



*Beweging in
de liefde*

VERDIEPING EN VERRIJKING
VAN DE RELATIE

Arianne Rooyens-Kanters & Arjan Rooyens

Beweging in de Liefde biedt een fascinerende ontdekkingsreis voor elke liefdesrelatie. Voor deze reis hebben de auteurs een krachtig model ontwikkeld: de dynamiek van de negen wagen. Dit model geeft inzicht in de dynamiek in relaties en biedt inspiratie voor groei en ontwikkeling in relaties op drie verschillende niveaus: 'ik', 'ik en jij' en 'wij'.

Aan de hand van de negen wagen: werken-spelen, vertrouwd-vernieuwend, alleen-samen, spreken-verwonderen, inspireren-groeien, leiden-volgen, verleiding-seksualiteit, zorgen-ontvangen en versmelten-afgrenzen wordt inzicht gegeven in de dynamiek die in elke relatie aanwezig is.

Door kennis op het gebied van de voorkeur van bewegen binnen de wagen, ontstaat de ruimte en mogelijkheid hiermee te spelen. Dit maakt het mogelijk dat partners elkaar weten te voeden en te verleiden om de liefdesrelatie in al haar facetten blijvend te laten schitteren.



Beweging in de liefde

VERDIEPING EN VERRIJKING
VAN DE RELATIE

Arianne Rooyens-Kanters & Arjan Rooyens

MultiLibris

ISBN 978 94 6000 033 1 – Uitgeverij MultiLibris

NUR 770

© 2014 Arianne en Arjan Rooyens

Illustraties: Hans Gussekloo

Redactie: Ineke Hogema en Jacqueline Koppelman

Vormgeving: Erik Kunst, MultiLibris

Productie: Uitgeverij MultiLibris, Almere

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt via druk, fotokopie, internet, elektronische gegevensdragers of welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van beide auteurs. Citeren uit deze uitgave is toegestaan, zolang naar redelijkheid en met correcte bronvermelding van de auteurs Arianne en Arjan Rooyens.

INHOUD

Voorwoord – 13

Inleiding – 17

Hoofdstuk 1 Elke relatie is dynamisch – 21

Ervaren, energie en samenzijn – 23

De drie verdiepingen – 26

Het 'drie maal drie is negen'-model – 29

Beweging – 32

Elke relatie is uniek – 35

Liefde en verbinding creëren – 40

DEEL 1

Hoofdstuk 2 Waag 1: werken - spelen – 47

De waag *werken-spelen* – 47

De vele gezichten van werken – 49

Wat is *spelen*? – 52

Zelf spelen en met je partner spelen – 53

De invloed van de komst van kinderen – 56

Het belang van blijven spelen – 59

De schommelstoeltest – 62



Hoofdstuk 3 Waag 2: vertrouwd - vernieuwend – 65

- De waag *vertrouwd-vernieuwend* – 65
- De basis voor vernieuwing – 66
- Beweging op de kleine golf – 71
- Zorgen voor rust en vertrouwdheid – 72
- Vernieuwing doseren – 75
- Vernieuwing als bevlieging – 78
- Levensfasen als vernieuwing – 79

Hoofdstuk 4 Waag 3: alleen - samen – 83

- De waag *alleen-samen* – 83
- De eigen behoeften in *alleen-samen* – 84
- Écht samenzijn – 88
- Het belang van alleen zijn – 91
- Het opgeven van familie en vrienden – 92
- Het effect van kinderen op de waag *alleen-samen* – 94
- Afstand in samenzijn – 95
- De volgende verdieping – 97

DEEL 2

Hoofdstuk 5 Waag 4: spreken - verwonderen – 103

- De waag *spreken-verwonderen* – 103
- Verwondering ervaren en koesteren – 104
- Spreken* is meer dan woorden – 107
- De partner ervaren in verwondering – 108
- Het doen van aannames – 110
- Boos zijn uiten – 112
- De gevolgen van spreken – 114
- Luisteren op verschillende manieren – 119
- Het delen van behoeften – 121



Hoofdstuk 6 Waag 5: inspireren - groeien – 127

- De waag *inspireren-groeien* – 127
- De mooiste partner schittert – 128
- Je partner als baken in jouw groei – 131
- Weten wat belangrijk is – 134
- De valkuil van bevestigingen – 137
- Elkaar deelgenoot maken van groei – 139

Hoofdstuk 7 Waag 6: leiden - volgen – 145

- De waag *leiden-volgen* – 145
- Hoe de waag *leiden-volgen* kan stilstaan – 147
- De control freak en leiden – 148
- Zelfvertrouwen in leiden en volgen – 150
- De eigen belevingswereld laten zien – 151
- De ander proeven in het volgen – 153
- Het verschil tussen waarderen en respecteren – 155
- Het leiden van de ander – 156
- De volgende verdieping – 157

