



YES WE DO!

DE KUNST OM JE VASTE RELATIE OF HUWELIJK
NAAR EEN HOGER NIVEAU TE TILLEN.

Ludwig FJ Locus

SKYHIGH

COLOFON

Yes we do!

De kunst om je vaste relatie of huwelijk naar een hoger niveau te tillen.

Copyright Ludwig FJ Locus

Uitgever: Skyhigh

Auteur: Ludwig FJ Locus

Druk: Graphius

Genre: levenskunst, zelfhulp, inspiratie, motivatie, zingeving

NUR code:

450 (Lifestyle algemeen)

130 (Mens en maatschappij algemeen)

ISBN: 9789082318708

www.yeswedobook.nl

www.yeswedobook.be

INHOUD

Introductie	
1. DOELSTELLINGEN – De kunst om de doelstellingen van je vaste relatie of huwelijk en je (huwelijks)beloften helder te formuleren	11
2. RELATIE – De kunst om je (huwelijks)relatie te onderhouden, verdiepen en verbeteren	25
3. MIDDELEN VAN BESTAAN – De kunst om samen je geld goed te beheren en besteden	35
4. ORGANISATIE – De kunst om je liefdesleven efficiënt in te richten	43
5. GEZONDHEID – De kunst om samen een gezonde levensstijl te ontwikkelen en te onderhouden	53
6. VOEDING – De kunst om bewust(er) met voeding om te gaan en om samen bijzondere momenten aan tafel door te brengen	63
7. WONEN – De kunst om van je woning een thuis te maken en om er goed samen te leven	71
8. EROTIEK – Reflecties over erotiek en seksualiteit	85
9. OPVOEDING KINDEREN – De kunst om je kinderen op te voeden zonder dat je relatie daar al te veel onder lijdt	91
10. EMOTIES – De kunst om je emoties in goede banen te leiden	101
11. COMMUNICATIE – De kunst om je communicatie naar een hoger niveau te tillen, ze te animeren en er veel plezier aan te beleven	115
12. CELEBRATIE EN ANIMATIE – De kunst om je huwelijk of vaste relatie te animeren en om je (huwelijks)beloften te vernieuwen	129

VOORWOORD

Lieve mensen,

De allereerste gedachte die aanleiding gaf tot dit boek, was zeer romantisch van aard. Ik was namelijk op het idee gekomen om één miljoen keer met de vrouw van mijn leven te trouwen. Dat leek me tegelijk een zinvol perspectief, en een uitnodiging tot meer diepgang. Gaandeweg heb ik die romantische gedachte gecombineerd met een meer rationele en een meer praktische benadering. Dat is noodzakelijk, omdat ons liefdesleven veel meer dan romantiek en goede gevoelens inhoudt. Bijgevolg is de structuur van het boek gebaseerd op de onderwerpen die relevant zijn in een relatie en combineert de schrijfstijl helderheid en menselijke warmte.

Bestaat ware Liefde wel? Per definitie is het de duurzame liefde die jullie zelf onderhouden en laten bloeien en groeien. Het is de liefde die echt en wederkerig is en die je vleugels geeft. Dat soort liefde vult je hart en je geest met vreugde. Het is die liefde die je wil beschermen en waarvoor je desnoods wil vechten omdat ze zo waardevol is en omdat ze extra betekenis geeft aan je leven. Het ontstaan en de continuïteit ervan zijn echter niet automatisch noch vanzelfsprekend. Daarom biedt dit boek je naast inspiratie en romantiek ook rationele inzichten en instrumenten én een perspectief voor je huwelijksleven, of desgevallend je vaste relatie.

In onze moderne westerse wereld zijn echtscheidingen schering en inslag geworden. Echtscheidingen en onstabiele relaties geven een signaal dat het misloopt met de hoeksteen van onze maatschappij: het gezin. Gebroken harten en dito families, nieuw samengestelde gezinnen met oude én nieuwe problemen maken ons leven nog complexer en moeilijker dan het al is. Bovendien lopen “vaste relaties” ook niet altijd volgens een sprookjesscenario. Liefde en een goed huwelijk of een stabiele relatie kunnen nochtans een wezenlijk verschil maken in je leven. Daarom gaat dit boek over waarden en normen die je kan toepassen in je liefdesleven.

Dit boek is dus bedoeld als inspiratiebron en leidraad. Het bevat talrijke suggesties en inzichten die je kunnen motiveren om, met hart en verstand verenigd, het beste van je huwelijk of relatie te maken. Het doel is je (huwelijks)relatie beter te onderhouden, te verstevigen, te verdiepen en te animeren. Dat is beter dan te moeten reanimeren. Het boek is een

beetje opgesteld als een cursus, en af en toe val ik in herhaling, in de hoop dat die herhaling jullie bewustzijn en attitude bevordert. Dit boek kan je er ook toe aanzetten om na te denken over je leven, over de keuzes die je maakt, over de impact die je hebt op je eigen leven en op dat van je partner. Het helpt je je te bezinnen over je handel en wandel en over je levensstijl, en bijgevolg over je manier van leven en je levenskwaliteit. Duurzame levenskwaliteit en verbondenheid staan centraal. In ieder hoofdstuk komt een belangrijk thema uit je (huwelijks)leven aan bod: waarom jullie samen zijn, welke doelstellingen en waarden jullie nastreven, wat je elkaar belooft en wat je engagement inhoudt, het onderhouden van je huwelijksrelatie, organisatie, geld en middelen van bestaan, wonen, voeding, gezondheid, erotiek en intimiteit, opvoeding van kinderen, communicatie, omgaan met emoties, romantiek en genieten van het leven. In feite kunnen jullie in elk van deze domeinen verbondenheid, intimiteit en harmonie creëren. Als je daar ook op langere termijn in slaagt, dan kan je de facto 1001 keer met je partner “trouwen”.

Het boek heeft zeker ook als doel een aantal onderwerpen (die in de verschillende hoofdstukken aan bod komen) bespreekbaar te maken. Dit verbetert de communicatie en schept duidelijkheid. Dat is nuttig voor en tijdens een vaste relatie of huwelijk.

