

# **8 Grote Relatievragen; Eerste hulp bij relatievraagstukken**



8 Grote Relatievragen; Eerste hulp bij relatievraagstukken  
Michel Meeuws

Eerste druk: 2020  
Druk onder eigen beheer  
ISBN 9789464182682

Website: [www.michelmeeuws.com](http://www.michelmeeuws.com)

Andere boeken van Michel Meeuws:

**Geestelijke Ouders Gezocht**  
ISBN 9789403611235

**Geestelijke Strijd; Oorsprong, gevolg en wapenuitrusting**  
ISBN 9789403611280



*Michel Meeuws*

# INHOUD



<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
------------------	----------

## **Relatievraag 1: Hij/zij begrijpt mij niet** **9**

---

Deel 1: Zoek de verschillen	
Hersenen	
Hormonen	11
Gedachtewereld	12
Gevoelens	14
Deel 2: Verbinding	15
Deel 3: Communicatie	16
Luisteren	
Obstakels	17
Conflicten	
Grenzen	18
Volwassen confronteren	
Samenvatting	20
Vragen	21

## **Relatievraag 2: Ik voel mij eenzaam** **26**

---

Deel 1: Wat is eenzaamheid?	
Wat doet eenzaamheid met je?	
Eenzaamheid in de relatie	27
Deel 2: Verbinding	28
Liefdestalen	30
Vriendschap	33
Samenvatting	34
Vragen	35

### **Relatievraag 3: Waar zijn we aan begonnen?** **39**

---

Deel 1: Hoe zou het moeten zijn?	
Intimiteit	
Relatielessen	40
Deel 2: Communicatie	42
Conflicten oplossen zonder ruzie	
Verwachtingen en andere oorzaken voor conflicten	
Deel 3: Verbinding	44
Relatieseizoenen	45
Emotionele intelligentie	46
Deel 4: Zorg	48
Samenvatting	49
Vragen	50



### **Relatievraag 4: We zijn uit elkaar gegroeid** **53**

---

Deel 1: Waarom stond je het toe?	
Dynamiek in conflicten en ruzies	54
Emotionally Focused Therapy	55
Deel 2: Grenzen en verantwoordelijkheid	56
Grenzen bewaken	
Het 40 dagen stappenplan	58
Deel 3: Het gaat ons niet lukken	
Tijdelijk uit elkaar	59
Definitief uit elkaar	60
Samenvatting	62
Vragen	63

---

**Relatievraag 5: Ik doe het nooit goed** **66**

Deel 1: Zelfvertrouwen	67
Deel 2: Waardering tonen	69
Waardering voor mannen	
Waardering voor vrouwen	70
Deel 3: Waardering oefenen	71
Samenvatting	73
Vragen	74

---

**Relatievraag 6: De één wil altijd, de ander nooit** **78**

Deel 1: De seksualiteit van man en vrouw	79
Genegenheid	80
Deel 2: Problemen met seksualiteit	82
Pornografie	
Spanningen in de relatie	83
Samenvatting	85
Vragen	86



---

**Relatievraag 7: Oops, I did it again** **89**

Deel 1: Vreemdgaan	
Aanleiding tot vreemdgaan	90
Hoe herken je een partner die vreemdgaat?	91
Deel 2: De impact van vreemdgaan	92
Deel 3: Kan jouw relatie vreemdgaan overleven?	93
Spijt, vergeving en herstel	94
Samenvatting	96
Vragen	97

<b>Relatievraag 8: Schoonouders, je trouwpa en trouwma</b>	<b>99</b>
Deel 1: Gemeenschapsfamilie	100
Mijn familieverhaal	
Jouw familiegeschiedenis	101
Deel 2: Hoe om te gaan met trouwpa en trouwma	103
Vier vaardigheden	104
Samenvatting	105
Vragen	106
<b>Eindnoten en verwijzingen</b>	<b>109</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>113</b>



## VOORWOORD

Menselijke relaties zijn prachtig. De liefde is het allermooiste en belangrijkste dat er bestaat. Mensen zijn gemaakt voor relaties en verbondenheid; dat is wat ons leven richting en zin geeft. Als het mensen ontbreekt aan liefde en verbondenheid en zij het gevoel hebben er niet bij te horen, lijden ze daaronder.<sup>1</sup> Het is net als in het liedje van Acda en de Munnik: “Als je bij me weggaat, mag ik dan met je mee?”

