



CAROLINE FRANSSEN

EERSTE HULP BIJ

RELATIE ONGELUKKEN

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

EERSTE HULP BIJ RELATIEONGELUKKEN

Eerste hulp bij relatieongelukken

CAROLINE FRANSSEN

MET SIGMUND-ILLUSTRATIES
VAN PETER DE WIT

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

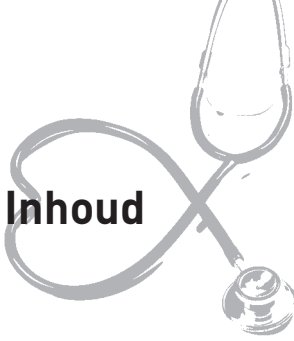
Copyright © 2014 mr. Caroline Franssen
Copyright illustraties © 2014 Peter de Wit
Grafische vormgeving binnenwerk en cover www.igraph.be

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm
of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering
van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 90 5594 340 1 | NUR 770

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://www.facebook.com/UitgeverijScriptum)
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)

Inhoud



Voorwoord 9

1	<i>Begin meteen met reanimeren</i>	13
	Een levende relatie	14
2	<i>Van verliefdheid naar een echte relatie</i>	17
	Ben je aan een relatie toe?	17
	Bezint eer ge begint!	20
	Bijna iedereen heeft een ex	29
	Samenwonen: ja of nee?	34
3	<i>Het is niet meer zo leuk</i>	39
	Hoe jouw geloof in sprookjes je relatie verstoort	39
	Wat ik eerst zo leuk vond, haat ik nu	44
	Liefde kan niet zonder voorwaarden	49
	Je partner ontkent ieder probleem	51
	Hoe jeugdtrauma's je relatie binnensluipen	55
4	<i>Communicatie</i>	65
	Van praten wordt het erger	65
	Stoppen met ruziemaken	71

5	<i>Help! Mannen en vrouwen zijn verschillend</i>	77
	Hoe zit dat met die verschillen?	77
	Strategie voor de man	80
	Strategie voor de vrouw	90
6	<i>Ouderschap en gezin</i>	101
	Wel of geen kinderen?	101
	Zwanger worden lukt niet	105
	Tips voor mannen en vrouwen tijdens de zwangerschap	107
	Abortus	111
	Miskraam	113
	Een kind met een beperking	116
	De kinderen van je nieuwe partner	119
	Word samen een opvoedteam	122
	Maak van je gezin een onderneming	128
7	<i>Van sekscoma naar onstuimig bedplezier</i>	133
	Geen seks meer in je relatie	133
	Aanbevelingen voor mannen	135
	Aanbevelingen voor vrouwen	142
8	<i>Een moeilijke partner</i>	149
	Een partner met een ernstige stoornis	149
9	<i>Gewelddadige ruzies – schelden, slaan en verkrachten</i>	159
	Verbaal geweld, fysiek geweld en seksueel geweld	159
	Wat is verbaal geweld en wat is emotionele mishandeling?	160

10	<i>Trouw, ontrouw en jaloezie</i>	167
	Afspraken over trouw en ontrouw	167
	Je partner is vreemdgegaan	168
	Jij gaat vreemd	177
11	<i>Scheiden</i>	189
	Twijfelblijven	189
	Scheiden	194
	Proefscheiding	196
	De overlegscheiding	198
12	<i>Vorbereiden van een eenzijdige scheiding</i>	205
	Weggaan bij een partner met een persoonlijkheidsstoornis	207
	Verder na het overlijden van je partner	211

Nawoord 215



Voorwoord

Actie!

Bij een ongeluk is snel en effectief ingrijpen geboden. Dat is bij relatieongelukken niet anders. Als je bij een relatieongeluk passief aan de kant blijft staan, gaat je relatie langzaam maar zeker een wisse dood tegemoet.

Bij relatieongelukken komen de (haar)scheuren en gaten in ons eigen emotionele fundament in beeld. Moeilijke dingen van onze eigen persoonlijkheid die we liever niet onder ogen zien. Vandaar dat vrijwel iedereen de neiging heeft naar zijn of haar partner te wijzen als veroorzaker van die problemen.

In onze fantasie maakt een relatie je compleet. Je voelt je helemaal jezelf bij je partner. Thuis hebben jullie de taken op een prettige manier verdeeld. Beroepsmatig voel je je gestimuleerd om het beste uit jezelf te halen. Jullie vormen een opvoedteam dat de kinderen op een fijne manier grootbrengt. Je hebt samen een vriendenkring, maar je gaat er ook alleen op uit met je eigen vrienden. Jullie hebben wel eens ruzie, maar daar komen jullie beter uit. Jullie seksleven is ronduit bevredigend en brengt je zelfs in extase.

Geen enkele liefdesrelatie voldoet helemaal aan dat ideaal. In een liefdesrelatie kom je naast het mooiste ook het lelijkste van jezelf tegen. Je zult de ander het grootste geluk bezorgen en ook het pijnlijkst raken. Je zult jezelf fantastisch, gezien en geliefd voelen en op andere momenten ten diepste gekwetst. Mensen schrikken

ervan, als ze pijn ervaren in een relatie. Ergens diep vanbinnen woont het zinnetje uit de sprookjes: 'En ze leefden nog lang en gelukkig.' Je denkt dat je leven uit voorspoed en geluk zal bestaan als je eenmaal de ware hebben gevonden.

Steeds meer mensen krijgen door dat het zo niet werkt. Weglopen voor relatiepijn helpt niet. Geluk in een relatie gaat altijd gepaard aan een beetje (of meer) ongeluk. En van een scheiding word je vaak helemaal niet gelukkiger. Onder ogen zien wat er werkelijk met jou en tussen jullie gebeurt en wat de problemen in de relatie van jou vragen, dat is waar dit boek over gaat. De heteroseksuele relatie staat in dit boek centraal en mannen en vrouwen krijgen op een aantal punten ieder eigen tips.

In het eerste hoofdstuk krijg je reanimatietips waarmee je een ingeslapen en zuurstofarme relatie weer snel tot leven wekt. De andere hoofdstukken van het boek kun je lezen op de momenten wanneer ze op jou van toepassing zijn. Ieder hoofdstuk staat op zichzelf. Van de vraag of het verstandig is om met je nieuwe geliefde te gaan trouwen tot manieren om een ingedommeld seksleven weer op gang te krijgen. Een gezonde relatie is afhankelijk van jullie vermogen om iedere dag opnieuw boven jezelf uit te stijgen, te groeien, elkaar te stimuleren en te waarderen, volwassen te worden en keer op keer te kiezen voor een constructieve aanpak. Niet iedereen is daartoe in staat. Als je een partner hebt getroffen die jou onvoldoende geeft, kan het gezonder zijn om de relatie te beëindigen. Daarover vind je meer in hoofdstuk 8, p. 149.

Gelukkig zijn de meeste relaties met de tips en adviezen uit dit boek niet alleen te redden, maar zelfs naar een hoger plan te tillen. Ik geef je gereedschap in handen om een ingeslapen, conflictueuze of koele relatie om te toveren in een voedende, gelijkwaardige en stimulerende.

Ik wens je de moed om in de spiegel te kijken. En veel succes in je relatie!

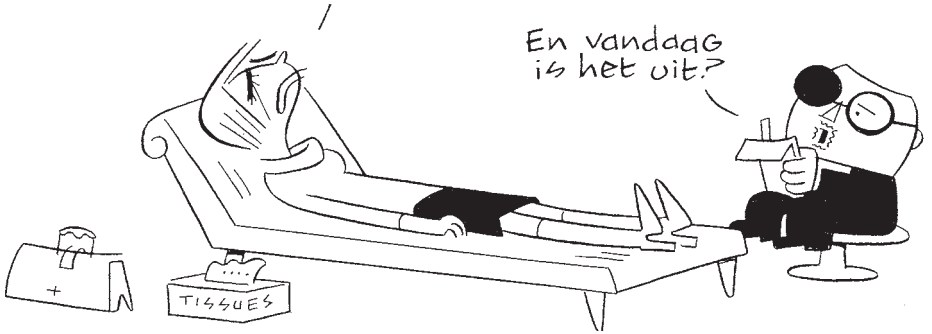
mr. Caroline Viviane Franssen

Dank

Ik wil iedereen bedanken die me de afgelopen jaren heeft geholpen dit boek te schrijven en speciaal: Mijn schrijfcoach Yoeke Nagel. Mijn ouders die hun huis ter beschikking stelden. Mijn vriendin Thera Zilver Rupe die heerlijk voor me kookte en mijn vriendinnen Rosita Setz, Monique van Eijkelenburg en Carin Biegnole voor hun niet-aflatende aanmoedigingen.

Je moet van jezelf houden, maar ik heb een knipperlichtrelatie met mezelf.

En vandaag is het uit.?





1 Begin meteen met reanimeren

Als je merkt dat je relatie in nood is, begin dan direct en enthousiast met reanimeren. Wacht niet met handelen tot je zeker weet of je relatie wel te redden valt. Begin zelfs met investeren in je relatie als je op dit moment tamelijk onverschillig staat tegenover je partner en je nog niet helemaal zeker weet of je liefde voor de ander ooit nog echt zal ontwaken. Ga onmiddellijk aan de slag. Als je niets doet, weet je zeker dat je relatie uiteindelijk uit je vingers zal glippen. Met je handen op je rug toekijken naar hoe je relatie langzaam maar zeker verschrompelt, is feitelijk kiezen voor langdurig lijden.

Laten we een relatieongeluk eens vergelijken met een verkeersongeluk. Los van eventuele schuld en de herstelmogelijkheden, wordt er meteen ingegrepen. Omstanders of ambulancepersoneel beginnen met reanimeren en geven alleen op als het werkelijk niet meer helpt. Het onderzoeken van oorzaken en schuldvraag wordt overgelaten aan politie en verzekeringsexperts.

Hetzelfde geldt voor een relatie die in de kreukels ligt. Het is energieverlies om eerst uit te zoeken hoe het is gekomen. De overlevingskansen van de relatie nemen niet toe als je gaat uitzoeken wie er schuld heeft aan het ongeluk. De relatie heeft het meeste kans op overleven als je onmiddellijk begint met reanimeren. Wacht dus niet tot je partner in actie komt. Kies zelf voor het op gang brengen van de ademhaling en het hart van je relatie. Geef

zuurstof aan je relatie met positieve input. Het hart van je relatie *loopt* op intimiteit.

Een levende relatie

Bij EHBO heb je natuurlijk te maken met een levend mens, iemand die je kunt zien en aanraken. Je relatie is niet tastbaar. Eigenlijk is het jammer dat je relatie in zekere zin een ‘abstract’ begrip is. Want daardoor ben je minder of niet gericht op de relatie en wat die nodig heeft om tot bloei te komen. Je denkt dat het over jou of je partner gaat. Daardoor ontstaat er makkelijk strijd tussen jouw belangen en die van je partner. Je bent geneigd om te denken dat een van de twee ‘in moet leveren’.

Stap uit de strijd over wie er gelijk heeft of moet inleveren. Ga samen onderzoeken wat de relatie nodig heeft. Zie je relatie als een levend organisme dat voeding, lucht en beweging nodig heeft. Dat is constructief, want de kwaliteit van je relatie neemt toe als de input kwaliteit heeft.

De eerste drie regels van reanimatie:

- 1 *Zie je relatie als een prioriteit.* Het draait niet om jezelf of om de ander, niet om jouw belang of om het belang van je partner, maar om de relatie. Je relatie is dus een ‘derde’. Vraag jezelf een paar keer per dag af wat jouw bijdrage kan zijn aan de relatie. Doe wat goed is voor de relatie.
- 2 *Breng zuurstof in je relatie.* Blaas nieuwe lucht in je relatie. Kies voor luchtige gedachten, optimisme, verlangen en hoop. Laat waar je problemen mee hebt even rusten. Richt je blik op jezelf en op de toekomst.
 - Probeer niet om de ander te begrijpen of te veranderen.
 - Negeer wat je niet zint.

- Stop onmiddellijk met kritiek op je partner. Niet bekritiseerd worden, geeft lucht; niet bekritisieren geeft ontspanning.
 - Waardering is essentieel. Richt je op het positieve van de ander. Zet elkaar op een complimentendieet. Maak de ander iedere dag ten minste vijf complimenten.
 - Kies je gedachten en woorden over je relatie positief en doelgericht.
 - Richt je aandacht op jezelf.
- 3 *Zorg zelf dat het hart van je relatie weer gaat kloppen.* Actie is duidelijke taal. Doe iedere dag vijf kleine dingen die je relatie voeden. Bijvoorbeeld:
- Meteen de rommel achter je kont opruimen in plaats van laten slingeren
 - Tegelijk met je partner naar bed gaan
 - Eten koken dat je partner lekker vindt
 - Je waardering voor het maal laten blijken door meteen af te wassen en je partner van een kopje koffie of thee te voorzien
 - Informeren naar de dagelijkse belevenissen en gevoelens van je partner
 - Werkelijk met aandacht luisteren naar wat je partner jou vertelt.

Conclusie

Iedere dag dat je met je partner bent, kun je kiezen of je investeert in de relatie of je terugtrekt. Maak de keuze om er van jouw kant alles aan te doen om je relatie te doen slagen, ongeacht wat je partner doet. Deze tips zijn voor de acute nood. Na de reanimatie is het tijd voor verder onderzoek en actie. Ga voor meer verdieping in dit boek op zoek naar het hoofdstuk dat specifiek op jouw situatie slaat.



A stethoscope is positioned over a heart shape. The number '2' is inside the heart shape.

2 Van verliefdheid naar een echte relatie

Ben je aan een relatie toe?

Marijke is ongewenst single Marijke heeft nog nooit een echte relatie gehad. Het is een raadsel dat de knappe, levendige vrouw nog geen partner heeft gevonden. Ze wil namelijk wel heel graag. Misschien een beetje te graag. Bij een eerste afspraakje vraagt ze zich onmiddellijk al af of deze man 'trouwmateriaal' is. Al zijn karaktereigenschappen worden aan een kritische blik onderworpen en de man wordt meteen gewogen en te licht bevonden.

Die kritische blik zie je zowel bij mensen boven de dertig die nog nooit een relatie hebben gehad als bij mensen die één of meerdere 'mislukte' relaties achter de rug hebben. Hoe vaker het misgaat, hoe moeilijker het is je weer te open te stellen voor een nieuwe geliefde. Je weet immers wat er fout kan gaan.

Je bent – in de ideale situatie – klaar voor een nieuwe relatie als je:

- 1 *Je voorafgaande relatie echt hebt afgesloten*
 - Je niet meer hoopt op een verzoening
 - Je echt door het rouwproces bent heen gegaan. Afhankelijk van de duur van de relatie kan dat soms zelfs twee, drie of meer jaren duren

- Je er vrede mee hebt dat je ooit aan je vorige relatie bent begonnen, je hebt vrede met de duur van de relatie en vrede met het einde ervan.
 - Je een realistische kijk hebt op de positieve en negatieve aspecten van je relatie.
 - Je weet welk gedrag van jou in de relatie tot positieve zaken leidde en welk gedrag van jou negatieve gevolgen had voor de relatie.
- 2 *Je plezier hebt in je leven zoals het nu is*
- Je fijn woont en het naar je zin hebt op je werk.
 - Je financieel zelfstandig bent.
 - Je jouw vrije tijd plezierig invult met hobby's en vrienden.
 - Je jezelf aardig en leuk vindt.
 - Er een stabiel co-ouderschap of een goede omgangssituatie bestaat waarin je genoeg aandacht aan je kinderen kunt besteden.
- 3 *Je verwachtingen zijn realistisch*
- Je weet dat niet alle liefdes beginnen met een vlam in de pan. Veel relaties ontstaan doordat mensen eerst samenwerken of een vriendschap opbouwen.
 - Je bereid bent de tijd te nemen om iemand te ontmoeten en iets te laten ontstaan.
 - Je zoekt *aanvulling* op je leven en geen *invulling*.
 - Ook als je biologische klok tikt, neem je de tijd om een stabiele relatie op te bouwen. Je bent je bewust van het risico op alleenstaand ouderschap als je te snel gaat.
 - Je verwacht niet dat je op korte termijn met je nieuwe partner een vlot lopend stiefgezin kan vormen.

Het belangrijkste voor het slagen van een nieuwe relatie, is dat je echt 'beschikbaar' bent. Soms sluiten mensen hun relatie niet af, zodat ze eigenlijk nog vastzitten aan bijvoorbeeld hun eerste geliefde of aan hun overleden partner. Daarom is het zo belangrijk om echt te rouwen over het verlies van een relatie.

Marijke herstelt haar vertrouwen in mannen Marijke had besloten om nooit afhankelijk te worden van een man zoals ze bij haar moeder had gezien. Ze had een onzichtbare muur om zich heen gebouwd waardoor ze onbereikbaar was. Ze werkte aan haar vertrouwen in mannen. Ook ging ze met meer 'lichtheid' daten. Ze nam tijd en ruimte om een man te leren kennen en een vriendschap te laten ontstaan. Zo kwam er een fijne, liefdevolle man in haar leven. Marijke straalt.

Conclusie

Naarmate je beter in contact bent met jezelf en meer ontspannen bent, neemt de kans toe dat je iemand tegenkomt die echt bij je past zoals je echt bent. Als je wanhopig op zoek bent, bestaat de kans dat je iemand aantrekt die eigenlijk helemaal niet bij je past. Onderzoek bij jezelf of er werkelijk ruimte is in je leven.

Bezint eer ge begint!

Klaas en Annemiek Klaas voelde zich helemaal het mannetje met Annemiek. Hij was blij dat hij eindelijk een vrouw had gevonden die niet zo goed gebekt was als zijn vorige partner. Maar na een paar jaar drong het tot hem door dat Annemiek een afhankelijk kindvrouwje was. En dat hij zonder enig tegengas gek werd.

Als je eenmaal verliefd bent, is jouw partner helemaal het einde. Je ziet alles door een roze bril. Je voelt je goed over jezelf en over de ander. Als er al irritaties zijn, ben je geneigd om die aan de kant te schuiven. Je wilt verder, je wilt meer. Je wilt je binden, de rest van je leven met elkaar doorbrengen. Je verlangt naar huisje, boompje, beestje. Je negeert waarschuwingssignalen die je zelf voelt of die anderen om je heen afgeven.

Samenwonen, trouwen en kinderen krijgen zijn beslissingen die grote emotionele en zakelijke consequenties hebben. Die beslissingen verdienen serieuze aandacht. Vroeger werd je als man geacht je aanstaande schoonvader om de hand van zijn dochter te vragen. Die deed dan een soort 'keuring'. Vond de schoonvader je betrouwbaar en in staat om in een inkomen te voorzien en op andere gebieden goed voor zijn dochter te zorgen, dan kreeg je zijn goedkeuring en zijn zegen.

De partnertest

Tegenwoordig beslissen we alles zelf. En we laten ons daarbij vooral leiden door ons gevoel. De liefde is belangrijker dan de 'zakelijke kant', waarin iemand wordt getoetst op zijn kwaliteiten als goede partner en mogelijke ouder. Door de roes van de verliefdheid en je grote verlangen naar een partner, heb je de neiging om on-

voldoende te onderzoeken of deze partner eigenlijk wel echt geschikt is. Daardoor gaan mensen soms een relatie aan die hen uiteindelijk veel pijn doet en eenzaam maakt.

De voortekenen van een moeizame relatie zijn er vaak al in de tijd dat je smoorverliefd bent. Alleen je herkent ze niet altijd. Mannen en vrouwen die tijdens het huwelijk of na de scheiding verschrikkelijke dingen meemaken, kunnen meestal achteraf zeggen dat er in het begin van de relatie ook al aanwijzingen waren van afwijkend gedrag. Je bent echter geen psychiater die alle kenmerken van bijzonder gedrag meteen herkent. In het begin van een relatie ben je verliefd en geneigd eigenaardigheden te bagatelliseren.

Misschien zou de mensheid uitsterven als iedereen echt goed zou onderzoeken of degene waar ze verliefd op zijn wel echt een geschikte levenspartner is. Toch kun je jezelf een hoop leed besparen door gedegen onderzoek te plegen naar je toekomstige levenspartner. Je maakt immers een keuze die zeer bepalend zal zijn voor de invulling van een belangrijk deel van je leven. Doe daarom een serieuze 'partnertest' voordat je beslist om van je geliefde je levenspartner te maken.

Onderzoek

Als je deze partner kiest als ouder van je kinderen, heb je er de rest van je leven mee te maken. Ook als de relatie misloopt, blijf je samen ouders. Het klinkt hard om nu al te kijken naar een mogelijk einde van je relatie. Maar het is pure noodzaak om naar de verre toekomst te kijken. Een derde van de huwelijken met kinderen strandt. Daarom is het nodig dat je iemand uitkiest waarin je echt op de lange termijn vertrouwen hebt. Iemand die in staat is om ook in heel moeilijke situaties te blijven communiceren.

Als je je eigen toekomst serieus neemt, vaar dan niet alleen blind op je gevoel van liefde en optimisme. Denk niet dat alle mensen dezelfde goede inborst hebben en even goed met hun emoties kunnen omgaan als jij. Onderwerp je toekomstige levenspartner aan een onderzoek. Misschien is het handig om een vriend of vriendin in te schakelen om met je mee te kijken.

Realiseer je dat je partner zich in de verliefdheidsperiode misschien van de mooiste kant laat zien. Als er nu ook al negatieve aspecten zijn waar je moeite mee hebt, kun je er zeker van zijn dat die niet gaan veranderen. Problemen waar hij/zij nu mee worstelt, komen mee de relatie in. In dit hoofdstuk wil ik je laten kijken naar een paar belangrijke signalen van mogelijk problematisch gedrag van je partner. Je begint je onderzoek in de relatie zoals jij die nu beleeft. Je stelt jezelf de ‘belangrijke vragen’. Stemmen de antwoorden op die vragen je tevreden, dan ga je verder en breid je het ‘partneronderzoek’ uit naar familie, vrienden en de omgeving van je partner.

Een lijstje belangrijke vragen die je aan jezelf kunt stellen of door een goede vriend of vriendin aan je kunt laten stellen:

- Hoe communiceer je met je partner? Luistert hij/zij naar je? Is hij/zij oprecht geïnteresseerd in jouw leven, vrienden, werk en familie?
- Hoe gaat het in bed? Vinden jullie dezelfde dingen lekker, houdt je partner rekening met jou, is de variatie fijn?
- Is je partner economisch zelfstandig? Heeft hij/zij plezier in zijn/haar werk?
- Voel je je gezien en gerespecteerd als man/vrouw?
- Als jullie samen zijn, zorgen jullie dan ook samen voor het huishouden en het eten?

- Als jullie samen dingen ondernemen, gaat dat ontspannen en in harmonie of moet het altijd precies zo gaan als de ander wil?
- Hoe gaat de ander om met tegenslagen? Kan hij/zij die verwerken of moet de omgeving het ontgelden in de vorm van scherpe kritiek of fysiek geweld?
- Zijn er dingen die jullie allebei leuk vinden? (Verskil is leuk, maar een paar gezamenlijke interesses zijn wel noodzakelijk voor een goede relatie).
- Voel je je op je gemak als jullie samen met andere mensen zijn of heb je het gevoel dat je op je tenen moet lopen? Maakt je partner je belachelijk of heeft hij/zij veel kritiek op je vrienden/vriendinnen/familie?
- Stimuleert je partner je om naast hem/haar een eigen leven te hebben of word je geclaimd? Op de lange termijn is het noodzakelijk dat jullie ook buiten je relatie gevoed worden.

De schoonfamilietest

Als je op de vorige set vragen antwoorden hebt gegeven die je tevreden stellen, is de schoonfamilietest het volgende actiepoint op je lijstje. Als de ouders van je partner nog leven en als hij/zij broers en zussen heeft, dan is het heel verstandig om snel een kijkje te nemen bij de familie. Observeer hoe het er daar aan toe gaat.

Gebruik de volgende vragen om je een beeld te vormen van de invloed van het gezin van herkomst op jouw partner:

- Hoe gaan vader en moeder met elkaar om?
- Is er sprake van wederzijds respect?
- Steunen ze elkaar, helpen ze elkaar?
- Verdelen ze de taken of loopt er één te sloven en laat de ander zich dat aanleunen?

- Voel jij je prettig in deze sfeer?
- Hoe gaat je partner met zijn/haar moeder en vader om?
- Hoe gaan de vader en moeder met jouw partner om?
- Heb jij het idee dat je aanstaande schoonfamilie echt belangstelling voor je heeft?
- Hoe doen de broers en zussen tegen jouw partner en hoe doet hij/zij tegen hen?
- Ben jij in staat om je partner te accepteren met zijn/haar ouders en iedereen die erbij hoort of merk je dat je je verzet?
- Kun je samen achteraf praten over je waarnemingen?
- Heeft je partner zicht op de kwaliteiten en belemmeringen die voortkomen uit zijn/haar gezin van herkomst?

De waarschuwingssignalen onder ogen zien

Wat zijn nu waarschuwingssignalen die je beter niet kunt negeren? Bij welke mensen is het aannemelijk dat er iets scheef zal groeien in de relatie? Of dat je in de relatie voor wezenlijke problemen gesteld zult worden? Wanneer is de kans groot dat jij meer zult geven dan krijgen?

Het volgende lijstje geeft een aantal belangrijke indicaties:

- Je partner is nog niet los van zijn/haar vorige relatie.
- Je partner is nog niet los van zijn/haar ouders.
- Er is ‘iets’ aan de hand in het ‘nest’; de ouders of broers en zussen zijn problematisch: depressief, verslaafd, hebben een psychiatrische stoornis, zijn suïcidaal of een gezinslid heeft zelfmoord gepleegd.
- Je partner heeft een verslaving, bijvoorbeeld aan alcohol. Dat is een serieus probleem dat niet zomaar overgaat. Net als:
 - Wietverslaving

- Gokverslaving
 - Pornoverslaving
 - Liegen
 - Psychiatrische problematiek en depressie
 - Eetstoornissen, zoals anorexia of boulimia
 - Schulden.
- Je partner gaat vreemd of heeft openlijk meerdere relaties en jij wilt een monogame relatie.
 - Je partner vertoont verbaal/fysiek agressief en gewelddadig gedrag.
 - Je partner heeft geen sociaal netwerk, geen vrienden.
 - Je partner is werkloos of van het type ‘12 ambachten, 13 ongelukken’, waardoor stabiliteit in het verdienen van een inkomen onduidelijk is.
 - Je partner praat vol wrok over mensen waar hij/zij een jarenlange band mee had.
 - Je partner heeft geen contact met ouders, broers en zussen.

Problematische ouders; gezin van herkomst

Heb je een partner met een verslaafde ouder of met een ouder met psychiatrische problematiek, dan is het even extra opletten. Probleemgedrag is vaak erfelijk. Het maakt de ander uiteraard niet per definitie ongeschikt als partner, maar je loopt zeker risico's. Iemand die altijd voor zijn of haar ouders heeft moeten zorgen, kan bijvoorbeeld 'overzelfstandig' geworden zijn en het maar moeilijk toelaten dat jij hem/haar werkelijk liefde en steun wilt geven. Het kan ook zijn dat jij de neiging krijgt om te gaan compenseren voor de treurige kindertijd van je partner. Dat jij denkt dat jij hem of haar wél kan geven wat hij/zij nodig heeft. Eigenlijk moeten er dan al alarmbellen afgaan. Alleen als de zorg wederzijds is, kan er

een gelijkwaardige relatie ontstaan met iemand met een moeilijk verleden.

Of iemand, ondanks een dergelijk verleden, zich voldoende heeft ontwikkeld om een betrouwbare partner voor jou te zijn, kun je afmeten aan bepaalde signalen. Dan kan hij/zij bijvoorbeeld ontspannen praten over het doorgemaakte bewustwordingsproces en de pijn én over de hulp die hij/zij heeft gehad om zijn/haar verleden te verwerken. Hij/zij kan duidelijk maken hoe hij/zij geleerd heeft om datgene aan zichzelf te geven wat hij/zij in de relatie met zijn ouders heeft gemist.

Verslavingen

Een partner met verslavingen – zoals aan alcohol, wiet, gokken of porno – kan jou nooit de eerste prioriteit in zijn of haar leven maken. De verslaving staat op de eerste plaats. Een gokverslaving kan ook jou financieel te gronde richten. Een pornoverslaving kan ervoor zorgen dat jullie seksuele leven uiteindelijk naar de knoppen gaat. Een alcoholist kan zijn of haar baan kwijt raken, agressief worden, zijn/haar hersens kapot drinken en een slechte ouder zijn. Van overmatig wietgebruik word je sloom, je kunt in een psychose raken en de kans dat je een baan kunt houden terwijl je onder de invloed bent, is ook niet al te groot.

Schulden

De meeste mensen met schulden kunnen het aannemelijk maken dat de schuld 'buiten hun toedoen' ontstond. Het belang ervan wordt gebagatelliseerd. Vaak is het hebben van schulden een teken dat iemand niet echt op een goede manier voor zichzelf zorgt. Hij of zij koopt dingen die hij/zij zich niet kan veroorloven. Of neemt risico's met geld. Het kan natuurlijk gebeuren dat iemand echt

door omstandigheden in de schulden is terechtgekomen. Wacht dan toch met samenwonen of trouwen totdat diegene zelf de schulden heeft opgelost. Als je eenmaal de financiële verantwoordelijkheid van iemand overneemt door schulden voor hem/haar af te lossen, blijf je waarschijnlijk de hele verdere relatie opdraaien voor financieel onzelfstandig gedrag van je partner.

Stoornissen

Veel psychische stoornissen zijn voor een leek op het eerste gezicht niet te herkennen. Mensen zijn zich er vaak ook zelf niet van bewust van dat ze bijvoorbeeld ADHD hebben of een beperking in het autistische spectrum. En iemand met bijvoorbeeld een narcistische stoornis of een antisociale persoonlijkheidsstoornis (in de volksmond psychopaat) zal nooit erkennen dat er iets met hem/haar aan de hand is. Omdat mensen met manipulatieve neigingen vaak uitzonderlijk goed toneel spelen, lijkt het alsof je met een normaal persoon te maken hebt, maar als je je eenmaal hebt gebonden, samenwoont, getrouwd bent of zwanger bent, dan komt de ware aard naar boven. Dan gaat de narcist op je 'parasiteren' of de antisociale zijn/haar sadisme op je botvieren. Mensen met een stoornis weten dat vaak een tijdlang prima te verbergen. Daarom is het zo van belang om je goed te verdiepen in je potentiële partner en te praten met familie en vrienden.

Agressie en geweld

In de 'verkeringstijd' kunnen er ook aanwijzingen zijn van agressief gedrag zijn die het onverstandig maken om je aan iemand te binden. De agressie hoeft in eerste instantie niet direct op jou gericht te zijn. Het is een waarschuwing als iemand bij frustratie snel ontploft, dingen kapotmaakt of betrokken raakt bij vechtpartijen

op straat. Als je in het begin van je relatie te maken hebt met fysiek of verbaal geweld tegen jou, is het beter om onmiddellijk te maken dat je wegkomt. Tenzij je partner meteen deskundige hulp inschakelt. Als je eenmaal slachtoffer bent, heeft dat veel gevolgen. Waarschijnlijk ga je uit angst ongemerkt van alles doen om de woede van je partner te voorkomen. Weinig kans dat dat effectief is, dus zal je partner zich uiteindelijk toch fysiek op jou en/of de kinderen gaan afreageren.

Problematische ex

Als de ex van je partner een echt probleemgeval is, trekt dat ook een behoorlijke hypotheek op jullie relatie. Bijvoorbeeld als er sprake is van stalking of agressief gedrag, of de ex je partner heeft bestolen of mishandeld. Soms uit het problematisch gedrag van de ex zich via de kinderen; die worden opgestookt tegen je geliefde of bij hem of haar weggehouden. Hier krijg jij als nieuwe partner mee te maken. De kunst is om de verantwoordelijkheid voor de problemen met de ex bij je partner te laten (zie de volgende paragraaf *Bijna iedereen heeft een ex*).

Voorkom relatieongelukken

Het is onverstandig om een serieuze verbinding aan te gaan met iemand die op jou leunt terwijl jij niet op hem/haar kunt leunen. Waarom zou je een relatie aangaan met iemand die jou niet kan geven wat jij nodig hebt? Kies eieren voor je geld zo lang het nog kan. Denk niet dat je partner 'te redden' is met liefde en therapie. Laat je vrienden en vriendinnen je helpen als je de relatie afbreekt, ook al houd je nog zoveel van deze persoon en gun je hem of haar het allerbeste.

Conclusie

Laat je niet verblinden door je verliefdheid en door de sekshormonen die door je lijf gieren als je net verliefd bent. De partner waar je kinderen mee krijgt, blijf de rest van je leven een factor van betekenis. Dat vraagt om een heel zorgvuldig onderzoek om te kijken of hij/zij werkelijk bij je past. Kies het liefst voor iemand die gelijkwaardig is en waarvan je niet op voorhand al weet dat je er een problematische relatie mee zult krijgen.

Klaas herhaalt zichzelf niet meer Klaas ziet in dat hij niet meer naar het tegengestelde moet zoeken van waar hij zoveel moeite mee heeft. Hij neemt afscheid van zijn kindvrouwje en komt in contact met een meer uitgebalanceerde vrouw, die weet wat ze wil en daar op een goede manier over onderhandelt.

Bijna iedereen heeft een ex

Henk is eigenlijk nog steeds met zijn ex Het is net of Henk nog steeds getrouwd is met zijn ex. Hij gaat steeds naar haar huis om klusjes voor haar te doen en voelt zich nog steeds overal verantwoordelijk voor. Ik wou dat hij haar eens losliet en zijn aandacht meer op mij en op ons huis ging richten. Onze dakgoot zit ook vol bladeren!

Natascha heeft het gevoel dat ze moet vechten voor de aandacht van Henk en eigenlijk op het tweede plan komt.

Als je na je dertigste een nieuwe relatie begint, is de kans groot dat je iemand treft die al eerder een relatie heeft gehad. Je partner is dus niet meer fris en nieuw op relatiegebied. Hij/zij heeft een

geschiedenis. En die relatiegeschiedenis heeft ook invloed op jou. De ex kan een bepalende rol spelen in het leven van jouw partner. Ook een overleden partner kan ver over het graf heen invloed hebben. Waarschijnlijk is dit ook niet jouw eerste relatie en breng je zelf dus ook een geschiedenis mee.

Het is beter om de invloed van het verleden te erkennen dan je ertegen te verzetten. Die invloed heeft ook positieve kanten. Als het goed is, heeft je partner in vorige relaties van alles geleerd. Geleerd om lief te hebben, geleerd om rekening te houden met een ander, geleerd om te communiceren, geleerd om te vrijen. Jij plukt daar nu de vruchten van.

In de vorige relatie zijn ook dingen fout gelopen, anders was die niet beëindigd. Je partner is dus ook teleurgesteld, gekwetst en mogelijk zelfs verbitterd geraakt. Misschien is hij/zij bedrogen of geestelijk of lichamelijk mishandeld. Dan heeft je partner emotioneel huiswerk te doen om te herstellen. Voor hij/zij werkelijk weer een nieuwe partner vertrouwt, heb jij als nieuwe partner flink wat vooroordelen te overwinnen.

Een realistische kijk op de oorzaken van het mislukken van de relatie is overigens niet zo makkelijk te krijgen. Iedereen beleeft de werkelijkheid op zijn eigen manier. Meestal wordt de hand niet echt in eigen boezem gestoken en krijgt de ex de twijfelachtige eer van het dragen van de schuld voor het mislukken van de relatie. Als het 'wangedrag' van de ex breed wordt uitgemeten, krijg jij vaak al een negatieve kijk op de ex voordat je hem of haar ontmoet hebt. Dat is uiteraard niet gunstig voor een goede verstandhouding.

Hun ongeluk, jouw geluk

Het meest wezenlijke verschil tussen jou en de ex van je partner is dat de ex er eerder was dan jij. Jouw partner is zo leuk door alles

wat hij/zij eerder meemaakte, onder andere met zijn/haar vorige partner. Zonder die ervaring was hij/zij anders en was jij misschien niet voor hem/haar gevallen. Jij dankt jouw geluk aan het ongeluk van de vorige partner(s). Als die relatie niet was mislukt, had jij nu geen partner gehad. Het klinkt hard, maar het is wel de werkelijkheid. Zonder hun relatieongeluk had jij geen geluk gehad. Je zult merken dat het je rust kan geven als je die werkelijkheid erkent.

Respect voor de ex

De verstandhouding met de ex is vooral afhankelijk van jouw vermogen om respect op te brengen voor de vrouwen of mannen die een belangrijke rol in het verleden van jouw partner hebben gespeeld. Het kan zijn dat je denkt dat de ex van je partner eigenlijk niet geschikt voor hem/haar was en dat het maar goed is dat de relatie is afgelopen. Of je denkt dat jij een veel betere partner bent dan de ex. Als je partner zijn/haar vorige partner voor jou in de steek heeft gelaten, vraagt het opbrengen van respect extra aandacht. Het kan goed zijn dat er op de achtergrond namelijk een vorm van schuldgevoel speelt. Je moet immers voor jezelf verantwoordelijk dat je die relatie 'kapot' hebt gemaakt. Ook als de relatie al slecht was voordat jij in het spel kwam, heb je toch een actieve rol gespeeld in het verbreken ervan. Bovendien weet je nu dat jouw partner een oude relatie niet afrondt voor hij/zij aan de volgende begint. Dat betekent dat hij/zij dus in staat is om jou ook weer te verlaten voor een ander.

OEFENING

Er is een oefening die je kan helpen om jouw plek als 'tweede partner van' in te nemen. De volgende zinnen kunnen in eerste instantie behoorlijk wat weerstand oproepen. Kijk eens wat er gebeurt als je het volgende hardop leest alsof je het tegen de ex zegt:

- Jij bent de eerste man/vrouw van ... (naam partner). Ik ben de tweede.
- Ik dank mijn geluk met ... aan het mislukken van jullie relatie. Zonder jouw ongeluk had ik nu geen geluk gehad.
- Jij bent me voorgegaan en ik neem mijn plek in na jou.
- Ik maak een respectvolle buiging voor je.

Je partner is weduwe/weduwnaar

Als je partner weduwe of weduwnaar is, vraagt dat van jou speciale aandacht. Iemand die zijn/haar partner heeft verloren aan de dood, heeft een heftig proces doorgemaakt. Of het nu na een lang ziekbed was of als de dood plotseling is gekomen, verlies kerft groeven in de ziel. Als de overleden partner zelfmoord heeft gepleegd, is er helemaal veel te verwerken. Dan zijn er naast het verlies ook schuldgevoelens te verwerken en zijn eventuele kinderen extra getraumatiseerd.

De banden doorsnijden met een overleden partner valt niet mee. Het doorleven van rouw is ingewikkeld. De kans bestaat dat je als nieuwe partner telkens vergeleken wordt met degene die is overleden. Zeker als het een heel mooie relatie is geweest, kan het zijn dat de overleden partner wordt geïdealiseerd. Als nieuwe geliefde kun je dan nooit aan haar of hem tippen. Het beeld van iemand die dood is, wordt namelijk niet meer bijgesteld door de realiteit en kan daardoor makkelijk te positief worden.

Opdracht

Ga samen of alleen naar het graf van de overleden partner. Neem een mooie bos bloemen of een plant of kaars mee. Praat tegen de overleden partner. Vertel hem of haar: 'Jij bent de eerste man/vrouw van ... (naam van je partner). Dankzij jou heb ik nu een vrouw/man.' Vertel dat je nooit zijn of haar plaats kan innemen en dat je dat ook niet van plan bent. Vraag eventueel of hij of zij vriendelijk naar je wil kijken als jij nu geniet van de liefde.

Henk kiest voor zijn nieuwe relatie

De ex van Henk hoefde maar met haar vingers te knippen of hij stond al weer klaar om klusjes voor haar op te knappen. Er was een parallel met vroeger: na de scheiding van zijn ouders was hij 'de man in huis' geworden. Hij zorgde voor zijn moeder en voelde zich verantwoordelijk voor haar geluk. Die gewoonte had hij mee zijn huwelijk in genomen. Toen hij dat inzag, gaf hij symbolisch die verantwoordelijkheid weer terug aan zijn vader. Al snel voelde hij zich niet meer schuldig als hij zijn ex-vrouw haar eigen klusjes liet opknappen. Natascha merkte op veel gebieden dat Henk meer 'aanwezig' was en duidelijk voor haar koos.

Conclusie

Het respecteren van de ex van je partner komt ten goede aan de slagingskans van je relatie.

Samenwonen: ja of nee?

Pim wil bij zijn ouders blijven wonen 'We hebben drie jaar verkering en ik wil samenwonen, maar mijn vriend wil bij zijn ouders blijven wonen. Hij zegt dat hij er nog niet klaar voor is,' vertelt Marieke. Ze is 27 en haar vriend 32. Prima leeftijden dus om de volgende stap te zetten in hun relatie. Heeft het voor Marieke zin om te wachten tot Pim zich kan losmaken van het ouderlijk huis?

Wil jij samenwonen of trouwen, maar je partner niet? Dat is een vraagstuk waarbij je makkelijk in vervelende discussies kunt belanden. Je kunt je afhankelijk gaan voelen en de ander beschuldigen van bindingsangst. Ook kan jouw wens om te gaan samenwonen er aanleiding voor zijn dat juist de ander jou gaat beschuldigen van 'claimgedrag'. Het hangt enorm af van jullie leeftijd en omstandigheden wat de beste aanpak is.

