

ANNE DE JONG

# *Sorry, schatje*

Het no-nonsense relatieboek  
voor goede en slechte tijden

**MAVEN**  
**PUBLISHING**

# INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
<b>DEEL 1: De staat van jouw relatie</b>	
<b>1</b> De vijf principes van liefdesvaardigheid en de tien superskills	16
<b>2</b> De relatiezones	26
<b>3</b> De lovemap	41
<b>DEEL 2: De vijf principes van liefdesvaardigheid</b>	
<b>4</b> 1. Kies elke dag opnieuw	68
<b>5</b> 2. Zet je partner op nummer één	78
<b>6</b> 3. Zorg voor jezelf	102
<b>7</b> 4. Stel je kwetsbaar op	132
<b>8</b> 5. Accepteer of ga weg (meer is er niet)	169
<b>DEEL 3: De tien superskills van de liefde</b>	
<b>9</b> 1: Sorry zeggen	193
<b>10</b> 2: Positief ruziemaken	203
<b>11</b> 3: Lief en duidelijk communiceren	208
<b>12</b> 4: Nieuwsgierig zijn	220
<b>13</b> 5: Eerlijke gesprekken voeren	225
<b>14</b> 6: Weten wat je voelt	237
<b>15</b> 7: Water bij de wijn doen	247
<b>16</b> 8: Zonder oordeel inleven	255
<b>17</b> 9: Kwetsbaarheid tonen	266
<b>18</b> 10: In actie komen en doorzetten	270
Afsluiting	278
Woord van dank	286
Literatuurlijst	288

**Het is**  
**geen**  
**toeval**

**of je gelukkig  
wordt in  
de liefde**

## INLEIDING

### **'Er is niemand zoals jij bent voor mij Iemand die me liefheeft als ik me niks meer voel'**

Huub van der Lubbe – Iemand als jij

Al 42 jaar zijn ze samen, en al 42 jaar maken ze ruzie. Hij rommelt met geld en spiegelt haar voor dat de zaken uitstekend lopen. Elke keer als zij erachter komt dat zijn verhaal toch net anders ligt, liegt hij tegen haar. Zij wordt strenger en strenger tegen hem, hij duikt steeds dieper weg. Ze houden van elkaar, maar het gedoe over geld is al zolang ze samen zijn een enorme bron van ergernis. Als ik ze in mijn spreekkamer heb – het is hun tweede sessie – gebeurt er opeens iets. Hij zegt haar dat hij van haar houdt, en dat hij het daarom juist zo graag goed wil doen. 'En als je dan boos wordt en mij zo kritisch toespreekt, beloof ik dingen die ik niet kan waarmaken en dan ga ik liegen.' En dan komt het hoge woord eruit: zijn vader keurde vroeger ook alles af wat hij deed. Dit is de reflex waar hij al zijn leven lang in schiet.

Vervolgens zie ik haar naar hem kijken, en denken: jeetje, het is geen verraad, hij is gewoon heel bang – en iemand die heel veel van me houdt. Dat liegen en draaien is uit gewoonte, uit angst. Op dat moment ontdooit ze, en maakt ze hem duidelijk dat zij óók heel bang is geweest. Omdat ze steeds voelde dat ze niet op hem kon bouwen. Zo bereiken ze samen, in mijn spreekkamer, een kantelpunt: waar waren ze nou al die tijd mee bezig?

Dit soort situaties, zulke mensen, kunnen me ontroeren. Ik werk al meer dan 25 jaar als psycholoog, opleider en coach, en ik heb mijn eigen methode ontwikkeld. Ik ben ervan overtuigd geraakt dat zoiets ogenschijnlijk complex als de liefde teruggebracht kan worden tot een simpele formule. Op basis van al die jaren dat ik stellen begeleid,

aangevuld met wetenschappelijk onderzoek, stel ik:

## **GOEDE RELATIE = LIEFDESVAARDIG + GOEDE MATCH**

Zo simpel is het. Niet bepaald hogere wiskunde, toch? *Sorry, schatje* gaat over het eerste deel van deze formule: hoe word je liefdesvaardiger? Want ook al klinkt het een beetje cliché: liefde is een vaardigheid. Ik geloof er heilig in dat je er beter in kunt worden. En dat dit boek je daarbij gaat helpen.

