

Marly Senden

Bij twijfel zeker doen

voor jou als relatietwijfelaar en
voor jou als je meer inzicht in partnerrelaties wilt

Mosae Libro

De namen van personen in alle casuïstiek zijn fictief. De verhalen zijn zodanig geschreven dat zij niet traceerbaar zijn.

Eerste druk 2017

Tweede druk 2020

© 2020, Marly Senden
psycholoogmaastricht.nl

ISBN 978 90 8666 505 1
NUR 767

Uitgave van Mosae Libro
www.mosaelibro.nl
www.boekenplan.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

De reden	9
Inleiding	11
Stof tot nadenken	13
1. Ieder op een eiland	15
Verbondenheid	15
Vertrouwen	16
Steun	17
Hechting	19
Tijd samen en balans	28
Casus: Charles en Henriette	31
Inzichtgevende vragen	34
Relatietevredenheidstest	35
Stof tot nadenken	42
2. We hebben communicatieproblemen	43
Vaak ruzie	43
Nooit ruzie	45
Communicatiecirkel	46
Behoeften	50
Casus: Karin en Bob	58
Inzichtgevende vragen	60
Gouden communicatieregels	61
Humor in de relatie	63
Stof tot nadenken	64
3. Alles komt op mij neer	65
Verwachtingen	65
Zorgzaamheid	70
Het omslagpunt in een relatie	71
Toewijding	72
Onbaatzuchtige liefde	72
Casus: Benthe en Maarten	75
Inzichtgevende vragen	77
Het tienminutengesprek	79
Stof tot nadenken	81

4. We zijn zo verschillend	83
Tegenpolen	83
Persoonlijkheid – de Big five	84
Persoonlijkheidstypen aan de hand van een paar schetsen	88
Empathie	89
Overeenkomsten	90
Vertrouwen, zelfbeheersing en waardering	91
Vergevingsgezindheid	94
Casus: Frank en Liesbeth	98
Inzichtgevende vragen	99
De zeven principes voor een gelukkige relatie	101
Stof tot nadenken	103
5. Verliefd op een ander	105
Ontrouw	105
Relaties en tijdsbeeld	109
Waarom gaan mensen vreemd?	111
Verliefdheid overkomt je	114
Passie	115
Is herstel mogelijk?	117
Inzichtgevende vragen	123
Een open gesprek over vreemdgaan	124
Stof tot nadenken	126
6. Mezelf niet kunnen zijn	127
Persoonlijke behoeften	127
Jouw waardenlijst	128
Autonomie	129
Persoonlijke ruimte	131
De koude kant	131
Casus: Anne en Berend	135
Inzichtgevende vragen	137
Relatiemismvattingen	139
Stof tot nadenken	140

7. Samen of alleen verder	143
Kinderen en de keuze	143
De psychologie van keuzes maken	143
Samen verder	146
Relatietherapie	147
Alleen verder	149
Schuldgevoel	152
Scheiden: hoe regel je dat?	154
Casus: Fleur	158
Een nieuwe relatie	160
Nawoord	167
Literatuur	169

De reden

Twijfels over je relatie? Dan is dit boek voor jou geschreven en noem ik je een *relatietwijfelaar*. In mijn praktijk als psycholoog ontmoet ik veel mensen die twifelen over hun relatie. Een worsteling waar partners vaak heel lang in blijven hangen. Dat bevordert hun levensgeluk niet. Ik wil hulp bieden om een weloverwogen keuze te maken om wel of niet samen verder te gaan. Of een relatie kans van slagen heeft, is namelijk wel degelijk te onderbouwen met factoren die *relatievoorspellers* genoemd worden.

Regelmatig komen stellen voor relatietherapie terwijl een van beide partners geen motivatie kan benoemen om samen verder te gaan. Er zijn twijfels. De hulpvraag is dan meer een analyse van ‘zit het er nog in?’ Die *relatietwijfels* zijn aanleiding geweest voor dit boek.

Elk hoofdstuk beschrijft een stuk theorie, met inzichtgevende vragen, een casus, praktische oefeningen, adviezen en een test. Het streven van dit boek is om volledig te zijn – alle overwegingen voor een keuze aan bod te laten komen – en tevens bondig, praktisch en doelgericht te blijven.

Ieders verhaal is uniek, maar door ervaringen uit mijn leven en mijn praktijk heb ik de overtuiging opgedaan dat je veel invloed hebt op je eigen geluk. In actie komen is het enige wat nodig is: het leven is een feest, maar de slingers moet je zelf ophangen.

