

‘Hoe kun je loyaal en liefdevol zijn én tegelijk ook voor je eigen behoeften opkomen in de liefde? Wat een geluk dat

Annes boek er nu is!’

– Lies Visschedijk

‘Diepe liefde wil iedereen wel, maar bijna niemand weet wat je daar concreet voor moet doen. Dit boek geeft je precies dat: een helder pad door elke fase van een relatie.’

– Mark Tigchelaar

‘Anne de Jong laat op een heldere, liefdevolle en praktische manier zien hoe je samen kunt blijven groeien, ook als het soms schuurt.’ – Froukje de Both

‘Dit boek zet de spotlights op je liefdesrelatie en neemt je bij de hand op weg naar die vervullende, verrijkende diepere variant ervan.’

– Nina Pierson

‘Het boek van Anne de Jong biedt heel veel inzichten en handvatten om de dynamiek binnen je relatie beter te doorgronden en daardoor met meer compassie en humor naar je partner te kijken.’ – Barbara van Beukering

‘Ga er nooit van uit dat je je geliefde kent; blij nieuwsgierig. Anne de Jong laat zien hoe je dat doet op de momenten dat je dat het allerminst wilt.’

– Ernst-Jan Pfauth

ANNE DE JONG

Diepe liefde

Het geheim van
relaties die *blijven*
groeien

MAVEN
PUBLISHING

© Anne de Jong / Maven Publishing bv

www.mavenpublishing.nl

Art direction Moker
Zetwerk Coco Bookmedia
Drukwerk Wilco
Auteursfoto Yvette Kulkens

ISBN boek 978 94 934 3439 4
ISBN e-boek 978 94 934 3499 8
NUR 770

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Gebruik voor tekst- en/of datamining is niet toegestaan.

Voor Ray

INHOUD

Diepe liefde

DEEL 1

FUNDAMENT VAN DE LIEFDE

Inleiding. Diepe liefde	9
1. De vier fases van de liefde	15

DEEL 2

ZELFINZICHT

2. Hoe je werd wie je bent	39
3. Iedereen wil gezien worden	50
4. Iedereen wil gehoord worden	65
5. Echo van vroeger	81

DEEL 3

RELATIEDYNAMIEK

6. Wat je doet als het schuurt	95
7. Het patroon tussen jullie	115

DEEL 4

LIEFDESVAARDIGHEDEN

8. Eerlijk vertellen	137
9. Echt luisteren	150
10. Lief blijven doen	158
11. Echt accepteren	169
12. Het terugkijkgesprek	182

TOT SLOT

DE KUNST VAN DIEPE LIEFDE

Hoe liep het af met de andere stellen?	193
Woord van dank	197
Inspirerende denkers	199
Literatuurlijst	205

INLEIDING

Diepe liefde

Iedereen wil liefde, maar niemand heeft je verteld dat de liefde zo ingewikkeld kan zijn. Je wordt verliefd, spreekt af om voor altijd bij elkaar te blijven en samen een leven op te bouwen. Je hebt het samen best goed.

Maar in alle relaties komen de teleurstellingen. Grote en kleine. Dingen waarover je samen niet durft, kunt of wilt praten. Behoeften die je niet uitspreekt en dus maar negeert. Deukjes die je hebt opgelopen, pijn die je hebt weggestopt. Dingen die blijven schuren, maar die je onbesproken laat omdat je er samen niet uitkomt. Gesprekken die vastliepen, vakanties die tegenvielen, ruzies over de opvoeding van de kinderen, weinig wederzijdse steun in tijden van crisis, en dromen die niet zijn waargemaakt. Of je blijft ruziemaken en jullie doen gemeen tegen elkaar, omdat je elkaar niet meer hoort.

Meestal ga je na zo'n ruzie gewoon verder, omdat je denkt dat het toch nooit verandert. Zo gaat dat nou eenmaal, en overal is er weleens wat, denk je. Langzaam vormt zich een beeld: zo ben ik en zo is de ander. Ongemerkt verandert de toon van jullie liefde. Jullie maken ruzie of hebben het ruziemaken opgegeven. Of je leeft vooral naast elkaar, ieder op zijn eigen spoor. Soms twijfel je: is dit het nu? Wil ik echt wel samen oud worden met mijn partner?