DEEL 3

Hoofdstuk 8 Waag 7: verleiding-seksualiteit – 163

- De waag *verleiding-seksualiteit* – 163
- Een verleidelijk persoon – 165
- Verandering in verleidelijkheid – 169
- Seks is onbelangrijk ... – 170
- Seksualiteit is elkaar ervaren – 171
- Experimenteren als de tijd rijp is – 173
- Het vinden en doorbreken van regelmaat – 175



Hoofdstuk 9 Waag 8: zorgen - ontvangen – 179

De waag *zorgen-ontvangen* – 179

Stoffelijke of lijfelijke zorg – 181

Het creëren van een band door zorg – 182

Het vragen om de juiste zorg – 183

Het verschil tussen ontvangen en nodig hebben – 185

De pijn van ontvangen – 188

Zorgen voor de ander en voor jezelf – 189

Balansverschil – 192

Het verdelen van de zorg bij kinderen – 195

De rots in de branding – 196

Hoofdstuk 10 Waag 9: versmelten - afgrenzen – 199

De waag *versmelten-afgrenzen* – 199

Vertrouwen en overgave, het opgeven van grenzen – 201

De meest donkere plekken in het licht – 202

De ruimte binnen afgrenzen – 204

De strijd om de grenzen – 206

De valkuil van samen activiteiten ontplooiën – 210

Kinderen en het wij-gebied – 211

Het loslaten van een hobby of liefhebberij – 212

Bedreiging van buiten – 214

De dans van versmelten en afgrenzen – 216

DEEL 4

Hoofdstuk 11 Aan de slag met de wagen – 221

Het zoeken naar beweging – 225

Synergie tussen de wagen – 229

Bezoek de dynamiek van de wagen af en toe – 229

Het doorbreken van routines – 232



De aandachtswagen – 233
De fundamenten als startpunt – 234

Hoofdstuk 12 Het fundament dankbaarheid – 239

Dankbaarheid is de basis van geluk – 239
Dankbaarheid komt vanuit vervulling – 242
Dankbaarheid in religie – 244
Ondankbaarheid is vergif – 245
Dankbaarheid in aanwezigheid – 247
Dankbaarheid maakt het verlangen waardevol – 248
Dankbaarheid in schaarste en verdriet – 250
Bedreigende dankbaarheid – 251
Dankbaarheid ontwikkelen – 252

Hoofdstuk 13 Het fundament volwassenheid – 255

Wat is volwassenheid? – 255
Jezelf leren kennen – 257
Zorgen voor jezelf – 259
Jezelf respecteren – 261
Impulsbeheersing – 262
In de wereld van de ander verplaatsen – 263
Het maken van de juiste keuzen – 265
Voor de eigen partner kiezen – 267
Een betrouwbare teamspeler zijn – 268
Communiceren vanuit volwassenheid – 270
Jezelf laten beïnvloeden en verrijken – 273
De grenzen van de eigen partner zien – 275
De ander zijn groei gunnen – 276
Geven en nemen – 278
Het fundament leggen – 279



Tot slot – 281

De weg zelf is de bestemming – 281

De dynamiek van de negen wagen ervaren – 281

Inspiratie voor en verbetering van de eigen relatie – 282

De pijn van noodzakelijke verandering – 283

Het delen van ervaringen – 284

Literatuurlijst – 285

Over de auteurs – 288

*Het is genieten
als liefde tastbaar is
en de lichtjes in de ogen
aan gaan
Arianne*

Wij dragen dit boek op

Aan onze ouders, die hebben laten zien hoe mooi de liefde is.

*Aan alle mensen die diep van binnen weten
dat liefde de kracht van het leven is.*

En aan elkaar, omdat we elkaar zo liefhebben.

VOORWOORD

We ervaren keer op keer dat het samenzijn met degene van wie je houdt een enorme invloed heeft op alles in je leven. Dat op een fijne, inspirerende en gelukkige manier samen zijn met de ander zorgt voor verrijking en verdieping in alles wat je doet. Dit betekent absoluut niet dat je alles samen moet doen. Of dat je het overal met elkaar over eens moet zijn. Integendeel. Beweging en afwisseling zorgen voor groei en ontwikkeling.

Het feit dat je weet dat er iemand achter je staat, is zo waardevol dat je wereld er groter en mooier van wordt.

Onze missie is dit besef verspreiden, maar dat is niet genoeg. De 'hoe dan'-vraag erachter, het inzichtelijk maken, is de reden dat we dit boek geschreven hebben. We willen hiermee de wereld mooier maken.

Wij beseffen elke dag opnieuw dat we samen een heerlijke relatie hebben. We realiseren ons ook dat dit niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Net zo goed als ons geluk in het nu geen garantie is



voor een blijvend gelukkige liefdesrelatie in de toekomst. Uit interesse in de werking van liefdesrelaties zijn we in de literatuur gaan zoeken. Daar vonden we niet het antwoord op de vraag wat nu het geheim van een goede relatie is. Dat was de reden om het aan koppels zelf te gaan vragen. Een zoektocht die uiteindelijk leidde tot het model van de negen wagen.