Maar helaas is de liefde vaak complex en is het voor de meeste mensen niet eenvoudig om een levenslange, gezonde relatie te onderhouden. Hoe onstuimig en sprankelend relaties ook kunnen ontstaan, zelfs een bruisende relatie kan verzanden in een sleur waarin je elkaar nog nauwelijks wat te vertellen hebt. Je denkt elkaar al jaren (en dus goed) te kennen maar het blijkt dat jullie enorm uit elkaar zijn gegroeid en gevoelsmatig mijlenver van elkaar verwijderd zijn geraakt. Of jullie voelen je in de relatie veilig genoeg om (onbewust) de pijn van het verleden op elkaar te projecteren. Hierdoor ben je in een negatieve spiraal terecht gekomen waarin je elkaar alsmaar meer pijn doet. Jullie willen wel, maar weten niet goed hoe jullie moeten stoppen met kibbelen en ruzie maken. Of zoals ik ooit in een televisieprogramma zag: twee mensen die al jaren onder één dak woonden, moesten leren om opnieuw elkaar in de ogen te kijken.

Hoe kan het zo ver komen dat je elkaar niet eens meer aankijkt?

### Hoe is dit boek ontstaan?

Omdat liefdesrelaties complex kunnen zijn, zijn handvatten noodzakelijk. Zoals er boeken met recepten voor gezonde voeding zijn, zo is dit boek een soort gids, met aandacht voor ingrediënten (gedrag) die de basis vormen voor een uitgebalanceerde en gezonde relatie. Ik besteed aandacht aan gedrag dat funest is voor de gezondheid van je relatie en ik geef adviezen en oefeningen als je jezelf verder wilt verdiepen in een bepaald onderwerp.

Ik heb dit boek opgebouwd uit acht grote relatievraagstukken die ik regelmatig tegenkom in mijn praktijk als predikant. De kennis en ervaring die ik verzameld heb uit mijn werk en uit de literatuur die ik heb gelezen, heb ik geprobeerd samen te voegen. Zo hoop ik een zo volledig mogelijk beeld te vormen van het probleem en een mogelijke handreiking te geven om (opnieuw) met elkaar in gesprek te komen. Ik denk en hoop dat de onderwerpen in dit boek voor veel relaties herkenbaar zijn.

Het doel dat ik heb met dit boek is om relaties te versterken. Behalve voor de christelijke doelgroep, bestaan er niet veel boeken over het behouden en ontwikkelen van gezonde relaties.

### Hoe kun je dit boek gebruiken?

In dit boek neem ik je mee op een ontdekkingsstocht langs allerlei onderwerpen zoals de verschillen tussen man en vrouw, eenzaamheid, zelfvertrouwen, seksualiteit en (schoon)ouders. Misschien spreekt één onderwerp je aan of zijn er maar een paar onderwerpen relevant voor jouw relatie. Prima! Voel je vrij om te lezen wat jou aanspreekt.

---

<sup>1</sup> Brené Brown, *De kracht van kwetsbaarheid*, Bruna, Amsterdam, 2013, 20

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je een aantal vragen. Ik daag je uit om samen met elkaar de vragen door te nemen, te beantwoorden en te bespreken. Zo verwerk je de kennis van het hoofdstuk en het zou zomaar kunnen dat je elkaar er een beetje beter door leert kennen. Dat is heel belangrijk, want als jullie elkaar niet meer begrijpen, dan 'krijgt de wereld minder kleur en worden deuren gesloten' zoals Toon Hermans zo mooi zingt in zijn lied 'Als de liefde niet bestond'.

