

Pieter Ruigewaard

De Kunst van het Relateren

Vijf bouwstenen
voor een duurzame vervullende relatie



Uitgeverij Oorsprong

Colofon

© 2026 Pieter Ruigewaard | Uitgeverij Oorsprong bv

Eerste druk mei 2026

ISBN 9789461014658

NUR 770

Redactie: Elske Feitsma

Foto auteur: Pieter Ruigewaard, Egyptische Sinai woestijn, december 2024

Trefwoorden: Bewustzijnsontwikkeling, zelfrealisatie, coaching, opleiding, training

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Oorsprong.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij Oorsprong

Postbus 188, 8260 AD Kampen

www.relatieacademie.be

www.wise.co.nl

www.pieterruigewaard.nl

www.uitgeverijoorprong.nl

Disclaimer: ondanks alle zorg die aan het realiseren van dit boek is besteed, kan noch de auteur, noch de redacteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor mogelijke schade die het gevolg is van een eventueel (onjuist) gebruik van dit boek.

Inhoud

Voorwoord	9
Deel 1	
Vijf bouwstenen en als bonus: de wijsheid van het lijf!	13
Hoofdstuk 1:	
Ieders grote verlangen	15
Hoofdstuk 2:	
Vijf bouwstenen van een duurzame relatie	27
Eerste bouwsteen:	
Gezonde autonomie – de balans tussen afstand en nabijheid	35
Tweede bouwsteen:	
Mildheid – het omarmen van menselijkheid	47
Derde bouwsteen:	
Authentieke interesse — de sleutel tot verbinding	57
Vierde bouwsteen:	
De kracht van herstelwerk	67
Vijfde bouwsteen:	
Intimiteit en seksualiteit	75
Als verbindende schakel: De wijsheid van het lichaam	89
Samenvatting deel 1 met Tien gouden tips voor een duurzame relatie	101
Deel 2:	
Grasduinen in de verschillende modellen die mij hebben geïnspireerd	107
Wat vind je allemaal in deel 2 van dit boek?	109
Egoposities uit de Transactionele Analyse vertaald naar relaties	113
Dramadriehoek en Winnaarsdriehoek	125
Spiegeltje, spiegeltje aan de wand: de kunst van spiegelen	141
Codependentie versus gezonde autonomie	155

Werken met de schaduw: daar is waar het goud ligt	163
De kracht van systemisch werk	177
Het werk van Peter Levine:	
Lichaamsgerichte traumatherapie en de weg naar heling	187
De effecten van seksueel grensoverschrijdend gedrag	193
Geweldloze Communicatie	201
Lichaamsgerichte traumatherapie: Bessel van der Kolk en Gabor Maté	207
The Work van Byron Katie	213
Bijlage 1:	
Liefdesbang van Hannah Cuppen nader toegelicht	221
Bijlage 2:	
Meer over het concept van Erotische Intelligentie van Esther Perel	227
Bijlage 3:	
Hechtingsstijlen nader toegelicht	231
Bijlage 4:	
De tekst 'Aanraking' uit <i>Troostwoorden</i> van David Whyte (2022)	235
Bijlage 5:	
Sexual Grounding Therapy	239
Bijlage 6:	
Lijst met therapievormen voortgekomen uit het werk van Peter Levine	243
Bijlage 7:	
Samenvatting van <i>De tijger ontwaakt</i>	249
Bijlage 8:	
Samenvatting boek <i>Traumasporen</i> van Bessel van der Kolk	253
Bijlage 9:	
Samenvatting van het boek <i>Als het lichaam nee zegt</i> van Gabor Maté	257
Literatuurlijst	261
Over de auteur	271
Eindnoten	275

*Voor Karin, de vrouw met wie ik mijn leven deel
die onze beide kinderen heeft gebaard
met wie ik oud wil worden*

Voorwoord Pieter Ruigewaard

Voor je ligt het boek dat ik op verzoek van mijn collega's van de Relatieacademie in Vlaanderen ben gaan schrijven. Aanvankelijk was het bedoeld als een eenvoudig e-book voor de website. Dat kun je daar ook terugvinden. Maar toen ik eenmaal de smaak van het schrijven te pakken kreeg, groeide het als vanzelf uit tot een veel uitgebreidere versie. Ik kon simpelweg niet meer stoppen. Al jaren zeg ik tegen mezelf: *ooit schrijf ik een boek*. En dat 'ooit' is nu geworden.

