Veertig regels voor een super relatie

Conny Heuvelman
Bureau IDEE · Haarlem

Een goede relatie ontstaat niet vanzelf en blíjft ook niet vanzelf goed. Partners moeten er bewust iets voor doen. Naast het oplossen van problemen is het zinnig je een aantal belangrijke regels eigen te maken en ernaar te leven. Hieronder vind je er een veertigtal. Ze zijn niet op een bepaalde volgorde gerangschikt.

Regel 1

Spontaniteit is het toetje na de maaltijd

Als er iets maakbaar is in het domein van de mens is dat een relatie. Een goede relatie hebben, er voor de ander zijn en van de ander houden, kun je, nee móet je leren. Net zoals je fietsen heb geleerd of het hebben van goede seks.

Vergeet het idee dat alles in een relatie spontaan moet gaan. Een goede relatie is vooral werken, werken aan de interactie en aan de verstandhouding met elkaar. Snappen hoe de ander in elkaar steekt en onduidelijkheden uit de weg ruimen. Begrip hebben voor elkaar en dat praktisch invullen. Verantwoordelijkheid nemen en lief zijn naar elkaar.

Spontaniteit in relaties is als het toetje na de maaltijd, het is extra, niet de hoofdmaaltijd zelf.

Regel 2

Gebruik de kritiek die je van je partner krijgt

In al die kritiek die je partner naar jou heeft, zitten kernen van waarheid. Ook al ben je het er niet mee eens of vind je het grote onzin, neem het voor wat het is en haal er uit wat je kunt gebruiken.

Vraag je partner de vijf belangrijkste punten van kritiek op jouw gedrag concreet te maken en genummerd naar belangrijkheid op een half A-viertje te schrijven. Leer ze uit je hoofd en ga bij jezelf na waarin je je gedrag zonder al te veel moeite kunt aanpassen dan wel veranderen, en doe dat dan vervolgens ook. Ga over de punten die voor jou moeilijker liggen in onderhandeling en kom tot een compromis.

Regel 3

Neem verantwoordelijkheid voor je aandeel

Een relatie is ook, en misschien wel vooral, een onderneming waarin van alles moet worden geregeld en gedaan. Stem af met je partner en neem hierin je aandeel, en draag daar dan vervolgens verantwoordelijkheid voor.

Het heeft ook weinig zin om je partner van alles te beloven en dat dan vervolgens niet te doen of continu uit te stellen. Dat zijn zoethouders die zelfs bij kinderen op den duur niet goed werken. Uiteindelijk komen ze als een boemerang bij je terug.

Regel 4

Ga ruzie en conflict niet uit de weg

In elke relatie komen ruzies en conflicten voor. Dat is goed want ze hebben een belangrijke functie: in ruzies en conflicten komt naar voren waar ieders grenzen, voorkeuren en allergieën liggen. Wanneer je daar geen zicht op hebt, is het lastig compromissen te sluiten, en zeker compromissen die lang stand houden.

Wantrouw het wanneer jullie nooit of maar zelden conflicten hebben; dit is een indicatie dat jullie van alles onderdrukken, in ieder geval negatieve emoties. Leer in dat geval uitspreken wat je dwarszit en conflicten met je partner aangaan en uitvechten.

Regel 5

Laat ruzies en conflicten niet ontaarden

Ken in hoe jullie ruziën de zwakke plekken van je partner en jezelf. Indien jullie sterren zijn in het laten ontploffen van de situatie: leer tot tien tellen en je op tijd terug te trekken uit de ruzie. Zijn jullie daarentegen van het type dat gaat zwijgen en zich op zichzelf terugtrekt en dat zo dagen volhoudt: doorbreek dit en maak het goed met elkaar.

Besef dat goedmaken niet hetzelfde is als de schuld op je nemen of erkennen dat je fout zit. Goedmaken betekent dat je laat zien dat je weer een prettig en normaal contact wilt met je partner, ondanks dat jullie ruzie hebben.

Let wel: ruzies hoeven helemaal niet tot het einde te worden uitgevochten. Dat legt maar een claim op de toekomst. En werk, indien het te heftig wordt, met een time-outprocedure.

Regel 6

Maak het altijd goed voordat je gaat slapen

Er is niets zo destructief in een relatie als gaan slapen terwijl je boos op elkaar bent. Je slaapt slecht en de boosheid verdiept zich. De volgende ochtend verval je maar al te gemakkelijk in boos of ongemakkelijk stilzwijgen. En het zal niet de eerste keer zijn dat dat ongemakkelijke stilzwijgen de opmaat is voor een hernieuwde, nog destructievere ruzie.

