

JACOLINE STEEGSTRA

Liefde
KUN JE
LEREN

Zeven sleutels voor een hechte relatie

Jacoline Steegstra

Liefde kun je leren

7 sleutels voor een hechte relatie

Uitgeverij KokBoekencentrum, Utrecht

Met dank aan

allen die mij hebben geholpen liefde
te begrijpen en te koesteren,
de (echt)paren die ik mocht begeleiden,
de mentors en boeken die me leerden over liefde.
God, die mij uit liefde schiep om lief te hebben.
Dolf en onze kinderen Helena, Ingvar en Axel,
bij wie ik me onvoorwaardelijk geliefd voel en geborgen.
Waar op de wereld we ook wonen: jullie zijn mijn thuis.

Inhoud

Inleiding		9
Hoofdstuk 1	Terug naar de eerste liefde	15
Hoofdstuk 2	De ultieme band	27
Hoofdstuk 3	Lessen in liefde	39
Hoofdstuk 4	Kom over de brug	53
Hoofdstuk 5	De stip aan de horizon	65
Hoofdstuk 6	Managen van de bv van 2 (3,4,5...)	79
Hoofdstuk 7	Dagelijkse voeding voor je relatie	97
Hoofdstuk 8	Het laatste wagonnetje	111
Nawoord		123
Boekenlijst		125

Inleiding

En ze leefden nog lang en gelukkig...

Toen ik 'ja' zei tegen mijn man was ik drieëntwintig jaar, pas afgestudeerd als journalist en vertrokken naar Curaçao voor mijn eerste baan bij een dagblad. Trouwen in de tropen, beiden een droombaan, een fijne huurwoning om te starten en direct in het eerste jaar de geboorte van onze dochter. Een perfect plaatje.

Zie je het voor je?

Een feest op het strand, cocktails, witte jurk, strak pak tegen een nog strakker blauwe lucht. Met alle familie en vrienden uiteraard!

De werkelijkheid was net even anders. Op de trouwdag zelf hoosde het tropische regenbuien en wegens afstand en omstandigheden waren van onze families alleen mijn vader en schoonmoeder erbij toen we elkaar het jawoord gaven.

In de eerste week kregen Dolf en ik onze allereerste knetterende ruzie en belde ik huilend mijn moeder vanwege mijn 'mislukte' huwelijk. Ze schoot meelevend in de lach en overtuigde me dat het met ons wel goed zou komen.

Het huwelijk is geen sprookje, leerde ik in week één.

Relaties blijven niet vanzelf goed, kinderen voeden zichzelf niet op, ruzies gaan vaak over dezelfde onnozele dingen, geldgebrek is geen lolletje, het huishouden gaat altijd door, een wasmachine draait soms wel tien keer per week en als je pech

hebt, krijgen je kinderen luizen en waterpokken tegelijk (waar-gebeurd!).

Inmiddels zijn Dolf en ik ruim achtentwintig jaar getrouwd en zou ik met de kennis en ervaring van nu opnieuw volmondig ‘ja’ zeggen tegen mijn eigen man. Beiden hebben we onze – niet meer zo verborgen – gebreken. Het is niet alle dagen leuk of feest, maar we begrijpen elkaar, bouwen op elkaar, vertrouwen elkaar en zijn elkaars beste maatje en minnaar.

Samen hebben we ervaren dat het leven niet alleen cadeautjes uitdeelt, maar soms ook rake klappen. En dat we elkaar vooral in moeilijke tijden moeten vasthouden. We weten dat een huwelijk nooit ‘perfect’ is of ‘af’, maar tot de dood ons scheidt werk in uitvoering.

Wat levert dit boek je op?

In dit boek schrijf ik alles op wat ik zelf had willen weten voordat ik begon aan de reis van het huwelijk. Ik geef door wat ik leerde uit boeken, van mijn opleiding, trainingen en seminars, uit eigen ervaring en van de talloze gesprekken met stellen in mijn praktijk. Daarbij baseer ik me – omdat ze voor mij van waarde zijn – op bijbelse principes die ik toegankelijk maak omdat ze een schat aan wijsheid bevatten voor het leven en je huwelijk, ook als je helemaal niet gelovig bent.

Getrouwd zijn voor het leven is een kunst, maar beslist haalbaar wanneer je onvoorwaardelijk kiest voor elkaar en bereid bent je te verdiepen in hoe de liefde werkt.

In dit boek reik ik je zeven sleutels aan voor een hechte relatie. Ze veranderen de manier waarop je kijkt naar en denkt over het huwelijk als de ultieme band tussen jou en je partner, het waarom van jullie samenzijn en het belang van diepe emotionele verbinding. Verder helpen ze je om je relatie opnieuw – of misschien wel voor het eerst – bewust vorm te geven en in te richten.

