

*Ik draag dit boek postuum op aan Ger,  
de liefde van mijn leven.*

*Omdat jij wist wat liefde was, weet ik het ook.*

*Dank je wel dat ik aan jou mocht helen.*

---

# Inhoud

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| PROLOOG                                                                      | 8  |
| INLEIDING                                                                    | 12 |
| Is dit boek voor jou bestemd?                                                | 14 |
| De route door dit boek                                                       | 14 |
| DEEL 1 – INZICHT                                                             | 19 |
| HOOFDSTUK 1 – SPROOKJES BESTAAN NIET                                         | 20 |
| Kunnen alle relaties slagen?                                                 | 24 |
| Het einde van het sprookje                                                   | 27 |
| De vijf fases van een liefdesrelatie                                         | 31 |
| Gelukkig zijn in de liefde is makkelijker<br>als je gelukkig bent met jezelf | 38 |
| HOOFDSTUK 2 – DE ECHO VAN HET VERLEDEN                                       | 44 |
| Overlevingsstrategieën                                                       | 45 |
| De oorsprong van relatiepatronen: voorbeelden                                | 48 |
| Wie ben jij in de relatie?                                                   | 52 |
| Mannelijke en vrouwelijke energie – balans tussen yin en yang                | 56 |
| De patronen doorbreken                                                       | 59 |
| HOOFDSTUK 3 – DE LOGICA VAN HET HART                                         | 63 |
| Overdracht                                                                   | 66 |
| De rol van de schaduw                                                        | 67 |
| De kracht van gekozen verbinding                                             | 70 |
| HOOFDSTUK 4 – DE HELENDE KRACHT VAN VERBINDING                               | 74 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Welke behoefte ligt daaronder?                                       | 76  |
| Het spiegelende effect van relaties                                  | 79  |
| Trauma's en onverwerkte pijn:                                        |     |
| de sleutel tot heling                                                | 80  |
| <b>HOOFDSTUK 5 – VERANDER JE RELATIE, BEGIN BIJ JEZELF</b>           | 87  |
| Smoesjes                                                             | 90  |
| Te veel van jezelf inleveren                                         | 93  |
| Wil je gelijk of wil je geluk?                                       | 94  |
| <b>HOOFDSTUK 6 – DE ROL VAN SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT</b>           | 100 |
| De basisbehoefte van het lichaam                                     | 101 |
| Intimiteit en seksualiteit                                           | 109 |
| Vreemdgaan                                                           | 110 |
| <b>HOOFDSTUK 7 – DE KUNST VAN SAMEN ZIJN:</b>                        |     |
| SAMENGESTELD EN OP AFSTAND                                           | 113 |
| Samengestelde gezinnen                                               | 114 |
| Een latrelatie                                                       | 119 |
| <b>HOOFDSTUK 8 – VERBINDING IN TIJDEN VAN CHAOS</b>                  | 128 |
| Ouders worden                                                        | 130 |
| Verlies                                                              | 134 |
| Abortus                                                              | 139 |
| Ziekte                                                               | 145 |
| Je partner steunen                                                   | 149 |
| <b>VAN INZICHT NAAR UITZICHT</b>                                     | 152 |
| <b>DEEL 2 – UITZICHT</b>                                             | 155 |
| <b>HOOFDSTUK 9 – DIT SPREKEN WE AF</b>                               | 156 |
| Verborgene contracten                                                | 157 |
| Gezonde afspraken                                                    | 159 |
| 1. Wij nemen zelf de verantwoordelijkheid voor ons eigen levensgeluk | 160 |
| 2. Mijn familie is van mij                                           | 161 |
| 3. Iedereen heeft recht op een time-out                              | 163 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| 4. Ik weet het niet beter, hooguit anders                        | 164 |
| 5. Wij maken veilig ruzie                                        | 165 |
| 6. Wij begrijpen elkaar niet helemaal en dat is oké              | 166 |
| 7. Voor het donker houden we elkaar weer vast                    | 167 |
| <b>HOOFDSTUK 10 – DE DRIE GEZICHTEN VAN</b>                      |     |
| COMMUNICATIE: OUDER, VOLWASSENE, KIND                            | 171 |
| De Transactionele Analyse                                        | 173 |
| De Ouder: overtuigingen en normen                                | 173 |
| Het Kind: emoties en onbewuste beslissingen                      | 175 |
| De interactie tussen Ouder- en Kind-ego-positie                  | 176 |
| Communiceren vanuit de Volwassene:                               |     |
| het pad naar gezonde relaties                                    | 177 |
| Eigenaarschap nemen                                              | 179 |
| <b>HOOFDSTUK 11 – HOUD ME VAST</b>                               | 180 |
| Het nut van aanraking                                            | 181 |
| De balans in vasthouden                                          | 183 |
| Hoe gebruik je je handen?                                        | 184 |
| Oefeningen: De kracht van aanraking in relaties                  | 185 |
| <b>HOOFDSTUK 12 – IK LAAT MEZELF ZIEN AAN JOU</b>                | 189 |
| Openheid                                                         | 192 |
| Ik ontmoet jou op de grens                                       | 197 |
| <b>HOOFDSTUK 13 – EEN LEVEN LANG IN VERBINDING</b>               | 202 |
| Praktische tips voor meer verbinding en speelsheid in je relatie | 205 |
| ZE LEEFDEN NOG LANG EN GELUKKIG                                  | 208 |
| Uit elkaar?                                                      | 209 |
| Een geslaagde relatie                                            | 211 |
| SLOTWOORD                                                        | 214 |
| DANKWOORD                                                        | 217 |
| WIE IS RENATA VAN ENTER?                                         | 219 |
| LITERATUURLIJST                                                  | 221 |
| COLOFON                                                          | 224 |