Vanuit onze eigen kracht, vanuit de verschillen en overeenkomsten in wie wij zijn, hebben we gekeken hoe een relatie is opgebouwd en wat daarin belangrijk is. Daaruit is het model ontstaan. Avonden op de bank en achter de computer hebben geresulteerd in het voorliggende boek.

Een inspirerend proces, waarbij 'de wagen' flink in beweging kwamen. Die bewegingen waren voelbaar, zowel 's avonds, alsook tijdens autoritjes en in de speciaal geplande vakantie om aan *Beweging in de Liefde* te kunnen schrijven.

We kwamen de dynamiek van 'de wagen' tijdens het schrijven steeds opnieuw tegen. In het halen van koffie voor elkaar, het aanscherpen van elkaars schrijfwerk, in de schoudermassages na een avond lang typen. En vooral ook in de diepgaande discussies over hoe de ander iets doet en vaak zo anders doet. We hebben ons beiden verwonderd over de ander en we zijn beiden gegroeid. Gegroeid in de *Beweging van de Liefde* en daarmee in onze relatie.

Vanuit onze ervaringen in het onderwijs, de bedrijfskunde en de driejarige opleiding bij Phoenix, waarin we onder andere getraind zijn in Transactionele Analyse, NLP en Systemisch werk, en in ons leven tot nu toe, hebben we *Beweging in de Liefde* ontwikkeld.



Daarin komen ook de persoonlijke aspecten die binnen een relatie extra zorg en aandacht nodig hebben, aan bod. Om zo onze missie, de liefde die plek in de wereld te geven die het verdient, uit te kunnen dragen.

We wensen je veel leesplezier en hopen dat je evenveel van de liefde mag genieten als wij dat doen.

Arjan Rooyens en Arianne Rooyens-Kanters

DELFT

INLEIDING



voor je ligt een boek over de liefde en over liefdesrelaties. En nog specifieker: *Beweging in de Liefde* gaat over dynamiek in de liefdesrelatie, jullie liefdesrelatie. Iedere relatie is – net als ieder mens – uniek. Toch is er sprake van een universele dynamiek in alle relaties. Die universele dynamiek kan tot stilstand komen of al stilstaan. En iets wat stilstaat kan roesten, kan klemmen.

Ons doel met dit boek is het voorkomen van stilstand in je relatie.

Als er inmiddels al sprake is van stilstand, willen we je een handvat bieden om jullie relatie weer in beweging te krijgen. Vanuit liefde, met liefde, door inzicht en kennis te delen over dat wat wij hebben ontdekt, verzameld en inzichtelijk hebben gemaakt. Uit onze eigen ontdekkingsreis is het model van *de dynamiek van de negen wagen* ontstaan.

Zoals je wellicht al ervaren hebt, is een relatie niet statisch. Een relatie is ook niet vanzelf dynamisch en compleet zonder dat je er iets aan hoeft te doen. Doordat je samen als twee individuen je eigen ervaring en persoonlijkheid meeneemt, en daarbij reageert



op wat de ander doet, krijgen jullie je eigen unieke beweging, jullie eigen unieke dynamiek. Die dynamiek is er als het goed is altijd, zowel in hele kleine momenten en gebeurtenissen als in de grotere wekelijkse, maandelijkse of wie weet jaarlijkse momenten. Die dynamiek speelt op verschillende lagen en op verschillende gebieden. Dat is jullie essentiële beweging, als dat vast komt te staan ontstaat er een probleem.

In *Beweging in de Liefde* maak je kennis met de dynamieken die belangrijk zijn voor elke relatie. Elke dynamiek kent twee kanten: de twee polen. In je relatie beweeg je telkens tussen deze twee polen heen en weer.

Het beeld wat hierbij bij ons opkwam was dat van de weegschaal, de waag zoals ze vroeger in Nederland op de markt gebruikt werden om goederen te wegen. Er zijn twee grote schalen die niet altijd in evenwicht zijn. Schalen waarop telkens aan beide kanten kazen, graan of gewichten neergelegd werden.

In een relatie gebeurt hetzelfde. We willen wel een zekere mate van gelijkheid, maar het hoeft niet precies in evenwicht te zijn. Er worden door beide partners aan beide kanten van de persoonlijke waag ervaringen, gewoontes, behoeftes en voorkeuren neergelegd. Soms leg je iets aan de ene, soms aan de andere kant. Hierdoor ontstaat jullie eigen unieke beweging in de waag.

We laten je zien wat de dualiteit tussen de twee uitersten van elke waag is. Hoe de beweging hiertussen werkt en waar zij vandaan komt. Ook laten we je zien wat er gebeurt als een waag aan één kant wordt vastgezet. En wat er gebeurt als iemand aan een van de



schalen van de waag trekt. Als dit het geval is, laten we je zien hoe je hier verandering in aan kunt brengen en waarom dat belangrijk is.

In het model zit veel kennis en vele jaren van onze ervaring. We hebben het zelf ontwikkeld door deze kennis samen te voegen in een kloppend geheel. In hoofdstuk 1 volgt een toelichting op het model.