Ik neem je stap voor stap mee richting een betere relatie. Geen

radicale veranderingen, maar elke dag een beetje mooier en beter. Haalbaar en realistisch. Het boek is geschikt voor stellen en echtparen, lang- of pasgetrouwen, alleengaanden, vaders, moeders, verliefden, samenwonenden en verloofden.

Het huwelijk is geen sprookje.

Sprookjes eindigen na de trouwdag met de magische woorden ‘en ze leefden nog lang en gelukkig’.

Niemand weet wat er daarna gebeurde, toen de prins en de prinses kinderen kregen, hun eerste kasteel kochten tegen een megahypotheek, de prins zijn been brak tijdens een skivakantie, het hele huishouden rondliep met snotneuzen, de kinderen de nacht niet doorsliepen, de wasmachine kapotging net toen alle kinderen last hadden van diarree, het einde van de maand eerder in zich was dan het eerstvolgende salaris, de prinses na een paar bevallingen haar prinsessenlijn kwijtraakte en door frustratie hierover nog meer ging eten, de prins vanwege stress een burn-out kreeg...

Niemand.

Want het echte leven begint waar het sprookje eindigt.

Klaar voor de start?

Wat is liefde?

Liefde is geduldig en vol goedheid.
Liefde kent geen afgunst,
is geen loze vertoning en niet zelfingenomen.
Liefde is niet grof en niet op zichzelf gericht,
ze laat zich niet kwaad maken en houdt fouten niet bij,
ze verheugt zich niet over het onrecht,
maar vindt vreugde in de waarheid.
Alles verdraagt ze,
alles gelooft ze,
alles hoopt ze.
Liefde zal nooit vergaan.

(vrij naar 1 Korintiërs 13: 4-8,
een veelgebruikte trouwtekst als ode aan de liefde)

Dit zijn de 7 sleutels voor hechte liefde

- 1 Keer terug naar de eerste liefde ~ waarom?
- 2 Bij elkaar voor het leven ~ besluit!
- 3 Liefde kun je leren ~ kennis, principes, vaardigheden
- 4 Maak echte verbinding ~ emotionele hechting
- 5 Creëer een relatieplan ~ visie, missie en meer
- 6 Manage de bv van 2 (3,4,5...) ~ planning en organisatie
- 7 Voed je relatie dagelijks ~ groeikracht

Sleutel I

Keer terug naar de eerste liefde

Waarom zijn wij bij elkaar?

De beste tijd om een boom te planten was twintig jaar geleden. Het op een na beste moment is nu!
~ Chinees gezegde

Toen ik nog niet zo lang getrouwd was en direct in het eerste jaar moeder werd, vond ik het ingewikkeld om alle ballen in de lucht te houden. Ik had moeite mijn aandacht en energie zo te verdelen dat niemand tekortkwam, de taken van het huishouden bij te houden en mijn baan als journalist goed uit te voeren. Daarnaast wilde ik borstvoeding geven en leuk en aardig gevonden worden. Een taak in het schoolbestuur kon er ook nog wel bij.

In zeer korte tijd veranderde mijn leven van jong, vrij en pas afgestudeerd naar het leven van een echtgenote en moeder met veel verantwoordelijkheid en nog meer taken. Thuis, op het werk en in de maatschappij. Natuurlijk was het mijn vrije keuze en een besluit dat ik nam uit liefde. Tegelijkertijd zette het mijn leven finaal op de kop. Ik was er niet op voorbereid.

Een goede opleiding: check.

Rijbewijs B: pas met de derde keer, maar toch: check.

Zwemdiploma's en brevetten, muziekdiploma's en certificaten van vaardigheden.

Zelfs een typediploma.

Maar voor het echte leven stond ik met lege handen.

Er waren weinig goede voorbeelden in mijn leven om me aan te spiegelen. Als kind groeide ik op in een turbulent gezin met een psychisch zieke moeder en een vader die keihard werkte in en aan zijn eigen bedrijf. Van dichtbij ervoer ik hoe het huwelijk van mijn ouders onder hoogspanning stond en hoe ik daar als kind niets aan kon doen. Nu woonde ik achtduizend kilometer van huis en wilde ik het heel anders doen. Beter. Maar hoe?

Lange tijd had ik niet door dat ik vastliep als persoon en dat het me bijna niet meer lukte om te jongleren met alle verschillende rollen die ik wilde vervullen als echtgenote, moeder, (schoon)dochter, zus, vriendin, werknemer. Ik klampte me vast aan alle informatie die ik kon vinden over liefdevolle relaties en het runnen en organiseren van een gezin. Dr. Phil was mijn beste televisievriend en ik las alle zelfhulpboeken die ik in handen kon krijgen. Om maar te begrijpen hoe het werkte. Al die anderen om me heen kregen het toch ook voor elkaar?

