

WAAROM UIT ELKAAR GAAN

Scheiden of blijven?

NIET ALTIJD DE BESTE OPLOSSING IS

Niemand beslist 'zomaar' om te scheiden – en al helemaal niet als er kinderen bij betrokken zijn. Inmiddels blijkt dat scheiden niet per definitie gelukkiger maakt en dat er heel wat te winnen valt door te onderzoeken of er ergens, diep weggestopt, toch nog een spootje liefde is.

TEKST MARLIES JANSEN

Soms lijkt er nog maar één optie te zijn: opbreken dat huwelijk. Ooit, toen de verliefdheid zinderde, was het onvoorstelbaar dat hij op een gegeven moment een vreemde zou zijn. Of dat de relatie zou verworden tot een passieloze broer/zus-verhouding, of dat je je eenzaam en niet gezien zou voelen. Dat jullie onverschillig langs elkaar heen zouden leven of elkaar juist de tent uit vechten en de verwijten (“Jij luistert ook nooit!”) en frustraties voortdurend in de lucht hangen. Dan rijst de vraag: wáárom zou je bij elkaar blijven?

Scheiden of blijven

Soms is scheiden inderdaad het beste. “Bijvoorbeeld als beide partners beschadigd zijn door wat er in ruzies is geroepen, of door jarenlange destructieve patronen. De rancune, wrok en boos-

ALLE RELATIES WORDEN VROEG OF LAAT SAAI

heid kunnen zó groot zijn, dat het niet meer goed komt”, weet relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven. Ook kunnen er kwesties spelen waarbij geen compromis mogelijk is, zoals wanneer de één verlangt naar kinderen en de ander ze echt niet wil.

In veel andere gevallen is het maar de vraag of uit elkaar gaan de oplossing is. De meeste relatieproblemen zijn op te lossen én scheiden maakt op termijn lang niet altijd gelukkiger, blijkt uit steeds meer onderzoeken. Sterker: gescheiden mensen, ook als ze hertrou-

wen, zijn over het algemeen minder gelukkig en minder gezond, ontdekte de Amerikaanse socioloog Paul Amato. Vooral degenen die een middelmatige relatie beëindigden omdat ze hun levensgeluk wilden vergroten, voelden zich vijf jaar later een stuk ellendiger. Want helaas: scheiden geeft veel stress, er zijn nog steeds (en soms zelfs ergere) conflicten met de ex-partner en voor relatieproblemen komen nieuwe problemen in de plaats, zoals geldnood of schuldgevoelens ten opzichte van de kinderen bijvoorbeeld. Want zelfs als de breuk in het beste geval vriendschappelijk verloopt, gaan zij er in veel gevallen hard op achteruit. Kinderen van gescheiden ouders presteren over het algemeen minder goed op school, doen het vaak minder goed op sociaal en emotioneel vlak en hebben vaker gezondheids- en gedragsproblemen.

Perfekte relatie of een zesje?

“Onze grootmoeders hadden wel wat anders aan hun hoofd dan de liefde, die stond in hun relatie ongeveer op de vijfde plek”, vertelt Berry Collewyn, relatiecoach en schrijfster van *Tango van de ikken*. Ze wil maar zeggen: we verwachten nogal wat van relaties tegenwoordig. “Onze eisen zijn niet realistisch, maar worden beïnvloed door wat we als maatschappij als ideaal blijven koesteren. We moeten altijd gelukkig zijn, het goed hebben, de relatie én sex moeten heftig en spannend zijn. De realiteit is dat we in het leven en in relaties met fases te maken hebben, zoals wanneer er kinderen komen en ze het huis weer uit gaan. Die periodes zijn gewoon niet altijd leuk. En in seksuele zin zijn we tegenwoordig ▶

“Relatietherapie helpt het stramien waarin stellen zijn vastgelopen te doorbreken. Alleen komen mensen vaak pas langs als een van beiden al met één been buiten de deur staat. Dan is het te laat.”
Berry Collewyn, relatiecoach

Relatiesubsidie

Echtscheidingen kosten onze samenleving 2,3 miljard euro per jaar. Dat komt onder meer door rechtszaken, sociale uitkeringen voor eenoudergezinnen en verhoogde zorgkosten. Gescheiden werknemers melden zich ook vaker ziek dan de niet-gescheidenen, wat een flinke kostenpost is voor werkgevers. Omdat slechte relaties en echtscheidingen zo'n groot effect hebben op onze gezondheid, vindt bijzonder hoogleraar Duurzame Relaties en Welzijn Esther Kluwer dat de overheid laagdrempelige hulp en begeleiding zou moeten bieden bij relatieproblemen. Gezond eten en meer bewegen is immers ook al onderdeel van het overheidsbeleid, dus waarom investeren in goede relaties niet? *NRC*

Is er nog liefde?

