

Zó wordt het weer leuk!

8 RELATIE-
OPFRISSEERS

Verliefd worden op een ander. Vreemdgaan. Een ernstige ziekte. Financiële ellende. Of zó'n diepe sleur dat je elkaar niets meer te vertellen hebt. Elke langdurige relatie belandt vroeg of laat op een dieptepunt. Maar daar kun je samen uitkomen. Sterker zelfs. Met de juiste aanpak.

TEKST: MARLIES JANSEN | BEELD: HESTER DOOVE

“Vroeger duurde het huwelijk tot de dood ons scheidde. Nu duurt het tot de liefde dood is.” Het is een bekende uitspraak van psychotherapeut Esther Perel, bekend van haar TED Talks en boeken. En die liefde, die heeft nogal te lijden onder onze moderne levensstijl. Waar het huwelijk vroeger een meer economische onderneming was, zijn onze relatiewensen nu doorspekt met romantische idealen. Esther: “We willen nog altijd alles wat bij het traditionele gezin hoorde, zoals veiligheid en kinderen, én we verlangen dat onze partner ons gelukkig maakt. Dat hij van ons houdt, onze beste vriend is, onze zielsverwant, onze passionele geliefde. Alles waarin ooit een heel dorp voorzag, verwachten we nu van één persoon.” We verlangen bovendien tegenstrijdige zaken: veiligheid, voorspelbaarheid en betrouwbaarheid maar óók avontuur, verrassing en opwindning.

Het romantische plaatje

Anneke de Groot, SCHIP-mediator en echtscheidingsdeskundige bij De Scheidingsbegeleider, constateert dat bij

relatiecrises vooral speelt dat het leven en de relatie op een aantal punten niet zijn wat men ervan had verwacht. “Verwachtingen zijn altijd de oorzaak van relatieproblemen. Mensen spreken weinig uit. In de verliefdheidsfase is het: wij begrijpen elkaar toch wel. Afspraken maken over geld, de verdeling van werk en zorg voor de kinderen en de gevolgen daarvan op de lange termijn vinden ze te zakelijk. Of ze zijn bang hun emotionele en/of erotische verlangens uit te spreken uit angst dat de ander weggaat. De communicatie stopt. Vaak stemmen ze al jaren niet meer af: wat zijn onze dromen, individueel en gezamenlijk? Mensen vullen veel in voor elkaar. Verwachtingen worden niet uitgesproken dus ook niet bijgesteld.”

Geldproblemen

Het leven kent de nodige veranderingen, tegenslagen en teleurstellingen. Geldproblemen of ziekte bijvoorbeeld – naast overspel en verliefdheid de belangrijkste oorzaken van relatieproblemen. Geld ligt sowieso gevoelig. Het bepaalt wat je kunt doen en laten in het leven, en waar ▶

Zij stonden in
Zin en zijn al
25+ jaar samen.
Dit is het
geheim van hun
lange liefde



DICK & ANNE-LAURA
‘Seks? Fijn! Als er geen stress op de zaak is’



HAN & KEES
‘Samen pret maken en stil kunnen zijn – die balans’



BERT & LIESBETH
‘We kunnen samen hard lachen én goed praten’



HENK & PATRICIA
‘Dat we zo anders zijn maakt het avontuurlijk’



MARLIES & STEPHAN
‘We hoeven niet álles van elkaar te weten’



DIMITRI & DIANTE
‘Onvoorwaardelijke liefde en warmte: dat is het’



MARGREET & TIM
‘Liggend in elkaars armen weten we dat het goed is’



JOLANDA & MARTIJN
‘Word niet boos, probeer elkaar te begrijpen’



RICHARD & MARIKEN
‘Kinderen de deur uit en de seks wordt beter dan ooit’

Zij stonden in
Zin en zijn al
25+ jaar samen.
Dit is het
geheim van hun
lange liefde



DEBBIE & MAGDA

‘We praten alles uit, zo-
nodig met zakdoekjes erbij’