Gezin beginnen

Als jij graag wilt gaan samenwonen met iemand die zijn ouders moeilijk kan loslaten, heb je een serieus probleem. Sommige jonge mensen zijn zo loyaal aan hun ouders dat het hen extreem veel moeite kost om het huis uit te gaan. Er zijn zelfs mensen die hun hele leven bij hun ouders blijven wonen. De dynamiek in zo'n gezin verstoort dan eigenlijk het vermogen van jouw vriend/vriendin om een eigen gezin te stichten. In zo'n geval is therapie waarschijnlijk noodzakelijk om los te komen van de ouders.

De situatie ligt heel anders als dit de eerste keer is na het verbreken van een relatie dat jouw partner echt 'serieus' gaat worden. Dan kan het zijn dat het probleem zonder therapie oplosbaar is en je jouw partner kunt ondersteunen bij het zetten van de volgende

stap. Neem om te beginnen een beetje afstand van de situatie. Zie het als een onderzoek naar de kansen om de relatie naar het volgende niveau te tillen. Als jij wanhopig bent, zet je je partner onder druk. Dat werkt averechts. Je hebt meer kans als je in staat bent om je eigen verlangens niet de boventoon te laten voeren. Ga strategisch om met de situatie. Als je je partner wilt overhalen om iets te gaan doen waar hij/zij tegenop ziet, is het van belang dat je je verdiept in de ware achtergrond van de bezwaren. Er speelt meestal meer mee dan wat je partner vertelt. Probeer een zo praktisch mogelijk gesprek te voeren over de angsten en verlangens van je partner. Vraag de ander onder welke voorwaarden hij/zij wel zou willen samenwonen. Wat zou hem of haar over de streep trekken? Gaat het om een eigen kamer, de garantie dat ‘vakanties alleen’ ook tot de mogelijkheden behoren? Het kan goed zijn dat jij met de voorwaarden van je partner heel goed kunt leven. Neem de tijd om een aantal compromissen onder de loep te nemen. Helpt het als jullie samen een stacaravan kopen waarin ieder van jullie zich af en toe een weekend kan terugtrekken? Spreek af dat jullie allebei ‘zakgeld’ krijgen om aan je hobby’s te besteden, zodat niet al het geld gemeenschappelijk wordt. Koop samen een groot huis en betrek ieder een eigen verdieping. Of ga in twee huizen naast elkaar wonen zodat je je huis in je eigen sfeer kunt inrichten en bijvoorbeeld om de dag bij elkaar kunt eten.

Samenwonen met kinderen

Als jij en of je partner al kinderen hebben, is samenwonen een stap die serieuze voorbereiding vraagt. Onderzoek wat je motieven zijn om te willen samenwonen. Neem heel ruim de tijd om te kijken of jullie inderdaad met elkaars kinderen overweg kunnen en hoe jullie als (stief)ouders functioneren. Zorg ervoor dat je

genoeg aandacht aan je eigen kinderen blijft besteden. Neem niet te snel de beslissing om te gaan samenwonen. Als je de opvoedtaken van jouw kinderen met iemand wilt delen, zorg er dan voor dat je zeker weet dat je partner ook in staat en bereid is om samen met jou de kinderen op te voeden. Voorkom dat jouw nieuwe partner alle ruimte inneemt en jouw kinderen te jong het ouderlijk huis verlaten. Kies er als stiefmoeder voor om je eigen loopbaan te houden en laat je partner zijn eigen kinderen opvoeden.

Als jij je (onder protest) neerlegt bij het feit dat je partner niet wil samenwonen, kan dat op de lange termijn ook verkeerd uitpakken. Je kunt het gevoel krijgen dat je je tijd 'verspilt' omdat de relatie meer op afstand blijft dan jij eigenlijk wilt. Als je jouw wens om samen te wonen echt serieus neemt, moet dat ertoe leiden dat je op een gegeven moment de ultieme consequentie trekt en de relatie verbreekt. Het zal niet meevallen om afscheid te nemen van iemand waarvan je houdt. Maar het geeft jou wel ruimte om iemand te ontmoeten die wel met je wil samenwonen.

Ga in geen geval de discussie over bindingsangst aan. Het gebruiken van dergelijke psychologische termen leidt zelden tot een zinvol gesprek. Bovendien is de vraag hoe het zit met jouw eigen bindingsangst als jij in een relatie blijft hangen waarin je partner zich niet aan jou wil binden.

Conclusie

Als je in de leeftijd bent dat je een gezin zou willen stichten, maar je hebt een partner die niet wil samenwonen terwijl jij dat wel wilt, kun je kort proberen om daar verandering in te brengen. Besteed er niet te langdurig energie aan. Als je partner vasthoudt aan zijn/haar beslissing, verbreek dan de relatie. Als je in een andere leeftijdsfase bent en al meerdere relaties hebt gehad, of geen kinderen

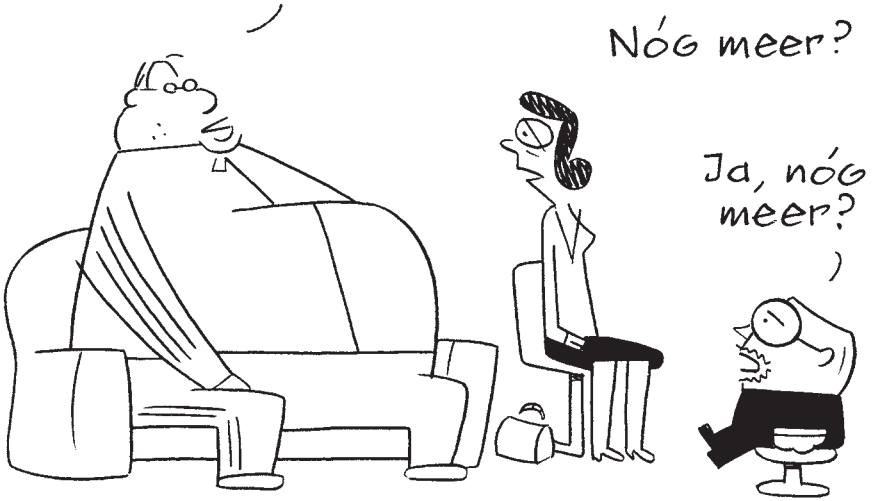
wilt, kunnen creatieve compromissen ook uitstekend werken (in sommige gevallen zelfs beter dan samenwonen). Denk aan een deel van de week wel samenwonen of vlakbij elkaar wonen.

Marieke gaat alleen verder Pim ziet er geen probleem in dat hij bij zijn ouders wil blijven wonen. Van zijn kant is dus geen oplossing te verwachten. Voor Marieke valt het niet mee om onder ogen te zien dat Pims loyaliteit naar zijn ouders sterker is dan zijn liefde voor haar. Met pijn in haar hart besluit ze een punt te zetten achter de relatie.

Ik heb meer ruimte nodig
in onze relatie.

Nóg meer?

Ja, nóg
meer?





3 Het is niet meer zo leuk

Hoe jouw geloof in sprookjes je relatie verstoort

Andries gelooft in sprookjes 'Als ik thuiskom, heeft Anita helemaal geen aandacht voor me. Ze staat te koken of is met de kinderen bezig. Het huis is een bende. En als ik dan een knuffel van haar probeer te krijgen, wijst ze me nog af ook. Ik vind het eigenlijk verschrikkelijk om thuis te komen en stel het steeds vaker uit,' vertelt Andries.

Onder veel relatieproblemen liggen niet-uitgekomen verwachtingen. Als de werkelijkheid anders is dan jij verwacht, ben je teleurgesteld. Je gaat de werkelijkheid steeds vaker vergelijken met je fantasie. En: de werkelijkheid voldoet niet. Als je partner nou eens een klein beetje rekening met je hield... Zo moeilijk is het toch niet om het eten op tijd klaar te hebben?

Iedere keer dat je verwachtingen niet uitkomen, is je teleurstelling voelbaar. Zelfs als je het niet uitspreekt, ervaart je partner dat hij/zij tekortschiet. Je focus is immers gericht op wat je vindt dat er niet goed gaat. De ander krijgt steeds te horen wat er zou moeten veranderen om het voor jou wel fijn te maken om thuis te komen. Maar je partner doet al enorm haar best.

Veel vrouwen staan alleen voor het spitsuur na een hele dag met de kinderen of een dag op hun werk. Dan proberen ze tegelijkertijd de kinderen rustig te houden én eten te koken. De man verwacht het eten op tafel, het huis opgeruimd en de kinderen blij en vrolijk. Maar zo is de werkelijkheid niet. De man bekritiseert zijn partner. De vrouw voelt zich tekortschieten en niet gewaardeerd voor haar inspanningen, maar zet toch een tandje bij. De volgende dag dat hij thuiskomt, is het eten op tijd klaar, maar is het een rommeltje in huis. De man reageert geïrriteerd op de troep. De vrouw vindt dat tegen zijn verwachtingen eenvoudigweg niet valt op te boksen. De man trekt zich terug. De kans dat ze een leuke avond zullen hebben is klein. Vermoedelijk wordt er vanavond ook niet gevreeën.

Volwassen worden

Je verwacht een grote bron van warmte, veiligheid, geborgenheid, liefde, steun en seks. Je verwacht dat je van een relatie gelukkig zal worden. Maar sprookjes eindigen niet zomaar met ‘en ze leefden nog lang en gelukkig’. Misschien denk je dat het wel meevalt met jouw verwachtingen. Dat jij een heel realistisch persoon bent. Kijk eens of dat klopt met de oefening ‘Mijn verwachtingen’. Grote kans dat jij niet doorhebt dat je wacht tot een fee je pompoen omtovert in een koets.

OEFENING MIJN VERWACHTINGEN (1)

Wat verwacht jij van je partner?

Welke van de volgende zinnen zijn op jou van toepassing? (nooit, een beetje, vaak en altijd):

- Ik wil dat mijn partner me gelukkig maakt.
- Ik wil dat ik met mijn partner kan praten over alles wat mij bezighoudt.
- Ik wil dat mijn partner naar me luistert op ieder moment dat ik dat nodig heb.
- Ik wil dat mijn partner altijd mijn seksuele behoeften bevredigt.
- Ik wil dat mijn partner mijn hobby's met me deelt, van muziek tot paragliding.
- Ik wil dat mijn partner altijd om kan gaan met mijn zwakke kanten.
- Ik wil dat mijn partner me altijd troost als ik verdriet heb.
- Ik wil dat mijn partner me seksueel en emotioneel trouw is.
- Ik wil dat mijn partner en ik ieder voor de helft van het gezinsinkomen zorgen.
- Ik wil dat mijn partner en ik ieder voor de helft voor de kinderen zorgen.
- Ik wil dat mijn partner en ik het altijd eens zijn over de opvoeding van de kinderen.

Pak pen papier en doe de oefening op de volgende pagina.

OEFENING MIJN VERWACHTINGEN (2)

Schrijf eens alles op wat je van jouw partner verwacht en verlangt. Wees eerlijk, schrijf ook de dingen op waarvan je je, op het moment dat ze bij je opkomen, realiseert dat het onvervulbare wensen en verwachtingen zijn.

Breng je verwachtingen op de volgende gebieden in beeld:

- | | | |
|---------------|-----------------------------|---|
| – Geld | – Sport | – Intimiteit |
| – Geloof | – Cultuur | – Omgaan met ziekte |
| – Huishouden | – Praten/
communiceren | – Omgaan met ziekte en overlijden van jouw dierbaren. |
| – Kinderen | – Steun in moeilijke tijden | |
| – Werk | – Omgaan met jouw zwaktes | |
| – Seksleven | | |
| – Vriendschap | | |
| – Hobby's | | |

Onder deze verwachtingen liggen behoeften. Vaak reële behoeften aan aandacht, liefde en saamhorigheid. Maar soms ook irreële verwachtingen die je relatie onder druk zetten. Sommige mensen verwachten (zonder dat ze zich daar bewust van zijn) dat de ander hun behoeften als vanzelf aanvoelt. En dat hij/zij hun vervolgens precies geeft wat ze nodig hebben. Verwacht jij dat de gebraden haantjes je mond in vliegen, zonder dat je ooit hoeft te zeggen dat je honger hebt? Dan gedraag je je eigenlijk alsof je nog een baby bent. Dan is het tijd om volwassen te worden. Om verantwoordelijkheid te nemen voor de vervulling van je eigen behoeften. Om je eigen behoeften te leren kennen. Om te leren communiceren over waar jij naar verlangt. Om te leren vragen. En om ermee te leren omgaan als het antwoord op je vraag 'nee' is. Iedereen moet ermee leren omgaan dat je partner je ook *niet* kan geven wat je nodig hebt, ook al voelt je behoefte nog zo dringend.

Zelfrespect

Niemand in de wereld zal altijd precies doen wat jij verlangt. Niemand zal altijd zonder woorden begrijpen waar jij naar verlangt en dat stante pede aan je geven. Zelfs al houdt je partner nog zoveel van je en wil hij/zij alles doen wat in zijn/haar vermogen ligt om jou gelukkig te maken. Het is een onmogelijke opgave om al jouw bewuste en onbewuste verlangens te vervullen. En je zou ook niet willen dat je partner zichzelf en zijn/haar eigen verlangens voortdurend voor jou aan de kant zet. Je wilt de ander respecteren, je wilt jezelf respecteren. Je wilt dat je partner zichzelf respecteert en je wilt gerespecteerd worden door je partner.

Geven en nemen

In een volwassen relatie bestaat er een uitgebalanceerde afwisseling van geven en nemen. In iedere relatie komt er (na de periode van verliefdheid) een moment dat het zinvol is om je af te vragen wat je wel en wat je niet 'in redelijkheid' met je partner wilt en kunt delen. Hoe je zorgt voor een veilige basis en tegelijk voor voldoende voeding van buitenaf. Als jij graag uit dansen gaat en je partner niet, dan kun je ook prima met iemand anders dansen. Als jij graag urenlang gesprekken voert en je partner is een stuk korter van stof, moet je hem dan dwingen om net zo breedsprakig en genuanceerd over zijn gevoelsleven te praten als jij dat doet? Of kun je de nuances ook doornemen met je beste vriendin, door de telefoon bijvoorbeeld? In een gezonde relatie heb je samen intimiteit én doe je dingen in de buitenwereld. Die afwisseling, gecombineerd met het feit dat je altijd weer terugkomt bij je partner, is de basis van een volwassen relatie.

Samenvatting

Iedere teleurstelling in je relatie is een signaal. Leer die signalen te duiden. Leer volwassen om te gaan met je eigen behoeften en op een goede manier aan je partner te vragen wat je nodig hebt. En leer ermee omgaan dat je partner ook geregeld 'nee' zal zeggen op jouw vraag. Kijk in welke behoeften je zelf kunt voorzien. En welke dingen je kunt delen met andere mensen.

Andries doet het anders Als Andries terugkomt van zijn werk, parkeert hij zijn auto, blijft even zitten of loopt een blokje om. Hij bereidt zich voor op thuiskomen bij een gezin tijdens het spitsuur. Hij vraagt zich af hoe hij een positieve bijdrage kan leveren aan zijn gezin. Als hij naar binnen gaat, geeft hij zijn vrouw aandacht en waardering. Sindsdien omhelst zij hem graag. Over de problemen op zijn werk wordt pas gepraat als de kinderen in bed liggen en ze samen de afwas hebben gedaan.

Wat ik eerst zo leuk vond, haat ik nu

Harry wil dat Fatima zich minder druk maakt 'Mijn Fatima maakt zich zo druk over geld. Zij regelt onze financiën. Zit almaar te rekenen. Ze maakt zich steeds zorgen, is bang dat we de hypotheek straks niet meer kunnen betalen. Dat geeft spanningen in onze relatie. Waarom kan ze het niet wat luchtiger opvatten, net als ik? Ik maak me er gewoon helemaal niet druk om.' Harry is ervan overtuigd dat hun relatie beter zou gaan als Fatima geldzaken net zo luchtig zou nemen als hij.

Tegenstellingen zijn verrukkelijk. De aantrekkingskracht in veel relaties ligt in de tegenstellingen. Je wordt aangetrokken tot iemand omdat die iets heeft wat jij niet hebt: de zekere tot de onzekere, de introverte tot de extraverte, de luchtige tot de zwaarmoedige.

Maar juist datgene waar je in het begin van je relatie door wordt aangetrokken, kan je later enorm gaan tegenstaan. De verschillen geven dan aanleiding tot ergernissen. Je ergert je mateloos aan je partner. Vindt dat hij/zij moet veranderen. Meer moet worden zoals jij. De eerst zo leuke eigenschappen van je partner worden zó sterk, dat hij/zij wel een karikatuur van zichzelf lijkt geworden. De luie pakt helemaal niets meer op. De actieve neemt overal de verantwoordelijkheid voor. De optimist wordt overmoedig en verliest het contact met de werkelijkheid.

Het goede voorbeeld geven

Je probeert je partner te veranderen door 'het goede voorbeeld' te geven. Want je wilt dat hij/zij een beetje meer is zoals jij. Maar door daar nog meer nadruk op te leggen, word jij eigenlijk ook steeds meer een karikatuur van jezelf. Het is om wanhopig van te worden. Hoe meer jij ontspant, hoe meer gestrest je partner lijkt te worden. Hoe secuurder jij het huis opruimt, hoe groter de troep is die je partner maakt. Vooral als jij de enige bent die de financiën in de gaten houdt of zorgt dat de kinderen op tijd eten krijgen en in bed liggen, is het gekmakend als je hierin terechtkomt. Je partner zegt dat jij nou echt eens wat meer moet ontspannen, je minder druk moet maken.

Maar die aanmoediging heeft pas betekenis als hij/zij je dan ook werkelijk wat uit handen neemt, zodat jij je daar niet meer druk om hoeft te maken. Anders zijn het slechts woorden, die het gevoel versterken dat je iets niet goed doet. Zo lang de verantwoordelijkheid

te zwaar op jouw schouders rust, is die niet op de goede manier verdeeld.

Als jij degene bent die vindt dat je partner de boel eens wat luchtiger zou moeten nemen en niet zo zwaar op de hand moet zijn, kom dan in actie. Enkel zeggen dat de ander het lichter moet opvatten, gaat geen verandering brengen. Steun je partner daadwerkelijk en neem concreet taken over.

Leren van elkaar

Hoe extreem de verschillen tussen jullie ook zijn, het is vrijwel altijd mogelijk om meer balans te brengen. Het begint ermee dat je erkent dat je iets te leren hebt van je partner. Hoe harder je iets probeert te vermijden, hoe sterker het zich soms aan je manifesteert. Als je egoïsme slecht vindt en daardoor onvoldoende voor jezelf zorgt, tref je vaak een partner die zo goed voor zichzelf zorgt dat jij en het gezin soms buiten beeld verdwijnen. Als je een hekel hebt aan precisie, tref je een partner die gekmakend nauwkeurig is. Door jouw reactie op zijn/haar gedrag versterk je bovendien juist het gedrag waar je zo'n hekel aan hebt. Het vraagt moed om niet te verwachten dat je partner gaat veranderen, maar om te denken dat het antwoord misschien wel bij jou ligt. Laat volledig los dat je partner verandert en draai de zaak eens 180 graden om.

Dus als je heel graag wilt dat je partner minder zorgeloos is, vraag jezelf dan af: 'Waar ga ik mijn eigen zorgen uit de weg? Is het misschien voor mij makkelijk om zorgeloos te zijn als mijn partner alle zorgen voor ons samen draagt? Hoe kan ik hem/haar helpen de zorgen te dragen?' Verwacht niets van je partner, kijk hoe het bij jezelf zit. Ben je misschien allergisch voor het gedrag van je partner omdat je die eigenschap of dat gedrag zelf niet wilt hebben? Meestal hoeft je dan maar een beetje van het gedrag dat je irriteert

over te nemen. De slordige ruimt af en toe op, de opruimer laat de troep een keer liggen en gaat met de benen omhoog zitten. Dat is een manier om weer balans in je relatie te krijgen. Als je de tegenstellingen erkent en benut, zijn ze weer verrukkelijk.

Conclusie

In veel relaties komt een moment dat jullie beiden wel een karikaatuur van jezelf lijken. Onderzoek waar jij bepaald gedrag afkeurt en kijk hoe je zelf die eigenschap wat meer kunt ontwikkelen. Probeer eens of je een deel van het gedrag kunt overnemen. Is de ander onverantwoordelijk of lui in jouw ogen? Pak dan niet altijd de verantwoordelijkheid op die hij/zij laat liggen, maar durf de consequenties van de 'fouten' van de ander zichtbaar te laten worden. Zie ook de volgende paragraaf *Liefde kan niet zonder voorwaarden*, p. 49.

Harry en Fatima Harry heeft besloten dat hij iedere maand samen met zijn vrouw naar de financiën kijkt. Ze hebben ook samen een langetermijnplan opgesteld voor hun financiële toekomst. Fatima is daardoor flink veranderd. Nu ze zich gesteund voelt en ze samen de eindverantwoordelijkheid dragen, 'zeurt' ze niet meer over geld.

OEFENING EIGENSCHAPPEN

Welke eigenschappen die je eerst leuk vond van je partner zijn veranderd in eigenschappen waar je moeite mee hebt? Noem er minstens drie!

Bijvoorbeeld:

Toen:

Geduldig en relaxed

→ Passief en lui

Actief en ondernemend

→ Bedillerig en bazig

Stabiel

→ Emotieloos

Herken het patroon en verander jouw aandeel

A

B

Aanvullende relatiepatronen die elkaar in stand houden

Laat verantwoordelijkheid makkelijk aan de ander over

Neemt vanzelfsprekend verantwoordelijkheid op zich die niet bij hem/haar hoort

Voorbeelden oud gedrag

Snel teleurgesteld en terugtrekken
Stoppen met nemen van initiatieven

Problemen die ontstaan door nalatigheid van de ander oplossen (en wel klagen)

Beweging

Verantwoordelijkheid terugnemen en niet meer uit handen geven
Eigen verantwoordelijkheid dragen

Verantwoordelijkheid aan de ander teruggeven
Aandacht richten op eigen verantwoordelijkheid en wat je zelf nodig hebt

Uitdaging

Uit zichzelf leiding nemen en verantwoordelijkheid dragen voor situatie

Verantwoordelijkheid uit handen geven



Voorbeelden nieuw gedrag	Proactief handelen: <ul style="list-style-type: none"> - Overleggen - Taken naar je toetrekken - taken uit jezelf uitvoeren 	Dingen in de soep laten lopen, in plaats van altijd op te lossen
Mogelijke oorzaken	Hoefde in jeugd zelf weinig verantwoordelijkheid te dragen	Heeft in jeugd te veel verantwoordelijkheid moeten dragen

Liefde kan niet zonder voorwaarden

Tegenwoordig is het ‘in’ dat je jezelf moet accepteren zoals je bent en dat de ander jou ook moet accepteren zoals je bent. Voor een deel is dat absoluut waar. Het is belangrijk om de ander te accepteren zoals hij/zij is. Om te aanvaarden dat er positieve en negatieve aspecten aan je partner zitten. Om jezelf toe te staan je masker te laten vallen en helemaal jezelf te zijn in een relatie. Maar... ‘Ik ben nu eenmaal zo’ kan ook een smoes zijn om je niet te hoeven aanpassen aan de ander. Het is wel makkelijk om te zeggen: ‘Mijn partner heeft meer last van rommel dan ik’ om daarmee onder huishoudelijke klusjes uit te komen. Of met een ‘Ik kan niet koken’ je partner te dwingen om iedere dag een gezonde maaltijd op tafel te zetten. En door te zeggen: ‘Ik sport nou eenmaal vier avonden in de week’, je partner te bombarderen tot thuiszitter en oppasser van jullie kinderen. Accepteren wie je bent, betekent niet meteen dat de ander dan de klussen op gaat knappen die jij niet prettig vindt. Accepteren wie de ander in essentie is, betekent absoluut niet dat je alle eigenaardigheden en gedrag van elkaar zonder meer aanvaardt. Je bent bij elkaar om elkaar te stimuleren om je gebreken en tekortkomingen te overwinnen en boven jezelf uit te stijgen.

Elkaar opvoeden

De meeste mensen denken dat kritiek geven op hun partner gaat leiden tot ander gedrag. Als je maar nauwkeurig genoeg onder woorden brengt wat de ander verkeerd doet, komt het vanzelf goed, is de achterliggende gedachte. Maar kritiek kan je relatie juist ondermijnen. De kans is groot dat je partner een van de primaire reacties op gevaar gaat vertonen: vechten, vluchten of bevriezen. Veel mannen en vrouwen passen zich in hun relatie aan uit angst voor kritiek. Vrouwen gaan soms extra vechten voor de relatie. Ze gaan nog meer hun best doen. Mannen zijn eerder geneigd om het op te geven en nemen dan nog maar nauwelijks initiatieven. Als ze niet het gevoel hebben dat ze het ooit goed kunnen doen, doen ze liever helemaal niks meer. Vluchten in de armen van een ander wordt door zowel mannen als vrouwen gedaan.

Van alleenstaanden wordt wel eens gezegd dat ze eigenaardig worden omdat niemand ze meer corrigeert. Niemand heeft last van de consequenties van hun gedrag en niemand roept ze meer tot de orde. In een relatie kun je de ander niet modelleren naar jouw wensen. Wel heb je de gelegenheid en de taak om elkaar een beetje op te voeden.

Tips voor wederzijdse opvoeding in de relatie:

- 1 Leer te vragen om wat je zelf wilt. Leer de 'ik-boodschap', zodat je kunt communiceren vanuit jezelf in plaats van te beschuldigen.
- 2 Maak afspraken over wat je samen wilt. Controleer geregeld samen of die afspraken ook daadwerkelijk uitgevoerd worden (zie punt 3). Bespreek ook zo nu en dan of de afspraken nog kloppen. Omstandigheden veranderen en dan kan het zijn dat afspraken bijgesteld moeten worden.

- 3 Praat op wekelijkse basis met elkaar. In de drukte van alledag is er in veel relaties maar weinig aandacht voor echt overleg.
- 4 Leer elkaar de waarheid te zeggen. Durf ruzie te maken en te verdragen om onaardig gevonden of zelfs afgewezen te worden door je partner.
- 5 Verbind consequenties aan – zich herhalend – slecht gedrag. Gemopper is meestal onvoldoende aanleiding voor je partner om te veranderen. Zonder consequenties is er geen urgentie om te veranderen. Kom dus in actie.

Conclusie

Om een relatie te hebben, is het nodig bereid te zijn je te laten bijsturen én de ander bij te sturen. Verwacht niet van de ander dat hij of zij vanzelf rekening houdt met jouw wensen. Maak je wensen kenbaar. Geef je grenzen aan en handhaaf ze. Dat maakt het makkelijker om onderlinge verschillen te aanvaarden en te genieten van ieders eigen inbreng.

Je partner ontkent ieder probleem

Peter weigert te praten Leontien zit er helemaal doorheen. Ze probeert keer op keer met haar man Peter te bespreken wat er niet goed gaat in hun relatie. Het enige wat hij dan doet, is er tegenin gaan. Ook toen ze voorstelde om naar een relatiecoach te gaan, weigerde hij mee te gaan. 'Er is helemaal geen probleem,' vindt hij. 'Het gaat prima.'

De situatie van Leontien en Peter is niet ongewoon. Vaak is er maar één echt ontevreden in de relatie. De ander vindt dat het uitstekend gaat en legt de nadruk op dingen die wel goed gaan. Zo is de

spreekwoordelijke vuilnisbak deze week nog buiten gezet. Dus waar klaag je nu over?

Als je partner zich gaat verdedigen, voel jij je niet gehoord. In reactie daarop kun je jezelf genoodzaakt voelen om het probleem nog groter te maken. Je wilt immers gezien en gehoord worden in jouw frustratie en pijn. Een heel groot probleem krijgt misschien wel aandacht. Maar het tegendeel is waar: als het probleem groter wordt, zal de ontkenning nog harder worden ingezet. Jullie zitten vast in een vicieuze cirkel.

Zes mogelijke redenen waarom je partner niet met jou over problemen wil praten:

- 1 Je partner wil eenvoudigweg niet over problemen praten zolang hij/zij geen oplossing voor het probleem ziet. Dit komt vooral bij mannen voor. Oplossingsgericht als hij/zij is, zijn problemen waarvoor geen oplossing zichtbaar is, gewoon te ingewikkeld om naar te kijken. Ook als jij de neiging hebt om eindeloos over je gevoel te praten zonder te denken over een oplossing, is dat te veel van hem gevraagd. Zie hoofdstuk 4 over communicatieverschillen tussen mannen en vrouwen, p. 65.
- 2 Je partner wil niet praten omdat jij je niet tot één onderwerp beperkt. Je wilt veel onderwerpen tegelijk bespreken. Bovendien blijf je oude koeien uit de sloot halen. Let eens op of dit in jouw situatie klopt.

De meeste stellen praten te weinig met elkaar, ook over praktische zaken als de agenda. Dus als jullie eindelijk aan tafel zitten, komt de stortvloed van wat zich allemaal in je hoofd heeft verzameld op tafel en verliest de ander onmiddellijk het overzicht. Zorg ervoor dat jullie wekelijks kort met elkaar praten, ook als er geen problemen zijn.

- 3 Je partner wil niet over het probleem praten omdat jij hem/haar beschuldigt en de verantwoordelijkheid voor de oplossing van het probleem bij de ander legt. Je wilt dat je partner verandert zodat jij je niet meer ongelukkig voelt.

Vrouwen Veel mensen denken dat vrouwen beter over hun gevoelens kunnen praten dan mannen. In mijn praktijk merk ik daar echter weinig van. Vrouwen praten juist opvallend weinig over hun eigen gevoelens en over wat zij nodig hebben. Ze hebben wel veel gedachten en theorieën over wat er allemaal met hun partner aan de hand is en waarom hij hen pijn doet. Als jij je partner ervan beschuldigt dat jij je niet goed voelt, is het logisch dat hij niet wil praten.

Mannen Ook mannen kunnen er wat van. Wanneer er problemen zijn in bed, leggen mannen de verantwoordelijkheid daarvoor meestal bij hun partner. Als zij wat meer zin in seks zou hebben en wat vaker het initiatief zou nemen, was het probleem opgelost. Zelden hoor ik een man twijfelen aan zijn eigen kunst en kunde in bed, of aan de manier waarop hij zijn partner in de stemming probeert te krijgen.

- 4 Je partner wil niet over het probleem praten omdat hij het gevoel krijgt dat hij niet goed genoeg is en zich afgewezen voelt. De ene keer trekt hij zich terug bij kritiek, de andere keer wordt hij boos. Gewoon zitten en praten over wat er werkelijk aan de hand is, behoort niet tot de mogelijkheden.

Het is duidelijk: iedere vorm van kritiek raakt aan zijn gevoel van tekortschieten. Hier kun jij niets aan doen. Je kunt er niet voor zorgen dat hij leert omgaan met afwijzing. Het is ook

niet verstandig om hem in bescherming te nemen omdat hij er zo slecht mee om kan gaan.

- 5 Je schrikt je partner af omdat er een emotionele lading zit op de dingen die je wilt bespreken. De teleurstelling die je nu ten toon spreidt is groter dan wat er op dit moment aan de hand is. Je partner reageert niet alleen op de inhoud van wat je als probleem in de relatie aansnijdt, maar ook (en misschien wel vooral) op de gevoelslading die er (onbewust) aan gekoppeld zit.

Ben je boos of teleurgesteld omdat je partner niet met je wil vrijen, dan kan dat raken aan eerdere momenten dat je je afgevozen hebt gevoeld. Je kunt dan je partner onder druk zetten om 'ja' te zeggen tegen jouw wensen omdat je slecht afwijzing kunt verdragen.

Als een vrouw graag met haar partner wil praten en hij haar geen aandacht geeft, raakt dat vaak aan een oud trauma dat veel dochters hebben: namelijk dat hun vader hen in hun jeugd te weinig aandacht heeft gegeven. Vanuit die pijn reageren ze dan op hun partner. Uiteraard voelt die aan dat hij de emotionele nood van zijn vrouw niet op kan lossen, wat hij ook doet.

- 6 Je partner heeft een vorm van autisme, borderline of narcisme en is niet in staat om te reflecteren op zijn eigen gedrag.

Bij iemand met een dergelijke stoornis heeft bijna per definitie de ander het gedaan. Vaak is je partner ook nog zo intelligent en welbespraakt dat je gaat geloven dat het inderdaad allemaal aan jou ligt. Als je partner een depressie heeft, is het bespreken van zaken die in je relatie spelen vaak tijdelijk niet aan de orde.

Conclusie

Als het niet lukt om problemen die jij ervaart te bespreken in je relatie, kan dat liggen aan jouw manier van dingen aan de orde stellen. Begin door te stoppen met het maken van verwijten. Leer te communiceren vanuit wat jij werkelijk wilt. Ga om dat te leren zelf naar een therapeut of coach om je eigen aandeel te onderzoeken en te kijken of er nog mogelijkheden zijn om het gesprek met je partner op gang te krijgen.

Peter verandert niet Peter bleef volhouden dat er met hem en met de relatie niets mis was. Leontien verbrak de relatie.

Hoe jeugdtrauma's je relatie binnensluipen

Niet-huilen als strategie om liefde te krijgen 'Ik kan me nog herinneren dat ik als kleuter ophield met huilen, omdat ik dan geen klappen zou krijgen,' zegt Marylene. Het is wel het meest extreme verhaal dat ik ooit gehoord heb over je aanpassen aan je ouders. Marylene vertelt dat ze zo ontzettend kritisch op zichzelf en op haar partner is, dat ze voortdurend onder stress staat. Ze is een echte perfectionist.

Vrijwel alle problemen in relaties zijn terug te voeren op problemen in de (vroege) jeugd of in de puberteit. We passen ons als baby en jong kind allemaal aan onze ouders aan. Daar kunnen onze ouders niets aan doen. We hebben nu eenmaal liefde en goedkeuring van onze ouders nodig. De bevestiging dat we er mogen zijn. Daar doe je alles voor. Je hoopt de liefde van je ouders te winnen door dingen te doen en andere dingen na te laten. Je

persoonlijkheid ontwikkelt zich gedeeltelijk in reactie op je ouders. Voor iedereen geldt: je gedraagt je als baby, kind en zelfs als (jong) volwassene zoals jij denkt dat je ouders dat willen. Daarmee vergroot je je kans op aandacht, goedkeuring en liefde. Je past je als kind volkomen vanzelf aan aan wat jouw ouders fijn vinden en wat niet, aan waarmee zij kunnen omgaan en waarmee niet. Omdat het zo langzaam en automatisch gaat, verlies je langzaam maar zeker het contact met wat je zelf wilt. En ontstaat er een spanningsveld tussen wat je werkelijk wilt en dat wat er gebeurt. Want je doet niet volledig wat je zou willen doen. Je zegt niet volledig wat je zou willen zeggen. Zelfs je denken is niet vrij.

Dat je zo je best doet, wil trouwens nog niet zeggen dat je dan ook de liefde krijgt waarnaar je zo verlangt. Als het niet lukt om liefde te krijgen, gaan sommige mensen nog harder hun best doen. In de hoop om toch liefde en waardering van je ouder(s) te krijgen, doe je er nog een schepje bovenop. Iedere keer dat je niet de respons krijgt waarop je hoopt, geef je jezelf op je kop omdat je het niet goed hebt gedaan. Je ontwikkelt een bijna eindeloze stroom van zelfkritiek. Je geeft jezelf nauwelijks meer rust. Je doet voortdurend je best om alles in goede banen te leiden. Dit patroon zie je vooral bij vrouwen. Of je geeft het op. Het maakt toch niet uit: wat je ook doet, het is nooit goed. Je kiest ervoor om het verder zelf uit te zoeken. Je vermijdt contact, trekt je terug en richt je op je eigen wereld. Daarmee sluit je jezelf af van je belangrijkste bron van liefde en steun. Dit patroon komt vaker voor bij mannen.

Vormen van aanpassing

Extreme vormen van gedrag vragen om extreme aanpassing. Als ze je een klap geven als je huilt, zul je op een gegeven moment eieren voor je geld kiezen en niet meer huilen. Als je te maken hebt met

chronisch seksueel geweld (incest) zul je leren om je af te splitsen van je lichaam om niet meer te voelen wat er gebeurt. Als je moeder depressief in bed ligt, word je ontzettend zelfstandig. Dat zijn duidelijke situaties die consequenties hebben die op volwassen leeftijd in je liefdesrelatie op zeker moment zullen bovendrijven. Maar meestal is het wat minder duidelijk aanwijsbaar. Meestal zijn de ervaringen subtieler en zijn het gewone, dagelijkse gedragingen waar jij op reageert.

Afhankelijk van je ouders, ontwikkel jij aspecten in je persoonlijkheid meer of juist minder:

- *Conflicten vermijden* Als je altijd beloofd wordt als je braaf bent en je ouders niet tegenspreekt, zul je de neiging krijgen om in je verdere leven conflicten te vermijden. Je kunt ook een conflictvermijder worden omdat er juist veel conflicten waren thuis en jij altijd het onderspit delfde. Dan leer je dat het geen enkele zin heeft om er tegenin te gaan en leer je zwijgen en te pleasen.
- *Fouten verbloemen* Als jouw ouders je disciplineren, je dingen aan- of af proberen te leren door middel van straf, ga je op zoek naar manieren om te vermijden dat je op je donder krijgt. Je ontwikkelt waarschijnlijk de neiging om je fouten te verbloemen en te liegen.
- *Voorwaardelijke zelfliefde* Als jouw ouders je prestaties het allerbelangrijkste vinden, is daar vaak het zaadje geplant dat leidt tot prestatiedwang en perfectionisme. Doordat je pas aanmoedigingen en positieve aandacht krijgt als je iets presteert, wordt het ‘goed doen’ heel belangrijk. Daar kun je gespannen van raken. Als je geen fouten meer durft te maken, kun je niet meer ontspannen leren. Dat vertaalt zich in de mate waarin je van jezelf kunt houden. Hoe meer voorwaarden je ouders stelden,

hoe voorwaardelijker jouw zelfliefde. Je kunt pas van jezelf houden als je alles goed doet. Hoe dat blijkt in je relatie? Je kiest vaak een partner uit die precies datgene doet of nalaat waar jij vroeger al zoveel moeite mee had. Of die je net als je ouders niet geeft waar je behoefte aan hebt. Dat is een van de redenen waarom je partner zo vertrouwd aanvoelt: jij kunt bij hem of haar precies doen wat je gewend bent.

Vier belangrijke relatiepatronen die uit je jeugd kunnen voortkomen en in je relatie om een oplossing vragen:

- 1 Je voelt je afgewezen door je partner of eenzaam in je relatie.
- 2 Je trekt je steeds terug, terwijl je wel weet dat dat niet klopt.
- 3 Je hebt niet het gevoel dat jullie relatie gelijkwaardig is.
- 4 Je bent een perfectionist en hebt voortdurend zelfkritiek en kritiek op je partner.

1 *Je voelt je afgewezen door je partner of eenzaam in je relatie*

- **MOGELIJK BEELD IN JE RELATIE** Je probeert van je partner te krijgen wat je niet van je ouders hebt gehad. Je partner krijgt de taak om je gerust te stellen en het gevoel te geven dat je liefde waard bent. Je verwacht van je partner dat hij/zij jouw ‘innerlijke kind’ een gevoel van veiligheid, geborgenheid en liefde geeft. In reactie daarop trekt je partner zich terug of wordt boos op jou.
- **MOGELIJKE ONDERLIGGENDE OORZAKEN** Je keurt emoties van machteloosheid, angst en afgewezen worden in jezelf af. Op de belangrijke momenten in je jeugd was er geen steun voor jou, dus je hebt ook niet geleerd hoe je jezelf kunt steunen.
- **MOGELIJKE OPLOSSING** Aanvaarden dat je diepe, verontrustende emoties hebt. Leren goed voor jezelf te zorgen als je zo’n

emotie ervaart. Leren jezelf terug te trekken als je partner je op een manier raakt waardoor je in zo'n gevoel terecht komt. Zorgen dat je je eigen 'innerlijke ouders' kunt inschakelen. Dat kun je leren in therapie.

2 *Je trekt je steeds terug, terwijl je wel weet dat dat niet klopt*

- **MOGELIJK BEELD IN JE RELATIE** Je vermijdt contact. Waarschijnlijk komt je partner ofwel woedend achter je aan, of voelt hij/zij zich in de steek gelaten. Je triggert van alles bij je partner waardoor jullie op een gegeven moment de spiraal van aanvallen en terugtrekken niet meer zonder hulp kunnen doorbreken.
- **MOGELIJKE ONDERLIGGENDE OORZAKEN** Je hebt heel snel het gevoel dat je geen invloed kunt uitoefenen op de situatie. Er werd niet echt naar je geluisterd in je jeugd.
- **MOGELIJKE OPLOSSINGEN** Erken dat je het af en toe nodig hebt om op jezelf te zijn. Zorg ervoor dat je dat geregeld doet (ook al is het maar een paar minuten). Leer omgaan met je gevoelens. Bedenk wat jij wilt en kies zelf de momenten dat daarover gepraat wordt.