Door weer toenadering te zoeken voordat jullie gaan slapen, vermijdt je dat allemaal en is de kans groter dat je de dag erop er makkelijker over kunt praten. Het is niet nodig dat datgene waar de ruzie over ging, wordt opgelost. Het gaat puur over weer op een goede voet met elkaar komen. Doe dat bij voorkeur niet alleen verbaal, maar ook fysiek, door middel van een knuffel of aai.

Regel 7

Accepteer verschil van mening

Het is onzin om te denken dat partners altijd een gelijke mening over iets moeten hebben. Respecteer daarom de mening van je partner, ook al vind je het grote nonsens, dom, of van minder waarde dan je eigen mening. Laat je partner in zijn of haar waarde.

Regel 8

Benoem het verdriet achter de boosheid

Meestal zijn mensen boos vanuit frustratie: omdat ze zich gekwetst voelen of niet gezien. Ga daarom na, wanneer je merkt dat je boos bent, waarin je je dan gekwetst voelt of waarom je verdrietig bent. En benoem dit dan vervolgens tegenover je partner, in plaats van een ruzie te beginnen of alles op te potten en te wachten totdat de emmer overloopt. Zeg gewoon: ik merk dat ik verdrietig ben om ...

Meestal is het voor je partner hierdoor makkelijker om naast je te gaan staan en begrip voor jouw gekwetstheid te hebben. De impliciete beschuldiging die in je boosheid zit is dan immers vervangen door een beroep op empathie en mededogen.

Regel 9

Check geregeld of alles naar wens gaat

Controleer geregeld bij je partner of hij/zij vindt dat alles naar wens gaat, of je het goed doet als partner. Vraag terugkoppeling op je gedrag en accepteer dat dan ook als zodanig. Ga niet in discussie, zoek hooguit verduidelijking.

Ga ook geregeld in de schoenen van je partner staan en kijk vanuit die positie naar jezelf, naar wat je doet. Bevalt het wat je ziet? Moet je wat schuiven? Kun je wat schuiven?

Controleer ook of er wat aan de hand is wanneer je het vermoeden hebt dat dit zo is. Check beter te vaak dan te weinig.

Regel 10

Maak bewust tijd voor elkaar

Maak bewust tijd voor elkaar en besteed die dan ook met en aan elkaar. Het gaat daarbij niet om wat je doet, maar om het samenzijn. Richt je daarbij naar de wensen van je partner en breng zelf ook iets in wat het samenzijn op positieve wijze beïnvloedt. Doe de ander een plezier vanuit de gedachte: hoe en waarmee maak ik jou nu, op dit moment, gelukkig?

Wees je ervan bewust dat in onze hectische tijd, tijd en aandacht kostbare goederen zijn. Het is verreweg het meest waardevolle geschenk wat je aan je partner kunt geven, en je partner verdient het.

Regel 11

De ideale en perfecte relatie bestaan niet

De ideale relatie bestaat niet en heeft nooit bestaan. Idem dito de perfecte relatie. Een relatie is zo sterk en gaat zo diep als partners kunnen dragen. Een relatie is mensenwerk, een werk van mensen. Leef daar dan ook naar. Kijk wat haalbaar is, vreugde en plezier geeft, en voor beiden goed voelt. Durf te leven.

Regel 12

Waardeer wat er is, niet wat je mist

Welke partner je ook hebt, na verloop van tijd zul je eigenschappen aan je partner ontdekken die je lastig dan wel vervelend vindt. Maar besef dat de ultieme, fantastische partner niet bestaat. Altijd blijft er iets te verlangen, altijd blijft er iets te zeuren.

Streef daarom noch naar een ideale partner noch naar een ideale relatie, beide zijn gedoemd nooit werkelijkheid te worden. Zinniger is het dat je leert met minder tevreden te zijn en oog krijgt voor de mooie en boeiende kanten van je partner.

Regel 13

Luister naar waarschuwingssignalen

Veel mensen gooien het er niet meteen uit als ze ergens mee zitten. Integendeel, meestal kroppen ze het op — totdat het natuurlijk te laat is.

Maar in dit proces kun je dikwijls, als je goed luistert en kijkt, al merken dat er iets speelt bij je partner of jezelf.

