

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

GESPREK 1 **Waarom wilden we ook alweer trouwen?** 14

GESPREK 2 **Liefde is...** 28

GESPREK 3 **Welke liefdestaal spreek jij?** 40

GESPREK 4 **Respect** 56

GESPREK 5 **De vrijheid om jezelf te zijn** 72

GESPREK 6 **Ik beloof je trouw** 98

GESPREK 7 **Goed ruziemaken en ruzie goedmaken** 118

GESPREK 8 **Seks** 138

GESPREK 9 **Geloof in je relatie** 156

GESPREK 10 **De toekomst tegemoet** 172

Over de auteur 187

Dank jullie wel 189

Bronvermelding 191

Inleiding

'Wat geweldig!' 'Gefeliciteerd!' 'Wat ontzettend fijn voor jullie!' In deze lijn lagen de reacties die we kregen, toen Joop en ik aankondigden dat we gingen trouwen. Superlief natuurlijk. Mensen waren blij voor ons. Mijn leven verliep als gepland. Na het afronden van een studie, ervaring opdoen in het buitenland en het vinden van mijn droombaan, ging ik nu ook nog eens trouwen. Heel geslaagd allemaal. Het was duidelijk: ik had mijn leven op de rails.

Hoe we dat getrouwde leven voor ons zagen? Daar hadden we het niet uitgebreid over. Niet met de mensen die ons feliciteerden, maar ook niet echt met z'n tweeën. Ik was te druk met het organiseren van de bruiloft om me bezig te houden met het leven daarna. Bovendien dacht ik heimelijk naïef dat de *rozengeur* en *maneschijn* vanzelf zouden komen. Want tot nu toe was alles in mijn leven nog vrij vanzelf gegaan en helemaal goed gekomen. En trouwens, als je die ring om je vinger krijgt geschoven, heb je dan niet een van de belangrijkste *life goals* gehaald? Missie geslaagd lijkt me. Dus waarom je dan zorgen maken?

Tot ik de dag na mijn bruiloft wakker werd en dacht: *Tot de dood ons scheidt???* Dat is voor de rest van mijn leven! Wat heb ik gedaan?! Ik geef toe: niet zo'n lekkere timing zo'n 24 uur na mijn jawoord. Paniek is geen prettige start van je honeymoon, kan ik je vertellen. Ik hoop dus dat jullie timing om over je jawoord na te denken, net iets beter is dan die van mij. Dit boek kan daarbij een goede leidraad zijn in de periode naar jullie jawoord toe. Maar ook als je net getrouwd bent, kun je aan de hand van deze tien gesprekken de basis van jullie huwelijk versterken.

HOE JE NIET WILT DAT HET GAAT

Ik ga ervan uit dat jullie het huwelijk instappen met het idee een leven lang samen te zijn. Nou wil ik in dit boek vooral de focus leggen op hoe je hier samen in kunt groeien om er iets moois van te maken, en niet te veel kijken naar hoe het mis kan lopen. Maar hoewel ik er niet trots op ben, zaten wij vier jaar na onze trouwdag bij een relatiecoach omdat we uit elkaar gegroeid waren en niet gelukkig met wat er van ons huwelijk was geworden.

Dat had onder andere met verwachtingen te maken. Dat niet de hele santenkraam rozengeur en maneschijn zou zijn. Dat er ook zoiets bestaat als irritaties over rondslingerende zweetsokken. En als je daarmee om leert gaan, rozengeur en zweetsokken helemaal prima zijn.

Het heeft ons bijna twee jaar gekost om deze scheefgroei weer recht te krijgen. Onze therapeut zei na afloop dat hij 90% van de stellen die binnenkomen in een vergelijkbare situatie, zag eindigen in een echtscheiding. En ik zal je eerlijk zeggen, toen wij er middenin zaten, vond ik het echt zwaar om te blijven knokken voor elkaar. Ik dacht op die momenten vaak dat ik graag een betere start had gemaakt waarmee we een hoop gedoe hadden kunnen voorkomen.

