

RELATIONSHIP GOALS

MICHAEL TODD

RELATIONSHIP GOALS

**GEZONDE DOELEN
VOOR DATEN,
HUWELIJK EN SEKS**

Ĵ/ark media

Relationship goals

Gezonde doelen voor daten, huwelijk en seks

Michael Todd

Oorspronkelijke titel: *Relationship Goals: How to Win at Dating, Marriage, and Sex*

This book was first published in the United States, in 2020.

This edition was published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House, a division of Penguin, Random House LLC.

ISBN 978-90-3380-0719

ISBN e-book 978-90-3380-1914

NUR 707

Vertaling: Nienke Kruijt en Margaretha Coornstra

Omslagontwerp en binnenwerk: Jore ontwerp

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de Herziene Statenvertaling ©stichting HSV 2010.

In sommige anekdotes en verhalen in dit boek zijn details aangepast, ter bescherming van de betrokkenen.

©2023 Ark Media, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden

jongbloedmedia.nl



Ik had niets over relaties geweten zonder mijn prachtige vrouw Natalie. Zij heeft me de gelegenheid geboden om te groeien van jongen tot man, echtgenoot en vader, maar ook tot haar voorganger en haar beste vriend. Zij houdt mij dagelijks scherp door haar passie om ons gezinsleven te leiden volgens Gods plan, en ik ben God oneindig dankbaar dat Hij haar aan mij heeft toevertrouwd.

Nat, van alle mensen op aarde ben jij mijn ultieme *relationship goal*.

‘De manier waarop God deze boodschap als een lopend vuurtje verspreid heeft onder miljoenen mensen, laat zien hoe waardevol die is. Er is geen pasklaar antwoord of handig trucje voor waardevolle relaties. Op een nuchtere en eerlijke manier geeft Michael Todd niet alleen zijn kijk op hoe jouw relaties er volgens hem uit zouden kunnen zien, maar legt hij ook uit hoe je ze vorm kunt geven in de praktijk. Ik weet zeker dat wie je ook bent, waar je ook vandaan komt en in welke levensfase je ook zit, *Relationship Goals* voor jou van betekenis zal zijn.’

• Levi Lusko, bekende auteur en hoofdvoorganger van Fresh Life Church

‘Michael Todd is een van mijn favoriete sprekers. Hij is een fantastische man van God. Ik ben zo trots op hem en zo blij dat hij dit hoognodige boek over relaties heeft geschreven. Ik ben er zeker van dat zijn authentieke, persoonlijke en boeiende uitleg hoe je relaties op Gods manier kunt aanpakken, in de smaak zal vallen. Dit boek zal je helpen te leren hoe je betere en intiemere relaties kunt aangaan met je vrienden, partner en – niet te vergeten – God!’

• Robert Morris, oprichter en hoofdvoorganger van Gateway Church en auteur van *The Blessed Life*, *Beyond Blessed* en *Take the Day Off*

‘We worden vaak aangemoedigd om de daad bij het woord te voegen. Maar ik denk dat het daarnaast net zo belangrijk is dat we soms woorden voegen bij onze daden. Dit is precies wat Mike en Natalie Todd hebben gedaan. Door hun worstelingen, pijn en fouten onder ogen te zien, zijn deze veranderd in lessen, roeping en bediening. Ze hebben hun zegeningen in een boek gegoten. Als je op zoek bent naar een blauwdruk voor gezegende relaties, is dit jouw boek.’

• Dr. Dharius Daniels, hoofdvoorganger van Change Church en auteur van *Relational Intelligence*

‘Ik ben al bevriend met Mike sinds we als twintigers samen muziek maakten in Tulsa. Inmiddels zijn we beiden voorganger geworden. Ik heb gezien hoe God Mikes bereik heeft vergroot, maar ondanks het grote publiek dat hij trekt, is hij altijd bescheiden en vriendelijk gebleven. Hij is volkomen echt, of hij nu op of naast het podium staat, en hij is een goed voorbeeld voor onze generatie van hoe een man van God zou moeten zijn. De boodschap die God op Mikes hart heeft gelegd over *relationship goals* is 100 procent raak! Deze boodschap is belangrijk voor iedereen die succesvolle relaties op wil bouwen waarin Christus centraal staat. Ik ben zo dankbaar dat Mike en Natalie niet alleen hun boodschap delen, maar ook hun leven samen, als een goed voorbeeld van hoe een huwelijk en een gezin eruit kunnen zien!’