Ik werk inmiddels ruim twintig jaar als lichaamsgericht (relatie)therapeut en trainer. In die jaren heb ik met vele honderden cliënten, koppels en groepen mogen werken. Daarvoor was ik meer dan twintig jaar actief als organisatieadviseur, vooral aan de zachte kant van organisatieontwikkeling. Terugkijkend zie ik dat het werk in organisaties in wezen ook therapeutisch werk was, alleen in een andere context. Ook daar draaide het om hoe mensen zich tot elkaar verhouden, samenwerken, elkaar raken of juist mislopen. In sommige teams waar ik mee werkte vloeiden de tranen rijkelijk en ontstonden ontmoetingen op een diepere laag, die uiteindelijk ook professioneel vrucht droegen. Niet zelden zei ik tegen mijn deelnemers: *“Try this at home. Daar zal je partner blij mee zijn.”*

In dit boek gebruik ik voorbeelden die zijn afgeleid van de vele verhalen van cliënten en koppels uit mijn praktijk. Ze zijn zorgvuldig geanonimiseerd: namen, leeftijden, situaties en contexten zijn veranderd, zodat ze niet te herleiden zijn tot individuele personen of koppels. Tegelijkertijd zijn ze allemaal geworteld in de werkelijkheid. Mocht je iets herkennen en denken: *dit lijkt wel over mij te gaan*, dan is dat puur toeval en tegelijk ook niet. De thema's in de voorbeelden die in dit boek voorbij komen, zijn universeel en herkenbaar voor velen.

Ik ben al mijn cliënten dankbaar voor het vertrouwen dat ze in mij stelden en voor de bereidheid waarmee ze zich hebben laten begeleiden. Zonder de inkijk in hun leven was dit boek er niet gekomen.

In de hoofdstukken die in deel twee volgen bespreek ik de modellen en theorieën die mij als therapeut en trainer hebben geïnspireerd en richting gegeven. Ik voel mij schatplichtig aan de vele wijze mannen en vrouwen die hun inzichten en ervaringen met de wereld hebben gedeeld. Achter in het boek vind je een uitgebreide literatuurlijst, zodat je zelf verder kunt lezen en ontdekken welke boeken jou aanspreken.

Ik wens je veel leesplezier en misschien ook momenten van herkenning, ontroering en inspiratie.

Pieter Ruigewaard

www.relatieacademie.be

www.wise.co.nl

www.pieterruigewaard.nl

Voorwoord Piet Weisfelt

De Kunst van het Relateren is een bescheiden boek. Gelukkig maar, als het gaat over de kunst van het relateren. Niemand heeft de wijsheid in pacht.

Pieter Ruigewaard schrijft vanuit ruime ervaring. Hij gebruikt persoonlijk ervaren werksituaties als voorbeeld om daar eigen ervaringen en theorieën van anderen tegenaan te zetten. Door dat te doen, biedt hij inzicht en ervaring over de ontwikkeling van partnerrelaties en over de mogelijkheden om daarbij als trainer en hulpverlener van dienst te zijn. Soms zelfs lijkt hij zich wat te verstoppen achter de wijsheid van anderen, terwijl hij met zijn eigen rustige en zorgvuldige werkwijze van grote waarde is bij de kunst van het relateren.

Een liefdesrelatie vormgeven, in standhouden en verdiepen is voor velen een (te) grote uitdaging. Daarbij kunnen we heel wat wijsheid gebruiken en vrijwel altijd meer dan we zelf in huis hebben. *De Kunst van het Relateren* levert daarbij een wezenlijke bijdrage. Het is een nuttig boek op het nachtkastje bij menig tweepersonsbed. Het is ook een goed boek op de tafel van begeleiders en trainers.

Met een korte beschouwende inleiding kan je je mouwen opstropen. In ‘de vijf bouwstenen van een duurzame relatie’ komt Pieter op een gefundeerde manier met suggesties om een liefdesrelatie aan te gaan, te onderhouden en te verdiepen. Hij geeft daarbij mooie suggesties voor korte, simpele en diepgravende oefeningen. Heel eenvoudig, uitnodigend tot diepgang, nuttig voor ieder stel om te doen. Hij eindigt met ‘tien gouden tips voor een duurzame relatie’, aanbevolen om dagelijks te doen.

In het tweede deel geeft hij korte, heldere beschrijvingen van de inzichten van belangrijke schrijvers over begeleidingswerk. Dit deel van het boek is zeker nuttig voor (relatie)therapeuten om eigen kennis en inzichten op te frissen. Zijn samenvattingen typeren zijn werk: een brede kennis, overgoten met een persoonlijk sausje, aangevuld met de vele ervaringen uit zijn eigen praktijk.

De Kunst van het Relateren: zeer aanbevolen!

Piet Weisfelt

www.weisfelt.nl

Deel 1:

**Vijf bouwstenen en als bonus:
de wijsheid van het lijf!**

Hoofdstuk 1:

Ieders grote verlangen

‘Wanneer we ervoor kiezen lief te hebben, kiezen we ervoor om ons te bewegen weg van angst, vervreemding en afscheiding. De keuze om lief te hebben is een keuze om verbinding te maken, om onszelf in de ander te vinden.’

Bell Hooks, Amerikaanse schrijfster en activiste (1952-2021)