In dit boek bezorg ik je een overzicht en een overvloed van inzichten en suggesties. Het zijn creatieve mogelijkheden die je uiteraard niet allemaal tegelijk kan benutten of toepassen. Soms ga ik wel eens in op details, maar de voorstellen zijn niet noodzakelijk universele wetten die voor iedereen van toepassing zijn. Het is aan jou om te ontdekken wat voor jou werkt en waar je plezier aan beleeft of voordeel bij hebt.

Parallel met dit inspiratieboek heb ik een personaliseerbaar huwelijksjaarboek ontworpen, jullie eigen “Love Action Book” (LAB). De structuur ervan volgt deze van het inspiratieboek, en bevat specifieke ruimte voor doelstellingen, planning, agenda, evaluatie en bezinning. Het stimuleert je om goede voornemens en afspraken om te zetten in goede daden. Het “Love Action Book” kunnen jullie samen “invullen”, op basis van de ideeën die je uit dit inspiratieboek haalt. In feite kunnen jullie hiermee je eigen “love story” schrijven, jaar na jaar, zodat je zelf instaat voor continuïteit en evolutie. Zo behoud je ook een overzicht over je leven en kan je zo nodig bijsturen. Zodoende zorg je voor een beter en meer bevredigend liefdesleven. Aan het einde van ieder hoofdstuk van dit boek

vind je logischerwijze een korte checklist met punten die je best vóór je huwelijk of vaste relatie verifieert en met aandachtspunten die je in je “Love Action Book” aan bod kan laten komen.

Omdat je in een huwelijk of vaste relatie met twee individuen bent, is het belangrijk harmonie en coherentie te creëren tussen je gezamenlijke huwelijksleven en je meer omvattende persoonlijke leven. Om consequent te zijn, moet je beide aspecten van je leven integreren en op elkaar afstemmen. De agenda van je gemeenschappelijke “Love Action Book” moet aangepast zijn aan je persoonlijke agenda en vice versa. Dat geldt ook voor je persoonlijke en gezamenlijke levensdoelen en levensstijl. Die moeten bij elkaar passen of elkaar aanvullen. Naar analogie met je gemeenschappelijke “Love Action Book” heb ik bijgevolg een persoonlijk “My Life Book” ontworpen. Dat boekje mag je ook zelf invullen. Het laat je toe om je leven te overdenken en er richting aan te geven. Er is ruimte voor je persoonlijke levensdoelen zoals professionele, relationele, familiale en sociale doelen, maar ook voor plezier en ontwikkeling. Er zit een kalender in en een sectie om belangrijke afspraken en verplichtingen te noteren. Er is een rubriek “Goede Daden” om al je prestaties en verwezenlijkingen te noteren, evenals een rubriek “Goede Voornemens”. Voorts is er ruimte voor “Memorabele Levenslessen”, “Onvergetelijke Momenten”, “Vitale Aandachtspunten” en nog veel meer. Je kan er ook notities en tekeningen in maken.

Voor de liefhebbers volgt er nog een extra luik: jullie eigen “Love Story Book”, dat aansluit op het “Love Action Book”. Daarbij verzamel je iedere maand de beste momenten van je leven in tekst en beeld (foto’s), samen met de “memorabele herinneringen en levenslessen”. Eenmaal per jaar kan je deze hoogtepunten bundelen in je “Love Story Book”. Zo houd je mooie herinneringen bij en motiveer je jezelf om er ieder jaar opnieuw het beste van te maken. Maak er een mooie collectie van!

Dit boek is een uitnodiging en een aanmoediging om het beste van je huwelijk of vaste relatie te maken! Jullie kunnen wel degelijk richting, vorm en inhoud aan je leven geven. Maak er dus het beste van: dat is een vrijheid en een verantwoordelijkheid die jullie ter harte moeten nemen.

Doorgaans heeft een huwelijk een meer officieel karakter dan “samenwonen” en zijn er andere juridische consequenties aan verbonden. Het huwelijk is één manier om je relatie aan de wereld kenbaar te maken.

Zielsverwantschap, geest- en lotsgenootschap, hartsverbondenheid en een solide engagement kunnen zich natuurlijk even goed in een vaste relatie manifesteren, ook al is de uitstraling daarvan misschien minder groot dan die van een huwelijk. Dit boek richt zich tot koppels die in het huwelijk (willen) treden, als tot diegenen die hun duurzame relatie of huwelijk naar een hoger niveau willentillen.

Dit boek biedt uiteraard geen waterdichte garantie op succes, net zomin als een onderneming op voorhand 100% slaagkans heeft. Partnerkeuze is primordiaal. Bovendien kunnen mensen veranderen (bijvoorbeeld onder invloed van een veranderde werksituatie), of plots eerder verborgen gebreken gaan vertonen. Iedereen kan evolueren, in goede of in minder goede zin. Normaliter zou iemand met de jaren wijzer moeten worden, maar ook dat gebeurt niet automatisch.

Partnerkeuze is een heel belangrijk fenomeen, dat wel eens stiefmoederlijk behandeld wordt in onze moderne wereld. Als je met de verkeerde partner in zee gaat, dan kan je genooddaakt zijn een reddingsboei uit te werpen of aan land te gaan met een helikopter. Een goede partner is de helft van het succes, voor de andere helft moeten jullie dan toch nog zelf blijven zorgen. De kunst bestaat erin een goede partner te vinden, iemand die ook op rationele basis bij je past en waarmee je goed kan samenleven, en je vervolgens te verlieven en verloveren. Dan kan je nog altijd het romantisch gehalte van je relatie verhogen als je dat wil.

Een dergelijke benadering heeft voordelen t.o.v. het romantische ideaal, waarbij partnerkeuze al te vaak voornamelijk gebeurt op basis van uiterlijk, lichaamsgeuren, tactiele gewaarwordingen, amoureuze chemische reacties, lust, passie en andere liefdesachtige emoties. Op zich zijn die criteria niet slecht, mogelijk zijn ze zelfs noodzakelijk of is het onmogelijk er abstractie van te maken. Maar het is toch essentieel naar een persoon in zijn of haar totaliteit te kijken, om te voorkomen dat je na de eerste gevoelens van verliefdheid en lust vaststelt dat jullie toch fundamenteel niet bij elkaar passen. Daarom staan aan het einde van ieder hoofdstuk een paar aandachtspunten: elementen die je best checkt voor je daadwerkelijk in het huwelijk treedt of een vaste relatie begint. Op het einde van ieder hoofdstuk staan er ook aandachtspunten die refereren naar je eigen Love Action Book. Zo kan je je goede voornemens en beloften beter in de praktijk brengen.