DE SLEUTELS TOT EEN STERK HUWELIJK

Omdat ik je gun dat het bij jullie anders gaat, ben ik heel blij dat ik dit boek mocht maken. Het is toch gewoon fijn als je die eerste jaren van je huwelijk heerlijke herinneringen kunt maken? Dat je geniet van elkaar, het samenzijn? Daar denk je de rest van je leven met een glimlach aan terug en bouw je op voort. Bij het schrijven had ik de Joop en Erica van achttien jaar geleden in mijn achterhoofd, op weg naar hun bruiloft. Wat had

ik ze graag dit boek willen laten lezen en een goede start gegeven. Tegelijk dacht ik bij het schrijven aan jullie, met de eerste huwelijksjaren nog voor je.

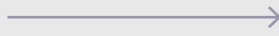
Tijdens het onderzoek dat ik deed toen ik dit boek aan het voorbereiden was, stuitte ik op de meest voorkomende redenen om te scheiden volgens het Scheidingsbureau. Ik denk dat Joop en ik ervaring hebben opgedaan met negen van de tien redenen. Maar we hebben door de jaren heen geleerd om deze zwakten om te buigen in onze kracht. Als je de redenen om te gaan scheiden omdraait, zijn het namelijk de sleutels tot een sterk huwelijk en een goede start. En precies dat wens ik jullie ook toe.

Het boek is opgebouwd uit tien gesprekken die grotendeels aansluiten bij deze sleutels tot een sterk huwelijk. Elk gesprek gaat van start met een stukje van onze eigen ervaring. Aansluitend deel ik de inzichten die Joop en ik in achttien jaar huwelijk hebben opgedaan en wat ik ontdekte tijdens het onderzoek dat ik deed voor dit boek.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Dit boek is niet alleen bedoeld als leesboek, maar vooral ook als gespreksboek. Verbinding ontstaat door samen te praten. Daarom

ZWAKTE



KRACHT

- | | |
|---|---|
| 1 Gebrek aan het ervaren van wederzijdse liefde/genegenheid (of de vorm van uiting hiervan) | 1 Elkaars liefdestaal leren spreken, liefde geven en ontvangen |
| 2 Onvoldoende onderling respect en/of vertrouwen | 2 Respect en vertrouwen |
| 3 Botsende karakters | 3 Karakters die zich naar elkaar vormen |
| 4 Op elkaar uitgekeken zijn | 4 Geïnteresseerd blijven in elkaar |
| 5 Ontrouw/verliefdheid op anderen | 5 Trouw zijn aan elkaar |
| 6 Financiële problemen waar een van beiden verantwoordelijk voor is | 6 Samen de verantwoordelijkheid nemen voor de financiën |
| 7 Verschillende of onrealistische verwachtingen | 7 Verwachtingen bijstellen |
| 8 Onverenigbare toekomstplannen | 8 Toekomstplannen op elkaar afstemmen |
| 9 Verschillend omgaan met probleemsituaties | 9 Elkaar blijven zoeken in probleemsituaties |
| 10 Seksuele problemen | 10 Seksualiteit samen beleven en de verbinding daarin zoeken |

heb ik dit boek onderverdeeld in tien gesprekken. Je wordt uitgedaagd om actief aan de slag te gaan samen. Sommige gesprekken gaan je misschien confronteren. Dat kan pittig zijn, maar het

gaat je vooral een stap verder brengen. Zie het boek als opstap om met je partner in gesprek te gaan, zodat je die start bewust beleeft met elkaar.

Waarom wilden we ook alweer trouwen?