Want zonder liefde wordt een relatie een moeilijk verhaal



al helemaal doorgedraaid. Het is een bizar idee dat je altijd maar in vuur en vlam zou moeten staan. Een relatie kan en hoeft niet perfect te zijn." Collewijn stelt ook dat we nooit iemand zullen vinden die in al onze behoeftes kan voorzien. "Dat lijkt misschien wel zo na de scheiding, als er zich een nieuwe liefde aandient. Vaak kiezen mensen dan iemand met een totaal andere persoonlijkheid dan hun ex. Ze voelen opluchting, tot ook in die nieuwe relatie de realiteit zich aandient: is dit alles wat er is?" Ze adviseert mensen die nadenken over scheiden zichzelf af te vragen: wat mis ik in mijn leven en/of in mijn relatie? Kan in die onvervulde wens wel worden voorzien door welke partner dan ook? In veel behoeften kunnen we namelijk prima zelf voorzien.

HET IS EEN BIZAR IDEE DAT JE ALTIJD MAAR IN VUUR EN VLAM ZOU MOETEN STAAN

En nog iets: zijn we eenmaal ontevreden, dan we zijn geneigd alleen nog te kijken naar de teleurstellingen en raken de leuke en mooie kanten van de partner en relatie ondergesneeuwd. Collewijn: "Een trucje om die weer te zien, is door in gedachten terug te gaan naar waarom je op elkaar gevallen bent." Niemand is perfect, ook de nieuwe partner niet. En alle relaties worden vroeg of laat saai. 'Sleur' kan ook aangenaam en vertrouwd zijn, als je het goed hebt samen." De

kans is groot dat iemand die zijn relatie een zesje of zeventje geeft gelukkiger is dan wanneer diegene gescheiden is en er in zijn eentje voor staat, of met een nieuwe partner is. Ook uit de statistieken blijkt dat nieuwe relaties niet zaligmakend zijn: een tweede huwelijk eindigt twee keer zo vaak als een eerste huwelijk in een scheiding.

Repeterende patronen

De patronen die een relatie om zeep helpen, verdwijnen niet met een scheiding. "Mensen kiezen geregeld voor een scheiding omdat ze weglopen voor de pijn, het ongemak, de moeilijke dingen. Er wordt veel niet gezegd in relaties. Maar als je niet onderzoekt wat er wérkelijk speelt, komt dat later gewoon weer terug. In een volgende relatie, of bijvoorbeeld in de relatie met je kinderen", zegt Anne Buiskool, die als mediator en relatiecoach ouders helpt respectvol te scheiden. Want, verrassing: "De ruzies hebben vaak niet te maken met wie de partners zijn, maar met de patronen die zij los van elkaar hebben opgebouwd in het leven." Ze doelt op de overlevingsmechanismes die we vrijwel allemaal ontwikkelen. Voelt iemand zich snel aangevallen wanneer een ander iets opmerkt, dan kan dat komen doordat een ouder vroeger veel commentaar had: nooit deed hij/zij iets goed. Of als iemand weinig steun heeft ervaren als kind kan diegene als levenshouding hebben dat je 'alles alleen moet oplossen', waardoor de partner zich buitengesloten voelt. Vanuit die patronen reageren we op elkaar. Buiskool: "We stappen relaties in met allerlei ideeën en invullingen. Vaak vinden we onze reac-

DÓEN

Elkaar verrassende vragen stellen. Zoals de 36 vragen die de Amerikaanse psycholoog Arthur Aron ontwikkelde. Het zijn vragen als: 'Waar ben je het meest dankbaar voor in het leven?', en: 'Als je één ding zou mogen veranderen aan je eigen opvoeding, wat zou dat dan zijn?' En ze werken!