In *Beweging in de Liefde* leer je welke dynamiek er tussen jou en je partner bestaat. Na een korte introductie in het eerste hoofdstuk nemen we je in de daaropvolgende negen hoofdstukken mee langs alle *neven wagen*. Dit geeft je inzicht in hoe de wagen in het dagelijks leven voor geluk of juist voor frustratie kunnen zorgen, waar dit vandaan komt en wat je eraan kunt doen om het te veranderen. Soms zul je de beweging van een waag onmiddellijk herkennen, soms misschien nog niet. Ook kan het zijn dat wat je leest je herinnert aan vroegere ervaringen. En misschien loop je nog tegen grote of kleine hindernissen aan, terwijl je dit boek leest.

De inzichten die je opdoet, zullen op bepaalde momenten vragen om verandering. Op andere momenten zullen ze zorgen voor een gevoel van dankbaarheid dat het zo goed gaat. Het belangrijkste is *de dynamiek van de negen wagen* te leren herkennen en te begrijpen in de context van jullie liefdesrelatie.

We geven al geruime tijd workshops aan mensen met een liefdesrelatie om *de negen wagen* samen daadwerkelijk te laten ervaren. Op onze website www.Geniet.je lees je hierover meer. In deze workshops hebben we dit leerproces, het ontstaan van de nieuwe



inzichten, keer op keer opnieuw zien gebeuren. Zowel bij de uitleg van de theorie als bij de oefeningen om de dynamiek per waag te ervaren, zagen en zien we de inzichten bijna letterlijk ontstaan bij de deelnemers. In de reacties horen we vaak hoe in het dagelijks leven kleine veranderingen in de relatie tot stand zijn gekomen, doordat het inzicht voor een vernieuwende en open blik heeft gezorgd. Dit werkt twee kanten op, zowel in de reactie: we wisten al hoe goed we het hadden, we hebben het weer bevestigd gezien en kunnen er nu nog intenser van genieten. Als ook in de reactie: door een hele kleine verandering aan mijn kant van de weegschaal is de relatie meer in harmonie gekomen en begrijpen we ineens waar die frustratiemomenten vandaan kwamen.

Na het behandelen van de wagen besteden we ook aandacht aan de basis die nodig is om een goede partner te zijn. Hierin zijn volwassenheid en dankbaarheid de pijlers die zorgen voor een veilige bedding van iedere liefdesrelatie. Een bedding die ervoor zorgt dat je weet wat je aan de ander hebt, dat je weet dat je op hem of haar kunt vertrouwen. Een bedding ook die ervoor zorgt dat je blijft beseffen hoe waardevol alles is wat je in jouw relatie hebt. Of misschien nog groter, wat je allemaal hebt in jouw leven. Door dit te koesteren en er dankbaar voor te zijn, zal dit gevoel van geluk en liefde je hart blijvend kunnen aanraken.

ELKE RELATIE IS DYNAMISCH

*Geef mij de kennis,
en vertel me de weg
naar het paradijs.*

Het leven zit vol beweging. Als persoon beweeg je tussen polen die zich links en rechts van een middelpunt bevinden. Soms zijn dit tegenstellingen, soms ook uitersten. Ze worden dualiteiten genoemd: donker en licht, goed en kwaad, lekker en vies, blij en verdrietig. Deze dualiteiten zie je ook in je relatie. In je relatie geef je, ontvang je, steun je en word je gesteund.

Hoe een relatie werkt leer je vaak pas in het dagelijks leven. Als je geluk hebt, heb je van huis uit al veel geleerd, bijvoorbeeld van hoe je ouders liefdevol met elkaar zijn omgegaan. Tantes en ooms, burens en andere mensen hebben ook voor informatie gezorgd. Zelf leer je over relaties door ervaring op te doen door de jaren heen. Mensen die al lange tijd samen zijn weten dat een relatie vooral dynamisch is: dat deze verandert door de tijd en verandert tijdens en na grote gebeurtenissen. Je zult op die momenten ervaren dat je beiden een plek moet innemen die dan passend of nodig is. Dat kan bijvoorbeeld zijn: zorgen of juist zorg ontvangen. Als je partner heel moe is, zul jij zeer waarschijnlijk voor je partner zorgen. Als je



partner promotie maakt, groeit, zul jij hem of haar proberen aan te moedigen en te inspireren. Doordat je relatie dynamisch is, bewegen jullie als personen de hele tijd mee tussen de ene en de andere kant van de wagen. Zo is het fijn dat je niet altijd voor je partner hoeft te zorgen, en zo is het fijn als je partner ook jou aanmoedigt en inspireert als jij in jouw eigen groeimoment zit. Hoe meer dynamiek er is, hoe sneller die dynamiek in je relatie in beweging komt, hoe enerverender je liefdesrelatie wordt.

Welke dynamiek is er?
Op welke dualiteiten?
En hoe bewegen ze?