Oorspronkelijk was het boek bedoeld om het huwelijksleven van jong-getrouwde koppels te inspireren en te ondersteunen. Gaandeweg bleek het ook nuttig te zijn voor mensen die al een hele poos getrouwd zijn en die hun liefdesleven een nieuw elan willen geven, of het naar een hoger niveau willen brengen. Ook mensen die een tweede huwelijk of vaste relatie aangaan, kunnen er baat bij hebben. Tot slot kan het boek ook een hulpmiddel zijn om het bewustzijn bij de partnerkeuze te vergroten, zodat je een completer beeld hebt van je partner en van jezelf. En last but not least: het boek kan je helpen bewuster en beter samen te leven.

Ludwig FJ Locus

VISIE

Een huwelijk of een bezielde relatie is een speciale verbintenis tussen man en vrouw¹ om hun leven aangenamer, liefdevoller, efficiënter, draaglijker, gelukkiger, succesvoller, stabiel en betekenisvoller te maken. Deze duurzame en diepe verbondenheid veronderstelt een serieus en solide engagement tot wederzijdse ondersteuning en aanmoediging om het goede te doen en om het slechte te laten². Het is tevens een verplichting³ om elkaar lief te hebben, het leven met elkaar te delen, bij te dragen tot het creëren van voldoende welvaart en zorg te dragen voor elkaars welzijn. Het ontwikkelen en onderhouden van een uitstekende relatie tussen de (huwelijks)partners staat hierbij centraal.

¹ Afhankelijk van plaats, tijd, ruimte, religie en (sub)cultuur zijn ook andere combinaties mogelijk of wenselijk. Of juist niet.

² De afgelopen millennia is al veel inkt gevloeid over de vraag naar het onderscheid tussen goed en "slecht". Het gaat over meer dan een filosofische vraag. Het gaat over ethiek en over de impact van onze woorden en daden, van onze attitude, ons gedrag en onze levensstijl. Ons privéleven mag dan privé zijn, en afgeschermd of zelfs verborgen voor de buitenwereld. Dat maakt het niet minder belangrijk, integendeel. Ethiek is in ons emotionele leven minstens even belangrijk als daarbuiten. De vragen "Wat is goed?" (voor mij), "Wat is normaal?", "Wat zijn de gevolgen?" (voor mij en andere betrokkenen) zijn evenzeer relevant voor je privéleven als voor het sociale leven. Ethische normen lijken op het eerste gezicht geen wetten van Meden en Perzen. Gedrag is echter niet vrijblijvend. Het verband tussen oorzaak (gedrag, leefstijl,...) en gevolg is een natuurwet die men niet kan opheffen. Voor sommige mensen is druggebruik normaal, prostitutie goed (omdat er inderdaad nog slechtere alternatieven bestaan om met hun seksuele verlangens om te gaan), alcoholmisbruik geen punt, partnergeweld een bewijs van kracht en vitaliteit, en toegeven aan de eigen driften en lusten niet meer dan een heldendaad die de expressie van individuele vrijheid tot het hoogste goed verheft. Of zulke opvattingen en gedragingen ook goed zijn voor de betrokken mensen en hun omgeving, en wat de gevolgen zijn van hun levensstijl, is een vraag die sommigen zich liever niet stellen. Ieder mens kan vanuit zijn eigen bewustzijnsniveau proberen zijn directe leefwereld te verbeteren. Al naargelang de situatie en historiek kan dat neerkomen op het voorkomen van verder afglijden, vooruitgang boeken op bepaalde vlakken, of gewoon op cruise control met de nodige alertheid een goed leven leiden.

³ Een verplichting in de goede betekenis van dat woord. Eén die je jezelf oplegt. Uit eigenbelang natuurlijk.

Met een huwelijk maak je je relatie ook kenbaar aan de wereld. Goede en hechte, stabiele gezinnen vormen een ideale basis voor een gezonde en gelukkige samenleving. Een goed huwelijk of een stabiele relatie is een zegen voor jezelf en een bescheiden maar zeer reële bijdrage tot het welzijn van de hele wereld.

Het huwelijk is er om goed samen te leven, om samen een deugdzaam leven te leiden, waarin je je waarden en deugden daadwerkelijk in de praktijk brengt. Het vormt een uitstekend kader om je beider goede reputatie te bestendigen. Het huwelijk is er om je te beschermen tegen chaos en zedelijk verval, tegen hoerenloperij en andere ondeugden. Het werkt als een spiegel waarbij je de positieve kanten en de tekortkomingen van jezelf en je partner onder ogen kan zien en de beste manier vindt om daarmee om te gaan.

TERMINOLOGIE: HUWELIJK OF VASTE RELATIE?

De oorspronkelijke gedachte van dit boek was romantisch: duizend keer met dezelfde vrouw "trouwen". De tweede gedachte was een vraag: wat houdt "trouwen" eigenlijk in? Hierdoor verschoof de aandacht van romantiek naar zingeving. Deze beide aspecten kunnen natuurlijk tegelijk voorkomen, maar in dit boek betekent "trouwen" zeker meer dan pure romantiek.

In dit boek heeft "trouwen" betrekking op het creëren van eenheid en verbondenheid, het onderhouden van een duurzame verbintenis of gemeenschap, het scheppen van harmonie, betrokkenheid, solidariteit en complementariteit in de belangrijkste domeinen van je alliantie – of dat nu een vaste relatie of huwelijk is.

In de geest van dit boek kan "trouwen" even goed van toepassing zijn in het kader van een huwelijk als in de context van een vaste relatie. Sommige lezers zullen misschien een allergie hebben aan de term "huwelijk" terwijl het voor anderen een magisch woord is. Andere lezers zullen zich meer aangesproken voelen door de term "bezielde relatie".

Uiteindelijk moeten koppels toch zelf vorm en (vooral) inhoud geven aan hun huwelijk of vaste relatie. Omwille van historische en praktische redenen komt de term "huwelijk" vaker in de tekst voor dan "vaste relatie". Maar de principes, inzichten en suggesties die in dit boek aan bod komen, zijn zowel voor huwelijken als voor vaste relaties nuttig.