Een rij mensen die op hun beurt wachten om het bruidspaar te feliciteren om daarna met alle aanwezigen naar ietwat gênante sketches te kijken aan tafels met schaaltes noten en kaasstengels. Collega's beginnen steeds luidruchtiger te kletsen en bestellen nog maar een rondje drank. Om 12 uur gaat de tl-verlichting aan, wordt het bruidspaar uitgezwaaid en is het feestje voorbij. In de tijd dat wij trouwden, was dit zo'n beetje de standaard. Het kon best gezellig zijn en als je hier blij van wordt, is het ook helemaal prima. Maar voor mij was een ding zeker: dit was niet hoe onze bruiloft zou worden.

Wij zouden het anders doen. Over onze bruiloft zou nog lang nagepraat worden, liefst vol bewondering over alles wat de gasten die dag voorgeschoteld zouden krijgen. Van trouwjurk tot kerk en feestlocatie, alles zou bijzonder en origineel zijn. Dus toen het zover was, stapten we na de trouwceremonie in een boot om over de Utrechtse gracht naar het theehuis bij Rhijnauwen te varen. We namen een drankje onder de magnolia's, beschut tegen de stralende zon. Nadat we hadden gegeten vertrokken we richting de kerkdienst. De muziek werd begeleid door een heuse band, wat in die tijd best bijzonder was. Omdat ik dansen het allerleukste vond wat er op

de wereld bestaat, hadden we voor het feest een kleine, bijna knusse discotheek gehuurd in hartje Utrecht. De muziek stond er zo hard dat iedereen die zich niet bijster thuis voelde op de dansvloer, zich al snel afvroeg wat ze daar toch moesten doen. In de voorbereidingen was ik even vergeten dat niet iedereen zo enthousiast over dansen is als ik. Om de dag compleet te maken droeg ik een handgemaakte, unieke trouwjurk, waarvan ik mezelf nog jaren daarna heb afgevraagd of deze nou wel echt bij mij paste. Maar de verkoopster in de winkel wist het zeker: hiermee ga je de show stelen. Ze had me donders goed door. Dat wilde ik!

Tijdens de voorbereidingen voor ons huwelijk was ik zo gefocust op het neerzetten van een geweldige bruiloft dat ik de bedoeling uit het oog verloor: twee levens die zich voor altijd aan elkaar verbinden. Onbewust zag ik die bruiloft als een einddoel. Ik wilde de mooiste dag van ons leven neerzetten, waarbij alles klopte en niets aan het toeval werd overgelaten. En ik wilde dolgraag dat andere mensen onze bruiloft vernieuwend zouden vinden. Maar wat wilden wij nou zelf? Niet alleen met de bruiloft, maar ook met onze toekomst samen? Waarom wilden we nou eigenlijk trouwen? Die vragen, daar kwamen we helemaal niet aan toe.

Je hebt waarschijnlijk al ontdekt dat er ontelbaar veel mogelijkheden bijgekomen zijn als het gaat om het vieren van je bruiloft, die stuk voor stuk te gek zijn. Een standaardbruiloft bestaat niet meer. Je kunt je trouwdag precies inrichten zoals het bij jullie past met talloze opties die vragen om je aandacht. Een bruiloft regelen betekent kiezen uit Pinterestborden vol sfeervolle trouwlocaties op het strand, in een bos, *barn* of een industriële locatie in binnen- of buitenland. Liefst in festival-, jungle- of *bohemian*-stijl met meters prikkabel en bloemen in overvloed, vers of gedroogd. Er zijn duizenden bruidsjurken, speciaal voor jullie ontworpen trouwringen, en bruidstaarten met of zonder *drip*, botercrème of fondant. Als je ook nog in de weer gaat met allerlei *do-it-yourselfs* voor slingers, welkomstborden, corsages en *backdrops*, dan heb je er een complete baan bij tijdens de maanden voor de bruiloft. Hoe blijf je in die hectiek aandacht geven aan de vraag wat je van een leven lang samen verwacht?



Plan regelmatig tijd samen in waarbij het even niet om de bruiloft draait, maar gewoon om jullie!