Leer daarom gevoelig te zijn voor stemmingen en uitingen, zowel bij jezelf als de ander, die wijzen op kwetsing of boosheid, en neem het op je dat wat niet gezegd wordt maar slechts gevoeld of geïnsinueerd, bespreekbaar te maken.

Regel 14

Bewaak je vluchtheuvels

Wij mensen zijn naast sociale ook particuliere wezens. Daarom hebben we op regelmatige basis vluchtheuvels — tijd, ruimte en aandacht voor onszelf — nodig. Introvert of extravert, dat maakt hierbij niets uit, we hebben allemaal kanten die we enkel met tijd en aandacht voor onszelf kunnen voeden.

Noodzaak bij het gebruik van een vluchtheuvel is wel dat je het gebruik ervan en het moment waarop je weer beschikbaar bent voor de ander, duidelijk naar hem of haar communiceert, zodat hij of zij begrijpt waarom je je op jezelf terugtrekt en niet geïrriteerd raakt.

Regel 15

Zie je partner als leermeester

In veel relaties hebben partners het liefst dat de ander hetzelfde doet en denkt als hij of zijzelf, want dat werkt altijd perfect. Echter, op deze manier in een relatie staan is nogal negatief en op den duur behoorlijk destructief.

In plaats van kijken naar waarin je partner in jouw ogen minder goed is, kun je beter kijken naar die kanten aan haar of hem die je waardeert en bewondert. Je kunt zelfs kijken naar wat je van de ander kunt leren. Wanneer je dit doet, zul je niet alleen je partner anders zien, je zult zelf ook in positieve zin veranderen.

Regel 16

Gun je partner de eigenheid

Man en vrouw zitten op een aantal vlakken anders in elkaar. Dat zie je onder meer in hoe beiden omgaan met problemen en de bijbehorende spanning. Zwart-wit gezien wil de vrouw dan vooral praten over wat er bij haar speelt, wil ze het liefst de ervaren emotie delen. De man daarentegen gaat uit contact en trekt zich bij voorkeur terug op zichzelf, hooguit zoekt hij een oplossing voor het probleem.

Heb er begrip voor dat je partner zo in elkaar steekt en echt anders met spanning omgaat dan jijzelf. Zie het ook niet als afkeuring van je eigen gedrag en als blijk van disrespect voor jouw persoon.

Regel 17

Geld neemt niet alle problemen weg

Een oud spreekwoord dat nog niets van zijn waarheid heeft verloren, want speciaal op het vlak van tijd hebben voor elkaar en het op een warme, liefdevolle wijze kunnen delen van wat er speelt tussen partners, wil geld nogal eens een obstakel zijn.

De reden daarvoor is dat geld verdienen geregeld gepaard gaat met een ernstige beperking in de tijd die je beschikbaar hebt voor andere zaken, terwijl je tegelijkertijd vooral de harde kanten in jezelf aanspreekt. Beide hebben direct hun impact op de relatie.

Jezelf hiervan losmaken en het verdienen van geld nadrukkelijk kaderen, is lastig maar wel noodzakelijk.

Regel 18

Je bent nooit van slag waarom je van slag bent

Je kunt boos, van slag of verdrietig zijn om iets wat je partner doet of nalaat. Besef wel dat je dan zelden boos of verdrietig bent om het concrete wat op dat moment tussen jullie speelt.

Meestal gaat het om iets anders, iets wat eronder ligt. Zoals dat je je afgewezen voelt, of niet gehoord of gezien.

Zorg er dan ook voor dat wanneer je in conflict bent met je partner, je deze gevoelens en gedachtes boven tafel krijgt. Vraag jezelf af wat er op de onderliggende laag speelt. En verwoord dat naar je partner. Het zal jullie goed doen.

Regel 19

Mensen zijn fysieke wezens

Vergeet nooit dat mensen ten diepste fysieke wezens zijn, geëvolueerde dieren die sterk lichamelijk zijn georiënteerd. We willen vooral aanraken, voelen.

De band die je partner en jij hebben, voedt je daarom het makkelijkst door elke dag meerdere malen bewust fysiek contact met elkaar te zoeken: omarmen, knuffelen, kussen, gearmd lopen, intiem samen op de bank zitten, seks hebben met elkaar. Fysiek delen, lichamelijk contact maken, is vele malen effectiever dan welke andere manier van delen ook.