HOOFDSTUK 1

DE KUNST OM DE DOELSTELLINGEN VAN JE HUWELIJK OF BEZIELDE RELATIE EN JE (HUWELIJKS)BELOFTEN HELDER TE FORMULEREN

1.1 DOELSTELLINGEN VAN HET HUWELIJK / VASTE RELATIE

De bedoeling van dit hoofdstuk is inzicht te verschaffen in wat een huwelijk of duurzame relatie juist inhoudt en wat de doelstellingen kunnen zijn. Zo kan het een inspiratiebron vormen voor het beter formuleren van de doelstellingen van je eigen huwelijk of relatie, alsook voor het beter omschrijven van je (huwelijks)beloften. Weten waar je naartoe wil met je huwelijk of je relatie is noodzakelijk. Duidelijke verwachtingen zijn heel belangrijk. Je moet weten wat je van je partner verwacht en wat je van je relatie verwacht. Net zo dien je te weten wat je partner van jou verwacht. Daarover duidelijkheid scheppen én communiceren met je partner is essentieel. De doelstellingen en beloften worden dan een kompas dat richting geeft aan je relatie of huwelijk. Moge liefde de energie zijn die jullie samenhoudt en voortdrijft. En laat wijsheid, voorzichtigheid, helderheid, rationaliteit, zelf-beheersing, waardigheid en standvastigheid de waarden en deugden zijn die jullie begeleiden en beschermen. Geduld en warme genegenheid horen daar ook bij.

We maken een onderscheid tussen algemene doelstellingen en concrete doelen.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

Deze vijf algemene doelstellingen komen ter herinnering aan het begin van ieder volgend hoofdstuk terug en vormen de ruggengraat van dit boek. Ieder hoofdstuk behandelt een belangrijk onderdeel uit het (huwelijks)leven, en de vijf algemene doelstellingen vormen dan een leidraad en een opdracht om dit thema te benaderen.

Doelstelling 1: eenheid en verbondenheid creëren en onderhouden

Eén van de belangrijkste doelstellingen van een huwelijk of duurzame relatie betreft het tot stand brengen, bevorderen, in stand houden, ontwikkelen en stabiliseren van de eenheid tussen de twee (huwelijks)partners. Het begrip eenheid verwijst hier naar verbondenheid tussen man en vrouw, naar harmonie, eendracht en eensgezindheid, naar samenhang en complementariteit. Andere synoniemen zijn solidariteit, belangengemeenschap en lotsverbondenheid, betrokkenheid en engagement, interdependentie en continuïteit. Deze betrokkenheid of bijzondere band kunnen jullie op verschillende niveaus realiseren en in stand houden. Op het relationele, het lichamelijke, het emotionele, het financiële, intellectuele en spirituele niveau, op niveau van het hart en zelfs op zielsniveau. Ook op energetisch vlak kan een vermenging en verbintenis plaatsvinden. Een huwelijk heeft bovendien een familiale, sociale en legale dimensie.

In het kader van een huwelijk of vaste relatie zijn eenheid en verbondenheid uitermate relevant. Eenheid en verbondenheid maken je sterker en wijzer: met twee kan en weet je meer dan alleen. Ze zijn nuttig om je leven aangener, liefdevoller en efficiënter te maken. Het alternatief voor verbondenheid en eensgezindheid is duidelijk minder aantrekkelijk. Verdeeldheid, tweedracht, onenigheid, onverschilligheid en disharmonie maken alles moeilijk.

Eenheid betekent niet dat jullie altijd letterlijk één moeten zijn of dat je het meteen over alles eens moet zijn. De volgende situaties illustreren dat. Wanneer je partner ziek of depressief is, dan moet je niet zelf ziek worden, maar hulp bieden en/of hulp inroepen. In een situatie waarin je zelf boos bent, is het best dat je partner niet ook boos of angstig wordt, maar het hoofd koel en het hart warm houdt. Je partner kan dan beter onderzoeken waar je boosheid vandaan komt en of die terecht is, en je desnoods helpen die boze energie te kanaliseren. Als één van jullie beiden op het punt staat een (financiële of andere) stommeit te begaan, dan slaat de andere partner best de alarmbel. Eenheid en verbondenheid betekenen dus ook dat je op elkaar afgestemd bent en dat je je aan elkaar aanpast als de situatie dat vraagt.

Eenheid en verbondenheid veronderstellen dat jullie levensvisie en levensstijl op elkaar afgestemd zijn.

Verbondenheid is essentieel en functioneel voor het realiseren van andere basisdoelstellingen van een huwelijk of vaste relatie en voor het opvoeden van kinderen.

Doelstelling 2: je relatie onderhouden en verdiepen met het oog op continuïteit

Iedere waardevolle relatie, ook een goede relatie tussen huwelijkspartners of geliefden, moet onderhouden worden. Bij een huwelijksrelatie gaat men in principe een sterk engagement aan voor een lange “onbeperkte”, of levenslange duur. Een dergelijke relatie zullen de partners dus niet alleen willen onderhouden, maar ook ontwikkelen, verbeteren, verdiepen en animeren. Zo wordt en blijft de relatie constructief, sprankelend en levendig: een relatie waarin synergie tussen de twee partners ontstaat. Dat schept ruimte voor duurzame groei. De doelstelling van het onderhouden van je relatie is dus geen statisch gegeven. Het is een continu proces, een soort permanente opdracht waar je veel plezier kan aan beleven. Continuïteit is belangrijk, maar vooral ook hoe je met elkaar omgaat en wat je in een relatie cultiveert. Hoofdstuk 2 is volledig aan dit onderwerp gewijd.

Doelstelling 3: intimiteit ontwikkelen

Een huwelijksrelatie of een amoureuze alliantie is natuurlijk geen “gewone” relatie zoals tussen vrienden of tussen zakenmensen, hoe waardevol en boeiend

dergelijke relaties ook kunnen zijn. Het is met name de meest intieme relatie die je met iemand kan aangaan. En het is juist dit intieme karakter dat een huwelijk of vaste relatie uniek, bijzonder en exclusief maakt. Door velen wordt een dergelijke intieme relatie beschouwd als een bron van geluk. En ja, soms mag je het geluk een handje helpen en daar een gracieuze inspanning voor maken.