Je ontkomt er namelijk niet aan je kwetsbaar op te stellen, openhartige details te delen en oprechte belangstelling voor elkaar te tonen. Hét recept voor een goede band. libelle.nl/lekker-in-je-vel/36-vragen-verliefd

22%

van de ondervraagden bij een onderzoek van singles.nl gaf aan spijt te hebben van de scheiding, en nog eens 29% vond dat ze te snel hadden besloten om uit elkaar te gaan. singles.nl, 2011

LEZEN

Informatief, herkenbaar én vol praktische tips:

- *Houd me vast en Laat me niet los* van Sue Johnson
- *Het bezoek en Waarom u wellicht beter bij uw huidige partner kunt blijven* door Hans 't Hart
- *Tango van de ikken, voice dialogue in relaties*, Berry Collewijn
- *Waarom luister je niet? Helder communiceren met je partner*, Jean-Pierre van de Ven
- *Hoe vertellen we het de kinderen, Respectvol scheiden als nieuw begin*, Anne Buiskool

ties zelf ook niet prettig, vooral wanneer die ons niet meer van dienst zijn. Dan kun je, eventueel met hulp, verantwoordelijkheid nemen: wat kan ik eraan doen? Relaties die vastlopen vragen om ontwikkeling in plaats van wijzen naar elkaar.”

Is er nog liefde?

Maar hóe? Waar haal je de puf vandaan om ‘in ontwikkeling’ te gaan als je helemaal genoeg hebt van elkaar? Hoe kun je over de situatie heen kijken als je blik is vertroebeld door gevoelens van onmacht, frustratie, pijn of afkeer? “Zoek een goede relatietherapeut. Oók als je denkt uit elkaar te gaan. Een goede verstandhouding helpt bij een scheiding en in de tijd daarna”, adviseert Jean-Pierre van de Ven. Maar voor het zover is: een therapeut kan in de wirwar van emoties de onderliggende problemen naar boven halen en ingesleten patronen helpen doorbreken. En hij ziet hoe stellen met elkaar communiceren. “In een vastgelopen relatie komt dat vaak neer op verdedigen, muurtjes optrekken, negatieve kritiek geven en/of elkaar verachten. Dat zijn manieren van communiceren waardoor mensen er niet aan toekomen de kwesties waar het werkelijk om draait te bespreken. Die zijn soms jaren blijven liggen. Daarom kijk ik vaak eerst hoe de communicatie beter kan. Pas als je rustiger met elkaar kunt praten, kan er een juiste afweging gemaakt worden over de relatie. Is er nog liefde? Zonder liefde wordt het een moeilijk verhaal.”

Werk aan de winkel

Daarna kan het echte werk beginnen. “Dat kan een kwestie zijn van behoeften uitspreken, van zeggen wat je graag wilt

Zelfs na dertig jaar spijt het Jolanda (65) nog altijd dat haar huwelijk op een scheiding uitliep.

“Onlangs is mijn ex opnieuw gescheiden en dat rakelde bij mij al het verdriet weer op. Verdriet vanwege de schade die we onze kinderen hebben berokkend, want ons gezin is door onze scheiding totaal verscheurd geraakt. Op zijn twaalfde koos onze jongste zoon ervoor bij zijn vader te gaan wonen, zijn twee broers bleven bij mij. Ik miste hem verschrikkelijk en onze band heeft eronder geleden. In zijn volwassen leven worstelde mijn zoon lang met zijn leven en met relaties, en ik weet zeker dat onze scheiding daarbij heeft meegespeeld. De scheiding werkt in alles door. Ik zie de kinderen van mijn jongste zoon minder dan de andere kleinkinderen, en met de feestdagen zitten we niet met de hele familie gezellig om de tafel zoals ik vroeger voor ogen had. Door scheidin-

gen en nieuwe relaties – ook de ouders van mijn ene schoondochter zijn uit elkaar – hebben onze kleinkinderen inmiddels zeven opa’s en oma’s. Te veel om vaak tijd mee door te brengen en een hechte band mee op te bouwen. Ik was zelf degene die de knoop doorhakte destijds. Mijn man had een affaire, en dat wilde ik niet. Onze problemen waren ontstaan toen de sleur toesloeg: hij vluchtte

“Met mijn huidige man heb ik het best oké, maar niet beter dan destijds met mijn ex”

in de armen van een collega in plaats van energie te steken in onze relatie. Misschien hadden we dat tóch moeten proberen. Met de man met wie ik nu alweer jaren samenleef, heb ik het best oké, maar niet beter dan dat ik het ooit met mijn ex had. Ook wij hebben tijden van sleur gekend, van ruzies en problemen, al die dingen die bij het leven horen. De scheiding heeft me gewoon niets opgeleverd. Behalve veel verdriet.”

in plaats van te vertellen wat er allemaal mis is”, weet Van de Ven. “Timing is ook een aspect: onze levens zijn vol en druk. Er moet ruimte gevonden worden voor de relatie en belemmerende bronnen van stress moeten ook worden aangepakt.”