Ik vind het belangrijk om te vermelden: Ik ben geen relatietherapeut en dit boek is geen vervanging voor professionele ondersteuning of therapie. Als je er bij het lezen van een hoofdstuk of bij het maken van de vragen achter komt dat je er samen niet uitkomt, ga dan alsjeblieft naar een relatietherapeut. Reparatie en onderhoud van de relatie is wat mij betreft belangrijker dan onderhoud van je auto of cv-ketel. Soms is het beter om niet meer zelf te gaan sleutelen en professionele hulp te zoeken, bij iemand die naar jullie beiden luistert en advies geeft. Een gedegen therapievorm is Emotionally Focused Therapy (EFT), zoals ik beschrijf in onder andere hoofdstuk vier. In deze therapie wordt in korte tijd inzicht gegeven in waar zeker nog wel verbinding tussen jou en je partner is. Voor een professionele EFT-therapeut bij jou in de buurt, zie [www.eft.nl](http://www.eft.nl).

Dit boek is gratis voor iedereen en is bedoeld om door te geven als je het uit hebt. Zo verspreiden we de tips en adviezen voor een goede relatie! Aan het einde van het boek staan allerlei bronvermeldingen. Daar vind je een literatuurlijst met allerlei goede boeken die je kunt lezen als je je wilt verdiepen in de behandelde onderwerpen. Zonder deze boeken had ik dit boek niet kunnen schrijven.

Dit boek had ik niet kunnen schrijven zonder een aantal mensen, die ik wil bedanken voor hun bijdrage. Marijke van der Waard is psycholoog en heeft de inhoud en zinnen zo weten te veranderen dat het leesbaar is geworden. Door Jenny Timmers is de tekst grammaticaal nagekeken. Mijn lieve vrouw Daniëlle, heeft dit boek geredigeerd. Tom van Son en Rein van Essen hebben het boek nagelezen en verbeterd.

Ik wil jullie enorm bedanken voor de tijd en liefde voor relaties.

Michel Meeuws





## Relatievraag 1 - HIJ/ZIJ BEGRIJPT MIJ NIET

Elvis Presley zong in 1969 het lied: *'Do you know who I am?'*

*Do you know how I tried?*

*Have you any idea how I tried, not to keep you in sight.*

*Do you know darling how much I cried?*



En wat dacht je van het lied: *Changes* van Jahseh Onfroy uit 2018:

*Baby, I don't understand this,*

*You're changing, I can't stand it, my heart can't take this damage.*

*And the way I feel, can't stand it.*

*'Ik snap het niet, je verandert en ik kan er niet tegen.'*

Het zou zomaar een vraag kunnen zijn die af en toe bij je opkomt als je samenleeft met je partner. Als je samen in één huis leeft worden de verschillen tussen twee mensen extra duidelijk. Toen je elkaar leerde kennen, leek het alsof je voor elkaar gemaakt was, gaandeweg de relatie worden kleine verschillen steeds groter.

Vroeger deden jullie nog alles samen, opeens wil hij niet meer zoveel samendoen. Na zijn werk ligt hij languit op de bank met zijn telefoon in zijn hand. In het begin maakte hij zich niet druk om geld, tegenwoordig hebben jullie ruzie over financiën, schoonfamilie, vrijetijdsbesteding en als je kinderen hebt: over de opvoeding. En dan de manier waarop er ruzie gemaakt wordt. Hij wordt snel boos en gaat schreeuwen en zij loopt meestal weg zonder dat er een oplossing komt. Wat is er gebeurd in jullie relatie en hoe komt het dat de ander jou totaal niet begrijpt, zo was het toch niet in het begin?