Het huwelijk is er om je leven echt met iemand te delen, om het samen in te richten, vorm te geven en te beleven. Het huwelijk is er om te participeren. Zo verhoog je de betrokkenheid en maak je de relatie intiemer. Je kan de intimiteit ook vergroten door elkaar blijvend te eren en te respecteren.

Intimiteit verwijst naar een bijzonder hechte en speciale relatie, een diepe en sterke verbondenheid. Intimiteit staat evenzeer voor vertrouwen, wederkerigheid, exclusiviteit en “medeplichtigheid” in de goede zin van het woord. Ook het delen van geheimen, ervaringen, ideeën, waarden, doelen, verlangens, emoties en interesses komt het intieme karakter van een huwelijk of bezielde relatie ten goede.

Doelstelling 4: zorgzaamheid en levenskwaliteit bevorderen

Uiteraard is het de bedoeling om het leven aangener, beter en efficiënter te maken voor jezelf en voor je partner, en van daaruit ook voor je kinderen, je omgeving, bure, familie, vrienden,...

Om die levenskwaliteit op niveau te brengen en te houden of te verbeteren, zijn wederkerigheid, een zorgzame ingesteldheid en interdependentie binnen het huwelijk essentiële factoren. Voor elkaar zorgen maakt het leven zinvoller, aangener en draaglijker.

Doelstelling 5: geluk, liefde en hogere doelen, waarden en deugden nastreven en beoefenen

Geluk⁴ is het hoogste doel dat een mens kan nastreven. Met gelukkig zijn, bedoelen we hier langdurig geluk, een goed en gelukkig leven leiden. Een leven waarin je een zekere tevredenheid en zielenrust ervaart. Verwar geluk niet met genot, dat meestal zeer kortstondig is, en eventueel ook schadelijke gevolgen met zich kan meebrengen. Het gaat dus niet alleen over een moment van oppervlakkig geluk, maar het ervaren van geluk op een dieper niveau, en met een stabiel karakter. Het huwelijk is een uitstekend kader om dit te bevorderen. Een goed en gelukkig huwelijk is als een stevige basis in het leven.

Is geluk wel het hoogste goed? Of zijn plichtsbewustzijn en een deugdelijk leven het “summum bonum”⁵? Op het eerste gezicht kan dit paradoxaal lijken.

⁴ En mocht je ontevreden zijn, denk dan na over of en hoe je iets kan verbeteren.

⁵ Letterlijk: “Hoogste goed”.

Niemand zegt echter dat je moet kiezen tussen geluk en deugd, alsof het ene ideaal het andere zou uitsluiten. Het is ook best mogelijk dat je gelukkig wordt wanneer je je levensopdracht(en) en de daarbij behorende plichten kent en je erin slaagt die naar behoren in te vullen. Of er tenminste je best voor doet, zodat je geweten in orde is. Het ideaal is natuurlijk een balans te vinden tussen geluk, plicht en genot, en te genieten van de deugden die je cultiveert en van de waarden die je in de praktijk brengt.

Binnen een huwelijk of een stabiele relatie kan je gemoedsrust vinden, evenals geborgenheid, aanmoediging, wijsheid, leiding en houvast. Tenminste zo je dat wenst en als je daar de nodige aandacht aan besteedt. Deze nuttige ingrediënten vormen een voedingsbodem voor een goed leven én ondersteunen je bij je missie of taken. Het is echter niet zo dat geluk enkel bepaald zou worden door je huwelijk of relatie. Ook jobsatisfactie⁶ en erkenning zijn belangrijk. Geluk wordt mede beïnvloed door goede huisvesting, sociale contacten, familie, vrienden, voldoende financiële middelen, vrije tijd en een hobby. Genieten van de vele kleine goede dingen in het leven is een kunst op zich. Als je gehuwd bent of een vaste relatie hebt, is het wel belangrijk je prioriteiten te kennen en te erkennen dat je partner belangrijker is dan je vrienden. Met een goede huwelijksbasis kan je ook gemakkelijker liefde en wijsheid naar de wereld rondom jou sturen.

REALISEREN VAN CONCRETE DOELSTELLINGEN EN PROJECTEN

Dit zijn doelstellingen die de (huwelijks)partners samen willen realiseren en die moeilijk of onmogelijk alleen te realiseren zijn. Ze worden best verwezenlijkt in nauwe betrokkenheid tussen de partners. Die betrokkenheid dient er trouwens ook te zijn met betrekking tot het project in kwestie. In die zin werken concrete doelstellingen als een bindmiddel tussen de huwelijkspartners, aangezien een goede verstandhouding, motivatie en coördinatie nodig zijn om deze doelstellingen te realiseren.

Hieronder vind je een paar voorbeelden van concrete duurzame doelstellingen en projecten:

- Een gezin stichten en in het levensonderhoud ervan voorzien, is beslist een langetermijnproject.
- Kinderen opvoeden is een nobele opdracht waar jullie als ouders een paar decennia zoet mee zijn. Om zo’n opvoedingsproject in goede banen te leiden, moeten beide ouders intens samenwerken en frequent overleggen.

⁶ Problemen op het werk kunnen overigens nefast zijn voor een privé-relatie. Iedereen maakt wel eens een moeilijke periode door. Geduld is een deugd. Je talenten nuttig gebruiken, is een kunst.