Toen we tot een groter en vooral dieper inzicht in relaties wilden komen, waren dat onze grote vragen. Al gauw hadden we zes en niet veel later zeven dualiteiten herkend. Dualiteiten die we bij onszelf en in alle relaties die we zagen terugvonden. Dualiteiten die we in vreugde en verdriet langs voelden en hoorden komen. Samen hebben we gekeken wat er nog miste. We kwamen tot een kloppend model toen we de twee ontbrekende dualiteiten herkennen en benoemden.

Drie maal drie is negen: het model viel als een legpuzzel in elkaar.

Als partner beweeg je in een dualiteit tussen de twee polen. Een mooie dynamiek is er bijvoorbeeld in de dualiteit tussen vertrouwd en vernieuwend. Vertrouwd is fijn vanwege de voorspelbaarheid en veiligheid. Echter, lang hetzelfde verveelt en dus ga je op een gegeven moment op zoek naar vernieuwing. Nieuwe ervaringen, nieuwe omgevingen. We creëren zo onze eigen golfbeweging.



Wat we ook ontdekten was dat de beweging tussen de polen niet in balans hoeft te zijn, dat de beweging zelf belangrijker is. Een balans, waarbij de verdeling juist is en hetzelfde moet blijven, staat vaak stil. En stilstand leidt tot verdorring van de relatie. Dus moeten we vooral op zoek naar beweging. We willen vernieuwende stappen zetten en daarna een moment van rust om het nieuwe een plek te geven. Die constante beweging tussen beide polen riep het beeld op van de waag: de weegschaal die beweegt. Zoals de grote weegschaal in het Waaggebouw van oude steden. Je kunt partners bijna bezig zien met zo'n Waag: iets aan hun kant op de schalen leggen dat nodig of belangrijk is. Dat wat ze ervan afpakken wat klaar is of niet meer nodig is. Je legt je leven in de waagschaal en rekent op de liefde van je partner. De waag is zo constant in beweging. Het ene moment staat de waag op vertrouwd, het andere moment op vernieuwing. Dit is hoe de naam van het model is ontstaan: *de dynamiek van de negen wagen*.

Ervaren, energie en samenzijn

Toen we probeerden de wagen een plek te geven in een groter geheel, kwamen er telkens drie belangrijke thema's voorbij: **ervaren, energie en samenzijn**. Iedere waag past precies in een van die thema's.

Ervaren

Het eerste thema is ervaren. Ervaren gaat letterlijk over iets meemaken. Omstandigheden zorgen ervoor dat er iets met je gebeurt. Je vaart over jullie zee van liefde, soms met een verwarmende zon, soms brandt hij, soms stormt het en soms is het windstil. Het gaat over dat wat bij je binnenkomt en wat je naar buiten brengt. De dingen die je meemaakt in de wereld en waar je iets mee doet of



wilt doen. Het gaat over schoonheid en ook over de donkere kant bestaansrecht geven. Je leert, je ervaart en uiteindelijk gebruik je die ervaringen om ergens te komen of om iets te bereiken.

Ervaren kan op verschillende manieren. Vaak hebben mensen een voorkeur voor een rationele dan wel een intuïtieve manier om te ervaren. Mensen die ervaren vanuit ratio doen dit het liefst met behulp van waarnemingen en feiten. Hierna kan gemakkelijker een oordeel over het waar of onwaar, of over het beter of slechter ingevuld worden. Ze gebruiken concreet opgedane ervaringen en kennis om voorspellingen te doen over de toekomst. Daarin zijn ze in het algemeen resultaatgericht. Een keuze moet daarbij goed onderbouwd of verwoord kunnen worden met feiten of redeneringen. Ze zorgen voor stabiliteit en voorspelbaarheid.

Mensen die ervaren vanuit intuïtie doen dit bij voorkeur op hun gevoel in plaats van op logica en feiten. Door middel van beelden en verbanden tussen ervaringen verklaren ze hun wereld. 'Omdat het goed voelt', is voor hen een acceptabele verantwoording, terwijl rationele mensen hieraan weinig waarde geven. In hun keuzes zijn gevoelsmensen mensgericht. Ze leven meer op impuls en laten het leven gemakkelijker gebeuren. Ze zorgen voor inspiratie en vernieuwing.

Energie

Het tweede thema is energie. Energie gaat over in actie komen en ook over rust nemen. Over doen en over laten. Door energie te gebruiken kun je dingen laten gebeuren of veroorzaken. Door je energie niet te gebruiken kun je rust nemen, ervaren of voor je laten zorgen.



Het is als een lange wandeling, waarbij het wandelen je naar nieuwe plekken brengt en het bankje wat je daar aantreft je de rust geeft om de nieuwe plek binnen te laten komen.

Mensen hebben ook twee manieren van energie inzetten. Deze wordt vaak geduid met *extrovert* of *introvert*.

Mensen die extrovert zijn hebben veel energie en kiezen ervoor die te gebruiken. Ze zijn de meeste tijd bezig. In de tijd dat ze bezig zijn leren ze veel over de wereld en hoe ze deze voor zichzelf vorm kunnen geven. Het zijn de doeners, de regelaars. Degene die het eerst opspringen om in actie te komen.

