

# ‘Liefde kun je leren als je bereid bent naar jezelf te kijken’



Psycholoog Anne de Jong is gefascineerd door wat mensen bindt én uit elkaar drijft. “Je kunt zoveel oplossen als je nieuwsgierig bent naar de ander”, zegt ze. We vroegen haar hoe dat werkt; thuis én op het werk.

**Ze is relatiepsycholoog** en oprichter van opleidingsinstituut NONONS en De Relatiecoach. Schreef vier coachboeken en twee boeken over relaties en hoe daaraan te werken. Maakt podcasts en traint managers van grote bedrijven. En Anne de Jong is ook 'de vrouw van'. Raymond van de Klundert, of wel Kluun, is sinds zes jaar haar levenspartner. De schrijver die bekend werd met zijn boek *Komt een vrouw bij de dokter*, over de man die vreemdgaat terwijl zijn vrouw ernstig ziek is. "Toen ik Ray net kende, reageerden een aantal mensen wel wat geschokt en vroegen ze zich hardop af hoe lang deze relatie nou helemaal zou duren. In het begin leek het ook wat ironisch, de relatiepsycholoog die iets krijgt met de man die zijn zieke vrouw bedroog. Maar dat ligt allemaal al zo lang achter ons. Hij is absoluut de liefste, trouwste en veiligste man die er is."

**Liefde kun je leren**, dat is haar boodschap, een missie zelfs. Want de meeste mensen komen zo'n vijf jaar te laat in relatietherapie of -coaching. "Als ik ze vraag wanneer de problemen begonnen zijn, is dat vaak al veel eerder. Dan is er iets gebeurd, er zijn kwetsingen geweest over en weer, en dat hebben ze niet opgelost. Vervolgens verschansen ze zich steeds meer in de loopgraven. Bij elke nieuwe ruzie komt er oud zeer bij, er ontstaat laag op laag en dan is het probleem bijna niet meer te ontwarren. Ik wil de wereld in met de boodschap: grijp eerder in! Ga in gesprek, eventueel onder begeleiding van een relatietherapeut. Ik vind het jammer dat er zo'n taboe ligt op hulp zoeken bij relaties."

**Haar eigen ouders zijn vroeg gescheiden.** Anne groeide op bij haar moeder, haar vader kreeg een nieuw gezin met een halfbroertje en halfzusje. "Mijn moeder en ik woonden in woongroepen in Amsterdam, in de jaren zeventig en tachtig. Het was een rumoerige tijd, met veel ontruimingen en demonstraties. Ik was nog heel klein maar liep samen met m'n moeder met van alles mee. We demonstreerden tegen de kerncentrale in Dodewaard, namen de kindertrein naar Borssele, verkochten *Asterix en de kerncentrales*. Het was een

**'Mijn moeder voedde mij op zonder oordelen: iedereen heeft een verhaal en mag er zijn'**

**Anne de Jong** (1971) groeide op in Amsterdam. Ze studeerde psychologie in Groningen en werkte daarna onder meer als psycholoog bij het Riagg en als trainer en coach. In 2006 richtte ze NONONS op, een instituut voor coachingsopleidingen. Ze schreef boeken over coaching en relaties, waaronder *No-nonsense coaching*, *Sorry Schatje* en *De geluksroute*. Anne woont samen met haar echtgenoot op een woonboot aan de Amstel.

manier van leven, vrij en gek, alles kon en er woonden bijzondere mensen in die woongroepen. Mijn moeder heeft mij opgevoed zonder oordelen: iedereen heeft een verhaal en mag er zijn. Of er nu sprake is van een verslaving of psychische problemen, er zit altijd iets onder. En daar moet je naar kijken, niet naar wat mensen in eerste instantie zeggen of doen."

**Haar fascinatie voor relaties** zou daar weleens geboren kunnen zijn. Ze leerde er niet te oordelen, te observeren en verder te kijken dan het gedrag. Want dat komt altijd ergens vandaan. "Als de ander vanuit een emotie reageert, boos bijvoorbeeld, erken dat gevoel dan en kijk daarna waar het vandaan komt. Zit er angst onder of onzekerheid? Het gaat om diepe empathie en je verdiepen in wat er omgaat in een ander. Je relaties worden veel beter als je daar echt nieuwsgierig naar bent. Probeer zelf dan ook te vertellen wat er in jouw hoofd en hart omgaat. Als je in plaats van 'jij doet mij pijn', kunt zeggen: 'ik heb een pijnpunt en dat raak je aan', leg je de 'schuld' niet bij de ander, maar geef je aan hoe het voor jou voelt. Dat werkt in alle relaties, of het nu met je kind, je partner of je collega is."

**En dat is heel belangrijk**, want je geluk hangt af van de relaties met de mensen om je heen. We zijn sociale dieren en die moeten een veilig groepje om

zich heen hebben. En dat betekent niet per se een goede liefdesrelatie, het gaat ook om vrienden, burens, familie, een netwerk. "Op Harvard wordt hier al 85 jaar onderzoek naar gedaan. Als je mensen aan het einde van hun leven vraagt wat het belangrijkste was, dan draait het uiteindelijk altijd om wie je om je heen had en of je je met hen verbonden voelde. Goede relaties zijn emotieregulators, verbondenheid zorgt ervoor dat je je veiliger voelt en het houdt je lichaam in een fysiologisch evenwicht dat je gezondheid bevordert. Als je het gevoel hebt dat je er alleen voor staat of als de relaties met de mensen om je heen slecht zijn, heb je een veel hoger cortisolniveau en daardoor meer stress. Je lichaam staat dan voortdurend in de alarmstand."