***Een gelukkig
huwelijk begint
als je trouwt met
wie je liefhebt en
komt tot bloei als
je liefhebt met
wie je getrouwd
bent.***

TOM MULLEN

AANDACHT VOOR ELKAAR

Ontspan. Maak plezier. Doe datgene wat jullie ooit samen-bracht, investeer in je gedeelde interesses. Leuke momenten beleven helpt om in deze hectische tijd samen verbonden te blijven en naar elkaar toe te groeien. Eén verloofd stel dat ik in mijn voor-onderzoek sprak, benadrukte steeds hoeveel zin ze hadden om getrouwd te zijn en meer tijd met elkaar door te brengen. Zij konden heel goed ontspannen samen en genieten van dezelfde dingen, bijvoorbeeld door weekendjes weg te gaan, steden te ontdekken en gebouwen te bekijken. Daar gaven ze prioriteit aan, waardoor de liefde zichtbaar alle ruimte kreeg om te bloeien.

Wissel deze momenten af met gesprekken over jullie samen. Hoe kijk je naar elkaar? Hoe kijk je naar je huidige leven? En wat verwachten jullie van de toekomst? Dit soort gesprekjes zijn goud waard. Niet alleen op weg naar de bruiloft, maar ook daarna. Twee jaar geleden zijn Joop en ik gestart met elke avond een half uurtje wandelen na het avondeten. De boel de boel laten. Soms letterlijk, als we zo van tafel lopen en de afwas laten voor wat het is. Doelbewust loskomen van de dagelijkse drukte en tijd maken voor elkaar. En dan ineens

ontstaat er ruimte om dingen te delen die anders niet zo snel uitgesproken zouden worden.

MAAR EERST AANDACHT VOOR JEZELF

Dit boek is zo geschreven dat het je hopelijk gaat helpen om samen aan de praat te raken. Maar voordat je de volgende negen gesprekken gaat voeren over jullie samen, zet je in dit eerste gesprek eerst een stapje terug. Je gaat de belangrijkste vraag van de voorbereidingen voor je huwelijk beantwoorden. Dat mag je in eerste instantie zelf doen, los van elkaar. Daarna ga je er samen over in gesprek.

Waarom wil ik met je trouwen?

Waarom ging je een poosje geleden op je knie of zei je 'ja' tegen je partner? Waarom wilde je juist met deze persoon trouwen? De basis die je nu legt voor de keuze om te gaan trouwen, zal je leven lang terugkomen. Ik heb verschillende momenten gehad in ons huwelijk dat ik dacht: waarom wilde ik ook alweer trouwen? Dan is het zo fijn om een helder antwoord te hebben. Dat blijft je hele huwelijk van waarde. Het wordt een basis waarop je kunt bouwen. Het geeft rust om hierop terug te kunnen grijpen, ook als de stormen om je heen razen.

WEES EERLIJK NAAR JEZELF

Als je deze vraag beantwoordt, is het wel handig om eerlijk te zijn. Naar je partner, maar allereerst naar jezelf. Wat blijft er van jouw liefde over als je alles afpelt wat er eigenlijk niet toe doet? Misschien vind je dit een inkoppertje. Toch zijn er genoeg oorzaken die flinke ruis in je eigen denken kunnen veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn:

- De verwachtingen die anderen van jou hebben, of waarvan je dént dat anderen die van jou hebben.
- Dat je wilt trouwen omdat het zo hoort. Omdat je ervaart dat dit de norm is in jouw omgeving. 'Als ik maar eenmaal getrouwd ben, dan zit ik aan de goede kant van het leven. Dan doe ik ertoe.'
- Dat je je partner niet wilt teleurstellen.
- De verwachtingen die je zelf hebt: 'Voor mijn dertigste wil ik getrouwd zijn. Dat is onderdeel van mijn plannen om een succes van dit leven te maken. Als ik getrouwd ben is mijn leven in kannen en kruiken.'
- Dat je heel graag wilt trouwen om je geliefd te voelen en je eenzaamheid te verdrijven, los van met wie je trouwt.
- Dat je je huidige situatie wilt ontvluchten, waarbij trouwen je ticket naar een nieuw leven is.