3 *Je hebt niet het gevoel dat jullie relatie gelijkwaardig is*

- **MOGELIJK BEELD IN JE RELATIE** Er is sprake van rolwissel, machtsverschillen en machtsstrijd in de relatie. De een schiet altijd in de rol van kind en de ander altijd in de rol van ouder, maar het kan ook zijn dat jullie geen vaste verdeling hebben. De ene die de rol van ouder krijgt, probeert meestal een tijdje die rol te vervullen. De ander is immers zielig en hulpbehoevend en het geeft een groot en sterk gevoel om daarvoor te kunnen zorgen. Maar op een gegeven moment wordt het onhoudbaar

en ga je je ergeren aan onvolwassen en afhankelijk gedrag. Degene in de rol van kind beleeft de machteloosheid die hij/zij als kind vroeger in de relatie met de ouders heeft ervaren nu opnieuw. Hij/zij voelt zich dus niet volwassen, maar klein en afhankelijk en gaat zich ook op die manier gedragen. Voor degene die de kind-rol inneemt, lijkt het alsof de ander in de ouder-rol beter af is, omdat je de illusie hebt dat de ander meer macht in de relatie heeft dan jij. Voor degene die de ouderrol inneemt, lijkt de ander beter af. Die wordt immers gepamperd en hoeft weinig verantwoordelijkheid te dragen. De ouder-rol brengt namelijk ook grote nadelen met zich mee. Je draagt veel meer verantwoordelijkheid. Je voelt je niet gezien, krijgt weinig weerwoord en, nog belangrijker: je krijgt ook weinig steun van je partner. Zowel in de ouder- als in de kind-rol kom je dus tekort en worden je volwassen behoeften in de relatie niet vervuld.

- **MOGELIJK ONDERLIGGENDE OORZAKEN** Je bent door omstandigheden in je jeugd geoefend in zorgen voor anderen. Je neigt ernaar verantwoordelijkheid van anderen over te nemen. Vaak is sprake geweest van een rolwissel. Bijvoorbeeld als zoon van een alleenstaande moeder heb je op de plek van je vader gestaan, in plaats van op je plek als haar kind. Of als dochter heb je voor je ouders gezorgd. Als je ouders er (bijvoorbeeld door psychische of lichamelijke ziekten) niet voor jou waren, ben jij al vroeg in de zorgende rol geschoten. En klemgeraakt.
- **MOGELIJKE OPLOSSINGEN** Een familieopstelling (is een vorm van therapie) waarin jij onderzoekt of je in je familie van herkomst wel de juiste plek hebt ingenomen. Een opstelling met je partner waarin jullie ieder symbolisch je eigen verantwoordelijkheid nemen. Oefenen in het niet automatisch oplossen

van de problemen van je partner. Oefenen in het nemen van je eigen verantwoordelijkheid.

4 *Je bent een perfectionist en hebt voortdurend zelfkritiek en kritiek op je partner*

- **MOGELIJK BEELD IN JE RELATIE** Je bent gehaast en druk met je werk en/of met het huishouden en je hebt nauwelijks tijd om te ontspannen of echt met je gezin te zijn. Ook voor je partner neem je weinig tijd. De belangrijkste vorm van communicatie is het leveren van kritiek op je partner. Als je de partner van zo iemand bent, is het waarschijnlijk dat je voortdurend bezig bent met het voorkomen van kritiek van je partner. Jul lie raken beiden gespannen en de seks wordt minder of stopt.
- **MOGELIJKE OORZAKEN** Je verbindt het krijgen van liefde aan het leveren van prestaties omdat je door je ouders alleen werd gewaardeerd om je prestaties.
- **MOGELIJKE OPLOSSINGEN** Leer je innerlijke criticus kennen en koppel 'liefde' los van wat je doet. Ontdek dat je ook lief voor jezelf kunt zijn als je fouten maakt en dingen in het honderd lopen. Lees ook de paragraaf *Strategie voor de vrouw*, p. 90, in hoofdstuk 5, waarin meer staat geschreven over de perfectionist. Uiteraard mag je als man dat hoofdstuk ook lezen!

Waarom nou uitgerekend met je liefdespartner?

De effecten van iedere opvoeding zijn de rest van je leven merkbaar. Of je nu een geliefde hebt of niet. Maar in een relatie wordt het vaak het duidelijkst zichtbaar. Met je liefdespartner kom je in patronen terecht die je in relaties met andere mensen niet hebt. In je werk of met vrienden kun je makkelijker bij je gevoel van zelfstandigheid blijven en je opstellen als volwassen en gelijkwaardig.

Juist in je liefdesrelatie kun je je machteloos en afgewezen voelen op een manier die je in geen enkele andere relatie ervaart. In plaats van je op te stellen als een volwassene met evenveel macht als je partner, kom je onverwacht en ongewenst in een soort van regressie (terugvallen op oud gedrag uit je kindertijd) terecht. In een liefdesrelatie heb je dan ook nog eens de neiging om te denken dat het aan de ander ligt. Als de ander zich maar anders zou opstellen, zou jij je niet zo rot voelen. Het is heel erg belangrijk om uit die valkuil te blijven.

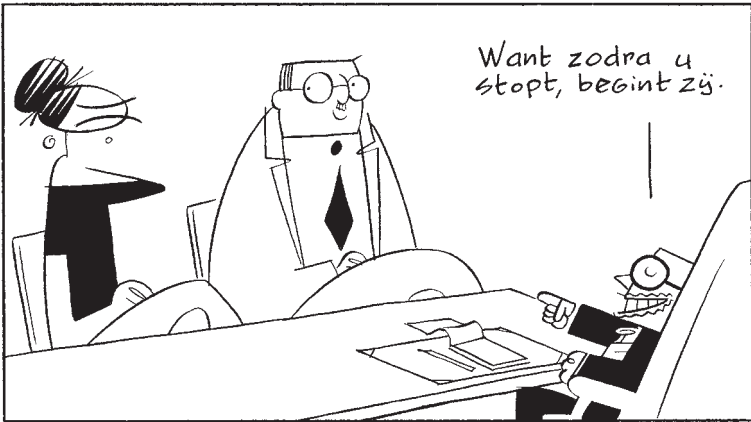
Het is belangrijk om te weten dat je dat gedrag vaak ‘in reactie op’ je ouders hebt ontwikkeld. Daarmee is beslist niet gezegd dat je ouders iets verkeerd hebben gedaan of dat je je aandacht op je ouders moet gaan richten. Hen veroordelen voor wat ze hebben gedaan (of nagelaten) of hen proberen te vergeven zou de aandacht van jezelf afleiden van wat jij hier en nu te doen hebt in je eigen leven. Kijk alleen naar je eigen gedrag. Jij hebt als volwassen mens de keuze om je gedrag te veranderen. Het onderzoeken van je geschiedenis, kijken naar het moment waarop je met je gedrag begonnen bent, kan wel enorm behulpzaam zijn. Door te zien dat je ooit een (onbewuste) keuze hebt gemaakt om op een bepaalde manier te reageren, ga je zien dat jij die reactie niet *bent*. Je leert om een onderscheid te maken tussen hoe je je gedraagt en hoe je denkt dat je bent. Dat gaat je bevrijden van je automatische gedrag. Je krijgt weer keuzes. Je hoeft je niet meer altijd terug te trekken, je kunt ook aanwezig blijven. Je standaardgedrag wordt wat minder standaard en wat meer vrij.

Conclusie

Er zijn verschillende ingangen om de thema's uit je jeugd die nu in je relatie spelen te benaderen en een manier te vinden om ermee

om te gaan. Om de diepere patronen op te sporen, heb je in de regel een buitenstaander nodig. Die kan van een afstand kijken naar je gedrag en samen met jou de oorzaak ervan opsporen. Deze tijd maakt het noodzakelijk dat we dat doen want, anders dan vroeger, willen we gelukkig zijn in onze relatie en leggen we ons minder makkelijk neer bij nare gevoelens. Dat betekent dat iemand die echt een liefdevolle relatie wil, zelf aan de slag moet met jeugd-trauma's.

Marylene mindert Marylene ontdekt dat haar relatieproblemen niet werden veroorzaakt doordat zij en haar partner niet bij elkaar zouden passen. Het feit dat zij zo streng is voor zichzelf, is veel bepalender. Ze leert fouten te maken. Ze leert zichzelf bemoedigend toe te spreken in plaats van bestraffend. Haar focus verlegt zich langzaam maar zeker naar wat er goed is en goed gaat. Zo haalt ze de spanning uit zichzelf weg en daarmee uit haar relatie. Ook vraagt ze haar partner om haar een lekkere knuffel te geven als hij ziet dat zij weer in haar 'kritische modus' schiet.





4 Communicatie

Van praten wordt het erger

Angelina stroomt over van de kritiek Erik wordt er gek van. Angelina wil steeds praten over de problemen in hun relatie. Maar hij heeft daar helemaal geen zin meer in. Praten over de relatie komt er meestal op neer dat Angelina een bak verwijten over hem uitstort. Als Erik opkomt voor zijn kant van het verhaal en zich gaat verdedigen, komt er meestal ruzie van. Zichzelf afsluiten lijkt voor Erik vooralsnog de beste oplossing. Want het is bijna niet te verdragen. Als het waar is wat zij hem allemaal onder de neus wrijft, zou hij een asociaal monster zijn. Erik ontwijkt daarom Angelina steeds vaker. Als hij thuis is, vertoeft hij het liefst op de zolderkamer.

Zoals veel vrouwen, denkt Angelina dat zij een goede bijdrage levert aan de relatie door haar partner te vertellen wat hij allemaal verkeerd doet. Ze heeft niet in de gaten dat ze totaal niet communiceert over zichzelf en over haar eigen gevoelens.

De stroom van kritiek waarmee veel mensen hun partner overladen, heeft weinig te maken met praten over hun eigen gevoelens. Ze laten zien dat ze zich juist niet bezighouden met hun eigen gevoelens, maar de verantwoordelijkheid voor wat ze voelen bij de

ander neerleggen. Dat is geen constructieve manier om over een probleem te praten.

We denken dat problemen opgelost worden als we erover praten, maar het tegendeel is vaak waar. Door erover te praten versterken we het probleem juist. Toch leeft collectief de misvatting dat het belangrijk is om je partner precies te vertellen wat hij/zij allemaal verkeerd doet. In de praktijk blijkt dat dergelijke gesprekken zelden een positief resultaat hebben. Toch blijven mensen er eindeloos mee doorgaan omdat ze geen alternatief voor handen hebben.

Vier redenen waarom precies benoemen wat er verkeerd gaat, niet effectief is:

- 1 Het legt de nadruk op fouten en nare gebeurtenissen, en daar word je niet vrolijk van. Als je eenmaal op zoek gaat naar fouten, *blijft* je focus negatief en heb je te weinig aandacht voor wat er wel goed gaat.
- 2 Het legt de nadruk op het verleden, dat nu niet meer te veranderen is. Degene die bekritiseerd wordt, voelt zich schuldig, machteloos, falen of tekortschieten. Niemand gaat zich door kritiek beter voelen over zichzelf. Naarmate iemand vaker bekritiseerd wordt, neemt de kans toe dat hij/zij zich af gaat sluiten of de moed opgeeft.
- 3 Degene die kritiek geeft, stelt zich vaak boven zijn/haar partner en doet alsof hij/zij de waarheid in pacht heeft over de relatie. Dat sluit een gelijkwaardig gesprek uit. Het zorgt er per definitie voor dat je ook niet samen op zoek kunt naar een oplossing.
- 4 Omdat er over negatieve dingen wordt gepraat, ontstaat er altijd discussie en raken beiden gericht op hun gelijk in plaats van op hun liefde voor elkaar.

Van kritiek naar (op)bouwen

Kortom: niemand wordt blij van kritiek. Soms gaat je partner er (even) harder van lopen, om nieuwe kritiek te vermijden. Maar dat is geen positieve, eigen keuze. Als je partner zich anders gaat gedragen uit angst voor jouw kritiek, is dat geen oplossing die lang stand gaat houden. Je zult dan als een negatieve, straffende ‘slavendrijver’ achter je partner aan moeten blijven jagen om te zorgen dat hij of zij blijft doen wat jij nodig vindt. Kritiek stimuleert je partner niet tot het nemen van eigen verantwoordelijkheid.

Als je dus dingen in je relatie wilt veranderen, is er iets anders nodig dan het haarfijn benoemen wat er verkeerd gaat. Het is van belang dat je gaat kijken naar wat je wilt bereiken in plaats van naar wat je wilt vermijden. Dat vraagt een complete shift in perspectief. In de opvoeding en andere leersituaties weten we al lang dat belonen met woorden (in de vorm van complimenten/prijzen) of met daden (in de vorm van privileges en beloning) vaker leidt tot gedragsverandering dan bekritisieren. Het wordt tijd om die wetenschap ook in relaties toe te passen.

Voordelen belonen in plaats van straffen:

- Als je ergens voor beloond wordt, heb je de neiging om het nog eens te doen. Het levert immers wat op!
- Het is leuk om de ander te belonen en te waarderen; dat geeft je zelf ook een fijn gevoel (het is vele malen leuker dan mopperen).
- Vrouwen én mannen zijn gevoelig voor beloning. Beiden vinden het prettig om gewaardeerd te worden voor hun inbreng en inspanningen.
- Mannen zijn net iets gevoeliger voor belonen dan vrouwen, omdat zij iets meer prestatiegericht zijn dan vrouwen. Het erkennen van hun prestatie streelt hun mannelijkheid.

- De aandacht richten op positieve dingen verbetert de sfeer in je relatie.

Stappenplan:

- 1 Verleg je focus: vanaf nu de nadruk leggen op wat je graag wilt in plaats van op wat je niet wilt. Ga ervoor zorgen dat je meer van ‘het leuke’ krijgt in plaats van minder van het ‘niet leuke’.
- 2 Onderzoek manieren om je partner effectief en opbouwend te beïnvloeden. Bedenk leuke manieren om elkaar te waarderen en te belonen voor goed gedrag.
- 3 Ga ‘veilig praten’ (zie de volgende oefening). Praten mag, maar dan echt alleen over je eigen gevoelens *zonder* de ander te beschuldigen.
- 4 Praat geregeld met elkaar, voordat er problemen zijn, bijvoorbeeld wekelijks in combinatie met het bespreken van de agenda.
- 5 Praat over het gezamenlijk liefdesdoel van jullie relatie. Het is een sprookje om te denken dat dingen in een gezin vanzelf gebeuren. Iedereen heeft op zijn tijd stimulans nodig om taken te vervullen. Als je het gevoel hebt dat je samen verantwoordelijk bent en elkaar aanspreekt op gemaakte afspraken, wordt praten met elkaar opbouwend. (Zie ook de paragraaf *Maak van je gezin een onderneming* op p. 128).

OEFENING VEILIG PRATEN

'Veilig praten' is een handig instrument om zowel het praten als het luisteren te oefenen. Ieder krijgt tien minuten ononderbroken de tijd om te vertellen wat hem of haar bezighoudt. De ander luistert alleen en valt dus niet in de rede.

- Kies een goed moment om zo'n gesprek te voeren. Zorg dat je twintig minuten ongestoord kunt praten, de kinderen in bed liggen, telefoons op de vliegtuigstand staan en dergelijke.
- Verdeel de tijd in twee keer tien minuten, zet de timer op je mobiel of de keukenwekker.
- Beslis wie er als eerste gaat (als je het eerder deed: degene die vorige keer als eerste is gegaan, gaat nu als laatste). Partner 1 heeft nu tien minuten om te vertellen wat hem/haar bezighoudt. Je bent vrij om invulling te geven aan je eigen tijd. Je kunt vertellen wat je die dag hebt meegemaakt, waar je naar verlangt, wat je graag zou willen doen, waar je behoefte aan hebt en natuurlijk ook waaraan je je hebt geërgerd bij de ander.
- Partner 2 luistert zonder te reageren. Dat dwingt je om je werkelijk bezig te houden met de ander en er niet gelijk je eigen mening of gevoel tegenover te zetten. Pas de volgende dag mag je terugkomen op wat de ander heeft gezegd.
- De timer gaat, je wisselt van rol. De ander heeft nu tien minuten om te vertellen wat hem/haar bezighoudt, maar hij/zij mag niet inhoudelijk ingaan op de dingen die de ander heeft gezegd. Je moet dus je eigen verhaal vertellen. Pas de volgende dag of tijdens het volgende tien-minutengesprek mag je inhoudelijk ingaan op de dingen die je partner heeft gezegd. ►

- Je maakt een afspraak voor het volgende tien-minutengesprek. Als je hier net mee begint, kun je het beste drie keer in de week afspreken. Vaste afspraken werken het beste.
- Na afloop gaan jullie, samen of apart, iets heel anders doen en laten wat er gezegd is minstens een nacht rusten.

Dit tien-minutengesprek is een zeer effectieve methodiek om gelijkwaardige communicatie te bevorderen en dingen bespreekbaar te maken zonder dat er meteen ruzie over ontstaat. Doe het iedere dag, of om de dag, maar minstens een paar keer in de week.

Conclusie

Als het bij jullie van praten alleen maar erger wordt, wordt het hoog tijd om daar verandering in te brengen. Meer aandacht besteden aan dingen die wel goed gaan is een eerste stap. Daarnaast is het belangrijk om veilig te leren praten. Als je structuur geeft aan gesprekken, werkt dat ontspannend voor de relatie.

Angelina heeft er moeite mee Angelina heeft in het begin echt moeite met de omschakeling naar de positieve insteek. Ze merkt dat ze toch aldoor de neiging heeft om kritiek te hebben op Erik. Na een paar maanden 'veilig praten' voelt Erik zich gehoord en blijft vaker met haar samen beneden in de huiskamer. Angelina ontdekt dat ze bijna als vanzelf meer aandacht heeft voor de dingen die wel goed gaan.

Stoppen met ruziemaken

Jan en Marie-José leren de-escaleren 'De laatste tijd ontaardt bijna ieder gesprek in een ruzie,' vertelt Marie-José. 'We zijn elkaar laatst zelfs letterlijk in de haren gevlogen,' vult Jan aan. 'Het maakt niet uit over welk onderwerp we gaan praten, we zijn kennelijk zo boos op elkaar dat we niet meer normaal kunnen doen.' Marie-José is bang voor Jan, omdat hij niet alleen schreeuwt, maar haar nu ook een keer een klap heeft gegeven.

Een gezonde ruzie kan verfrissend werken. Je vertelt elkaar uiteindelijk de waarheid, in plaats van je ergernissen binnen te houden of je almaar aan te passen voor de goede vrede. Soms is het nodig om je brave gedrag even los te laten en een tikkeltje 'buiten jezelf' te raken om te durven zeggen wat je werkelijk bezighoudt. Door ruzie te maken, laten jullie zien dat het je uitmaakt wat de ander doet of nalaat. Jullie tonen je betrokkenheid bij elkaar. Een ruzie is een heftige en emotionele manier om contact met elkaar te hebben. Ook al is het niet leuk, je bent wel met elkaar bezig. Het versterkt je relatie om ruzie te kunnen maken.

Er zijn eenvoudige regels om gezond ruzie te maken. Die regels lijken simpel, maar het valt nog niet mee om ze na te leven:

- Praat over wat je *zelf* denkt, ervaart en wilt en dus niet over de ander. Zodra je het woord jij gebruikt, moet je al opletten.
- Houd voor ogen wat je wilt bereiken.
- Beperk je tot één recente gebeurtenis.
- Neem een time-out als het uit de hand dreigt te lopen.
- Bedank elkaar voor het vertellen van de waarheid.
- Loop in ieder geval weg als jij of je partner gaat schelden of fysiek gewelddadig wordt of daarmee dreigt.

Stress: vluchten, vechten of bevriezen

De meeste ruzies gaan helaas veel verder dan elkaar eens echt de waarheid vertellen. Dat komt doordat mensen bijna op een instinctieve manier reageren op ruzie. Het stresssysteem wordt geactiveerd. Als er één begint met verwijten, voelt dat voor de ander aan als een gevaarlijke situatie. In een gevaarlijke situatie zijn er drie opties mogelijk: vechten, vluchten of bevriezen. Bij bevriezen hoor je alleen maar aan wat er gezegd wordt en laat je het over je heenkomen. Bij vluchten kap je het gesprek af, bijvoorbeeld door de kamer te verlaten of de tv aan te zetten of de aandacht te richten op de computer of mobiel. De derde optie is vechten. De meeste mensen schieten automatisch in de verdediging door de kritische opmerkingen van hun partner. Ze gaan terugvechten.

Tijdens zo'n gevecht kun je van je partner proberen te winnen, door de ander diep te kwetsen. Je weet precies waar de zwakke punten van de ander zitten en die kun je er dan mooi inwrijven. Zo'n ruzie is destructief en tast jullie zelfvertrouwen aan. Ieder lelijk woord doet pijn en zorgt voor een verharding. Degene die het te horen krijgt, is gekwetst, degene die het uitspreekt, voelt zich schuldig. Tenzij jullie het na de ruzie weer goedmaken, blijven jullie beiden koud en leeg achter. De eerste stap om hier uit te komen, is om te leren ruzies te stoppen.

Leren om de ruzie te stoppen: een time-out nemen

Stop, als je voelt aankomen dat je dingen gaat zeggen waarvan je achteraf mogelijk spijt krijgt. Stop met elkaar geestelijk of fysiek wat aandoen. Neem jezelf in bescherming als het onveilig voelt. Het draagt op geen enkele wijze bij aan een goede relatie om door te blijven gaan met kwetsen of gekwetst worden.

Een time-out geeft je systeem de kans om te ontstressen en te kalmeren. Als jij de eerste bent die zich realiseert waarin jullie terecht zijn gekomen, stel dan je partner voor om een time-out te nemen. Je kunt met elkaar een codewoord afspreken dat je roept als jullie weer in een dergelijke situatie zijn verzeild geraakt. Kies een grappig woord dat je normaal niet in een gesprek gebruikt, zoals vanillevla of luchtballon. Soms maakt het woord alleen al dat je de humor van jullie opgewonden gedrag in kan zien.

Als een time-out niet bespreekbaar is, neem dan zelf het initiatief: loop de kamer uit of ga even het huis uit. Doe je hardloopschoenen aan en ren een eindje, ga hout hakken, laat de hond uit, doe boodschappen of veeg de tuin. Kun je het huis niet uit, ga dan iets anders actiefs doen waardoor je nog wat lol hebt van je hoge energieniveau: pak bijvoorbeeld de stofzuiger. Kortom: doe even iets heel anders.

Richt tijdens de time-out je aandacht in de eerste plaats op je lichaam. Voel hoe de woede je bloed sneller laat stromen en je hart extra slagen maakt. Haal diep adem. Laat ondertussen je gevoelens tot rust komen. Kies ervoor je even niet met het onderwerp van de ruzie bezig te houden. Probeer aan leuke dingen te denken. Zorg dat de stress uit je lichaam gaat en jij je weer veilig en ontspannen gaat voelen.

Voor vrouwen is het soms moeilijk om te ontspannen tijdens een time-out, omdat ze zich juist onrustig kunnen gaan voelen als ze niet 'verbonden' zijn met hun partner. Probeer die ongemakkelijke gevoelens te verdragen. Dit moment, waarop jullie beiden tot jezelf komen, is namelijk essentieel. Innerlijke rust is een voorwaarde om later de verbinding weer tot stand te kunnen brengen. Doe geen beroep op de ander om jou gerust te stellen, terwijl hij net kwaad op je is. Leer om jezelf gerust te stellen.

Benader elkaar pas weer als je helder kunt denken, ontspannen en oplossingsgericht bent. Het is handig om met elkaar af te spreken wanneer je op iets terug zult komen, zodat degene die het probleem inbracht zich wel gerespecteerd voelt.

Conclusie

Een flinke ruzie kan de lucht opklaren doordat jullie je eindelijk uitspreken en je grenzen stellen. Harde verwijten krijgen, activeert je stresssysteem. Je kunt dan maar uit drie opties kiezen: vechten vluchten of bevriezen. Het is daarom goed om te leren hoe uit de hand lopende ruzies te stoppen en een time-out te nemen. De volgende stap is te leren om ruzies te voorkómen. Dat betekent dat je met elkaar gaat praten op momenten dat er geen spanningen zijn. Voor de meeste stellen werkt het het beste om op vaste momenten met elkaar te praten.

Jan en Marie-José krijgen er grip op Jan wil graag verantwoordelijkheid nemen voor zijn eigen woede. Daarom spreken ze af dat Marie-José met een grappig codewoord (biggetje) aangeeft wanneer het gesprek uit de hand loopt of ze bang wordt voor Jan. Ze hebben dat codewoord eigenlijk maar een paar keer nodig. Het 'veilig praten' zorgt ervoor dat hij zich gehoord voelt en zijn ergernissen niet meer zo hoog oplopen. Ze zijn allebei ontspannen en Marie-José voelt zich weer 'beste maatjes' met haar vent.

Saskia wil dat ik
in therapie ga.



Onze relatie gaat heel
slecht, want ik ben
gesloten, een saai piet
in bed en bij problemen
geef ik niet thuis.



Het is goed dat u
gekomen bent, meneer.



Is dat nou leuk om hem
zo af te kammen? Jullie
zijn ook geen
lieverdjes, hoor!



A graphic featuring a stethoscope with its chest piece resting on a heart-shaped outline. The number '5' is prominently displayed inside the heart shape.

5 Help! Mannen en vrouwen zijn verschillend

Hoe zit dat met die verschillen?

Merel en René in de klassieke valkuil Merel en René zijn uit elkaar gegroeid. Hij werkt lange dagen, zij is thuis en zorgt voor hun vier kinderen. Ze vindt het fijn en vervullend om voor ze te zorgen. Maar ze voelt zich ook tekortschieten omdat ze niets met haar opleiding doet. Ze heeft weinig tijd voor zichzelf en *als* ze tijd kan nemen, heeft ze toch de neiging om thuis te blijven en te helpen bij de kinderen en het huishouden. Ze heeft ook al tijden niet meer echt iets voor zichzelf gekocht.

Het lijkt misschien of Merel een vrouw is uit een andere eeuw. We denken immers dat dit in ons emancipatietijdperk niet meer voorkomt. We geloven in een wereld van gelijkheid en gelijkwaardigheid. We geloven dat mannen en vrouwen evenveel ruimte innemen en even goed voor zichzelf zorgen. In relaties zonder kinderen (of totdat er kinderen komen) is die gelijkwaardigheid er vaak wel. De verschuiving komt pas als er kinderen zijn. Dan verdwijnt de gelijkwaardigheid. Of vrouwen nu veel werken, weinig werken of helemaal geen betaald werk doen, maakt eigenlijk niet uit. Overal komen dezelfde relatiepatronen voor.

Vrijwel elke vrouw heeft meer aandacht voor de noden en behoeften van haar kinderen en haar partner en minder aandacht voor wat zij zelf nodig heeft. In vrijwel elke relatie neemt de vrouw meer verantwoordelijkheid op zich dan haar partner. De vrouw raakt gestrest en ontevreden, kritisch en veeleisend. Ze denkt dat haar innerlijke onrust zal stoppen als ze overal de controle over heeft. Maar juist haar controle en veeleisendheid maken het minder makkelijk voor haar partner om haar te voeden.

De man spant zich in om het gezin van voldoende geld te voorzien. Op zijn werk moet hij zich voortdurend bewijzen en wordt er veel van hem gevraagd. Vaak maakt hij lange dagen en komt hij moe thuis. Daar treft hij dan een gezin in spitsuur, met een boel rommel, drukke kinderen en een gespannen vrouw die op zijn eerste aanraking al afwerend reageert. Wat hij ook doet, het lukt hem niet om haar tevreden te stellen. Langzaam maar zeker trekt hij zich steeds verder terug, soms boos, soms in stilte. De afstand tussen de geliefden wordt groter, de frequentie van de intimiteit en de seksualiteit neemt af. Zie meer hierover in hoofdstuk 7, p. 133. De pijn van die afstand is voor beiden moeilijk, maar omdat de meeste mannen er beter in zijn om hun gevoelens 'weg te stoppen', is het vaak de vrouw die aan de bel trekt.

De focus bij het aanpakken van deze impasse in relaties kan beter niet liggen op *verklaren*, maar op *ervaren*. Op ervaren en uitproberen wat werkelijk gaat helpen om weer tot een vruchtbare dynamiek tussen man en vrouw te komen. Om dingen te doen die leiden tot de terugkeer van wederzijds respect. Alleen dan is namelijk de diepe verbinding mogelijk die mannen en vrouwen tot bloei laat komen. Respect voor ieders eigenheid, voor ieders inbreng in de relatie, is de basis voor gelijkwaardigheid. Als er machtsverschillen zijn, is een diepe liefdevolle verbinding

niet volledig mogelijk. Dan kan er wel liefde zijn, maar is er ook angst, want machtsverschillen leiden tot onderdanig en dominant gedrag.

Hoe mannen en vrouwen volwassen kunnen worden

De beschreven bewegingen versterken elkaar: hoe minder initiatieven de man neemt, hoe meer initiatieven de vrouw gaat nemen. Naarmate de man zich terugtrekt, zal de vrouw verder naar buiten komen. Vrouwen zien mannen op bewust en onbewust niveau als onbetrouwbaar en durven niet op hen te leunen. Mannen weten ook niet meer hoe ze hun partner de steun kunnen geven die zij nodig heeft. Een vrouw kan haar man wel ruimte geven om initiatieven te nemen, maar zij kan er niet voor zorgen dat hij dat ook daadwerkelijk doet. Dat kan hij alleen zelf. Daarmee hebben mannen de macht in handen om hun relatie te verbeteren en stappen te zetten op weg naar meer liefde en dus ook meer intimiteit en seks. In de volgende twee paragrafen leg ik uit welke stappen mannen en vrouwen kunnen zetten om volwassen te worden.

Hoe het verder ging met René en Merel René en Merel bepaalden een bedrag voor zakgeld en openden allebei, naast de gezamenlijke rekening, een eigen bankrekening. Merel maakte tijd vrij voor momenten van ontspanning. Haar wens om vorm te geven aan haar loopbaan, parkeerde ze totdat de jongste naar de lagere school zou gaan. Ze zetten wel vast geld apart voor loopbaanoriëntatie en herscholing. Die beslissing bracht een hoop rust. René maakte tijd vrij om zijn vrouw iedere maand een aantal avonden mee uit te nemen. De taakverdeling wat betreft werk en zorg veranderde dus niet, maar toch kwam hun liefde weer tot bloei.

Strategie voor de man

Piet krijgt meer seks Piet neemt geen beslissing zonder Ellen erin te kennen. Hij is een groot voorstander van gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de relatie. Het lijkt daardoor alsof Ellen centraal staat in zijn leven. Maar zo voelt Ellen dat niet. Zij ervaart afstand. En daardoor hebben ze al een tijdje geen seks meer. Niet lang geleden is Ellen verliefd geworden op een andere man. Dat was voor haar een duidelijk waarschuwingssignaal. Ze willen onderzoeken waar het in hun relatie misloopt en of deze nog te redden valt.

De situatie bij Piet en Ellen komt vaker voor. Het gedrag van de man lijkt heel democratisch en vriendelijk. Hij is ook oprecht in zijn verlangen om het goed te doen voor zijn vrouw. Hij houdt van haar en wil wat goed is voor hen allebei en voor de relatie. Hij is beslist geen egocentrische man. Hij wil juist niet over zijn vrouw heen walsen. Maar toch leidt zijn, op 'samen' gerichte gedrag tot verwijdering. Door pas iets te doen als zijn vrouw het er volledig mee eens is, gedraagt Piet zich onzelfstandig en afhankelijk. Het komt er namelijk op neer dat hij voor ieder wissewasje haar toestemming vraagt. Hij neemt geen eigen beslissingen. Laat staan dat hij iets zou doen waar zij het niet mee eens is. Zo hoeft hij nooit in zijn eentje verantwoordelijkheid te dragen voor een keuze. Piet wil zijn vrouw 'plezieren'. Maar daardoor verliest hij aan mannelijke kracht. Hij perkt zichzelf in door op voorhand alles na te laten waarvan hij nog niet zeker weet of het zijn vrouw zal bekoren.

Seks

Misschien herken jij je niet in het verhaal van Piet. Ben jij een man

die heel goed weet wat hij wil en ook zorgt dat hij het krijgt. Maar is er ook in jouw relatie een gebrek aan intimiteit en seks, voel je je afgewezen door je partner en zou je ontzettend graag willen weten wat je er aan kunt doen. Waarschijnlijk denk jij dat het allemaal weer goed komt in jullie relatie, als jullie maar seks hebben. Want seks brengt jou dichterbij je gevoel van liefde voor haar. Het 'probleem' is dat zij eerst liefde en gelijkwaardigheid wil voelen voordat ze je weer kan toelaten. Dus ze zal je bekritisieren en seks weigeren tot er op een meer fundamenteel niveau in jullie relatie iets veranderd is.

Jij hebt de sleutel in handen

Jij hebt als man de sleutels in handen om die gewenste verandering in je relatie te brengen. In deze paragraaf krijg je handreikingen waarmee je op een constructieve manier problemen in je relatie kunt oplossen. En je hoeft er beslist niet voor te veranderen in een soort van 'vriendin van je vrouw'. Je zult je juist meer man gaan voelen. Jij hebt de mogelijkheden én de macht om je relatie in goede banen te leiden. Het vraagt dat jij de leiding neemt over jullie relatie. Dat jij ervoor gaat zorgen dat je 'manager' wordt van jullie relatie en jullie gezin. Dat betekent dat je een heel andere positie, taak en verantwoordelijkheid op je neemt dan je tot nu toe hebt gedaan.

Het stappenplan voor de echte man:

- 1 Laat de relatie niet aan haar over
- 2 Word een dienende leider
- 3 Zie je gezin als een onderneming
- 4 Kom in je lichaam
- 5 Leer je eigen emoties 'managen'

- 6 Doe dingen met andere mannen
- 7 Breng structuur aan in jullie gesprekken
- 8 Zorg dat je vrouw zich veilig voelt
- 9 Neem je partner mee uit
- 10 Doe leuke dingen als gezin; ook met elk van je kinderen apart
- 11 Verdiep je in variatie in seks.

1 *Laat de relatie niet aan haar over*

Vrouwen denken echt dat zij weten wat het beste is voor de relatie. Ook jouw vrouw brengt het waarschijnlijk zó overtuigend dat je gaat denken dat ze gelijk heeft. Dus probeer je te doen wat zij zegt. Maar als jij precies gaat doen wat zij zegt, blijkt het niet te werken. Als je steeds probeert om te voldoen aan haar eisen, zal ze niet tevreden raken, ze zal alleen maar meer eisen krijgen, want er is geen duidelijke richting.

Een man die de leiding overlaat aan zijn vrouw, heeft weinig kans op een goede relatie. Kies er daarom voor om zelf sturing te gaan geven. Voor je gedrag tegenover je partner moet je een volwassen rol kiezen. Dan word je weer een gelijkwaardige partner. Je partner voelt dat jij verantwoordelijkheid neemt en kan ontspannen en kan zich door jou 'op sleeptouw' laten nemen.

2 *Word een dienende leider*

Vroeger was de man het hoofd van het gezin. Dat had positieve en negatieve kanten. Negatief als de man een tiran was en zijn gezin niet goed verzorgde. Positief als hij zijn verantwoordelijkheid nam, het voortouw nam en aanspreekbaar was op wat er gebeurde in het gezin. Met de emancipatie lijken we ook de positieve kanten van de man als hoofd van het gezin te zijn kwijtgeraakt. Dat is jammer, want het kind lijkt met het badwater te zijn weggegooid.

Stel jij voorwaarden voor je iets gaat doen in je relatie? Wat maakt dat jij niet onvoorwaardelijk investeert? Zodra je wacht op wat je partner gaat doen, stap je uit je rol van gelijkwaardige partner. Je kiest niet zelf wat je doet, je laat de ander het bepalen. Je kiest niet voor gelijkwaardigheid, maar stelt je ondergeschikt op ten opzichte van je vrouw. Zij zal het gevoel hebben alsof ze er een (puber)kind bij heeft in plaats van een volwassen man. Dat heeft op veel gebieden negatieve effecten op je vrouw, met name op haar libido. Een vrouw met kinderen heeft geen behoefte aan een man die zich gedraagt als een kind. Ze heeft behoefte aan een man die zijn eigen plan trekt, zijn woorden omzet in daden en aanspreekbaar is op zijn eigen gedrag.

Om een gezin te kunnen draaien, is het nodig dat beide partners hun rol spelen. Je gezin heeft jou nodig! Jij kunt een grote, positieve rol spelen. Niet door enkel te zeggen dat je partner wat positiever tegen de dingen aan moet kijken of zich niet zo druk moet maken, maar door daadwerkelijk de steun en toeverlaat van je vrouw te worden. Door je te ontwikkelen als een dienende leider. Je bent je bewust van je positie en van je taak. Je kijkt en luistert naar je vrouw en kinderen. Je gaat niet klakkeloos af op wat zij zeggen nodig te hebben of te willen. Je kijkt ook naar overstijgende belangen. Jij ontwikkelt een structuur waarbinnen je vrouw en je kinderen kunnen gedijen. Als dienende leider houd jij voor ogen waar jullie naartoe willen. Je kiest ervoor om betrouwbaar en initiatiefrijk te zijn.

Als je op deze manier gaat investeren in je relatie, zonder daar meteen iets voor terug te verwachten, heeft dat een diep effect. Jouw positieve, leidinggevende energie brengt veranderingen in de relatie, zodat je vrouw kan uitgroeien tot de vrouw waar jij zo naar verlangt.

Om een dienende leider te kunnen zijn, is het van belang dat je in contact bent met je mannelijke kracht. Mannelijke kracht wordt doorgegeven van vader op zoon. Als er in die relatie iets ‘verstoord’ is geweest, hapert de mannelijke kracht. Veel mannen hebben een vader (gehad) die emotioneel of fysiek afwezig was wanneer zij hem nodig hadden. Zij hebben het zonder steun van hun vader moeten doen. Misschien hebben ze zelfs voor hun vader moeten zorgen. Of hebben ze in plaats van goedkeuring en onvoorwaardelijke steun, juist veel afkeuring gekregen. Om te kunnen omgaan met dat gemis aan steun, doen jongens alsof ze hun vader niet nodig hebben. Ze sluiten zich op een bepaalde manier af voor hun vader. En daarmee sluiten ze zich af voor hun mannelijke wortels en voor hun eigen mannenkracht. Ook als die kracht niet rechtstreeks beschikbaar voor je was, kun je nu dat ‘energiekanaal’ weer openen. Dat kan bijvoorbeeld met een familieopstelling, waarin je als man de verbinding met je mannelijke lijn weer voelt. Ook in mannengroepen kan die oerverbinding weer sterker worden.

3 Zie je gezin als een onderneming

Ieder gezin heeft structuur en organisatie nodig. Ga jouw gezin zien als een kleine onderneming. Een onderneming kan alleen goed kan draaien als de leden ervan op elkaar zijn afgestemd en dezelfde doelen voor ogen hebben. Door wekelijks overleg kun je de stress in je relatie te verminderen. Neem de tijd om afspraken met elkaar te maken. Het is belangrijk om dat niet even snel tussendoor te doen. Een gezin hebben betekent eenvoudigweg dat je verder vooruit moet kijken en er meer te plannen valt. Zonder kinderen kan het leuk zijn om op het laatste moment op de bonnefooi op vakantie te gaan. Met kinderen ben je gebonden aan de

schoolvakanties en moet je op tijd vrij vragen en boeken. Als je je gezin ziet als onderneming, weet je ook dat je iedere dag in actie moet komen. Je kunt niet passief wachten tot je vrouw ergens flink over gaat zeuren voordat je het gaat doen. Jij hebt zelf helder voor ogen wat je te doen staat. Zie ook *Maak van je gezin een onderneming* (p. 128).

4 *Kom in je lichaam*

Het grote misverstand van deze tijd is dat denken het belangrijkste is en dat je denken allesbepalend zou moeten zijn. Hoe meer je in je hoofd zit, hoe minder handen en voeten je kunt geven aan wat je bedenkt. Kom dus in je lichaam. Ga wandelen, fietsen, sporten. Voel welke kracht er in jouw lichaam zit.

5 *Leer je eigen emoties managen*

Vaak denken we over mannen dat ze weinig gevoelens hebben en vooral rationeel en verstandig reageren. Dat is een misvatting. Dat mannen minder over hun gevoelens praten, wil niet zeggen dat ze er niet zijn. Dat ze hun beslissingen kunnen verklaren, wil ook niet zeggen dat ze alleen met hun verstand genomen zijn. Waarschijnlijk sta jij, net als de meeste mannen, buiten je relatie gemakkelijk je mannetje. Ben je daar doelgericht en veerkrachtig en kun je omgaan met tegenslag. Weet je jezelf te herpakken als iets niet uitpakt zoals je bedoeld had en houd je jouw doel voor ogen. In je relatie staat emotionele afhankelijkheid je in de weg om hetzelfde te doen. Zodra je daar bewust van bent, kun je uit die emotionele afhankelijkheid stappen. Dat betekent dat je, zodra er pijnlijke punten geraakt worden, bij jezelf te rade gaat wat je werkelijk nodig hebt en leert dat aan jezelf te geven. Zo kun je jouw emoties managen:

- *Rust scheppen* Veel mannen trekken zich terug als ze zich niet prettig voelen. Hoe meer jij je terugtrekt, hoe harder je vrouw achter je aan zal komen. Dit kun je doorbreken door te communiceren over wanneer je je even wilt terugtrekken en daarna zelf weer contact met haar te zoeken. Als je vrouw erop kan vertrouwen dat jij zelf weer contact legt, kan zij ontspannen als jij je terugtrekt en kan ze je makkelijker ruimte geven.
- *Woedemanagement* Als je geregeld boos bent, neem dan je woedemanagement ter hand. Kies onschadelijke manieren om je woede af te reageren (bijvoorbeeld in sport). Hoe kritischer en bozer je tegen je vrouw (en kinderen) doet, hoe meer ruzie je zult krijgen én hoe meer je vrouw zich aan je zal aanpassen. Misschien vind je het in eerste instantie prettig als ze zich aanpast, maar je betaalt er wel een prijs voor. Je brengt namelijk met je woede veel stress in het leven van je vrouw. Zij zal dingen gaan doen en nalaten uit angst voor jou en steeds minder uit liefde.
- *Emotiemanagement is cruciaal voor een goede relatie* Als je met afwijzing om kunt gaan en je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen woede, is het veel makkelijker om op een ontspannen en niet-claimende manier contact te maken met je partner.