Mensen die introvert zijn hebben minder energie en kiezen ervoor die te sparen tot belangrijke momenten. Ze zijn vaak in rust en leren door over de wereld na te denken. Als ze bezig zijn, voeren ze vaak goed doordachte plannen uit. Hun plannen gaan bijna nooit mis en anders is dit een belangrijk leermoment om fouten in de toekomst te voorkomen. Het zijn nadenkende mensen, de plannenmakers. Degene die eerst een aantekeningblok pakken voordat ze iets gaan doen.

Samenzijn

Het derde thema is samenzijn. Samenzijn gaat in een relatie letterlijk over het samen zijn en elkaar ervaren. Het voelen en voeden van de liefdesband. Bij elkaar zijn om een koppel te vormen, een twee-eenheid. Om zo samen de juiste beslissingen te nemen en de juiste aspecten in het gedeelde leven binnen te laten en bewust juist zaken buiten te houden. Samenzijn is ook belangrijk voor jou als persoon los van je relatie. Dan gaat het over het samen zijn met



andere mensen die je nieuwe ideeën en inspiratie kunnen geven.

Samenzijn om daarna weer alleen te zijn en jezelf te ervaren. Alleen te zijn en te dromen over jouw persoonlijke wensen, jouw dromen en hoe je daar komt. Te voelen wie jij bent en wat je ten diepste vanbinnen eigenlijk wilt worden.

De drie verdiepingen

Ervaren, energie en samenzijn zijn de hoofdthema's die ieder hun eigen plek in een relatie moeten hebben. Een plek om gezond te zijn, te kunnen inspireren en te kunnen groeien. Als je naar de thema's kijkt, zul je merken dat binnen elk thema een opbouw zit in verdiepingen. Daarvan zijn er drie in elke relatie: **ik, ik en jij, wij**.

De verdiepingen volgen elkaar op. Voordat je een relatie hebt, ben je al met de eerste verdieping bezig: ik.

In de ontdekkingsfase aan het begin van je relatie ben je helemaal vol van je partner. Je bent dan beiden vooral bezig in de verdieping ik-en-jij. Nadat jullie beiden vertrouwd zijn geraakt aan elkaar, volgt de laatste verdieping: wij.

Uiteindelijk ontstaat er balans in de verdeling. Je hebt aandacht voor jezelf als persoon, aandacht voor je partner en aandacht voor jullie samen als stel. Het is belangrijk om de verdiepingen allemaal afzonderlijk te koesteren en de bijbehorende wagen in beweging te houden.

De eerste verdieping: ik

De eerste verdieping, en de drie wagen die daarbij horen, gaan over jou als persoon, over jou in je relatie.



Het zijn de wagen:

1. *werken-spelen*
2. *vertrouwd-vernieuwend*
3. *alleen-samen*

Het zijn de drie wagen waarin je eerst en vooral goed op jezelf mag vertrouwen en voor jezelf mag zorgen. Waarin je leert je leuke zelf te blijven. Het zijn de drie wagen die een relatie inspirerend en vernieuwend kunnen maken. En het zijn de drie wagen die ervoor zorgen dat je ook als partners inspiratie en vernieuwing kunt brengen. Alles dus vanuit twee individuele partners, die delen wat ze hebben en laten zien wie ze zijn.

Op deze verdieping spelen vragen als: Ontdek je genoeg? Speel je genoeg? Draag je op jouw manier bij aan de wereld? Heb je voldoende tijd voor reflectie? Kun je rusten?

Als je aandacht besteedt aan deze eerste verdieping: 'ik', dan zorg je ervoor dat jij je 'unieke zelf' blijft en als persoon klaar bent en blijft voor een mooie relatie samen.

Het bijzondere is dat ook als je geen relatie hebt, deze drie wagen nog steeds heel belangrijk zijn. Je moet zelf gelukkig zijn, voordat je samen gelukkig kunt worden.

De tweede verdieping: ik en jij

De tweede verdieping, en de drie wagen die daarbij horen, gaan over jullie als individuele personen gericht op elkaar. Over de interactie binnen jullie relatie vanuit ieders eigen inbreng.



Het zijn de wagen:

4. *spreken-verwonderen*
5. *inspireren-groeien*
6. *leiden-volgen*

Je bent iemand tegengekomen op wie je totaal verliefd bent geworden. Of misschien hij of zij op jou en je hebt eerst nog even voorzichtig of argwanend toegekeken voor je het aandurfde. De wagen van de tweede verdieping zijn de wagen die belangrijk beginnen te worden vanaf het moment dat je je partner tegenkomt – vanaf het moment dat je naar die ander kijkt als ‘die nog wat onbekende, interessante andere persoon’ en er mee aan de slag gaat, met elkaar gaat spelen. Dit doe je om te ervaren hoe die ander is. Je luistert naar de ander, je vertelt over jezelf. Je vertelt over je dromen, je helpt de ander bij het verwezenlijken van zijn of haar dromen. Je volgt de ander in zijn of haar leven of je neemt de ander mee op jouw avontuur. Allerlei activiteiten die ervoor zorgen dat jullie elkaar ontdekken, een emotionele band smeden en jullie samen een eenheid, een ‘wij’ worden.