Toch is het nooit in me opgekomen om op te geven. Want daarin gaven mijn ouders me wel het goede voorbeeld. Ondanks psychisch lijden en andere problemen, bleven ze kiezen voor elkaar en was voelbaar dat ze diep met elkaar verbonden waren. Toen mijn moeder op haar vijfenvijftigste ook nog lichamelijk ernstig ziek werd, zorgde mijn vader liefdevol voor haar tot aan de dood. Zijn kracht haalde hij uit de belofte die hij haar deed, drieëndertig jaar geleden, en zijn diepe vertrouwen op God.

Er is hoop voor vastgelopen relaties

Vanuit de grond van mijn hart en vanuit mijn eigen ervaring kan ik zeggen: er is hoop voor vastgelopen relaties. Je huwelijk hoeft niet op de klippen te lopen. Herstel is mogelijk als je bereid

bent om te ontdekken hoe liefde werkt en hoe je je huwelijk of relatie gezond houdt.

Wat je weet over relaties is dat wat je van huis uit hebt meegekregen of hebt gezien in je naaste omgeving. En wees eens eerlijk. Was dat het beste voorbeeld dat je kon hebben? Wat wist jij van huis uit over verbondenheid, intimiteit, veiligheid en romantiek die voortduurt – ook wanneer de eerste verliefdheid langzamerhand wegebt?

Jij hebt dit boek in handen omdat je ernaar verlangt met jouw man of vrouw een liefdevolle band te hebben. Het zou ideaal zijn om samen dit boek te lezen. Als je partner daarvoor openstaat, is dat geweldig. Wie weet kunnen jullie er samen een project van maken om de liefde van het begin terug te vinden en weer aan te wakkeren. Maar als het je niet lukt je partner mee te krijgen, is het geen bezwaar deze weg eerst alleen in te slaan. Wanneer jij begint en steentjes in de vijver gooit, komt het water in beweging en zul je merken dat je partner meebeweegt: actie geeft reactie.

Het kan zijn dat je nog helemaal aan het begin staat van een leven samen en dat je schrikt van het verhaal hierboven. Wees niet bang. Dit verhaal krijgt een goede afloop. Nu is het beste moment om je relatie vorm te geven. Je voor te bereiden op een toekomst samen. Je verleden onder ogen te zien, het heden en elkaar te omarmen en te bouwen aan de toekomst. De beste tijd om een (nieuwe) start te maken is nu: plant je boom vandaag!

Waarom zou je opnieuw beginnen?

Soms voelt het als een straf om opnieuw te beginnen. Bijvoorbeeld als je ganzenbord speelt en vlak voor de finish weer helemaal terug naar start moet. Dat schiet niet op. Bij Monopoly daarentegen is het geweldig om via een kanskaart weer op start te komen. Lekker wat extra geld meepakken en voorlopig ben je even buiten de gevarezone van de dure straten. Terug naar start is niet altijd een straf, maar soms een kans.

Het echte leven is geen ganzenbord of Monopoly en je kunt nooit terugkeren in de tijd, maar je kunt wel samen een nieuwe start maken. Begin met je einddoel voor ogen, luidt een van de zeven gewoontes die de Amerikaanse auteur Stephen Covey geeft voor succes in je leven. Dat geldt ook voor relaties. Maar het kan in de liefde ook heilzaam zijn om eerst weer eens terug te keren naar het begin. De maanden en jaren van de eerste liefde weer in beeld te brengen en de gevoelens van toen opnieuw te ervaren om van daaruit elkaar te hervinden en een liefdevolle toekomst te creëren.

Partners die in een relatiecrisis belanden, kunnen vaak feilloos aanwijzen vanaf welke tijd hun relatie ineens bergafwaarts ging. Na de geboorte van een kind, na een verhuizing, na het verlies van een dierbare of met het krijgen van een nieuwe baan.

Toch heb ik één ding op u tegen. U hebt de liefde van vroeger opgegeven. Denk eraan hoe diep u bent gevallen. Keer daarvan terug en doe weer dezelfde dingen als vroeger.