6 Doe dingen met andere mannen

Je voelt je meer man als je dingen doet met andere mannen. Dat hoeft beslist niet therapeutisch te zijn. Natuurlijk kunnen mannengroepen veel betekenen voor je ontwikkeling, maar ook samen sporten, voetbal kijken of vissen werkt prima. Het versterkt de aantrekkingskracht tussen man en vrouw als ze allebei geregeld met seksegenoten optrekken. Stimuleer je vrouw daarom om met haar vriendinnen te bellen, af te spreken en uit te gaan. Vrouwen die positief contact hebben met andere vrouwen, zitten beter in hun vel

dan vrouwen die dat niet hebben. Vrouwen hebben behoefte aan praten, wederzijdse bevestiging en gezelligheid. Als jouw vrouw met andere vrouwen een groot deel van haar behoefte aan het praten over emoties bevredigt, hoeft ze dat niet allemaal met jou te doen.

7 Structureer jullie gesprekken

Veel mannen hebben een hekel aan praten gekregen, omdat hun partner vooral wil praten als er iets mis is. Nadeel daarvan is dat er al snel ruzie ontstaat. In het drukke gezinsleven wordt er veel te weinig over de gewone dingen die je bezighouden gesproken. Breng daarom structuur aan in het praten, doe het een paar keer in de week. Handig is als jullie allebei leren om de ander niet in de rede te vallen, maar echt naar elkaar leren luisteren. De tien-minutengesprekken (p. 69) zijn daarvoor zeer geschikt. Je vrouw krijgt binnen duidelijke kaders de ruimte om te vertellen wat haar bezighoudt en jij krijgt ook de tijd om te vertellen wat er in jou omgaat. Je leert naar haar te luisteren, zonder meteen te proberen om haar problemen op te lossen. En het zorgt ervoor dat jullie niet eindeloos in discussies verzanden. Tien minuten kun jij je aandacht er wel bij houden!

8 Zorg dat je vrouw zich veilig bij jou voelt

Het belangrijkste wat je voor je vrouw kunt doen, is zorgen dat zij zich bij jou fysiek veilig voelt en kan ontspannen. Laat haar tegen je aan leunen, houd haar vast. Leun zelf tegen een deur, muur of bank en laat haar met haar rug naar je toe tegen je aan zitten. Ga op die manier een paar keer per week samen zitten. Voor een vrouw is ontspanning essentieel en een ontspannen vrouw kan zich overgeven in bed.

9 *Neem haar mee uit*

Als je wilt dat jullie samen dingen ondernemen, zul jij daarvoor initiatieven moeten nemen. Als zij geen regeldingen rond jullie uitjes hoeft te doen, kan zij meer ontspannen en dus meer genieten. Het 'opeisen' van je vrouw als partner terwijl jullie kinderen nog jong zijn, vraagt extra energie en inspanning en doorzettingsvermogen van jouw kant. Het is jouw taak om je vrouw los te maken uit de symbiotische relatie die ze met haar kinderen heeft. Jij moet ervoor zorgen dat ze de deur uitgaat en haar stimuleren om naast de kinderen ook een eigen leven te hebben. Verras haar, regel een oppas voor de kinderen, boek een restaurant, sauna, concert of voorstelling. Bedenk wat zij leuk vindt (of leuk zou kunnen gaan vinden) en neem haar er mee naartoe.

10 *Doe leuke dingen als gezin; ook met elk van je kinderen apart*

Ook als je als man veel werkt, is het mogelijk om je gezin bij elkaar te brengen en leuke dingen te beleven. Samen op avontuur gaan, brengt jullie dichterbij elkaar dan voor de televisie hangen. Plan er tijd voor in je agenda en neem het regelen ervan voor je rekening. Ieder van je kinderen wil zo nu en dan jouw onverdeelde aandacht. Ben je in je eerste gezin, dan zorgt echt contact met je kinderen ook voor verbetering van je relatie met de moeder. Immers: het ontlast je vrouw als de kinderen ook met jou leuke (of gewone) dingen ondernemen. Voor de kinderen is het belangrijk dat ze twee mensen hebben die aandacht aan ze geven en waar ze op terug kunnen vallen.

Ook als je gescheiden bent, is het belangrijk om de gelegenheid te scheppen om echt contact individueel met elk van je kinderen te hebben. Woon je in een samengesteld gezin, dan is het extra belangrijk om zonder je nieuwe partner en haar kinderen met je eigen

kinderen op stap te gaan. Zij hebben immers niet gekozen voor jouw nieuwe partner en voor haar kinderen. Met hen individueel op stap gaan, geeft hen het gevoel dat ze er voor jou echt toe doen.

11 *Verdiep je in variatie in seks*

Als je meer en betere seks wilt, verdiep je dan in de mogelijkheden. Onderzoek ook uitgebreid de verschillen tussen mannen en vrouwen. Ontdek je eigen seksualiteit en die van je partner. Hoe beter je snapt hoe je partner in elkaar zit en wat zij fijn en opwindend vindt, hoe leuker jullie seks zal worden. Mannen zijn echt veel eerder 'klaar voor de daad' dan vrouwen. En als je niet wacht tot zij voldoende is opgewarmd, zal ze er onvoldoende van kunnen genieten. Lees goede boeken over seks, ga op een tantracursus. Leer hoe je jouw vrouw kunt verleiden op een manier waar ze geen weerstand aan kan bieden. Ontdek hoe je onder meer met de juiste berichtjes en kleine attenties bijdraagt aan haar gevoel dat ze een goddelijke, sensuele vrouw is die niet kan wachten tot er gelegenheid is om lekker met je te vrijen. Help haar over haar schaamte heen en investeer tijd door met haar te praten over wat zij lekker vindt. Spreek met je vrouw af dat zij je 'binnen' vraagt. Bijna de helft van de vrouwen heeft een vorm van seksueel geweld meegemaakt. Dat zij zelf voelt wanneer ze klaar is voor jouw penetratie en je kan uitnodigen, werkt enorm helend. Meer specifieke tips rond seksualiteit vind je in hoofdstuk 7, bijvoorbeeld de *Aanbevelingen voor mannen* (p. 135). Als je deze basisstappen vorm weet te geven, geeft dat een opening voor jullie seksuele leven.

Conclusie

Als man heb je veel meer macht dan je denkt. Je kunt eenvoudige (en leuke!) stappen nemen waar je vrouw direct op zal reageren.

Zij zal onmiddellijk ander (minder kritisch) gedrag gaan vertonen. Het draait om jouw weloverwogen keuze om in je relatie volwassen te worden. Dan kun je gaan staan voor jullie relatie en voor je eigen behoeften daarin.

Hoe het verder ging met Piet en Ellen Piet ontdekte dat zijn goede bedoelingen niet de sprankeling aan zijn relatie gingen geven waar hij naar verlangde. Hij koos ervoor om meer in actie te komen en zijn mannelijke rol te versterken. Hij ging zelfs op een massagecursus, waar Ellen het niet mee eens was (en ook niet mee naartoe wilde). Uiteindelijk was ze er toch erg blij mee. De manier waarop hij heeft leren aanraken, heeft hun liefdesspel enorm verbeterd. Hij is aandachtiger geworden en langzamer. De verliefdheid op de andere man verdween al snel toen Piet haar weer het hof maakte. Ellen hoefde niet langer de moederrol te spelen. Piet bleek een dienstbaar leider met vuur en dadendrang. Hij regelde een lange reis naar Canada en maakte samen met Ellen een grote tocht. Dat avontuur bracht hen nog dichter bij elkaar.

Strategie voor de vrouw

Strategie voor de vrouw: van klagen naar vragen 'Zijn moeder was erg dominant en zijn vader danste altijd naar haar pijpen. Hij is overleden toen Alfred nog maar acht was. Ik denk dat Alfred daarom zo'n moeite heeft met intimiteit,' zegt Karen. Ze mist duidelijk iets in haar relatie, maar verder dan verklaren hoe het zit met de jeugd van haar partner, is ze nog niet gekomen.

Het is een valkuil van veel vrouwen. Als ze zich onprettig voelen of iets missen, richten ze hun aandacht vooral op hun partner. Zijn gedrag wordt geanalyseerd en herleid tot zijn jeugd of eerdere relaties. Zijn gedrag wordt binnenstebuiten gekeerd. Ze verwacht dat ze wel gelukkig gaat worden als hij zich anders gaat gedragen.

Vrouwen willen graag een betere relatie en ze doen daar vreselijk hun best voor. Alleen, ze doen vaak juist dingen die de problemen versterken in plaats van oplossen. In deze paragraaf wil ik je van focus laten veranderen. Ervoor zorgen dat jij je niet meer bezighoudt met je partner, maar met jezelf. Leer het juiste te doen en krijg meer invloed op je relatie.

Het stappenplan voor vrouwen:

- 1 Stop met je aandacht te richten op je partner
- 2 Richt je aandacht op jezelf
- 3 Ontdek de diepere lagen van je eigen liefdespatronen
- 4 Durf te voelen!
- 5 Leer anders omgaan met zelfkritiek
- 6 Jij hebt je man nodig; leun op hem!
- 7 Leer (onvoorwaardelijk) ontvangen
- 8 Leer effectief communiceren
- 9 Actie is de meest duidelijke taal voor mannen
- 10 Leer onderhandelen
- 11 Laat zijn verantwoordelijkheid bij hem
- 12 Maak contact met andere vrouwen en ontdek de vrouwelijke kracht van zachtheid, ontspanning en overgave
- 13 Neem je eigen wensen serieus en maak concrete plannen
- 14 Neem genoeg tijd om te ontspannen – je lijstje komt toch nooit af.

1 *Stop met je aandacht te richten op je partner*

In het verklaren van het gedrag of de jeugd van je partner ga je geen oplossing vinden voor de problemen in je relatie. Je richt je aandacht namelijk op het verkeerde. Je hebt geen macht of zeggenschap over hem of over zijn gedrag en al helemaal niet op zijn verleden. Je begrip gaat er niet toe leiden dat jij je beter gaat voelen. Iedere gedachte die je aan hem wijdt, is in feite slechts een afleidingsmanoeuvre waardoor je je niet bezig hoeft te houden met jezelf.

2 *Richt je aandacht op jezelf*

Als je iets wilt veranderen, begin dan bij jezelf. Daar heb je echt al je tijd en aandacht voor nodig. Jij bent de enige die je echt kunt beïnvloeden. Als jij hem mist, moet jij te leren hoe je contact legt. Als je wilt dat hij meer rekening houdt met wat jij wilt, zul jij je eigen verlangens duidelijker moeten overbrengen. Je zult je minder moeten aanpassen. Leer om je eigen grond te houden, je standpunt duidelijk te maken en te verdragen dat je partner je (even) onaardig vindt. Durf kwaad te worden als je partner over jouw grenzen gaat. Als jij je eigen gevoelens aan de kant schuift, gaat iemand anders er zeker geen rekening mee houden. Om rekening te houden met je eigen gevoelens, ben je dus vooral van jezelf afhankelijk.

3 *Ontdek de diepere lagen van je eigen liefdespatronen*

De grote vraag is niet waarom hij je niet geeft wat je nodig hebt, maar waarom jij niet ontvangt wat je nodig hebt. Wat je vroeger deed om liefde van je ouders te krijgen, doe je nu waarschijnlijk nog steeds in je relatie. Hadden jouw ouders jou nodig en moest je je eigen verlangens aan de kant zetten? Werd je beloond voor zelfstandig gedrag en als je prestaties leverde? Waar in je jeugd heb jij geleerd dat jouw belang er niet toe deed? Wanneer ben je begon-

nen met je aanpassen? Wanneer ben je voor anderen gaan zorgen? Wanneer heb je besloten dat je niemand nodig had? Welke trauma's hebben ertoe geleid dat jij je bent gaan afsluiten – mentaal, emotioneel of seksueel? Stel jezelf dit soort vragen om inzicht te krijgen in je gedachten, gevoelens en gedrag. En ook: waar lijkt het gedrag van je partner op het gedrag van (een van) je ouders? Ben je met een kopie van je vader of je moeder getrouwd? De grote vraag is namelijk niet waarom hij je niet geeft wat je nodig hebt, maar waarom jij niet ontvangt wat je nodig hebt.

4 *Durf te voelen*

Alleen als je op dit moment durft te voelen wat je voelt, kun je hier en nu effectief reageren vanuit je eigen gevoel. Als je ervoor kiest om je gevoel te analyseren en te begrijpen, stap je telkens weg uit je gevoel. Nadenken is de manier bij uitstek om vervelende gevoelens uit de weg te gaan. Doe wat er voor jou nodig is om in contact te komen met je lichaam. Dans, masseer, sport, beweeg.

5 *Leer anders omgaan met zelfkritiek*

Ben je overmatig zelfkritisch, dan is het noodzakelijk dat je daar wat aan gaat doen:

- *Word je bewust van de zelfkritiek* Ontdek wat het onderliggende doel is van die kritiek; waarschijnlijk wil je ermee bereiken dat er van je gehouden wordt, dat mensen je lief en aardig vinden.
- *Laat de criticus niet langer de baas spelen over jouw leven* Neem zelf de regie weer terug. Wacht niet met gelukkig te zijn tot je alle zelfkritiek hebt kunnen wegnemen.
- *Oefen in zelfwaardering* Door jezelf complimenten te maken bij iedere stap die je zet en voor jezelf te juichen bij ieder klein succesje, zorg je ervoor dat je je goed gaat voelen.

- *Reageer liefdevol op je eigen fouten* Wees een goede ouder voor jezelf in plaats van een boze stiefmoeder. Reageer dus niet bestraffend op jezelf als je fouten maakt, maar troostend.

6 *Jij hebt je man nodig; leun op hem!*

Veel vrouwen zijn zo gewend hun eigen broek op te houden en zo bang om te leunen, dat ze hun partner eenvoudigweg niet nodig *durven* hebben. En als je dat niet durft, als je niet durft om hulp te vragen, kies je ook een man uit die er niet voor je is. Dus wordt bewezen waar je al bang voor was: de ander is er niet voor jou. Probeer eens uit wat er gebeurt als je tegen je man zegt: ‘Ik heb je nodig.’ Veel moderne vrouwen krijgen dat in eerste instantie gewoon hun strot niet uit. Oefen ermee!

7 *Stop met almaar geven*

Het voortbestaan van onze soort is afhankelijk van het vermogen van vrouwen om hun eigen verlangens en wensen opzij te zetten en zich te richten op wat baby's en kinderen nodig hebben. Die gerichtheid op de ander verandert niet plotseling als een vrouw een volwassen man tegenover zich krijgt. Dan gaat ze door met geven. Het is een misvatting dat veel geven er ook voor gaat zorgen dat je meer zult ontvangen. Van geven leer je niet om te ‘nemen’. Als je almaar in de ‘gevende, actieve stand’ staat, kun je juist niet ontvangen; als jouw partner dan iets aan je geeft, kun je het namelijk niet binnen laten. Ook als je ervoor kiest om vanaf nu goed voor jezelf te gaan zorgen, geeft dat nog geen opening voor de ander om goed voor jou te gaan zorgen.

8 *Leer (onvoorwaardelijk) ontvangen*

Pas als jij je gaat richten op het openen van je ontvankelijke kant, kan er iets veranderen. Oefen dus in 'ja' zeggen, in meebewegen. Kijk of je 'onvoorwaardelijk kunt ontvangen', dus ontvangen wat de ander geeft, zonder vooraf voorwaarden te stellen aan wat je gaat krijgen. Onderzoek of je eigenlijk vindt dat je pas mag ontvangen als je eerst wat gedaan hebt. En kan jij ontvangen zonder gelijk iets terug te hoeven geven?

OEFENING LEREN ONTVANGEN (1)

Bedenk een aantal manieren waarop jij jezelf kunt opladen door te ontvangen. Als je partner niet meteen staat te springen om te geven, oefen dan met vriendinnen, een masseuse, schoonheidsspecialiste of iemand anders die jou aandacht geeft (liefst ook fysiek), waarbij jij je ontspant en je overgeeft aan wat de ander doet. Tantra-vrouwengroepen zijn vaak ook heel geschikt om dit aspect van het vrouw-zijn te oefenen.

OEFENING LEREN ONTVANGEN (2)

Zeg deze week eens wat sneller 'ja' tegen de voorstellen van anderen om iets te gaan doen. Laat de ander bepalen naar welke film of welk restaurant jullie gaan. Beweeg mee zonder op elk detail je stempel te willen drukken.

8 *Leer vragen*

Als je iets vraagt en de ander kan geen 'nee' zeggen zonder dat jij daar heftig op reageert, stel je in woorden wel een vraag, maar ben je feitelijk aan het afdwingen of eisen. Op een echte vraag kan je partner ook 'nee' zeggen zonder dat jij overstuur raakt. Ook als je hem vraagt om aandacht of troost, hoeft hij daar niet altijd à la minuut in te voorzien. Bij een vraag hoort de emotionele volwassenheid dat je het kunt hanteren als er niet (meteen) gebeurt wat je vraagt. Dat je ermee om kunt gaan als je niet krijgt wat je nodig hebt. Dat je dan jezelf kunt geruststellen. En dezelfde vraag nog eens voor kunt leggen aan je partner als je denkt dat hij er *wel* voor in de stemming is.

9 *Actie is de meest duidelijke taal voor mannen*

Veel mannen reageren pas als hun gedrag (of het nalaten ervan) consequenties heeft. Daarom is het in de communicatie van belang dat jij niet alleen zegt wat je wilt, maar er ook naar handelt. Een heel simpel voorbeeld: je hebt geen zin om altijd verantwoordelijk te zijn voor de was. Je hebt al meerdere keren aan hem gevraagd of hij ook eens een was wil draaien. Ondertussen doe jij nog steeds alle wassen en merkt hij dus niet dat je het meent. Jij lost het probleem van zijn vieze kleren toch wel voor hem op, het enige wat hij ervoor hoeft te doen, is naar jouw 'gezeur' erover te luisteren. Kom dus in actie. Stop met zijn kleren wassen, zodat hij daar echt last van krijgt en een onontkoombare prikkel krijgt om er zelf wat aan te doen. Trek consequenties uit afspraken die niet worden nagekomen. Los zijn problemen niet voor hem op en bedek het niet met je zorgzaamheid en 'mantel der liefde'.

10 *Leer onderhandelen*

Vrouwen trekken vaak aan het kortste eind in onderhandelingen. Ze beginnen in hun denken bij het compromis. Ze vragen zich af wat voor alle partijen de beste oplossing is. En dat stellen ze voor. Mannen onderhandelen vanuit hun eigen positie, ze brengen in wat zij graag willen. En ze denken dat vrouwen dat ook doen. Daarom komt het compromis altijd meer uit in de richting van wat de man wil. Leer het onderhandelspel zo spelen dat het compromis echt in het midden komt te liggen.

11 *Laat zijn verantwoordelijkheid bij hem*

Als je wilt dat je man echt naast je staat als gelijkwaardige partner, is het van groot belang dat je niet zijn verantwoordelijkheid over gaat nemen. Zorg niet op dezelfde manier voor je man als voor je kind. Maak hem niet kleiner dan hij is. Hij wordt er zwakker van als je hem niet voor vol aanziet. Het helpt je man niet als je in zijn plaats het contact met je schoonfamilie onderhoudt. Of alles regelt voor jullie uitjes. Welke verantwoordelijkheden van je partner neem jij voor jouw rekening? Neem innerlijk het besluit om ze terug te leggen waar ze horen en houd je eraan. Als je partner zijn verantwoordelijkheid naar jou probeert te schuiven, zeg je: 'Ik heb het lang voor je gedaan. Nu niet meer. Het is niet aan mij, het is aan jou.'

12 *Maak contact met andere vrouwen en (her)ontdek de vrouwelijke kracht van zachtheid, ontspanning en overgave*

Stress en burn-out nemen bij vrouwen epidemische vormen aan. Belangrijke vrouwelijke kwaliteiten als zachtheid, ontspanning en overgave staan onder druk. De beste manier om die kwaliteiten weer wakker te maken in jezelf, is door met andere vrouwen

samen te zijn. In vrouwen(tantra)groepen kun je jezelf die kwaliteiten weer eigen maken.

13 *Neem je wensen serieus en maak concrete plannen*

Een druk bestaan maakt vaak dat je niet de tijd neemt om werkelijk stil te staan bij wat je wilt en waar je behoefte aan hebt. Koop een mooi boekje of schrift en neem iedere maand een vaste dag (bijvoorbeeld de eerste zondag van de maand) om in je boekje te schrijven wat jij hebt bereikt en wat je graag wilt bereiken. Maak heldere (stappen)plannen en toets of je je houdt aan je eigen voornemens.

14 *Neem genoeg tijd om te ontspannen – je lijstje komt toch nooit af*

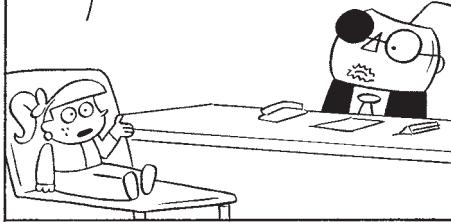
De meeste moderne vrouwen stellen hoge eisen aan zichzelf en hebben enorm veel te doen. Het aantal vrouwen dat almaar doorgaat en van zichzelf pas mag gaan zitten als het lijstje is afgewerkt, groeit. Het probleem is alleen dat het lijstje nooit klaar is en je dus daar geen goede stimulans in vindt om te ontspannen. Dus ga zitten en doe wat jij het lekkerst vindt om te ontspannen. Of je lijstje nu klaar is of niet.

Conclusie

Richt je aandacht op jezelf, op je ontvankelijkheid en zachtheid én op je assertiviteit.

Karen en Alfred Karen verlegde haar aandacht naar zichzelf. Ze ontdekte in haar eigen geschiedenis waarom ze zich zo weinig bezig had gehouden met haar eigen invloed op de relatie. Ze ontdekte wat ze zelf kon doen om meer intimiteit in haar leven en in de relatie te krijgen. Ze kreeg een totaal andere Alfred te zien.

Mijn mama wil mij keihard opvoeden. Ze is veeleisend en wil dat ik overal het beste in ben.



Mijn papa zegt dat kinderen vrij moeten zijn om zelf uit te vinden wie ze zijn en wat ze willen.

Wat een toestand!



Ach, opvoeden is moeilijk, dus ik ben liefdevol en stimulerend naar hen toe.





6 Ouderschap en gezin

Wel of geen kinderen?

Marnix heeft 'kindervrees' Carlijn wil heel graag zwanger worden. Maar Marnix aarzelt. Hij wil zijn vrije leventje eigenlijk nog niet opgeven. Wat hem betreft is er nog tijd genoeg. Maar Carlijn is 32 en zij wil graag kinderen. Heeft Marnix alleen koudwater-vrees of is zijn 'nee' tegen kinderen onherroepelijk?

Als je samen kinderen krijgt, neem je een grote verantwoordelijkheid op je, die de rest van je leven duurt. De opvoeding van kinderen stelt veel eisen aan jullie als individu en als stel. Daarom is het heel goed om te zorgen dat je allebei klaar bent voor deze belangrijke stap.

Zwangerschap en een baby kunnen de kroon op jullie relatie zijn. Maar als de relatie niet goed is, of een van de twee eigenlijk de verantwoordelijkheid voor kinderen niet aankan, betekent een zwangerschap vaak juist het begin van de ondergang van een relatie. Het is daarom niet verstandig om zwanger te worden om een problematische relatie 'te redden'. Als jullie uit elkaar gedreven zijn, zal een baby jullie niet dichterbij elkaar brengen. Dan kunnen jullie beter eerst in therapie gaan om te kijken of jullie in staat zijn om elkaar te ondersteunen in het ouderschap.

Het is ook niet verstandig om het ouderschap aan je partner op te dringen. Stoppen met de pil zonder dat je partner dat weet, leidt tot opgedrongen vaderschap en dat leidt onherroepelijk tot problemen in je relatie en/of tot een vreemde relatie tussen kind en vader. De vader heeft er immers niet zelf voor gekozen om deze belangrijke rol te gaan vervullen. Als man toegeven aan de wens van je vrouw en je dan verder niet met de kinderen bemoeien, is voor de relatie en de kinderen in de regel ook geen goede optie.

Ook over *geen* kinderen krijgen, is het belangrijk om het echt met elkaar eens te zijn. Het is nodig dat je allebei geen kinderen wilt. Als een van de twee kinderen wil en de ander niet, is dat een goede reden om de relatie te verbreken. Het krijgen van kinderen is immers een belangrijke levenswens en het hebben van kinderen een belangrijke levensvervulling. Als je dat aan de kant zet omdat je partner niet wil, kun je daar op latere leeftijd enorm spijt van krijgen. Dit is daarom een van de weinige verschillen tussen partners die echt zeer zorgvuldig onderzocht moet worden. Mensen zijn soms bang om hun relatie te verbreken en bang om geen andere partner te vinden. Uit angst blijven ze dan bij deze partner, die uiteindelijk hun diepste wensen niet wil vervullen. Als een jonge vrouw zich neerlegt bij de wens van de man om geen kinderen te krijgen, kan ze daar op latere leeftijd erg spijt van krijgen omdat haar 'momentum' voorbij is en ze zich op een bepaald moment realiseert dat ze nooit meer zelf kinderen kan krijgen. Zij heeft een belangrijke levenswens aan de kant gezet voor haar partner. Zeker als de relatie in een later stadium alsnog op de klippen loopt, is het helemaal pijnlijk dat ze haar kinderwens heeft opgegeven.

Soms heeft de man zich neergelegd bij de wens van de vrouw om geen kinderen te krijgen, maar gaat hij op latere leeftijd zodanig verlangen naar kinderen en naar het vervullen van de vaderrol,

dat hij zijn partner verlaat en aanhaakt bij een alleenstaande moeder. Ook vrouwen met een moederwens kunnen om die reden insteken bij een alleenstaande vader.

De 'reality check'

Mensen hebben vaak een romantisch idee over het krijgen van kinderen. Dat is waarschijnlijk maar goed ook, want als je wist wat een kind allemaal van je gaat vragen, zou je er waarschijnlijk niet aan beginnen. Toch is het verstandig om bij jezelf een kleine 'reality check' te doen als je aan kinderen begint te denken. Het mooiste moment om zwanger te worden is op een moment dat de relatie in rustig vaarwater is, jullie al samenwonen, jullie werksituatie goed is en voldoende inkomsten oplevert en jullie in een huis wonen waarin ruimte is voor een babykamer en jullie beiden klaar zijn voor het ouderschap.

Reality check:

- 1 Ben je er echt klaar voor?
- 2 Is je partner er klaar voor?
- 3 Zijn jullie bereid om een flink deel van je tijd te investeren in een kind, misschien zelfs (gedeeltelijk) je werk op te geven als je kind niet gezond is, niet goed functioneert op een kinderdagverblijf of jou tussen de middag nodig heeft?
- 4 Woon je gunstig ten opzichte van kinderdagverblijf, scholen en winkels?
- 5 Hoe zit het met reistijden vanaf jullie werk?
- 6 Hoe gaan jullie het doen als een van jullie voor werk geregeld in het buitenland is?
- 7 Heb je genoeg sociale steun in je directe woonomgeving en/of ben je bereid om daarin te investeren?

Het is moeilijk om zeker te weten wanneer je klaar bent voor het krijgen van een kind. Het vraagt een emotionele rijpheid waardoor je in staat bent het belang van een ander voorop te stellen. Een baby is immers totaal van jou afhankelijk en dat hebben de meeste mensen niet eerder (bewust) meegemaakt. Sommige mensen hebben natuurlijk wel ervaring met broertjes en zusjes of oppaskinderen waar ze voor gezorgd hebben, maar dat is wat anders dan de volledige verantwoordelijkheid dragen. Als je twijfelt aan jezelf kun je het eens uitproberen. Ga eens samen met je partner een hele dag (en een nacht) op het kind van een ander passen. Je merkt dan meteen wat er gebeurt met jou en met je partner. Of hij/zij snel in paniek raakt bijvoorbeeld. Of alles aan jou over laat en geen enkel initiatief neemt.

Kinderen krijgen is een beslissing voor de rest van je leven. Laat je dus niet alleen leiden door je hormonen en romantische gevoelens, maar maak echt werk van je reality check. Wees niet bang om aan je vrienden, vriendinnen of ouders de vraag te stellen of zij jouw partner zien als geschikte ouder. Het is belangrijk om de draagkracht van je partner te beoordelen. Iemand die nu emotioneel niet in balans is of moeilijk rekening kan houden met jou, kan door de komst van kinderen nog erger uit balans raken. En straks ook moeilijk rekening houden met de kinderen en wat zij nodig hebben. Luister naar je eigen signalen. Meer dan eens worden de signalen dat je partner eigenlijk geen geschikte vader of moeder is genegeerd omdat je zelf zo ontzettend graag een gezin wilt vormen. Daar betaal je later een grote prijs voor. Immers, zodra de kinderen er zijn, word je extra hard geconfronteerd met eventuele beperkingen van je partner. De kans bestaat dat jij voor het grootste deel van de zorg en de opvoeding opdraait. Ook na een scheiding blijft je partner de andere ouder van jouw kinderen.

Conclusie

Over wel of geen kinderen krijgen, moet je het echt eens zijn met elkaar. Als je partner geen kinderen wil en jij wel, is het zinvol om te onderzoeken of er verborgen zaken spelen die weggenomen kunnen worden. Wil jij absoluut geen kinderen en je partner wel, vertel hem of haar dan dat hij of zij vrij is om te gaan en te zoeken naar een partner die dat wel wil.

De doorbraak van Marnix Marnix zag er tegenop om alle verantwoordelijkheden van het vaderschap op zich te nemen. Hij bleef liever een 'vrij man', zei hij. Dat had veel diepere oorzaken dan aanvankelijk uit zijn nonchalante houding was op te maken. Marnix had zeer slecht contact met zijn eigen vader. Pas toen die relatie herstelde en hij zelf weer het gevoel had dat hij een vader had, kwam er ruimte voor zijn eigen vaderschap.

Zwanger worden lukt niet

Omar is onvruchtbaar Omar en Irene willen heel graag kinderen. Ze hebben van alles geprobeerd, maar het lukt niet. Ze gaan naar de huisarts, die hen weer doorstuurt naar het ziekenhuis voor nader onderzoek. Dat onderzoek duurt niet lang: het blijkt dat Omar onvruchtbaar is en er bij Irene niets in de weg staat om kinderen te krijgen.

Onvruchtbaarheid is een zwaar lot. Het is ook een groot 'relatie-ongeluk'. Want als partner van een onvruchtbare man of vrouw, kom je voor een duivels dilemma te staan. Jij wilt kinderen en je partner kan ze niet krijgen. Eigen kinderen zit er voor jullie niet in.

Kies je voor je relatie dan kies je ook voor een bestaan zonder eigen kinderen. Kies je voor je kinderwens, dan zul je of een zaad- of eidonor moeten vinden, of je relatie verbreken en op zoek moeten gaan naar een nieuwe partner waar je mogelijk wel kinderen mee gaat krijgen. Dat betekent dat je de zekerheid van deze relatie inruilt voor onzekerheid. Je weet namelijk niet op voorhand of je een andere partner vindt waarmee je jouw kinderwens wel kunt realiseren.

Geen kinderen kunnen krijgen, terwijl je dat heel graag wilt, zet een relatie onder druk. Vroeger leidde dat tot een diep en langdurig rouwproces, waarin mensen zich uiteindelijk neerlegden bij het feit dat een eigen kind er voor hen niet inzat. Mogelijk gingen ze dan als pleegouder voor kinderen van anderen zorgen, of werd er een kind geadopteerd. Tegenwoordig is er medisch van alles mogelijk om te proberen *toch* een kind te krijgen. Stellen met vruchtbaarheidsproblemen komen in de medische mallemolent terecht. De druk die op hun seksleven komt te liggen, kan groot zijn en iedere spontaniteit uit het liefdesspel halen.

Bij kunstmatige ingrepen zijn de spanningen gigantisch. Denk alleen al aan de hormonen die een vrouw moet nemen en die haar emotionele huishouding ontregelen. De vraag of bevruchting en terugplaatsing gaan lukken, bepaalt jullie leven. Binnen vruchtbaarheidsklinieken zijn medische ingrepen normaal en worden ze ook gestimuleerd. Door de medische focus, is er soms onvoldoende aandacht op de emotionele druk die het op jullie relatie legt. Praat daarom ook met mensen die afstand bewaren om in de gaten te houden of jullie er nog wel mee kunnen omgaan en wanneer de grens bereikt is van wat jullie kunnen dragen.

Omar en Irene Omdat Omar onvruchtbaar is en Irene echt kinderen wil krijgen, verbreekt ze de relatie. Omar en Irene zijn er allebei heel verdrietig over, want ze houden echt enorm veel van elkaar. Maar Irene wil zo graag kinderen dat ze een man wil proberen te vinden die wel samen met haar kinderen wil en kan krijgen.

Conclusie

Geen kinderen kunnen krijgen, zet je relatie enorm onder druk. Is een van de twee onvruchtbaar terwijl de ander kinderen wil, dan is dat een ‘legitieme’ reden om de relatie te verbreken, hoeveel je ook van je partner houdt.

Tips voor mannen en vrouwen tijdens de zwangerschap

Zwangerschap maakt duidelijk dat man en vrouw echt verschillen. Dat een vrouw een kind in haar lichaam draagt, maakt duidelijk dat zij de ‘hoeder’ is van het leven. Het is een bijzondere en ook veeleisende tijd voor haar. Zeker een eerste zwangerschap is een waar transformatieproces. Als vader sta je daarbij een beetje toe te kijken. Jij deelt jouw lichaam niet met een onbekende ander. Jij wordt niet door zwangerschapsmisselijkheid overvallen, jouw hormonen gieren niet door je lijf. Jij hoeft ook niet bang te zijn dat je mooie figuur eraan gaat, je straks hangborsten krijgt, of dat je de rest van je leven zit opgescheept met zwangerschapsstriemen. Jouw lichaam is niet zwanger, al kan je geest dat natuurlijk wel zijn. Jij bent zwanger van je nieuwe plek als vader. Het is voor jou een transitie van jongen naar man. Man en vrouw beleven een zwangerschap dus verschillend. Verwacht als vrouw daarom niet van hem dat hij hetzelfde voelt als jij. Verwacht als man niet van haar

dat zij meteen begrijpt wat het met jou doet dat zij haar lichaam deelt met jouw kind.

Zij

Zwangerschap kan je als vrouw een krachtig gevoel geven: je bent in staat een ander leven voort te brengen. Tegelijk kan het je kwetsbaar maken. Je bent fysiek vaak zwakker, kunt bijvoorbeeld niet meer hard hollen. Soms word je zwak en misselijk, sommige vrouwen krijgen bekkeninstabiliteit of zwangerschapssuiker, moeten het bed houden. Ook als je zwangerschap je gezondheid verder niet aantast, kun je de behoefte krijgen om beschermd te worden.

Hij

Voor jou heeft de zwangerschap heel andere consequenties. Je hebt je vrouw niet meer voor jezelf, ze kan licht ontvlambaar zijn, heeft misschien geen zin meer in seks. Jij hebt er straks een mond te voeden bij, er is een kinderkamer nodig, misschien een verhuizing of een verbouwing om plaats te maken voor jullie grotere gezin.

Drie tips voor zwangere vrouwen:

- 1 *Verbind je met de baby* Het is belangrijk dat je opgaat in je zwangerschap en je verbindt met het kind in je buik. Neem de tijd om emotioneel 'naar binnen' te gaan, om de ontwikkelingen van het kind en je eigen rijpheid te voelen.
- 2 *Zorg goed voor jezelf* Koester je lichaam en je buik. Smeer je buik en je borsten iedere dag in zodat je huid soepel blijft. Of laat je partner dat doen. Daarmee help je je huid om zich uit te rekken en maak je telkens weer contact met je eigen lichaam en met de baby. Hormonen kunnen maken dat gevoelens uitvergroot worden. Daarom is het van belang om goed te voelen wat

je nodig hebt en daarvoor te (laten) zorgen. Als er iets mis gaat of ontbreekt, komt dat vaak in de vorm van uitvergroete gevoelens over je heen. Neem je gevoelens serieus op het moment dat ze nog te behappen zijn. Je baby krijgt iets van jouw gevoelens mee. Dus hoe beter het met jou gaat, hoe beter het gaat met de baby. Veel vrouwen vinden dat ze even hard moeten blijven werken en evenveel moeten blijven ondernemen als ze zwanger zijn, maar hun lichaam en hormonenhuishouding vraagt iets anders van ze. Neem voldoende rust. Koester jezelf. Zwemmen in warm water is heerlijk als je zwanger bent.

- 3 *Laat je man de rol spelen die bij hem past* Als jij tot nu toe een heel zelfstandige vrouw was die alles wel alleen kon, dan kan de zwangerschap een nieuwe fase inluiden waarin je je partner echt nodig hebt. In het proces van kinderen krijgen, hebben mannen een rol die zich in eerste instantie lijkt te beperken tot het leuke deel: ze hoeven er ‘alleen maar’ voor te zorgen dat jij zwanger wordt. Daarna ligt alles in jouw lichaam. Mannen raken soms pas echt geïnteresseerd als het kind er eenmaal is. Veel mannen worden dan ineens verliefd op hun nageslacht. Het is belangrijk dat je jouw man de rol laat spelen die bij hem past. Mannen drukken hun betrokkenheid vaak uit in meer praktische dingen, zoals het in orde maken van de babykamer. Als hij niet geïnteresseerd is in de babykleertjes, koop ze dan samen met een vriendin.

Vijf tips voor mannen:

- 1 *Maak contact met de baby* Het is jouw kind dat in de buik van je vrouw zit. Je kunt nu al beginnen om de band met je kind te versterken. Leg je hand iedere dag op de buik van je vrouw. Zing een lied voor je baby of zet mooie muziek voor je baby op.

Vertel je baby wat je hem of haar wilt zeggen, alsof je kind je kan horen en begrijpen wat je vertelt.

- 2 *Bied je vrouw veiligheid en zorg goed voor haar* Vrouwen kunnen zich tijdens de zwangerschap veel kwetsbaarder voelen dan normaal. Als man kun jij haar een gevoel van veiligheid geven door er werkelijk voor haar te zijn. Ook heel zelfstandige vrouwen krijgen graag extra zorg in deze tijd.
- 3 *Stimuleer haar om tijd te nemen voor de zwangerschap* De druk die op vrouwen staat om tot een paar weken voor de geboorte te blijven werken, kan haar gestrest maken en haar over haar grenzen doen gaan. Dus stimuleer haar om echt rustiger aan te doen en tijd voor zichzelf en jullie kind te nemen. Doe de zware boodschappen en regel wat meer in huis zodat zij daar ook werkelijk aan toe kan komen.
- 4 *Zorg bewust voor jezelf* Er zijn vrouwen die meer zin krijgen in seks tijdens de zwangerschap. Maar veel vrouwen hebben tijdens de zwangerschap veel minder zin. Zeker tegen het einde van de zwangerschap, als het zwaar wordt om het kind te dragen en het lichaam moe is. Denk daarom na over wat jij met je eigen seksuele gevoelens gaat doen in die tijd. Het is bekend dat veel mannen hun vrouw tijdens de zwangerschap bedriegen omdat ze zich geen raad weten met de veranderde aandacht van hun partner. Dat is de 'onbewuste' variant, waarmee mannen schade toebrengen aan het vertrouwen in hun relatie. Bewust omgaan met je eigen seksualiteit kan betekenen dat je echt tijd en ruimte maakt om alleen te masturberen of dat je je vrouw uitnodigt om toe te kijken. Zo hoeft jij je seksualiteit niet totaal te 'parkeren' en houd je wel verbinding met je vrouw. Daarnaast betekent voor jezelf zorgen ook dat jij manningingen blijft doen met je vrienden.

- 5 *Neem het initiatief om leuke dingen te doen 'als stel'* Laat af en toe de focus op de zwangerschap los en doe samen met je partner dingen die niets met de baby te maken hebben. Ga samen naar de film of wandelen. Richt je aandacht op elkaar.

Abortus

Een zwangerschap kan ook zo ongewenst zijn, dat jullie een abortus overwegen. Abortus kan in jouw situatie een noodzakelijke stap lijken. Omdat jullie gezin al compleet is. Of omdat je zwanger bent van een andere man dan waarmee je een relatie hebt. Omdat het duidelijk is dat de vader zijn rol niet op zich zal nemen en jij geen alleenstaande moeder wilt worden. Omdat je het fysiek en/of emotioneel en/of financieel niet aankunt om zwanger te zijn en voor een baby te zorgen. Of omdat je zwanger bent geworden door een verkrachting. Of omdat je kind een ernstige aandoening heeft.

Beslissen voor abortus is pijnlijk. Abortus heeft consequenties voor jezelf, je partner, voor jullie relatie én voor de andere kinderen in het gezin. Je zult de neiging hebben om gevoelens rond abortus weg te drukken omdat ze zwaar en pijnlijk zijn. Omdat abortus emotioneel bijzonder complex is, verdringen mensen hun gevoelens erover. Met als gevolg dat vooral de vrouw er jaren later nog last van kan hebben. Schuldgevoel en onverwerkte rouw kunnen haar zelfs in de weg staan bij de liefdevolle verbinding met de kinderen die wel geboren zijn. En ook de relatie kan eronder lijden, zowel de diepgang van het contact als het seksleven.