# Proloog



**Z**IJ was 38 jaar en klassiek zangeres. Hij was vijf jaar jonger en kantoorbediende. Ze ontmoetten elkaar in 1955 door een wederzijdse vriendin. Beiden hadden ze een scheiding achter de rug, beiden waren ze getrouwd geweest met een alcoholist(e). Beiden hadden geen kinderen uit hun eerste huwelijk. Zij had wel een abortus ondergaan. Dat wilde ze eigenlijk niet, maar jong als ze was, had ze het onder druk van haar dronken, dominante echtgenoot laten gebeuren.

Toen ze aan elkaar werden voorgesteld zag zij een eenzame man, waar ze wel gevoelens voor had, maar ook medelijden. Hij zag een vrolijke vrouw en was allang blij dat ze goed kon koken. Hij had een jaar op bonen uit blik geleefd.

Zo'n gedeeld verleden schept een band. Zo begon hun relatie. Op de puinhopen van een niet verwerkt verleden. Zo goed en zo kwaad als het ging, en blij dat de hel van excuses en loze beloftes om nooit meer te drinken en nooit meer agressief te zijn in ieder geval voorbij was. Nog blind voor wie die nieuwe partner nou werkelijk was, raakte ze zwanger en vol verwachting keken ze uit

naar de komst van hun eerste kind.

De zwangerschap verliep voorspoedig, maar tijdens de beval-  
ling van een gezond meisje stierf de baby met de navelstreng om  
haar halsje. Zij bleef in het ziekenhuis en het kind werd direct bij  
haar weggehaald. Ze had nog net een glimp op kunnen vangen van  
een mooi meisje met donker haar, waarvan ze later vertelde dat  
het op een van haar broers leek. Achteraf gezien was dit het eerste  
moment waarop ze elkaar kwijtraakten, niet in staat om samen dit  
verdriet te verwerken, in eenzaamheid hun weg zoekend.

Ze mocht het kindje niet vasthouden; dat was beter, dach-  
ten ze in die tijd. Hij kocht een klein kistje, bedekt met zijde en  
met een engeltje erop. Althans, dat stond er op de rekening die ze  
na zijn overlijden vonden; vijftig jaar lang had hij die zorgvuldig  
bewaard. Alle verhuizingen weer meeverhuisd, zonder een woord  
erover te hebben gesproken.

Hij bracht haar alleen weg, naar de algemene begraafplaats  
Zorgvlied in Amsterdam. Zo werd dat meisje begraven in een  
anoniem graf. Maar ze werd tenminste nog begraven; in die tijd  
gebeurde dat ook vaak niet.