• Paul Daugherty, hoofdvoorganger van Victory in Tulsa, Oklahoma

INHOUD

1	Bepaal je doel	11
2	Voor je iemand ontmoet	31
3	Het s-woord	51
4	Doelbewust daten	67
5	Tijd om dag te zeggen?	89
6	Leg je seksualiteit in Gods hand	109
7	Echt gebonden	131
8	De driehoek	155
9	Belangrijke sleutels voor een succesvol huwelijk	183
	Conclusie: Een schot in de roos	205
	Dankwoord	209
	Over de auteur	213



1 | BEPAAL JE DOEL

*God's plan, God's plan
I can't do this on my own
— Drake, 'God's Plan'*

#RelationshipGoals is nu al jaren wereldwijd een trending hashtag. Typ dit in je zoekbalk op social media en je krijgt allerlei plaatjes te zien van beroemde stellen in exclusieve clubs, romantische films op het moment waarop ze uiteindelijk bij elkaar komen, knappe stellen zoenend op het strand of knuffelend in bed, een jongen en een meisje die samen met een trosje ballonnen door het park lopen en de indruk geven dat hun relatie altijd leuk is. Maar waarom delen mensen deze beelden met de bekende hashtag eronder? Eigenlijk zeggen ze hiermee: 'Zo'n relatie wil ik ook!' Kim en Kanye, Jay en Beyoncé, prins William en Kate, Will en Jada, nog een onbekend, goed uitziend paar op een foto die toevallig viral is gegaan – we raken al gauw zo geobsedeerd door zulke schijnbaar perfecte plaatjes dat we er idolen en idealen van maken.

Oké, misschien heb je de hashtag #RelationshipGoals nog nooit voorbij zien komen op je tijdlijn, maar als ik je zou vragen wat je zoekt in een relatie, welk ideaalplaatje zie jij dan voor je? Misschien denk je meteen aan een lange, knappe atleet die jou mee uit shoppen neemt. Of misschien zie je jezelf naast een

meisje dat net zo cool is als Cardi B maar dan met de lieve kant van Carrie Underwood. Kan hij geweldig luisteren, heeft hij de klassieke charme van George Clooney en een goedbetaalde baan? Kan zij net zo goed koken als je moeder en juicht ze net zo hard als jij zodra jouw team scoort?

Goed, misschien vraag je je af: *wat is daar mis mee?* Ik zal je uit de droom helpen: relaties houden toch wel iets meer in dan wat de popcultuur of onze eigen ideaalplaatjes ons voorspiegelen. Misschien promoot onze maatschappij een versie van een intieme relatie die onrealistisch is, een fata morgana; naarmate je dichterbij komt, dringt zich steeds meer zich het besef op dat het helemaal niet echt is. Misschien zijn de dingen die we ophemelen gebouwd op instabiele fundamenten en gedoemd om uiteindelijk in te storten. Maar ... misschien schuilt er ook een kern van waarheid in, zegt het iets over het hoe en waarom van de band tussen mensen, waarom die zo belangrijk is en hoe we die kunnen opbouwen. Dit laatste geloof ik namelijk, en daarom heb ik *Relationship Goals* geschreven ... over *échte relationship goals*.

**Relaties houden meer in dan
wat de popcultuur of onze eigen
ideaalplaatjes ons voorhouden.**

Waarom onze generatie zo onwetend is

Als ik terugblik op mijn jeugd, valt me iets op: Niemand heeft me ooit uitgelegd hoe je relaties aangaat met anderen. Ik groeide op met de kerk, maar hoorde nooit veel over het bijbelse model voor gezonde relaties. Er was één regel die alle andere overtrof (kun je 'm al raden?): 'Geen seks voor het

huwelijk. Punt.' Dat was de voornaamste boodschap die werd verkondigd over romantische relaties. En dan was er nog het andere advies, minder nadrukkelijk maar waarschijnlijk net zo belangrijk: 'Zorg dat je geen slechte vrienden maakt.' En ... afijn, dat was het wel zo'n beetje. Niet echt uitvoerig, hè? Ik ben er vrij zeker van dat jij deze twee regels ook hebt horen langskomen. Maar heeft iemand jou ooit uitgelegd hóé je deze regels moet volgen en waaróm je dat zou doen?

In feite is het zo dat bij vragen over relaties maar bitter weinig mensen zich wenden tot de kerk of tot christenen als bron van wijsheid. Dat is ernstig. Maar als we eerlijk zijn, moeten we erkennen dat ook veel gelovigen tekortschieten in relaties, dus we hebben weinig recht van spreken. Veel te veel geredde, geheiligde, happy-clappy christenen sterven in eenzaamheid, en veel te veel predikanten reizen de wereld rond om te evangeliseren, maar hebben intussen een mislukt huwelijk en geen echte vrienden. Helaas blijkt dat kerken niet altijd even behendig zijn in mensen toerusten voor het echte leven. Velen van ons hebben dus geen andere keus qua leermeesters dan films, tv-series, die ene oudere neef die elke Kerst met een andere vriendin komt aanzetten, of die perfecte influencer-koppels op Instagram.