Bij veel stellen die ik zie, is de liefde niet op. Maar de meeste mensen hebben nooit geleerd hoe je goed over gedoe praat zonder boos te worden of dicht te klappen.

Dit boek gaat over diepe liefde. Diepe liefde ontstaat als je bereid bent om wél te kijken naar wat er onder jullie gedoe zit. Als je bereid bent om de ander écht te zien, en niet blijft hangen in irritatie. Als je bereid bent om naar jezelf te kijken, naar de onderdelen van je persoonlijkheid die je liever verborgen houdt. Dat is niet makkelijk. Maar dat is wel hoe diepe liefde groeit. Dan wordt de ander steeds interessanter, hoe langer je elkaar kent. Diepe liefde is het resultaat van herhaalde nieuwsgierigheid, vooral op de momenten waarop je het liefst zou wegrennen.

Om te laten zien wat er tussen mensen gebeurt als ze gedoe hebben, gebruik ik vaak het volgende beeld.

Stel je voor dat jullie twee slakjes zijn, met allebei een huisje waarin jullie je kwetsbaarheden hebben opgeborgen. Soms, als je contact zoekt, kom je uit je huisje, voorzichtig met je voelsprieten de ander aftastend. Als je partner niet reageert zoals je had gehoopt, voel je je afgewezen, niet gezien, niet gehoord. En dan trek je je terug in je huisje. Of je gaat juist hard op het huisje van de ander kloppen.

Maar wat als je in plaats daarvan zou zeggen: ‘Wacht even. Dit raakt iets vanbinnen. Wil je naar me luisteren?’ Want dát kunnen wij mensen, in tegenstelling tot slakjes. We kunnen onszelf in de loop van ons leven leren kennen: onze oude gevoelens, onze kwetsbaarheden en wat écht belangrijk voor ons is. We kunnen dingen vertellen zonder de ander de schuld te geven. En we kunnen luisteren zonder oordeel, oplossing of verdediging. Daar is oefening voor nodig, maar het kan wel. Ik heb het in mijn dertig jaar als psycholoog keer op keer voor mijn ogen zien gebeuren.

Een relatie zonder gedoe is een illusie. Maar liefde verdwijnt niet; die groeit juist als je leert om te blijven praten en luisteren, ook als het schuurt.

Dit boek neemt je mee door de vier fases van de liefde: van verliefdheid naar ontnuchtering en van verdieping naar diepe liefde. En je komt erachter wat er in je eigen slakkenhuisje zit. En in dat van de ander.

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Voor iedereen die zich meer wil verdiepen in zijn relatie. Ook als single heb je er iets aan, want je leert waarom je vorige relaties liepen zoals ze liepen, en wat je meeneemt naar de volgende.

Ik beloof niet dat het altijd goedkomt. Soms komt het niet goed. Maar dan begrijp je in ieder geval waarom, zodat je uit elkaar kunt gaan vanuit begrip in plaats van strijd. En wat ik wél weet: je kunt leren spreken zonder te verwijten, luisteren zonder jezelf te verliezen, en blijven zonder jezelf op te geven.

WIE BEN IK?

Mijn fascinatie voor de liefde begon vroeg. Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik jong was, en ik heb lang niet begrepen waarom. Ook mijn eigen liefdesleven was allesbehalve vlekkeloos. Ik liep weg als mijn gevoel minder werd of als ik bang was dat de ander minder voelde. Ik maakte dezelfde fouten, keer op keer, totdat ik begreep wat ik deed.

Nu ben ik getrouwd met Ray, maar ik weet zeker dat als we elkaar vijftien jaar geleden hadden ontmoet, we waarschijnlijk wel verliefd waren geworden, maar geen duurzame relatie hadden gehad. Omdat ik niet genoeg liefdesvaardigheden had. Wat ik nu weet, had ik eerder willen weten.