Ze hebben er nooit samen over gesproken, ze konden er niet  
over spreken, de pijn in elkaars ogen was al te pijnlijk. Vijftig  
jaar later zou zij zich de naam van het meisje herinneren, de naam  
die ze zou hebben gekregen. Ze had hem verdrongen, maar ineens  
kwam het hele verhaal boven. Simone, vernoemd naar haar opa  
Simon.

9

Zo snel mogelijk opnieuw zwanger worden, zo luidde het advies  
van de arts. En zowaar, ze raakte weer in verwachting en er werd  
een prachtige baby geboren. Het was weer een meisje, ze noemden

haar Marjolijn. Het leven leek zijn gang te gaan en ze waren redelijk gelukkig. Tot de dag dat Marjolijn verdronk, twintig maanden oud. Haar moeder had haar een ogenblik alleen gelaten en Marjolijn besloot naar de sloot te gaan, waar haar vader haar de dag tevoren mee naartoe had genomen om de koeien te laten zien in het weiland aan de overkant van de sloot. Het kroos vormde geen belemmering, dacht dit peutertje, en ze moest dat met de dood bekopen.

Opnieuw rouw en een onuitgesproken verwijt naar beide kanten. Ze begroeven haar samen op het kleine begraafplaatsje van Sint Maartensvlotbrug, waar de vlaggen halfstok hingen die dag. En weer spraken ze niet over hun eigen pijn.

Er volgden nog twee miskramen en toen zij 43 was en hij 38 werd er opnieuw een gezonde dochter geboren en ging het leven door. Die dochter moest alles goedmaken. Alle pijn, alle verdriet, ook al was dat aan de buitenkant niet te zien. Ze waren immers gelukkig gezegend met nog een gezonde dochter. Het leven moest geleefd worden, er moest veel gelachen worden, en dat konden ze beiden goed met dat meisje. Maar onderling waren de verwijten en de ruzies er altijd. Soms even radiostilte en dan opeens sloeg de vlam weer in de pan. Oude pijn, oud verdriet.

10

Dat meisje had besloten: ik blijf en ik lach, ik huil mijn tranen niet, ik maak het leven en alle pijn goed voor mijn ouders. Ze had nog een veel dieper besluit genomen: ze hoeven niet op mij te passen en ze hoeven niet bang te zijn dat mij iets gebeurt. Ik ga niet krui-  
pen, maar ik zit. En ik ga niet lopen, ik durf niet te fietsen, ik durf niet op de schommel. Zo werden haar ouders gedwongen om het

meisje het leven in te duwen. Dat bange meisje, dat alleen maar liet zien hoe bang haar ouders waren.

Lieve lezer, het zal je niet verbazen dat dit mijn verhaal is en dat deze mensen mijn ouders zijn. Ik ben die derde dochter, in dit nest ben ik geboren en dit is wat ik aantrof toen ik op aarde kwam. Dit is wat mij mijn scriptpatronen heeft gegeven, mijn blauwdruk waarop ik ben gaan leven. Waarmee ik mijn leven heb vormgegeven en waardoor ik ben gaan doen zoals ik deed. Deed, want ik heb veel kunnen helen in de afgelopen 25 jaar.



# Inleiding



**D**OOR de eeuwen heen zijn mensen niet fundamenteel veranderd. We zijn allemaal nog steeds op zoek naar geborgenheid, aandacht en veiligheid. We willen ons geliefd, bijzonder en nodig voelen. We willen troost en liefde ervaren.

We leven in een wereld die complexer voelt dan ooit. In mijn praktijk voor coaching en begeleiding ontvang ik wekelijks stellen die worstelen met de uitdagingen van deze tijd. Ik zie waar het misgaat, waar het schuurt en waar mensen struikelen in hun relaties.

De wereld om ons heen verandert in hoog tempo. Polarisatie neemt toe, werkdruk voelt zwaarder, en onzekerheid lijkt een constante factor. Daarbovenop krijgen we dagelijks een stortvloed aan informatie over ons heen, via het nieuws, sociale media en de mensen met wie we in contact staan. Dit voedt onze onrust en maakt het moeilijker om echt bij onszelf en elkaar te blijven. In die dynamiek is de kans om elkaar kwijt te raken groot – misschien wel groter dan ooit.

