jezelf kan vertrouwen. Je gaat merken dat je partner en omgeving beter en fijner op je gaan reageren, je leert werkelijk goed met anderen en jezelf om te gaan.” En dat maakt je sterker dan ooit. Je vergeeft elkaar oude pijnpunten. Je stijgt boven jezelf uit. Nu kom je in een fase die bijna net zo lekker voelt als de paradijselijke verliefdheid van eerst. Je kunt je vriendin spontaan en ongedwongen aandacht, liefde en haar zin geven, zonder dat je er iets voor terug hoeft te krijgen. Er komt een heerlijk gevoel los in je lijf. Je wordt een blijer en meer tevreden persoon. Je bent er voor elkaar, je bent geïnteresseerd in

haar en je kunt nu goed luisteren en praten. Daarnaast doe je ook veel andere leuke dingen zonder haar, omdat je veel energie en liefde overhebt voor vrienden en hobby's, omdat je thuis zo'n fijne, stevige basis hebt.

Bereik je de volwassen relatie, dan kan jullie liefde een leven lang mee. Anke en Alexandra hebben het idee dat ze hard op weg zijn naar de volwassen relatie. Het keerpunt kwam toen ze naar een aflevering van *Dr. Phil* keken, de populaire tv psycholoog en persoonlijk adviseur van Oprah Winfrey, die in zijn show stellen onverbloemd de waarheid zegt over hun relatie. Anke kocht direct zijn boek *Red je relatie*. Ze vertelt: “Dr. Phil zegt: ‘Je bent niet alleen zelf verantwoordelijk voor het verval van je eigen relatie; je zult hem ook zelf weer op het juiste spoor moeten krijgen. Wees oprecht tegen jezelf, geef de ander niet de schuld. Erken wat het probleem is. Het is cruciaal dat jij erachter komt wat jij persoonlijk hebt gedaan waardoor je relatie in de positie is gekomen waarin hij zich bevindt – positief én negatief. Je kunt je partner niet veranderen, je kunt haar alleen inspireren.’” Alexandra: “We zijn allebei naar ons eigen gedrag gaan kijken en hoe dat gedrag effect had op de ander. Met behulp van een bevriende psychologe zijn we met elkaar gaan praten. Heel concreet, zo van ‘als jij op zaterdag liever gaat tennissen dan met mij de stad in, geeft mij dat het gevoel dat je liever niet bij mij bent’.” Anke: “We kregen veel meer inzichten in wat de ander voelt en wil. In plaats van ruzie, terugtrekken of stampvoeten, praten we nu rustig, open en eerlijk met elkaar.” Alexandra: “In het begin was dat doodeng, maar nu vind ik het steeds prettiger worden.” “Alexandra gaat nu wel eens mee naar de tennis om me aan te moedigen”, vertelt Anke. “En ik kom soms als verrassing thuis met hapjes en een dvd om een avondje op de bank te hangen. Door begrip te tonen, stil te staan bij mijn eigen gedrag en door liefde te geven, krijg ik zo ontzettend veel liefde terug.” Alexandra: “Deze nieuwe fase voelt als een tweede verliefdheid. Ook de seks is helemaal teruggekomen.” Voor leven lang verliefd. Wie zou dat niet willen? ☺

Fiona Brouwer: [www.diamondlife.nl](http://www.diamondlife.nl)

Dr. Phil: elke werkdag om 17 uur op RTL 5  
[www.drphil.com](http://www.drphil.com)

*Leediedzjee*  
**Lady**  
'Leediedzjee'  
draait dé muziek voor jouw feest  
swingende hits van toen en nu

voor info en reservering: bel: 06 10903137 (Aaltsje)  
[www.leediedzjee.nl](http://www.leediedzjee.nl) contact@leediedzjee.nl

**Savannah Bay**  
BOEKWINKEL

romans  
studieboeken  
gezondheid  
lekker lezen...  
relaties  
reizen  
kadootjes  
en meer...  
kaarten  
T-shirts  
agenda's  
video's  
carrière  
poëzie

Telingstraat 13 • 3512 CV Utrecht  
telefoon (030) 231 44 10 • fax (030) 234 21 50  
e-mail [info@savannahbay.nl](mailto:info@savannahbay.nl)  
[www.savannahbay.nl](http://www.savannahbay.nl)

2005 3 **LOVER**

Agenda voor de Toekomst  
feministische uitdagingen, 30 jaar na "Beijing"  
Activeren of mainstreamen?  
Een tweeluik over effectieve politieke strategieën  
SGP – Vrijzone voor vrouwenverachting  
Weg met het theepsyndroom  
Kinderopvang als basisvoorziening  
Gender budgetting – Al het geld eerlijk verdelen