Inmiddels werk ik al ruim dertig jaar als psycholoog. Ik leid relatie-coaches en therapeuten op en ben dagelijks bezig met de vraag hoe twee mensen weer met elkaar kunnen praten zonder elkaar te kwetsen. Ik probeer hun onderliggende dynamiek te ontrafelen. Relaties blijven mij eindeloos boeien. Liefde is het allermooiste in het leven, maar kan ook het meest frustrerende zijn. We begrijpen elkaar veel te vaak verkeerd, en de meeste mensen weten niet dat je daar iets aan kunt doen.

Liefde is helemaal niet zo ingewikkeld. Liefde kun je leren.

En precies dát wil ik doorgeven.

Anne



DEEL 1

Fundament van de liefde

In dit eerste deel neem ik je mee door de vier fases van de liefde. Van de verliefdheid naar de ontnuchtering, en van verdieping naar diepe liefde. Je ontmoet hier ook de stellen die je door het boek heen gaat volgen. Hun verhalen verschillen uiteraard van die van jullie, maar je zult van elk stel zeker iets herkennen. In dit boek heb ik situaties samengevoegd van meerdere stellen die ik in mijn spreekkamer zie. Uiteraard zijn de namen fictief.

We volgen Pam en Sophie, die elkaar kwijtraken zodra het echt ergens over gaat. James en Elena, die onderweg van geliefden in huisgenoten veranderden. Marcus en Daniela met hun vier pubers en twee opvoedstijlen. En Robert en Catharine, die het al dertig jaar niet lukt met elkaar te praten. En je leert mij en Ray, mijn man, ook steeds beter kennen.

De vier fases van de liefde

Alle onderzoeken naar de liefde wijzen hetzelfde uit: vrijwel elke gezonde relatie doorloopt een bepaald patroon, met herkenbare stappen. Ik onderscheid daarbij vier verschillende fases. Die vier fases vormen geen trap waarvan je de treden netjes beklimt. De werkelijkheid is rommeliger. Je kunt terugvallen, fases overslaan of jarenlang in een fase blijven hangen. Op dat laatste ga ik aan het einde van dit hoofdstuk dieper in.

Onder deze vier fases lopen twee vragen mee, die je elkaar je hele relatie lang stelt. Meestal zonder ze hardop uit te spreken. Ben je er voor mij? En blijf je bij mij? In elke fase klinken ze anders.

Ik begin bij het begin, bij de eerste fase, waar we bijna allemaal mee beginnen: verliefdheid.

FASE 1: VERLIEFDHEID

Liefde begint met een roes die heerlijk aanvoelt. Je ziet de ander niet zoals hij of zij is, maar zoals jij wilt dat hij of zij is. Dat ideaalbeeld projecteer je op de ander, waardoor alle onvolkomenheden en minder mooie kanten niet lijken te bestaan. Ze verdwijnen gewoon. Dat is geen inschattingsfout, maar biologie. Verliefdheidshormonen filteren alles weg wat niet past bij het plaatje dat je van de ander wilt vormen. In die fase pas je jezelf aan de ander aan, zonder dat je het doorhebt.

Toen ik verliefd werd op Ray gingen we elke avond laat naar bed, terwijl ik een enorm ochtendmens ben. Het kon me niets schelen. Ik kon gewoon geen genoeg krijgen van hem. Slapen, dat vond ik zonde van de tijd, van al die uren die ik samen met hem wilde doorbrengen. Ray is nogal energiek en ik ging erin mee. Ik ging mee naar festivals, we gingen doordeweeks lekker tot laat uit eten, we gingen weekendjes weg, we bezochten concerten, gingen vaak naar de film. Met Ray is het leven nooit saai. Ik genoot ervan.

Als je verliefd bent, ga je ineens dingen doen die je daarvoor nooit deed. Ik dus ook. En ik ben niet de enige. Een vrouw die ineens gaat hardlopen omdat hij dat ook doet. Een man die zomaar een keer mee uit naar haar yoga. Je vindt alles aan de ander geweldig. Je denkt: wat is hij toch spontaan, als hij weer een weekendje weg heeft geboekt zonder dat te overleggen. Of je vindt het zo fijn dat zij juist zo lekker rustig is, dat ze niet te veel afspraken heeft. Je ziet wat je wilt zien. In die verliefdheidsfase vind je dingen leuk die je daarvoor misschien helemaal niet leuk vond. Je past je aan, zonder dat je het merkt. Het voelt niet eens als aanpassen. Je fantaseert over een toekomst samen. Dit, denk je, is de échte liefde.