PATRICK & GABRIËLLE

‘Houden van zonder elkaar
te willen veranderen’



CLAUDIA & JEAN-PIERRE

‘Intiem: een open gesprek
of innige omhelzing’



EEF & INEKE

‘Wij? Een goed team omdat
we zo verschillend zijn’



TONY & TINY

‘Altijd met elkaar in
verbinding blijven’



PETER & LIESBETH

‘Elkaar aankijken en
weten wat de ander denkt’



LEX & LIDEWIJ

‘Rijkdom: steeds meer
geschiedenis samen krijgen’



MIRTE & VALENTIJN

‘Zorg dat je tijd en ruimte
voor elkaar hebt’



YVONNE & GEORGE

‘Attent zijn voor elkaar. Elk
weekend bloemen op tafel’

de een zich veilig voelt bij zuinig leven om te sparen, vindt de ander dat geld moet rollen omdat je ‘nú moet genieten van wat er is’, bijvoorbeeld. En schulden, die hakken er écht in, weet Anneke. “Mensen zijn dan alleen nog maar bezig met die schuld. Ook is er schaamte. Je haalt een taboe in huis, en daarmee stopt de communicatie. Vooral voor mannen zijn geldproblemen lastig. Zijn ze zzp’er of hebben ze een eigen zaak, dan staat alles onder druk. Ze gaan voor lagere offertes en maken schulden maar verzwijgen dat uit schaamte, en hun vrouw vraagt nergens naar. Maar met geheimen die het huis binnensluipen, houdt het snel op met een relatie.”

Ziekte & verleidingen

Een ernstige of chronische ziekte is op een andere manier ontwrichtend. “Werkelijk álles verandert in het leven als je partner hulpbehoevend wordt. Er zijn ziekenhuisbezoeken, therapieën en het sociale leven schiet er al snel bij in. Er zijn angsten en zorgen. Over de gezondheid maar ook over praktische zaken en de toekomst. Je verliest zoveel méér dan alleen gezondheid,” zegt Anneke. Ook draait de relatie vaak om degene die ziek is, en wordt aan de gevoelens

van de gezonde partner voorbij gegaan. Uiteindelijk is vaak met name het verlies van de emotionele verbinding de nekslag, zoals ook bij gewone relaties het geval is. Want ook als er geen ellende op je pad komt, ligt het gevaar op de loer om liefde en aandacht te laten wegsijpelen. “Er zijn genoeg verleidingen in onze maatschappij. Dagelijkse besommeringen als werk, kinderen, sporten en de smartphone maar ook sociale contacten, dat city-tripje of een verbouwing. Dat maakt het makkelijk te vluchten voor teleurstelling, of de pijn van eenzaamheid die mensen in een relatie kunnen ervaren,” zegt Mary Schipper van Encounter, een organisatie die laagdrempelige weekenden voor stellen organiseert om zonder ruis van buitenaf in te zoomen op zichzelf, hun relatie en de verwachtingen die ze hebben. Samen met haar man Jos en andere stellen leidt zij deze weekenden. “Mensen vinden elkaar sneller dan ze denken.”

O jee, een affaire

Hoe hard we overspel ook veroordelen: er wordt massaal vreemdgegaan. En dat is niet omdat vreemdgangers chronische bedriegers zijn die van twee walletjes willen

eten of hun partner zat zijn of minachten. De meeste ontrouwplegers die Esther Perel sprak – zoals ze vertelt in haar TED Talks en podcasts – zijn hun partner vaak decennia lang trouw geweest. “Op een dag overschrijden ze de grens – iets waarvan ze zelf nooit gedacht hadden dat ze zullen doen. Ze voelen zich er schuldig om, komen in conflict met zichzelf. Dus waarom gebeurt het?” In het antwoord ligt de sleutel om samen over ontrouw heen te komen: kijk voorbij het bedrog en verraad. Esther stelde vast dat mensen zich niet aangetrokken voelen tot een ander omdat ze hun partner willen verlaten maar omdat ze degene die ze zélf zijn geworden, willen verlaten. “In de affaire kan hij of zij weer de mens zijn die hij vroeger was of óók wil zijn maar voor wie thuis geen ruimte is.”