Het ontkennen of zelfs 'vergeten' van een abortus is een vrij gebruikelijke strategie om ermee om te gaan. Het is begrijpelijk dat ouders niet zo makkelijk stilstaan bij de emoties rond een abortus. Het lijkt gevoelsmatig beslist makkelijker om te doen alsof het

slechts gaat om een eenvoudige medische ingreep. Alsof het niet gaat om een levend wezen dat zonder jouw ingrijpen geboren zou worden. Dat jij een beslissing hebt genomen over leven en dood. Als je het 'vergeet', dan kun je ook ontkennen dat je jezelf daarover schuldig voelt. Dan hoeft je ook geen aandacht te besteden aan je rouw om het niet-geboren kind. Toch komt er bij veel vrouwen en ook bij mannen, vroeg of laat verdriet boven. Ook kan verwijdering tussen jou en je partner soms herleid worden tot het feit dat een abortus onvoldoende verwerkt is en aandacht nodig heeft.

Hoe verwerk je een abortus?

Het is dus voor jou en je relatie beter om die gevoelens onder ogen te zien en te verwerken. Contact ervaren met het ongeborn kind en het een plekje in je hart geven, is de manier om een abortus te verwerken. Vertel je kind (voorafgaand of na de abortus) dat je het verschrikkelijk vindt dat je het geen kans op een leven hebt gegeven. Die verbinding maken met het ongeborn kind, is essentieel. Dat kun je zelf doen, maar ook bijvoorbeeld met een familieopstelling. Maak contact met de ziel van het kind, zodat zowel jij als het kind vrede krijgt met hoe het gelopen is. Het kind kan dan een vredige plek vinden in het dodenrijk bij bijvoorbeeld een overleden grootmoeder. Het is ook belangrijk dat het geaborteerde kind een plek krijgt in een eventuele kinderrij. Het is goed om dat voor jezelf duidelijk te hebben en soms is het ook goed om het aan je kinderen te vertellen. Dat kan voor je kinderen duidelijkheid en soms zelfs een enorme opluchting geven. Ze voelen vaak wel degelijk dat er iets aan de hand is, ook al heb je het er nooit over gehad. Als de abortus bijvoorbeeld van je eerste kind was, dan kan het kind dat daarna is gekomen een enorme belasting voelen, die van de schouders valt zodra het weet dat het niet de oudste maar de tweede is.

Ook als je zelf kiest voor een abortus, betekent dat niet dat je geen verdriet hebt. Je verdriet kan wakker worden als je vlak na je abortus een baby ziet. Ook kun je jezelf jaren later bij het zien van een kind of volwassene betrappen op de gedachte: zo oud zou het nu ongeveer geweest zijn.

Conclusie

Het is belangrijk dat je tijd neemt om te rouwen om een abortus. Het liefst natuurlijk samen met de vader van het kind. Maar als dat niet mogelijk is, deel het dan met andere vrouwen. Kies een rituele handeling om het geaborteerde kind een plek te geven. Bijvoorbeeld als een leeg fotolijstje tussen de rij kinderfoto's. Je kunt ook een boom planten voor je niet-geboren kind. In Japan zijn daarvoor speciale abortustuinen, tuinen waarin een niet-moeder een boom plant voor haar niet-geboren kind. Ook familie kan daarheen voor een bezoekje.

Miskraam

De drie 'extra kinderen' van Hennie en Diederik Hennie en Diederik wonen met hun drie kinderen vrij geïsoleerd op het platteland. Ze zijn het contact met elkaar kwijtgeraakt, terwijl ze eigenlijk nogal op elkaar zijn aangewezen. Ze hebben geprobeerd om dichterbij elkaar te komen door meer te praten en samen te mediteren. Maar het lukt niet. De sleutel blijkt te liggen bij drie miskramen die Hennie heeft gehad. Die hebben ze geen van beiden echt verwerkt.

Het verlies van een ongeborn kind krijgt lang niet altijd de aandacht die het verdient. Liever worden de pijn en de rouw overgeslagen en richten mensen zich op de mogelijkheid van een nieuw leven.

Maar zo lang je niet echt rouwt om een verloren kind en zolang het kind geen plek krijgt in jouw gezin, zal er altijd iets blijven wringen. Een deel van je aandacht zal aan de gebeurtenis blijven plakken.

Mannen en vrouwen reageren vaak verschillend op een miskraam. Al is het alleen maar omdat het voor een vrouw fysiek en hormonaal directe consequenties heeft en een man er in zijn lichaam niets van merkt. Na een miskraam gaan mensen vaak snel over tot de orde van de dag. 'De volgende keer beter.' Een volgende zwangerschap is spannend. Maar als er eenmaal een gezond kind ter wereld komt, gaat alle aandacht daarnaar uit. Toch is het van belang om beiden stil te staan bij het verlies van een ongeboren kind. Je kunt symbolisch iets doen, bijvoorbeeld door een brief te schrijven aan het kind. Vertel het dat het welkom was om bij jullie geboren te worden, maar dat het niet zo heeft mogen zijn en dat je daar heel verdrietig over bent. Dat het kind voor altijd een plekje heeft in je hart en dat je het nu loslaat. Je kunt die brief bewaren, verbranden of begraven. Ben je geen schrijver, dan zou je ook een eigen afscheidsritueel kunnen bedenken, bijvoorbeeld door een ei (als symbool voor nieuw leven) te begraven op een speciale plek in de natuur; of een mooie steen of een beeld van een engeltje, dat je een plek geeft in je huis. Of een tekening maken van hoe je gezin eruit zou zien als het kind wel geboren was.

Compleet gezin

Een kind maakt onderdeel uit van jouw gezinssysteem vanaf het moment dat je je bewust bent van je zwangerschap. Alle kinderen tellen mee. Dat betekent dat je evenveel kinderen hebt als je (bewuste) zwangerschappen hebt. Ieder kind heeft zijn eigen plek. Als je een miskraam hebt van je eerste zwangerschap, heb je dus een ongeboren oudste kind. Heb je daarna een kind dat geboren wordt,

dan is dat dus niet je oudste kind, maar je tweede kind. In eerste instantie klinkt dat misschien heel vreemd, maar je zult merken dat er wezenlijk iets verandert in je gezin als je de ongeboren kinderen ook een plek geeft. Vertel ook je kinderen of zij werkelijk de plek hebben die ze lijken te hebben op basis van de zichtbare kinderrij. Als je onvoldoende steun vindt bij je partner voor het verwerken van je verlies, zoek die steun dan bij vriendinnen of bij een therapeut. Het is niet altijd mogelijk om een dergelijk groot verlies samen te delen.

Conclusie

Een ongeboren kind hoort net zo goed bij jouw gezin als een geboren kind. Besteed aandacht aan je rouw en geef ook ongeboren kinderen een duidelijke plek in de kinderrij. Saamhorigheid in de rouw kun je niet afdwingen, dus als je onvoldoende kunt delen met je partner, zorg dan dat je je verdriet met anderen deelt.

Hennie maakt haar gezin compleet Hennie maakte een tekening van haar complete gezin. De ongeboren kinderen tekent ze als engeltjes. Ze had een duidelijk gevoel welk kind een jongetje was geweest en welk kind een meisje. Toen zij haar tekening aan haar kinderen liet zien en over hun ongeboren zusjes en broertjes vertelde, waren haar kinderen daar heel blij mee. Vooral hun oudste zoon leek zich meer te ontspannen nu bleek dat er een ongeboren zus boven hem was. Toen Diederik de tekening zag, kreeg hij een enorme huilbui. Hij had geprobeerd sterk te blijven om Hennie te kunnen steunen, maar was daardoor aan zijn eigen verdriet niet toegekomen. Nu het gezin weer compleet was, vonden Diederik en Hennie elkaar terug.

Een kind met een beperking

Leentje heeft ADHD Ernst heeft een complete klaagzang over zijn vrouw Leentje. De kinderen komen niet op tijd op school, het huis is een rotzooi. Hij heeft het opgegeven om er wat aan te doen, want de volgende dag is het weer eenzelfde klerezooi. Onlangs is bij hun beide dochters ADHD vastgesteld. Door zich te verdiepen in die stoornis, is er bij Leentje een kwartje gevallen. Ze heeft zich laten testen en ja hoor: bij haar kwam ook uit de bus dat ze ADHD heeft. Ze heeft nu medicatie en dat helpt een stuk, maar nog maken ze veel ruzie.

Heb jij een kind met een lichamelijke, geestelijke of psychiatrische beperking, dan zul je merken dat jouw liefde, creativiteit en volharding ernstig op de proef worden gesteld. Je zult je verwachtingen over je kind en over je eigen ruimte telkens moeten bijstellen. Als je kind sociaal niet kan meekomen, geeft dat een extra belasting van je gezin. Je gezin kan geïsoleerd raken. Als je kinderen geen vrienden maken, bouw jij ook geen contact op met ouders van vriendjes en vriendinnetjes. Ondertussen zul je geregeld te maken hebben met leerkrachten, ouders en hulpverleners die jou verantwoordelijk stellen voor het gedrag van je kind. Er heerst immers de illusie dat een goede opvoeder een kind met normaal gedrag weet te scheppen. Als er dus iets misgaat met je kind, wordt jou een gebrek aan opvoedingskwaliteiten toegedicht. Een kind met een beperking zet ook je relatie onder druk. Het is moeilijker om een kind op te voeden waar iets mee is.

Extra druk

Er zijn minstens drie vormen van druk waarmee je rekening moet houden:

- *De druk van tijd en aandacht* Het kind vraagt met het gedrag veel aandacht zodat er minder aandacht en tijd overblijft voor andere kinderen en voor elkaar. De zoektocht naar de juiste hulp en begeleiding voor je kind kan veel energie vragen. Het geeft vaak ook financiële druk: er komt minder inkomen het gezin binnen dan als jullie kind(eren) geen stoornis had(den).
- *De druk van opoffering* Heel wat moeders (en een enkele keer een vader) van speciale kinderen geven hun loopbaan op, omdat de zorg niet te combineren is met werk op hun eigen niveau. Als je je loopbaan geheel of gedeeltelijk in de wacht zet om aandacht te kunnen geven aan je kind, geeft dat emotionele druk. Het belang van het kind gaat uiteraard voor. Maar ondertussen kun jij niet doen wat je eigenlijk zou willen en ‘parkeer’ je een deel van jouw eigen behoefte aan zelfrealisatie.
- *De druk van je eigen beperkingen* Als je kind een beperking heeft, kan duidelijk worden dat er met jou ook iets aan de hand is. Veel problemen zijn erfelijk. Dan ontdekken mensen pas nadat hun kinderen gediagnosticeerd zijn dat ze zelf bijvoorbeeld ook AD(H)D, een aan autisme verwante stoornis of een leerprobleem als dyslexie of dyscalculie hebben. Dat kan een grote openbaring zijn. Dingen waarvan je je hele leven al afvroeg waarom ze bij jou anders waren dan bij de meeste mensen om je heen, krijgen nu een duidelijke verklaring. Door je eigen beperkingen onder ogen te zien en daar oplossingen voor te vinden, word je een betere ouder. Een andere druk wordt veroorzaakt door eventuele beperkingen van je partner. Als je kind een beperking heeft, kan ook duidelijk worden dat je partner een be-

perking heeft. Dat heeft voor jou ook consequenties. Binnen de hulpverlening ligt de nadruk er vaak op jou te leren hoe je met de beperkingen van je partner om kunt gaan. Niet in ieder traject wordt voldoende aandacht besteed aan wat jij als 'partner van' zelf nodig hebt. Als zowel je partner als je kinderen een aandoening hebben, draag jij een zware verantwoordelijkheid binnen het gezin.

Eerstehulptips:

- 1 Wees mild voor elkaar en praat op een steunende manier met elkaar. Plan tijd voor elkaar in en besteed liefdevolle aandacht aan elkaar.
- 2 Zorg voor contact met andere ouders in dezelfde situatie. Op internet zijn fora en chatboxen, zoals van oudervereniging Balans. Ook op Facebook kun je steungroepen vinden.
- 3 Leer hulp te vragen van professionals, onder meer je huisarts, de ouderbegeleiding, de stichting MEE, de vereniging Per Saldo.
- 4 Onderzoek welke budgetten er zijn, zoals het 'rugzakje' voor op school en het persoonsgebonden budget voor thuis. Regel hulp voor je kind en ontlast jezelf.
- 5 Leer hulp te vragen in je sociale netwerk.

Conclusie

Een kind met een beperking is een flinke belasting voor beide ouders en voor de relatie. Het is noodzakelijk om tijd en energie uit te trekken om de juiste hulp voor jullie kind te regelen. Het is ook nodig om elkaar tot steun te zijn en elkaar te waarderen.

Leentje vindt structuur Met behulp van een 'personal organiser' werd het huis door de hele familie van boven tot onder opgeruimd en opnieuw ingedeeld. Ernst veranderde zijn rooster op zijn werk, zodat hij mee kon helpen bij het aansturen van de kinderen in de ochtend. Meer structuur zorgde voor meer rust in het gezin. Ernst trok iedere dag tijd uit om Leentje te complimenteren met de dingen die wel gelukt waren. Hij regelde een vaste oppas en ze werden vaste bezoekers van de goedkope 'sneak preview'-avonden in de bioscoop. Na afloop stonden ze geregeld te zoenen in het steegje naast de bios.

De kinderen van je nieuwe partner

De onhandelbare kinderen van Egbert 'De kinderen van Egbert willen niks van me weten. Ik doe verschrikkelijk mijn best, maar ze werken helemaal niet mee. Ze zijn constant brutaal tegen me en zeggen tegen Egbert dat ik een k*twijf ben. Als ik ze tot de orde probeer te roepen, zeggen ze dat ik geen recht van spreken heb, omdat ik hun moeder niet ben.'

Aïcha is ten einde raad. Vlak nadat ze is gaan samenwonen met Egbert en zijn kinderen, wil ze de stekker alweer uit hun relatie trekken.

Met een nieuwe geliefde krijg je er soms ook één of meer kinderen bij. Kinderen die niet hebben gevraagd om een echtscheiding. En die jou ook niet hebben uitgekozen als nieuwe vlam van hun ouder. Net zo min als ze de keuze hebben gemaakt om vrienden te worden met jouw kinderen.

Als gescheiden ouders een stabiele basis weten te geven aan het ouderschap na het huwelijk, biedt dat de meeste kansen voor een succesvol stiefgezin. Als stiefouder is het van belang dat jij de ex-partner en ouder van jouw stiefkinderen respecteert en vice versa. Neem de tijd voor het opbouwen van een goede band met je stiefkinderen. En geef stiefbroers en -zussen de ruimte om territoriumstrijd te voeren, zodat ze uiteindelijk met elkaar uit de voeten kunnen. Het samengestelde gezin kan dan voelen als een onverwachte verrijking.

Vaker kost het moeite om twee gezinsculturen samen te smelten tot één geheel. Zijn er geregeld problemen met de 'exen'. Of de kinderen vechten elkaar de tent uit of zijn jaloers op elkaar. Zeker als de stiefouders samen snel een nieuwe baby krijgen, kunnen de kinderen uit de eerdere huwelijken zich van hun plek gestoten voelen. Hoge echtscheidingscijfers van stiefgezinnen laten zien dat het niet meevalt om harmonieus samen te gaan.

Stiefongelukken

Tips ter voorkoming van 'stiefongelukken':

- 1 Houd aan het begin van de relatie je nieuwe geliefde buiten beeld. Breng hem/haar pas in contact met je kinderen als je een stevige relatie hebt opgebouwd. Je kinderen gunnen je heus een nieuwe liefde, maar het is verwarrend voor ze als ze meerdere keren met nieuwe gezichten worden geconfronteerd.
- 2 Verwacht niet dat je met je nieuwe partner meteen weer 'gezinnetje kunt gaan spelen'.
- 3 Geef de kinderen de tijd om aan de nieuwe situatie te wennen. Ook als ze jouw partner aardig vinden, kan het zijn dat zij er niet meteen mee willen gaan samenwonen. Houd rekening met de gevoelens en beperkingen van je kinderen.

- 4 Het kan zelfs zijn dat het niet in het vermogen van jouw kinderen ligt om plek te geven aan jouw partner. Of dat jullie kinderen echt niet met elkaar door één deur kunnen. Dat kan betekenen dat een LAT-relatie in jullie situatie beter is.
- 5 Erken dat de kinderen al ouders hebben. Probeer nooit een betere ouder te zijn dan de ouder die ze al hebben.
- 6 Respecteer de andere ouder. De andere ouder was er eerst. Doordat die relatie is misgegaan, heb jij nu een partner en een stiefgezin.
- 7 Zorg voor wekelijkse quality time met je eigen kinderen, zonder dat je nieuwe partner erbij is. Je kinderen willen ervaren dat je hen belangrijk vindt. Uiteraard hoeven er niet altijd serieuze gesprekken gevoerd te worden, het gaat erom dat er geregeld ontspannen gelegenheid is voor je kind om, terloops, aan jou voor te leggen waar het mee zit. Voor de relatie met je nieuwe partner werkt het ook goed als jij zelf de verantwoordelijkheid neemt voor je relatie met je eigen kinderen. Dan kan hij/zij echt de rol van stiefouder innemen, in plaats van dat hij/zij jouw taken als ouder hoeft over te nemen.
- 8 Het stiefgezin is ingewikkelder en kent meer dynamiek dan een gewoon gezin. Dat vraagt om uitstekende communicatievaardigheden. Bespreek wekelijks de agenda, de taakverdeling met betrekking tot de opvoeding van de kinderen, hoe de stiefouder de ouder kan ondersteunen en omgekeerd.

Conclusie

Een ouder is en blijft altijd verantwoordelijk voor zijn of haar kinderen. Voor een goede band met je kinderen is het nodig om hen een op een aandacht te geven. Dat is in stiefgezinnen extra belangrijk. Juist kinderen van gescheiden ouders hebben de behoefte om

door hun eigen ouder te worden gezien. Als stiefouder is het noodzakelijk om de biologische ouder van je stiefkinderen te erkennen als de enige echte ouder. Dat maakt voor jezelf ook heel duidelijk dat je geen rol kunt overnemen die al vervuld is.

Egbert wordt weer vader Egbert trekt zijn eigen verantwoordelijkheid voor de kinderen weer naar zich toe. Hij regelt het contact met hun moeder voortaan zelf. De kinderen worden veel handelbaarder en hebben meer waardering voor Aïcha. Zij erkent dat ze de verkeerde plek probeerde in te nemen en voelt nu meer respect voor de moeder van de kinderen. Ze realiseert zich dat ze door goed voor de kinderen te zorgen, aan Egbert wilde bewijzen dat zij leuker is dan zijn ex en dat hij terecht voor haar gekozen heeft.

Word samen een opvoedteam

Dick is te wild en Saskia te beschermend 'Hij speelt te wild met de kinderen.' 'Zij is veel te beschermend.' Dick en Saskia hebben 'traditionele' oordelen over elkaars manier van opvoeden.

Je wilt dat jouw kinderen gelukkig worden. Je wilt je kinderen onvoorwaardelijke liefde geven. En je wilt absoluut voorkomen dat jouw kinderen jeugdtrauma's aan jouw opvoeding overhouden. Je wens om je kind gelukkig te maken, kan erg makkelijk doorslaan in je kind zijn zin geven. Daardoor ontstaat er weinig structuur in jouw opvoeding. Veel hedendaagse ouders stellen zich op een te gelijkwaardig niveau met hun kinderen op.

Om samen op een ontspannen manier een effectief opvoedteam te vormen, hier een aantal tips:

- 1 *Neem je plek als ouder in.* Jij bent de leider. Bij leiderschap hoort het verdragen van verzet en onvrede. Als je grenzen aangeeft, vinden je kinderen je op dat moment vaak niet echt aardig. Voor het kind bieden ouders die bepalen wat goed voor het is, een basale vorm van veiligheid.

Signalen waaraan je kunt aflezen dat je je plek als ouder onvoldoende inneemt:

- Je voelt niet dat jij de leiding hebt
 - Je zegt bijna nooit nee tegen je kind
 - Je beschouwt je kind als een vriend/vriendin
 - Je neemt je kind in vertrouwen over problemen rond je partner
 - Je kind hoeft geen verantwoordelijkheid te dragen voor taken die bij zijn leeftijd passen
 - Je bent bang dat je kinderen je onaardig zullen vinden als je grenzen stelt
 - Je kunt er slecht tegen als je kinderen ontevreden, verdrietig of boos zijn.
- 2 *Bepaal wat jullie belangrijk vinden en breng een heldere structuur aan.* In de vroegere taakverdeling zat een zekere logica: de moeder was de hele dag met de kinderen en als er iets misging, strafte de vader hen als hij van zijn werk kwam. Voor de moeder was straffen moeilijker, omdat zij de hele dag met de kinderen was en niet constant 'op haar autoriteit' kon zitten, maar vooral medewerking probeerde te krijgen. Tegenwoordig vindt ieder stel zelf het wiel uit over de taakverdeling in de opvoeding.

Neem geregeld de tijd om met elkaar te praten over wat jullie belangrijk vinden in de opvoeding en hoe jullie de rollen en de taken verdelen. Wees je ervan bewust dat jullie samen de leiding over jullie gezin hebben. Kinderen krijgen inspraak, maar

jullie bepalen wat er gebeurt. Ook bij pubers is het belangrijk dat jullie blijven bepalen wat de regels van het huis zijn en deze handhaven en consequenties trekken. Overleg iedere week met het hele gezin over jullie individuele agenda's en gezamenlijke activiteiten.

- 3 *Durf het oneens te zijn.* Natuurlijk is het belangrijk om het in grote lijnen met elkaar eens te zijn en achter elkaar te staan als er moeilijke zaken besproken of gehandhaafd moeten worden. Maar durf het ook met elkaar oneens te zijn. Gun je kind dat het soms bij de ander voor elkaar krijgt wat bij jou niet lukt. Ouders die over elk detail hetzelfde denken, bieden geen enkele speelruimte.
- 4 *Neem tijd voor jullie gezin.* Niet alle ouders geven voldoende tijd en aandacht aan hun gezin. Als je elke dag moe van je werk thuiskomt, heb je er misschien onvoldoende energie voor. En als je thuis werkt, kan dat ook betekenen dat je wel in huis bent, maar je kinderen niet echt aandacht geeft. Ook door veel op je mobiel of tablet te kijken, is het duidelijk dat je geen onverdeelde aandacht aan je kind(eren) geeft. Houd daarom in de gaten of jullie voldoende tijd besteden aan jullie gezin. Houd ook in de gaten of jullie je eigen belastbaarheid niet overschrijden. Soms is het nodig om harde keuzes te maken. Om bijvoorbeeld minder te gaan werken en minder te besteden te hebben, zodat jullie meer kwaliteit van leven hebben.
- 5 *Wees je bewust van je voorbeeldrol.* Je kinderen vormen zich via jullie relatie een beeld over de relaties tussen mannen en vrouwen. Hoe jullie als ouders leven, heeft een diepe, grotendeels onbewuste werking. Zijn jullie open, warm, knuffelen jullie elkaar en bespreken jullie gevoelens met elkaar? Geef je het aan wanneer je partner over je grens gaat en leidt dat tot ander gedrag?

Hebben jullie meningsverschillen die jullie weer bijleggen? Blijkt uit jullie woorden en daden dat jullie elkaar respecteren en waarderen? Grote kans dat jullie kinderen later ook een partner uit zullen zoeken die op een respectvolle manier met hen omgaat.

Een paar opmerkingen voor de moeder

Als moeder weet jij het beste hoe jij de moederrol voor jouw kinderen kunt vervullen. Je kent je kinderen door en door, voelt ze aan. Jij weet precies wat ze nodig hebben. Je denkt dat je daardoor ook aan je man kunt vertellen hoe hij zijn rol als vader het beste kan invullen. Dat is een misvatting. Als vrouw heb je alleen verstand van jouw rol als moeder. De vaderrol is het domein van de man. Je kinderen hebben andere dingen van hun vader nodig dan van jou. Omdat hij een ander karakter heeft dan jij, maar ook omdat hij een man is. Hij zet andere talenten in om jullie kinderen te begeleiden en te verzorgen. Geef hem de ruimte om vrij te ontdekken wat hij zijn kinderen te bieden heeft. Laat je partner het op zijn eigen manier doen. Laat hem zijn vaderschap op zijn eigen manier vormgeven. Als je wilt dat zijn aandeel in de opvoeding toeneemt, schrijf hem dan zo min mogelijk de wet voor. Bekritiseer hem niet omdat hij het anders doet dan jij. Richt je aandacht op positieve zaken en beloon zijn inzet.

Opdrachten voor de moeder:

- Geef je partner vanaf het prille begin echt de ruimte om zijn vaderrol in te vullen en een band met zijn kinderen op te bouwen.
- Zorg ervoor dat je man geregeld alleen is met de kinderen en jij niet overal met je neus bovenop staat.
- Laat je man zijn eigen fouten maken, net als jij die maakt als moeder.

- Bemoei je er niet mee als hij de kinderen kleren aantrekt die ‘vloeken’, ook als hij volkomen kleurenblind is. Alleen als hij jou vraagt om advies, mag je dat geven. Verdraag dat je kind er uitziet zoals je man dat goed vindt. (Wees gerust: de meeste kinderen krijgen snel genoeg een eigen mening over wat ze aan willen en zullen hem dan duidelijk maken wat zij aan willen trekken!)
- Laat je man wildere spelletjes doen dan jij. Als je het niet wilt zien, ga dan iets anders doen. Hij hoeft er ook geen getuige van te zijn hoe jij dingen met de kinderen doet waar hij de kriebels van krijgt (sommige mannen haten dat getrut met knutselen bijvoorbeeld).
- Los zijn problemen niet voor hem op. Als er iets misgaat, vertrouw erop dat hij zelf een antwoord vindt. Als de kinderen bijvoorbeeld huilerig worden doordat hij ze te laat te eten geeft, loop dan even een blokje om. De kans dat hij de kinderen voortaan op tijd voedert, neemt aanzienlijk toe als hij zelf opdraait voor de consequenties.
- Het moederschap geeft een gevoel van aardig en nuttig zijn. Soms raak je zo geïdentificeerd met je rol dat je denkt dat je kinderen jou constant nodig hebben. Dit is niet waar! Kinderen gedijen erbij als ze ook zo nu en dan zonder jou kunnen zijn. Een goede moeder kan haar kinderen loslaten.
- Laat je man merken dat je zijn inspanningen om geld te verdienen voor jullie gezin waardeert.

Een paar opmerkingen voor de vader

De moeder heeft vanzelf een symbiotische relatie met haar kind. In de drie eerste jaren weten ze eigenlijk beiden niet echt waar de een ophoudt en de ander begint. Die symbiotische relatie betekent bijvoorbeeld dat jullie baby sterk kan reageren als het met zijn

moeder niet goed gaat. Ook is het soms moeilijk voor de moeder om te verdragen dat haar kind verdriet of pijn heeft. Dat voelt dan aan als haar eigen verdriet. Juist door die symbiotische relatie tussen moeder en kind, is de rol van jou als vader zo belangrijk. Jij staat er onafhankelijker in. Jij kunt meer ontspannen reageren. Bijvoorbeeld een baby gewoon even tegen je aan laten huilen, zonder daarin de krampachtige boodschap mee te geven dat hij moet stoppen met huilen.

Opdrachten voor de vader:

- Je kinderen hebben jou nodig. Je vrouw kan hun niet geven wat *jij* ze kan geven. Zorg dat je er voor ze bent en dingen met ze doet. In jou vinden de kinderen een tweede volwassene waar ze op kunnen rekenen. Dat maakt hun emotionele draagvlak groter.
- Neem het initiatief om een plan te maken voor jullie gezin (zie p. 128, *Maak van je gezin een onderneming*). Bedenk wat echt belangrijk is, bespreek dat samen met je partner en maak er afspraken over. Bewaak samen de structuur van eten en slapen van de kinderen.
- Laat je niet te veel bepalen door wat je vrouw vindt dat je wel of niet met je kinderen zou moeten doen. Trek je eigen plan. Doe andere dingen met je kinderen dan je vrouw al doet.
- Niemand anders dan jij kan je vrouw de waardering geven die ze verdient voor haar dagelijkse werk. Laat haar iedere dag merken dat je haar inspanningen voor jullie kinderen op prijs stelt. Geef haar complimenten en wees op andere manieren attent. Als ze zich door jou gedragen en gewaardeerd voelt, zal ze zowel als moeder als als partner meer floreren.

Conclusie

Het eens worden over de opvoeding is belangrijk. Het is ook nodig dat jullie ieder je eigen dingen doen met de kinderen.

Dick en Saskia bewegen naar elkaar toe Saskia geeft Dick de ruimte om zijn eigen dingen met de kinderen te doen. Ze voeren een gezinsberaad in en schrijven op grote lijsten op de koelkast de taken van alle leden van het gezin.

Maak van je gezin een onderneming

Vijftien tips om het gezinsleven op een fijne manier samen vorm te geven:

- 1 Formuleer een 'liefdesdoel' of een 'familieslogan': een gezamenlijke richting voor het gezin waar alle gezinsleden achter staan en die hen motiveert. Neem tijd om te praten over wat jullie werkelijk belangrijk vinden en om een dergelijk doel te formuleren. De cursus 'Reset je Relatie' van de Relatie Academie geeft daarvoor handvatten.
- 2 Neem het huishouden serieus. Jullie huis is jullie thuishaven, jullie veilige basis, de plek waar jullie opladen en je thuis voelen en ontspannen. Dat onderhouden, vraagt om discipline, aandacht en tijd.
- 3 Maak van het huishouden een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Zie de opdracht over het verdelen van de taken (p. 131). Verdeel de taken met het hele gezin, zodat iedereen de klussen doet die hij/zij het leukste vindt. Verdeel de vervelende klussen op basis van wie waar 'de minste weerzin' tegen heeft.
- 4 Breng structuur aan in het huishouden. Kies een gezamenlijk moment om met het hele gezin het huishouden te doen. De kin-

- deren ruimen hun kamers op, terwijl jullie andere taken doen. Dat maakt duidelijk dat jullie het huishouden belangrijk vinden én dat iedereen in het gezin daar een bijdrage aan levert. Een vast moment helpt enorm. Je hoeft er niet meer altijd aan te denken, je kunt erop rekenen dat het op dat moment gebeurt. De rest van de tijd kun je ontspannen.
- 5 Maak standaardboodschappenlijstjes, zodat je snel kunt nagaan wat jullie nog in huis hebben en wat er gekocht moet worden.
 - 6 Bedenk aan het begin van de week de maaltijden en recepten voor de hele week. Ze waren vroeger zo gek nog niet met ‘woensdag gehaktdag’ en ‘vrijdag vis’! Het scheelt een boel nadenkwerk als je een vast patroon aanbrengt.
 - 7 Hang een briefje op met wat jullie zullen eten en met ieders taken in huis voor deze week. Iedereen heeft structuur en geheugensteuntjes nodig.
 - 8 Kook voor meer dagen tegelijk en vries kleine porties in.
 - 9 Bedenk wat je kunt vereenvoudigen. Een vaatwasmachine is een goede investering.
 - 10 Besteed als het enigszins mogelijk is een deel van het huishouden uit. Daarmee koop je rust en ontspanning. Neem een huishoudelijke hulp of een strijkservice. Bestel de boodschappen en laat ze thuis bezorgen. Stop met denken dat je alles zelf moet doen. Er zijn mensen zijn die dit werk met plezier voor je doen. Wees een goede werkgever voor ze.
 - 11 Ruim je huis op zodat je minder hoeft te doen. Een overdaad aan mooie spulletjes vergaart niet alleen extra stof, maar maakt een huis ook vol en onoverzichtelijk. Je raakt bovendien makkelijker dingen kwijt. Veel bewaren brengt een gevoel van stagnatie teweeg. Start daarom met een (half)jaarlijkse grote schoonmaak. Loop minstens één keer per jaar alle kamers en de schuur na.

Wil je voor wat er staat ook de verantwoordelijkheid en de zorg dragen? Wat wil je graag houden, wat kan er weg? Breng kapotte spullen naar de stort. Wat je niet meer kunt gebruiken kan naar een kringloopwinkel. Of je verkoopt het op Koningsdag of via internet. Dat geeft ruimte en lucht in je huis.

- 12 Organiseer je administratie en breng ook hier structuur in aan. Kom je er samen niet uit om dit goed vorm te geven, schakel dan een professional organisator in. Een organisator kan je ook helpen met de (half)jaarlijkse schoonmaak.
- 13 Waardeer en complimenteer elkaar dagelijks voor de taken die jullie in het huishouden hebben gedaan.
- 14 Heeft je partner kritiek op de manier waarop jij het huishouden doet? Laat je daardoor niet van de wijs brengen.
- 15 Leg de agenda's wekelijks naast elkaar. Maak afspraken en toets die aan jullie gezinsdoelen. Kijk of de afspraken van de voorafgaande week inderdaad zijn nagekomen. Spreek elkaar aan én laat je aanspreken op je verantwoordelijkheden en het nakomen van de gemaakte afspraken.

En een extra tip voor de perfectionisten onder ons:

- 16 Kies één deel van het huishouden dat jij echt het belangrijkste vindt en leef je perfectionisme daarin volledig uit. Accepteer dat de anderen hun deel van het huishouden op hun eigen manier vormgeven.

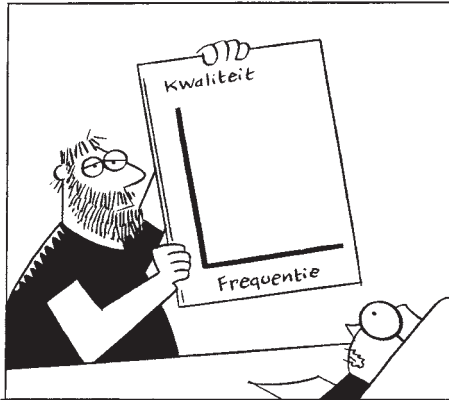
OPDRACHT HET HUISHOUDEN IN BEELD

- 1 Maak een lijst van alle taken in het huishouden en schrijf erbij hoeveel tijd ze ongeveer kosten per week en wie ze momenteel uitvoert.
- 2 Hoe zit het met de verdeling van de belasting over de verschillende gezinsleden?
- 3 Kloppen de taken van de kinderen met hun leeftijden?
- 4 Doet iedereen dingen waaraan hij/zij (enig) plezier beleeft?
- 5 Kunnen de taken beter verdeeld worden?
- 6 Hoe dan?
- 7 Experimenteer met een nieuwe taakverdeling en bespreek wekelijks hoe het gaat.
- 8 Bedenk welke dingen vereenvoudigd kunnen worden. Maak makkelijke boodschappenlijsten waarop de vaste boodschappen al staan en je alleen de hoeveelheden hoeft aan te kruisen. Kook voor twee dagen. Schakel een huishoudelijke hulp in.

Vanmorgen heb ik een grafiek gemaakt van mijn seksleven met daarop de frequentie en de kwaliteit van elke vrijpartij



Aha.



Eh... er staat niks op.



NEE, ER
STAAT NIKS
OP, NEE!

A graphic illustration featuring a stethoscope and a heart shape. The number '7' is prominently displayed inside the heart shape. The stethoscope is positioned as if it's resting on the heart.

7 Van sekscoma naar onstuimig bedplezier

Geen seks meer in je relatie

Mensen schamen zich ervoor als ze geen seks meer hebben met hun levenspartner. Dus zwijgen ze erover. Af en toe beschuldigen ze elkaar, of ze doen een poging om de ander te verleiden. Maar als dat niet tot het gewenste resultaat leidt, geven beiden het op en raakt de seks in een coma.

Sommige vrouwen lijken prima zonder seks te kunnen: als hun verlangen niet aangewakkerd wordt, verdwijnt het verlangen naar seks uit het zicht. Maar ondertussen heeft het feit dat een vrouw geen seks heeft wel consequenties. Ze verwaarloost een belangrijk deel van zichzelf. Ze voelt zich niet meer aantrekkelijk, niet geliefd en verliest het contact met haar lichaam. Eenzelfde proces kan bij de man gebeuren: hij voelt zich afgewezen en trekt zich steeds verder terug. Hij voelt zich geen sexy, aantrekkelijke man meer.

Een sekscoma waait niet vanzelf over. Als jullie eenmaal gewend zijn aan geen seks, verandert dat niet zomaar. Pas als een andere man of vrouw werk gaat maken van jouw partner, wordt weer duidelijk hoe belangrijk een goed seksleven voor een relatie is. Laat het niet zo ver komen. Leg je er niet bij neer dat er geen seks is in jullie relatie en doe er alles aan om uit het sekscoma te komen! Richt je aandacht in eerste instantie op jezelf en onderzoek welk aandeel jij hebt in het verdwijnen van seksualiteit uit jullie relatie.

OPDRACHT **BEANTWOORD VOOR JEZELF
DE VOLGENDE VRAGEN**

- Wat doe jij met jezelf als je je afgewezen voelt door je partner?
 - Stop je het weg?
 - Word je boos?
 - Kun je jezelf geruststellen?
 - Heb je de neiging om naar andere vrouwen/mannen te kijken?
- Wat is de laatste keer dat jij je opstelde als minnaar/minnares?
- Wat is de laatste keer dat je je partner een cadeautje hebt gegeven?
- Wanneer gaf je je partner complimenten?
- Wanneer nam je je partner mee uit eten?
- Wanneer kocht jij als man/vrouw verleidelijke kleren voor jezelf of je partner?

Weet je of jouw partner slechte seksuele ervaringen heeft gehad en of die verwerkt zijn? Een op de drie vrouwen en een op de acht mannen heeft ooit te maken gehad met seksueel geweld. Al ben jij de liefste minnaar of minnares op de wereld, de ander kan tijdens de seks toch geconfronteerd worden met dat verleden en zich daardoor minder openstellen voor jou.

Dingen om samen te doen

Onderneem samen dingen die jullie intimiteit zullen versterken. Bijvoorbeeld door echt 'op date' te gaan met elkaar. Misschien kies je ervoor om op een plek af te spreken waar jullie nog nooit zijn geweest en laat je daar een kant van jezelf zien waar je normaal niet zoveel aandacht aan besteedt. Jullie kunnen ook eens samen naar de sauna gaan, zodat jullie kunnen ontspannen in elkaars aanwezigheid. Of jullie gaan samen op een tantra- of massagecur-

sus, zodat jullie nieuwe manieren leren om elkaar aan te raken. In de volgende paragrafen staan tips voor mannen om hun mannelijkheid te versterken en voor vrouwen om hun vrouwelijkheid te verzachten.

Conclusie

Door de uitdaging waar een relatie en een gezin je voor stelt, kun je beiden het contact verliezen met je seksuele kant. Om seksueel weer toenadering te vinden nadat je al een tijd geen seks hebt gehad, is het nodig dat zowel de man als de vrouw eerst aandacht besteedt aan zichzelf. Dat ze ontdekken hoe ze kunnen omgaan met afwijzing en zich weer open kunnen stellen. Van daaruit zijn nieuwe ontmoetingen mogelijk.

Aanbevelingen voor mannen

Ben leert omgaan met afwijzing door Charlotte 'Het lijkt alsof mijn vrouw de seks maar een beetje over zich heen laat komen. Alsof ze er zelf eigenlijk niet zoveel belangstelling voor heeft,' zegt Ben. 'Ik zou het zo fijn vinden om ons seksleven wat spannender te maken en naar een hoger plan te tillen. Hoe krijg ik Charlotte zo ver?'

De ingang voor meer plezier in bed en daar buiten, ligt bij mannen voor een deel in het verder ontdekken van de seksualiteit van hun vrouw. Als zij het naar haar zin heeft in bed, wil ze namelijk meer! Dus jij gaat meer en beter aan je trekken komen als je weet wat je vrouw op gang brengt en op gang houdt.

Vrouwen hebben vaak geen zin in seks als er bepaalde dingen scheef lopen in de relatie. Daarom is het goed om het niveau van

jullie intimiteit te verhogen, zodat er meer ruimte is voor seksualiteit. Zie voor de algemene tips over dit onderwerp hoofdstuk 5, p. 77.

Een man wordt soms afgewezen omdat hij zich op een bepaalde manier afhankelijk opstelt van zijn partner. Wanneer je verwacht dat je vrouw er altijd voor je is en voor jouw zwakke plekken zorgt, gedraag je je eigenlijk als een kind. Als jij niet om kunt gaan met afwijzing en verwacht dat zij altijd voor je beschikbaar is, zal haar libido tot het nulpunt zakken.

Zeven tips om te zorgen dat de basis goed is:

- 1 *Wees een dienstbare leider in de relatie en in jullie gezin.* Neem het voortouw in het kiezen van een gezinsmissie en het realistisch verdelen van de verantwoordelijkheden over jou, je partner en de andere gezinsleden. In het hoofdstuk over het gezinsleven (p. 128) staan heldere tips om samen de verantwoordelijkheid te nemen voor het reilen en zeilen van het gezin. Daardoor heeft zij niet meer het gevoel dat zij er alleen voor staat.
- 2 *Wees lichamelijk zonder seks.* Benader haar meerdere keren per dag lichamelijk, maar niet seksueel: geef haar knuffels, streel haar, kus haar, houd haar vast. Schep zo een veilige basis van intimiteit. Benader haar niet voor seks als je eigenlijk op zoek bent naar liefde en goedkeuring. Als je warmte en erkenning zoekt, is het nogal verwarrend voor je vrouw als je dat bij haar probeert te halen in de vorm van seks. Kies er dan voor om met haar te praten over wat je bezighoudt, of om te knuffelen.
- 3 *Laat je vrouw op je leunen.* Zo lang je vrouw zich voor alles verantwoordelijk voelt, kan ze niet ontspannen. Alleen met een ontspannen vrouw, die zich kan overgeven, kun je fijne seks hebben. Pas dan kan ze zich openen. Zorg daarom dat je vrouw het gevoel heeft dat ze op jou kan leunen. Dat werkt zowel prak-

tisch als fysiek. Neem je verantwoordelijkheden in (de organisatie van) het gezin en de huishouding. Laat haar ook fysiek ervaren dat jij haar steun en toeverlaat bent. Ga met je rug tegen de muur of bank zitten en laat haar tussen je benen met haar rug naar je toe tegen je aan leunen. Het liefst een paar keer in de week. De meeste vrouwen zijn zo druk bezig om zichzelf staande te houden tussen alle eisen die ze aan zichzelf stellen (en die jij en de maatschappij waarschijnlijk ook aan haar stellen), dat ze jou nodig heeft om weer te ontspannen. Door er op deze fysieke manier voor haar te zijn, ontspannen haar lichaam en geest. Ze voelt dat je er echt voor haar bent. Je zult merken dat ze uit haar hoofd gaat en in haar lichaam komt.