Je vraagt je nu waarschijnlijk meteen af: en die goede match dan? Heb ik die? Hoe vind ik die? Daar kan ik kort over zijn: er is niemand die het helemaal weet. Wetenschappers worstelen al decennia met de vraag welke factoren twee mensen tot een goede match maken. In realityprogramma's smullen we van de dappere pogingen van televisiemakers om stellen met elkaar in contact te brengen die de perfecte match zouden moeten vormen. En op Parship en andere dating-platforms garanderen ze wetenschappelijke kennis te hebben over wat jou en je potentiële nieuwe liefde een gegarandeerde *match made in heaven* maakt. De werkelijkheid is dat je er, plat gezegd, een beetje geluk mee moet hebben.

Weten we dan helemaal niets? Jawel. We weten dat geur een belangrijke factor is in hoeverre we ons aangetrokken voelen tot de ander. We weten dat nabijheid helpt, bijvoorbeeld doordat je collega's van elkaar bent of samen studeert. Bij elkaar in de buurt wonen. Dezelfde kroeg bezoeken. Dezelfde vrienden hebben. Elkaar tegenkomen op feestjes. We weten ook dat genen een belangrijke rol spelen, dankzij het 'sweaty T-shirt experiment'. Onderzoekers ontdekten dat mensen voorkeur hadden voor de zweetlucht van potentiële partners die genetisch gezien het meest van hen verschilden.

Wat we ook weten, en wat ik dagelijks in de praktijk zie, is dat het helpt om dezelfde waarden te hebben. Dezelfde dingen belangrijk

vinden. Als de een heel graag kinderen wil en de ander uitgesproken niet, dan ben je waarschijnlijk niet zo'n goede match samen. Dat wil niet zeggen dat jullie exacte kopieën van elkaar moeten zijn en ook jullie gedrag kan anders zijn, als je elkaars waarden maar respecteert of de verschillen kunt accepteren.

Maar daarmee houdt het wel zo'n beetje op: er is geen eensluidend antwoord, geen wiskundige, natuurkundige of biologische formule waarmee De Juiste Match tussen twee mensen voorspeld kan worden. Toch zie ik, op basis van jarenlange ervaring en onderzoeken die ik erover gelezen heb, wel vaak dezelfde factoren terugkomen die bepalen of je een goede match met iemand bent. Dit zijn vragen die ik altijd stel aan koppels die bij mij in relatiecoaching komen:

- Voelde je je veilig en verbonden tijdens de eerste keren dat jullie elkaar zagen?
- Voelde je je in het begin fysiek aangetrokken tot de ander?
- Was er sprake van wederzijds respect toen jullie elkaar de eerste keren spraken?
- Hadden jullie het leuk, liep het soepel toen jullie de eerste keren samen tijd doorbrachten?

Wat mij betreft zijn dat de factoren die een goede match bepalen: voelde je je veilig, gerespecteerd, aangetrokken en fijn? Als je aan het daten bent en op een van de punten scoor je een vette 'nee', dan moeten de alarmbellen gaan rinkelen. Ook op je allereerste date. Dat bespaart je een hoop tijd.

Maar als je had gehoopt in dit boek, of waar dan ook, het definitieve en allesomvattende antwoord te vinden op de vraag waar je op moet letten bij het vinden van jouw ideale partner, dan moet ik je teleurstellen. Misschien schrijf ik er ooit nog een boek over, maar in *Sorry, schatje* concentreer ik me alleen op de liefdesvaardigheden, het aspect waarop je zelf invloed kunt uitoefenen en jezelf kunt trainen. In mijn praktijk coach ik dagelijks stellen die liefdesvaardiger willen