Een affaire overleven? Kijk voorbij het bedrog en verraad

Als we een partner kiezen, kiezen we daarmee een verhaal, een script, en spelen vervolgens onze rol. “Twintig jaar later denk je opeens: als ik een andere afslag of een andere partner had gekozen, had ik een heel ander leven kunnen leiden. Waar is dát deel van mij, dat andere deel, of het deel dat ik ben vergeten in deze relatie? Het verleidelijke van een affaire is vaak niet zozeer die nieuwe partner maar de ontdekking van je nieuwe ik,” zegt Esther.

En nieuwe, opwindende seks? Esther: “Het gaat bij affaires over verlangen, niet zozeer over seksuele prestaties. Om je levendig te voelen, iemands aandacht te krijgen, het gevoel te hebben dat je ertoe doet. Al die aspecten die vaak verdwijnen in een relatie. En niet door de fout van de ander. Een affaire is pijnlijk, maar kan óók een alarm binnen de relatie zijn. Voor gevoelens die zijn genegeerd, of kwesties waarin beide partners lui zijn geweest.” Stellen die eerlijk naar zichzelf durven kijken, kunnen zo uit de puinhopen van verraad, jaloezie, passiviteit en geheimen herrijzen en er zelfs sterker uitkomen. Maar waar te beginnen? “Ga bij jezelf te rade,” adviseert Esther. “Wat is het pijnpunt voor je, waar ben je het meest overstuurd van? En wat is het absolute minimum wat je nodig hebt van je partner?”

Dat laatste is in de afloop van een affaire duidelijk: “Het eerste wat je nodig hebt, is dat je partner erkent hoeveel pijn hij of zij je heeft gedaan. Spijt en schuldgevoel daarover zijn een voorwaarde om opnieuw te kunnen beginnen. Heb je een partner die het overspel bagatelliseert, rechtvaardigt of zelfs zegt dat jij hem of haar er in feite toe hebt gedreven? Dan is het afgelopen.” ▶

Nieuw leven in uw relatie?

— Volg deze 8 stappen —

1 Maak ruimte voor een nieuwe start

“Kijk met elkaar terug: waar is het gaan schuren? En wat is uw beider aandeel daarin geweest? Want of het nu gaat om schulden die de een heeft gemaakt of de ‘vacature’ voor een derde die is ontstaan: beide partners zijn verantwoordelijk voor wat gebeurt binnen een relatie. Vaak komt er dan begrip en is het bijvoorbeeld: Ah, nu begrijp ik waarom jij je niet gezien voelde!” zegt Anneke de Groot. Lastig? Een tijdlijn van jullie leven maken helpt. Wat is er allemaal gebeurd? “Dan komen de miskramen, ziekten, ontslag of het overlijden van dierbaren voorbij. Welk gedrag hebben beide partners laten zien rondom die grote, heftige gebeurtenissen? Patronen worden zichtbaar: ‘Jij loopt altijd weg als het moeilijk wordt’ of: ‘Jij wilt alleen maar praten, praten, praten.’ Als je allebei inziet wat je aandeel is én daar verantwoordelijkheid voor neemt, kun je verder.” Wel pas nádat u sorry tegen elkaar heeft gezegd overigens. “‘Sorry dat ik je toen niet heb gezien.’ Of: ‘Sorry, dat ik niet hoorde wat je écht vroeg.’ Dat doet zóveel bij een partner. Het geeft lucht, ruimte. Partners kunnen elkaar weer zien, als de mensen die ze zijn,” aldus Anneke.

