

A photograph of a man and a woman laughing and embracing each other in a social setting. The woman is in the foreground, wearing a dark t-shirt, and the man is behind her, wearing a light blue t-shirt. They are both smiling broadly and laughing. The background is blurred, showing warm lights and what appears to be an indoor social space.

365

E-book

4 tips om je relatie te verbeteren

Dé handleiding voor een geweldige relatie



De kwaliteit van je relaties, is de kwaliteit van je leven.
Het is heel simpel en daardoor heel lastig tegelijk: als je relaties leuker worden, wordt je leven dat meteen óók. Dat geldt voor alle belangrijke relaties die je hebt, met vrienden en familie, collega's en burens, maar vooral voor je relatie met Die Ene:

Een investering in je relatie, is een investering in jezelf.

Daarom is het zo goed dat je dit e-book hebt gedownload.
De meeste mensen doen dat namelijk niet.

Die vinden dat ze alles zelf moeten uitzoeken.
Dat het vanzelf zou moeten gaan.
Dat hun partner alleen maar een beetje hoeft te veranderen en dan is alles goed.
Dat je 'van nature' zou moeten weten hoe je dat nu doet, zo'n relatie.

Gelukkig ben jij slimmer dan dat.
Je gunt jezelf een Superrelatie en je ziet onder ogen dat je dit kunt leren.

In dit e-book dat je van ons cadeau krijgt, delen we vier tips met je.
Het zijn kleine praktische voorbeelden uit ons eigen leven.
Elk verhaaltje eindigt met een oefening. We raden je van harte aan die even te doen.
Mocht je het willen weten: *ja, we doen het zelf ook zo*. Maar voordat we straks beginnen met de vier tips, helpt het om eerst naar je relatie te kijken: op welk niveau zitten jullie nu? Check dat meteen op pagina's 4, 5 en 6.

Downloaden en lezen is een mooi begin, maar het is niet genoeg.
Net als met een echte routekaart: het avontuur begint pas als jij begint met lopen.

Geniet van je reis,
David en Arjan

Wie zijn wij?

Voordat we werkelijk met je van start gaan: even voorstellen.

Wij zijn David en Arjan en het is onze missie dat Nederland het gelukkigste land van de wereld is. Om dat grote doel te bereiken, schrijven we boeken en columns en organiseren we persoonlijke-groeiprogramma's voor iedereen die een mooier leven wil.

We zijn onze organisatie gestart op de dag dat onze goede vriend Jip overleed aan de gevolgen van botkanker. In de laatste jaren van zijn leven deed Jip niks anders dan iedereen om hem heen wakker schudden: *dit is je leven*, zei hij. *Dit is geen generale repetitie. Dus sterf niet met me mee, maar doe iets met je leven.*

Wij hebben zijn oproep heel serieus genomen en zijn meteen begonnen met 365 Dagen Succesvol. Een paar maanden na zijn overlijden lag ons eerste boek in de winkel en binnen een jaar startte het allereerst Jaarprogramma. Inmiddels bereiken we miljoenen mensen per week, schrijven we in de grootste krant van Nederland en organiseren we seminars in AFAS Live, de Ziggo Dome en de Amsterdam Arena. Nog steeds met hetzelfde doel: jou te helpen een leven te leiden waarin je helemaal tot je recht komt.

David is elf jaar samen met zijn geliefde Emanuela en ze hebben samen twee kinderen. David heeft daarnaast een oudere dochter uit een eerdere relatie. Arjan en zijn geliefde Myke zijn negentien jaar bij elkaar en ze hebben samen vier kinderen. En wat nou zo bijzonder is: onze relaties worden nog elk jaar leuker.

Waarom het zo vaak misgaat in de liefde (en wat je eraan kunt doen)

Liefde. Geen natuurkracht is zo sterk en geen onderwerp zoveel bezongen en bejubeld als liefde. En toch is het vaak 1 van onze grootste hoofdbrekens. Voor steeds meer mensen is het hopeloos ingewikkeld om liefdevolle duurzame verbindingen aan te gaan. Ze willen wel graag een relatie, vol liefde, empathie, begrip, humor, aandacht en intimiteit, maar het lukt niet. Wat gaat er mis? En wat kun je eraan doen?