Als jouw ervaring ook maar een beetje lijkt op de mijne, dan vermoed ik dat je meer over relaties hebt geleerd van *Sesamstraat* dan van je jeugdleider. En oké, nu weet je gelijk hoe oud ik ben (shout-out naar alle jaren 80-baby's!), maar ik beken dat de manier waarop de *Fresh Prince of Bel-Air*' zichzelf voor schut zette door achter een meisje aan te zitten – 'Schatje, je voeten zullen wel moe zijn, want je dwaalt heeeeeeel de dag

1. Amerikaanse sitcom die werd uitgezonden van 1990 tot 1996 (n.v.d.v.)

door mijn gedachten' – invloed heeft gehad op mijn ideeën hoe je een meisje voor je kon winnen.

Je bent gewaarschuwd: sommige dingen die je in dit boek zult lezen, blijven meestal onbenoemd in boeken van christelijke voorgangers. Ik geloof namelijk dat je de waarheid ontdekt door leugens aan het licht te brengen. Daarom plaatsen we de realiteit van onze huidige relaties tegenover de waarheden in Gods Woord, om langs die weg te ontdekken hoe we met anderen moeten samenleven. De Bijbel is namelijk de betrouwbaarste bron van relatiewijsheid, en het wordt tijd dat we die wijsheid gaan toepassen op relaties zoals die in het echt voorkomen. In de God die ons heeft gemaakt en ons kent, vinden we de hoop op betere relaties voor mensen als ik, die zonder het geringste benul zijn opgegroeid.

Het wordt tijd dat we de bijbelse wijsheid gaan toepassen op relaties zoals die in het echt voorkomen.

Maar... misschien was jouw ervaring uitzonderlijk en zag jij juist alleen maar volstrekt gezonde relaties om je heen. En desondanks kom je er maar niet achter hoe je het zó kunt aanpakken dat het ook voor jou werkt. Misschien heeft de volmaaktheid die je meende waar te nemen bij andere relaties bij jou een ongezond hoge prestatiedruk en verwachtingspatroon gewekt, en voel je nu de nerveuze drang om je te haasten. Maar laat ik je dan vertellen: er is ook hoop voor jou.

Sommigen van jullie huldigen misschien de gedachte dat het zinloos is om ook maar één poging te ondernemen tot een geslaagde, gezonde relatie. En eerlijk is eerlijk: dat kan ik je niet kwalijk nemen, gezien de statistieken met het torenhoge

scheidingspercentage en de talloze relatiebreuken van celebrity's in de roddelpers. Het ergste is nog dat deze cijfers voor christenen bijna even hoog zijn. Veel mensen van wie je zou denken dat ze Jezus liefhebben, menen dat het prima is dat veel mensen meer seksuele partners dan auto's hebben gehad (en zoals je weet kopen de meesten om de paar jaar een nieuwe auto). Zo gaat dat als je bij het daten alleen uit bent op plezier in plaats van de trouw van huwelijksverbond.

Begrijp me niet verkeerd – ik ben hier niet om je te veroordelen. Ik probeer je te helpen. Ik geloof dat God me een draaiboek en een platform heeft gegeven om echt iedereen te helpen te *winnen op relatiegebied*. Het maakt niet uit wat je status is: single, getrouwd, verliefd, druk bezig iemand het hof te maken, gescheiden, verloofd, op zoek, wachtend, smachtend, een stalker, een *player*, of 'het is ingewikkeld'.

Ik heb het niet alleen over romantische relaties, al zal daar wel de nadruk op liggen. Zou je niet graag principes kennen die je kunt toepassen op de relaties met je zus, je oma, je baas, je broer, je beste vrienden en ieder ander met wie je een hechte relatie hebt?

We staan op het punt in een relatie-achtbaan te stappen en neem maar van mij aan: je wilt dit boek niet wegleggen halverwege de rit. Ik ben ervan overtuigd dat God wijsheid en inzicht zal geven via de woorden die je gaat lezen, en dat die je leven in relationeel opzicht gaan veranderen.

Maar eerst dit: besef alsjeblieft bij alles wat ik tegen je zeg, dat God mij op dat punt allang door de mangel heeft gehaald. Laten we dus nu even teruggaan naar het mooiste meisje ter wereld, over wie ik het eerder al had.