- 4 *Praat met haar.* Neem het initiatief om te praten. Zorg dat jullie vaker praten zonder dat er een probleem is, dan dat jullie praten omdat er een probleem is. Maak er een gewoonte van om iedere dag even te praten over hoe jullie dag was. Luister naar haar en bedenk niet voor alles waar zij tegenaan loopt onmiddellijk een oplossing. Zie 'veilig praten', p. 69, voor tips om zulke gesprekken vorm te geven.
- 5 *Maak contact met je eigen lichaam.* Je kunt een vrouw alleen beminnen met je lichaam. Dat betekent dat je er eerst zelf contact mee moet hebben. Zorg voor lichaamsbeweging: ga op een sport, fietsen, wandelen. Ga trainen, doe work-outs, kweek spiermassa. Voel je kracht. Ga hout hakken of naar de sauna. Laat je masseren of ga samen met haar op massagecursus.
- 6 *Leer op een ontspannen manier om te gaan met haar afwijzing.* Haar afwijzing kan jou emotioneel terugbrengen in oude gevoelens. Alle mannen zijn als kind wel eens afgewezen door hun moeder. Afgewezen worden door je vrouw, kan je emotioneel dezelfde afhankelijkheid laten voelen als je destijds bij je moeder

ervoer. Dergelijke diepe gevoelens van afwijzing hebben echter niet met het hier en nu te maken. Je partner merkt beslist wanneer je emotioneel een groot beroep op haar doet om jou niet af te wijzen. Als jij – emotioneel gezien – in een kind verandert als ze geen seks met je wil, maakt dat je absoluut onaantrekkelijk. Een vrouw wil namelijk geen seks met een kind, ze wil seks met een man! Dus leer wat je voor jezelf kunt doen als je afgewezen voelt. Troost jezelf. En herpak jezelf daarna. Als creatieve, verleidelijke minnaar kun je vanavond of morgen wel iets verzinnen waardoor ze voor je smelt!

- 7 *Neem haar mee uit.* Een vrouw zit soms met zoveel lijstjes in haar hoofd dat ze thuis eenvoudigweg niet kan ontspannen. Ze denkt aan de afwas die nog gedaan moet worden, of de was die nog gevouwen moet. De eindeloze takenlijst van het huishouden komt echter nooit af. Dus regel een oppas en ontvoer haar, neem haar mee. Zodat ze eenvoudigweg haar aandacht wel op jou moet richten. Misschien ‘scoor’ je niet na het eerste dinertje, maar je maakt wel een begin en het wordt haar duidelijk dat jij haar nog steeds ziet als een aantrekkelijke vrouw waar jij tijd mee wilt doorbrengen. Reserveer een restaurant of boek een weekeinde weg. Haal haar weg bij de kinderen, weg bij het huishouden.

Afhankelijk van je budget en persoonlijke voorkeur: boek minstens één keer per maand een restaurant en een nacht of een weekend weg. Heb je daar het geld niet voor: pak een picknickmand in, pomp de fietsbanden op en zorg ervoor dat jullie samen weggaan.

En dan nog zes tips over de seks zelf:

- 8 *Presenteer jezelf als minnaar.* Doe je best om er goed uit te zien voor haar. Kleed je als een minnaar: goed verzorgd, schoon on-

dergoed. Zorg dat je gewassen bent en glad geschoren. Knip en vijl je nagels zodat je haar ook op haar meest gevoelige plekken sensueel kan aanraken zonder haar pijn te doen. Zorg voor condooms op zak. Als je graag seks wilt, is het ook belangrijk om verantwoordelijkheid te nemen voor het voorkomen van ongewenste zwangerschap (of het overbrengen van ziekten als jullie een wat vrijere relatie hebben). Leer technieken om je eigen seksuele energie te verdiepen en langer vast te houden. Hoe meer seksuele energie je kunt bevatten, hoe langer je van seks kunt genieten, hoe groter de kans dat je partner ook aan haar trekken komt. En als zij geniet, vergroot dat de kans dat je binnenkort weer seks zult hebben.

- 9 *Verleid haar.* Veel vrouwen zijn (mogelijk door de reclame) onzeker over hun uiterlijk en hun aantrekkelijkheid. Ze hebben bovendien vaak geleerd dat het niet netjes is om sensueel/seksueel te zijn. Als jij haar sensualiteit wel waardeert, laat haar dat dan merken. Maak haar ontzettend veel complimenten. Ze heeft het nodig om te weten dat jij nog steeds op haar valt. Neem je vrouw mee naar een lingeriezaak en zorg dat ze iets uitkiest waarin ze zich heel erg mooi voelt. Doe spannende suggesties. Dat kan in levenden lijve, maar het voorspel kan voor een deel ook via spannende berichten via sms of Whatsapp. Leg een lief briefje of cadeautje neer op een onverwachte plek waar zij het zal vinden.
- 10 *Stimuleer haar om haar eigen seksualiteit te ontdekken.* Moedig aan dat je vrouw masturbeert en zelf ontdekt wat ze fijn vindt, ook als jij er niet bij bent. Vrouwen zijn gewend zich te richten op mannen en de mannelijke seksualiteit in plaats van zich bezig te houden met wat hen zelf genot brengt. Realiseer je dat veel vrouwen slechte seksuele ervaringen uit het verleden te verwer-

ken hebben. Ongeveer een derde van de vrouwen heeft slechte seksuele ervaringen, waarbij haar grenzen werden genegeerd en overschreden. Vrouwen leren daardoor 'uit hun lichaam gaan' en seks passief toe te laten. Een vrouw die in dergelijke ervaringen uit het verleden 'schiet', kan haar lichaam aan jou ter beschikking stellen, zonder dat ze er zelf in aanwezig is. Dan is er dus wel seks, maar geen wezenlijk contact. Moedig haar aan om deze moeilijke ervaring (in therapie) te verwerken. Mogelijk kan ze ook naar een vrouwen(tantra)cursus om haar sensualiteit wakker te maken.

- 11 *Neem de tijd om haar opgewonden te laten worden.* vrouwen hebben een even grote seksdrive als mannen. Ze komen alleen anders op gang en hebben andere stimulansen nodig om op gang te blijven. Mannen zijn sneller opgewonden dan vrouwen en houden vaak meer van directe stimulatie. Vrouwen doen er langer over voor ze op temperatuur zijn en vinden vaak juist indirecte stimulatie opwindend. Veel vrouwen willen liever eerst over hun hele lijf gestreeld worden en dan pas bij hun geslachtsdelen. Terwijl mannen het vaak fijn vinden om snel op hun geslacht te worden aangeraakt. Laat haar naar je hunkeren in plaats van haar voortijdig te bespringen. Als je vrouw nog niet echt hunkert naar gemeenschap, kan het zijn dat ze niet vochtig genoeg is en het pijn doet. Ook dat zal haar animo om vaker seks te willen, niet bevorderen. Als je afsprekt dat zij je uitnodigt om bij haar binnen te komen, hoeft jij je er niet over in te zitten of je misschien te vroeg bent.
- 12 *Betover haar in de slaapkamer (of op elke andere plek).* Slechts een minderheid van de vrouwen (30%) komt klaar van alleen neuken. Als de seks haar niet bevredigt, kun je niet verwachten dat ze graag en vaak seks met je wil. Als je ervoor zorgt dat ze

seks met jou heerlijk vindt, kan ze niet wachten tot jullie weer seks zullen hebben. Verdiep je daarom in de vrouwelijke seksualiteit en in die van je vrouw in het bijzonder. Ontdek wat ze lekker vindt. Ga op onderzoek uit naar haar favoriete manier van stimulering van haar clitoris, de G-spot en de andere fijne plekken. Laat haar masturberen terwijl je toekijkt, zodat je weet hoe ze met zichzelf omgaat. Wind haar op door haar overal te kussen en te strelen. Betover haar. Ga niet altijd direct op je doel af, maar neem een omweg. Plaag haar door telkens net niet te doen wat ze verwacht. Als je op haar voorloopt, houd je in, zet de energie om in verleiding. Laat haar naar je smachten, om je smeken. Kom pas in haar als zij je uitnodigt. Blijf ontdekken wat jouw partner opwindt. Stimuleer haar om jou te vertellen wat ze lekker vindt. Ondanks de seksuele revolutie en meer openheid over seks, hebben maar weinig vrouwen echt seksueel zelfvertrouwen en weten zij soms niet wat ze lekker vinden en wat niet. Bovendien houdt je vrouw zich misschien in omdat ze je niet wil kwetsen. Je kunt je eigen partner daarbij helpen door steeds te blijven experimenteren en te blijven vragen. Dus: breid je repertoire uit: gebruik je handen, je mond, je neus, je tong, een vibrator of desnoods je tenen.

- 13 *Leer langer genieten van seks.* Als je alleen je orgasme belangrijk vindt, mis je veel van de vreugde van seks. Dus masturbeer om te leren langer te genieten van je seksuele gevoelens. Leer je orgasme uitstellen. Ervaar wat je op de rand van je hoogtepunt brengt, wat je daar houdt en wat je eroverheen brengt. Ontdek welke delen van je lichaam nog meer gevoelig zijn. Leer technieken om je seksuele energie te verdiepen en langer vast te houden. Masturbeer tot vlak voor je klaarkomt. Hoe meer seksuele energie je kunt bevatten, hoe meer je zult genieten.

Conclusie

Als je wilt, kun je als man veel invloed hebben op de lustgevoelens van je partner. Als jij kunt omgaan met haar afwijzing en creatief blijft in het verleiden van je vrouw en je verdiept in haar seksualiteit, je fantasie leert gebruiken en bereid bent om te experimenteren, heb je alles in huis voor een zinderend seksleven.

Aanbevelingen voor vrouwen

Zeven (voorbereidende) stappen voor de vrouw:

- 1 Vier je vrouwelijkheid
 - 2 Wees zacht voor je lichaam
 - 3 Verwerk slechte ervaringen uit het verleden
 - 4 Leer je grenzen aangeven
 - 5 Oefen met ontvankelijkheid
 - 6 Leun tegen je partner
 - 7 Kijk liefdevol en zacht naar jezelf.
-
- 1 *Vier je vrouwelijkheid.* Vrouwelijkheid is in deze tijd van emancipatie bijna een negatief begrip geworden. Vrouw-zijn is iets zwaks. Een moderne vrouw wil niet passief en afhankelijk zijn, maar zelfstandig en sterk. En zo zijn veel vrouwen hun zachte en ontvankelijke kant uit het oog verloren. En die kant heb je juist nodig om je volledig vrouw te voelen. Dit is het moment om je eigen vrouwelijkheid te gaan zien als iets positiefs en moois.
 - 2 *Wees zacht voor je lichaam.* Ben jij net als de meeste vrouwen hard voor je lichaam? Luister je er slecht naar, vraag je er veel van en heb je er een meedogenloos oordeel over? Dat oordeel over je lichaam wordt gevoed door de enorme hoeveelheid visuele prikkels (reclame) die we de gehele dag door toegediend krijgen. Overal waar je kijkt, zie je vrouwen die met computer-

technieken aangepast zijn aan een vreemd ideaalbeeld. Alle oneffenheden zijn weggehaald, borsten vergroot, tailles verkleind en dijen dunner gemaakt. De modellen zelf zien er in het echt dus niet uit zoals op de foto's. Gelukkig komt er een tegenbeweging op gang die aandacht heeft voor de schoonheid van 'echt'. Maar ondanks dat je inmiddels vast wel weet dat de plaatjes in tijdschriften niet echt zijn, spiegel je je waarschijnlijk toch aan die beelden. En daardoor heb je waarschijnlijk, net als veel andere vrouwen, het gevoel dat je tekortschiet omdat je niet zo mooi of dun bent als de vrouwen op de plaatjes.

- 3 *Leer met zachtheid naar je eigen lichaam te kijken en dan vooral naar die delen die niet voldoen aan het 'ideaalplaatje'.* Dit is enorm belangrijk voor je zelfliefde. Kijk vriendelijk naar je eigen lichaam en zorg er goed voor. Ga op tijd naar bed, zorg voor voldoende lichaamsbeweging, eet gezond en liefkoos je huid door die in te smeren. Als je van je eigen lichaam houdt, word je minder afhankelijk van de liefde van je partner. Je zult ook beter opkomen voor je eigen genot.
- 4 *Verwerk slechte ervaringen uit het verleden.* In de intimiteit van de slaapkamer kunnen nare seksuele ervaringen uit het verleden ineens weer voelbaar worden. Veel vrouwen zijn als jong meisje of als jonge vrouw aangerand of verkracht. Als er op die manier over jouw grenzen is gegaan, is seksualiteit iets gevaarlijks geworden. Je voelt je niet vrij om jezelf seksueel uit te drukken. Ook heb je er geen vertrouwen in dat jij je eigen grenzen mag aangeven en dat die gerespecteerd zullen worden. Dergelijke ervaringen zijn vaak diep weggestopt. Om seksueel geweld te overleven, treden veel vrouwen tijdelijk uit hun lichaam. Je bent er dan niet meer echt 'bij'. Onderzoek je verleden: heb je slechte ervaringen gehad waardoor je je nu niet open kunt stellen voor

seks? Ga dan via de huisarts naar een traumatherapeut om er wat aan te doen.

- 5 *Geef je grenzen aan en handhaaf ze.* Het is vrijwel onmogelijk om in overgave seks te beleven, als je je buiten de slaapkamer niet gelijkwaardig behandeld voelt. Een deel van die gelijkwaardigheid zal vanuit je partner moeten komen, maar een belangrijk deel heb je zelf in de hand. Duidelijk protesteren als iets niet klopt en werkelijk staan voor wat je zegt, in plaats van alleen maar klagen, is daar belangrijk bij. Als je overdag in het gewone leven ervaart dat jouw grenzen gerespecteerd worden, kun je je ook verheugen op de seksuele ontmoeting met je partner.
- 6 *Oefen in ontvankelijkheid.* Als je als vrouw alles wilt bepalen, maak je van je man een zwak schoothondje. Dat is het tegengestelde van wat je werkelijk wilt. Je hebt er juist behoefte aan om hem te kunnen vertrouwen en van hem op aan te kunnen. Om dat te kunnen ontwikkelen, heeft hij ruimte nodig. Hij kan alleen leiding nemen, als jij zijn leiderschap aanvaardt. Dat betekent dat je partner initiatieven kan nemen waarin jij bereid bent om mee te gaan. Veel vrouwen zijn echter gewend om alles zelf te bepalen en bezwaar te maken als het niet precies zo gaat als ze in hun hoofd hebben. Herken je dat, dan wordt het tijd om het roer om te gooien. Om ontvankelijkheid te gaan zien als een kracht in plaats van als een zwakte. Ontvankelijkheid is: toestaan, openstaan voor wat je ontvangt, meegaan met de stroom, genieten van wat er is. Meedrijven. Je laten leiden. Oefen daarom in 'ja' zeggen tegen voorstellen van je partner. Laat je door hem meenemen en verrassen. Een mooie oefenschool is om samen op tango- of salsales te gaan zodat jij kunt ervaren welke ruimte er ontstaat als jij je laat leiden.
- 7 *Leun tegen je partner.* De meeste vrouwen zijn niet gewend dat ze

op iemand kunnen leunen. Als kind al niet. De steun van je partner kan je basis zijn, de plek waarop je kunt terugvallen, zodat je daarnaast van alles zelfstandig kunt doen. Durven steunen op je partner is dus iets anders dan afhankelijk zijn van zijn goedkeuring of toestemming. Het gaat erom dat je fysiek en emotioneel ervaart dat je man er voor jou is. Dat hij je een basis biedt van veiligheid en vertrouwen. Dat je bij hem kunt ontspannen. Je komt als vrouw beter tot je recht als je jezelf kunt laten steunen.

En dan nog vier tips over de seks zelf:

- 8 *Voel jezelf een sexy vrouw.* Jezelf een sexy vrouw vinden, begint niet pas op het moment dat je tussen de lakens stapt. Het gaat om een voortdurend bewustzijn van jezelf als seksueel wezen. Dat bewustzijn kun je aanwakkeren door je lichaam werkelijk te beschouwen als het lichaam van een godin. Je kunt ervoor kiezen om je vrouwelijke vormen meer naar voren te laten komen, om bijvoorbeeld een decolleté te laten zien in plaats van kleding met een hoog gesloten kraag aan te trekken. Een goed passende, mooie bh kan al wonderen doen voor de beleving van je eigen schoonheid. Verleidelijke lingerie kan je stemming en de beleving van je lichaam beïnvloeden. Het is een zoektocht om te ontdekken waar je je echt fijn bij voelt. Zoek de grenzen op, durf ook eens 'niet netjes' te zijn!
- 9 *Onderzoek en vier je eigen seksualiteit.* Onderzoek je overtuigingen over je eigen seksualiteit. Hoe zit het met jouw moraal? Wat heb je als meisje geleerd over seks? Heeft een net meisje geen zin in seks? Hoewel we om ons heen telkens beelden zien van halfnaakte vrouwen, zie ik in mijn praktijk nog niet echt een toename van vrouwen met seksueel zelfvertrouwen. Als er gesproken wordt over seksualiteit weten vrouwen vaak niet eens

wat ze lekker vinden, laat staan dat ze daarover communiceren met hun partner. Als het doodbloedt in bed, heeft dat ook daarmee te maken. Zorg dat je het zelf fijn krijgt in bed, door je partner te leren wat jij fijn vindt. Jij bent zelf verantwoordelijk voor je eigen seksualiteit. Als je het nog niet doet, ga dan wat vaker masturberen. Leer wat je lekker vindt en houd je eigen vuurtje aan de gang. Bekijk je lichaam in de spiegel. Bekijk je venusgebied, je venuslippen, je clitoris. Kom voorbij je schaamte en erken dat je een seksueel wezen bent. Ontdek hoe jij tot een orgasme komt. Kijk wat seksspeeltjes voor je doen. Ontdek waar je G-spot en andere plekje zitten.

- 10 *Vertel je partner wat je fijn vindt, vooral in bed.* Zowel binnen als buiten bed is het van belang dat je je partner keer op keer laat merken wat je fijn vindt, waar je van geniet, wat je opwindt. Verwacht niet dat hij dat uit zichzelf al weet of dat hij het wel zal merken aan je reacties. Blijf niet hangen in je teleurstelling als je de seks niet echt fijn vindt. Kies ervoor om hem uit te leggen wat je voelt, wat je fijn vindt, waar je opgewonden van raakt. Leer op een liefdevolle manier te praten over de dingen die je niet fijn vindt, zodat je met je partner in contact kunt blijven. Voorkom dat je eenzaam wakker blijft als hij na een orgasme meteen in slaap valt. Het merendeel van de vrouwen heeft voor een orgasme andere stimulatie nodig dan neuken. Zorg er dus voor dat jij vóór hem aan je trekken komt, stimuleer jezelf of laat hem jou stimuleren.
- 11 *Leer de seksualiteit van je partner kennen.* Om het liefdesspel uit te breiden, is het ook belangrijk dat jij je verdiept in wat voor je partner lekker is. Er zijn zelfs speciale cursussen rond aftrekken. Je kunt leren hoe je met zijn opwinding kunt spelen en bijvoorbeeld zijn prostaat stimuleert.

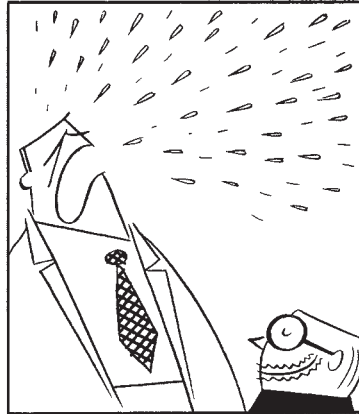
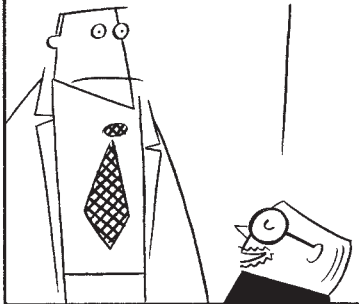
Thuis vindt men mij
koud en ongevoelig
omdat ik nooit huil.



Als iedereen emotioneel
wordt, moet u gewoon
lekker meedoen.



Denk op zo'n moment
aan het zelf installeren
van draadloos internet.





Een moeilijke partner

Een partner met een ernstige stoornis

Heb jij een moeilijke partner? Thérèse denkt dat Frits een persoonlijkheidsstoornis heeft. Hij voldoet aan alle kenmerken van iemand met autisme: hij communiceert nauwelijks, gaat zijn eigen gang, heeft geen behoefte aan seks en kan totaal niet tegen kritiek. Ze weet niet of ze het nog wel volhoudt, vertelt ze.

Niemand vertelt je dat er behoorlijk wat mensen zijn waar echt wat mee aan de hand is. Volgens de statistieken heeft ongeveer een op de twintig mensen een psychiatrische stoornis of langdurige depressie. De kans dat je er in je huwelijk mee te maken krijgt, is dus aanzienlijk. Als jij je afvraagt of je het nog wel volhoudt in een relatie, kan dat betekenen dat je een moeilijke partner hebt. Je wordt niet gevoed in je relatie. Jouw wilskracht en loyaliteit en misschien wel de angst voor je partner houden de relatie in stand.

Mogelijkheden waar je liever niet aan denkt:

- Je partner heeft een psychiatrische stoornis of een chronische depressie
- Je partner is verslaafd aan alcohol, drugs of porno of heeft/had een andere verslaving

- Je partner heeft een eetstoornis
- Je partner is fysiek, emotioneel of seksueel gewelddadig.

Hoe kon je voor deze partner kiezen?

Moeilijke mensen hebben allemaal ook goede eigenschappen. Eigenschappen waar jij misschien wel juist op valt. Je houdt van een autonoom en standvastig iemand: dat maakt iemand met autisme interessant. Die is stabiel en trekt zich vaak weinig aan van de mening en gevoelens van anderen. En geeft jou daarmee een enorm rustpunt. Je houdt van avontuurlijke en creatieve mensen: leve de mens met ADHD en zijn/haar spontaniteit en verrassingen. Aan mensen ‘met een vlekje’ kleeft vaak een spanningsveld dat boeit. Zeker als je houdt van een opwindend en gevarieerd gevoelsleven kan zo’n partner heel geschikt voor je zijn. Door hun gedrag wordt je telkens met jezelf geconfronteerd, moet je oplossingen verzinnen voor uitdagingen. Nadat het mis is gegaan, volgt vaak ineens weer iets heel leuks, verrassends. Allemaal reuze spannend en het is nooit saai.

Als je een partner zoekt die heel betrouwbaar is, kun je ongemerkt aangetrokken worden door iemand met autistische trekken. Die is inderdaad heel betrouwbaar, maar op den duur zal de gestructureerdheid misschien net te star voor jou zijn. Je moet je voortdurend aanpassen en er is geen ruimte voor onverwachte zaken. Want naast voordelen, zitten er ook grote risico’s aan een relatie met iemand met een stoornis of verslaving. Doordat je je telkens aanpast aan de stoornis, kun je langzaam maar zeker jezelf gaan verliezen. Uit angst voor boze buien jezelf aanpassen, bijvoorbeeld. Dat begint ogenschijnlijk onschuldig, het lijkt een vrije keuze. Totdat het een automatisme is geworden of je merkt dat je een deel van de dag bezig bent de boel zo te regelen en te doen dat je

partner niet boos op je wordt. Met een claimende partner kun je uit het oog verliezen dat je behoefte hebt aan vrijheid en spontaniteit. Het kan ook zijn dat je zoveel structuur en orde aan moeten brengen voor een partner met ADHD, dat je aan je eigen leven nauwelijks toekomt.

Mensen met een persoonlijkheidsstoornis of verslavingsprobleem zijn er meester in jouw wereld om hen te laten draaien. Onberekenbaar gedrag, geen of te weinig verantwoordelijkheid nemen, onbereikbaar zijn. In relaties weet degene met het probleem vaak alle aandacht naar zich toe te trekken. Iemand met een borderlinestoornis bijvoorbeeld, kan zich onberekenbaar gedragen. Het ene moment word je beloond, het andere gestraft. Iemand met narcistische trekjes heeft weinig empathie en weinig zelfreflectief vermogen, en kan jou het gevoel geven dat alle problemen in de relatie aan jou liggen. Iemand met een verslavingsprobleem, kan vaak goed liegen en bedriegen en het gezin financieel te gronde richten. In de regel zijn partners met een vlekje kampioen in het ontkennen van de problemen. Als je hen naar een dokter, therapeut of kliniek probeert te krijgen, stribbelen ze tegen. Zo kun je jaren in een kringetje ronddraaien waarin jij je partner ervan probeert te overtuigen dat er iets met hem aan de hand is en hij/zij dat in alle toonaarden ontkent.

Omdat je partner zoveel aandacht vraagt, sta je eigenlijk maar zelden stil bij jezelf. Jij bent immers niet verslaafd of depressief, dus de oplossing hoeft niet van jouw kant te komen, denk je. Het tegendeel is waar. Het is juist van groot belang om de aandacht op jezelf te gaan richten. Om te onderzoeken welke gedragspatronen jou gevangen houden in de relatie. Wat jou ervan weerhoudt om je grenzen aan te geven, ruimte voor jezelf op te eisen en misschien zelfs wel een destructieve relatie op te geven omdat de relatie

werkelijk niet goed voor je is. Het wordt tijd om stil te staan bij wat jij nodig hebt.

Zeven redenen om een moeilijke partner uit te kiezen en erbij te blijven:

- 1 *Je wordt gedreven door je neiging om dingen op te lossen.* Je bent volhardend en een doorzetter en wilt succesvol zijn in wat je onderneemt, dus ook in je huwelijk. Opgeven is voor jou geen optie. Je bent zeer loyaal. Je onderzoekt 999 manieren om zaken op een andere manier aan te pakken, om anders te reageren. Je bent zo volhardend dat je ook de 1000ste manier zult uitproberen zonder je te realiseren dat het niet uitmaakt wat jij doet. Je hebt echt geen invloed op het probleem van de ander, maar dat weiger je toe te geven. Waarschijnlijk hielden jouw ouders van je als je presteerde en maakt dat patroon het bijna onmogelijk voor je om op te geven.
- 2 *Je wordt gedreven door je verantwoordelijkheidsgevoel en de neiging om voor anderen te zorgen.* Je hebt zelfs de neiging om meer verantwoordelijkheid te nemen dan bij jou hoort. Waarschijnlijk ben je dat als kind al gaan doen, omdat een van je ouders (of beide ouders) hun verantwoordelijkheid niet namen. Je bent zo gewend om je te richten op het gelukkig maken van de ander, dat het helemaal vanzelf gaat. Misschien heb je een depressieve moeder gehad, of een vader die alcoholist was. Daardoor voelt het grillige gedragspatroon van je partner vertrouwd aan.
- 3 *Je wordt gedreven door het thema afwijzing.* Als er één iemand is bij wie je je heel vaak afgewezen zult voelen, is het wel bij de moeilijke partner. Die heeft namelijk per definitie minder te geven dan waar jij naar verlangt. Je hunkert zo naar liefde, dat je je alles laat welgevalen. Misschien zit er wel mishandeling in

jouw familiesysteem, waardoor een deel van je het ‘normaal’ vindt om gestraft te worden. Terwijl je tegelijk beseft dat het absoluut niet goed voor je is om je op die manier te laten misbruiken.

- 4 *Je bent een echte ‘pleaser’ en maakt het graag anderen naar de zin.* Je bent slecht in staat je grenzen aan te geven. Je weet waarschijnlijk niet echt wat je zelf wilt. Je bent zeker niet gewend om op te komen voor je eigen belangen. Je hebt een hekel aan ruzie maken en probeert almaar aardig te blijven.
- 5 *Je bent spiritueel ingesteld en denkt dat liefde alles overwint en als jij maar genoeg liefde geeft, het uiteindelijk allemaal op zijn pootjes terecht zal komen.* Je gaat telkens op zelfonderzoek uit: als jij ‘zuiverder’ wordt, zal de ander daar op resoneren, is je verwachting. Mogelijk probeer je ook om je verwachtingen terug te schroeven en werkelijk te aanvaarden wat er hier en nu is. Je vindt het belangrijk om te kunnen geven zonder er iets voor terug te verwachten.
- 6 *Je bent optimistisch en gelooft in het goede van de mens.* Je gelooft dat mensen in wezen goed zijn en dat ze kunnen veranderen als ze dat willen. Je bent naïef in het kwadraat. Je kunt je niet voorstellen dat er mensen zijn die werkelijk gemeen zijn en misbruik maken van anderen. Zelfs als je omgeving je waarschuwt voor degene waar je mee in zee wilt gaan, neger je dat. Jij bent ervan overtuigd dat mensen niet slecht kunnen zijn. En als je partner je besteelt, vreemdgaat of zich op een andere manier misdraagt, ben je druk bezig om dat goed te praten. Je denkt ook dat je pas bij iemand weg mag gaan als hij ‘100% slecht’ is.
- 7 *Je zit graag op een emotionele rollercoaster.* Emoties geven je een kick. Je krijgt er het gevoel door dat je leeft. Opwinding, verdriet, teleurstelling, hoop, spetterende seks, ruzies. Wat jou

betreft kan het niet diep genoeg gaan. Zonder heftige emoties vind jij het leven saai.

Tips voor als je een moeilijke partner hebt:

- *Wacht niet tot je partner het probleem erkent.* Hoe serieuzer het probleem van je partner, hoe groter de kans dat hij/zij ontkent dat er een probleem is. Je houdt jezelf gebonden en afhankelijk als je wacht tot je partner erkent dat er een probleem is. Verspil daarom ook niet te veel energie aan het proberen je partner zo ver te krijgen dat hij/zij hulp gaat vragen. Veel mensen met verslavingen en stoornissen zijn hulpweigeraars. Als je last hebt van problemen in je relatie en je partner doet niets, ga dan zelf naar de huisarts, een therapeut of een relatiecoach. Als jij geen hulp voor jezelf zoekt, ben je net zo goed een hulpweigeraar als je partner!
- *Informeer jezelf.* Lees (ook als je een man bent!) *Als hij maar gelukkig is* van Robin Norwood om te onderzoeken hoe je eigen gedrag in elkaar zit. Waarschijnlijk ben jij behept met een serieuze neiging tot afhankelijk gedrag: ‘co-dependency’. Onderzoek wat er aan de hand kan zijn met je partner, maar houdt dat onderzoek beperkt. Als je een beeld hebt, is het goed genoeg. Je te veel bezighouden met de ander is immers juist het probleem dat jij moet zien te doorbreken. Richt je op de vraag of het mogelijk is om als ‘partner van’ een dergelijk iemand ook een fijn en bevredigend leven te hebben. En welke hulp jij daarbij nodig hebt.
- *Zoek hulp voor jezelf.* Erkent je partner wel dat hij/zij een probleem heeft en steun en hulp nodig heeft, of is er al een diagnose van een persoonlijkheidsstoornis of een verslavingsprobleem, zorg altijd dat je zelf ook hulp krijgt. De hulp mag niet beperkt

blijven tot degene ‘met het probleem’. Als ‘gezonde’ partner van iemand met een stoornis, verslaving of depressie heb je zelf ook therapie en ondersteuning nodig om met de situatie om te gaan. Juist omdat de relatie waarschijnlijk onvoldoende wederkerig is en jij daardoor meer geeft dan je ontvangt, heb je iemand van buiten nodig die je daarop attendeert en met je kijkt hoe jij de behoeften die niet door je partner vervuld kunnen worden, toch kunt vervullen. Kijk ook of je bijvoorbeeld in een steungroep van ‘partners van’ mee kunt doen. Zo’n steungroep kan je helpen om het vol te houden. Of kan je bijstaan om los te komen uit een voor jou destructieve relatie.

- *Pas op voor hulpverleners die jou alleen willen leren om met je partner om te gaan.* Die jou inzetten als gratis ‘therapeut’ voor je partner. Die geen aandacht besteden aan jouw eigen noden en wensen. Bijvoorbeeld: als je partner als bijwerking van de medicatie tegen depressiviteit geen zin meer heeft in seks, moet er gesproken worden over hoe jij dan jouw seksuele wensen gaat vervullen. Met een problematische partner heb je waarschijnlijk al lang genoeg gedaan alsof jij zelf niets nodig had en geen verlangens had. Er zijn maar weinig hulpverleners die dergelijk aanpassingsgedrag echt in de gaten hebben en je erop zullen aanspreken. De meesten richten zich alleen op degene met de depressie, stoornis of verslaving en zorgen er niet voor dat jij ook echt aan de beurt komt.
- *Trek je netwerk aan.* Zorg ervoor dat jij in je eigen netwerk zelf hulp en steun vindt. Trek de banden met vrienden en familie aan. Als je in een moeilijke relatie zit, is de kans groot dat je geïsoleerd bent geraakt. Bijvoorbeeld omdat je je schaamt voor de situatie, je niet aldoor wilt klagen, of omdat je partner je heeft geïsoleerd van de buitenwereld. Doorbreek die afhankelijkheid,

desnoods zonder dat je partner het weet. Overigens kan die steun ook de vorm hebben van leuke dingen doen.

Conclusie

Als jij je afvraagt 'of je het nog wel volhoudt in je relatie' of je apathisch, leeg en uitgeput voelt, wacht dan niet langer tot je partner het probleem erkent, maar zoek zelf hulp. Onderzoek of het gezond is voor jou om in de relatie te blijven en wat je nodig hebt om te kunnen vertrekken. Lees de hoofdstukken 11 *Scheiden* en 12 *Vorbereiding van een eenzijdige scheiding*.

Frits verandert niet Thérèse heeft altijd de hoop gehad dat Frits nog wel zou veranderen, dat hij op een gegeven moment anders zou worden, warmer en beter belastbaar. De bewijzen van het tegendeel heeft ze hardnekkig ontkend. Nu begint de waarheid tot haar door te dringen: Frits verandert niet. Hij zal nooit in staat zijn om haar de warmte te geven waar ze zo naar hunkert.





Gewelddadige ruzies – schelden, slaan en verkrachten

Verbaal geweld, fysiek geweld en seksueel geweld

Bart en Saskia Bart geeft het toe: hij heeft zijn vrouw wel eens gedwongen tot seks. Saskia zegt: 'Ik voel altijd die druk van hem om seks te hebben en ik heb er wel eens aan toegegeven terwijl ik eigenlijk geen zin in had. Maar laatst heeft hij me een paar keer echt gedwongen. Nu ben ik bang voor hem. Ik durf hem nu helemaal niet meer aan te raken, want een enkele aanraking verplicht me straks tot seks.'

In relaties kun je drie vormen van geweld onderscheiden:

- Verbaal geweld en emotionele mishandeling, zoals vernederen, ondermijnen, schelden en 'doodzwijgen'
- Fysiek geweld, zoals slaan en schoppen
- Seksueel geweld, zoals verkrachten.

Soms gaat de ene vorm van mishandeling over in de andere. Dan wordt er eerst gescholden, dan geslagen en vervolgens verkracht. Krijg je klappen, dan is het duidelijk dat de ander iets doet wat niet door de beugel kan. Degene die slaat zal zich mogelijk realiseren dat hij/zij iets doet wat niet mag en slecht is. Verbaal geweld is minder zichtbaar 'fout'. De dader zal zeggen dat jij overgevoelig

bent of te weinig zelfvertrouwen hebt als je klaagt over geweldadige communicatie. De invloed van een voortdurende negatieve benadering is groot. Je kunt echt gaan denken dat het waar is wat die ander zegt. Je weet niet meer waar je het moet zoeken als je partner uren of dagen tegen je weigert te spreken. Emotionele mishandeling hakt er diep in, het ondermijnt je zelfvertrouwen.

Wat is verbaal geweld en wat is emotionele mishandeling?

Er is geen sprake van verbaal geweld als je elkaar eens een keertje uitscheldt tijdens een ruzie. Dat kan de lucht klaren. Een paar verwensingen kunnen je verhaal kracht bij zetten en duidelijk maken dat het je echt niet zint zoals het gaat. Het wordt verbaal geweld als er sprake is van chronische minachting. Als opzettelijk telkens gemene opmerkingen worden gemaakt, waardoor je telkens in de verdediging wordt gedrukt en gaat twijfelen aan je eigenwaarde. Het grote probleem is dat je verbaal geweld zo moeilijk kunt stoppen, juist *omdat* je twijfelt aan je eigenwaarde en jezelf aan het verdedigen bent. Zodra het weer even leuk is, ben je opgelucht en blij, je denkt dat het toch niet zo erg is, dat jullie liefde alles overwint. Maar zodra het verbale geweld weer begint, gaat al je aandacht uit naar jezelf verdedigen en naar het 'helen' van de wonden die de woorden slaan. Je hebt eigenlijk geen kracht meer over om het te stoppen. Je bent in een verslaving terechtgekomen. Het is bijna of je behoefte hebt aan de negativiteit. Je weet dat het niet klopt, maar je voelt je onmachtig om het te beëindigen.

Hoe het komt

Geweld in relaties is een patroon dat meestal van generatie op generatie wordt doorgegeven. Vaak is er zowel bij de man als bij

de vrouw sprake van geweld in het gezin van herkomst, het is 'normaal' voor hen. Maar ook mensen die geweld vanuit hun eigen gezinssituatie niet kennen, kunnen toch een partner tegenkomen die hen plotseling gaat slaan of agressief is. Iedereen kan slachtoffer worden van geweld in een relatie. Ook al neem je jezelf voor dat jou dat nooit zal overkomen en dat je bij de eerste klap vertrokken zult zijn, als je van iemand houdt en er een relatie mee hebt, kun je in situaties terecht komen die je nooit van jezelf had verwacht.

Slachtoffers hebben vaak het gevoel dat zij de oorzaak zijn van de woede van de ander en verantwoordelijk zijn voor de mate waarin de ander zijn/haar emoties kan beheersen. Dat klopt natuurlijk niet. De ander is verantwoordelijk voor de beheersing van zijn/haar eigen gevoelens. Jij bent alleen verantwoordelijk voor jouw eigen veiligheid.

Geweld verdwijnt niet vanzelf

Geweld verdwijnt niet vanzelf. Berouw, excuses en een goedmakertje zijn onvoldoende. Geweld verdwijnt niet door de belofte om het niet meer te doen. Degene die geweld pleegt, heeft huiswerk te doen. Dat begint met onder deskundige begeleiding zaken uit het verleden verwerken. Vervolgens leren anders met je woede om te gaan. Door beter de signalen van een opkomende woede bij jezelf te herkennen en actief in te grijpen. En door te luisteren naar je partner wanneer hij/zij aangeeft dat je woede uit de hand dreigt te lopen. Door ervoor te kiezen dat jij de veiligheid van je partner altijd voor laat gaan.

Ook als slachtoffer heb je huiswerk te doen. Je bent in de gevarenzone als je constant bezig bent om te voorkomen dat je partner kwaad op je wordt. Dan ben je verslaafd aan het gevaar

geworden. Doordat jij je waardeloos voelt en tegelijk probeert liefde te krijgen, blijf je juist in een destructieve relatie. Angst, hoop, liefde en afhankelijkheid lopen bij jou door elkaar. Je weet niet meer of je in de relatie blijft omdat je van je partner houdt of omdat je bang bent. Misschien ben je wel bang dat het geweld nog erger zal worden als je weggaat. Blijkbaar heb jij een probleem met het aangeven en handhaven van je grenzen. Ook daar zul je aan moeten werken.

Door beiden aan jezelf te werken, is het mogelijk om van een relatie met geweld te groeien naar een relatie waarin jullie respectvol met jezelf en met elkaar omgaan. Niet iedere relatie waarin geweld voorkomt, is dus gedoemd om altijd gewelddadig te blijven. Geweld kan alleen verdwijnen als degene die geweld gebruikt serieus aan zichzelf gaat werken. Gebeurt dat niet, dan is het aan het slachtoffer om in te grijpen en consequenties te trekken. Het is ongezond om in een relatie te blijven waarin jij slachtoffer bent van de onbeheerste woede van een ander. Jij bent uiteindelijk verantwoordelijk voor jouw eigen emotionele en fysieke veiligheid.

Tips voor daders van geweld:

- 1 *Grijp in.* Stop jezelf. Loop weg.
- 2 *Realiseer je dat geweld jullie verandert van geliefden in dader en slachtoffer.* Totdat jij werkelijk verantwoordelijkheid neemt voor je gedrag en zorgt voor de veiligheid van de partner, is jullie relatie ongelijkwaardig.
- 3 *Beloven dat je het nooit meer zult doen en een bloemetje meenemen als verontschuldiging, is niet genoeg.* Daarmee houd je jezelf en je partner voor de gek over de ernst van wat er gebeurt. Je partner is nu bang voor jou. Angst is wat anders dan liefde. Als je wilt dat je partner uit liefde bij je blijft en niet uit angst,

zul je aan jezelf moeten werken. Als degene die slaat, scheldt of dwingt tot seks ben jij verantwoordelijk. De enige mogelijkheid dat jullie relatie weer gezond kan worden, is wanneer jij verantwoordelijkheid neemt voor jouw gedrag. Dat kun je niet alleen. Daarvoor heb je een goede, in huiselijk geweld gespecialiseerde therapeut nodig.