Inleiding

We leven in een tijd waarin velen zich op alle denkbare gebieden afvragen ‘wat wil ik’. Er zijn veel mogelijkheden en we kunnen veel keuzes maken. Enerzijds geeft dat veel vrijheid en veel perspectieven, anderzijds kan dat ook wringen met de behoefte aan veiligheid. De behoefte aan flexibiliteit neemt toe, denk bijvoorbeeld aan werk, maar we willen ook bepaalde zekerheden. In een partnerrelatie is persoonlijke ruimte steeds belangrijker geworden, maar we willen ook graag een partner waar we op kunnen bouwen. In de afweziging van al die keuzes ontstaan twijfels, want er zijn voor- en nadelen bij elke keuze. Als je een vaste partner wilt dan wordt de spanning na een tijdje minder. Een langdurige relatie waarin je gelukkig bent is vanuit onze oerbehoefte aan hechting een streven voor velen. Maar partnerrelaties zijn complex en lang niet altijd levensbestendig. Er zijn veel echtscheidingen en relaties die verbroken worden: het echtscheidingspercentage ligt nu op 37 procent (CBS 2018). Hierin zijn geen cijfers meegenomen van relatiebreuken waar geen sprake was van een huwelijk of geregistreerd partnerschap. Na de zomervakantie en de kerstdagen zijn er elk jaar pieken in echtscheidingsaanvragen. Periodes waarin de hecticiteit van alledag even wegvalt en je dichter bij elkaar komt. Relatieproblemen komen dan sterker naar voren.

Als het gaat om lang en gelukkig samenzijn, dan moeten we ook de groep niet vergeten die lang en ongelukkig samenblijft. Al bij al geen rooskleurige cijfers als je bedenkt dat veel mensen een langdurige en gelukkige relatie willen.

De beslissing om te stoppen met je relatie is een moeilijke beslissing en dat is meteen een verklaring waarom mensen soms jaren blijven hangen in een ongelukkige relatie. Dat zijn vaak jaren waarin zij zich niet echt gelukkig voelen. Mensen die beweren dat er tegenwoordig te makkelijk gescheiden wordt, daag ik graag uit voor een discussie. Een scheiding is emotioneel niet makkelijk.

Geef je relatie regelmatig een cijfer tussen de 0 en de 10 voor je gevoel van geluk. Wees niet tevreden met minder dan een 7. Als je niet gelukkig bent in je relatie, onderzoek dan de redenen daarvoor. Vervolgens kun je een keuze maken: ga voor je relatie of verbreek je relatie. Maak wel een keuze met onderbouwing, want anders ga je ook daarna jouw geluk niet vinden.

In eerste instantie gaat het om jouw individuele gevoel van geluk, daarna over wat jouw relatie toevoegt aan jouw geluk. Niemand komt jou geluk brengen, dat is ieders eigen verantwoordelijkheid. Geluk is jouw streven, en je wilt uitvinden of je dat samen kunt bereiken of beter alleen. Je wilt toch ook niet dat je partner gewoon maar bij je blijft, terwijl hij¹ ongelukkig is? Als jij samen verder wilt, is het van belang dat jullie dat allebei willen. En als jij niet meer samen verder wilt en je partner wel, dan is dat heel verdrietig, maar geen reden om bij elkaar te blijven. Dat klinkt misschien logisch, maar ik heb stellen gezien waarbij een van beiden toch per se door wil – ook als de ander aangeeft geen gevoel meer te hebben

¹ 'Hij' kan hier trouwens ook 'zij' zijn, dat geldt voor het hele boek.

en niet meer verder wil. Je gevoel komt op de eerste plaats, maar niet op de enige plaats. Naast je gevoel zijn er wel de- gelijk rationele factoren te benoemen op basis waarvan er voorspellingen te doen zijn over de succeschansen van een relatie. Als je nog steeds veel van je partner houdt, maar hij je vernedert of vreemdgaat, dan is het wellicht toch goed om je af te vragen of je in de toekomst je geluk met hem kunt vinden. Waarom wil je je relatie voortzetten met juist deze partner en met niemand anders? Welke problemen zijn oplosbaar? Wat is acceptabel en waarin kun je je aanpassen? Dit soort vragen en nog veel meer vragen en antwoorden worden in dit boek aan jou voorgelegd. Net als in therapie. Zo krijg je meer inzicht in jullie relatie, wat je zal helpen bij het nemen van een van de belangrijkste beslissingen in je leven. Je relatie is óf te goed om mee te stoppen óf te slecht om mee door te gaan.

De indeling van het boek is gemaakt op basis van veelge- noemde relatieproblemen door stellen in de praktijk. De as- pecten die van belang zijn voor een goede partnerrelatie, de relatievoorspellers, worden beschreven. Vervolgens wordt ingegaan op de weg naar geluk, nadat je de keuze hebt ge- maakt om te blijven of te gaan.

Stof tot nadenken

In elk hoofdstuk staat een stukje ‘stof tot nadenken’. Probeer je voor te stellen dat dit gaat over een bevriend stel. Wat is jouw visie op hun situatie? Vraag je ook af wat je zou denken als een vriend of vriendin jouw verhaal aan je komt vertellen. Wat zou je zeggen? Dat geeft een ruimer perspectief op je eigen relatie.

'Liefde is een beslissing: ik gá voor jou.'