

**Jess Donckers en Lara Roels**

# **Hechten of vechten**

**Relationele intelligentie  
boven en onder de lakens**

# Inhoud

VOORWOORD 9

INLEIDING 15

DEEL I: WIE BEN IK IN DE LIEFDE? 21

1 Je hechtingsblauwdruk 25

Wat leerde je als kind over liefde?

2 Je liefdesprofiel 59

Wie ben jij als liefhebbende persoon?

3 Je liefdesvoeding 91

Wat heb jij nodig om je gezien te voelen?

4 Je stressblauwdruk 117

Wat doet jouw systeem als de liefde schuurt?

## **DEEL II: RELATIONELE INTELLIGENTIE (RQ)**

### **BOVEN EN ONDER DE LAKENS 147**

#### **5 RQ als fundamentele menselijke behoefte 151**

De lijm die ons verbindt

#### **6 Waar liefde getest wordt 171**

De 5 relatiedomeinen

#### **7 Je relationele groei 225**

Van inzicht naar meesterschap

#### **8 Je relationele plek 261**

De RQ-kwadranten

#### **9 Pauze, reach en repair 277**

Hoe relatiebreuken herstellen?

**DEEL III: WIE ZIJN WIJ IN DE LIEFDE?** 297

**10 Leven als liefdespartners** 301

**11 De kunst om 'wij' te blijven** 335

**NAWOORD** 361

**DANKWOORD** 363

**BIJLAGEN** 366

**LITERATUURLIJST** 376

# Voorwoord

Soms begint iets nieuws met een klein beetje lef. Zoals in dit Instagrambericht van Lara.

Hey Jess! :)

Ik vernam van mijn zus dat jullie het over mijn werk als seksuoloog hadden. Leuk om te horen dat je er positief over denkt! Als je ooit zin hebt om eens van gedachten te wisselen of ideeën te sparren, laat maar weten.

Love your work! ❤️❤️

Wij zijn Jess Donckers, psycholoog, en Lara Roels, seksuoloog. We kenden elkaar nog niet op het moment dat dit berichtje van de een naar de ander flitste. Maar het kwam binnen. We hebben vrijwel meteen met elkaar gebeld. En nog voor dat gesprek voorbij was, voelden we allebei: dit klopt. Tussen ons als mensen, maar ook als professionals.

Op papier lijken wij te werken in twee aparte disciplines. Zo worden de psychologie en de seksuologie ook in therapie bijna altijd benaderd. Maar wij bleken al snel een andere, gedeelde en vaste overtuiging te hebben: wat tussen koppels leeft boven de lakens, wordt weerspiegeld onder de lakens. En wat onder de lakens vastloopt, heeft bijna altijd wortels in wat erboven speelt.

Wat volgde waren maanden van casusbesprekingen, van geanimeerd inhaken op elkaars invalshoeken, van kritisch kijken naar elkaars blinde vlekken. En in die periode groeide dit boek. De titel *Hechten of vechten* was er al vroeg. Jess bracht hem mee uit een

retraite in Spanje, waar hij opborrelde tijdens een spontane brainstorm in de zon. Toen Lara hem hoorde, twijfelden we geen minuut meer. Want die drie woorden vatten perfect samen wat we allebei dag na dag zien in onze praktijkruimtes: dat de liefde op haar moeilijkste momenten altijd dezelfde vraag voorlegt. Ga je naar de ander toe of zet je een stap achteruit?

Wij voeren elke dag gesprekken met mensen die zeggen: 'De liefde is niet weg.' Onder alle frustraties, verwijten en stiltes zit altijd nog wel iets wat het waard is om opnieuw naar elkaar toe te bewegen. Maar we zien ook de pijn, de machteloosheid omdat ze elkaar toch niet weten te bereiken. Niet omdat ze het niet willen, maar omdat ze niet weten hoe. Omdat ze vastlopen in telkens dezelfde patronen.

En opvallend vaak horen we dezelfde zin: 'Onze relatie is eigenlijk goed... behalve in de slaapkamer.' Alsof seksualiteit een apart kamertje is dat dringend renovatie vereist terwijl de rest van het huis stevig overeind staat. Maar zo werkt het niet. Elk gevoel van onveiligheid zal leiden tot terughoudendheid. Onvervulde behoeften, ook buiten de slaapkamer, vertalen zich in afstand. Verlangen valt stil omdat de verbinding blokkeert, en seks wordt vervolgens iets wat 'moet' om de vrede te bewaren.