2 Onderzoek waaraan u behoefte heeft

Esther Perel gebruikt in haar relatieadviezen vaak de werkwoorden die je als eerste in je hoofd moet stampen bij het leren van een nieuwe taal. “Deze zeven zet ik het vaakst in: vragen, krijgen, geven, verdelen,

weigeren, spelen en nemen.” In haar populaire podcast *Where should I begin?* komen ze ook aan de orde. Wanneer ze stellen helpt te onderzoeken waaraan beide partners behoefte hebben en waar het scheefgroeit in de relatie. “Met welk werkwoord heeft u de meeste moeite? Waarin schiet uw relatie tekort? Misschien bent u iemand die moeite heeft met vragen. U doet de boodschappen, maakt alles schoon en vraagt nooit om hulp.” Kijk naar binnen, naar wat u mist of waarnaar u verlangt in plaats van te wijzen naar wat er mankeert aan uw partner, luidt Esthers advies.

3 Wees concreet...

...over waaraan u behoefte heeft en in wat u voelt. De vrouw van een stel dat bij Anneke de Groot kwam voor echtscheidingsbemiddeling (maar elkaar weer heeft gevonden) riep tijdens een coachingsessie verontwaardigd: ‘Hij snapt toch wel dat ik op vrijdagavond naar de film wil?’ Hij had daar geen zin in. Anneke vroeg: ‘Misschien wil je wel iets anders met haar doen op vrijdagavond?’ ‘Natuurlijk, graag zelfs, uit eten bijvoorbeeld. Maar ik wil graag eerst even thuiskomen, de dag van me afschudden, douchen.’ Anneke: “Zij keek of ze water zag branden. Deze wens was nooit uitgesproken. Ze had ingevuld: ‘Hij is toch moe en chagrijnig, hij wil niets.’ Nooit was gevraagd wat ze dan wél wilden doen op vrijdag, als hij niet naar de film wilde.” En zo zijn er meer kwesties. Anneke: “Heeft u behoefte aan aandacht? Hoe

ziet ‘aandacht’ er dan concreet uit, wat bedoelt u daar precies mee? Wat geeft u een goed gevoel? Wilt u elke week bloemen? Geef dat dan aan. Ja, dan is het niet meer spontaan, dat klopt, maar hij kan niet ruiken wat voor aandacht u graag wilt.”

4 Bedenk waarom u elkaar ook alweer leuk vond

Het is een klassieker in relatietherapie omdat je ermee teruggaat naar de basis van de relatie: waarom vond je elkaar ooit leuk? En welke positieve emoties speelden er? Datgene wat de partner anders maakt en waarvoor u ooit viel, wordt vaak later een bron van ergernis en onbegrip. “We hebben nu eenmaal ieder onze eigen gedragspatronen. De verschillen gaan in de loop der tijd weer uit elkaar lopen, en zo ontstaat die verwijdering die er niet is als je net verliefd bent. Er ontstaat een leegte, een gat, waarin je elkaar gaat veroordelen. ‘Jij altijd, met je...’ – vul zelf maar in. Elkaars goede intenties zie je niet meer, en je wilt de ander veranderen,” zegt Jos Schipper van Encounter. Opnieuw kijken naar wie jullie zijn als mens helpt om elkaar weer liefdevol te bejegenen. Mary Schipper: “Het gaat er niet om dat er iets verbeterd of veranderd moet worden aan de ander maar om het herontdekken van elkaar. Wat hebben jullie elkaar nog te vertellen? En wat voeg je tóe aan elkaar? Welke rol speelt de ander in uw leven?” Zo krijgen beide partners weer de ruimte zichzelf te zijn en ontstaat er weer verbinding, en begrip voor elkaar.

5 Houd een ‘functionerings-gesprek’ (of doe een APK)

“Wat verwacht u van elkaar, waar floereert u bij?” vraagt Anneke de Groot. Haar advies: ga minimaal eens per halfjaar samen om de tafel. Wat ging goed? Wat kon beter, en wat kunnen jij en ik daarin doen? Wat was leuk? Waar hebben we met elkaar om gelachen? Wat geeft of gaf ons energie en gaan we dus vaker doen? Anneke: “We vergeten vaak wat leuk was. Maar wanneer je oprakelt: ‘We zijn naar dit concert geweest, en hebben die wandeling gemaakt, weet je nog?’ heb je een ander gesprek met andere energie dan wanneer je blijft hangen in het negatieve. In wat de ander, volgens u, verkeerd doet bijvoorbeeld.”