(Openbaring 2:4-5a, Het Boek)

‘Voordat de kinderen er waren, ging het goed,’ vertelde een moeder me eens: ‘Tijdens mijn zwangerschap was ik supergelukkig, maar na de geboorte van ons eerste kind werd het een heel ander verhaal.’ Zij en haar man groeiden uit elkaar en ze kreeg in die periode last van depressies en angstaanvallen. Terwijl zij zich hele dagen wijdde aan de kinderen, was haar man op het werk, en wanneer hij thuiskwam, bemoeide hij zich niet met de kleintjes, maar ging in plaats daarvan televisiekijken of gamen. Zo ontstond er bij haar veel frustratie en kregen ze onderling veel ruzie. Waar ze eerst zo goed op elkaar leken afgestemd, was nu de verbinding verbroken.

Het goede nieuws is dat als je herkent waar het omslagpunt in je relatie was, je een belangrijke sleutel in handen hebt om

de situatie ten goede te keren. Immers: er waren mooie tijden! Ook als minder duidelijk is wanneer en hoe jullie afgleden van een sprankelende relatie naar een relatie waarin je langs elkaar heen leeft, is het de moeite waard om eens achterom te kijken naar het begin.

Herinner je de eerste liefde

In de Bijbel staat een mooi principe. In de brief Openbaringen geeft God een groep christenen van de gemeente Efeze, die in hun geloof verzwakt waren, de opdracht terug te keren naar de eerste liefde voor God. Alhoewel deze mensen worden geprezen om hun inzet en volharding in het geloof, merkt God op: ‘Wat ik jammer vind, is dat jullie de liefde van vroeger hebben opgegeven.’ De passie lijkt weg. De relatie is verkild. Regels, kennis en religie zijn belangrijker geworden dan de relatie met God.

Misschien is dat ook gebeurd in jullie huwelijk. Jullie doen ontzettend je best om je relatie te laten lopen als een geoliede machine en om je gezin te runnen volgens de regels van rust, reinheid en regelmaat. Om door hard te werken brood op de plank te brengen. Er voor elkaar en de buitenwereld goed uit te zien en te voldoen aan verwachtingen. En toch mist er iets. Je bent de liefde van het begin kwijtgeraakt. Ondanks al je ijver en inzet ben je vergeten waar het echt om draait: de liefde die jullie samenbracht.

In de Bijbel volgen er vijf waardevolle tips om de liefde weer aan te wakkeren en de relatie met God te herstellen. Tips die je ook kunt toepassen wanneer je als man en vrouw merkt dat het vuur van de eerste liefde is gedoofd.

Ten eerste: bedenk hoe diep je bent gevallen, ofwel: bedenk eens waar je vandaan komt. Herinner je de eerste liefde, toen je elkaar net ontmoette en vol bewondering was voor elkaar. Je hield als vanzelf van elkaar en vond elkaar geweldig. De uiter-

Leren liefhebben



Geef je relatie splendorwijs een boost met dit kaartspel voor koppels. *Leren liefhebben* is een luxe uitgevoerd doosje met kleurrijke gesprekskaarten. Deze kaarten zijn een ideale manier om samen te gaan praten over dingen die er écht toe doen. Ze helpen je onder meer om samen te groeien, voor reflectie op jezelf en je relatie, om elkaar aan te moedigen in spannende tijden of voor het nemen van een moeilijke beslissing. Een prachtige set van meer dan 50 kaarten, met op iedere kaart een aquarel-kunstwerk van Jacoline Steegstra. Voorop staat een quote en achterop een stukje tekst over deugden die bouwstenen zijn voor je karakter en jullie relatie, met daarbij meerdere vragen om samen te overdenken.

DE KUNST VAN HET *getrouwd zijn én blijven*

Dit is het boek dat relatietherapeut Jacoline Steegstra zelf had willen lezen voordat ze trouwde, nu 28 jaar geleden. In *Liefde kun je leren* vertelt ze alles wat zij heeft geleerd: uit eigen ervaring, uit opleiding en trainingen, én uit de talloze gesprekken met stellen in haar praktijk.

Getrouwd zijn voor het leven is een kunst, maar het is beslist haalbaar wanneer je onvoorwaardelijk voor elkaar kiest en bereid bent je te verdiepen in hoe de liefde werkt. Dit boek reikt je zeven verrassend bruikbare sleutels aan voor een hechte relatie en helpt je om je relatie opnieuw – of misschien wel voor het eerst – bewust vorm te geven.



Jacoline Steegstra woonde en werkte samen met haar man Dolf jarenlang op Curaçao, waar ook hun drie kinderen werden geboren. Sinds 2009 woont ze weer in Nederland en heeft ze een huwelijkspraktijk in Leeuwarden. Haar ervaringen als getrouwde vrouw en relatietherapeut heeft ze verwerkt in dit boek. Er is ook een bijpassend kaartspel voor koppels, *Leren liefhebben*.

PUUR



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