**In haar jeugd** werd ze ook daarmee geconfronteerd. "Tot m'n twaalfde ben ik vijftien keer verhuisd. Telkens als ik ergens thuis was, gingen we weer weg. En ik moest al vroeg voor mezelf zorgen. Ik legde op m'n achtste m'n eigen kleertjes klaar en maakte mijn moeder wakker als ik naar school moest. Ik heb al vroeg het gevoel gekregen dat ik er alleen voor stond en niet op anderen kon leunen, want die kunnen altijd weer weggaan. Dat geeft een diep gevoel van onveiligheid. Je creëert dan zelf veiligheid door te gaan denken: ik kan het altijd alleen en ik heb geen anderen nodig. Dat heeft voordelen, want je krijgt veel voor elkaar. Maar je overgeven is dan ook moeilijk. Ray was de eerste man waarbij ik me veilig genoeg voelde om te denken: Ik blijf en ik mag op hem leunen, want hij gaat niet weg. We zijn een paar jaar geleden getrouwd en voor mij betekent dat veel, omdat ik gewoon ja gezegd heb en voor het eerst van mijn leven geen voorbehoud heb gemaakt."

**Bereid zijn om naar jezelf te kijken** is het belangrijkste. "Als iemand iets doet wat jij niet verwacht of had gehoopt, dan reageert je brein met 'dit kan niet, dit doet pijn!' En om daarvan af te komen gaan je controlemechanismen in werking. Je gaat de ander de schuld geven, je wordt boos of afstandelijk, je trekt je terug. En daarmee maken mensen het elkaar heel moeilijk. Liefde kun je leren als je bereid bent om naar je pijn te gaan en dan te



**'Ik kon heel kwaad worden, uit het contact gaan en vervolgens de schuld aan de ander geven'**

kiezen voor liefde en in verbinding gaan, in plaats van de verbinding te verbreken. In je eerste reflex heb je vaak geen keuze, die gebeurt automatisch. Maar als je je daar bewust van bent, kun er wel voor kiezen om ermee door te gaan of niet. En daarvoor moet je bereid zijn om naar jezelf te kijken en bewust anders te reageren."

**"Mijn reflex? Dat was boosheid.** Ik kon heel kwaad worden, uit het contact gaan en vervolgens de schuld aan de ander geven. Toen ik dat eenmaal zag, kon ik het anders gaan doen. Als ik me boos voelde, mezelf afvragen: waar ben ik in geraakt? Dan merkte ik dat ik eigenlijk onzeker was of me verdrietig voelde. Boosheid gaat vaak over 'je ziet me niet, je vindt me niet belangrijk'. Het is een reactie op een gevoel van afgewezen zijn. Toen ik dat inzicht eenmaal had, heb ik veel beter leren

verwoorden wat er eigenlijk in mij omging en kon ik het anders doen."

"In ons gezin is de belangrijkste zin: 'Wil je weten wat er nu in mijn hoofd gebeurt?' Bij elke trigger maak je in je hoofd je eigen verhaal, en de ander doet dat ook. Daar nieuwsgierig naar zijn, is zoveel beter voor de relatie dan volharden in je eigen gelijk. Dus vraag ernaar. En als je het verhaal van de ander hebt gehoord, vraag dan of die het goed vindt dat jij zegt wat er in jouw hoofd gebeurt, wat jij voelt en welk verhaal jij maakt. Als je dat aan elkaar vertelt, begrijp je ook elkaars gedrag en reactie. En daardoor blijf je met elkaar verbonden."

**"Elke dag kiezen voor je waarden,** dat is voor mij levenskunst. Het leven kan grillig zijn, iedereen krijgt te maken met tegenspoed. Daardoor kun je

uit het veld geslagen worden, maar daarna kun je ook weer denken: waar sta ik voor? Welke persoon wil ik zijn voor mijn familie, op mijn werk, in mijn buurt? Kiezen voor je waarden kan betekenen dat je soms op korte termijn niet altijd blij bent. Dat je dingen moet verdragen en door weerstand heen moet om toch te doen wat goed is en te bewegen naar wie jij wilt zijn. De kunst is om te balanceren in het leven, dat eisen heeft en teleurstellingen met zich meebrengt en waar onverwachte dingen gebeuren. En om dan toch elke dag weer bewust te kiezen voor wat jij belangrijk vindt."

**Na een leven van hard werken** ("Ik heb een ijzeren discipline"), een bedrijf runnen en samen met Ray vijf kinderen begeleiden naar volwassenheid, is het nu tijd voor wat meer rust en ontspanning. "Ik hou erg van mijn losse kant, maar die is

lang ondergesneeuwd geweest. De plicht ging meestal voor. Mede door mijn relatie met Ray ben ik losser geworden, ben ik meer gaan dansen en lachen. En ik heb het werk wat overzichtelijker gemaakt, zodat er meer tijd is voor leuke dingen. Ik ben erg op zijn speelsheid gevallen en hij wat meer op mijn ambitieuze kant. We houden elkaar daarin steeds beter in evenwicht."

**"Het leven op kleine schaal zinvol maken,** dat is waar ik nu naar streef. Zinnvolle dingen doen op een dag, in verbinding zijn met de belangrijke mensen om mij heen. Leven, leren en liefhebben. Ik wil meer in ons huisje in Spanje zijn met Ray, misschien samen een boek schrijven. En natuurlijk verder werken aan de liefde tussen mensen, want dat is het allerbelangrijkste wat er is." 🍷