‘If you love a flower, don't pick it up. Because if you pick it up, it dies and it ceases to be what you love. So if you love a flower, let it be. Love is not about possession. It's about appreciation.’

Osho

De 5 niveaus waarop je een relatie kunt hebben

Wij geloven dat er vijf niveaus bestaan waarin een liefdesrelatie zich kan bevinden. In ons Jaarprogramma ontmoeten we veel mensen die op een niveau zitten waar ze niet gelukkig van worden. Vaak is dat niveau drie of twee, maar ook anderen komen voor. Alleen al dit inzicht helpt enorm, laat staan wat er gebeurt als we ermee aan de slag gaan. Kijk goed of je iets herkent in je huidige relatie of voorgaande relaties.

Niveau 1: Liefde bestaat niet

Er zijn mensen die geloven dat ware liefde helemaal niet bestaat. Ze beschouwen het als een toneelstukje waarin eigenlijk hele andere belangen spelen, zoals status of geld. Ze zien het concept van liefde als iets kwaadaardigs, enkel bedoeld om anderen te kwetsen, vernederen of overheersen. Dat wil niet zeggen dat deze mensen vrijgezel blijven. Ze gaan wel degelijk relaties aan, vol wantrouwen, weerzin of woede. Vaak speelt er nog iets heel anders, zoals mishandeling of misbruik, waardoor al op jonge leeftijd het zuivere vertrouwen in liefde is vernietigd. Ze hebben als onbewuste overtuiging dat de wereld een hele onveilige plek is.

Niveau 2: Liefde bestaat niet voor mij

Een grotere groep mensen is er wel degelijk van overtuigd dat liefde bestaat en dat het ook mogelijk is om goede en fijne relaties te hebben – alleen niet voor hen. Ze zijn gaan geloven in hun eigen verhaal dat niemand ze wil en niemand op ze zit te wachten. Ze kijken verdrietig of bewonderend of jaloers naar leuke relaties in hun omgeving en zijn ervan overtuigd dat dit niet voor hen is weggelegd. Ze zijn vaak gekwetst, voelen zich onzeker en eenzaam. Ze laten zich misbruiken in de relaties die ze aangaan omdat ze geloven dat ze blij moeten zijn iemand te hebben. Wat ze zichzelf vertellen is dit: ik wil het wel, maar ik kan het niet. En zelfs als ik het zou kunnen, wil niemand het met mij.

Niveau 3: Scheve liefde

Verreweg de grootste groep mensen heeft een relatie als deze: een scheve liefde, waarin de ene partner duidelijk meer van de ander houdt dan andersom. Misschien herken je dit: je kunt je bijna niet voorstellen dat de ander van jou houdt. Wie ben jij om zijn liefde te krijgen? Je loopt op je tenen om de ander tevreden te houden, zet het geluk van je partner altijd op de eerste plaats en vindt het moeilijk om er tegenin te gaan of ruzie te maken. Je bent als de dood dat de ander vertrekt.

Of misschien herken je wel dit: als je heel eerlijk bent, vind je dat de ander zich maar gelukkig mag prijzen met jou. Je hebt hem of haar tenslotte echt niet nodig en jouw leven is bovendien veel leuker. Het zou fijn zijn als hij of zij zich een beetje gedraagt bij je vrienden. Je weet het immers maar nooit. Gelukkig ben jij degene die alles bepaalt thuis, van de inrichting tot de vakantiebestemmingen. Dan weet je tenminste zeker dat het goed komt.

In bijna de helft van de liefdesrelaties kijken de geliefden elkaar niet helemaal recht in de ogen: er is een stille hiërarchie tussen hen en ze weten het allebei. De liefde is niet gelijkwaardig en dat is volstrekt normaal geworden. Je herkent ze vaak meteen: de man die zich de huid laat vol schelden door zijn vrouw en daar volkomen onbewogen naar luistert; de vrouw die al jaren weet dat haar man er meerdere vriendinnen op na houdt en dat stilletjes accepteert; de man die zich precies kleedt zoals zijn vrouw dat wil en is vergeten dat hij ooit zelf een smaak had; de vrouw die zichzelf net iets te snel hoort zeggen dat zij wel minder gaat werken wanneer er kinderen komen – terwijl ze eigenlijk dol is op haar baan.