Mijn belofte: ik zal me 100 procent aan mijn woord houden

Ik ontmoette mijn vrouw Natalie op het verjaardagfeestje van een gemeenschappelijke vriend op 14 december 2001, in een opnamestudio. Ik was vijftien. Zij veertien. Ze kwam binnen in een zwarte jurk en met lang zwart haar, en ik kon alleen maar denken: 'Wát?!' Nooit eerder had ik zoiets exotisch en moois gezien.

Ik beloofde mezelf: *Zij zal mij zien staan vanavond*. Ik gedroeg me als een idioot. Ik deed alles wat ik maar kon om interessant over te komen. Ik pochte. Ik blufte. Probeerde haar aan het lachen te maken. Liet mijn beste dansmoves zien. Als vijftienjarige vond ik mezelf best een charmeur, maar in werkelijkheid was ik bang dat ik niet genoeg indruk zou maken op dit schitterende meisje.

Toen ik op het punt stond om weg te gaan, probeerde ik een manier te bedenken om op Natalie af te stappen en haar persoonlijk gedag te zeggen. Maar juist op dat moment stapte ze op mij af! 'Waar blijft mijn knuffel?' vroeg ze. 'Krijg ik geen knuffel?' Die knuffel was, voor mij, net zoals de wonderbaarlijkste kus die ik ooit had kunnen krijgen.

Vanaf dat moment hebben we ongeveer acht jaar een relatie gehad, afgezien van een krankzinnige periode van tien maanden (daar kom ik nog op terug). Gelukkig kwamen we weer bij elkaar. We trouwden, compleet met een grootse bruiloft, in 2010. Dankzij onze liefde hebben we nu ik dit schrijf drie fantastische kinderen: Isabella, Michael Jr. ('MJ') en Ava.²

Ik weet dat sommige mensen het feit dat Natalie en ik elkaar al zo vroeg vonden en zo jong trouwden misschien zien als een

2. Voor de verschijning van deze Nederlandse editie is een vierde kind geboren: Gia.

ideaal dat zij nu al zijn misgelopen, of dat ze zich daardoor moeilijker met ons kunnen identificeren. Maar ook al waren wij er wat vroeger bij dan sommige anderen, we hebben alle stappen van een relatie doorlopen en door de jaren heen genoeg fouten gemaakt om ervan te leren. We zijn niet perfect, maar we zijn wel in ontwikkeling. Ik beloof je dat ik in dit boek al mijn pijn en fouten eerlijk met je zal delen, en aan die belofte houd ik me voor de volle honderd procent.

Daarnaast heb ik als voorganger honderden mensen gesproken over hun problemen met daten, seksualiteit en zelfbeheersing, relaties met vriendjes/vriendinnetjes, papa's/mama's, echtgenoten/echtgenotes enzovoort. Met hun toestemming deel ik een aantal van hun verhalen; met gefingeerde namen vanwege hun privacy, maar het zijn dingen die ze echt meegemaakt hebben.

{ We hebben meer relaties maar met minder liefde, met meer seks, maar met minder intimiteit.

We leven in een wereld met steeds meer relaties, maar met steeds minder liefde; met veel meer seks, maar met veel minder intimiteit. Wanneer ik terugdenk aan de pijn die ik heb doorgemaakt en die ik bij anderen heb gezien binnen slechte relaties, wil ik zo graag delen wat de Bijbel zegt: hoe je relaties zo kunt aanpakken dat je de pijn ervan verzacht en ook de vruchten ervan begint plukken. Maar daarvoor moet je eerst een doel hebben.

Tieners kunnen niet mikken

Een *doel* is een resultaat dat je wilt bereiken, iets waarop je je inspanningen richt. Als je geen doel hebt, waarom zou je je dan inspannen? Denk eens aan een boogschutter. Wanneer die geen schietschijf heeft om op te richten, kan hij zoveel mikken en schieten als hij wil, zonder dat de pijl ooit een doel raakt. Wat heeft dat dan voor nut?

Het is me opgevallen dat een van de voornaamste hindernissen in het opbouwen van een gezonde relatie is, dat mensen geen idee hebben waarop ze zich moeten richten. Het doet me denken aan de tijd dat de medezeggenschapsraad van onze middelbare school op het lumineuze idee kwam om urinoirs te installeren in het jongenstoilet op de eerste verdieping. Laat ik het zo zeggen: er hingen genoeg doelen, maar er was te weinig doelgerichtheid. Je kun je er vast wel een beeld bij vormen. Het werd één grote smeerbeol; knap vervelend voor wie verder nog binnenkwam. Daarbij kwam de lat steeds lager te liggen. Reken maar dat de 39^{ste} jongen die de toiletruimte inliep en zag hoe smerig het al was, zijn schouders ophaalde en dacht: waarom zou ik nog mikken?