En toch, ondanks alle verandering, herken ik ook oude patronen. Sommige dynamieken binnen relaties zijn tijdloos. Misschien

is er niets wezenlijks veranderd, behalve dat alles uitvergroot wordt door de snelheid en intensiteit van onze moderne samenleving.

Als coach werk ik al jaren in mijn praktijk aan huis. Dit is waarvoor ik naar de aarde gekomen ben. Althans, dat denk ik. Of dat waar is, is niet van belang, ik voel mij goed bij deze gedachte. En naarmate ik ouder word, voel ik meer en meer de behoefte om mijn kennis te delen. Cliënten vragen er ook naar: “Wanneer schrijf jij eens een boek?” “Heb je een boek dat ik kan lezen?” Zo ontstonden mijn trainingen en zo is ook dit boek ontstaan.

Dit boek is geen wetenschappelijk essay. Het is mijn kijk op de wereld en relaties, gevormd door mijn eigen relatie van 35 jaar en alle relaties waar ik als coach een stukje bij mee mocht lopen. In 25 jaar heb ik de nodige relaties voorbij zien komen in mijn praktijk voor coaching, relatiecoaching en begeleiding.

Ik heb wat gedichten toegevoegd, omdat die mij in mijn leven, op mijn kronkelige pad, hebben geholpen en nog altijd helpen, mij een ander perspectief bieden, inzichten geven. Ik houd ervan mij te laven aan wijsheden die anderen hebben geschreven. Misschien helpen ze jou ook.

De wereld verandert. Ik zie steeds meer jonge mensen in mijn praktijk die al zo wijs zijn, die al zo van nature bezig zijn met persoonlijke ontwikkeling. Ik gun het hun zo dat ze een gids vinden, een gebruiksaanwijzing voor hun relatie. Mij had het in ieder geval geholpen bij mijn worstelingen in mijn relatie. Dat het uiteindelijk goed is gekomen heb ik te danken aan mijn coaches, opleiders en mijn echtgenoot, die net als ik bereid was om naar zichzelf te kijken. Ik mag terugkijken op een echte relatie en dat

gun ik iedereen, samenleven in liefde en harmonie met elkaar. En nee, dat ging niet zonder slag of stoot. Dat heeft tijd gekost en inspanning. We hebben beiden naar onszelf durven kijken, en dat leverde veel inzichten op.

In 2017, na 35 jaar samen, overleed mijn echtgenoot. Daarom draag ik dit boek aan hem op.

Ik ben dankbaar voor wat ik heb geleerd van het leven, van alle opleidingen die ik heb gedaan en van de coaches op mijn pad. Ik ben dankbaar dat zij mijn wegwijzers waren, wijzer en verder dan ik. Ze zijn mijn voorbeeld in veel opzichten, en dankzij hen kan ik nu voor anderen een wegwijzer zijn.

## IS DIT BOEK VOOR JOU BESTEMD?

Ben jij bereid om naar jezelf en jouw relatie te kijken vóór het fout gaat? Bereid om onderhoud te plegen aan zoiets essentieels als je relatie? Ben je bereid om echt naar jezelf te kijken, ook naar de diepere lagen? Als je kinderen hebt, wil je die dan voorleven hoe je een liefdevolle relatie vormgeeft? En ben je benieuwd hoe je terugkerende patronen, ruzies, irritaties kunt stoppen met niet alleen theoretisch inzicht maar ook praktische handvatten? Heb je het verlangen om samen mooi oud te worden, in liefde te groeien in plaats van geïrriteerd dezelfde rondjes te blijven lopen met jouw partner? Lees dan verder.

14

## DE ROUTE DOOR DIT BOEK

Weten is één ding, maar doen is wat het verschil maakt – want van alleen een kookboek lezen wordt niemand een topchef! Daarom deel ik in deel 1 inzichten en geef ik in deel 2 praktische

handvatten, zodat je niet alleen begrijpt, maar ook, als je dat wilt, direct aan de slag kunt.

**DEEL 1**, Inzicht, bestaat uit acht hoofdstukken. In **HOOFDSTUK 1** haal ik het sprookje onderuit dat relaties vanzelf zouden gaan. Ik leg uit dat relaties door verschillende fasen gaan en eindig met de belangrijke waarheid dat zelfliefde de basis is voor liefde in een relatie.