Niveau 4: Wij zijn liefde

Bij een kwart van de relaties is het gelukkig heel erg fijn. De partners zijn erg op elkaar gericht, en op hun gezin, en er is ontzettend veel liefde en plezier. Beide partners zijn gelijkwaardig. Er is aandacht voor elkaar, zekerheid en vertrouwen. Ze halen rust en zelfrespect uit de liefde van de ander. Ze maken elkaar compleet, als yin en yang. Ze vinden dat ze het goed voor elkaar hebben samen: je ziet zoveel narigheid in andere relaties. Dan hebben zij het toch maar mooi getroffen samen.

Niveau 5: Alles is liefde

Voor slechts een heel klein deel van de stellen is het nog mooier: ze hebben een superrelatie. Ze weten dat ze in totale onafhankelijkheid met elkaar verbonden kunnen zijn. Ze hebben de ander niet nodig voor hun eigen geluk. Ze zijn zelf helemaal 'heel'.

De partners zijn geen opvulling in elkaars leven, maar een aanvulling. Ze zijn niet bij elkaar omdat ze het nodig hebben, maar omdat ze het geweldig vinden om samen te zijn. Ze vinden elkaar grandioos. Hun relatie is groter dan de optelsom van de twee samen. Ze dragen samen bij. Ze hebben een gezamenlijk plan voor de toekomst. Ze leven met plezier in het nu en werken samen aan een perspectief voor straks. Ze hebben een diepe en actieve vriendschap. Ze hebben geweldige seks. Ze vertrouwen de ander volledig. Ze werken actief aan het beter maken van hun eigen leven en dat van de ander. Ze zouden met niemand willen ruilen.

Oefening over de 5 relatieniveaus

Kijk goed naar je huidige relatie of naar eerdere relaties als dat makkelijker is.

Herken je een patroon? Ja Nee

Mijn relatie zit op niveau:

Mijn eerdere relaties zaten op niveau:

Onderzoek eens wat er nu speelt en hoe je zou willen dat het is.

Ik wil dat mijn relatie op niveau zit.

Dit heb ik te doen om mijn relatie naar een hoger niveau te tillen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tip 1:
over de liefde

Tip 1: over de liefde

We gaan er even vanuit dat je wilt streven naar niveau 5, omdat daar de hoorn des overvloeds ligt. Daar zit de meest duurzame en betekenisvolle variant van liefde, de Superrelatie. Maar hoe kom je daar?

Een belangrijke voorzet wordt gedaan door het werk van C.S. Lewis en Abraham Maslow. Lewis en Maslow onderscheiden twee soorten liefde. Aan de ene kant is er de 'need-love' of 'deficiency-love', waarbij je eigenlijk zegt: ik heb de ander nodig.

Je zou dit de onvolwassen liefde kunnen noemen. Een klein kind heeft bijvoorbeeld zijn moeder nodig om te overleven, omdat zij hem beschermt en warm houdt en voedt. Is het dan liefde dat het kind voor moeder voelt? Waarschijnlijk niet: het is overlevingsdrang. Wanneer moeder vervangen zou worden door een ander persoon die hetzelfde doet, voelt het kind hetzelfde bij die persoon. Het kind stroomt niet over van liefde, maar van behoefte. Opvallend vaak blijven we in dit patroon hangen. We beschouwen een ander als noodzaak om zelf 'heel' te zijn en ons 'compleet' te voelen. We hebben het opeens over onze 'wederhelft', alsof we zonder de ander nog maar de helft zouden zijn.

Het probleem is dat we denken dat dit liefde is. Maar dat is het niet. Het is onze eigen behoefte. Het is een tekort in onszelf dat de ander mag vullen. En je kunt op je vingers natellen: dat is niet zo handig. Je bent afhankelijk geworden van de ander en daarmee maak je jezelf klein. Maar je maakt ook de ander klein, want dat is opeens een middel geworden om jezelf beter te laten voelen. Alsof het jouw bezit is. Maslow en Lewis noemen deze vorm van liefde nog heel vriendelijk 'love', maar eigenlijk is dat het niet: het is een behoefte. Misschien zijn we wel ouder geworden, maar op emotioneel niveau zijn we nog het kind aan de borst dat moeder nodig heeft om te blijven leven.