### DEEL 1: ZOEK DE VERSCHILLEN

Dat mannen en vrouwen elkaar soms niet begrijpen heeft onder andere te maken met dat zij van elkaar verschillen. Ik noem vier aspecten waarin mannen en vrouwen verschillen: de hersenen, de hormonale huishouding, de gedachtewereld en het omgaan met gevoelens. De verschillen die ik noem, zijn bedoeld om aan te geven dat het helemaal niet zo vreemd is dat jij je partner niet begrijpt. Zou het normaal zijn dat je de ander soms niet kan begrijpen, juist vanwege de verschillen?

#### Hersenen

Wist je dat man en vrouw twee totaal verschillende wezens zijn? Van mannen wordt gezegd: *'Zij hebben twee hersenhelften, de ene zijn ze kwijt en de andere is de eerste aan het zoeken...'*

Gigi Sage en Birgit Engel (2009)<sup>1</sup> beschrijven de verschillen tussen de hersenen van mannen en vrouwen. Man en vrouw hebben in de hersenen een hersenbalk (*corpus callosum*), een dikke bundel zenuwen die de beide hersenhelften verbindt. Alleen, de hersenhelften van mannen zijn meer gescheiden dan die van vrouwen.

Sterker nog, de hersenhelften van vrouwen overlappen elkaar zelfs een beetje, vanwege de hersenbalk. De hersenbalk is bij vrouwen groter/dikker en heeft (een stuk) meer verbindingen dan bij mannen. Daarom is er meer connectie tussen de twee hersenhelften bij vrouwen dan bij mannen, waardoor ze beter zijn hun emoties te verwoorden. Dit is ook de reden waarom vrouwen vaak goede sprekers zijn, waarom zij vaak gedetailleerd zijn en goed over hun gevoelens kunnen praten.

De hersenhelften van een man hebben minder overlappingsen, het taalvermogen en de emoties van de man zijn nauwelijks met elkaar verbonden. Vandaar dat mannen het over het algemeen moeilijker vinden om over hun emoties te praten.

Van Mark Gungor<sup>2</sup> staat een aantal filmpjes op YouTube waarin hij de verschillen tussen de hersenen van mannen en vrouwen verklaart. Gungor doet dit op een stereotyperende manier, omdat zijn informatie niet voor iedereen geldt.

Wat Gungor uitlegt is dat informatie bij vrouwen continu wordt verwerkt en dat er vele emotionele verbindingen worden gemaakt. Vrouwen weten nog goed welke emotie zij ervoeren toen hun partner iets deed wat volgens hen niet goed was. Vrouwen kunnen continu belangrijke informatie aan hun man doorgeven zonder dat de man zich daar bewust van is.

Mannen daarentegen kunnen een doosje in hun hersenen hebben waar helemaal niets in zit, de zogenaamde 'nothing box'. Dit betekent dat een man een moment of een tijdsduur bewust niet nadenkt en daarvan intens geniet. Voor vrouwen is dit moeilijk om te begrijpen. Het liefst zouden ze graag willen weten wat er allemaal in die 'nothing box' gebeurt, dit staat een man echter niet toe. Het is hun favoriete manier van bijkomen en het doosje is bijvoorbeeld open tijdens het kijken naar sport en films op televisie.

De informatie die Gungor geeft, heb ik in de gesprekken met mannen en vrouwen getoetst. Sommige aspecten waren herkenbaar, maar er waren ook vrouwen die mij vertelden dat in hun relatie de man meer emotioneel verwerkt en de vrouw pragmatischer denkt. Wat Gungor onderwijst, kan dus ook precies andersom werken.

Gigi en Makena Sage benaderen het grote verschil in denken van mannen en vrouwen. Zij geven aan dat mannen nogal zwart-wit zijn in hun denkvermogen, doelgericht en het liefst actie willen ondernemen of oplossingen willen verzinnen. Mannen denken rechtlijnig (ongecomplieerd). Als man beschik je over het vermogen om je in een nieuwe situatie meteen te richten op je doel.