Regel 20

Koester de intimiteit

Naarmate relaties langer duren, wordt alles gewoner, ook dat wat je eerst zo apart en opwindend aan de ander vond. Tegelijkertijd wordt het belang van de gedeelde intimiteit groter. Gewoon naast elkaar op de bank zitten. Elkaar knuffelen. Handje vasthouden. Losjes praten over van alles en nog wat. Koester dit alles en wees er zorgvuldig in.

Een relatie zonder seks kán overleven, een zonder gedeelde intimiteit beslist niet.

Regel 21

Gun je partner haar of zijn verveling

Het komt regelmatig voor dat een van de partners zich zo vervlochten voelt met de ander dat hij zich voor de volle honderd procent verantwoordelijk voelt voor het welzijn van de ander.

Bedenk dan dat je belangrijk bent voor je partner, heel belangrijk zelfs, maar dat je niet het leven van je partner voor hem of haar kunt leven. Je partner heeft ook recht op eigen verdriet, humeurigheden, boosheden en verveling — om maar niet te spreken van het recht eigen fouten te maken.

Dus houd gewoon je mond en laat je partner in zijn of haar waarde wanneer je deze neiging bij jezelf bemerkt; het voorkomt een hoop ellende.

Regel 22

Reduceer de stress van alledag

Onze levens zijn druk en hangen aan elkaar van bezigheden binnen een groot aantal verschillende domeinen. Dat alles onderhouden kost verschrikkelijk veel tijd en energie, waardoor wij, en onze relaties, erg vatbaar zijn voor de spanning die dat drukke met zich meebrengt.

Beperk daarom zoveel mogelijk allerlei bronnen van stress, zeker die welke onnodig en heftig zijn. En, wanneer dat niet lukt, las voldoende rustpauzes in om de stress beter te kunnen hanteren. Het zal je liefdesrelatie ten goede komen, het zal je seksleven en gedeelde intimiteit ten goede komen, je zult je een tevredener mens voelen.

Regel 23

Een relatie is een wankel systeem

Een relatie is naast van alles boeiends en prettig, ook een systeem, een systeem van interactie. Wat jij doet en nalaat heeft invloed op wat de ander doet en nalaat. En omgekeerd. Zonder, uiteindelijk, begin of eind, oorzaak of gevolg.

De relaties waarbij de partners inzien dat de relatie voorop staat en niet zijzelf, functioneren gewoonlijk het beste. Ze verschaffen beide partners het meeste tevredenheid en plezier.

Regel 24

Weet wat je zegt

We hebben allemaal ons eigen referentiekader. Wees je daarom bewust van de betekenis die je partner aan je woorden kan en zál geven, verplaats jezelf in de ander voordat je zegt wat je wilt zeggen.

Als ik mijn vrouw vertel dat ze er moe uitziet, is ze daar niet blij mee. Ik zeg haar dat welgemeend en uit bezorgdheid, terwijl zij het hoort als kritiek. Ze zijn allemaal zo, die mismatches in communicatie. Wees je ervan bewust.

Regel 25

Kusje erop en het is over

Als mijn vrouw verdriet heeft omdat ze een kat van haar chef kreeg en me dat vertelt, en wanneer ik dan reageer met 'ik heb je toch gezegd dat je daar weg moet', is de kans groot dat ze boos op me wordt en ik me onbegrepen voel. Mijn vrouw wil haar emoties met me delen, terwijl ik haar juist wil helpen met 'wijze' raad.

Zaak is empatisch te zijn: bij haar verdriet stilstaan en haar zo troosten. Zeggen 'ik begrijp je boosheid' en een arm om haar heen slaan, terwijl je je inleeft in hoe het voor haar is dit mee te maken. Doe dit ook wanneer je zelf als 'aanstichter' van alle ellende gezien wordt. Ga je niet verdedigen of verklaren, het gaat hier immers niet om jou maar om je partner.

Regel 26

Ken je grenzen

Geregeld gaan we in onze contacten met anderen, onze partner incluis, over onze grenzen heen. Soms doen we dit bewust om ruzie en conflict te vermijden, maar vaak ook volkomen onbewust.

Als partners in een relatie vaak over hun eigen grenzen gaan, wil dat nog wel eens leiden tot opkroppen van irritatie en boosheid — totdat de spreekwoordelijke emmer overloopt en er uitbarstingen volgen die voor de ander totaal onbegrijpelijk lijken.