Je kunt het eenvoudig bij jezelf checken: hoeveel blijft er van je over als de ander vertrekt? Heb je genoeg aan jezelf of heb je de ander nodig? Dat is je antwoord.

De andere vorm van liefde die Maslow en Lewis onderscheiden is de 'gift-love' of 'being-love'. Liefde als staat van zijn. Niet als ruilproduct of als manipulatiemiddel, maar als iets waar je van overstroomt. Je kunt het zien als een douche die altijd aanstaat. Ook als er niemand onder staat, gaat niet opeens die douche uit. Want liefde is wie je bent: er is genoeg en het kan niet op.

In eerste instantie is er ook genoeg voor jezelf. Je houdt van jezelf en je vertrouwt jezelf. Je verklaart jezelf helemaal compleet en helemaal heel. Je hebt de ander niet nodig, er is geen gat dat gevuld moet worden. Je bent liefde. Dan pas kun je vrij liefhebben. Niet omdat je daarvoor iets terug wilt (zoals trouw, of aandacht of liefde of wat dan ook), maar omdat je liefhebt. Het middel is het doel.

In de LoveQuest bespreken we als definitie voor een Superrelatie: ik heb je niet nodig en ik vind je helemaal geweldig. Het is onvoorstelbaar hoe dat ingewikkelde relaties vol regels en gedoe weer nieuw leven kan inblazen. Omdat je allebei vrij bent en in vrijheid voor elkaar kiest. Dat is pas liefde.

Echte liefde is iets dat je alleen maar kunt geven. Eindeloos geven. Omdat het niet op kan. Eigenlijk zijn we het niet helemaal met Lewis en Maslow eens. Er zijn niet twee soorten liefde. Er is maar 1 soort, namelijk die waarbij je de ander niet nodig hebt. De andere vorm is geen liefde, maar heel goed vermomde angst. Zo goed vermomd, dat huwelijk na huwelijk op basis daarvan gesloten wordt. En stuk gaat.

Oefening over de liefde

Onderzoek bij jezelf: wat is de basis van jullie relatie? En bedenk dan eens wat je zelf zou kunnen doen om het beter te maken.

Onze relatie is gebaseerd op?

.....

Dit kan ik doen om het beter te maken:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Tip 2:
over tijd

Tip 2: over tijd

Drukke baan. Opgroeiende kinderen. Tuintje. Betrokken ouders en vrienden. Hond uitlaten. Facebook. Ouderavond. Rondje rennen. Journaal kijken. We hebben het drukker dan druk. We hebben het zelfs zó druk, dat degene die misschien wel onze belangrijkste prioriteit zou moeten zijn, steeds aan het kortste eind trekt: je geliefde.

Doe eens mee met deze korte reality check. Pak je agenda van de afgelopen weken er eens bij en bekijk eens hoeveel tijd je in die agenda hebt vrijgemaakt voor je partner. Exclusieve tijd, voor jullie samen. Naast elkaar slapen telt niet. Naast elkaar televisie kijken ook niet. Ga eens op zoek naar de tijd die daadwerkelijk om jullie gaat, dus zonder Netflix, laptop, kinderen, collega's of telefoon. Hoe staat het ervoor?

Gemiddeld brengen in Nederland stellen slechts negen minuten per dag met elkaar door in onverdeelde, exclusieve tijd. Bij stellen waarbij beide partners een baan hebben, loopt dit zelfs terug naar zeven minuten per dag. Zeven minuten! Ofwel: nog geen half procent van je tijd per dag. Voor de man of vrouw van je leven! Vind je het gek dat zoveel stellen uit elkaar gaan?

Deze zomer organiseerden we in de Ziggo Dome ons jaarlijkse Superrelatie Weekend en één van de oefeningen die we deden was erg eenvoudig: ga eens tegenover je partner staan en kijk elkaar recht in de ogen. Je hoeft niks te zeggen en niks te doen. Alleen maar de ander aan te kijken – en te voelen of het lukt om op die manier contact te maken met elkaar. Al is het maar voor een paar minuutjes.

Het was geweldig om te zien wat er in de zaal gebeurde. Bij veel koppels was het alsof ze elkaar voor het eerst écht zagen, of in ieder geval voor het eerst in lange tijd. Voor het eerst was er even niks anders om te doen, dan de ander in de ogen te kijken. En hem of haar ook daadwerkelijk te zien.

