Hoezo scheiden?

Ach, al dat gedoe met uit elkaar gaan. Wordt de we-blijven-samen-en-accepteren-dat-het-even-niet-zo-leuk-is-maar-we-werken-eraan-fase niet te snel geskipt?

Ineens is het moment daar: je ziet je partner zitten op de bank, met de krant opengevouwen voor zich, en denkt: wie is die man eigenlijk? Wat hebben we nog samen? Het moment waarop je constateert dat die ooit zo sprankelende relatie een saaie bedoening is geworden. Gemopper is aan de orde van de dag. Je ergert je aan wat hij doet – of juist niet. En het voelt wel erg vaak alsof jullie op twee verschillende eilandjes vertoeven.

Uit elkaar gaan is een optie wanneer de fut en de liefde verdwenen lijken te zijn. Alleen: we komen er steeds vaker achter dat ook dat niet zaligmakend is. Zo gaf 22 procent van de ondervraagden bij een onderzoek van singles.nl (2011) aan spijt te hebben van hun scheiding, en vond nog eens 29 procent dat ze te snel hadden besloten om uit elkaar te gaan. Natuurlijk, soms is het onontkoombaar, maar als je 'gewoon' een saaie of middelmatige relatie hebt, kun je beter blijven. Uit onderzoek, uitgevoerd door Amerikaanse sociologen, blijkt namelijk dat mensen die zijn gescheiden omdat ze hun levensgeluk wilden vergroten, daarna vaak juist minder gelukkig zijn. Want ja: je hebt dan nog steeds (of ergere) conflicten met je ex, en voor je relatieproblemen komen nieuwe problemen in de plaats. Geldnood of schuldgevoelens naar de kinderen toe, bijvoorbeeld. En nieuwe relaties blijken op langere termijn vaak niet beter. Met wie je je leven ook doorbrengt, je krijgt altijd te maken met verschillen, ingesleten patronen en sleur. Een hart onder de riem: uit ander Amerikaans onderzoek naar huwelijksgeluk blijkt dat maar liefst 86 procent van de stellen die speelden met de gedachte uit elkaar te gaan, vijf jaar later weer happy waren.

"De kans dat je totaal niet bij elkaar past, is maar klein. We settelen ons steeds later, en gaan niet zomaar met de eerste de beste samenwonen," zegt Saskia de Bel, psychologe en schrijfster van het boek *Het Relatieparadijs*. Onze eigen man is dus waarschijnlijk een heel fijn exemplaar. Alleen: hoe zorg je ervoor dat je dat ook weer zo ervaart?

1. ONTDEK ELKAAR OPNIEUW

Het is een beruchte valkuil in langdurige relaties: we denken elkaar wel te kennen. We vullen vaak in: hij of zij zal dit of dat wel vinden. Of: hij ziet niet eens wat ik allemaal doe. "We maken te weinig tijd voor het uitwisselen van wensen en gevoelens, of over hoe we tegen bepaalde situaties aankijken. We bedenken van alles, maar spreken dat niet uit, waardoor er misverstanden en ergernissen ontstaan. De mildheid verdwijnt, en daardoor kun je minder van elkaar hebben. Ook ben je dan minder bereid elkaar een plezier te doen," zegt Saskia de Bel. De oplossing: wat vaker de ondertiteling leveren bij situaties. "De ander weet niet altijd wat jij vindt. Bovendien ben je deels ook een ander mens dan toen jullie elkaar leerden kennen. Zo kun je andere zienswijzen of behoeften hebben door de leeftijdsfase of situatie waarin je zit, en door je persoonlijke ontwikkeling."

Zeker als er kinderen bij zijn gekomen, komen we vaak in een andere modus terecht door de drukte die de combinatie met werken met zich meebrengt. Wanneer kom je nog toe aan echt contact? Op het moment dat er weer wat ruimte ontstaat, kan de ontstane vervlakking je als een mokerslag treffen.

Maar, geen paniek: het is vooral een kwestie van elkaar opnieuw ontdekken. Samen nieuwe situaties opzoeken en/of nieuwe vaardigheden leren, is een perfect middel daartoe. De Bel: "Een cursus doen, of samen een weekendje weg, maar dan anders dan normaal. Niet het geijkte stedentripje, maar op stilteweekend gaan bijvoorbeeld."

En hoe lang is het eigenlijk geleden dat je écht oprecht geïnteresseerd was in hoe zijn dag was? Kijk eens goed naar je eigen partner. Waar is jullie relatie ooit om begonnen? Wat was zo leuk aan die ➤➤

ander? "Daarover praten met elkaar levert zelfkennis en helderheid op. En een enorme verdieping in je relatie, je raakt weer verbonden met elkaar," weet De Bel.
Nog een tip: doe elke dag iets kleins voor elkaar. "Dat kan alleen slagen als je écht weet waar je partner op dat moment blij van wordt," zegt De Bel. Kom jij bijvoorbeeld vaak te laat en heeft je partner daar een hekel aan, dan zorg je ervoor dat je op tijd bent als jullie samen hebben afgesproken. "Het zit 'm in kleine gebaren, die hebben een enorme impact. Je krijgt die mildheid naar elkaar, waar je in het begin een overdosis van had, weer terug."