In deze fase krijg je zoveel bevestiging dat de twee vragen niet eens gesteld hoeven worden. Ben je er voor mij? Ja, want je bent er constant en je wilt me elke dag. Blijf je bij mij? Natuurlijk, want ik kan me op dit moment geen leven zonder jou voorstellen. Je voelt je gezien en gehoord als nooit tevoren. Alleen kijk je nog naar het ideaalbeeld dat de hormonen op de ander hebben geprojecteerd. De echte mens daarachter komt pas later in beeld, als de roes voorbij is en het vertrouwen iets om mee te werken krijgt.

Maar verliefdheid verdwijnt. Altijd. Bij iedereen.

Dat begint klein. Het kan zijn dat je eerst helemaal verliefd werd op iemands relaxte houding, tot je merkt dat die klus in huis, die hij 'binnenkort' zou afmaken, drie maanden later nog steeds niet gedaan is. Hm, begin je te denken, valt dit nog onder een ontspannen levensinstelling of is het gewoon een gebrek aan doorzettingsvermogen?

Ander voorbeeld: eerst werd je verliefd op die persoon die zoveel levenservaring had en altijd goede adviezen klaar had, maar nu merk je

langzamerhand dat ze niet echt luistert als jij iets vertelt; ze probeert meteen met een oplossing te komen. Of je merkt dat die gesprekken tot diep in de nacht die jullie eerst voerden, een beetje beginnen op te drogen en dat er avonden zijn dat jullie elkaar niet meer zoveel te vertellen hebben als in het begin.

Sommige mensen vluchten zodra de verliefdheidsfase ten einde loopt. Op naar de volgende relatie, op zoek naar de volgende roes. Want liefde mag niet schuren, toch? En als het schuurt, ben je blijkbaar niet met de juiste persoon.

Maar na die eerste fase begint het echte werk pas. Na de verliefdheid begint de echte liefde pas.

FASE 2: ONTNUCHTERING

Langzaam verdwijnt de roes waar je de afgelopen maanden samen in zat. Je begint de verschillen tussen jullie te zien. Soms schrik je daarvan. Huh? Degene op wie ik verliefd werd, voldoet dus toch niet aan het ideaalbeeld dat ik voor ogen had. Waar ik eerst inleverde op het aantal uren slaap dat ik nodig had om maar zo veel mogelijk bij Ray te kunnen zijn, begon ik me in deze fase af te vragen of deze levensstijl wel bij mij paste. Die weekendjes weg, die etentjes en concerten doordeweeks: ik genoot ervan, maar ze putten me ook uit. Ik besepte dat ik dit tempo nooit zou volhouden, en ik vroeg me af hoe dat moest als we ooit samen zouden wonen. Ray is een avondmens, ik een ochtendmens.

Ook begon zijn enthousiasme om dingen te organiseren me soms tegen te staan. Waar ik me eerst heerlijk liet meeslepen in al zijn plannen, begon ik nu te vinden dat hij wel heel vaak de agenda bepaalde. Ik kreeg het gevoel dat hij degene was die besloot wanneer en hoe vaak we elkaar zagen en wat we dan deden, voor ik er iets over te zeggen had.

En dan waren er ook nog mijn twee puberkinderen. Ik had het gevoel dat er van alle kanten aan me getrokken werd. Ik moest mijn tijd continu verdelen. Het gevoel dat ik iedereen teleurstelde, sloop er langzaam in.

Dit is het begin van de ontzuuchtering. Die ontzuuchtering kan in jezelf

zijn of met de ander. Je gaat zoeken naar de dingen die niet kloppen aan je partner en aan de relatie. Dingen die er in de verliefdheidsfase ook waren, maar die je niet wilde zien. Ineens begin je ze te zien. De eigenschappen van de ander waar je eerst zo door werd aangetrokken, lijken nu het bewijs te worden dat het juist niet zal werken tussen jullie.

