

Jouw superrelatie start nu!

INLEIDING

Herinner jij je je eerste liefde nog? Was je ook zo ontzettend verliefd? Je kon aan niets anders meer denken. Je hoofd en hart stroomden helemaal over. Je had de meest romantische ideeën over jullie toekomst. En jij niet alleen! Het bleek wederzijds. Jullie liefde leek eindeloos en alles ging vanzelf. Je kocht bloemen en cadeautjes en jullie verrasten elkaar zo veel mogelijk. Langzaam verkende je de ander en stap voor stap ontwikkelde zich een heerlijk gevoel. Je voelde je prachtig en wilde zo veel mogelijk tijd samen doorbrengen. Het maakte eigenlijk niet uit wat je deed, zolang je maar samen was. Je voerde eindeloze gesprekken over belangrijke en onbeduidende zaken en elk gesprek leek wel een extra dimensie te hebben. Jullie vrijpartijen waren spannende ontdekkingstochten en ze konden niet lang genoeg duren.

Herkenbaar?

En toch ontwikkelde deze relatie zich waarschijnlijk niet tot een superrelatie. Sterker nog: na verloop van tijd werd alles steeds iets minder bijzonder. En opeens stonden jullie ruzie te maken. Na de eerste goedmaakseks volgde al snel een patroon van pie-

ken en dalen. De verliefdheid had plaatsgemaakt voor ‘houden van’ en dat bleek ineens een *werkwoord* te zijn. Kriebels in je buik veranderden in pijn in je hoofd en een steen op je maag.

Wat ging er mis? En veel belangrijker nog: heb je je geloof in de liefde behouden? Of kreeg je heel langzaam het gevoel dat relaties zoals jij dacht dat ze zouden kunnen zijn, helemaal niet bestaan?

Waarom is het zo moeilijk om het gevoel van verliefdheid over te laten gaan in een duurzame liefde? En waarom is het zo moeilijk om met alle liefde die er is, een succesvolle relatie te hebben? Viel je voor de verkeerde persoon? Heb je ergens iets laten liggen? Of is er iets heel anders aan de hand?

Met het lezen van dit boek kom je erachter dat het geheim van echte liefde en gelukkige relaties op een heel andere plek zit verstopt dan je dacht.

Twee manieren

Wij geloven dat er maar twee manieren zijn om in een relatie te staan.

1. *Je investeert in de groei van je relatie, of*
2. *Je bent aan het vertrekken.*

Aangezien je dit boek nu leest hoor je waarschijnlijk bij de eerste categorie. En dat is goed nieuws, want voor heel veel stellen is het helemaal niet vanzelfsprekend dat ze investeren in hun relatie. Niet investeren is hetzelfde als vertrekken. Iedere relatie die te lang duurt, is niet alleen zonde van je tijd, maar vooral



ook zonde van je leven. Een liefdesrelatie duurt meestal een jaar te lang, omdat je natuurlijk niet meteen bij het eerste slechte moment vertrekt. Toch kunnen veel stellen die investeren in hun vertrek achteraf heel goed aanwijzen op welk moment dat ‘vertrekken’ eigenlijk al begon.

Er is natuurlijk ook nog een derde situatie mogelijk. Namelijk dat je geen relatie hebt en er wel graag eentje zou willen. Dat is perfect! Dit is de meest uitgelezen kans om aan een superrelatie te werken. Zo’n superrelatie begint namelijk bij jou.

In welke situatie jij ook zit, het zegt allemaal nog niets. Ondanks dat de meeste mensen een diepe behoefte voelen om een relatie te hebben, betekent dat nog niet dat je er ook gelukkig van wordt. Sterker nog: wij durven wel te stellen dat de meeste relaties gewoonweg niet werken.

In een notendop komt het erop neer dat nog vóór de relatie begint, zelfs voor de eerste ontmoeting plaatsvindt, de relatie al gedoemd is te mislukken.

Echt?

Echt.

Wat de meeste mensen niet beseffen, is dat ze in eerste instantie een liefdevolle relatie *met zichzelf* dienen te hebben, voordat er ook maar iemand anders in het spel betrokken kan worden. We noemen dat 'één worden met jezelf'. Pas wanneer je één bent met jezelf, is er ruimte voor iemand die je echt *aanvult* in plaats van *opvult*. Je hebt dan helemaal geen relatie nodig om gelukkig te zijn. Je bent het simpelweg al. En stel je dan eens voor dat je iemand tegenkomt die daar precies hetzelfde over denkt. En jou dan ook nog eens helemaal geweldig vindt. Hoe zou het zijn wanneer je dit over elkaar denkt:

**IK HEB JE NIET NODIG
EN IK VIND JE
HELEMAAL GEWELDIG**

Nu naar jou. Pas als je weet wat je wilt vinden, kun je starten met ernaar zoeken. Vandaar dat we je meteen een vraag stellen. Wat is de werkelijke reden dat je dit boek leest? Wat wil je leren of eruit halen? Wat zou je heel graag willen dat dit boek je oplevert?

