

Marly Senden

# **Bij twijfel zeker doen**

voor de relatietwijfelaar

Mosae Libro

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

© 2017, Marly Senden  
<http://www.marlysenden.nl>

ISBN 978 90 8666 419 1  
NUR 767

Uitgave van Mosae Libro  
[www.boekenplan.nl](http://www.boekenplan.nl)  
[www.mosaelibro.nl](http://www.mosaelibro.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

<b>De reden</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
Stof tot nadenken	13
<b>1. Ieder op een eiland</b>	<b>15</b>
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
<b>2. We hebben communicatieproblemen</b>	<b>43</b>
Vaak ruzie	43
Nooit ruzie	45
Communicatiecirkel	46
Behoeften	50
Casus: Karin en Bob	57
Inzichtgevende vragen	59
Gouden communicatieregels	60
Humor in de relatie	62
Stof tot nadenken	63
<b>3. Alles komt op mij neer</b>	<b>65</b>
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	78
Stof tot nadenken	81

<b>4. We zijn zo verschillend</b>	<b>83</b>
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
<b>5. Verliefd op een ander</b>	<b>105</b>
Vreemdgaan	105
Relaties en tijdsbeeld	108
Waarom gaan mensen vreemd?	110
Verliefdheid overkomt je	113
Passie	114
Is herstel mogelijk?	116
Casus: Teun en Esther	119
Inzichtgevende vragen	121
Een open gesprek over vreemdgaan	122
Stof tot nadenken	123
<b>6. Mezelf niet kunnen zijn</b>	<b>125</b>
Persoonlijke behoeften	125
Jouw waardenlijst	126
Autonomie	127
Persoonlijke ruimte	129
De koude kant	129
Casus: Anne en Berend	134
Inzichtgevende vragen	136
Relatiemismvattingen	137
Stof tot nadenken	139

<b>7. Samen of alleen verder</b>	<b>141</b>
Kinderen en de keuze	141
De psychologie van keuzes maken	141
Samen verder	144
Relatietherapie	145
Alleen verder	147
Schuldgevoel	150
Scheiden: hoe regel je dat?	152
Casus: Marilien	156
Dating	158
Dating-tips	161
<b>Nawoord</b>	<b>164</b>
<b>Literatuur</b>	<b>165</b>

## 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 twijfelen 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 *relatievoor-spellers* 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.

Zelf heb ik veel ervaringen in de liefde opgedaan: trouwen, scheiden, latten, samenwonen, ontrouw, daten, verdriet en geluk. 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

Partnerrelaties zijn complex en lang niet altijd levensbestendig. Er zijn veel echtscheidingen en relaties die verbroken worden: het echtscheidingspercentage ligt nu op 40 procent (CBS 2015). Na de zomervakantie en de kerstdagen zijn er elk jaar pieken in echtscheidingsaanvragen. Periodes waarin de hectiek van alledag even wegvalt en je dichter bij elkaar komt. Relatieproblemen komen dan sterker naar voren.

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 veroorzaakt veel verdriet.

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 hij<sup>1</sup> 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 en niet meer verder wil. Je gevoel komt op de eerste plaats, maar niet op de enige plaats. Naast je gevoel zijn er wel degelijk 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 veelgenoemde relatieproblemen door stellen in de praktijk. De aspecten 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 gemaakt om te blijven of te gaan.

---

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



## **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?

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

# 1. Ieder op een eiland

## Verbondenheid

Wanneer stellen in relatietherapie gaan, geven de partners vaak aan dat ze ieder het gevoel hebben op een eiland te leven of uit elkaar gegroeid te zijn: 'Ieder voor zich' of 'We leven onder één dak, maar daar is alles mee gezegd'. Er is een gemis aan verbondenheid.

Robert Sternberg, hoogleraar psychologie, bedacht de driehoekstheorie van de liefde. Het idee is dat liefde drie basiscomponenten heeft: intimiteit, passie en toewijding. Onder *intimiteit* vallen vertrouwen, steun, gehechtheid, communicatie, zorgzaamheid en empathie. Onder *passie* vallen opwinding, energie, enthousiasme, romantiek en fysieke aantrekkingskracht. Onder *toewijding* valt het besluit om aan de relatie te beginnen en deze voor lange tijd, misschien zelfs voor altijd, in stand te houden, wat er ook gebeurt. Samen zorgen deze drie componenten voor *verbondenheid*.