Als er één goed moment is om te beginnen met tijd maken voor elkaar, dan is het nu. Maak een wandeling samen. Ga picknicken. Ga uitgebreid eten bij kaarslicht en kijk elkaar in de ogen. Door elkaar aan te kijken, maakt je lichaam allerlei hormonen aan waardoor je je veel meer verbonden voelt. Ga weer daten samen. Geef je relatie voorrang en schik je agenda ernaar. Er kan altijd meer dan je denkt. En een oppas is goedkoper dan alimentatie.

Oefening over tijd

Pak je agenda er eens bij.

Wat zou je kunnen doen om je relatie prioriteit nummer 1 te geven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe maak je meer tijd vrij om echt samen te zijn? Plan het meteen in.

.....

.....

.....

.....

.....



Tip 3:
over ruzie

Tip 3:

over ruzie

Je zit op een terrasje, in de prille lentezon en om je heen zitten twee stelletjes ieder aan hun eigen tafeltje. Het stel aan tafel één zit verliefd te zoenen. Hand op knie, hand op wang, hand onder shirt en koude koffie. Aan tafel twee gaat het er iets anders aan toe, want daar wordt druk gekibbeld. Argumenten vliegen heen en weer, haar ogen schieten vuur en zijn handen wapperen alle kanten op. De koffie klotst over de randen van hun kopjes – ze zijn het duidelijk oneens met elkaar. Je vraagt je opeens af met welk stel je zou willen ruilen. Wie van deze twee koppels heeft de beste relatie?

Klinisch psycholoog en schrijfster Dr. Stephanie Sarkis zegt: niet per se het kleffe stel. Want helder van mening kunnen verschillen is in je relatie één van de belangrijkste voorspellers voor geluk. Redetwisten is een vorm van communicatie en daardoor is het meteen al duizend keer slimmer dan je eigen verlangens inslikken of jezelf wegcijferen. Als je je aan de regels houdt tenminste.

Sarkis noemt 5 Cruciale Regels voor een Gezond Meningsverschil:

- 1 Spreek je uit wanneer het verschil ontstaat en krop je gevoel niet op.
- 2 Blijf bij het ding waar het over gaat en laat de oude koeien allemaal in de sloot.
- 3 Zeg geen dingen waar je later spijt van krijgt, want die hebben als enige functie de ander pijn te doen.
- 4 Luister. Luister. Luister, oprecht en open, op zoek naar wat de ander werkelijk bedoelt, alsof je in het klaslokaal van de ander zit en onderwezen wordt in zijn of haar wereld.
- 5 En tot slot: houd niet teveel vast aan je eigen gelijk, want je hebt óf altijd gelijk, óf een fijne relatie.

Maar waarom zijn zoveel stellen dan zo bang voor zo'n redetwist? Waarom zie je zoveel mensen hun tong stukbijtend, alles inslikkend toneelspelen tegen hun geliefde? Sarkis zegt: omdat je denkt dat een meningsverschil hetzelfde is als ruzie. En niemand wil ruzie. Wat maar goed is ook, want ruzie is juist wél schadelijk.

Omdat het een uitgesteld en ingeslikt en opgekropt en daardoor zo'n explosief geworden oud-meningsverschil is. Ruzie zorgt voor littekens, door alle woorden die nooit meer helemaal kunnen worden teruggenomen, terwijl een meningsverschil juist zorgt voor groei en aantrekkelijkheid.

Oefening over ruzie

Check de 5 Regels eens goed en bekijk bij welke regel(s) het bij jou weleens misgaat. Maak de afspraak met jezelf dit bij een volgend meningsverschil anders aan te pakken. Evalueer daarna of het werkt.

Bij deze regel(s) gaat het weleens mis:

.....

.....

.....

.....

.....

Dit ga ik doen om het de volgende keer anders aan te pakken:

.....

.....

.....

.....

.....

A close-up photograph of a man and a woman embracing. The man, on the left, has his eyes closed and a slight smile, wearing a dark blue jacket. The woman, on the right, has blonde hair and is wearing a light pink sweater. Her hands are resting on the man's chest. The background is dark with some blurred lights, suggesting an outdoor night setting.

