

Lang Leve de Liefde



Cocky Drost-de Wit



Hét boek voor een goed begin
van jullie leven samen

Met illustraties van Floortje Klinkenberg

UITGEVERIJ JES! – ZOETERMEER

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

Uitgeverij Jes! is een samenwerking tussen Boekencentrum Uitgevers en de HGJB. Kijk voor meer informatie op www.jesvoorjou.nl.

Website auteur: www.cockydst.nl

Ontwerp omslag: Artisty

Vormgeving binnenwerk: Gerard de Groot

ISBN 978 90 239 2864 5

NUR 770

© 2015 Uitgeverij Jes! – Zoetermeer

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

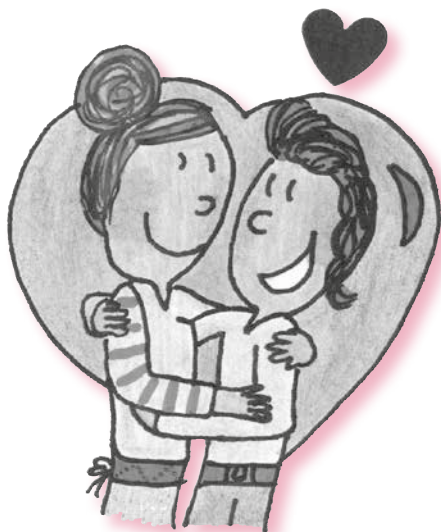
Inhoud

Klein voorwoord	7
1 Leve de liefde!	9
<i>Waarom je ook alweer verliefd werd op je geliefde</i>	
2 Van verliefdheid naar echte liefde	16
<i>Hoe de liefde zich ontwikkelt</i>	
3 'Man en vrouw schiep Hij hen...'	24
<i>Over het mysterie van man en vrouw</i>	
4 Waarom jij bent wie jij bent en de ander anders is dan jij	30
<i>Over opvoeding, geloof en persoonlijkheid</i>	
5 'Niets maakt zo kwetsbaar als liefhebben'	40
<i>Over de manier waarop je je aan je geliefde verbindt</i>	
6 Ruziemaken met een glimlach	49
<i>Over conflicten en veiligheid binnen je relatie</i>	
7 Zinderende zomernachten	58
<i>Over feiten en fabels rondom seks</i>	
8 Vileine verleidingen	70
<i>Over hoe je je aandacht bij je geliefde kunt houden</i>	
9 Tot de dood ons scheidt	78
<i>Over het leven & de liefde na de Grote Stap</i>	
10 Ode aan de liefde	86
<i>Tips om de liefde levend te houden</i>	
Als dit boek uit is	93
Geraadpleegde bronnen	94

Klein voorwoord



Een goede relatie is heel belangrijk. We worden er gelukkiger en succesvoller van en, zo blijkt uit recent onderzoek, we schijnen er ook nog eens langer van te leven. Reden genoeg om aan het begin van de rest van je leven samen voor het beste te gaan! Maar als ik eerlijk ben, vind ik 'werken aan je relatie' zo zwaar en beladen klinken. Alsof je elke week verplicht een uur over relatiedingen moet gaan praten. Met een kopje koffie en een droog koekje erbij. Dat lijkt me heel taai. Dat is dan ook absoluut niet wat ik hoop dat jullie met dit boekje gaan doen. Je mag er heus wel een avondje tijd voor vrijmaken, maar je mag het ook best nonchalant op de wc laten slingeren. Met dit boekje wil ik je laten zien dat investeren in de liefde iets



vanzelfsprekends moet zijn. Iets wat je gewoon doet omdat je vindt dat je relatie belangrijk is en je blij bent met je geliefde. Dit boekje is er namelijk juist voor stellen die lang en gelukkig samen oud willen worden.

Toch zijn er genoeg stellen die wel wat hulp nodig hebben. Gewoon omdat ze niet precies geleerd hebben hoe dat nu werkt, een goede relatie hebben en onderhouden. En oude, aangeleerde patronen leer je nu eenmaal niet gemakkelijk af.