6 Geef complimenten en aandacht

Elk Encounterweekend start met de vraag: *Wat heeft u vandaag en gisteren gewaardeerd in uw partner?* “Dan zie ik mensen kijken: Huh? Ik kan zó een lijst opnoemen met wat er niet leuk of goed is aan hem of haar. Maar iets góeds?” vertelt Mary Schipper. “Bij onze kinderen doen we het zo makkelijk: zien en benoemen wat goed gaat. ‘Wat mooi, die tekening!’ ‘Wat heb je dat goed gedaan!’ Of: ‘Het geeft niet dat er iets misging, dat

overkomt ons allemaal.’ Maar hoe vaak zeggen we zoiets tegen onze partner?”

Wanneer gaan we de verbinding met onze partner missen, of zijn we vatbaar voor de charmes van een attente ander? Juist: als we niet meer gezien worden. Als we niet langer het gevoel hebben speciaal te zijn, ons een *leftover* voelen, zoals Esther Perel zegt. Vraag uzelf af: “Hoe manifesteer ik mijn liefde, bewondering en waardering voor mijn partner, degene met wie ik elke dag opnieuw wil zijn?”

7 Observeer de ander. En maak plezier

Hoe houd je een leuk, opwindend seksleven met iemand die zo vertrouwd en veilig is? Verlangen is het sleutelwoord, weet Esther Perel. Alleen: hoe verlang je naar iemand die je al hebt? Ze ontdekte dat partners zich het meest tot elkaar aangetrokken voelen wanneer een van beiden weg is en ze elkaar opnieuw gaan zien én wanneer ze de ander van een afstandje bekijken. Bijvoorbeeld wanneer de partner op een feestje kletst en anderen aan zijn lippen hangen, op het podium vol vuur een pleidooi of presentatie houdt of gepassioneerd

met iets bezig is. “Degene die zo vertrouwd voor u is, is tijdelijk zo opnieuw een soort mysterie dat u met nieuwe ogen bekijkt,” aldus Esther. Dat iemand op zo’n moment autonoom is, stralend en zelfvoorzienend is essentieel. We vinden onze partner ook aantrekkelijk als we samen lachen of verrast zijn over iets, bijvoorbeeld als hij ineens een pak draagt en er geweldig uitziet. “Het heeft dus ook met nieuwigheid te maken,” aldus Perel. Welk aspect van uzelf laat u uitblinken? Zoekt u – samen maar ook alleen – nieuwe dingen op, maakt u plezier? Zorgt u goed voor uzelf?

8 Bespreek alles: ook seks

Of het gebrek daaraan. De meeste stellen die Anneke de Groot spreekt hebben al jaren geen seks meer. Dat is simpelweg de relatie uit gesijpeld. Waag het erop en spreek het uit: ons seksleven is niet meer wat het geweest is, wat gaan we daaraan doen? En toen we nog wél een seksleven hadden, wat vonden we toen fijn? Wat deed jij waardoor ik zin kreeg en omgekeerd? Wat betekent seks eigenlijk voor jou? Anneke: “En wees inventief met oplossingen. Lukt het niet om tijd te vinden nu de kinderen pubers zijn en tot elf uur opblijven en u er’s morgens vroeg uit moet? Kijk dan of jullie overdag mogelijkheden hebben. Waarom neemt u niet een hotelletje overdag en maakt u er samen een feestje van? Of zeg tegen de kinderen: ‘We vinden jullie hartstikke lief maar willen dat jullie twee avonden per week om half tien naar boven gaan. Die avonden willen wij voor onszelf.’ Tut u op, maak een afspraak: we gaan vanavond seks hebben. Laat u verwennen, neem een massage, dóe iets.” ■

Wat heeft u vandaag en gisteren gewaardeerd in uw partner?