In een prille relatie ervaar je deze wagen eerst heel intensief. Later worden ze meer vanzelfsprekend: je doet ze gewoon. Je deelt, geniet en ontdekt. Toch is er een kans dat niet alle wagen automatisch die plek gaan innemen die ze verdienen. In veel relaties zien we dat vooral *spreken-verwonderen* en *groeien-inspireren* meer aandacht en beweging verdienen. Als je ze meer laat bewegen, ontdek je hoeveel meer ruimte er in je relatie zit. Misschien zelfs nadat je al jaren samen bent en dacht elkaar wel door en door te kennen.



De derde verdieping: wij

De derde verdieping, en de drie wagen die daarbij horen, gaan over jullie als 'wij'. Als twee-eenheid samen genietend van het leven, met intimiteit en vanuit verbinding.

Het zijn de wagen:

7. *verleiding-seksualiteit*
8. *zorgen-ontvangen*
9. *versmelten-afgrenzen*

Als je op het punt aankomt dat je een groot 'samen' voelt als een koppel, dat je oprecht 'wij' kunt zeggen als je het hebt over jou en je partner, dan komt de derde verdieping in zicht: de laatste drie wagen. Dreef seksualiteit eerst op lust, nu ben je open en beschikbaar voor elkaar en krijgt seksualiteit een diepere betekenis. Je durft op alle vlakken op elkaar te vertrouwen. Je weet dat je jouw hoofd neer kunt leggen bij je partner als je steun en zorg nodig hebt. Op dat moment vormen jullie een paar dat als eenheid in de wereld staat, en waarbinnen jullie ook nog steeds jezelf kunt zijn.

En zo groeit de relatie langzaam van 'ik' naar 'wij'. Bij iedere verdieping zijn er nieuwe wagen die even iets meer aandacht vragen. Vaak gebeurt dit automatisch en vanzelfsprekend. Uiteindelijk zijn ze allemaal op hun eigen manier en moment even belangrijk.

Het 'drie maal drie is negen'-model

Drie maal drie is negen. Zo schenken de drie hoofdthema's en de drie verdiepingen van een relatie het leven aan de *negen wagen*.



De kaart van de tabel is als volgt opgebouwd:

	Ervaren	Energie	Samenzijn
Wij	 Verleiding 7 Seksualiteit	 Zorgen 8 Ontvangen	 Versmelten 9 Afgrenzen
Ik en jij	 Spreken 4 Verwonderen	 Inspireren 5 Groeien	 Leiden 6 Volgen
Ik	 Werken 1 Spelen	 Vertrouwd 2 Vernieuwend	 Alleen 3 Samen

Als we ze tekenen, dan trekken we altijd eerst drie horizontale banen.

De onderste baan is de verdieping 'ik' in de relatie. De basis ben jij en de eerste wagen in deze laag moet goed bewegen om voor draagkracht te zorgen voor de andere wagen. De tweede baan is de verdieping 'ik en jij' en de bovenste baan is de top van groei in de relatie: de verdieping 'wij'.

Daarna volgen de verticale banen in drie kolommen. Het 'ervaren' is waar het leven mee begint, daarom staat dit thema in de eerste, de linker kolom. De tweede kolom gaat over 'energie', hoe je met je beschikbare energie omgaat. En de laatste kolom is het 'samenzijn'.

Zo ontstaan de 9 vlakken waar zich de verschillende wagen bevinden.



We beginnen linksonder te tellen, bij 'ik' en 'ervaren' en tellen dan in de verdieping naar rechts naar 3. Daarna verder met het eerste vlak van de middelste verdieping: 4. Zo tel je door tot de laatste waag, nummer 9, die rechtsboven staat.

Hieronder staan alle wagen, per verdieping, lopende over de thema's ervaren, energie en samenzijn:

Verdieping 1 - 'ik'

Waag 1 gaat over werken en spelen

Waag 2 gaat over vertrouwd en vernieuwend

Waag 3 gaat over alleen en samen

Verdieping 2 - 'ik en jij'

Waag 4 gaat over spreken en verwonderen

Waag 5 gaat over inspireren en groeien

Waag 6 gaat over leiden en volgen

Verdieping 3 - 'wij'

Waag 7 gaat over verleiding en seksualiteit

Waag 8 gaat over zorgen en ontvangen

Waag 9 gaat over versmelten en afgrenzen

Achter iedere waag gaat een hele wereld schuil. We nemen je per hoofdstuk mee op een ontdekkingsstocht langs alle *negen wagen*.