worden. Stellen in alle soorten en maten. Stellen die komen voor een relatie-*apk* om nóg gelukkiger te worden, ingedutte stellen die op zoek zijn naar de vonk, stellen waarvan de een of beiden onveilig gehecht zijn, partners die de ander betrapt hebben op vreemdgaan, partners die last hebben van bindings- of verlatingsangst en koppels die op een tweesprong staan: scheiden of samen door. (Want ja, ook scheiden kun je op een liefdesvaardige manier doen.) Ik help stellen die elkaar al jaren kwijt waren elkaar opnieuw te leren zien, simpelweg doordat ze begrijpen welke angsten en overtuigingen er achter hun gedrag en interactie schuilen. Ze stellen zich voor elkaar open en laten elkaar hun kwetsbaarheden zien. Ze vergeven elkaar, erkennen hoe ze wat ze belangrijk vinden uit het oog zijn verloren en leren op een volwassener manier te communiceren. En last but not least: ze gaan weer geven. Ze gaan weer lief doen tegen elkaar en voelen zich weer vertrouwd bij elkaar.

De liefde heeft me altijd geïntrigeerd. Wat maakt nou dat sommige stellen een leven lang gelukkig zijn en waarom scheiden andere mensen soms binnen een paar jaar?

Natuurlijk is elke relatie anders. Maar de wetenschap bewijst dat er een aantal indicatoren zijn waarmee je met 94 procent nauwkeurigheid kunt voorspellen of je gelukkig bij elkaar blijft.\* Of anders gezegd: het is geen toeval of je gelukkig bent in de liefde. Daar heb je met de juiste liefdesvaardigheden zélf invloed op. De wetenschap en inzichten die ik in de loop der jaren in verschillende relatietherapie- en coachingsopleidingen heb opgedaan, wil ik toegankelijk maken voor een breed publiek. Want op welk punt in je relatie je ook staat, er zijn altijd dingen die je kunt doen om je liefdesleven leuker en interessanter te maken. Daar gaat *Sorry, schatje* over: ik leer je precies die dingen waarvan wetenschappelijk is bewezen dat die succesvolle liefdeskoppels zo gelukkig maken.

Liefdesvaardiger worden en persoonlijke ontwikkeling hangen nauw

---

\* Gebaseerd op veertig jaar wetenschappelijk onderzoek van psycholoog John Gottman.

samen, dat weet ik zelf maar al te goed. Werken aan je relatie is werken aan jezelf. Als klein meisje droomde ik over de prins die mij gelukkig zou maken. Tijdens mijn studententijd hoopte ik op een vriend die mij altijd geluk en veiligheid zou bieden en bij de ontmoeting met de vader van mijn kinderen fantaseerde ik al snel over een mooi en harmonieus gezinsleven. Toen we een aantal jaar later uit elkaar gingen, fantaseerde ik gewoon weer verder over een gedroomde echtgenoot die mij zou snappen zonder woorden.

Inmiddels ben ik getrouwd met Ray en leef ik gelukkig samen met hem, mijn twee kinderen en mijn drie bonusdochters. Toch weet ik zeker dat als wij vijftien jaar geleden verliefd waren geworden, we zeker geen goede relatie hadden gehad. Hij was niet mijn prins geweest. Liever gezegd: ik was zelf nog te onzeker en niet liefdesvaardig. Hij had voortdurend moeten bevestigen dat ik leuk, mooi en slim was. En dat ik veilig was bij hem. Ik weet ook zeker dat ik mezelf niet zou laten zien – niet had durven zeggen wie ik was of wat ik wilde, want dat was te kwetsbaar. Alleen mijn stoere, sterke masker was zichtbaar geweest. Hij had mijn hart, zoals dat in sprookjes gaat, maar moeten veroveren. De verantwoordelijkheid lag bij hem. Maar ook de kwetsbaarheid van een partner vond ik in die tijd moeilijk te accepteren. Ik probeerde problemen van mijn partners altijd op te lossen in plaats van die er gewoon te laten zijn.

Inmiddels ben ik ouder en wijzer, en vooral: ik ken mezelf veel beter. Veel meer dan vroeger weet ik wat ik voel en wat ik nodig heb, en kan ik dat ook uitspreken. Ik heb geleerd kwetsbaar te zijn. De ander hoeft niet te raden wat ik wil, ik weet nu zelf wat ik wil en vertel dat ook aan mijn partner.