2. GA SLIM MET VERSCHILLEN OM

De verschillen die vroeger zo aantrekkelijk waren, lijken later in de relatie een onoverkomelijk struikelblok. Je vindt hem nu wel érg praktisch, of het stoort je dat zijn gedachten door zijn ooit zo inspirerende creativiteit alle kanten op vliegen. Denken: hij is nu eenmaal zo, klinkt wijs en realistisch, maar is geen effectieve strategie: de ergernissen wroeten onbewust onderhuids rond. En dat zorgt eerder voor verwijdering dan verbondenheid. Sterker: niet kunnen omgaan met de verschillen is oorzaak nummer één van relatiebreuken.
Je kunt jezelf afvragen wat je precies wilt van je partner, en waarom zijn gedrag je stoort. "Maak het zo concreet mogelijk: op welke momenten ervaar je die vervreemding? Met welk gedrag heb je moeite? Wat doet die ander, en wat doe jij op dat moment?" zegt De Bel. Je kunt namelijk wel roepen dat hij een 'muur' om zich heen heeft, maar dat is een abstract begrip. Het kan betekenen dat hij niet benaderbaar is als hij uit zijn werk komt, of dat hij veel weg is. Of dat je hem niet betrokken vindt omdat hij altijd maar op de bank hangt. De Bel adviseert te bespreken wat dit met je doet. "Blijf bij jezelf, en zeg bijvoorbeeld: 'Dan voel ik me in de steek gelaten, een sloof die er alleen voor staat.' Dit lijkt gezeur op de vierkante millimeter, maar het gaat wel ergens over. De betekenis van ons gedrag verschilt namelijk, omdat we nu eenmaal niet hetzelfde denken en voelen. Echt contact maken, praten én luisteren, maakt dat je weer begrip krijgt voor elkaar. Dat is wezenlijk voor een duurzame relatie."
Liselotte Visser, psycholoog bij RelatieBalans, ziet nog een knelpunt dat samenhangt met de verschillen tussen partners: denken dat wat bij jou past, ook bij de ander past. "Grote relatieproblemen kunnen ontstaan door een optelsom van veel kleine dingen, maar ook door omstandigheden. Bijvoorbeeld wanneer jullie allebei veel stress hebben en elkaar niet op de juiste manier kunnen ondersteunen." Zo vindt de één het heerlijk om stress eruit te sporten, terwijl de ander moppert: 'Ga je nou alweer? Je bent altijd al zo moe.'
Visser: "Mensen nemen het elkaar soms zelfs kwalijk, gunnen het elkaar niet om iets op een manier te doen die bij de ander past. Maar respecteer dat we allemaal anders omgaan met stress. Kijk samen: 'Wat heb jij nodig, en wat helpt mij juist weer?' Dan ben je echt van belang voor elkaar. De steun gaat dan immers verder dan een oppervlakkig advies als: 'Weet je wat jij zou moeten doen...?'"

3. LEUN VAKER ACHTEROVER

Het klinkt tegenstrijdig na voorgaande adviezen, maar dat je vooral moet praten als de relatie dreigt te verzuren, is een groot misverstand volgens relatiecoach Caroline Franssen. "Je komt hierdoor

‘Echt contact maken, praten én luisteren, maakt dat je weer begrip krijgt voor elkaar’