Dit scenario lijkt veel op hoe onze maatschappij naar relaties kijkt; de meeste mensen zien ze als iets rommeligs, iets waar een onaangename geur omheen hangt die duidelijk maakt wie ons voorgingen en hoezeer zij de plank missloegen. Zodra het leed eenmaal is geschied, heeft dat impact op onze houding, zijn we van onze onschuld beroofd en worden onze gedachten overspoeld met vragen. *Bestaat liefde wel echt? Duurt een relatie ooit langer dan een paar maanden? Wat heeft het voor zin om het überhaupt nog te proberen?*

Het is waar: een doel stellen zonder je erop te richten is nutteloos, maar een doel stellen zonder God is zinloos.

**{ In relaties weten we niet echt waar
we naartoe werken en waarom.**

Velen van ons zijn niet doelgericht als het op relaties aankomt. We pakken gewoon elke kans die zich voordoet. We doen waar we ons ook maar goed bij voelen. Maar we weten niet echt waar we naartoe werken en waarom.

Geloof je me niet? Heb je weleens een meisje ontmoet dat op stap ging met iedere knul die toevallig interesse toonde, zonder erbij stil te staan wat voor jongen het best bij haar zou passen? Of een stel ontmoet dat al heel lang een relatie heeft en daaraan zo gewend is geraakt, dat ze al niet eens meer aanstalten maken om te trouwen? Of een getrouwd stel waarbij de hartstocht is overgegaan in een soort zakelijk partnerschap, om de kinderen op te voeden en de huishouding te laten draaien?

Nee, ik wil je niet pesten of in het nauw drijven. Daar ken ik je niet goed genoeg voor. We leven weliswaar in een andere tijd dan die van de Bijbel, maar de principes zijn onveranderlijk, dus we kunnen allerlei *relationship goals* hebben binnen de vangrails die God heeft neergezet. Dus, relax en denk eraan: je hoeft niet je hele leven al van meet af aan te hebben uitgestippeld. Je *relationship goals* kunnen, en zouden ook eigenlijk ook moeten, veranderen in de loop der tijd. Je bent niet verloren zodra je een fout hebt gemaakt; iedereen mag aanspraak maken op de vergeving van boven. Ik kan het weten.

Wat ik vraag, is: wat is jouw doel? En wat ik aanraad, is om jouw *relationship goal* te laten aansluiten bij Gods relatiedoelen. Stel een doel en blijf daarop richten, zodat de relatiepijl van je leven niet zal afdwalen.

Verscheur je lijstje

Misschien ben je wel iemand die zichzelf nooit eerder bewust *relationship goals* heeft gesteld en zomaar in een relatiesleur is beland. Maar je hebt waarschijnlijk wel íets als doel voor ogen gehad; bepaalde kenmerken of successen die je je voorstelde bij relaties. Dat is al beter. Maar ook al heb je doelen, toch hoop ik dat je ervoor openstaat om nog eens te kijken of dit wel de *juiste* doelen zijn. Misschien moet je toch een kritische blik op je lijstje werpen. Want weet je, het zou zomaar kunnen dat je je pijl op het verkeerde doel richt.

Stel, je bent *single and ready to mingle* en je hebt een lijstje met dingen die je zoekt in een partner. Een daarvan kan zijn: 'Hij moet minstens zo-en-zo lang zijn en zoveel geld verdienen', of: 'Ze moet een leuk gezicht hebben en een slanke taille.' Dit laat zien dat de meeste van onze lijstjes een beetje (of erg) naar het oppervlakkige neigen en niet zozeer weerspiegelen wat we nodig hebben in een partner, als wel wat we op dat moment graag willen. Ik verzeker je: door de jaren heen zal het leven jouw beeld van een succesvolle relatie veranderen, bijstellen en steeds herdefiniëren.

**Door de jaren heen zal het leven
jouw beeld van een succesvolle
relatie veranderen, bijstellen en
steeds herdefiniëren.**

Wanneer ik op reis ga, begint dat meestal met het invoeren van het adres. Vervolgens geeft de telefoon aan hoe ik moet rijden. Maar de reis zal alleen slagen als ik het juiste adres invoer. Stel dat ik met mijn gezin naar Disney World in Florida wil, maar niet goed oplet en 'Grand Canyon' invoer. Wanneer ik dan