**HOOFDSTUK 2** gaat over de patronen die we in onze jeugd hebben gevormd om ons te beschermen, maar die ons nu we volwassen zijn tegenwerken. Ik geef voorbeelden en moedig je aan om je bewust te worden van je eigen patronen, zodat je ermee aan de slag kunt gaan en ze los kunt laten.

Een relatie kan de plaats zijn waar je aan jezelf en je patronen kunt werken. In **HOOFDSTUK 3** leg ik uit dat de ongeheelde stukken in jezelf een grote rol spelen bij je partnerkeuze, en in **HOOFDSTUK 4** laat ik zien hoe een helende relatie eruitziet.

In **HOOFDSTUK 5** focus ik op gedrag en houdingen die je relatie actief tegenwerken, zoals de smoesjes die je jezelf vertelt en altijd gelijk willen hebben.

In **HOOFDSTUK 6** ga ik in op de grote rol die intimiteit en seksualiteit spelen in liefdesrelaties. Ik vertel over de heling die kan plaatsvinden als aanraking onveilig voor je is en moedig je aan om na te denken over het belang van niet-seksuele intimiteit.

Hoewel alles wat ik schrijf relevant is voor alle liefdesrelaties, zijn er ook relatievormen die extra uitdagingen hebben. In **HOOFDSTUK 7** benoem ik die voor samengestelde gezinnen en latrelaties.

**HOOFDSTUK 8** ten slotte gaat over in verbinding blijven als je

leven op z'n kop staat, bijvoorbeeld doordat je ouders wordt of een van beiden erg ziek wordt. Ik vertel hoe je er ondanks alle chaos en verdriet toch voor elkaar kunt zijn.

**DEEL 2**, Uitzicht, is wat korter maar minstens zo waardevol. In vijf hoofdstukken help ik je om de stap te zetten van de theorie naar de praktijk van je relatie.

**HOOFDSTUK 9** gaat over de schade die ongeschreven afspraken aan je relatie kunnen toebrengen. Ik bespreek een aantal afspraken die je relatie juist gezond kunnen houden.

In **HOOFDSTUK 10** leg ik uit hoe de Transactionele Analyse je kan helpen om communicatiepatronen in je relatie te herkennen en te veranderen.

**HOOFDSTUK 11** gaat over aanraking. Ik laat zien waarom aanraking zo belangrijk is en bied oefeningen die je kunnen helpen om als partners de kracht van aanraking te ervaren.

Omdat het soms best lastig kan zijn om het gesprek met je partner gaan te gaan, geef ik in **HOOFDSTUK 12** tips die je daarbij kunnen helpen. Ik geef voorbeelden van startzinnen en oefeningen die jullie kunnen helpen om elkaar echt te ontmoeten.

16 In **HOOFDSTUK 13** geef ik tips om een leven lang in verbinding te blijven met je partner, en ga ik erop in hoe je kunt weten of het misschien toch beter is om de relatie te beëindigen. Ik sluit af met de aanmoediging om als partners allebei naar jezelf te kijken, zodat je als mens en als partners samen kunt groeien en er samen voor kunt gaan.

Omdat het mijn bedoeling is dat alle lezers zich aangesproken voelen, heb ik ervoor gekozen om in plaats van 'hij of zij' soms 'hij' te gebruiken en soms 'zij', en om in de voorbeelden niet alleen

heteroseksuele stellen te beschrijven. Op die manier hoop ik dat alle lezers – ongeacht seksuele oriëntatie, genderidentiteit of relatievorm – zich kunnen herkennen in wat ik schrijf over partners en relaties.

Ik hoop van harte dat dit boek jou inzicht geeft en dat er daardoor een leukere en liefdevollere relatie groeit tussen jou en je partner. Dat je als je kinderen hebt hun kunt voorleven hoe een relatie werkt, hoe je elkaar kwijtraakt en weer vindt, hoe je veilig ruzie kunt maken en dat de relatie daarvan groeit. Hoe je kunt omgaan met het gedoe dat het leven je gratis brengt, dat het leven op een dag zomaar op je pad legt, zonder gebruiksaanwijzing. Als dit boek een kleine handleiding kan zijn, is dat fijn.