Schrijf dat hier op en zoals we wel vaker zullen zeggen: het helpt als je heel erg eerlijk bent.



Goed dat dit er staat. Mocht je nu af en toe niet verder komen tijdens het lezen, of vind je een oefening lastig, kijk dan nog eens terug naar wat je hier hebt opgeschreven. Daar doe je het allemaal voor!

Waarom schrijven we dit boek?

Het is onze missie dat Nederland in 2020 het gelukkigste land van de wereld is. Om dat te bereiken, schrijven we boeken en organiseren we programma's over hoe je supergelukkig wordt. Toen we onderzoek deden voor ons vorige boek, *365 Dagen Succesvol*, ontdekten we dat er vier gebieden zijn in je leven die bepalend zijn of je wel of niet gelukkig bent. Die vier gebieden zijn je (fysieke en mentale) gezondheid, je werk, je financiële situatie en uiteraard je relaties. Al snel ontdekten we dat het bij die laatste categorie vooral ging om de liefdesrelatie. Simpel gezegd kwam dat omdat dit de *meest complete* relatie is, vol vriendschap en liefde, maar ook met seks, economische belangen en heel veel praktische omstandigheden zoals het runnen van een gezin of een huishouden. Wat we merkten aan de reacties en de vragen die we kregen tijdens onze seminars en op de Facebookpagina van *365 Dagen Succesvol*, was dat het nog hele-

maal niet zo eenvoudig leek om een succesvolle liefdesrelatie te hebben. Vaak was er gedoe. Of ontevredenheid. Of zelfs stress en verdriet.

We konden niet anders dan hier iets mee doen en het boek dat je nu vast hebt is het resultaat. Onze filosofie uit *365 Dagen Succesvol* over hoe je een gelukkig, liefdevol en betekenisvol leven leidt bleek een-op-een van toepassing op liefdesrelaties. En daarom is het goed dat je nu alvast weet: hoewel dit boek volledig zal gaan over het krijgen en houden van een geweldige liefdesrelatie, beschouwen we het eigenlijk allemaal als één geheel met één constante: namelijk jij.

Hoe lees je dit boek?

Wat je in je handen hebt is een doe-boek. Er is al zó vreselijk veel geschreven over relaties dat je aan je hele leven niet genoeg zou hebben om het allemaal te lezen. Maar dat wil niet zeggen dat je er ook wat aan hebt! Het geheim, zoals met alles, zit 'm niet in het weten, maar in het *doen*. Kennis waar je niets mee doet, draag je op je schouders. Het maakt je eerder zwaarder dan lichter.

Is dat de bedoeling?

Nee.

Dus wanneer je niet van plan bent om daadwerkelijk met dit boek aan de slag te gaan, leg het dan nu weg. Je hebt er helemaal niets aan. Zonde van je tijd. Je hebt wel wat beters te doen. We menen dit heel serieus: lees dit boek alleen wanneer je écht een superrelatie wilt.

Wij gaan er natuurlijk van uit dat je aan de slag wilt. En dan ben je aan het juiste adres. Dus pak een potlood en ga er eens goed voor zitten. Het hoeft niet in één keer. Het hoeft niet morgen af. Neem je tijd. Wij geloven dat een superrelatie voor iedereen is weggelegd en we weten ook dat je niet kunt toveren. Dus vooral de goede kant op lopen, maar wel rustig aan.

Net als 365 *Dagen Succesvol* hebben we dit boek opgedeeld in 13 heldere stappen. Dat doen we expres zo: we geloven dat meerdere kleine stapjes samen één grote sprong maken. En vooral dat het veel makkelijker is om steeds een klein stapje te zetten dan in één keer zo'n reuzensprong. Geen doorbraken en revoluties dus, maar wel duurzame evolutie.

Verder zal het je opvallen dat we in dit boek gebruikmaken van simpele modelletjes. Ook dat doen we expres, om de complexe wereld tijdelijk te vereenvoudigen. De afgelopen jaren hebben we gemerkt dat het meestal het beste werkt wanneer we doen alsof iets zwart-wit is. Dat maakt het voor jou overzichtelijker en bovendien ben je zelf slim genoeg om de nuance aan te brengen als je dat nodig vindt. We nodigen je uit om die modellen en schema's niet als 'de waarheid' te gebruiken, maar als hulpmiddel.

Zie ze als een bril waardoor je naar de werkelijkheid kunt kijken en bepaal zelf welke informatie je dat geeft.

We vragen je ook vaak om dingen op te schrijven in dit boek. Doe dat dan ook. Het helpt je heel erg om woorden uit je hoofd te halen en op papier te zetten. Zo kun je er letterlijk met meer afstand naar kijken en dat geeft je heel veel onverwachte informatie: het wordt duidelijker voor jezelf als je het opschrijft.

Mocht je tijdens het werken
met dit boek ergens vastlopen:

GEEN NOOD!