Dit zijn allemaal interessante redenen om over na te denken, maar ze helpen niet bij het maken van een goede keuze. Ze zeggen namelijk niks over jouw liefde voor je partner. En dat is de enige goede reden als het om trouwen gaat. Andere mensen kunnen jou niet vertellen of dit huwelijk jullie gelukkig gaat maken. Zij kunnen niet in je hart kijken. De enige die dat kan, ben jijzelf!

Gaandeweg heb ik ontdekt dat het een bevrijding is om al deze ruis los te laten. Daarom vraag ik aan jou: probeer al die verwachtingen eens los te laten. Wat blijft er dan over?

OOK OVER UITERLIJK

Voordat je aan de gang gaat met een checklist om jezelf de vragen te stellen die ertoe doen, stip ik nog even aan dat uiterlijk een rol kan spelen in de keuze voor je partner. Helemaal niet erg. Het is juist superleuk als je je eigen partner de knapste vindt. Maar misschien kijk je daardoor iets minder naar de binnenkant? Probeer eens goed te zien waarom je partner zo aantrekkelijk is voor jou. Welke eigenschappen van je partner worden weerspiegeld in de buitenkant? Lukt het je op die manier om door de buitenkant heen naar binnen te kijken bij je partner? Het uiterlijk van je partner gaat veranderen

door de jaren heen. Ben je dan nog steeds blij met deze persoon aan je zij?

CHECKLIST

Om je op weg te helpen, kun je jezelf de vragen hiernaast stellen. Vul in gedachten de naam van je partner in.

Brengen deze vragen je in verwarring en weet je niet zo goed of je elke vraag met 'ja' kunt beantwoorden? Vraag je je af wat er overblijft van de basis van jullie besluit om te trouwen omdat het allemaal wat vertroebeld is door de schillen die eromheen zaten? Een beetje twijfel is niet gek en heel gezond voordat je gaat trouwen. Dit hoeft niet per se iets te zeggen over de keuze voor je partner. Veel stellen die ik heb gesproken, maakten zo'n fase door voordat ze gingen trouwen.

Het geven van je jawoord kan heel groots voelen en je misschien wat overweldigen. Want waar zeg je eigenlijk 'ja' tegen? Gebruik de twijfels die je hebt. Ga bij jezelf te rade de komende tijd. Zijn de redenen die je hebt om te trouwen gezond? Bespreek je gedachten met je partner en eventueel met andere getrouwde stellen. Door erover in gesprek te gaan met je partner leer je elkaar beter kennen. Dit kan twee kanten op gaan. De ene kant is dat je besluit

- *Voel ik me veilig bij?*
- *Vind ik het fijn om in de aanwezigheid van te zijn?*
- *Kijk ik ernaar uit om samen met oud te worden en het leven te delen?*
- *Zijn er dingen die ik bewonder aan of waar ik veel respect voor heb?*
- *Ervaar ik liefde voor, zoals ik die voor niemand anders voel?*
- *Voel ik mij geliefd door, zoals ik dat bij niemand anders heb?*
- *Kan ik helemaal mezelf zijn bij?*
- *Voel ik mij verbonden met?*
- *Voel ik mij lichamelijk aangetrokken tot?*
- *Ben ik geïnteresseerd in en wil ik het liefst alles van weten?*
- *Ben ik altijd eerlijk tegen?*
- *Heb ik de diepste geheimen over mezelf verteld aan?*

om toch niet te gaan trouwen. Maar de stellen die ik sprak ervoeren juist de andere kant: het bracht hen dicht bij elkaar. Het gaat je sowieso helpen om al bij de start een keuze te maken waar je 100% achter staat. Je bruiloft is geen finish, maar het begin van je leven samen.