- Zeer concrete en materieel tastbare en zichtbare projecten vind je op het vlak van wonen. Een geschikte woning bouwen, kopen, verbouwen of huren is één doel. Van die woning een echte gezellige thuis maken en ze bezielen is de duurzame opdracht die er meteen op volgt. De (her) inrichting van één of meerdere kamers kan op een bepaald ogenblik een concreet project worden, net zoals een volledige of gedeeltelijke renovatie of verbouwing. Een eigen plekje voor iedere bewoner kan je van een droom omtoveren in realiteit.
- Mekaar helpen en aanmoedigen om je levenskwaliteit en gezondheid te onderhouden, is een levenslange opdracht.
- Samen een eigen bedrijf oprichten en beheren is voor sommige koppels een droomproject. Aangezien niet alle koppels geschikt zijn om op zakelijk vlak samen te werken, is dit niet voor iedereen een goed idee.
- Vrijwilligerswerk verrichten in je buurt betekent dat je het zelf goed hebt.
- Onvergetelijk mooie romantische reizen maak je uiteraard best samen. Het aantal mogelijke bestemmingen is zo groot dat selecteren een noodzaak geworden is.
- In de creatieve of artistieke sfeer zou je samen een danscursus kunnen volgen, een cursus om te leren tekenen, schilderen of decoreren. Er zijn veel opleidingen waar je veel plezier kan aan beleven, en waar je nadien nog meer plezier aan beleeft. Bepaalde cursussen, zoals een danscursus, kan je samen volgen. Voor sommige thema's kan het nuttig zijn om complementaire opleidingen te volgen. Om samen te werken en samen te leven moet je niet over identieke competenties beschikken, maar elkaar ook en vooral goed aanvullen. Door je te ontwikkelen word je zelf beter en kan je ook een grotere bijdrage aan je relatie leveren.
- Wanneer je samen een taalcursus succesvol beëindigd hebt, dan voel je je trots. Bovendien hebben de voordelen van een taalcursus een duurzaam karakter. Bijvoorbeeld op reis, of wanneer je een boek in die andere taal leest, of nog als je in eigen land anderstaligen ontmoet.
- Belangen verdedigen lukt beter als je je krachten en inzichten bundelt.

Bij concrete doelstellingen kan je ook goede voornemens en aandachtspunten opnemen. Dat kunnen meetbare doelstellingen zijn, zoals 5 kilo afvallen tegen een bepaalde datum, of iedere dag minstens 20 minuten wandelen (of bewegen). Goede gewoonten aanleren en onderhouden is één zaak. Slechte gewoonten afleren of omgaan met vervelende neigingen is even belangrijk. Werken aan jezelf⁷, zeg maar jezelf vervolmaken, is misschien niet het meest prettige dat een mens kan doen. Maar achteraf bekeken loont het altijd.

⁷ Werken aan jezelf ben je niet alleen aan jezelf verplicht, maar ook aan andere mensen, waaronder je partner.

Naast algemene en langetermijnprojecten, is het ook nuttig om ieder jaar een overzicht te maken van de doelstellingen en projecten die je in de loop van het komende jaar wil realiseren. In dat jaaroverzicht kan je ook langetermijnprojecten opnemen, als je die op een gegeven ogenblik concreter wil maken. Ieder jaar een driesterrenproject realiseren is mooi. Om de vijf jaar een vijfsterrenproject realiseren is prachtig. Om de tien jaar een droomproject realiseren is eerder uitzonderlijk. Vergeet vooral niet te genieten van kleine dromen, dagelijkse magie en bewonderende wandelingen in de natuur. In je Love Action Book kan je zelf noteren welke doelstellingen in het eerstvolgende jaar aan bod komen en welke je op langere termijn wil realiseren. Ook voor maandelijkse en wekelijkse aandachtspunten is er ruimte in je LAB. Vermijd te veel tegelijkertijd te willen doen. Overbelasting en overdaad zijn geen deugden.

1.2 (HUWELIJKS)BELOFTEN: WAAR GA EN STA JE (SAMEN) VOOR?

Huwelijksbeloften zijn “plechtige” beloften. Deze beloften belooft je niet alleen aan elkaar. Het is minstens even belangrijk dat je ze aan jezelf belooft, zodat er een stevig innerlijk engagement is. Zonder engagement is een (huwelijks) relatie immers vrijblijvend. Huwelijksbeloften leg je ook af ten opzichte van derden: je respectievelijke families en vrienden, de lokale autoriteiten, je leef- en werkgemeenschap en desgevallend de religieuze gemeenschap of andere “communities” en werelden waar je deel van uitmaakt.

Vertrouwen⁸ en betrouwbaarheid zijn twee vitale pijlers in een huwelijksrelatie. Daarom is het essentieel dat je in staat bent je huwelijksbeloften na te leven. Beloften en afspraken zijn een concrete expressie van je engagement. Je kan beloften ook zien als verplichtingen waartoe je jezelf vrijwillig verplicht (uit eigenbelang). Ze geven je relatie meer vorm, diepgang en betekenis. Sommige beloften vergen een inspanning, een opoffering en bij momenten zelfs een strijd. Voor de echt belangrijke dingen in het leven moet je soms kunnen vechten. Het is ook een teken van erkenning dat je partner wel degelijk belangrijk is voor jou. Na verloop van tijd kan je je beloften ook evalueren, vernieuwen of verfijnen. Daar komen we later op terug.

Aan de basis van de huwelijksbeloften ligt het elkaar beloven van trouw. Vandaar het werkwoord trouwen: trouw beloven, trouw zijn, trouw leven.

In eerste instantie betekent dit trouw aan je eigen idealen. De volgende voorbeelden kunnen je inspireren.

⁸ Vertrouwen is de facto belangrijk in alle relaties. Als het vertrouwen weg is, dan blokkeert de relatie. Ook in een zakelijke context is vertrouwen vitaal: het is als de smeermolie van de economie. Zelfs geld heeft alleen waarde als er vertrouwen is in de munt waarmee men betaalt.

Zo kan je beloven:

- Elkaar te eren en te respecteren.
- Elkaars beste vriend te zijn.
- Elkaar aan te moedigen en te waarderen.
- Elkaar te beschermen, fysiek en tegen stupiditeit.
- Altijd nummer één te zijn voor elkaar (als minnaars en als partners).
- Altijd eerlijk te zijn tegenover elkaar.
- Mekaar te helpen en een steun en toeverlaat te zijn voor elkaar. In goede en in minder goede dagen. In voorspoed en in tegenspoed. Geen enkel mens kent alleen maar succes en voorspoed.
- Elkaar af en toe ook gewoon als mens te zien – los van alle rollen en functies die iemand speelt.
- Exclusiviteit op een aantal vlakken (welke vlakken dat zijn, kunnen jullie zelf invullen).
- Te streven naar evenwicht tussen rechten en plichten, lasten en lusten.
- Conflicten niet uit de weg te gaan noch ergernis op te kroppen, maar ze op een volwassen en verstandige manier op te lossen en te kanaliseren.
- Mekaar nooit publiekelijk af te vallen of iets denigrerends over je partner te vertellen.
- Geen aanleiding te geven tot ergernis – of toch zo weinig mogelijk.
- Nooit fysiek geweld tegen elkaar te gebruiken.
- Zo weinig mogelijk verbaal geweld tegen elkaar te gebruiken.
- Tijd te nemen om degelijk met elkaar te communiceren.
- Voldoende romantische momenten te plannen en ook effectief met elkaar door te brengen.
- Financiële middelen verstandig en in overleg te beheren.
- Een gezonde levensstijl te volgen.
- Van je woning een thuis te blijven maken.
- Kwaliteits-tijd te plannen voor erotiek en voor andere thema's die je nauw aan het hart liggen.
- Er daadwerkelijk te zijn op de momenten dat het echt nodig is.
- Je aan je beloften te houden, tenzij dat er een zeer valabele reden is om dat niet te doen.
- Het is zeker ook nuttig eerst alle hoofdstukken van dit boek door te nemen teneinde een beter beeld te krijgen van de beloften die voor jullie relevant zijn. Tenslotte gaat het over je eigen engagement, afspraken, verplichtingen en beloften...