Tip 4:
over seks

Tip 4: over seks

Wanneer is de laatste keer dat je lekker hebt gevreeën? Volgens de nieuwste statistieken van kenniscentrum Rutgers is het waarschijnlijk al een tijdje terug. Seks wordt zeldzaam en we raken elkaar steeds minder aan. Begin jaren '90 bedreef een gemiddeld stel in Nederland ongeveer twee keer in de week de liefde. Inmiddels is dat minder dan één keer in de week en heeft de gemiddelde Nederlander krap drie keer in de maand seks. Als dat in dit tempo blijft afnemen, zijn we er over dertig jaar helemaal mee gestopt en is seks iets voor in een museum: dat deden we vroeger, weet je nog?

Verklaringen genoeg: we zijn met z'n allen veel harder gaan werken en hebben het gewoon te druk. Door alle verslavende bliepjes en sociale media op je telefoon ga je niet meer tegelijkertijd naar bed. De druk om het goed te doen en een perfect lijf of seksleven te hebben is door media en internet zo hard gegroeid dat het juist verlamt en je er maar niet meer aan begint. De lat ligt simpelweg te hoog.

De vraag is: is het een probleem als je elkaar niet meer aanraakt? Niet per se. Het is heel gezond om het oververhitte beeld van glossy's en TV niet langer te zien als norm voor je eigen seksleven. Het is ook heel gezond als partners eerlijk zijn over wat ze wel en niet willen en zich niet laten opjagen of manipuleren door verzonden cijfers uit de media. En tóch zou het jammer zijn als de dalende lijn zich voortzet.

Want seks doet er toe. Het is communicatie zonder woorden. Het is de lijm in je relatie; door de hormonen die je tijdens het vrijen aanmaakt, krijg je samen een diepere verbinding dan je op andere manieren kunt krijgen. Seks is een manier om af te stemmen, elkaar terug te vinden, opnieuw te beginnen, te vergeven en te ontdekken. Seksuele energie is levensenergie. Juist het donkere, intieme stuk van je relatie, dat je waarschijnlijk met niemand anders deelt dan met je eigen partner, maakt je relatie exclusief en onvervangbaar. De spannende geheimen tussen de lakens zijn alleen van jullie samen. Daarom kan het geen toeval zijn dat de dalende lijn in seks omgekeerd evenredig is aan de stijgende lijn in scheidingen.

Misschien hoor je jezelf wel eens denken: was het maar weer zoals vroeger. Waren we nog maar verliefd. Was het maar wat minder ingewikkeld. Probeer het deze week dan eens met een beetje seks. Raak elkaar even aan. Ga tegelijkertijd naar bed en kruip naar elkaar toe. Verleid elkaar gewoon weer eens. Praten kan altijd nog - dat heb je misschien al genoeg geprobeerd. Of zoals dichter Merel Morre zegt: bij twijfel, zoen.

Oefening over seks

Je voelt 'm aankomen: ga d'r voor. Op jouw manier en op jouw voorwaarden, maar word je bewust van je excuusjes en verklaringen en pak ze aan.

Deze excuses gebruik ik om het niet te doen:

.....

.....

.....

Dit ga ik doen om meer intimiteit toe te laten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De volgende stap

Iets weten is 1 ding, iets doen is al heel anders.
We helpen je er graag mee.

Weet dat we voor je klaarstaan en toegewijd zijn om jou te helpen al je dromen waar te maken. Het is ons ook gelukt, terwijl we niks hadden toen we begonnen: geen geld, geen klanten, geen bedrijf, geen netwerk. We hadden alleen onszelf en een droom.

En zelfs nu, met stapels kinderen en een bloeiend bedrijf, lukt het ons goed om veel tijd, aandacht en energie te steken in onze relaties. Ze worden elke dag beter, omdat we het simpelweg zijn gaan leren.

Daarom: zie deze inzichten niet als een eindpunt, maar als een vertrekpunt.
Ga jezelf onderwijzen over relaties.
Word expert in je eigen relatie.

De meeste mensen zijn te laat.
Word niet als de meeste mensen.

Liefde kun je leren, als je maar wilt.

Dankjewel en tot snel,
David en Arjan