niet per definitie dichter bij elkaar.” Vrouwen nemen namelijk vaak de leiding over huis, kinderen en de relatie op zich. Franssen: “Zij regelt het allemaal wel. Ook in het praten bestaat het risico dat ze de man gaat *overrulen*, want vaak volgt er een opsomming van wat hij verkeerd doet. De man gaat in de verdediging, de vrouw maakt nóg meer verwijten en het probleem wordt alsmaar groter – alles wordt opgeblazen.”
Dankzij de emancipatie hebben vrouwen meer verantwoordelijkheden gekregen, maar mannen minder. Franssen: “Oók bij jonge stellen. Zelfs als mannen bijvoorbeeld actief vaderen, kun je je afvragen: zijn ze nog wel actief echtgenoot? Mannen laten zich wegspelen. En toegegeven: ze zijn ook gemakzuchtig. Weten dat wanneer zij niets doen, wij het wel oplossen. Het is altijd een samenspel.”
Doe eens niets, leun eens achterover en laat het (wat je probleem ook is) eens aan je partner over. “Maar dan moet je hem het ook op zijn manier laten doen, en als hij kookt niet zeuren dat het niet te eten is. Of als hij je eens meeneemt naar een restaurant, gaan vitten dat het veel te duur is. Zo haal je hem uit zijn kracht. Terwijl we juist blij worden van iemand die in zijn kracht zit,” vindt Franssen.
Ook in onze ‘emotionele houding’ mogen we wat vaker achterover leunen. “Vrouwen zijn over het algemeen wat mannelijker geworden, harder,” zegt Franssen. De krachtige, pittige energie die ons op het werk vooruit helpt, werkt thuis vaak averechts. Franssen: “In de liefde draait het om geven en ontvangen. Je hebt elkaar nodig, een man vindt het ook fijn als zijn geliefde op hem durft te leunen. Alleen: om te kunnen ontvangen, moet je niet eisend of dwingend, maar zacht en toegankelijk zijn.”
Vind je het vervelend dat je partner nooit meer initiatief neemt voor een avondje uit? Vráág het hem gewoon. “Heel simpel: ‘Wil je me uit eten nemen? Dat zou ik zo fijn vinden, daar heb ik zin in!’ Dat klinkt stukken uitnodigender dan een verwijtend ‘We gaan nooit uit!’ of het zelf te regelen: ‘Ik heb kaartjes voor de film van dinsdagavond gekocht, hoor!’” vindt Franssen. Zo geef je je partner weer ruimte om leuke initiatieven te ontplooien. “En dan wordt je relatie stukken leuker.”

4. VERLEG JE FOCUS

Een goede truc: kijk eens naar wat wél lekker loopt of leuk is binnen je relatie. “Probeer het maar eens uit: alles wat aandacht krijgt, groeit. Focus je op negatieve kwesties – op wat je niet of minder leuk vindt aan je partner – dan worden die alleen maar groter. Tot je erin vast komt te zitten. Je kunt er dus beter bewust voor kiezen aandacht voor positieve dingen te hebben,” zegt Liselotte Visser. Ze ontwikkelde de Omarmen-methodiek, die is gebaseerd op het principe dat je zelf je levensgeluk bepaalt.
En al die kleine, onbenullige dingen waar we ons aan ergeren, hoe erg zijn die nou echt? Visser: “Heeft je man het nodig om te schakelen als hij thuiskomt door even alleen te zijn, terwijl jij wilt dat hij helpt met de kinderen of koken? Misschien kun je hem daarin best veranderen, maar dat kost hem veel energie en levert jou waarschijnlijk niets op.” Soms kun je een bepaalde gang van zaken ook gewoon anders organiseren. Strijd ontstaat namelijk niet alleen door verschillende behoeften, maar ook doordat we vaak leven vanuit een bepaalde norm, zoals: ‘We moeten samen eten.’ Visser: “Maar voor wie eigenlijk? Kijk samen naar jullie realiteit, wat vinden jullie belangrijk? Bepaal jullie eigen norm.”

5. GA OOK JE EIGEN GANG

Het is in de praktijk zeldzaam: een langdurige relatie waarbij ieder zijn eigen ontwikkeling houdt en er ook een gezond wij-gevoel is. Toch blijkt uit onderzoek van Saskia de Bel dat het belangrijk is om onafhankelijk te blijven, dat je jezelf verantwoordelijk voelt voor je geluk. “Hoe onafhankelijker je bent, hoe groter je verbondenheid. En andersom,” stelt zij.
Ze doelt niet op onafhankelijk in materiële zin. Het is voor een goede relatie belangrijk dat je weet hoe je je voelt, waar je behoefte aan hebt, wat je energie geeft en wat energie kost en dat je eigen keuzes durft te maken, ook als die indruisen tegen de ideeën van anderen. “Het ontbreekt ons vaak aan tijd om stil te staan bij wat ons écht blij maakt en goeddoet. Dat zijn vaak verrassend simpele dingen: een goed gesprek, gezien worden door een ander, even niets hoeven of jezelf trakteren op een goed boek,” zegt De Bel. “Als je van jezelf rustige momenten mag hebben om gewoon even te ‘zijn’, kom je weer in contact met jezelf. Daardoor kun je je ook beter verbonden voelen met anderen.”
“Het is een misverstand te denken dat je partner alles ineen is: minnaar, maatje, vriendin, gesprekspartner en iemand om je hobby’s mee te delen,” zegt Visser. “Eigenlijk is alleen het eerste punt terecht, want dat is wat de relatie exclusief maakt. De rest kun je bij andere vriendschappen halen, en dat is vaak nog leuker ook.”
Het is niet zo dat je de nieuwe impulsen die je elders opdoet, meeneemt naar je relatie, zegt ze. “Maar jíj bent er anders door. Daardoor sta je ook anders in je relatie. Meer in balans, prettiger als mens. Minder *needy* of eisend.” ●

TEKST **MARLIES JANSEN** ILLUSTRATIE **BLANCA GÓMEZ**