Seksuele trouw als engagement

Moderne koppels hebben vaak niet de neiging om elkaar seksuele trouw te beloven omdat er zoveel verleidingen zijn waaraan ze denken niet te kunnen of willen weerstaan. Hierdoor ondermijnen ze in feite hun relatie. De facto zorgt seksueel vreemdgaan voor extra stress. In veel gevallen leidt het tot het einde van een huwelijk of relatie. Verbergen is zinloos omdat vroeg of laat toch alles aan het licht komt. Dit geldt trouwens ook voor de zgn. "groten der aarde" zoals DSK en JFK. Zelfs mensen die een tweede relatie in het buitenland hadden, bleken daar achteraf toch spijt van gehad te hebben. Seksuele trouw geeft een unieke dimensie aan je huwelijk, namelijk die van exclusieve intimiteit. Daarnaast biedt ze ook stabiliteit en bescherming tegen soa's en tegen seriële hoerenbezoeken. Seksuele monogamie is echter niet voor iedereen automatisch of vanzelfsprekend. Het kan alertheid vragen en bij momenten misschien ook wijsheid en kracht. Voor de meeste mensen geldt seksuele trouw als een blijk van respect.

WAARDEN

Even belangrijk als de doelstellingen van het huwelijk, zijn je manier van leven en de waarden die je in de praktijk brengt. In een intieme alliantie zijn betrouwbaarheid, respect, integriteit, eerlijkheid, liefde, genegenheid, openheid, waardigheid en wederkerigheid essentiële waarden. Een zekere mate van altruïsme en zelfopoffering kunnen ook helpen. In een relatie ben je met twee en is het goed spontaan dingen te doen om je partner gelukkig te maken. Je mag natuurlijk ook iets doen voor jezelf én voor elkaar als koppel.

PERSOONLIJKE DOELSTELLINGEN

Gezamenlijke doelstellingen en beloften nastreven is alleen zinvol als deze ook in zekere mate in overeenstemming zijn met de individuele levensdoelen van beide partners. Vermeld deze dus expliciet in je Love Action Book, naast de doelstellingen van je huwelijk. Kijk ook naar je levensvisie en –filosofie. Door je levensdoelen vooraf met elkaar te bespreken leer je elkaar beter kennen.

LEVENSSTIJL

In je (huwelijks)beloften kan je ook een rubriek "levensstijl" voorzien, waar bij je aan elkaar en aan jezelf belooft een gezonde levensstijl te volgen. Dat kan algemeen zijn of ook heel concrete afspraken inhouden, zoals nooit drugs gebruiken, nooit roken of onder invloed van alcohol rijden. Zo zijn er veel onderwerpen die in het belang van beide partners zijn. Als je een goede partner hebt, dan zal je dat zeker extra motiveren om aandachtiger door het leven te gaan. Concrete afspraken inzake levensstijl kan je best schriftelijk opstellen, bijvoorbeeld door ze te noteren in je Love Action Book, je gepersonaliseerde jaarboek.

TERMIJN

Veel huwelijkspartners beloven mekaar levenslange trouw. Cynici zullen misschien beweren dat zo iets niet realistisch is. Toch zien we niet alleen in de natuur inspirerende voorbeelden zoals zwanen, ganzen, pinguïns, albatrossen, condors, tortelduiven, arenden, dolfijnen, gibbons en wolven. Ook in het “echte leven” zijn er mensenkoppels die levenslang een harmonieuze relatie onderhouden. Het kan dus wel!

Je intentie is belangrijk, en natuurlijk ook wat je er daadwerkelijk van maakt. Niets of niemand kan je garanderen dat jullie altijd een perfect koppel zullen zijn. Je kan wel je relatie inhoud en vorm geven en je attitude en gedrag zo nodig bijsturen. Dit boek kan je helpen als inspiratiebron en leidraad, maar uiteindelijk moeten jullie het zelf waarmaken.

In je (huwelijks)beloften kan je dus een passage voorzien waarin je belooft je relatie te onderhouden, te laten groeien en verdiepen, m.a.w. er het beste van te blijven maken. Veel mensen denken dat hun huwelijksdag de start is van een huwelijksleven dat vanzelf zal gaan en dat alleen momenten van rozengeur en maneschijn zal kennen. In feite is het een opdracht en een levensavontuur dat je in goede banen moet leiden. Jullie hebben de mogelijkheid en de kracht om goede intenties om te zetten in woorden en daden. In plaats van enkel te focussen op één huwelijksfeest, is het aangeraden je huwelijksleven te organiseren en je relatie iedere dag, week, maand, seizoen en jaar te animeren. Zo kan je de beste manier van samenleven ontdekken en creatief omgaan met conflicten en problemen om je alliantie levendig te houden.