Wat wij duidelijk willen maken is: vastgelopen patronen gaan bijna nooit over vandaag, maar over wonden die lang geleden zijn opgelopen, die maken dat het zenuwstelsel alarm slaat, ook wanneer er objectief gezien geen gevaar is. Waardoor het gedrag van je partner plots aanvoelt als een bedreiging, terwijl die gewoon naast je zit, op zijn telefoon bezig is of op stap is met vrienden.

Je lichaam schiet in de overlevingsmodus. Je brein zoekt bewijzen voor het gevaar. En je partner, die een minuut geleden nog je

bondgenoot was, voelt nu als je vijand, als de oorzaak van alles wat op dit moment zo onveilig voelt.

Die omslag gaat razendsnel. En hij is niet rationeel. Dat is precies waarom praten alleen, meer geduld en meer begrip, hoe goed bedoeld ook, vaak niet volstaan. Het is belangrijk om naar de oorzaak van jouw kindwond te gaan. Om te begrijpen waarom je reageert, nog voor je zelfs maar kunt nadenken.

Het mooiste aan ons werk zijn niet de theoretische inzichten op zich. Het zijn de zinnen die stellen uitspreken nadat ze ermee aan de slag zijn gegaan: 'Ik voel weer vlinders.' 'We hebben weer gevreeën na drie jaar... en het was zalig.' 'Ik ben gaan beseffen hoeveel ik van haar hou.' 'Zonder deze inzichten hadden wij het waarschijnlijk niet gered.'

Op die momenten weten we: het ging nooit alleen over controle of over seks. Het gaat over opnieuw durven voelen.

We hebben dit boek geschreven voor iedereen die soms worstelt met de liefde omdat we ons weleens verliezen in de complexiteit ervan. We zijn gaan ontrafelen wat relationele intelligentie precies is, en hoe je die slim kunt inzetten. Voor iedereen die duidelijkheid wil, taal wil, gezien wil worden en écht wil leren houden van. We brengen de boeiendste inzichten uit de wetenschap en heel herkenbare verhalen uit onze praktijkruimtes. Boven en onder de lakens. Om jou te helpen begrijpen waarom je doet wat je doet. En waarom je partner doet wat hij of zij doet. Minder 'huh', meer 'aha'. Want vanuit dat begrip ontstaat er ruimte om te werken aan verandering.

Neem er de tijd voor. Lees het alleen of met je partner. Doe de reflectieoefeningen. Stel jezelf de ongemakkelijke vragen. Alles wat je hier ontdekt, is niet bedoeld om jou te beoordelen, maar om je vrijer te maken. Om jezelf en je relatie te leren zien zoals

ze zijn: imperfect. Om van daaruit in beweging te komen, dichter naar jezelf toe, naar elkaar, naar jullie verhaal.

Want uiteindelijk gaat het in elke relatie over één ding: kies je ervoor om te hechten of om te vechten?

Wij geloven dat je kunt leren kiezen.

Jess Donckers, PSYCHOLOOG, en Lara Roels, SEKSUOLOOG

# Inleiding

**CASUS ARNO EN FIEN** Arno en Fien zitten tegenover elkaar aan de keukentafel. De vaat van gisteren staat nog op het aanrecht. 'Waarom moet ik het altijd drie keer vragen?' zegt Fien. 'Dat is niet waar,' antwoordt Arno. 'Jij overdrijft altijd.' Binnen enkele minuten gaat het niet meer over de vuile borden. Het gaat over hoe ze al jaren op hetzelfde punt vastlopen. 'Ik kan echt nooit op jou rekenen,' zegt Fien. Arno rolt met zijn ogen. 'Nooit? Serieus?' Hij zucht diep en kijkt weg. 'Daar heb je het weer,' zegt ze. 'Je haakt altijd af als het moeilijk wordt.' Zij wordt luider. Hij wordt stiller. Zij komt naar voren, hij leunt achteruit. Twee mensen die allebei hetzelfde willen: gezien worden, gehoord worden, maar in plaats daarvan drijven ze steeds verder van elkaar weg.

Herken je dit? Niet per se dit gesprek, maar dit gevoel. Die fractie van een seconde waarin iets kantelt en zo broos wordt. Waarin het gesprek omslaat en je plots niet meer naast elkaar, maar tegenover elkaar staat.

Ruzie gaat zelden over de vaat, dat geldt voor iedereen van ons met rommelige keukens. Ze gaat over vragen die niet hardop worden gesteld: ben je er nog voor mij? Blijf je bij me als ik mezelf laat zien? Zijn we er voor elkaar? Zie je mij ook als het niet perfect loopt? Biedt de relatie voldoende veiligheid om iets te vragen of te benoemen? Dat kantelpunt herkennen heel veel koppels. Het is het moment waarop we overschakelen van hechten naar vechten. Van verbinding naar verdediging. Van nabijheid naar zelfbescherming. Van liefde naar overleven.