Ik heb geleerd om écht te voelen dat ik het waard ben om van te houden, van mijn hele pakketje: mijn mooie, lelijke, stomme en grappige kanten. En daarom kan ik ook houden van het complete pakketje dat de ander is. Ray is ook veranderd. Hij heeft geleerd te luisteren naar de behoeftes van de ander, en dat zijn tomeloze



energie óók samen kan gaan met een stabiele relatie. Ray heeft over zijn eigen liefdesverleden, dat hij zelf als 'turbulent' categoriseert, onder zijn schrijversnaam Kluun al een en ander geschreven. Van bestsellerauteur over overspel tot getrouwd zijn met een relatiecoach. Zo kan het leven lopen.

Vaardig worden in de liefde is misschien wel het allerbelangrijkste wat je kunt leren in je leven. In een onderzoek van Harvard University dat nu ruim tachtig jaar loopt, worden mensen uit opeenvolgende generaties gevolgd. Wat blijkt: wie een goede relatie heeft, is minder vaak ziek en leeft gemiddeld acht (!) jaar langer. Je zou dus kunnen zeggen dat het hebben van een goede relatie een belangrijke factor van een gelukkig leven is.

Maar liefde is nooit 'af'. Ze zal je altijd blijven verrassen. Ze zorgt voor de mooiste én de moeilijkste momenten in je leven. Ze is een spel waarvan niemand alle regels kent en dat nog nooit iemand heeft uitgespeeld. Maar er zijn wel lessen die je kunt leren en vaardigheden die je onder de knie kunt krijgen om te zorgen voor een liefdevolle relatie.

Tijd om liefdesvaardig te worden!

**Vaardig  
worden in  
de liefde is  
misschien  
wel het aller-  
belangrijkste  
wat je kunt  
leren**

## LV5-TEST

	HELEMAAL MEE EENS	GROTENDEELS MEE EENS	GROTENDEELS NIET MEE EENS	HELEMAAL NIET MEE EENS
1	Wij zijn er bijna altijd voor elkaar.			
2	Wij twijfelen zelden aan onze relatie.			
3	Wij hebben dezelfde dromen voor de toekomst.			
4	Wij zeggen niet: 'Laten we er maar mee stoppen'.			
5	Wij doen ons best voor onze relatie.			
6	We hebben gezamenlijke waarden.			
7	Wij geven elkaar vrijwel dagelijks complimenten.			
8	Wij laten onze waardering voor elkaar vaak merken.			
9	Wij maken tijd om veel samen te doen.			
10	Wij geven de ander aandacht als die dat nodig heeft.			
11	We letten op elkaar als we ergens samen zijn.			
12	Wij vertellen elkaar zo goed als alles.			

## HOOFDSTUK 3 DE LOVEMAP

'I, I'm I'm so in love with you  
Whatever you want to do  
Is all right with me'

Al Green – Let's stay together

Als je intens verliefd bent, denk je dat het altijd zo zal blijven. Het leven is zoals het leven bedoeld is. Je waant je in een sprookje, in je eigen Hollywoodfilm, doktersroman of Bouquetreeks. Je partner is een door de hemel gezonden geluksbrenger, helemaal voor jou en voor jou alleen. Tijd voor het slechte nieuws: gemiddeld houden stellen die verliefdheid, die staat van totale ontoerekeningsvatbaarheid, achttien maanden vol. Ik noemde ze al in het vorige hoofdstuk: de rozebrilmaanden. Je verliefde hersenen zijn in die periode gedrogeerd. Niet door illegale middelen, maar door elf verschillende fysiologische reacties en hormonen. Lees even mee welke substanties allemaal hun best doen – en met succes – om je hersenfuncties over te nemen als je verliefd bent.

### DE ACHTERGROND

#### **De fysiologie van verliefd worden**

Wat gebeurt er allemaal in je lijf als je verliefd bent? Tijdens de rozebrilmaanden zijn deze stoffen in hogere concentraties aanwezig:

**DHEA** (dehydro-epiandrosteron). Een hormoon dat een natuurlijke amfetaminekick geeft. Je gedachten slaan op hol en je bent klaar voor seks.