BEËINDIGEN VAN HUWELIJK OF VASTE RELATIE

Het is mogelijk dat jullie beiden, of één van jullie beiden, later een punt willen zetten achter de relatie of het huwelijk. Indien dit mocht gebeuren, dan is het beter vooraf een regeling te treffen die duidelijkheid schept over de voorwaarden van de stopzetting. Mogelijk zijn deze voorwaarden reeds in meer of mindere mate bepaald door een huwelijkscontract. Maar ook bij een samenlevingscontract of andere samenlevingsvormen kan je afspraken maken over de regeling van een eventuele scheiding of stopzetting van de relatie. Die regeling betreft de verdeling van eigendommen, vermogen, alimentatie voor kinderen als die er mochten zijn of komen, een eventuele partneralimentatie en dergelijke meer. Voor een koppel dat nog in de fase van verliefdheid zit, kan het bespreken van een dergelijke bepaling onwenselijk lijken of zelfs als een blijk van wantrouwen ervaren worden. Toch heeft het vooraf bepalen van een degelijke regeling zeker voordelen. Ten eerste schept het duidelijkheid. Weten waar je aan toe bent, zorgt

in principe voor gemoedsrust, tenminste als de regeling door beide partners als fair wordt beschouwd. Een voor beide partners billijke regeling vinden, is dus belangrijk. Het bespreken en tot stand brengen van een goede regeling kan weliswaar problemen en mogelijk zelfs een relatiebreuk veroorzaken, maar het is beter dat dit in een vroeg stadium gebeurt dan dat het ongeregelde probleem zich later voordoet. Als de partners echter een tot bevredigende afspraak kunnen komen, dan zal het juist hun vertrouwen en hun band versterken. Door vooraf een goede regeling te schikken, verkleint de kans op een vechtscheiding, indien men later een punt achter de relatie zou willen zetten.

BURGERLIJK HUWELIJK: LEGALE GEVOLGEN

Als je voor de wet trouwt, dan trouw je niet alleen voor de gemeenschap, maar zijn er meteen ook wettelijke gevolgen aan dat huwelijk verbonden. De wet bepaalt immers wat de legale rechten⁹ en plichten van de gehuwden zijn. Als je trouwt met of zonder een specifiek huwelijkscontract, dan verschillen de gevolgen op fiscaal vlak, op het vlak van vermogen en van erfreisrecht. Het is belangrijk om hier bij stil te staan en je degelijk te informeren, zodat je goed weet waar je aan toe bent. Wettelijke bepalingen betreffende het huwelijk verschillen niet alleen van land tot land, maar kunnen binnen een land van regio tot regio verschillen. Traditioneel trouwt men in de gemeente waar de bruid woonachtig is. Maar tegenwoordig kan het natuurlijk ook op een andere locatie.

RELIGIEUS HUWELIJK

In veel landen en staten heeft het religieuze huwelijk geen wettelijke gevolgen. Het wordt niet door de wet erkend, omdat er een duidelijke scheiding tussen staat en kerk is. Er zijn echter landen en culturen waar dit niet zo is. Hoe dan ook, zelfs indien er geen wettelijke consequenties zijn, dan zal een religieus huwelijk wel degelijk volgens bepaalde wetmatigheden verlopen en dito gevolgen met zich meebrengen. Indien je een religieus huwelijk overweegt, dan moet je uiteraard goed weten waaraan je begint. Het is best mogelijk dat je met een dergelijk huwelijk niet alleen voor eeuwig en altijd met je partner trouwt, maar ook met de religie zelf. Wat dat precies inhoudt, onderzoek je best vooraf. In het huwelijk treden met iemand van een andere religie is meestal een slecht idee, omdat het verschil in normen en waarden een bron van conflicten vormt. De kans op fundamentele problemen en echtscheidingen is veel groter bij gemengde huwelijken. Dat fenomeen wordt nog versterkt als de verhoudingen tussen de betrokken religies of levensbeschouwingen “moeilijk” liggen. Sommige religies eisen bij een gemengd huwelijk zelfs dat als de ene partner een andere religie volgt, die partner zich eerst moet bekeren. Problemen worden daarmee niet opgelost,

⁹ Jullie kunnen daar specifieke rechten en plichten aan toevoegen zo jullie dat wenselijk, nuttig of nodig achten.

integendeel, later worden ze nog groter. Een religieus voltrokken huwelijk kan natuurlijk ook een positief effect hebben, als de positieve spirit aanwezig is en nadien door de beide huwelijkspartners onderhouden wordt.

Zowel het burgerlijke als het religieuze huwelijk mogen hun nut hebben, maar geen van beide vormt op zich een garantie op succes. Uiteindelijk moeten jullie er zelf het beste van maken en blijven maken. Daarover gaat het in dit boek. Dat is de essentie.

♥♥ CHECK VÓÓR HET HUWELIJK / VASTE RELATIE:

Wat zijn je persoonlijke (levens)doelen? Hoe wil je leven en samenleven? Hoe goed passen jullie levensdoelen en –wijze bij elkaar? Wat zijn de doelstellingen van je huwelijk of relatie (een gezin stichten etc.)? Waarom zijn jullie samen? Wat bindt jullie? (interesses, passies, waarden, normen,...) Wat zijn je idealen? Welke projecten wil je (samen) realiseren? Wat verwacht je van elkaar? Wat verwacht je van je huwelijk of vaste relatie? Begrijp je elkaars verwachtingen en wil en kan je daaraan voldoen? Waaruit bestaat je engagement? Waartoe verbinden jullie jezelf? Wat kan je niet verdragen en waar ligt je grens?

♥♥ ACTIE VOOR IN JE LOVE ACTION BOOK:

Formuleer de doelstellingen van je huwelijk of relatie en je (huwelijks) beloften zo precies mogelijk. Later kan je ze nog bijstellen. Neem eerst dit boek helemaal door.

Neem ter herinnering (tweemaal per jaar, bijvoorbeeld op het ogenblik van de lente- en herfstequinox) je huwelijksbeloften en afspraken door. Ze kunnen je helpen als kompas en leidraad. Je kan van die gelegenheid gebruik maken om een romantisch moment te beleven.

Maak eenmaal per jaar een evaluatie van de doelstellingen van het voorbije jaar. Stel vervolgens nieuwe doelstellingen en aandachtspunten voor het volgende jaar op. Je kan meteen ook je vijfjarenplan en eventueel ook je levensplan herbekijken en desgewenst bijsturen.

Eenmaal per jaar kan je ook je (huwelijks)beloften hernieuwen of ze desgevallend scherper formuleren. Het hernieuwen van je huwelijksbeloften kan je kracht bijzetten door ze op een speciale locatie te bestendigen of door er een ritueel of evenement aan te koppelen. Zo geef je er een extra dimensie aan en maak je de herinneringswaarde groter.