Vrouwen daarentegen zien in het proces, behalve zwart en wit, nog meer mogelijkheden. Hierover willen zij het liefst zoveel mogelijk praten. Vrouwen denken emotioneel (gecomplieerd). Vrouwen nemen de intermenselijke relaties waar, zij hebben het nodig om zich continu in woorden uit te drukken (Gigi & Makena Sage 2011)<sup>3</sup>.

Snap je nu waarom mannen en vrouwen bij een naderend probleem zoveel strijd kunnen ervaren? Mannen hebben namelijk al een oordeel over het probleem geveld en weten meteen of iets moet worden aangepakt. Vrouwen daarentegen zijn er nog niet helemaal zeker van, zij willen het probleem van verschillende kanten benaderen en er met hun man over praten. Zij willen over hun gevoelens bij dit probleem praten, terwijl het voor de man al een beklonken zaak is. Vooral nu op televisie de tweede helft van de wedstrijd begint.

De man sluit zich af van haar woorden terwijl zij nu juist op dreef is. Hij gaat zich aan haar irriteren, zij irriteert zich aan het feit dat hij niet luistert en voor je het weet, is er ruzie. Hij kan nu niet meer genieten van de wedstrijd en zij vindt het vervelend dat hij niet even naar haar wil luisteren. Er is een boek geschreven door Johannes van Alblas (2016)<sup>4</sup> over wat mannen horen als hun vrouw met hen praat terwijl zij niet willen luisteren. Op elke bladzijde van dit boek staat precies wat mannen horen. Ik durf dit bijna niet op te schrijven, op elke bladzijde van het boek staan alleen de woorden: bla, bla, bla...

### **Hormonen**

Naast het verschil van de hersenen is er het verschil in de werking van hormonen tussen man en vrouw. Als een man en vrouw seks hebben worden er knuffelhormonen aangemaakt: oxytocine, het wordt het monogamiehormoon genoemd. Het speelt een rol bij seks, waardoor je je met seks emotioneel verbindt met de ander. Sue Johnson (2014)<sup>5</sup> beschrijft dat als een vrouw een kind heeft gekregen haar hormoonspiegel kan schommelen. Er komt meer oxytocine vrij bij het geven van borstvoeding waardoor er binding ontstaat tussen moeder en kind, terwijl begeerte opwekkende hormonen een duikeling maken.

Wat gebeurt er precies als een man en vrouw ruzie maken? Gigi Sage en Birgit Engel (2009)<sup>6</sup> beschrijven het hormonale proces tijdens stress. Dit proces speelt een rol tijdens ruzies. Als een vrouw stress krijgt, maakt zij extra oxytocine aan. Hierdoor zal zij haar kinderen koesteren en een verlangen krijgen om andere vrouwen op te zoeken. Als een man stress krijgt, dan gaat het testosteronniveau omhoog. In combinatie met het stresshormoon levert dit een krachtige cocktail op die van een man een strijder kan maken. Bij stress trekken mannen zich terug, terwijl vrouwen contact zoeken en willen praten. Een man wordt, onbewust, agressief wanneer hij angst of druk voelt. Bij een man is zijn testosteronniveau in de ochtend het hoogst; dan heeft hij veel energie en wil hij deze graag benutten. In de avond is zijn testosteronniveau gedaald en wil hij zich ontspannen.

Behalve dat er een verschil is in de manier waarop de hersenen van vrouwen en mannen functioneren, is er een verschil in hun hormonale werking tijdens ruzies. Mannen kunnen bij ruzie en stress even flink tekeergaan terwijl vrouwen het liefst de verbinding zoeken met hun man. Als er kinderen in de buurt zijn, zal de vrouw de kinderen willen beschermen. Als de stress niet wordt opgelost, zal de vrouw het liefst vriendinnen willen opzoeken om van zich af te kunnen praten terwijl de man waarschijnlijk het liefst teruggaat naar zijn 'nothing box' of vrienden opzoekt, niet zozeer om te praten maar meer om samen te zijn. We kunnen de hersenen en hormonen van mannen en vrouwen niet de schuld geven van hun strijd, het is handig om te weten dat er verschillen zijn.