Krijg daarom zicht op je grenzen. Wat je wel en niet wilt accepteren van je partner. Benoem je grenzen naar jezelf en je partner. Zonder grenzen te stellen en die te verwoorden, overleeft niemand.

Regel 27

Denk niet voor je partner

Veel partners, zeker die al lang een relatie met elkaar hebben, zijn gewend voor elkaar in te vullen wat de ander denkt, voelt of wil.

Niet alleen werkt dit misverstanden in de hand, het labelt ook de ander in hoe hij of zij is en doet, want je gaat je in de interactie ook nog eens gedragen naar dat door jou zelf geschapen beeld.

Daarom liever te vaak gevraagd wat de ander denkt, voelt of wil dan te weinig. Laat je eens verrassen.

Regel 28

Geef dromen en verlangen vorm

Mensen hebben dromen en verlangens nodig want zonder dat zijn ze teveel aan zichzelf en de wanhoop van het leven overgeleverd. Ze nemen die dromen en verlangens mee in hun relaties en proberen daar een gedeelde droom of gedeeld verlangen van te maken. Zonder dat blijft van een relatie ook maar weinig over.

Daarom, formuleer met je partner gezamenlijke dromen en verlangens. Of dat nu samen kinderen krijgen is, samen lange reizen maken, of samen gaan rentenieren aan de Costa Brava. En maak ze waar, die dromen. Het geeft zoveel plezier en stimuleert het gevoel van verbondenheid.

Regel 29

Wat je doet telt meer dan wat je zegt

Wat telt in de relatie is vooral wat je doet, niet zozeer wat je intenties zijn of wat je zegt te zullen doen.

Wat werkt is je partner laten merken dat hij of zij echt op de eerste plaats komt. Door niet meteen je telefoon te beantwoorden wanneer je met je partner in gesprek bent. Door je partner te consulteren wanneer je met iets zit. Door te luisteren wanneer je partner je nodig heeft. Door dat kopje thee

te maken wat hij of zij altijd zo lekker vindt. Door samen op de bank te niksen.

Wees lief voor elkaar, en toon het.

Regel 30

Wees congruent in doen en laten

Congruent zijn in je handelen wil zeggen dat je denken, voelen en doen als vanzelf bij elkaar passen en in het verlengde van elkaar liggen, en dat je dit van jezelf accepteert.

Wanneer je dit voor elkaar krijgt, zul je merken dat je intern minder vaak en minder heftig spanning ervaart, en de buitenwereld makkelijker, duidelijker en opener tegemoet kunt treden.

Wees congruent in doen en laten naar je partner. Het zal je dubbel worden terugbetaald.

Regel 31

Geef veel aandacht en liefde

Een relatie is een emotionele band hebben met elkaar en dat van elkaar weten en voelen. Echter, ook al is de band hecht, ze moet telkens opnieuw bevestigd en gevoed worden wil ze niet verworden tot iets vaags en ondefinieerbaars.

Dit voeden en herbevestigen doe je vooral door je partner zo vaak als dat voor jou mogelijk is je onverdeelde aandacht en liefde te geven. Geef die aandacht en liefde ook wanneer je daar eigenlijk, vind je, de tijd niet voor hebt. Het laat in ieder geval zien waar je prioriteiten liggen.

Regel 32

Voed het beest in je

Wij mensen zijn vooreerst en al dieren met dierlijke driften en lusten. Elk mens is geregeld geil. Geilheid is niet hetzelfde als seks. Geilheid is dat verlangen naar intimiteit met een ander wat de seks een kans geeft. Het is het glijmiddel, als het ware, wat alle mogelijke barrières slecht en het meest dierlijke in ons ruim baan geeft.

Geef geilheid een plek in de relatie. Stop het niet weg, schaam je er niet voor, maak het bespreekbaar. Je partner kent dezelfde verlangens, lustgevoelens en geilheid. Ook wanneer je op de leeftijd begint te komen dat de drang naar lust en seks wat minder frequent naar voren komen. Ook dan hebben jullie er vorm aan te geven. Op straffe van het afsterven van de relatie.

Regel 33

Wees bewust van wat je lichaam zegt

Communicatie is in hoge mate lichaamstaal. Wat je met lijf laat zien, bewust en onbewust, telt voor de ander veel nadrukkelijker dan de woorden die je uitspreekt. Zuchten, zwijgen, wegkijken, verongelijkt zijn, boos zijn, de geïrriteerde toon, snauwen, onverschilligheid, slijmen, opgelucht klinken, blij zijn.