Omdat je voor je het in de gaten hebt in allerlei vervelende patronen kunt belanden, is het goed om vooraf een paar dingen duidelijk te krijgen. Dat is het idee achter dit boekje. Dat je gewoon aan het begin van de rest van je leven samen de goede patronen ontwikkelt om samen nog lang en gelukkig te leven!

Ik wens je heel veel plezier en veel geluk toe voor de rest van jullie leven samen!

En ik maak meteen even gebruik van de gelegenheid voor een speciaal bedankje aan Edward, Christine, Floortje, Niek, Wilianne, David, Vera, Hesther, Erik, Coreline, Martijn, Rianne, Hans en Mieke en zovele andere lieverds die op welke wijze dan ook hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit boekje.

Een dikke knuffel voor mijn kinderen die af en toe wel erg lang moesten wachten op een snoepje. En een dikke kus voor mijn eigen geliefde Nico. Mijn grote inspirator en mijn allergrootste fan. ☺

1 Leve de liefde!

Waarom je ook alweer verliefd werd
op je geliefde

Weet jij nog hoe het was toen je verliefd was? Dat je niet kon eten en je hart spontaan sneller sloeg bij het zien van je geliefde? Als deze herinnering heel diep is weggezakt, doe dan even je ogen dicht en probeer terug te denken aan jullie eerste kus. Waarschijnlijk was je behoorlijk zenuwachtig, kon je amper nog nadenken. Jullie hoofden bogen steeds dichtër naar elkaar toe voor jullie allereerste kus. Zucht, wat een tijd was dat!



Zo perfect

Als je verliefd bent, merkt je hele lijf dat. Dat komt doordat je allerlei hormonen aanmaakt die ervoor zorgen dat je helemaal op en top gereed bent voor de grote ontmoeting met je geliefde. Zo was jij zelf bijvoorbeeld op je aller-geweldigst. Je was scherp, vindingrijk, aantrekkelijk, charmant en je barstte van de energie. En jouw geliefde idem dito. Je iets minder leuke eigenschappen verdwenen naar de achtergrond. En dat was maar goed ook – voor zolang als het duurde natuurlijk.* Soms is er gewoon even een iets voordeliger kijk op de zaak nodig om twee mensen verliefd op elkaar te laten worden.

Edward over Christine:

Ik kan niet zo goed omschrijven waarom ik nu juist op Christine verliefd ben geworden. Ik vond haar gewoon bijzonder en ik kreeg altijd een warm gevoel van binnen als ik haar zag. Ik denk dat dit het meeste te maken heeft met haar uitstraling, haar vriendelijke gezicht, haar openheid en haar mooie lichamelijke vormen. 😊

Waarom jij?

Waarom word je nu uitgerekend verliefd op diegene op wie je verliefd wordt? Helen Fisher, biologisch antropoloog, heeft er uitgebreid onderzoek naar gedaan. In onze hersenen blijken allerlei gebieden geactiveerd te worden als het gaat om de liefde.

* Je zult wel denken: wat een negatief gedoe, dat 'voor zolang het duurt'. Maar de verliefdheidshormonen raken na ongeveer anderhalf tot drie jaar uitgeput. En dat is maar goed ook, want anders zou je hart het weleens kunnen begeven. Bovendien is het voor een gezonde relatie goed dat je ook van elkaars minder fantastische kanten houdt. Maar daar zijn we nu nog lang niet aan toe. In dit hoofdstuk zijn we gewoon nog verschrikkelijk verliefd.

Ze onderscheidt daarbij een lustcentrum (op zoek naar seks), een verliefdheidscentrum (op zoek naar de perfecte match) en een hechtingscentrum (om samen oud te worden). Maar wat op welk moment doorslaggevend is, daar kan ook Helen (nog) geen antwoord op geven.