Die tweede fase, die ontnuchterende fase, lijkt nu volledig tegenovergesteld aan de eerste fase van de verliefdheid, maar dat is niet zo. Onder al die twijfels en al dat zoeken zit eigenlijk de eerste vraag: ben ik wel veilig bij jou? En: passen we zo goed bij elkaar dat ik me kan overgeven? Werd ik wel verliefd op de juiste persoon?

Eigenlijk komt het neer op die twee vragen die in elke fase meelopen, alleen klinken ze nu scherper dan ooit. Ben je er voor mij? Zie je me wel echt? Hoor je me als ik iets zeg wat je niet leuk vindt? En blijf je bij mij, of blijf ik bij jou? Tot voor kort hoefde je die vragen niet te stellen, omdat de hormonen de antwoorden klaarlegden. Nu klinken ze hardop in je hoofd, en heb je geen vanzelfsprekend antwoord meer. Dat maakt deze fase ook zo schokkend: de zekerheid die er leek, blijkt broos.

Het gekke is dat je die angst om je over te geven meestal niet uitsprekt in deze tweede fase, ook niet op momenten waarop je haar echt voelt. In de meeste gevallen is dit een onbewust proces. Je krijgt gedoe over jullie verschillen. Een bepaald gedrag vertaal je als een karaktertrek. Je begint je te ergeren, je snapt de ander niet. Jullie krijgen gedoe over het onderbreken van je verhaal, over geld, over de manier waarop hij inhaalt op de snelweg, over hoe vaak zij haar moeder belt. En in ons geval, in wiens huis we die avond zouden slapen, over hoe vaak we elkaar die week nog zouden zien en hoe vaak we bij de kinderen moesten zijn. En wie dus de meest bepalende van ons tweeën was.

In mijn praktijk zie ik stellen die jaren blijven hangen in deze fase van ontnuchtering en strijd. Soms tientallen jaren. Ze zijn erin beland en er nooit meer uitgekomen. Ze weten niet eens dat er een uitweg is.

Bij hen houden de ruzies en het kibbelen niet op. Andere stellen kibbelen juist niet meer, omdat ze allebei een andere kant op gaan en langs elkaar heen gaan leven. Ze trekken de conclusie dat de ander nu eenmaal zo is en dat er niks meer aan te doen valt. Hoe verschillend het er

van buiten ook uitziet, eronder zit hetzelfde. Je ziet je partner niet meer echt. Je ziet vooral de dingen die niet kloppen, en je denkt dat het niet meer kan veranderen.

Er ontstaan patronen in jullie relatie. Jullie schieten allebei in een bepaalde rol, jullie veranderen in mensen die jullie eigenlijk helemaal niet willen zijn. Hier kom ik in hoofdstuk 7 op terug, want die patronen zijn belangrijk om te begrijpen waarom jullie relatie niet meer zo goed loopt.

De doorbraak komt als je stopt met zoeken naar wat er mis is met de ander, en je in plaats daarvan afvraagt: wat is er nu eigenlijk aan de hand tussen ons? Wat is mijn aandeel in het gedoe waarin we steeds belanden en wat gebeurt er dan met mijn partner? Ik kan je vertellen: dat is niet eenvoudig.

FASE 3: VERDIEPING

In deze fase neem je een besluit: oké, ik weet inmiddels een beetje hoe mijn partner in elkaar zit en ik wil verder met hem of haar. Ik stap in.

De automatische gedachte dat lastig gedrag iemands persoonlijkheid is, raakt los. Je gaat zien waar het vandaan komt, en je gaat het snappen.

In deze fase ben je niet alleen meer bezig met het analyseren en beoordelen van je partner, maar je gaat ook naar jezelf kijken. Je toont je bereid echt te luisteren naar je partner, zonder je meteen te gaan verdedigen. Je durft te vertellen wat je voelt en denkt, zonder de ander aan te vallen. Je stopt met de schuld bij de ander te leggen en probeert oprecht te begrijpen wat jouw aandeel is in jullie interactie. Je gaat de herhaling zien van wat jij doet als het lastig is en hoe je partner daar weer op reageert. Je begint te snappen waaróm jullie reageren zoals jullie reageren. Dit is de meest kwetsbare fase, maar het is ook het begin van iets moois...