Daarom wil ik met je trouwen!

Hebben je antwoorden op bovenstaande vragen je bevestigd in jullie keuze voor het huwelijk en kijk je ernaar uit om met je partner getrouwd te zijn? 'Gefeliciteerd!' 'Wat geweldig.' 'Ontzettend fijn voor jullie!' Al deze reacties zijn nu helemaal op zijn plek. Jullie zijn er klaar voor om te trouwen en gaan binnenkort jullie levens aan elkaar verbinden. Een bijzondere keuze die gevierd mag worden!



AFKORTROUTE



Sorry! Die is er bij dit eerste gesprek niet. Dit gesprek is te belangrijk om met grote stappen doorheen te vliegen. Eén troost: het was niet veel leesvoer dit keer.

OPDRACHT



Schrijf de beweegredenen op waarom je wilt trouwen. Maak het expliciet en concreet. Als je beter bent in andere creatieve vormen, neem dan vooral de vrijheid om het op jouw manier te doen. Maak er bijvoorbeeld een vlog

van en sla die ergens op waar je 'm makkelijk terug kunt vinden. Of teken het uit als je visueel bent ingesteld.

Maak deze opdracht ergens in de periode voorafgaand aan jullie eerste gesprek. Als jullie beiden klaar zijn, laat elkaar dan zien wat je opgeschreven of gemaakt hebt. Heb je twijfels? Grijp de gelegenheid aan om elkaar nog beter te leren kennen. Praat er net zo lang over door totdat je er rust bij vindt. En breng een toast uit op jullie liefde!

Bewaar dit goed, want wat je nu geschreven of gemaakt hebt, is je *Eerste Hulp voor een Gelukkig Huwelijk*. Merk je tijdens je huwelijk onvrede over je relatie? Pak deze opdracht er dan weer eens bij. Zet een stap terug naar de basis en ga vandaaruit kijken hoe je er samen uit kunt komen. Als je staat voorgesorteerd op waar je blij mee bent over de ander, kijk je heel anders naar je relatie en hoe je die kunt verbeteren dan wanneer je startpunt onvrede is. Dit betekent niet dat je oogkleppen opzet voor de dingen die je ergeren. Het helpt je wel om te kiezen wat je de boventoon laat voeren in je gevoelens. Jullie startpunt is van invloed op hoe je huwelijk verloopt.



Geeflos van elkaar antwoord op onderstaande vragen, de een in de linkerkolom, de ander in de rechterkolom. Vul daarbij steeds de naam van je partner in.

Waarom ik wil trouwen met

.....:

Waarom ik wil trouwen met

.....:

Ik waardeer omdat:

Ik waardeer omdat:

Samen zijn met maakt
mij blij omdat:

Samen zijn met maakt
mij blij omdat:

Ik hoop dit te kunnen betekenen
voor. :

Ik hoop dit te kunnen betekenen
voor. :

Ik hoop dat voor mij van
betekenis gaat zijn door:

Ik hoop dat voor mij van
betekenis gaat zijn door:

WAAR ZEG IK EIGENLIJK 'JA' TEGEN?



***Ik besluit om samen met jou
ons mooiste leven te leven.***

INSPIRATIE VOOR DE BRUILOFT



Tijdens de trouwceremonie zou je een moment kunnen nemen om aan jullie gasten te vertellen waarom jullie willen trouwen. Of je schrijft er een stukje over

op de trouwkaart. Als je dat allemaal veel te intiem vindt om met anderen te delen, maak je er een moment van voor jullie zelf tijdens de bruiloft. Schrijf allebei een brief die je geeft bij de *first look*, het moment dat je elkaar voor het eerst ziet op de dag van je bruiloft. Wat zou je kunnen gebruiken uit de antwoorden die jullie hebben opgeschreven bij dit gesprek?

SCHRIJFRUIMTE VOOR EYEOPENERS



Lined writing area for eye openers.

PLAKRUIMTE