Sommige wetenschappers zien verliefd worden als een puur evolutionair proces: je valt op degene met wie je (heel wetenschappelijk gezegd) je soort het beste in stand kunt houden, een *survival of the fittest*. Maar toch lijken er veel meer factoren mee te spelen. Ook feromonen (hoe iemand ruikt) spelen een rol bij het verliefd worden.

Vrouwen vallen vaak op een man die op de een of andere manier iets weg heeft van hun vader. Een meisje van wie de vader bijvoorbeeld altijd wat dominant was, heeft grote kans dat ze die eigenschap ook terugvindt in haar partner. En een meisje van wie de vader heel lief en trouw was, zal die eigenschappen vaak ook herkennen in haar partner. Het is trouwens niet zo dat een meisje haar geliefde daarop selecteert. Vaak zie je het zelf vooraf niet eens zo. Het ontstaat geleidelijk. Hierbij is het natuurlijk de vraag wat de kip en wat het ei is... Mannen vallen trouwens in eerste instantie niet op vrouwen die slim zijn of veel humor hebben. Maar naarmate ze een vrouw beter leren kennen, zijn dit juist wél de eigenschappen waar ze van gaan houden. En dat geldt dan weer niet voor elke man. Overigens blijkt het helemaal niet zo te zijn dat tegenpolen elkaar aantrekken. We blijken juist op zoek te zijn naar iets bekends. Tja, je ziet dat het niet verwonderlijk is dat zelfs de wetenschap ons geen pasklaar antwoord kan geven op het waarom van de liefde.



Kijk even naar onderstaande eigenschappen. Wat vind (vond?) jij aantrekkelijk aan je geliefde?

(Tip: Vul de lijst allebei in en bewaar hem goed! Deze kan later nog weleens van pas komen.)

Haar glimmende ogen	Zijn lange benen	Haar gezelligheid	Zijn gevoeligheid
Zijn humor	Haar intelligentie	Zijn glanzende haardos	Haar liefvallige sproetjes
Haar zorgzaamheid	Zijn doortastendheid	Haar blozende wangen	Zijn ferme manier van lopen
Zijn mannelijke geur	Haar wiegende heupen	Zijn zachtmoedigheid	Haar bijdehandheid
Haar spontaniteit	Zijn tederheid	Haar sierlijke hals	Zijn krachtige kaaklijn
Zijn belangstelling	Haar rust	Zijn openheid	Haar sportiviteit
Haar fluweelzachte stem	Zijn gespierde bovenarmen	Haar fantasieus geproportioneerde lichaam	Zijn stevige omhelzing

Inspired by het bijbelse 'Hooglied' van koning Salomo.



Mocht je op een punt in je relatie belanden waarop je denkt dat je niet aantrekkelijk meer bent voor je geliefde, of denkt dat iemand anders veel aantrekkelijker is, pak deze lijst er dan weer eens bij. Jouw geliefde is jouw maatstaf. En andersom. In de ogen van jouw geliefde ben je het mooiste en meest perfecte schepsel dat er bestaat!

Waarschijnlijk heeft jouw geliefde kwaliteiten aangevinkt die jij nooit bij jezelf zou hebben bedacht. Maar datzelfde heb jij waarschijnlijk bij jouw geliefde gedaan. Het mooie van de liefde is dat je de gave krijgt om de schoonheid van de ander echt te zien. Waar je bij jezelf wellicht snel geneigd bent om het

schoonheidsideaal van de wereld als maatstaf te gebruiken, kan je geliefde jou zien in jouw pure, echte en unieke schoonheid.

Je zou dus kunnen zeggen dat als je de wereld door een roze bril ziet, je blik niet vertroebeld raakt, maar juist helder wordt: jij ziet de mooiste eigenschappen bij de ander!

Je zó bemind voelen geeft natuurlijk een enorme kick. Het is het heerlijke van verliefd zijn: het gevoel dat iemand jou zo de moeite waard vindt dat hij of zij de rest van zijn of haar leven met jou wil delen. Zucht, zo mooi is de liefde!

De kunst van de liefde is
dat je elkaar helemaal kent en desondanks
van elkaar houdt.