Laat me even teruggaan naar wat er bij Ray en mij gebeurde. In fase 2 kregen we vaak gedoe over wie de agenda bepaalde. Tot we naar elkaar begonnen te luisteren. We leerden achter onze ruzies te kijken.

Ray houdt van veel samen zijn, van plannetjes maken om samen te doen. Niet om te bepalen, maar uit enthousiasme. Hij heeft een tomeloze

energie, meer dan ik, en dat was mij soms te veel. Ik had tijd nodig voor mijn kinderen, maar ook voor mezelf. Soms, als hij me weer eens in al zijn enthousiasme ja had laten zeggen op een avondje theater of een film, zei ik 's middags ineens af, waardoor Ray nooit helemaal wist waar hij aan toe was. Hij vertelde me dat hij al bang werd als hij 's middags een appje van mij zag binnenkomen, omdat hij vreesde dat ik ging afzeggen voor die avond. Hij dacht: toen je verliefd was, wilde je alles samen. Mijn afzeggen in de fase daarna voelde voor hem als afwijzing.

Ik ging hem vertellen hoe ik met mezelf in gevecht kwam en mijn andere waarden niet kon naleven in de drukte van onze relatie. Ik had mezelf als alleenstaande moeder beloofd er altijd voor mijn kinderen te zijn. En daarnaast wilde ik goed voor mezelf zorgen: doordeweeks geen alcohol drinken, op tijd in bed liggen en tijd voor mezelf nemen. Ik vertelde Ray dat ik constant een schuldgevoel had: als ik een afspraak met Ray afzegde, voelde ik me schuldig naar hem toe. En als ik wél met Ray was en mijn kinderen iets nodig hadden, voelde ik me schuldig naar hen. Of naar mezelf. Het voelde alsof ik altijd iemand teleurstelde. Ray had daar, in die tweede fase van ontnuchtering, niets van begrepen, omdat ik hem er niets van had verteld. Hij voelde alleen de afwijzing van die keren dat ik hem op het laatste moment afbelde.

Toen we beter begonnen te begrijpen hoe we allebei in elkaar zaten, leerden we ook het verhaal kennen achter het verhaal dat het altijd de ander was die de agenda bepaalde, dat we elkaar al zo vaak hadden verweten. We begonnen in te zien dat onze ruzies eigenlijk helemaal niet om de agenda gingen, maar over onze waarden en onze behoeften die, hoeveel we ook van elkaar hielden, nou eenmaal verschillend waren omdat we allebei verschillende personen zijn.

Dat is fase 3. Je stopt met het wijzen naar de ander als schuldige van jullie gedoe. Je wordt juist nieuwsgierig naar de diepere laag van die herhaalde ruzietjes. Je gaat van 'jij doet dit fout!' naar 'wat gebeurt er in mij als jij dit doet?'

En weet je wat het mooie is van deze fase? Door die ruzies, door dit gedoe, door die onderlinge verschillen, ga je je partner anders zien. Je partner krijgt meer lagen, alsof hij of zij een film, een boek of een

schilderij is waarin je telkens weer nieuwe dingen ontdekt. Als zij zich terugtrekt in een ruzie, denk je niet meer: zie je wel, ze geeft niet om mij. In plaats daarvan denk je: o ja, dit is hoe ze omgaat met spanning. Het is niet tegen mij gericht. Laat haar maar even. Als hij nukkig wordt omdat jij voor de tweede avond achter elkaar met een vriendin hebt afgesproken om te eten, dan weet je dat hij je dat niet misgunt, maar dat hij het liefst elke avond bij jou is, net als zijn vader en moeder ooit altijd alles samen deden (dit laatste voorbeeld is uit het leven gegrepen; dit is Ray ten voeten uit).

Toch is begrip krijgen voor het gedrag van de ander nog geen acceptatie van dat gedrag. Tussen die twee dingen zit een groot verschil.