Het gaat erom dat wat je bij jezelf bemerkt aan lichaamstaal, laat samenvallen met wat je bedoelt of poogt te bedoelen. Dat je eerlijk, open en duidelijk wordt naar de ander. Haal de ruis uit je communicatie.

Regel 34

Een set ouders is genoeg

Er is een wet die voor alle mensen opgaat maar die in het bijzonder binnen het kader van een samengesteld gezin niet mag worden vergeten: kinderen hebben aan één set ouders genoeg.

De stiefmoeder die zich opwerpt als nieuwe moeder zal bemerken dat ze een vijand creëert indien ze de positie van echte moeder nastreeft. En de vader zal bemerken dat hij zijn kind kwijtraakt als hij het te nadrukkelijk in de richting van zijn nieuwe partner duwt.

Houd daarom de verantwoordelijkheden voor het kind daar waar ze in beginsel horen te liggen: bij de echte ouders. Streef er als stiefouder naar de beste en wijste vriend(in) van je stiefkind te worden.

Regel 35

De ander is anders, en dat is goed

Bedenk dat als er twee van jou zouden zijn, jullie relatie waarschijnlijk óf heel saai óf juist heel heftig zou zijn. Dat de ander anders in elkaar steekt, is daarom goed voor de relatie. Dit biedt jullie immers de mogelijkheid extremen om te buigen naar balans, rust en wijsheid.

Respecteer het dan ook als dat anders-zijn van je partner zich ook uitstrekt tot het hebben van andere meningen, opvattingen en overtuigingen, ideeën, wensen, dromen en verlangens. Wees er blij mee dat hij of zij anders is.

Regel 36

Wees niet bang om je te hechten

Mensen willen zich hechten, dat is een gegeven. Ze willen zich verbonden voelen met iets of iemand zodat ze weten en voelen dat ze geaccepteerd worden, er mogen zijn. De ratio speelt hierin nauwelijks een rol, het is vooral emotie en gevoel.

Een goed gehechte relatie is er een waarbij de partners door dik en dun voor elkaar gaan, die altijd vertrouwd en vanzelfsprekend voelt, absoluut veilig is, en alles overleeft.

Je moet echter zelf daartoe besluiten en het vervolgens ook nog eens neerzetten, jarenlang. Wees niet bang en steek je nek uit, ga de diepte in.

Regel 37

Neem je partner niet voor zeker

Denk nooit maar dan ook nooit dat het zeker is dat je partner de rest van zijn of haar leven bij jou blijft. Dat is namelijk niet zo. Keer op keer blijkt dat degenen die de relatie als nogal vanzelfsprekend beschouwen, zich minder inspannen om de partner te plezieren en de relatie goed te houden.

Omgekeerd geldt dat voelen en weten dat je gewaardeerd wordt, dat iemand om je geeft en dat ook daadwerkelijk laat merken, je als vanzelf toeschietelijk naar de ander maakt.

Geliefd worden leidt tot houden van.

Regel 38

Leer vergeven

Als je partner of jij fouten maken of nare dingen gedaan hebben, leer dan die ander — en ook jezelf indien het jou betreft — te vergeven. Dat maakt het mogelijk om opnieuw te beginnen en houdt de relatie licht.

Regel 39

Ontwikkel rituelen in de relatie

Rituelen en gebruiken die van jullie zijn en jullie tot jullie maken. Die goed voelen en jullie tot steun en houvast kunnen zijn in gewone, maar zeker ook in moeilijke tijden. Houvast in het leven is altijd fijn en op een basisniveau ook noodzakelijk.

Regel 40

Toon moed en wees niet bang

Moed is de morele kracht waaruit je ondanks angst, conflict en tegenslag, handelt naar eigen opvattingen en geweten. Handelen uit moed leidt tot zelfbevestiging.

Moed is datgene wat de angst, de levensangst, kadert en handen en voeten geeft. Moed is de innerlijke kracht die je in staat stelt je leven te leven, alleen, met je partner, met je kinderen.

Het essentiële aan moedig zijn is dat je, telkens weer, je grenzen opzoekt en, nadat je bent aangegaan wat je moest aangaan, een tevreden, prettig gevoel ervaart en trots bent op jezelf.

Wees moedig in je relatie. Ga aan wat aangegaan moet worden, trek grenzen waar die nodig zijn, sta naast je partner. Ga het aan.