Misschien nog wel belangrijker dan deze biologische verschillen, is de invloed van de verschillende contexten waarin mensen zijn opgegroeid. Als een man als kind heeft geleerd om over gevoelens te praten, dan zal het voor hem gemakkelijker zijn om dit ook met de partner te doen. Als een vrouw als kind heeft geleerd om een man af en toe met rust te laten, dan zal zij dit makkelijker kunnen toepassen in haar eigen relatie. Het wordt echter problematischer als een man en een vrouw geen goede rolmodellen als ouders hebben gehad. De kans is groot dat wat verkeerd is aangeleerd ook wordt toegepast in een volgende generatie.

## Gedachtewereld

### Mannen

Shaunti Feldhan (2004)<sup>7</sup> beschrijft in haar boek zeven belangrijke aspecten van de gedachtewereld van mannen die reuze interessant zijn voor vrouwen om te onderzoeken. Als je deze zeven aspecten bestudeert, merk je dat mannen helemaal niet zulke stoere wezens zijn.

Waarin zijn mannen zo anders dan vrouwen?

1. Mannen willen gerespecteerd worden; zij willen bekwaam zijn, meer dan geliefd zijn. Bij een gebrek aan respect worden zij boos.
2. Mannen zijn onzeker; ondanks hun uiterlijke controle voelen mannen zich bedriegers en zijn ze bang dat hun tekortkomingen ontdekt worden. Zij hebben veel bevestiging van hun partner nodig.
3. Mannen zijn kostwinners; zelfs als jij voldoende verdient om voor het gezin te zorgen, voelt hij de geestelijke druk om kostwinner te zijn. Zij hebben bemoediging en waardering nodig.
4. Mannen willen meer seks; jouw seksuele verlangen naar je man heeft grote invloed op zijn welzijn en zijn zelfvertrouwen op alle terreinen van het leven.
5. Mannen zijn visueel ingesteld; zelfs gelukkige mannen worstelen met de aantrekkingskracht van (afbeeldingen van) vrouwen.
6. Mannen zijn niet-romantische lomperiken; mannen houden van romantiek (soms op een andere manier) en ze willen romantisch zijn, ze durven niet goed omdat ze bang zijn dat ze falen.
7. Mannen vinden het uiterlijk belangrijk; ze vinden het fijn als hun partner zorg besteedt aan zichzelf en ze zijn bereid dit te steunen.

Wat opvalt aan dit lijstje zijn de kwetsbare kanten van de man. Hij heeft bevestiging en bemoediging nodig. Hij kent worstelingen met visuele aantrekkingskrachten en hij heeft angst om niet aan een romantisch beeld te kunnen voldoen.

Wat ik zelf doe als ik bijvoorbeeld een man tegenkom die zelfverzekerd overkomt, is om hem te zien als een klein jongetje. Hoe is hij vroeger als jongetje geweest? Hij heeft nu een volwassen lichaam, in iedere man zit nog steeds dat jongetje dat op zoek is naar avontuur. Hij loopt stoer en hij kijkt zelfverzekerd de wereld in, maar wat is een man zonder zijn vrouw? De muzikband De Dijk heeft een lied geschreven: 'Als ze er niet is'. Het refrein gaat als volgt: 'Een man weet niet wat hij mist, maar als ze er niet is weet een man pas wat hij mist.'

Als je als vrouw beseft dat jouw man bemoediging en bevestiging nodig heeft, snap je waarschijnlijk beter de uitdrukking: 'Achter elke grote man staat een sterke vrouw.' Voor mij persoonlijk was het nieuw om te lezen dat de vrouw een coach voor haar man kan zijn. Als een vrouw door heeft dat een man een onzeker wezen kan zijn en als zij hem kan sturen, wat kan dit dan allemaal uitwerken in hun relatie?