Je kunt ons bereiken op
365dagensuccesvol.nl/superrelatie
en natuurlijk op
[facebook.com/ 365dagensuccesvol](https://facebook.com/365dagensuccesvol).
Je krijgt altijd antwoord op je vragen,
dus twijfel niet ze te stellen.
Je bent zeker niet de enige.

DAAR GAAN WE!



VIJF SOORTEN RELATIES

We hebben het in deze inleiding al een paar keer over een 'superrelatie', ofwel onze term voor een succesvolle liefdesrelatie. Maar wat is eigenlijk een superrelatie? Goeie vraag.

Het doet er niet zo veel toe wat wij verstaan onder een superrelatie. Veel belangrijker is het wat *jij* verstaat onder een superrelatie. Dus voordat we je er ook maar iets over willen vertellen, gaan we je vragen om nu *out of the blue* jouw definitie van een superrelatie te geven. Het helpt als je dat weet. Pas als je weet waarnaar je op zoek bent, kun je het vinden.

Belangrijk hierbij is dat je bij het woord 'relatie' niet alleen maar aan de ander denkt. We vragen regelmatig aan mensen hun superrelatie te omschrijven en als antwoord krijgen we dan

zoiets als 'een knappe, geïnteresseerde man met humor' of 'een stoere vrouw met gevoel voor avontuur en een mooie glimlach'. Dat bedoelen we niet. Met 'relatie' bedoelen we *datgene wat er is tussen jou en de ander*. Hoe wil je dat jullie met elkaar omgaan? Hoe voel je je daarbij? Wat doe je wel en niet samen?

Mijn superrelatie ziet er zó uit:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vijf relatieniveaus

Wij geloven dat er vijf niveaus bestaan waarin een liefdesrelatie zich kan bevinden. Kijk goed of je iets herkent in je huidige relatie of voorgaande relaties.

Een: 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, weezin of woede. Ze beginnen relaties omdat het van ze verwacht wordt en zullen zich nooit overgeven aan de ander. 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.

Twee: 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 jaloezers 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 soms eenzaam. Ze laten zich misbruiken in de relaties die ze aangaan omdat ze geloven dat ze blij moeten zijn iemand te hebben. Alle ambitie om er wat goeds van te maken, ontbreekt, omdat ze ervan overtuigd zijn dat er niet meer in zit. Het slachtofferchap is onderdeel geworden van hun identiteit en hun imago en daardoor hebben ze het zichzelf nóg weer lastiger gemaakt daar iets in te veranderen. 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.

Drie: 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 ertegen in 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.

Vier: 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 zo veel narigheid in andere relaties. Dan hebben zij het toch maar mooi getroffen samen.

Vijf: De superrelatie: alles is liefde

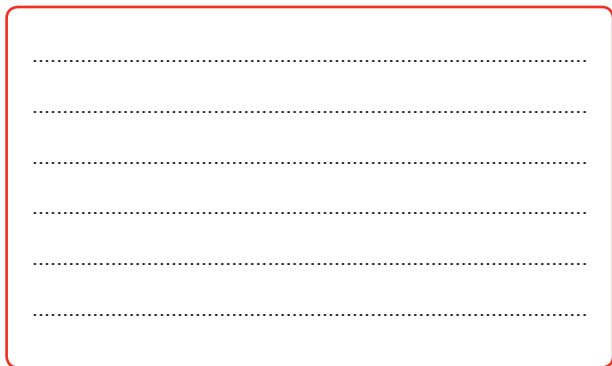
Voor slechts een heel klein deel van de stellen is het nog mooier: ze hebben een superrelatie. Ze weten dat ze in totale onafhankelijkheid met elkaar verbonden kunnen zijn. Ze hebben de ander niet nodig voor hun eigen geluk. Ze zijn zelf helemaal ‘heel’. De partners zijn geen opvulling in elkaars leven, 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.

Nu jij.

Op welk niveau zit jouw huidige relatie?

Of, wanneer je geen relatie hebt: is er een patroon waar het de laatste paar keer fout ging?



De meeste relaties blijven steken in de derde vorm: de scheve liefde. Je ziet dat er vervolgens twee dingen kunnen gebeuren.

Ofwel het stel blijft elkaar steeds verder irriteren, weigert helemaal eerlijk, kwetsbaar en transparant te zijn en gaat uiteindelijk uit elkaar. Vooral na een jaar of zeven samen zie je dat het 'scheve' in de relatie explodeert. Het koppel gaat uit elkaar, ze 'passen toch niet zo goed bij elkaar'. Vaak herhaalt zich vervolgens in een andere relatie precies hetzelfde patroon.

Maar vaak gebeurt er ook iets anders. Het stel blijft tóch bij elkaar. Moegestreden of te angstig om het verder alleen te proberen. De liefde verdwijnt en de relatie blijft. Veel paren van middelbare leeftijd zie je daarom niet verdrietig en niet gelukkig zijn, maar samen voortsjokken als twee vermoeide paarden die samen een wagen trekken. Ze hebben stilletjes geaccepteerd dat er voor hen niet meer in zit. Tot de dood hen ten slotte scheidt.