**Feromonen.** Afgeleid van twee Griekse woorden die samen 'drager van opwinding' betekenen. Feromonen produceren seksgeuren, ze

Of de studentenliefde van Felix en Charise goed afloopt, lees je aan het einde van dit hoofdstuk. Eerst wil ik je vragen om de eerste oefening van dit boek te doen.



### Oefening: Even terug in de tijd

In mijn praktijk neem ik stellen in de eerste sessie vaak mee terug naar het prille begin van hun relatie. Ik vraag hun om terug te denken aan hun eerste ontmoeting, hun eerste date, hun eerste weken of maanden samen. Ik geniet vaak van de twinkeling in de ogen die ik dan bij beiden zie. Zelfs bij stellen die binnenkomen met onoplosbaar lijkende relatieproblemen.

Tijd voor jou om deze oefening ook te doen. Schrijf de antwoorden van de vragen op en, als jullie het samen doen, vraag je partner hetzelfde te doen. Het kan bijna niet anders dan dat dit *sweet memories* oproept.

Hoe leuk is het om elkaar weer te herinneren aan die beginperiode van jullie relatie? Vertel de ander wat je voelde, wat je wilde, wat je deed. Neem de tijd voor deze oefening. De volgende vragen kunnen je helpen:

- Welke karaktereigenschappen van je partner sprongen eruit?
- Wat sprak je het meeste in hem of haar aan?
- Wat deden jullie veel in jullie verliefde periode?
- Hoe voelde je je over jezelf?
- Wat zijn je leukste herinneringen aan de begintijd?

Als je nu geen partner hebt, kan je deze oefening ook doen met een ex in gedachten. Niet dat je een relatie die over is zonniger moet voorstellen dan die was, maar het helpt je om het principe te voelen: het lukt bijna altijd om met gevoelens van empathie naar de begindagen van een relatie te kijken.

## HOOFDSTUK 9

# SUPERSKILL 1: SORRY ZEGGEN

'It's sad, so sad  
Why can't we talk it over?  
Oh, it seems to me that sorry seems to be  
the hardest word'

Elton John – Sorry Seems to Be the Hardest Word

Als je goed sorry kunt zeggen – dat betekent: gemeend en met oog voor de ander – dan zul je veel relaxtere relaties hebben. Het is een olifantenpaadje terug naar de groene zones. Voor veel mensen is het lastig om sorry te zeggen. Dat snap ik ook: misschien voelt het als je overgeven, alsof je op je rug gaat liggen met je pootjes omhoog. Misschien voelt het als toegeven dat je iets fout hebt gedaan en dat de ander gelijk heeft. Of het voelt als verliezen – en dus vertik je het. Maar sorry zeggen is veel meer dan dat: het is verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag. Dat is (zeker in conflictsituaties) extreem moeilijk om te doen, en daarom is het een superskill.

Een oprecht 'sorry' lost veel op, omdat je daarmee het gevoel van de ander erkent. Als je toenadering zoekt door sorry tegen iemand te zeggen, dan kun je daarna naar elkaars versie van het verhaal luisteren. Als dat lukt, kun je onderzoeken waardoor het gedoe überhaupt ontstond. Hierdoor wordt het veel makkelijker om eroverheen te stappen en het achter je te laten.

## HOE DE SKILL WERKT

Sorry zeggen lijkt misschien oersimpel. Je zegt gewoon 'sorry' tegen de ander en klaar ben je. Toch?

Dit is wat ik de 'dan-ben-ik-van-het-gezeik-af-sorry' noem. Kinderen (pubers en peuters in het bijzonder) zijn hier meesters in. Vaak

onder dwang een beetje halfslachtig 'sorry' mompelen, daar los je werkelijk niets mee op. Het zeggen van 'nep-sorry' is oersimpel, maar oprecht je excuses maken, dat is een superskill. Ik leer je in drie stappen hoe je dat moet doen.