Toch niet zo perfect

Maar hoe perfect jullie ook voor elkaar zijn, jullie zijn niet hetzelfde. En die verschillen kunnen er nog weleens voor zorgen dat er hier en daar wat wrijving in je relatie ontstaat. Bovendien moet je misschien nog wel wat naar elkaar toe groeien.

Eerlijk is eerlijk, de roze bril verlicht weliswaar je mooie eigenschappen, je minder mooie eigenschappen worden er tamelijk door verbloemd. Maar dat geeft niet. De kunst van de liefde

is namelijk niet het van elkaar houden omdat jullie zo geweldig zijn. De kunst van de liefde is dat je elkaar helemaal kent en desondanks van elkaar houdt, inclusief elkaars rare eigenschappen. Het is goed dat je elkaars minder perfecte kanten kent, het liefst nog voordat je de Grote Stap zet.





Wat zijn de sterke punten in jullie relatie? En welke punten kunnen wel wat investering gebruiken?

Omcirkel in onderstaande lijst het cijfer dat jouw mening het beste weergeeft (1 = niet mee eens, 5 = helemaal mee eens).

1. Bij mijn geliefde kan ik helemaal mezelf zijn. (veiligheid)	1	2	3	4	5
2. Mijn geliefde en ik hebben dezelfde doelen in ons leven. (zelfde doel)	1	2	3	4	5
3. Als ik aan mijn geliefde denk, weet ik dat hij/zij ook aan mij denkt. (verbinding)	1	2	3	4	5
4. Wij brengen genoeg tijd samen door. (samen-tijd)	1	2	3	4	5
5. Mijn geliefde begrijpt mij altijd. (begrip)	1	2	3	4	5
6. Als ik aan seks denk, is dat altijd in combinatie met mijn geliefde. (seks)	1	2	3	4	5
7. Ik vertrouw mijn geliefde. (vertrouwen)	1	2	3	4	5
8. Wij weten wat in het leven echt belangrijk is. (zelfde prioriteiten)	1	2	3	4	5
9. Ik vind mijn geliefde knap. (aantrekkingskracht)	1	2	3	4	5
10. Mijn geliefde en ik zitten op dezelfde golflengte qua geloof. (samen geloven)	1	2	3	4	5
11. Mijn geliefde neemt zijn/haar verantwoordelijkheid. (verantwoordelijkheid)	1	2	3	4	5
12. Mijn geliefde investeert in relaties met anderen. (sociale leven)	1	2	3	4	5

Schrijf de sterke punten van jullie relatie op.

Schrijf de punten op waarin jullie nog wel wat investering kunnen gebruiken.

Score:

- Tussen de 1 en de 20: Mmjoah, wat zullen we ervan zeggen. Of dit boek was een waardeloze investering, of je hebt het echt heel erg hard nodig...
- Tussen de 20 en de 30: Magertjes, maar houd de sterke punten vast. En wat betreft de minder sterke punten: ga lekker met dit boek aan de slag.
- Tussen de 30 en de 45: Hm, een realistische score. Vooral als je al wat verder bent in je relatie. Er zijn nog genoeg mogelijkheden om te groeien. Goed dat je dat ziet voor het te laat is!
- Tussen de 45 en de 60: Super! Jullie hebben een knoepert van een relatie. Maar maak je geen illusies: ook daarin kunnen fijne wrijvingen voorkomen. Wees je bewust van je valkuilen en blijf alert – want voor je het weet, kom je in een sleur terecht.

Kwetsbaar

Het kost behoorlijk wat veiligheid en kwetsbaarheid om je relatie zo te bekijken als je net gedaan hebt. Erg goed dat jullie dat gedaan hebben. Het laat zien dat je voor elkaar wilt gaan en je veilig genoeg bij elkaar voelt om je diepste gevoelens met elkaar te delen. Dat is een heel belangrijke basis voor een gezonde relatie.

Jullie zijn toe aan de volgende stap. Maar eerst nog even naar hoofdstuk 2.

