

Inleiding

We beginnen dit boek met een sprong in het diepe. We hebben namelijk wat achtergrondinformatie nodig om de dynamiek in een liefdesrelatie beter te begrijpen. Hiervoor moeten we naar de kern van wie jij en je partner zijn en dat kan best confronterend zijn. Daarnaast is het handig dat je bekend bent met een klein beetje jargon zodat er geen verwarring ontstaat wanneer we praktische situaties -zoals bijvoorbeeld conflicten tussen liefdespartners- gaan analyseren.

Om het overzichtelijk te houden heb ik dit boek ingedeeld in 3 delen:

Deel 1: waarom er soms drama is (en hoe dan te handelen)

We beginnen met de basis. Wat bedoelen we met 'drama'? Hoe ontstaat het en waarom is het soms zo sterk? In dit deel leg ik je de belangrijkste concepten uit die van invloed zijn op jullie dynamiek. Zie het als een theoretisch fundament voor wat hierna komt: het analyseren van conflicten uit de praktijk. Wat gebeurt er onder water tijdens ruzies? Hoe had dezelfde situatie ook kunnen gaan wanneer beide partners bewust zouden zijn geweest van hun eigen en elkaars triggers?

Deel 2: elkaar en jezelf *nog* beter begrijpen

Het tweede deel is een stuk luchtiger en leest veel makkelijker. We gaan enkele van jullie belangrijkste persoonlijkheidskenmerken en behoeften identificeren en onderzoeken waarom dit soms wel en soms niet goed matched. Hoe ga je liefdevol om met elkaars verschillen?

Deel 3: concrete tools voor een geweldige relatie

Tot slot geef ik je enkele krachtige en concrete methodieken mee om je relatie zo fijn mogelijk te houden. Voor de mensen met voornamelijk een praktische inslag lees: meer plezier, minder drama.

Ik heb geprobeerd me te beperken tot de zaken die écht relevant zijn voor een liefdesrelatie. Misschien lijkt het soms een beetje veel, zeker als het nieuwe termen voor je zijn, maar het valt uiteindelijk echt mee. Eigenlijk krijg je met dit boek vrijwel mijn hele boekenkast samengevat in één boek dus je kunt hiermee ontzettend veel tijd besparen.

Ik moet je echter nog wel even waarschuwen: het kan heel goed zijn dat je op sommige momenten veel weerstand gaat voelen. Dat is een heel natuurlijke reactie, maar ik wil wel van je vragen om zoveel mogelijk een open mind te houden. Je zult namelijk zien dat, wanneer je enigszins

bent gewend aan de gebruikte termen en de achtergrond ervan een beetje kent, die weerstand snel zal afnemen en je de vruchten kan plukken. Wanneer je je werkelijk durft open te stellen voor nieuwe inzichten zal het inzicht in jezelf en in je relatie namelijk snel toenemen.

Een voorbeeld van een term die vaak weerstand oproept bij mensen is 'veiligheid'. Deze weerstand heeft vooral te maken met het feit dat we doorgaans een andere associatie hebben bij het woord 'veilig' dan in deze context wordt bedoeld. Wanneer we bijvoorbeeld zeggen dat je vrouw zich onveilig voelt tijdens een heftige discussie dan zou jij wellicht kunnen denken: 'wat een onzin, ze weet dat ik haar nooit pijn zou doen!'

In de context van fysieke (of geestelijke) mishandeling is dit een heel logische gedachtegang en dit is waarschijnlijk ook waarmee je het woord 'veilig' associeert. In de context van dit boek bedoelen we echter net iets anders.

Een andere term die, althans in deze context, vaak verkeerd geïnterpreteerd wordt is de term 'ego'. De kans is groot dat je deze term associeert met egoïsme. Maar wanneer we bijvoorbeeld zeggen dat iemand een 'groot ego' heeft, bedoelen we niet dat hij of zij een egoïst is maar dat er aspecten zijn uit diens kindertijd die nog steeds van grote invloed zijn op het gedrag van nu.

Je kan het ego zien als een verzameling van onze overtuigingen en zelfbeelden die we door de jaren heen hebben ontwikkeld. Deze overtuigingen kunnen zowel positieve als negatieve effecten hebben en daarmee is hoe iemands ego is opgebouwd direct relevant voor de dynamiek in een relatie. Hier gaan we dan ook zeker iets dieper op in.

Andere belangrijke termen die je, naast 'veiligheid' en 'ego, vanaf nu vaak zult tegenkomen zijn 'hechting', 'verbinding', 'overtuigingen', 'oordelen' en 'triggers'. Wanneer je deze concepten begrijpt kun je in mijn ogen al de meeste conflicten tussen mensen verklaren. Het is daarom essentieel dat je het uiteindelijk helemaal leest, ook als het soms even te veel/te zwaar voelt.

Wees je er van bewust dat sommige informatie een beetje tijd nodig om te landen. Probeer dus niet alles in één keer uit te lezen maar neem de tijd om het even te laten bezinken. Je zult zien dat er steeds meer puzzelstukjes op hun plek gaan vallen.

Goed. Ik hoop dat je zin hebt om deze wereld te duiken. We gaan aan de slag!