### **Stap 1. Stap in de helikopter**

Er is gedoe. Je herkent misschien een interactie-8 of je hebt gewoon gierende ruzie. Hoe groot of klein het gedoe ook is, je zoomt uit en kijkt van een afstandje naar de situatie om te ontdekken wat er precies aan de hand is. Dit doe je vaak door letterlijk even weg te gaan. Door je te richten op je ademhaling. Soms door even op te schrijven wat er gebeurde. Je gaat eerst bij jezelf na wat de ander precies deed en bedenkt of het ook echt met de ander te maken heeft, of dat het meer met jezelf te maken heeft. Vraag je af: wat is de reden achter mijn reactie? Hierdoor creëer je afstand tot de emotie en kun je objectiever naar de situatie kijken.

#### UIT MIJN PRAKTIJK

Dave en Carlijn hebben ruzie. Carlijn is tijdens het eten uitgevallen tegen hem omdat hij een sarcastisch grapje maakte tegen Sem, hun zoon. Dave is enorm geschrokken van Carlijns toon en is van tafel weggelopen. Hij wil die avond niet meer met haar praten.

Carlijn besluit even een stukje te gaan wandelen met de hond. Als ze een paar minuten buiten is, beseft ze dat ze eigenlijk al chagrijnig was toen ze van haar werk kwam. Dat ze het gedrag van Dave wel stom vond, maar dat haar reactie een beetje overdreven was.

### **Stap 2. Leef je in**

De tweede stap is je inleven in de ander. Welk effect had jouw gedrag op je partner? Probeer echt in de schoenen van de ander te gaan staan en de situatie te beleven vanuit zijn of haar perspectief.

zo stom doet, maar dat hoef je niet op mij af te reageren.' (En haal daarna vooral twee drankjes uit de ijskast.)

Het probleem van de verzorgvalkuil is dat je niet duidelijk bent. Je zegt niet wat jouw behoefte is en wat jij vindt. Dus je partner weet niet wat er echt in je hoofd omgaat.

### **Effect van de verzorger op de ander**

Verzorgers kunnen wrevel oproepen. De ander voelt zich als een kind behandeld en gaat zich daarnaar gedragen door als een tegendraadse kleuter te reageren. Maar ook als een partner zich de zorgen lekker laat aanleunen, gaat het mis: zo hoeft hij of zij geen verantwoordelijkheid te nemen en na te denken over zijn of haar gedrag. En misschien wel het belangrijkste: de ander weet ook echt niet waar hij of zij aan toe is, en kan dus geen rekening met de grenzen en wensen van de verzorger houden.

### **Wat denkt de verzorger?**

Gedachten sturen gedrag en gevoel. Je kan je gedachten zien als een mannetje of vrouwtje dat in je oor tettert en dingen zegt waarnaar je luistert. Het mannetje van de verzorger heeft teksten als: 'Doe maar lief, dan ziet hij wel hoe goed je het bedoelt', 'Help haar maar even, want ze heeft het zwaar' en 'Hij kan er niets aan doen, ga erboven staan en doe wat aardigs.'





## Empathie-oefening 4: Een theelepeltje van...



Schrijf een paar dingen op die je niet bevallen aan je partner. Zoek vervolgens naar het positieve achter die eigenschappen.

Hieronder vind je een lijstje met negatieve eigenschappen, bekeken door een roze bril. En weet je wat het is? De kwaliteit waar je je zo aan ergert, daar kun je zelf waarschijnlijk wel wat meer van gebruiken. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want als je je aan iemand ergert, zie je natuurlijk vooral die bloedirritante minpunten. Maar er zijn pluspunten, echt waar.

Irritatie	Kwaliteit
Zeuren	Zichzelf serieus nemen
Borstklopperij	Zichzelf kunnen verkopen
Twijfelen	Doordacht zijn
Impulsief	Snel kunnen beslissen
Slordig	Enthousiast van alles tegelijk doen
Niet betrouwbaar	Spontaan, leven in het hier-en-nu
Egoïstisch	Voor zichzelf opkomen