Wanneer Fien zegt ‘je luistert nooit’, bedoelt ze eigenlijk: op dit moment voel ik me niet gehoord. Maar Arno hoort geen pijn, wel een oordeel. En dus verdedigt hij zich. Zo eindigt een gesprek dat begon als een verlangen naar nabijheid in afstand. Voor allebei. In de verhalen van koppels waarmee we werken, zien we dit telkens terugkomen: wat zo pijnlijk en persoonlijk voelt, blijkt tegelijkertijd diep menselijk, herkenbaar en bijna universeel.

*‘The minute you put yourself in the extreme,  
the other one needs to defend himself.’*

— RELATIETHERAPEUT ESTHER PEREL

## HECHTEN OF VECHTEN

Veel relaties bewegen voortdurend tussen die twee polen, vaak zonder dat we het zelf doorhebben. Met hechten bedoelen we de beweging naar verbinding. De bereidheid om de ander te vertrouwen, je kwetsbaarheid te delen, nabij te blijven, ook wanneer het spannend wordt. Hechten vraagt moed. Het vraagt dat je authentiek blijft, ook als je niet zeker weet of de ander er klaar voor is.

Met vechten bedoelen we niet alleen ruziemaken. Vechten heeft vele gezichten: aanvallen, terugtrekken, verwijten, escaleren, pleasen, bevriezen, controleren of rationaliseren. Allemaal manieren om niet opnieuw geraakt te worden op een plek waar al een wond zit. Ze waren ooit heel zinvol, maar in een veilige, gelijkwaardige intieme relatie werken ze tegen ons. Zeker wanneer ze onze behoeften onderdrukken.

Waar de ene partner vecht om verbinding door harder te trekken, luider te spreken, dichterbij te komen, strijdt de andere om

meer ruimte. Hoe harder de ene trekt, hoe verder de andere achteruit stapt. Tot er geen gesprek meer is. Alleen twee mensen die elk op hun eigen manier proberen te overleven.

In **deel I** breng je jezelf in kaart. Je verkent je hechtingsstijl, je beschermingsstrategieën, de overtuigingen die je meedraagt en zowel je oude kwetsuren als je sterktes. Samen vormen ze een eerlijk en gelaagd beeld van wie jij bent in de liefde – boven én onder de lakens.

In **deel II** maak je kennis met relationele intelligentie (RQ). Wanneer het schuurt, wanneer afstand ontstaat of wanneer alles dreigt vast te lopen, wordt duidelijk dat liefde alleen niet volstaat. Je krijgt een helder kader en de vaardigheden die nodig zijn om ook op moeilijke momenten te blijven hechten.

In **deel III** verschuift de focus naar jullie samen. Wie zijn jullie als koppel? Hoe geven jullie vorm aan wat er tussen jullie leeft? Waar stroomt het, waar botst het en wat willen jullie samen verder uitbouwen?

Relaties ontwikkelen zich niet in één rechte lijn. Ze vragen aandacht, nieuwsgierigheid en de bereidheid om telkens opnieuw te kijken en te kiezen. Relationele intelligentie ondersteunt je in dat proces.

## **RELATIONELE INTELLIGENTIE – DE VAARDIGHEID DIE HET VERSCHIL MAAKT**

We spreken veel over IQ en EQ, intellectuele en emotionele intelligentie, maar zelden over wat relaties écht nodig hebben. Wij noemen dat RQ of relationele intelligentie: het vermogen om

drie dingen tegelijkertijd waar te nemen – wat er in jou gebeurt, wat er in de ander gebeurt en wat er tussen jullie ontstaat. RQ is het vermogen om in contact te blijven, ook als het moeilijk wordt. Spanning te dragen zonder dat het escaleert. De weg naar elkaar terug te vinden als de verbinding tijdelijk verloren is geraakt.

RQ is geen aangeboren talent. Het is een ontwikkelbare vaardigheid, beïnvloed door je hechtingsstijl, je opvoeding, je eerdere relaties.

Welkom in *Hechten of vechten*.

© 2026 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen  
en Jess Donckers & Lara Roels

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland:  
New Book Collective, Utrecht  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Redactie: Annick De Wit  
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Jirka De Preter  
Coverfoto: Thomas Sweertvaegher  
Illustraties: Zjef Caers

Eerste druk: oktober 2026

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 welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag op enigerlei wijze worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen van kunstmatige-intelligentietechnologieën of -systemen. Dit werk mag niet gebruikt worden voor tekst- en datamining (artikel 4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4355 5  
D/2026/0034/360  
NUR 767/770/865