- 4 *Ga in behandeling.* Bel nu je huisarts en maak een afspraak. Er is gespecialiseerde hulpverlening voor de plegers van huiselijk geweld. Het is jouw verantwoordelijkheid.

Tips voor slachtoffers van geweld:

- 1 *Niemand 'heeft erom gevraagd' om emotioneel, fysiek of seksueel mishandeld te worden.* Jij bent niet verantwoordelijk voor het gedrag van je partner. Je bent wel verantwoordelijk voor je eigen veiligheid.
- 2 *Het is niet waar dat hij/zij zo lelijk tegen je doet omdat jij niet zou deugen of alles verkeerd doet.* Je partner heeft een probleem.
- 3 *Neem je angst serieus.* Breng jezelf in veiligheid.
- 4 *Ga niet verklaren waarom je partner jouw grenzen overschrijdt.* Verklaringen zoeken voor het gedrag van de ander is een grote valkuil waardoor je niet in actie hoeft te komen. Van verklaringen wordt het niet veiliger in jullie relatie.
- 5 *Besluit dat jij niet meer zo behandeld wilt worden en onderneem actie.*
- 6 *Zoek hulp.* Waarschijnlijk ben je 'verslaafd aan liefde', waardoor je niet op een goede manier voor jezelf op kunt komen. Stop ermee om jezelf te laten straffen door je partner. Zoek samen hulp om te onderzoeken of en hoe jullie het geweld kunnen doorbreken. Wil je partner niet mee, zoek dan voor jezelf hulp.

- 7 *Leer meer van jezelf te houden.* Verwerk oude ervaringen uit het verleden.
- 8 *Begin met het voorbereiden van je vertrek.* Zie *Twijfelblijven* (p. 189) en hoofdstuk 12 *Vorbereiden van een eenzijdige scheiding* (p. 205).

Noodstappen

- 1 Als jij na de tweede keer geslagen te zijn het nog gelooft als je partner belooft dat hij/zij het niet meer zal doen, ben je bezig om jezelf voor de gek te houden. Het verandert niet vanzelf. Een 'dader-' en een 'slachtoffertype' worden vaak als een magneet tot elkaar aangetrokken. Je hebt hulp nodig.
- 2 Ga met je schaamte en al hulp vragen. Hulpverleners zijn het gewend om hiermee om te gaan. Huiselijk geweld komt ontzettend veel voor, in alle kringen en milieus. Hoe eerder je aan de bel trekt, hoe beter. Kijk op de website www.huiselijkgeweld.nl naar de mogelijkheden in jouw regio. Ga naar je huisarts, naar een therapeut, een Blijf van mijn Lijfhuis. Doe aangifte bij de politie. Tegenwoordig krijgen daders van huiselijk geweld een straat- en huisverbod zodat jij niet hoeft weg te vluchten voor het geweld. Ook op de langere termijn is aangifte doen verstandig. Bij bewezen geweld kan de eventuele omgang van de gewelddadige ouder met de kinderen onder toezicht plaatsvinden, zodat jij je minder zorgen hoeft te maken.
- 3 Breng jezelf en je kinderen dan in veiligheid. Ga logeren bij vrienden of familie. Als je geen veilige plek hebt om naar toe te gaan: ga naar een Blijf van mijn Lijfhuis. Daar ben je veilig en niet alleen. Je leert van andere vrouwen in soortgelijke situaties. Voor mannen is er geen soortgelijke opvangmogelijkheid. Voor hen is de schaamte om naar buiten te brengen dat zij slachtoffer

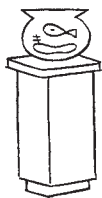
zijn van geweld waarschijnlijk nog groter. Als man word je immers geacht sterker te zijn dan je partner en hem/haar in de hand te kunnen houden. Ook voor mannen geldt: breng jezelf (en je kinderen) in veiligheid.

Conclusie

Iedereen verdient een veilige thuissituatie, ook jij! Geweld ondermijnt een relatie. Het is noodzakelijk dat degene die het geweld pleegt daarvoor verantwoordelijkheid neemt en hulp zoekt. Ongeacht wat je partner doet, is het noodzakelijk dat je als slachtoffer zelf ook hulp zoekt. Als het geweld blijft, is het verbreken van de relatie de enige gezonde mogelijkheid. Zoek steun bij je vrienden, familie of buren en regel professionele hulp via je huisarts of rechtstreeks bij gespecialiseerde deskundigen. Bereid je vertrek goed voor.

Bart en Saskia Bart dacht dat hij zijn eigen gedrag wel onder controle zou kunnen krijgen zonder therapie. Helaas bleek dat niet waar te zijn. Hij bleef druk uitoefenen op Saskia om seks met hem te hebben. Op een bepaald moment verdroeg zij het niet langer en verbrak de relatie.

Of iemand overspel zal
plegen wordt grotendeels
door de genen bepaald.



WAT!?!

Dus daarom ben ik al
dertig jaar gelukkig
getrouwd! Brave
Genen!





10 Trouw, ontrouw en jaloezie

Afspraken over trouw en ontrouw

Aan het begin van een relatie maak je meestal afspraken over de manier waarop je met trouw en ontrouw omgaat. Daarin zijn allerlei vormen mogelijk. De meeste mensen spreken met elkaar af om elkaar seksueel trouw te zijn. Anderen spreken af dat met een ander seks hebben oké is, zolang dat maar buiten het blikveld van de partner gebeurt. Bij een derde groep is het ook toegestaan en wordt openlijk gepraat over seks met anderen. Ook zijn er stellen die samen op seksueel avontuur gaan. In parenclubs of op speciale feestjes wordt geëxperimenteerd. Ook zijn er polyamore mensen die er openlijk meerdere langdurige liefdesrelaties tegelijkertijd op na houden.

Als twee mensen de afspraak hebben dat ze elkaar trouw zullen zijn en er toch seks met iemand buiten de relatie plaatsvindt, noem ik dat vreemdgaan en daarover gaan de volgende twee paragrafen: Je partner is vreemdgegaan en: Jij gaat vreemd.

Je partner is vreemdgegaan

Joey zit bovenop zijn telefoon Ingrid vindt dat haar man zich anders gedraagt dan normaal. Hij lijkt er met zijn aandacht niet zo helemaal bij. Wijst haar af in bed. Is op onverklaarbare momenten niet thuis of onbereikbaar. Ze vraagt hem of er wat is, of hij soms verliefd is op een ander, maar Joey ontkent. Ingrid neemt daar even genoeg mee. Joey heeft nog nooit tegen haar gelogen. Na een tijdje wordt haar achterdocht opnieuw gewekt doordat hij zijn mobiele telefoon overal mee naartoe neemt, zelfs naar de wc. Ze onderzoekt de zakken van zijn kleren en kijkt in zijn e-mail. En op een dag laat hij zijn telefoon toch een keertje liggen en leest ze een sms'je dat niets te raden overlaat. Ze confronteert hem ermee. Hij ontkent weer. Maar deze keer laat ze zich niet met een kluitje in het riet sturen. Ze blijft hem confronteren, totdat hij erkent dat hij verliefd is op een collega en ze al een half jaar wat hebben met elkaar.

Het verhaal van Ingrid en Joey is een klassieker. Het ontdekken van ontrouw komt vaker voor dan het bekennen van ontrouw. Hoe goed de ander het ook probeert te verbergen, degene die bedrogen wordt, merkt meestal toch dat er wat speelt. Je partner is wat minder met zijn aandacht bij de relatie. In bed word je afgewezen. Of het omgekeerde gebeurt. De vreemdganger besteedt juist opvallend meer aandacht aan jou. Hij geeft ineens bloemen of zij koopt plotseling sexy ondergoed en de seks bloeit op. Toch voel je dat er iets is dat de intimiteit tussen jullie beiden bedreigt.

Wantrouwen

Als je het gevoel hebt dat er iets niet klopt, maak dat dan bespreekbaar met je partner. De kans is groot dat de ontrouw wordt ont-

kend, ook al is het waar. Als jouw gevoel blijft, zit er niets anders op dan op onderzoek uit te gaan. Ontrouw leidt tot wantrouw. Als je partner verdacht gedrag vertoont maar geen openheid van zaken geeft, kun je zo wantrouwig worden dat je 'als een detective' zijn of haar gangen nagaat. Je onderzoekt zijn/haar telefoon op sms'jes of je doorzoekt de mail. Je gaat de gangen van je partner na, was hij wel waar hij zegt dat hij was? Moet zij inderdaad zoveel overwerken als zij zegt? Je belt naar haar kantoor en krijgt te horen dat zij er helemaal niet is. Je kijkt in jaszakken en portemonnee op zoek naar een bewijs. Allemaal dingen die je eerder niet deed. Maar je ruikt onraad. Mogelijk voel je je schuldig dat je zo aan het snuffelen bent in de privacy van je partner.

De ontdekking

En dan ontdek je door je speurwerk dat er inderdaad erotische berichten worden uitgewisseld of dat je partner heel ergens anders heengaat dan hij/zij zegt. De grond verdwijnt onder je voeten. Je wilt je partner hiermee confronteren, maar bent bang voor de consequenties. Als je bewijs niet echt hard is (maar soms ook als het dat wel is), bestaat de kans dat je partner uit alle macht ontkent dat er wat aan de hand is. Het aanklaarten van de ontrouw kan zich dan als een boemerang tegen je keren. Meer dan eens werd degene die de ontrouw aanklaarte (terwijl het waar was) beschuldigd van paranoia en ging daardoor aan de eigen intuïtie twijfelen. Het geheim wordt soms met heel veel kracht in stand gehouden. Het is dan ook meestal niet de seks, maar juist het liegen dat de schade in de relatie veroorzaakt. Als je partner zo glashard over iets kan liegen, wanneer spreekt hij/zij dan eigenlijk wel de waarheid?

De eerste belangrijke tips als je partner is vreemdgegaan:

- 1 Neem niet onmiddellijk een beslissing over het stoppen of doorgaan met je relatie.
 - 2 Controleer of je een seksueel overdraagbare aandoening hebt opgelopen. En dwing je partner ook een volledige test te doen op alle mogelijke aandoeningen. Vermijd onbeschermd seks minstens zes maanden (de incubatietijd van hiv).
 - 3 Sta stil bij een mogelijke buitenechtelijke zwangerschap. Als je partner in deze tijd zwanger is geworden, is het kind dan wel van jou? Heeft je partner een andere vrouw zwanger gemaakt?
 - 4 Neem de tijd voor het verwerken van je gevoelens.
 - 5 Let erop dat negatieve gedachten geen loopje met je nemen.
 - 6 Bescherm jezelf tegen te veel informatie.
 - 7 Het schuldgevoel hoort bij je partner thuis, niet bij jou.
 - 8 Ga je partner niet vergeven of vertrouwen voordat je partner 'herstelwerkzaamheden' voor de relatie heeft verricht: je partner is aan zet!
 - 9 Ontrouw kan een gelegenheid zijn om te groeien in je relatie. Maar alleen als degene die vreemd is gegaan wil onderzoeken wat hem/haar in de armen dreef van de ander en als jullie beiden weer dichterbij elkaar willen komen.
-
- 1 *Probeer niet onmiddellijk een beslissing te nemen over stoppen of doorgaan met je relatie. Daarmee zet je jezelf onnodig onder druk. Als je zo kwaad of verdrietig bent dat je je partner niet wilt zien, neem dan een time-out. Ga tijdelijk ergens anders wonen of stuur je partner de deur uit. Het beste is dat je je partner de consequenties laat nemen en hem/haar voor de kinderen laat zorgen, zodat jij echt tijd voor jezelf hebt. Neem de tijd om je gevoelens te verwerken. En om te kijken hoe jullie relatie zich*

verder ontwikkelt. Neemt je partner zijn verantwoordelijkheid, dan kan dit een pijnlijke periode zijn die uiteindelijk leidt tot meer verdieping en contact in jullie relatie. Neemt je partner de verantwoordelijkheid niet, dan kan het beter zijn de relatie te beëindigen. Doorgaan in een relatie waarin met jouw gevoelens onvoldoende rekening wordt gehouden, is niet goed voor je gevoel van eigenwaarde. Of je partner de consequenties van zijn handelen neemt, weet je echter nog niet op het moment dat je het net ontdekt hebt. Dan razen de gevoelens door je heen. Het ene moment ben je bang om hem of haar kwijt te raken, het volgende moment wil je hem of haar nooit meer zien. Pas als je gevoelens tot rust zijn gekomen en er tijd overheen is gegaan waarin jullie elkaar weer hebben teruggevonden (of niet), kun je een echte beslissing nemen.

- 2 *Check of je een seksueel overdraagbare aandoening hebt opgelopen.* Als je partner niet veilig heeft gevreeën, ben je mogelijk besmet geraakt. Als je partner over allerlei dingen tegen je heeft gelogen en je bent niet zeker over zijn antwoord op deze vraag, laat jezelf dan onderzoeken, zodat jij in ieder geval zekerheid hebt. De meeste seksueel overdraagbare aandoeningen zijn behandelbaar, dus is het verstandig om er zo snel mogelijk bij te zijn. Eis dat hij/zij zich ook laat testen. Weiger (onbeschermde) seks zo lang je nog geen uitslag hebt, of tot de incubatietijd voor hiv (zes maanden) voorbij is en de ander zich nog een keer laat testen.
- 3 *Ga na of er een zwangerschap is ontstaan.* De man kan een ander zwanger hebben gemaakt, de vrouw kan van een ander zwanger zijn geworden. Als dat zo is, staan jullie voor nog grotere problemen dan alleen het omgaan met gekwetste gevoelens. Gaat de andere vrouw het kind houden? Gaat jouw partner het

kind houden? Ben jij in staat om het kind van een ander op te voeden?

- 4 *Neem de tijd voor het verwerken van je gevoelens.* Neem serieus wat je voelt. Probeer niet te snel over de situatie heen te stappen en over te gaan tot de orde van de dag. Durf verdrietig te zijn en boos. Verdraag dat je tegenstrijdige gevoelens hebt. Je kunt je partner vies vinden of juist heel erg naar hem/haar verlangen. Doordat vreemdgaan diep raakt, kun je geconfronteerd worden met pijn uit je verleden. Gevoelens die je dacht allang verwerkt te hebben, worden opnieuw geactiveerd. Bijvoorbeeld als je je in je kindertijd of in een eerdere liefdesrelatie ook eenzaam, alleen of niet geliefd voelde. Niet alle gevoelens hoeven dus met je partner te maken te hebben. Zorg voor een veilige bedding waarin je ruimte kunt geven aan die gevoelens.
- 5 *Let erop dat je negatieve gedachten geen loopje met je gaan nemen.* Je kunt gaan twifelen aan je aantrekkelijkheid, aan je eigenwaarde, aan jezelf als leuke partner. Je kunt jezelf de schuld geven, doordat je dingen hebt laten liggen in jullie relatie. Voorkom dat je verdrinkt in zelfmedelijden.
- 6 *Bescherm jezelf tegen te veel informatie.* Natuurlijk heb je veel vragen en wil je met je partner praten over wat er gebeurd is. Vraag jezelf van tevoren af wat je precies wilt weten over de relatie die je partner heeft (gehad). Wil je echt weten wat ze precies deden in bed en hoe lekker het was? Sommige mensen helpt het om alles te weten, anderen willen juist geen details weten. Luister naar je eigen gevoel en bewaak je grenzen.
- 7 *Let op: soms probeert je partner achteraf toestemming van je te krijgen om zijn of haar geweten te ontlasten.* Ook kan hij/zij zo geobsedeerd worden door schuldgevoel dat hij/zij veel te weinig aandacht heeft voor jouw gevoelens. Het is nodig dat je partner

jou ondersteunt bij de gevoelens waar jij doorheen gaat als gevolg van het bedrog. Dat hij/zij aanwezig blijft bij jouw verdriet, teleurstelling en woede. De vreemdganger zal toch echt zijn/haar eigen schuldgevoel moeten dragen en verwerken. Als dat niet lukt en hij/zij vlucht weg voor jouw gevoelens, heeft dat als consequentie dat jij emotioneel niet meer volledig bij hem/haar terugkomt. Je houdt voortaan een deel van jezelf achter, omdat je niet meer zo gekwetst wilt worden.

- 8 *Je partner is aan zet (ga hem/haar dus niet meteen vergeven).* Vreemdgaan is de keuze van je partner. Wat jij ook hebt laten liggen in jullie relatie, jij bent niet degene die op een ander verliefd is geworden of seks heeft gehad met een ander. De verantwoordelijkheid daarvoor ligt bij je partner. Bij hem/haar ligt ook de verantwoordelijkheid om de schade te herstellen die jullie relatie daardoor heeft opgelopen. Je ontrouwe partner zal de eerste stappen moeten zetten op weg naar herstel van de relatie. Zijn die stappen niet gezet, dan is iedere vorm van vergeving geforceerd. Je slaat een aantal belangrijke stappen over als je onmiddellijk gaat proberen om je partner te vergeven.
- 9 *Onderzoek bij jezelf of je kunt verdragen dat jouw partner een seksuele relatie heeft met een ander.* Is dat niet het geval, eis dan van je partner dat hij/zij de relatie met de ander beëindigt. Verzeker je ervan dat je partner het contact met de 'geliefde' ook echt verbreekt.

Als je partner de verantwoordelijkheid neemt voor wat hij/zij gedaan heeft dan merk je dat aan de volgende dingen:

- 1 Hij/zij erkent dat hij/zij er zelf voor heeft gekozen en dat het hem/haar niet 'is overkomen'.
- 2 Hij/zij breekt met zijn minnares/minnaar.

- 3 Hij/zij luistert naar je, geeft je de ruimte voor je verdriet en je woede en laat zich verrot schelden.
- 4 Hij/zij blijft bij je als jij door je emotionele proces gaat.
- 5 Hij/zij snapt je wantrouwen en is bereid om je vertrouwen weer te winnen. Bijvoorbeeld door je uit eigener beweging toegang te geven tot e-mail en telefoon. En je op de hoogte te houden van waar hij/zij is.
- 6 Hij/zij erkent hij/zij je pijn heeft gedaan.
- 7 Hij/zij doet zijn best om het weer goed met je te maken.
- 8 Hij/zij zorgt ervoor dat jullie met elkaar praten en samen leuke dingen ondernemen.

Als je partner de meeste van dingen van dit lijstje doet, is de kans groot dat jullie zonder hulp van buitenaf uit deze situatie komen. Is dat niet het geval of merk je dat jij er niet mee uit de voeten kunt, dan wordt het tijd om hulp in te roepen.

Het kan zijn dat de affaire van je partner voor jullie beiden aanleiding is om de vorm van jullie relatie te veranderen. Niet omdat jij nu onder druk staat om je partner zijn of haar zin te geven, maar omdat het ook bij jou raakt aan een verlangen om meer open in de relatie verder te gaan.

Het kan ook zijn dat je partner niet echt verantwoordelijkheid neemt voor de ontrouw. Dat merk je aan één of meer van de volgende dingen:

- 1 Hij /zij blijft de ander zien.
- 2 Hij/zij blijft ervan overtuigd dat het hem/haar 'is overkomen'.
- 3 Hij/zij vindt dat jij je aanstelt door zo wantrouwig te zijn en eist van je dat je hem/haar weer volledig vertrouwt.
- 4 Hij/zij geeft jou de schuld: had je maar meer seks met hem/haar moeten hebben of aardiger voor hem/haar moeten zijn.

- 5 Hij/zij vindt de eigen emoties belangrijker dan die van jou. In plaats van de aandacht op jou te richten en jou te helpen verwerken wat er is gebeurd, trekt hij/zij alle aandacht naar zich toe, bijvoorbeeld door zijn/haar eigen schuldgevoel of liefdesverdriet centraal te stellen.
- 6 Hij/zij vindt dat jij hem/haar zo snel mogelijk moet vergeven, dan kunnen jullie verder.
- 7 Hij/zij vindt dat jij hem/haar toestemming moet geven om seks met anderen te hebben, ook al wil je dat niet.

Vertrouwen

Als de relatie met de ander wordt afgebroken, dan geeft dat voor nu relatieve rust. Maar als je partner geen grip probeert te krijgen op zijn eigen gedrag, kun je er donder op zeggen dat het hem vroeg of laat opnieuw 'overkomt'. Hij/zij geeft je dus geen veiligheid. Dus je blijft wantrouwig, want het kan ieder moment opnieuw gebeuren. De schade is nog groter wanneer je partner de ander toch blijft zien, ook al heb jij duidelijk aangegeven dat je dat niet wilt. Dan verdwijnt de gelijkwaardigheid uit jullie relatie. Jij hebt minder macht dan je partner. Je partner bepaalt wat er in jullie relatie toegestaan is en wat niet. De gevoelens van je partner zijn belangrijker dan jouw gevoelens. Als jij je partner niet kwijt wilt, ga je extra je best doen en trek je de verhoudingen nog verder scheef. De ander zou juist degene moeten zijn die extra zijn/haar best doet om te herstellen wat hij/zij heeft beschadigd. Op den duur gaat het dan mis met jou. Het kan twee kanten opgaan: of je cijfert jezelf en wat jij wilt steeds verder weg en er blijft een schim van jezelf over. Of je woede vindt toch op een bepaalde manier een uitweg en je gaat je partner 'terugpakken' voor wat jou is aangedaan. Jullie relatie wordt dan grimmig.

Als je partner geen verantwoordelijkheid neemt voor de ontrouw, heb je een serieus probleem. Je moet je gaan afvragen of het gezond is om in deze relatie te blijven. Het is slecht voor je zelfrespect om dingen te blijven tolereren die over jouw grens heen gaan. Begin daarom aan het proces van je losmaken van iemand die jou niet de liefde, de veiligheid en het vertrouwen geeft die jij nodig hebt.

Conclusie

Het is mogelijk om na ontrouw van je partner elkaar weer terug te vinden. Voorwaarde is dat je partner werkelijk verantwoordelijkheid neemt voor zijn/haar eigen gedrag. Ook is het belangrijk dat jij jouw eigen gevoelens ruimte geeft. Het is aan je partner om het goed te maken en jouw vertrouwen terug te winnen. Gebeurt dat niet, dan is er geen sprake (meer) van een goede balans tussen geven en nemen in jullie relatie. Je relatie verbreken is dan de beste optie voor jouw zelfrespect.

Hoe het verder ging met Ingrid en Joey Dat Joey was blijven liegen over zijn buitenechtelijke relatie, had er diep ingehakt bij Ingrid. Haar vertrouwen in hem was ernstig beschadigd. Tijdens de coachingsessie vertelde Joey dat hij nog steeds contact met zijn minnares onderhield 'omdat zij het er zo moeilijk mee had'. Toen knapte er definitief iets in Ingrid. Hoewel ze er als een berg tegenop zag om alleenstaande moeder te worden, koos zij ervoor om van Joey te scheiden.

Jij gaat vreemd

Cees gaat vreemd Cees vertelt: 'Ik ben verliefd geworden op iemand die ik op mijn werk heb ontmoet. We hebben seks met elkaar. Bij haar voel ik me geweldig. Ze vindt me aantrekkelijk en wil graag met me vrijen. Maar mijn vrouw heeft een berichtje op mijn telefoon gezien en zo ontdekt dat er meer is tussen mij en mijn collega. Ik hou van mijn vrouw en mijn kinderen. En nu realiseer ik me pas dat ik mijn vrouw en onze relatie verwaarloosd heb. Kan ik dit nog terugdraaien?'

Soms is vreemdgaan het beste wat je voor je relatie kunt doen. Dan heb ik het niet over de seks zelf, maar over de 'wake-up call' voor je relatie die vreemdgaan met zich meebrengt. Het maakt zichtbaar dat er een probleem is dat dringend opgelost moet worden.

Er is in mijn praktijk nog nooit een stel gekomen waarbij ontrouw totaal uit de lucht was komen vallen. Ontrouw is het signaal dat een relatie al een tijdje in het slop zit. Er gaan meestal jaren van (wederzijdse) verwaarlozing aan vooraf. Problemen werden uit de weg gegaan en niet uitgesproken of opgelost. Beide partners gaan steeds meer hun eigen gang, zonder nog echt te communiceren. De relatie wordt voorspelbaar en misschien is de aantrekkingskracht ook al een tijdje weg. Waarschijnlijk voel je je afgewezen en heb je geen idee hoe je weer nieuw leven kan blazen in je ingeslapen seksleven. Je hebt ervoor gekozen om de problemen in je relatie niet onder ogen te zien en de pijn ervan uit de weg te gaan. Je bent je heil elders gaan zoeken. En hoe verder je met je aandacht afdwaalt van je vaste partner, hoe toegankelijker je wordt voor een ander.

Het geeft je een positieve, opwindende impuls. Je geniet van de 'high' die de nieuwe seks en verliefdheid je geven. Ze maken je duidelijk dat je nog steeds aantrekkelijk bent. Jij kunt nog liefhebben, je begeerd voelen, fijne seks hebben. Je verlangen naar opwinding en avontuur worden bevredigd. Maar je hebt geen idee hoe je dit aan je partner moet vertellen, want je weet ook wel dat je hiermee fout zit. Je neemt je voor om het bij één keer te laten. Maar als je de ander weer ziet, begint het opnieuw te bruisen in je en kun je niet wachten op de volgende keer dat jullie samen alleen zijn. Je dubbelleven is begonnen. Je bent nu overduidelijk aan het liegen tegen je partner over waar je bent op de momenten dat je bij je geliefde bent. Het lijkt op het begin van een relatie. Misschien overweeg je zo nu en dan om je partner in de steek te laten en te kiezen voor je lover. Daar voel je je immers helemaal gezien en gewaardeerd en in bed is het verrukkelijk.

Verlangen en moraal

Als je vreemdgaat (of spannende sekschats voert met een ander) voel je je geliefd en vitaal. Je belofte van trouw aan je vaste partner verschuift naar de achtergrond. Je verlangen is groter dan je moraal. Je geweten zegt je dat je je partner pijn doet met je gedrag en dat je afspraken schendt, maar dat stop je op dat moment weg. Je vertelt jezelf dat het 'je overviel' of dat je recht hebt op plezier of recht hebt op seks. Dat je maar één keer leeft en dat je niet wilt verpieteren. Je wordt steeds beter in liegen. Aan de ene kant geniet je, aan de andere kant word je verscheurd door het schuldgevoel dat je probeert te onderdrukken. Veel mensen gaan op deze voet door, totdat ze worden ontdekt.

Terwijl je plezier maakt, je geliefd voelt, spannende ontmoetingen hebt en geniet van opwindende seks, knaagt ondertussen je

geweten aan je. Je hebt namelijk niet met je partner afgesproken dat jullie op deze manier met elkaar om zouden gaan. Je weet diep vanbinnen dat je partner zich door jouw gedrag gekwetst en buitengesloten voelt. Misschien voel je je schuldig dat je niet eerlijk bent over wat er aan de hand is of leugens vertelt over waar je uithangt als je met hem of haar bent. Dat schuldgevoel probeer je waarschijnlijk onder de duim te houden door rechtvaardigingen te zoeken voor je gedrag.

Toch kun je ieder moment een keuze maken om met je partner in contact te gaan. Als je er zelf voor kiest om het 'geheim' op tafel te leggen, houd jij de regie. Je kunt je voorbereiden op de emotionele achtbaan waarin je partner op dat moment terecht zal komen. Het is een krachtige beweging voorwaarts voor je relatie als je zelf het heft in handen neemt. Het is trouwens niet gezegd dat die beweging betekent dat jullie bij elkaar zullen blijven. Het kan zijn dat je relatie niet hersteld kan worden. Dat jullie te veel uit elkaar gegroeid zijn om elkaar nog terug te vinden. Het kan ook zijn dat je partner te veel schade heeft opgelopen door jouw leugens. Dat het je niet gaat lukken om je betrouwbaarheid te herstellen.

Daarom is 'de boel op tafel leggen' een dappere, maar ook gevaarlijke aangelegenheid. Je weet in ieder geval zeker dat je onder ogen zult moeten zien dat je partner schade heeft opgelopen door jouw toedoen. Dat maakt jou overigens niet tot een slecht mens. In iedere relatie maken mensen fouten en doen ze elkaar pijn.

De ander is de ware

Als je al weet dat je nieuwe relatie de 'liefde van je leven' is, wordt het opbiechten van de relatie dus meteen de scheidingsmelding. Voor de helderheid in je gevoelsleven zou het misschien beter zijn geweest als je eerst je relatie had verbroken en daarna pas met een

nieuw iemand was begonnen. Maar zo is het niet gelopen en nu zit je in een gecompliceerde situatie. Je breekt je relatie af en hebt daar de emotionele verwerking en zakelijke afwikkeling te doen en tegelijk ben je verliefd en vol verwachting over je nieuwe geliefde.

Zelfonderzoek

Er zijn belangrijke vragen die je aan jezelf kunt stellen om duidelijk te krijgen hoe je in elkaar zit en hoe je vrede kunt krijgen met je eigen keuzes. Vervolgens is het van belang om je voor te bereiden op het aangaan van het gesprek met je partner. Misschien is het zelfs goed om eerst zelf naar een coach te gaan om van tevoren duidelijkheid te krijgen over je eigen motieven en de keuze die je wilt maken. Het is niet echt handig om je partner op de hoogte stellen van het feit dat je een andere relatie hebt, terwijl je zelf nog niet besloten hebt welke kant jij uit wilt. Zo lang je niet zeker weet of je met beide relaties door zou willen gaan, de affaire wilt beëindigen, of de relatie met je vaste partner beëindigen, brengt een gesprek heel veel onzekerheid teweeg. Je loopt dan het risico dat je partner de beslissing voor jou neemt.

Vragen die je jezelf kunt stellen:

- Wat zoek ik bij mijn lover?
- Waar ben ik voor weggelopen in mijn relatie?
- Wat levert mijn dubbeleven mij op?
- Waar ben ik bang voor als ik open kaart speel?
- Ben ik bereid om mijn affaire te beëindigen?
- Wat heb ik nodig om mijn affaire te beëindigen?
- Wil ik mijn eerste relatie vóór laten gaan en al mijn energie erin stoppen, ongeacht of dat resultaat zal hebben of niet?

- Wat heb ik nodig om nu met mijn partner te kunnen aangaan waarvoor ik eerder ben weggelopen?
- Wat heb ik nodig om met alle emoties van woede, verdriet, verraad en zich niet-geliefd voelen van mijn partner te kunnen omgaan?

Vragen die je jezelf kunt stellen vóór je het gesprek met je partner aangaat:

- Ben ik duidelijk over wat ik wil?
- Ben ik klaar met mijn schuldgevoel, zodat ik echt opensta voor wat mijn partner voelt?
- Ben ik niet bezig om van mijn partner achteraf goedkeuring te krijgen voor mijn eigen keuzes?
- Ben ik bereid om bij alle gevoelens van mijn partner aanwezig te blijven?
- Ben ik sterk genoeg om de woede van mijn partner en zijn/haar eerste impulsieve reacties te verdragen?

Verandering serieus nemen

Als je je partner langdurig hebt bedrogen, kies er dan voor om eerst zelf in therapie te gaan. Word je bewust van je drijfveren en de aantrekkingskracht van een dubbelleven. Zo laat je ook aan je partner zien dat je het serieus meent en zelf wilt veranderen. Het is zinvol om met een (niet-veroordelende) buitenstaander te praten over de positieve én de negatieve aspecten van je affaire. Van een buitenstaander kun je ook begrip krijgen voor de moeite die het kost om je affaire te beëindigen. Daar mag je je partner niet mee lastig vallen. Het verdriet rond de buitenechtelijke relatie die je nu verbreekt, zul je zelf moeten dragen.

Je partner voelt het

De waarheid is altijd aanwezig, ook al lieg jij erover. Als je wacht tot je ontmaskerd wordt, is de schade die je toebrengt aan je relatie groter dan wanneer je deze zelf opbiecht. Je partner kan voelen dat 'er iets niet klopt'. Hoe zorgvuldig je ook probeert te zijn, waarschijnlijk komt er toch ooit ergens bewijs boven water. Maak de situatie dan niet erger door te ontkennen dat er wat aan de hand is. Grijp de gelegenheid aan om te stoppen met liegen. Beschuldig je partner zeker niet van jaloezie.

Stoppen met ontrouw: je 'bijrelatie' verbreken

Een relatie overleeft in de regel alleen als de ontrouw eerst stopt. Je begint op de verkeerde voet als je probeert om een open relatie af te dwingen door zonder overleg met je partner in het geheim een tweede relatie aan te gaan. Als je eenmaal stiekem in de weer bent geweest, is het moeilijk om openheid en vertrouwen te scheppen. Openheid is een voorwaarde voor een gelijkwaardige relatie.

Het afsluiten van je tweede relatie zal uiteraard voeten in de aarde hebben. Meestal heeft de ander je laten ervaren dat je nog steeds volledig kunt liefhebben en dat er ook iemand is die jou liefheeft. Stoppen zal dus pijn doen bij jezelf én bij de ander. Het zal wilskracht vergen om je gevoelens aan de kant te zetten. Als jij je hoofdrelatie een kans wilt geven, is het noodzakelijk dat je het contact met je 'bijliefde' verbreekt. Het stoppen van jouw ontrouw brengt weer een begin van veiligheid in de relatie. Zolang je je (ex)geliefde blijft zien, is het onveilig voor je partner. Het is extra ingewikkeld als je vreemdgaat met een collega van je werk. Zolang je die collega blijft zien, zal er een spanningsveld in je relatie zijn.

Vervolgens kun je onderzoeken wat je te doen staat om de beschadiging van het vertrouwen goed te maken. Met vreemdgaan

heb je immers een (on)uitgesproken afspraak van trouw geschon- den. Ook al zat je relatie in het slop en hadden jullie al jaren geen seks en lijkt het zo voor de hand liggend dat jij hebt gekozen voor een affaire, het is nodig dat jij verantwoordelijkheid neemt voor je keuze. Je had bijvoorbeeld ook als antwoord op die omstandigheden in (relatie)therapie kunnen gaan of je relatie kunnen verbreken.

Bij het nemen van verantwoordelijkheid hoort ook dat je de tijd neemt om de ander te helpen om gevoelens van pijn, boosheid en verlies te verwerken. Je zult daarbij zelf moeten omgaan met je schuldgevoelens ten opzichte van je partner.

De mate van herstel van je relatie ligt vooral in jouw handen. Pak je het goed aan en toon je verantwoordelijkheid en emotionele volwassenheid, dan kan jouw vreemdgaan jullie relatie verdiepen en versterken. Pak je het niet goed aan, dan heb je kans dat je partner de rest van jullie relatie wantrouwend blijft. Dat hij/zij niet meer volledig aanwezig is in de relatie. Je partner weet dat jij niet te vertrouwen bent en beschermt zichzelf veiligheidshalve. Het meest kwetsbare deel van de ander wordt dan verstopt op een plek waar jij het niet meer kunt kwetsen. Jullie relatie is oppervlak- kiger geworden.

Emoties van de ander

Reken erop dat je partner door allerlei emotionele stadia heengaat. Er is bij hem/haar grote onzekerheid ontstaan over of hij/zij nog wel aantrekkelijk is of de moeite waard. Dat kan leiden tot contro- lerend gedrag. Soms wordt er pijn uit het verleden geraakt en kan je partner de impuls hebben om de relatie meteen te verbreken. Een andere grote valkuil is dat je partner zo bang is om jou kwijt te raken, dat hij/zij onmiddellijk gaat proberen jou te vergeven voor wat jij gedaan hebt, zonder echt stil te staan bij zijn/haar eigen ge-

voelens. De opluchting die je daarover misschien voelt is niet terecht: onderhuids zullen die gevoelens toch doorwoekeren en je relatie bepalen.

Twaalf handvatten om je relatie te herstellen nadat je bent vreemdgegaan:

- 1 Stel je eigen relatie centraal. Kies voor je partner.
- 2 Breek met je minnaar of minnares. Ga er één keer naar toe om face to face te zeggen dat je voor je eerste relatie kiest en dat de affaire is afgelopen. Neem daarna geen contact meer op en reageer niet op contactverzoeken van de ander, ook als je je betrokken voelt bij de gevoelens van zijn/haar verlies. Een ongemakkelijke afsluiting is bijna eigen aan een buitenechtelijke relatie.
- 3 Onderzoek waarom je bent vreemdgegaan. Welk gevoel in jezelf heb je dankzij hem/haar opnieuw ontdekt? Besteed aandacht aan het verlies van je lover, aan wat hij/zij voor je betekende. Ga zelf naar een therapeut om te onderzoeken waarom je in je relatie afstand hebt genomen en het zover hebt laten komen. Gebruik de therapeut ook om in het reine te komen met je eigen handelen en je eventuele schuldgevoel daarover.
- 4 Zadel je partner niet op met jouw schuldgevoel. Zorg ervoor dat je jezelf vergeeft voor je eigen daden. Verwacht niet van je partner dat die jouw geweten zuivert.
- 5 Realiseer je dat jouw vreemdgaan bij je partner veel meer los kan maken dan wat aan jouw daden valt toe te schrijven. Meestal komen er oude gevoelens van onzekerheid en afwijzing naar boven en loopt je partner tegen heel oude (kinder)pijn aan. Niet alle emoties van je partner zijn dus jouw 'schuld'.
- 6 Wees compleet aanwezig voor je partner tijdens het proces waar

- hij/zij doorheen gaat. Laat hem/haar praten over alles wat dit met hem/haar doet. Laat hem/haar schreeuwen, huilen, zielig zijn en woedend. Verdraag het als hij/zij je verrot scheldt, huilt als een baby, je afwijst, zegt dat dit het einde is van de relatie.
- 7 Erken dat je partner tijd nodig heeft om dit te verwerken. Het kan zijn dat je partner daarvoor een week in een hutje op de hei wil zitten of even alleen wil wonen. Zorg dat jij dan de situatie thuis opvangt. Neem er desnoods vakantiedagen voor op. Door verantwoordelijkheid te nemen, versterk je het vertrouwen in jou.
 - 8 Erken de gevoelens van de partner en jouw verantwoordelijkheid ervoor. Geef toe dat het fout was om te liegen en kwetsend dat je met een ander was.
 - 9 Geef geen aanleiding meer tot wantrouwen met onverklaarbare uren, geheimzinnige telefoontjes of stiekem gedoe met je telefoon. Laat je partner niet in onzekerheid, maak duidelijke afspraken. Laat je partner je controleren. Geef de eerste tijd bijvoorbeeld je telefoon af en laat je e-mail inzien.
 - 10 Als de emotionele achtbaan achter de rug is en de situatie gekalmeerd, doe dan iets heel speciaals voor je partner om het weer goed te maken.
 - 11 Verwacht niet van je partner dat hij/zij je vergeeft voordat je het hebt goedge maakt.
 - 12 Investeer in je relatie. Voer tien-minutengesprekken, volg het complimentendieet, en doe iedere dag iets speciaals voor je partner zodat hij/zij echt voelt dat je voor hem/haar kiest omdat je hem/haar de liefste, leukste en mooiste van de wereld vindt.

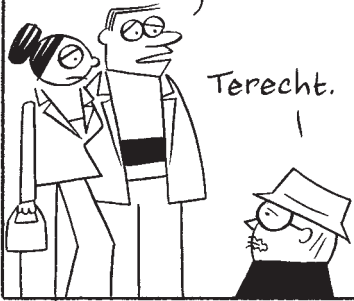
Conclusie

Het herstellen van een relatie na vreemdgaan is geen sinecure. Meestal legt vreemdgaan bloot dat er al een tijd niet is geïnves-

teerd in de relatie. Zeker als je veel hebt gelogen, zal het de nodige inspanningen en tijd kosten om je betrouwbaarheid te bewijzen. Het vraagt ook een serieuze 'ziels-zoektocht' over de keuzes die je gemaakt hebt. Hoe was het mogelijk dat jij in twee verschillende werelden kon leven? Voel je jezelf nu weer één geheel en neem je iedere dag de verantwoordelijkheid voor deze relatie?

Cees herstelt de relatie Tijdens de coaching werd pijnlijk duidelijk dat Cees en Eva al jaren niet meer echt aandacht voor elkaar hadden. Eva erkende dat zij hier ook zeker een aandeel in had gehad. Cees verbrak de affaire onmiddellijk en kon gelukkig op een andere locatie gaan werken, zodat hij geen contact meer had met zijn minnares. Hij deed een paar coachingsgesprekken en nam daarna de tijd om zijn vrouw in haar proces te begeleiden. Als ze thuis waren, legde Cees zijn mobiel gewoon op tafel, in plaats van in zijn zak (waar hij hem angstvallig verborgen had tijdens de korte affaire). Hij gaf daarmee aan dat Eva hem mocht controleren. Eva besteedde meer aandacht aan zichzelf, aan haar vrouwelijkheid en aan haar uiterlijk. Ze voelde zich weer een sexy vrouw en beseftte dat ze dat deel van zichzelf veel te lang had verwaarloosd. Na een tijdje was hun relatie een stuk beter dan hij was geweest vóór de affaire van Cees.

We gaan scheiden, maar maken ons zorgen om de kinderen.



Terecht.

Echtscheiding is voor kinderen psychologisch erger dan het overlijden van één van hun ouders.



KA-PAW



Als moeder wil je toch het beste voor je kinderen.