In fase 3 snap je steeds meer van de diepere oorzaak van jullie ruzies, van het terugkerende patroon erin, maar ondertussen denk je nog steeds: heb ik eigenlijk niet liever iemand met meer diepgang, iemand die avontuurlijker is, attenter, of iemand die minder heftig reageert als er iets is?

Dat is typisch voor deze fase: het begrip voor de ander en de twijfel over jullie relatie blijven gewoon naast elkaar bestaan. Je bent het hele pakketje dat de ander is gaan begrijpen, maar je weet nog niet zeker of je dat pakketje wel echt wil.

De twee vragen verschuiven mee, en ze krijgen diepere lagen. *Ben je er voor mij?* klinkt nu anders: ik begin je werkelijk te zien en te horen, en ik snap wat je doet als ik je nodig heb, ook al is dat niet altijd wat ik vroeg. En *blijf je bij mij?* wordt: blijf jij bij mij, en blijf ik bij jou, met alles wat we inmiddels van elkaar weten? In fase 2 schoot die vraag in paniek door je hoofd. Nu is het een echte afweging geworden. De twijfel is er nog, alleen weet je nu beter waarover je precies twijfelt en wat dat over jou zegt.

In mijn praktijk zie ik veel stellen die in deze fase zijn blijven hangen. Ze begrijpen elkaar na al die jaren best, kunnen elkaars gedrag verklaren, het van alle kanten bekijken en erover praten, maar stiekem hopen ze nog steeds dat de ander verandert. Ze zeggen dingen als: 'Ik snap wel waarom hij zo doet, maar ik word er nog steeds gek van.' Of: 'Ik weet dat ze een dominante vader had, maar ik heb er niet voor gekozen om dat op te lossen.'

Ik kan me zo voorstellen dat je nu heel benieuwd bent hoe en wanneer je in fase 4 belandt. Wel: de stap naar fase 4 is een keuze. Zo simpel is het.

Je vraagt jezelf af: wil ik echt door met deze partner en deze relatie, met alles erop en eraan?

Op naar de fase van diepe liefde!

FASE 4: DIEPE LIEFDE

Dit is waar we naartoe willen.

De twee vragen zijn er nog steeds, alleen brullen ze niet meer. De vraag 'ben je er voor mij?' hoeft niet hardop gesteld te worden, want jullie zien en horen elkaar inmiddels in het dagelijks leven. 'Blijf je bij mij?' is een keuze geworden die je elke dag opnieuw maakt, zonder erover na te denken. Ik zie je, ik hoor je en ik blijf bij je. Het is de grond geworden waarop alles tussen jullie kan staan.

Je kent elkaars gebruiksaanwijzing. Je weet wat jullie valkuilen zijn. Je weet waar de pijnpunten zitten en wat de ander nodig heeft als het moeilijk wordt. En je bent bereid elke dag meer te weten te komen. Je wilt de ander oprecht helemaal leren kennen.

Je vertrouwt erop dat jullie samen de moeilijkheden aankunnen die onvermijdelijk op je pad zullen blijven komen. Als je partner zegt: 'Hé, ik heb even ruimte nodig...' raakte je vroeger misschien in paniek, maar nu denk je: het is oké. We zijn oké. Als je partner ergens moeilijk over doet, weet je waar dat vandaan komt en slaag je erin rustig en liefdevol te blijven.

Maar het verschil met fase 3 zit niet alleen in de overgave. Het zit ook in... humor. In fase 3 begrijp je het hele pakketje van de ander, maar er blijft een bepaalde zwaarte hangen over de minder mooie kanten van dat pakketje. Stellen die in fase 4 zitten, de fase van diepe liefde, kunnen vaak lachen om hun gedoe, om de onnozelheid ervan, om elkaars onhebbelijke eigenschappen.

In fase 3 is daar geen sprake van. Bij stellen die daarin zijn blijven hangen, is ieder gedoe serieus en zwaar. Een ruzie blijft hangen, als een donkere wolk die maar niet weg wil trekken. Je tolereert elkaar, maar je baalt ervan, iedere keer dat het gebeurt. In fase 4 snap je het pakketje, kies