Beweging

Iedere waag kent een grote en een kleine golfbeweging. Waag 3 gaat bijvoorbeeld over alleen en samen zijn. De grote golfbeweging gaat over elkaar lang niet zien en dan ineens weer lang samen zijn.



Je laat elkaar gaan als het na het opstaan tijd is om te gaan werken, 's avonds zie je elkaar weer. Of misschien laat je elkaar voor meerdere dagen, weken of zelfs maanden gaan omdat een van de twee op reis gaat. Dat is de grote golfbeweging.

Binnen die grote golfbeweging vind je ook kleine. Als je 's avonds weer bij elkaar komt, zijn er momenten waarin je echt samen bent. Je hebt aandacht voor elkaar en luistert naar elkaars verhalen. In de avond waar je fysiek bij elkaar bent, zijn er ook momenten waarin je eigenlijk weer alleen bent, even in gedachten verzonken of even met je aandacht op iets anders gericht. Je zit samen op de bank en je kijkt televisie. Je bent wel bij elkaar, toch ben je allebei met je aandacht bij het programma dat je kijkt. Of bij je mobiele telefoon. Hoewel je fysiek wel bij elkaar bent, ben je in werkelijkheid toch even alleen.

In waag 8, *zorgen-ontvangen*, heb je een vergelijkbare grote en kleine golfbeweging. Als je partner geveld is door griep, dan zorg je enige tijd voor hem of haar. Misschien treft jullie het lot dat je zelfs weken of maanden voor je partner moet zorgen. In dat geval is er sprake van een grote golfbeweging. Een voorbeeld van een kleine golfbeweging is dat als je partner 's avonds thuiskomt en je ziet dat hij of zij een zware dag heeft gehad, je je partner stevig omarmt. Een klein moment van zorg, van thuiskomen, kan dan veel betekendend zijn. Beide golfbewegingen moeten er zijn. Beiden zijn belangrijk.

Als je *Beweging in de Liefde* uit hebt, weet je dat elke relatie uniek is, én ook altijd beweging nodig heeft. Dat stilstand of het vaststaan van een waag of meerdere wagen op een specifieke kant van



invloed is op de levensvatbaarheid en groei van je relatie. Ons doel is vooral inzicht en daarmee mogelijkheden bieden door je te laten begrijpen wat er gebeurt. Zo leer je wat belangrijk is en wat slechts details zijn. *Het model van de negen wagen* en de twee fundamente *volwassenheid* en *dankbaarheid* geven je die basiskennis om concreet in actie te komen.

Als je vermoedt dat een waag vaststaat, begint dit met bewustwording: zien of ervaren dat dit ook werkelijk zo is. Van onbewust incompetent naar bewust incompetent. Dat is niet altijd makkelijk, maar wel van groot belang. Na dit besef kun je door middel van ideeën en verhalen uit dit boek aan de slag om te zien hoe je deze waag weer in beweging kunt krijgen. Dan ga je van bewust incompetent naar bewust competent. En daarna komt de vanzelfsprekendheid terug, en gaat het als vanzelf. Dan kom je in onbewust competent terecht.

Je hebt door de basiskennis een concreet startpunt om dieper te kijken. Misschien ontdek je wel perfectionisme, verlatingsangst, rigiditeit of iets anders groots wat je niet zelf en niet samen kunt oplossen. Ondanks dat je er dan nog niet bent, ben je wel degelijk een grote stap verder gekomen. Je hebt in ieder geval een helder beeld van de barrière die je dan moet overwinnen. Besef ook dat er barrières kunnen zijn die je niet samen kunt oplossen. Schaam je niet om eventueel de hulp van een expert in te roepen. De kennis en vaardigheden van een derde kunnen voor een grote sprong voorwaarts zorgen en je wellicht ook veel ellende besparen als je op tijd de noodzakelijke aandacht besteedt aan dat gebied van je relatie. Let echter wel op naar welke hulp je zoekt. Vaak zitten er diepe patronen onder de barrières, die niet met praten alleen op te lossen zijn. Systemisch werk zien wij in veel gevallen als een goede

OVER DE AUTEURS

Arjan Rooyens (1975) is afgestudeerd bedrijfskundige aan de TUE in Eindhoven. Daarna is hij door Phoenix Opleiding opgeleid tot trainer en coach in Transactionele Analyse, Systemisch Werk en NLP. Hij heeft trainingen verzorgd op het gebied van liefde en verleiding en is zich daarna gaan specialiseren in relaties. De ontdekkingen hoe hierbinnen ruimte, groei en inspiratie te creëren zijn, is de basis geweest voor het door hem ontwikkelde model *de dynamiek van de negen wagen*.

Arianne Rooyens-Kanters (1973) is onderwijskundige, met als specialisaties hoogbegaafdheid en hoog sensitiviteit. Net als Arjan is zij opgeleid door Phoenix Opleidingen tot trainer en coach. Samen met hem heeft ze het model van de *negens wagen* verder ontwikkeld en uitgediept, vanuit haar oneindige interesse voor relaties, de kracht van de liefde en de invloed van verschillende karakters op elkaar.