Twijfelblijven

Aan de beslissing om te scheiden gaat vaak een lange periode vooraf. Daarin denk je na over de vraag of je wilt blijven of niet, of je het de kinderen kunt en wilt aandoen, of je in staat bent om een eenoudergezin te vormen. Waar je dan zult gaan wonen. Of je in staat bent om je gezin te onderhouden. Of je er tegen zult kunnen om je kinderen een deel van de tijd niet te zien. Je wilt een beslissing nemen, maar het lukt je niet om de knoop door te hakken. Je blijft niet van harte, maar je bent ook nog niet echt weg. In feite ben je aan het 'twijfelblijven'.

Tips om succesvol te 'twijfelblijven':

- 1 Stop met een beslissing te willen nemen. Erken dat je nog niet weet wat je gaat doen. Dat je niet zeker weet of je je energie verder in de relatie wilt steken of niet. Sta jezelf toe om het niet te weten. Je weet het niet zeker en dus neem je geen beslissing. Probeer niet langer om een beslissing te forceren.
- 2 Kies ervoor om nu te blijven – met erkenning van al je twijfels over de relatie. Je kiest ervoor om te twijfelblijven.
- 3 Vertrouw erop dat er een moment komt dat je zeker weet wat je gaat doen. Dat moment is niet nu.
- 4 Kies ervoor om tijdens het twijfelblijven zo min mogelijk energie

‘weg te laten lekken’ naar gedachten en gedrag waarmee je niet verder komt.

- 5 Focus je op dingen die behulpzaam zullen zijn, zowel voor je huidige als voor je toekomstige situatie, ongeacht de keuze die je uiteindelijk maakt. Zo schep je ruimte om bezig te zijn met de kwaliteit van je huidige leven en daar verbeteringen in aan te brengen waar je op de lange duur plezier van zult hebben – of je nu uiteindelijk blijft of vertrekt.
- 6 Wees vriendelijk en lief voor jezelf. Vind jezelf niet stom dat je het nog niet weet. Kraak jezelf evenmin af omdat je in een relatie blijft die overduidelijk uit balans is. Geef jezelf tijd en ruimte.
- 7 Kies er bewust voor de komende maand(en) geen aandacht te besteden aan het afwegen van de vóórs en tegens. Zodra je merkt dat je er weer aan gaat denken, zeg je STOP tegen jezelf en richt je je aandacht op iets anders.

Het kan zijn dat je eigenlijk vanbinnen al weet dat je op zekere dag zult weggaan. Dat je weet dat je vanbinnen aan het ‘rijpen’ bent om weg te gaan. Het kan nog tijden duren voor je echt met overtuiging de knoop doorhakt. Dat is oké. Ik raad je wel aan om dan met de punten uit de volgende lijst aan de slag te gaan met je persoonlijke ontwikkeling.

Kies tussen de een en drie dingen uit de volgende lijst uit voor je actieplan voor de komende maand(en). Kies ten minste een van die drie dingen uit de bovenste zes:

- 1 *Kies voor je loopbaan.* Hoe staat het ervoor in je werk? Doe je wat je gelukkig maakt? Zijn er dingen die je zou willen veranderen, samenwerkingsverbanden die je wilt verbeteren, taken die je graag zou willen gaan doen, projecten die je wilt oppakken?

Heb je een eigen bedrijf en kun je meer klanten gebruiken of wil je misschien een andere richting in slaan? Maak een plan en ga aan de slag.

- 2 *Kies voor vriendschap.* Trek banden aan met vrienden en vriendinnen die je graag weer eens ziet. Schroom niet om mensen te benaderen die je uit het oog bent verloren. Het weerzien met oude vrienden en kennissen kan heel bijzonder zijn en je echt goed doen. Uiteraard is er het risico dat je afgewezen wordt, maar laat dat je niet al te veel bepalen. Leer nieuwe mensen kennen. Ga naar netwerkbijeenkomsten van je werk of in je privé-leven. Maak afspraken, ga de deur uit. Ga samen met andere mensen leuke dingen doen. Ken je weinig mensen? Zorg er dan voor dat je mensen leert kennen. Word vrijwilliger in het filmhuis. Ga bij een vogelaarclub. Zorg dat je onder de mensen komt.
- 3 *Kies voor sport.* Zorg voor lichaamsbeweging door buiten te gaan fietsen of wandelen. Of ga actiever sporten, zoals hardlopen, op volleybal of naar de sportschool. Een goede conditie is belangrijk; als je lichaam prettig voelt, gaat het met je humeur vaak ook beter.
- 4 *Kies voor een hobby waar je blij van wordt.* Of jij nu modelvliegtuigjes bouwen leuk vindt of graag schildert, er zijn ontelbaar veel mogelijkheden om in groepsverband een hobby te ontwikkelen. Ga op boetseren, leer een vreemde taal, ga op dansles, neem lessen filosofie of meditatie. Leer masseren. Kijk in het programma van de Volksuniversiteit in jouw woonplaats en pak iets nieuws op wat je interessant lijkt.
- 5 *Kies ervoor om jezelf te verwennen.* Ga naar de sauna. Laat je masseren. Maak een afspraak bij de schoonheidsspecialiste. Schaf een cd aan met muziek die je altijd al wilde hebben. Koop een heel mooi overhemd of een jurk voor jezelf of een paar

prachtige schoenen. Kies voor kwaliteit in je aankopen, voor kleren waar je echt mooier van wordt. Ga naar een concert, film of theatervoorstelling. Neem eens een middag vrij en dwaal door een onbekende stad.

- 6 *Kies voor zelfontwikkeling.* Onderzoek wat jij te leren hebt in/ door deze relatie. Is het nodig dat jij je grenzen beter gaat voelen en aangeven? Dat je duidelijker gaat maken waar jij behoefte aan hebt en daarover leert onderhandelen? Is het nodig dat je zelfstandiger wordt? Of juist meer durft te leunen op je partner? Zit je eigen seksualiteit op slot en wil je jezelf meer openen? Zijn er misschien onverwerkte trauma's die er nu voor zorgen dat je vanuit emoties reageert die eigenlijk niet bij de situatie passen? Neem een coach, ga naar een therapeut of doe een cursus 'innerlijk kind' of tantra speciaal voor mannen of vrouwen.
- 7 *Kies voor het experiment.* Experimenteer eens met ander gedrag dan je gewend bent. Doe eens totaal iets anders dan normaal. Ga je nooit mee naar de borrel van het werk van je partner? Doe dat deze week wel. Bedenk jij altijd de boodschappen? Doe dat deze week niet. Laat de boel eens in het honderd lopen in plaats van altijd en eeuwig alles op te vangen wat de ander vergeet of niet oppakt.
- 8 *Kies voor anders communiceren met je partner.* Hoe spreek jij je partner aan? Beloon je goed gedrag of heb je alleen aandacht voor wat je partner niet of verkeerd doet? Veel vrouwen hebben de neiging om hun man weinig ruimte te laten en hem verantwoordelijkheid uit handen te nemen. Wat gebeurt er als je eens experimenteert met andere vormen van communicatie? Zeg eens 'Ik heb honger' in plaats van 'Wie gaat er koken vanavond?' Veel mannen hebben de neiging hun partner alleen aan te raken als ze seks willen. Raak haar eens 'gewoon' aan, uit een warm en

- vriendschappelijk gevoel, zonder dat je iets van haar wilt. Geef je partner complimenten.
- 9 *Kies voor investeren in samen met je partner leuke dingen doen.* Zolang je niet weet of je weggaat of blijft, zit je niet op een strafbankje waarop je je alleen maar rot mag voelen in aanwezigheid van je partner. Wat vind je leuk om samen met je partner te doen? Neem daartoe het initiatief. Ga samen iets nieuws doen. Pas de tips over communicatie en het oppeppen van je seksleven toe.
 - 10 *Kies voor verzelfstandiging.* Bij verzelfstandiging kun je denken aan dingen leren die je nu door je partner laat doen. Doet je partner altijd de administratie? Leer dan ook bankieren en krijg zicht op jullie financiële situatie. Open een eigen bankrekening en begin daarop te sparen.
 - 11 *Kies voor een mogelijke aanloop naar vertrek.* Breng orde in je huis. Ga aan de slag alsof je een verhuizing aan het voorbereiden bent en wilt inventariseren wat er mee gaat naar het volgende huis en waar je afstand van wilt doen. Breng overtollige spullen naar de kringloop. Gooi weg wat je niet meer gebruikt. Repareer dingen waar je aan gehecht bent. Pas je kledingkast door, samen met een vriend of vriendin en kijk wat je nog staat en wat niet.
 - 12 *Kies voor de voorbereiding van je vertrek.* Schrijf je in als woningzoekende. Vertel mensen die achter je staan en die je kunt vertrouwen binnen je vrienden- en familiekring dat je van plan bent te vertrekken en vraag hun om steun. Denk na over de waardevolle spullen die jij mee wilt nemen als je het huis uit zou gaan. Verzamel waardevolle bezittingen, fotoboeken, dagboeken op een onopvallende plaats. Lees over scheiding. Oriënteer je bij advocaten en mediators. Merk je dat je steeds meer in de richting van scheiden gaat, lees dan verder in dit hoofdstuk.

Je merkt vanzelf welke van de eerste zes en de laatste zes keuzes je het meeste aanspreken. Voel je vrij om te kiezen, zelfs als de dingen die je kiest tegenstrijdig zijn.

Conclusie

Het twijfelblijven kan een succes worden als je ervoor kiest om de aandacht op jezelf te richten. Om leuke, praktische of nuttige dingen in jouw leven aan te pakken. Voed je zelfvertrouwen. Geef jezelf een pauze van het nemen van de beslissing en zorg ervoor dat je op de gebieden waar dat kan, het heft in eigen hand neemt. Vertrouw erop dat er een moment komt dat je weet welke beslissing je te nemen hebt. Let er wel op dat je niet nog beter wordt in 'overleven' in de relatie.

Scheiden

Als je relatie destructief is en je jezelf niet gewaardeerd, niet gerespecteerd of zelfs onveilig voelt, wordt het tijd om je scheiding te gaan voorbereiden.

Hoeveel van de volgende vragen beantwoord jij met 'ja'?

- 1 Denk je veel na over waarom je partner gemeen of naar tegen je doet, vreemdgaat, liegt of gewelddadig is?
- 2 Wordt je partner vrijwel altijd kwaad als jij hem aanspreekt op zijn/haar gedrag?
- 3 Heb je geregeld wraakfantasieën waarin je wraak neemt op je partner of hem/haar zelfs om het leven brengt?
- 4 Schuift je partner de verantwoordelijkheid voor zijn/haar eigen gedrag op jou af?
- 5 Voel jij je verantwoordelijk voor de gevoelens van je partner?

- 6 Ben jij je vrienden steeds zonder je partner of minder gaan zien omdat je partner ze bekritiseert?
- 7 Pas jij je aan of slik je veel in omdat je bang bent dat je partner boos wordt of de sfeer verziekt raakt door jullie ruzies?
- 8 Hebben jullie vaak ruzie en vechten jullie wel eens met elkaar?
- 9 Heb je het gevoel dat je het nooit goed kunt doen en voel jij je fundamenteel ondergewaardeerd?
- 10 Is je partner verslaafd aan drank, drugs, gokken of porno en zet hij/zij geen stappen om daar iets aan te doen?
- 11 Zorg jij meer voor je stiefkinderen dan je partner zelf en levert jou dat kritiek op in plaats van waardering?
- 12 Is je partner emotioneel of fysiek gewelddadig tegen je?
- 13 Geeft de thuiskomst van je partner stress omdat hij/zij, ongeacht jouw inspanningen, altijd iets vindt om kritiek op te hebben?
- 14 Stelt jouw partner bij het besteden van het geld niet jullie gezamenlijk belang voorop, maar koopt hij/zij waar hij/zij zin in heeft, ook al raken jullie daardoor in de schulden?
- 15 Gaat je partner vreemd en weigert hij/zij daarmee te stoppen?
- 16 Betrap je je partner geregeld op leugens?
- 17 Hebben jullie al jaren geen seks en ondernemen jullie geen stappen om daar verandering in te brengen?

Als een aantal van deze dingen in jouw relatie speelt, zit je in een destructieve relatie. Je zult in deze relatie langzaam maar zeker je gevoel van zelfrespect kwijtraken. De relatie biedt je geen liefdevolle, veilige thuisbasis en dat is niet goed voor je geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Proefscheiding

Jerôme gaat op proef scheiden Jerôme en Sophia staan lijnrecht tegenover elkaar. De klachten van Sophia over Jerôme zijn talrijk, maar ze wil hem niet kwijt. De inbreng van Jerôme tijdens de coaching is niet echt overtuigend. Hij wil stoppen met de relatie, maar het lukt hem niet om een beslissing te nemen. Ze raken telkens in een discussie waarin hij duidelijk niet tegen haar op kan. Het lijkt een kwestie van tijd voor dit huwelijk uit elkaar spat.

Soms is tijdelijk uit elkaar gaan de beste manier om even rust te creëren. Tijdens zo'n proefscheiding kom je allebei tot jezelf. Zonder dat de ander je voortdurend beïnvloedt, kun je weer voelen wat je zelf voelt.

Om zo veel mogelijk effect van een time-out te hebben, is het belangrijk om elkaar zo min mogelijk te zien, te spreken, te schrijven of te bellen, zodat je werkelijk uit elkaars invloedssfeer raakt. Het is verstandig om gesprekken te hebben met een relatiedeskundige. Helderheid over jouw eigen aandeel in de patronen tussen jullie, maakt ook duidelijk wat jij zelf te leren hebt tijdens de proefscheiding. Kom je bijvoorbeeld in aanwezigheid van je partner slecht voor je eigen belangen op, richt je dan op het ontdekken van je grenzen en wensen en het ontwikkelen van je assertiviteit.

Uiteraard is de time-out ook een onzekere tijd, omdat je nog niet weet waar je aan toe bent. Je weet zelf nog niet of je verder wilt met je partner. En je weet van je partner niet of hij/zij verder wil met jou. Voor de kinderen is het ook verwarrend. Waarschijnlijk voelden ze al aan dat er iets niet in orde was in de relatie van hun ouders, maar het is nog niet duidelijk wat er gaat gebeuren. Uiteraard reageren zij op die onzekerheid.

Een proefscheiding kan tot herstel leiden...

Het kan zo uitpakken dat jullie beiden jezelf en elkaar terugvinden en vervolgens ontdekken dat je je partner wezenlijk waardeert en graag met hem/haar verder wilt. Als je in die positieve stemming komt, kunnen jullie beginnen met elkaar te gaan daten. Maak eerst afspraakjes op neutraal terrein, neem de tijd om elkaar weer te ontdekken en te verleiden. Bespreek uitgebreid wat je belangrijk vindt in de relatie. Blijf investeren in elkaar en in het vinden en behouden van een gezamenlijke basis. En realiseer je ook dat het voor jullie belangrijk is om meer tijd alleen in te ruimen dan jullie in het verleden deden.

... of tot de beslissing om uit elkaar te gaan

Je kunt ook ontdekken dat je je alleen stukken beter voelt dan samen met je partner. Dat je ontspant en helder kunt denken, beter kunt functioneren en meer gaat doen wat er werkelijk bij jou past. Als je je zo opgelucht voelt, maakt dat duidelijk dat uit elkaar gaan voor jou de beste route is. Het kan ook zijn dat jij graag verder wilt, maar van je partner te horen krijgt dat hij/zij het niet meer ziet zitten.

Jerôme is apart gaan wonen In eerste instantie vooral om rust aan zijn hoofd te hebben. Maar hoe meer hij uit de invloedssfeer van Sophia raakt, hoe meer hem duidelijk wordt dat de relatie niet te redden valt. De hele relatie lang had hij geprobeerd om Sophia gelukkig te maken. Hij wilde haar redder zijn. Maar hij greep boven zijn macht. Jerôme knapt op nu hij alleen woont. Zijn zelfvertrouwen komt terug en hij krijgt weer zin in het leven.

Conclusie

Een proefscheiding heeft de meeste zin als je werkelijk van plan bent om tijdens die periode op zelfonderzoek uit te gaan. En als je bereid bent om die aspecten in jezelf te ontwikkelen waaraan in je relatie behoefte is.

De overlegscheiding

Maarten heeft spijt Maarten heeft een relatie buiten de deur. Het leek best te doen zo. Ze waren in ieder geval bij elkaar, wat voor de kinderen toch het beste was. Maar zijn vrouw heeft de knoop doorgehakt. Ze wil scheiden. Nu pas realiseert Maarten zich dat hij van Erica houdt en haar heeft verwaarloosd. Het is nu te laat om de relatie te redden. Het beste wat hij nog kan doen, is zorgen dat ze op een goede manier uit elkaar gaan.

Het verhaal van Maarten is niet ongewoon. Veel mannen komen op de verkeerde manier in actie als het misgaat in hun relatie: ze richten hun aandacht op een andere vrouw in plaats van op het contact met hun eigen vrouw. En pas nadat hun vrouw al definitief heeft aangekondigd dat zij wil scheiden, realiseren ze zich dat het waarschijnlijk anders was gelopen als ze hadden gevochten voor hun relatie.

Eigen verantwoordelijkheid

Mensen scheiden lang niet altijd uit een gebrek aan liefde voor elkaar. Vaker is er sprake van uit elkaar groeien door (wederzijdse) verwaarlozing. Als de scheiding wordt veroorzaakt doordat een van de twee onvoldoende verantwoordelijkheid in de relatie neemt, is het onwaarschijnlijk dat dit na de relatie verandert.

De zorg voor kinderen kan daar een uitzondering op zijn. Vaders die tijdens het huwelijk het merendeel van de zorg overlaten aan hun vrouw, kunnen zich na de scheiding ontpoppen als zorgzame vaders, die hun kinderen wél geven wat zij nodig hebben.

Plotseling realiseren de vaders zich het belang van de band met hun kinderen en zij zorgen ervoor dat ze hun tijd en aandacht geven. Ineens kunnen ze wel eerder weg uit vergaderingen of een middag in de week minder werken.

Dat kan voor de moeder heel bitter zijn om te zien. Als een vader tijdens het huwelijk zoveel aandacht aan de kinderen had besteed, had de vrouw mogelijk niet het initiatief genomen om te scheiden. Dan was zij niet opgezadeld met meer verantwoordelijkheid dan ze eigenlijk aankon. Hoewel bitter, is het natuurlijk wel gunstig voor haar mogelijkheden om na de scheiding weer een eigen leven op te bouwen als de man bereid is om ook een belangrijk deel van de zorgtaken op zich te nemen.

De voorwaarden voor een goede overlegscheiding:

- 1 Verwerk oud zeer uit de relatie. Krijg een helder beeld waarom de relatie mis is gegaan. Vergeef jezelf en de ander voor gemaakte fouten in de relatie. Rouw om het verlies van je gezin, van het gedeelde verleden en de niet-gerealiseerde gezamenlijke toekomst. Kortom: besteed serieus aandacht aan persoonlijke groei en emotionele zelfstandigheid.
- 2 Geef je kinderen gevoelsmatig de ruimte en verwacht niet 'dat zij er goed mee om kunnen gaan'. Laat hen bij jou alle gevoelens rond de scheiding beleven: van verdriet en woede, tot ontkenning en aanvaarding. Voor kinderen is de scheiding van de ouders een rouwproces zonder einde. Telkens worden zij ermee geconfronteerd dat ze jullie niet meer samen om zich heen hebben.

- 3 Geef jezelf toestemming voor de scheiding. Zoek die toestemming niet bij je kinderen.
- 4 Verwerk je eigen rouw over het verlies van je partner en een compleet gezin. Belast de kinderen niet met zaken die hen niet aangaan. Jij bent de ouder, zij zijn de kinderen. Je bent geen volledige verantwoording schuldig aan je kinderen over je complete doen en laten. Als je veel blootgeeft, kan dat kinderen toch het gevoel geven dat ze partij moeten kiezen.
- 5 Erken dat jij door te scheiden iets hebt gedaan dat je kinderen schade toebrengt. Kom in het reine met je eigen schuldgevoel daarover.
- 6 Je kunt je kinderen niet beschermen. Het is het lot van jouw kind(eren) dat zij gescheiden ouders hebben. Dat lot kunnen zij alleen zelf dragen, dat kan jij niet voor hen dragen. Zij hebben vanaf nu (vrijwel) altijd maar één ouder tegelijk tot hun beschikking. Hoe vriendschappelijker jullie je ten opzichte van elkaar gedragen, hoe minder loyaliteitsproblemen.
- 7 Erken dat het kind van beide ouders houdt en altijd van beide ouders mag blijven houden.
- 8 Kies als het even kan voor co-ouderschap. Lees erover, laat je begeleiden om het ouderschap op een goede manier samen vorm te geven.
- 9 Als co-ouderschap niet mogelijk is, zorg dan voor een goede omgangsregeling en kom die beiden na.
- 10 Stel alles in het werk om ervoor te zorgen dat het kind ook de andere ouder ziet en daar een band mee houdt. Als de andere ouder onveilig is, zorg dan dat er begeleide omgang komt.
- 11 Maak contact met je eigen diepe liefdevolle intentie dat de ander na de scheiding zijn/haar leven op een goede manier kan vormgeven en weer gelukkig wordt.

- 12 Zie onder ogen dat jullie beiden financiële en materiële schade zullen lijden. Omdat jullie de huisraad splitsen en het nou eenmaal duurder is om twee gescheiden huishoudens te voeren.
- 13 Een rechtvaardige verdeling van geld en goederen bij de scheiding zorgt ervoor dat dat verlies beter te dragen is. Benader elkaar respectvol en zorg dat jullie beiden gelijkwaardig voordeel en nadeel bij de scheiding hebben. Dan kunnen de kinderen makkelijker evenveel waarde aan jullie toekennen. Ze voelen ook via de uiterlijke materie de diepe intentie en liefde die jullie nog voor elkaar hebben als hun ouders.
- 14 Maak goede afspraken rond kinder- en partneralimentatie. Laat je niet in de war brengen door de heersende gelijkheidsideologie. De grote druk op ‘voor jezelf kunnen zorgen’ maakt dat vrouwen het tegenwoordig hun eer te na vinden om alimentatie te vragen. Daarmee doen ze zichzelf en de kinderen onnodig tekort. In de beginjaren is het redelijk dat beide ouders een vergelijkbaar welstandsniveau hebben. Degene die het merendeel van de zorg op zich neemt, kan dat daardoor ook met plezier en gemak blijven doen. Vaak heeft een van de twee tijdens het huwelijk meer aandacht aan zijn/haar loopbaan kunnen besteden en verdient meer. De ander verdient minder omdat de nadruk lag op huishouden en kinderen. Dan is het volkomen terecht dat de minst verdienende ook na de scheiding een aantal jaren alimentatie krijgt. Ook voor de kinderen werkt het gunstig door als er op die manier balans wordt gebracht.
- 15 Overleg geregeld over de kinderen. Het is onvermijdelijk dat jullie opvoedingsstijlen verder uiteen zullen gaan lopen als jullie niet meer in één huis wonen. Toch is het belangrijk om over belangrijke dingen over de kinderen gezamenlijk beslissingen te nemen, jullie kinderen samen te steunen bij bijvoorbeeld

- school- en beroepskeuze en andere belangrijke zaken. Het zou mooi zijn als jullie samen naar ouderavonden kunnen blijven gaan. En goede oplossingen vinden voor hun verjaardagen.
- 16 Gun je kind dat hij het fijn heeft bij de andere ouder. Stel het belang van je kind boven je eigen gevoelens en stimuleer dat je kinderen contact hebben met de andere ouder als ze bij jou zijn en de andere ouder een beetje missen. Doe niet moeilijk als de kleren die jij voor je kind hebt gekocht een tijdje bij de andere ouder liggen.
- 17 Stel gemaakte afspraken bij als de kinderen aangeven daar behoefte aan te hebben. Wat er wordt afgesproken als een kind zes is, hoeft niet meer de beste afspraak te zijn als het kind twaalf is of zestien.

Conclusie

Scheiden vraagt van je dat je investeert in je persoonlijke ontwikkeling, in je eigen emotionele zelfstandigheid, in het omgaan met je eigen gevoelens en met je rouw. Hoe zorgvuldiger je met jezelf omgaat, hoe beter je aanwezig kunt blijven voor je kinderen.

Geen terugweg voor Maarten en Erica Maarten en Erica realiseren zich dat ze niet in hun relatie hebben geïnvesteerd en op de vlucht zijn gegaan voor hun eigen gevoelens. Maar er is geen terugweg. Ze kunnen elkaar daarover recht in de ogen kijken en hun verdriet delen. Erica blijft in het huis wonen en Maarten vindt een appartement in de buurt. Ze kiezen voor co-ouderschap en geven hun meiden alle hulp bij het maken van de overgangen tussen de beide huizen.



A stethoscope is positioned at the top center of the page. To its left, a large, stylized number '12' is enclosed within a heart shape. The text 'Voorbereiden van een eenzijdige scheiding' is written in a bold, black, sans-serif font, overlapping the heart and stethoscope.

12 Voorbereiden van een eenzijdige scheiding

Als er geen overlegscheiding mogelijk is, kun je ervan uitgaan dat de ander weinig rekening met jou zal gaan houden. Het is daarom nodig dat jij je eigen belang op de eerste plaats zet. Zeker als je normaal niet zo zakelijk bent en altijd veel rekening houdt met anderen, is het belangrijk om duidelijk te zijn over wat je met de scheiding wilt bereiken. Houd je doel voor ogen voordat je op de emotionele achtbaan van de scheiding springt. Een goed voorbereid vertrek geeft namelijk een enorme voorsprong bij je nieuwe start. Het kan voorkomen dat je in een zwart gat valt, zonder geld, zonder vrienden, zonder positieve vooruitzichten. Het is dus belangrijk om strategisch te werk te gaan. Begin ruim voordat je gaat vertellen dat je wilt scheiden met je voorbereidingen.

Bereid je breed voor:

- 1 *Trek de banden aan met je vrienden en vriendinnen.* Meestal verwaarloos je je vriendschappen als je problemen in je relatie hebt. Ook kan je (diepgaand) contact met anderen hebben vermeden omdat je je schaamde voor je relatieproblemen of voor het feit dat je nog steeds bij hem/haar was en niet de knoop durfde door te hakken.
- 2 *Heb je geen vrienden of vriendinnen, ga dan sociale activiteiten ondernemen, zodat je mensen leert kennen.* Ga op een groeps-

- sport of op een cursus waar je met andere mensen samen dingen doet, zoals op een zangkoor of op een toneelgroep of ga praalwagens maken bij de carnavalsvereniging. Meld je als vrijwilliger op de school van je kinderen of bij een organisatie die je aanspreekt.
- 3 *Begin een dagboek.* Schrijf op wat je tegenkomt in jezelf, wat je wilt, waar je naar verlangt, wat je meemaakt. Klets tegen je dagboek aan. Zorg dat je je uit, zodat je minder gaat malen.
 - 4 *Oefen je in het vragen van hulp.* Als je een nieuw leven wilt beginnen, heb je op allerlei manieren hulp nodig. Ga beter voor jezelf zorgen. Misschien is het goed om een professional aan je zijde te hebben. Schakel je huisarts in of ga naar het maatschappelijk werk in je woonplaats.
 - 5 *Krijg zicht op je spullen.* Houd grote schoonmaak, ruim je zolder en de kamers op, zodat je weet wat er in huis is, wat voor jou belangrijk is en wat je zou willen hebben en wat voor jouw partner belangrijk is en wat je aan hem/haar wilt afstaan.
 - 6 *Denk na over je huisvesting.* Overweeg of je in het gezamenlijke huis wilt blijven wonen of liever op een andere plek een frisse start maakt. Zodra je een donkerbruin vermoeden hebt dat je ooit je partner zult verlaten, schrijf je dan in bij één of meer woningbouwverenigingen als woningzoekende. Soms duurt het jaren voor je definitief de knoop doorhakt en ondertussen heb je wel de kans op een huurwoning vergroot.
 - 7 *Zorg dat je kennis op peil is.* Lees over scheiding, praat met gescheiden vrienden en vriendinnen. Vraag hen naar geschikte mediators en advocaten. Het vinden van een goede advocaat is een hele kunst. Zorg ervoor dat je een mediator kiest die werkelijk oog heeft voor de belangen van jullie beiden. Of een advocaat die goed opkomt voor jouw belangen.

Weggaan bij een partner met een persoonlijkheidsstoornis

Margreet zit muurvast Marcel was een sociale man met veel vrienden en een goede positie. Maar binnenshuis bleek hij een tiran die Margreet en haar zoon uit een eerder huwelijk 'in gijzeling' nam. Hij stelde almaar meer eisen. Maakte grote schulden en sneed haar af van haar eigen vrienden. Toen ze iets las over narcisme begon haar te dagen wat er aan de hand was. Maar niemand geloofde haar verhaal. Ze stond er alleen voor.

Het heeft veel meer voeten in de aarde om een moeilijke relatie af te breken dan een matige relatie. Als je zoveel in je relatie hebt ingeleverd dat je niet meer weet wie je zelf bent, is je losmaken een grote opgave. Moeilijke relaties zijn relaties met iemand met een verslaving of een ernstige persoonlijkheidsstoornis. Zoals een antisociale persoonlijkheidsstoornis, een narcistische persoonlijkheidsstoornis, een psychopaat of iemand met een zware borderlinestoornis.

De stappen die je moet zetten om los te komen uit een destructieve relatie:

- 1 *Erken de realiteit: dit werkt niet.* Jij hebt jezelf jarenlang voor de gek gehouden met de hoop dat het goed zou komen. Je hebt ontkend wat je werkelijk voelde. Je leefde op hoop. Je analyseerde wat af, maar er veranderde niets. Waarschijnlijk is je stressniveau al jaren veel te hoog. Je bent moe en leeg, misschien wel totaal uitgeput. Waarschijnlijk heb je lichamelijke klachten. Erken dat deze relatie niet goed voor je is en dat het moet stoppen. Je krijgt in deze relatie niet wat je nodig hebt. En dat ga je nooit krijgen.

- 2 *Je kunt je partner niet veranderen.* Je hebt echt geen invloed op het gedrag van een partner met een ernstige stoornis of een verslaving. Er gaat alleen echt iets veranderen als de ander daar daadwerkelijk verantwoordelijkheid voor neemt. Maar het is juist onderdeel van de stoornis dat hij/zij dat niet doet.
- 3 *Je partner is niet normaal.* Je kunt alleen maar een wederkerige relatie hebben met iemand met een geweten en met empathie. Iemand die in staat is rekening te houden met jou. Die bereid en in staat is zich echt aan te passen. Stop met jezelf voor de gek te houden. Houd je partner niet langer de hand boven het hoofd. Herken en erken dat het gedrag van je partner echt niet normaal is.
- 4 *Stop met verklaringen te zoeken voor het gedrag van je partner.* Houd je niet bezig met wat zijn/haar stoornis precies zou kunnen zijn, ga niet nachtenlang lezen over narcisme of borderline. Je kunt het toch niet begrijpen. Je snapt niet dat de ander zo goed toneel kon spelen, dat hij/zij geen geweten of geen inlevingsvermogen heeft. Bovendien: al zou je de ander begrijpen, dan begrijp je je eigen rol nog niet.
- 5 *Richt je aandacht op jezelf.* Ga nu echt voor jezelf zorgen. Neem rust. Ontdek waar je blij van wordt en wat jou voedt. Als je al wat wilt lezen, lees dan iets over co-dependency. Lees *Het drama van het begaafde kind* van Alice Miller en *Als hij maar gelukkig is* van Robin Norwood. Als je vermoedt dat je narcistische ouders hebt, lees het werkboek *Herstellen van narcistische mishandeling* van Iris Koops. Ga in therapie. En zodra je aandacht afdwaalt naar de ander, roep je jezelf tot de orde en richt je je aandacht weer op jezelf.
- 6 *Stop met zelfverwijt.* Vraag je niet meer af waar je beoordelingsvermogen zat toen je deze partner uitkoos. Verwijt jezelf niet dat

- je bepaalde signalen hebt genegeerd. Complimenteer jezelf dat je nu de moed hebt om weg te gaan.
- 7 *Laat de verantwoordelijkheid voor de ander los.* Je denkt dat je de ander kunt helpen/redden. Ondertussen laat je jezelf in de steek. Jouw neiging om de verantwoordelijkheden van anderen op je te nemen nekt je. Word wakker!
 - 8 *Geef het op, het leven is niet eerlijk.* Stiekem hoop je natuurlijk nog steeds dat al jouw investeringen in de relatie zich op een dag gaan terugbetalen. Maar dat is niet zo. Je wordt niet beloond. Laat iedere hoop daarop nu onmiddellijk varen. Je hebt je best gedaan, het is niet gelukt. Erken hoe die werkelijkheid is, hier en nu. Je zult het tekort aan liefde, aandacht en respect voor wie jij bent en wat jij wilt zelf moeten herstellen en genezen. Reken er ook niet op dat je partner ooit jouw inspanningen of leed gaat erkennen.
 - 9 *Neem de tijd om je goed voor te bereiden.* Open een eigen rekening en ga vast sparen. Blokkeer de gezamenlijke rekeningen tijdig, dus voordat je over de aanstaande scheiding vertelt. Verzamel je belangrijke persoonlijke spullen en neem ze mee bij je eerste verhuisbeweging. Het kan zomaar zijn dat je daarna de gezamenlijke woning niet meer in kunt.
 - 10 *Vraag om steun.* Informeer in je netwerk vooralsnog alleen de mensen waarvan je zeker weet dat ze jouw kant zullen kiezen. Vraag hun om steun. Ben je al je vrienden kwijt, schakel dan je huisarts in, neem een therapeut en zoek uit welke hulplijnen je kunt bellen, mailen of chatten op ieder uur van de dag. Leg dat briefje voor jezelf klaar voor als je emotioneel in nood komt. In deze tijd hoeft niemand het meer echt alleen te doen, er zijn honderden vrijwilligers die dag en nacht klaar staan om mensen te helpen.

- 11 *Leg contact met mensen in dezelfde positie.* Sluit je aan bij clubs van gelijkgestemden, zoals Al Anon voor partners van alcoholisten, een Norwood-groep voor vrouwen met een ‘relatiever-slaving’, Mama Vita voor vrouwen met kinderen en een partner in het autistisch spectrum. Sommige van deze clubs zijn gericht op het geven van handvatten om het te kunnen volhouden in je relatie, dus let daar wel op als je liever je relatie wilt verbreken!
- 12 *Het is nog niet klaar.* Als je hebt besloten om een einde te maken aan je relatie, sta je aan het begin van een zware periode. Ook als je je persoonlijke bezittingen allemaal tijdig hebt meegenomen of een nieuw slot op de deur hebt gezet als je partner de gezamenlijke woning heeft verlaten, wil dat nog niet zeggen dat je klaar bent of dat het veilig is. Dat afspraken nagekomen zullen worden. Dat de raad voor de kinderbescherming zijn werk goed doet en de rechterlijke macht de juiste beslissingen neemt. Zorg voor jezelf, en voor steun om het vol te kunnen houden.
- 13 *Rouw over je verloren jaren.* Anders dan mensen die ‘gewoon uit elkaar zijn gegroeid’ heb jij waarschijnlijk veel minder goede herinneringen aan je relatie. Ook verwijt je jezelf misschien dat je niet eerder een einde hebt gemaakt aan je destructieve relatie. Omdat je jezelf zo hebt aangepast, zal het wennen zijn om weer je eigen keuzes te maken. Nu je er eenmaal bent uitgestapt, lijkt het onbegrijpelijk dat je er zo lang in bent gebleven. Naarmate de afstand tot je ex-partner groeit, zie je steeds meer hoe scheef het eigenlijk zat en hoe jij jezelf bent kwijtgeraakt. Neem de tijd om te rouwen over je verloren jaren. Wees mild voor jezelf.

Conclusie

Je hebt niet zelf de keuze gemaakt om slachtoffer te worden van iemand met een persoonlijkheidsstoornis. Je kunt er wel voor kiezen om weg te gaan en de schade voor jezelf en je kinderen zo veel mogelijk beperken. Zie de paragraaf *Twijfelblijven* (p. 189) voor meer tips om je vertrek voor te bereiden.

Margreet komt boven Margreet heeft gekozen om de relatie te verbreken en op zichzelf te gaan wonen. Het blijkt dat ze vriendinnen heeft die haar door de rouwperiode heen helpen. Langzaam maar zeker hervindt ze haar eigen kracht. De schulden van haar partner blijven haar nog wel even achtervolgen.

Verder na het overlijden van je partner

Chantal is weduwe Tien jaar geleden overleed haar echtgenoot Pieter na een langdurige periode van ziekte. Ze bleef achter met hun drie grote kinderen, die ze door hun laatste schooljaren heen hielp. Inmiddels zijn ze het huis uit. Chantal heeft haar rouw goed afgesloten. Ze is echt verdergegaan met haar leven. Ze wil graag een nieuwe geliefde. Ze begrijpt niet waarom dat niet lukt.

Als je partner sterft, vraagt dat van jou eerst dat je rouwt. En als het goed is, komt er daarna een moment van 'hergeboorte'. Uit liefde voor je partner kun je namelijk een deel van je levensenergie 'terughouden'. Je hebt het gevoel dat je je partner onrecht aandoet als jij weer ten volle gaat leven. En wanneer je een nieuwe relatie aangaat, kan dat voelen als ontrouw. Door de dood is jullie relatie namelijk niet gestopt. Die blijft altijd op een abstract niveau voort-

leven. Om een nieuw iemand in je leven toe te laten, kan het daarom helpen als je van je partner toestemming krijgt. Je partner kan vóór zijn/haar dood al expliciet toestemming geven. Bijvoorbeeld door tegen je zeggen dat het goed is als jij later weer gelukkig wordt met een nieuwe partner. Is dat niet gebeurd, dan kan je dat ook in een ritueel doen. Dat kan de weg echt vrij maken om weer een nieuwe geliefde toe te laten in je leven.

Ook als je niet gelooft in contact met de doden, kun je 'praten' met je overleden partner. Je zult merken dat je van binnenuit een antwoord krijgt. Het maakt ook niet uit of je de stem van je partner kunt horen, of dat het vooral een innerlijk proces is waarin je zelf afscheid neemt en kiest voor het leven.

Sta ook niet gek te kijken als je de eerste keer dat je seks hebt met een ander, toch het gevoel krijgt dat je ontrouw bent. Geef jezelf ruimte om het langzaam op te bouwen. Het is een nieuwe fase in je rouwproces: met het aangaan van iets nieuws, sluit je het oude ook echt af. Om je partner en zijn positie in jouw leven te eren, kun je ook je nieuwe partner meenemen naar het graf en aan hem/haar voorstellen. Het tastbaar maken van de dood van je vorige partner kan er ook aan bijdragen dat je nieuwe partner niet tegen jouw geïdealiseerde beelden van je vorige partner hoeft op te boksen. Het kan ook even duren voordat jij je werkelijk durft te verbinden met een nieuwe geliefde. Door het overlijden van je partner ben je je bewuster geworden van de mogelijkheid dat je ook weer van deze geliefde afscheid moet nemen. De angst om nog een keer iemand te moeten verliezen waar je veel van houdt, kan je ervan weerhouden om je echt te geven.

Conclusie

De relatie met je partner gaat niet over als hij/zij overlijdt, maar krijgt alleen een totaal andere vorm. Het helpt om symbolische handelingen te doen en om af en toe met je overleden partner 'te praten'.

Chantal komt los Chantal had niet door dat ze met onzichtbare lijntjes nog zo vastzat aan Pieter. Tijdens de coaching was al te zien hoe Chantal lossier in haar lichaam en energie kwam, alsof er een oude last van haar schouders was gevallen en ze weer vrij was. Ze kocht prachtig ondergoed en nieuwe jurken en leerde weer om te flaneren en te flirten. Ze kwam iemand tegen waarbij ze zich open durfde te stellen. Het duurde wel even voordat ze niet meer elke ochtend dacht: 'En wat als hij nu ook doodgaat?'



Nawoord

Aan iedere relatie komt een einde. Doordat een van de twee de relatie verbreekt of door de dood.

Hoewel er mensen zijn die naadloos van de ene relatie in de andere doorschuiven, is dat niet echt optimaal. Beter is het een duidelijk einde aan de ene relatie te maken voor je begint aan de volgende. Zo voorkom je dat de rouw om het verlies van de vorige relatie de eerste vreugdevolle periode van de nieuwe relatie overschaduwet.

Gebruik de tussentijd om jezelf opnieuw te leren kennen. In iedere relatie pas je jezelf aan de ander aan. Daardoor raak je stukjes van jezelf kwijt. Neem de tijd om die stukjes weer terug te vinden. Ontdek wat je leuk vindt om te doen en begin een leuke hobby. Koop mooie kleren, trek de banden met vrienden en familie aan en maak nieuwe vrienden.

Neem ook de tijd om te begrijpen wat er mis ging en welk aandeel je daarin hebt gehad. Dat kan ervoor zorgen dat je in een nieuwe relatie niet in precies dezelfde valkuilen terechtkomt als in je vorige relatie. Mensen hebben namelijk de neiging om hun gewoonten te herhalen, of dat nu goede of slechte gewoonten zijn.

Het vergt moed om echt de tijd te nemen en je niet meteen in de armen van de eerste de beste voorbijganger te storten. Geef iedere dag vorm aan je liefde voor jezelf. En blijf dat doen als je

een nieuwe geliefde tegenkomt en hoofdstuk 1 van dit boek er weer bij pakt.

Caroline Franssen

PS *Wil je verder na het lezen van dit boek?*

Je kunt je persoonlijk laten coachen door Caroline Franssen, zie www.CarolineFranssen.nl voor de mogelijkheden.

Online trainingen, workshops en professionalisering voor relatiecoaches zijn te vinden op www.RelatieAcademie.nl.