De therapeuten constateren stuk voor stuk dat veel mensen hun relatie simpelweg hebben laten doodbloeden. Collewijn: “Reserveer een avond per week voor elkaar. Zorg dat je elke maand uit eten gaat, of naar de film. Of, gratis:

maak elke week een flinke wandeling samen. Vriendschappen onderhoud je toch ook?”

Het houdt nooit op

“Kijk voor de grap eens op YouTube naar de show *Laugh Your Way to a Better Marriage* van de komiek Mark Gungor”, zegt Buiskool. Op een hilarische manier ontrafelt hij de verschillen tussen mannen en vrouwen. “Zó grappig, om elkaar aan te kijken en te denken: verhip ja, dit hebben wij ook! Het filmpje helpt om ▷

De patronen die een relatie om zeep helpen, *verdwijnen niet* met een scheiding



met compassie naar jezelf en elkaar te kijken en op een humorvolle manier te communiceren. Je weet: we zijn als man en vrouw anders 'bedraad'. En, voegt ze eraan toe: "Gun elkaar ook een eigen leven. Lát hem lekker vier keer per week tennissen, en zie hoe blij en vol energie hij terugkomt."

Want ja: ook eigen keuzes blijven maken en jezelf ontwikkelen, schiet er nogal eens bij in binnen langdurige relaties. Buiskool: "Natuurlijk: je hebt elkaar nodig, maar de afhankelijk moet niet te groot zijn. Als ieder een vervuld leven heeft, op eigen benen staat binnen de relatie, is er een goede balans. Dan kun je elkaar helpen en steunen als het niet lekker gaat." Ze lacht: "Er zijn zo veel mogelijkheden om je samen te ontwikkelen en elkaar weer te leren kennen. Dat houdt nooit op. Het maakt het leven ook zo veel leuker en intenser."

ZOEK EEN GOEDE RELATIETHERAPEUT. ÓÓK ALS JE DENKT UIT ELKAAR TE GAAN

Voor wie nog niet overtuigd is te blijven een hart onder de riem: uit onderzoek naar huwelijksgeluk door de Amerikaanse socioloog Linda Waite blijkt dat maar liefst 86% van de stellen die speelden met de gedachte uit elkaar te gaan vijf jaar later weer happy waren. Vooral de huwelijken uit de ongelukkigste categorie waren opgebloeid: 80% van die stellen betitelden zichzelf als 'gelukkig getrouwd'. Samen je problemen oplossen: het kan écht. □

Melanie (44, moeder van twee kinderen) ergerde zich steeds vaker aan haar ex. Toen ze verliefd werd op Jeroen vertrok ze. Nu, twee jaar later, heeft ze spijt.

"Mijn nieuwe liefde opende mij de ogen: ik wilde weer léven. Me sprankelend en gezien voelen, weer blij zijn als ik 's avonds thuiskwam uit mijn werk. Samen lachen, het beste uit elkaar halen. Die chemie was er niet meer tussen Ruud en mij. Al jaren niet. We praatten nooit met elkaar. Ja, over praktische zaken, over het werk en de kinderen, maar niet over onze dromen en verlangens. Ruud vond het leven sowieso wel prima zoals het was. Daar ergerde ik me steeds vaker aan. We hadden nog een heel leven voor ons, was dit het nou voor de komende veertig jaar? We kregen steeds vaker ruzie, ik zat hem voortdurend op de huid. Jeroen was het tegenovergestelde van Ruud, altijd in de weer met allerlei plannetjes. Daar viel ik destijds als een blok voor. Uiteindelijk ben ik weggegaan

De belangrijkste scheidingsorzaken: communicatieproblemen (25%), buitenechtelijke affaires (17%), sexproblemen (12%) en te weinig gemeenschappelijke interesses (12%). Bron: *singlessite.nl*

bij Ruud en heb ik gekozen voor Jeroen. En met onze latrelatie gaat best goed hoor, maar toch weet ik dat dit niet de man is met wie ik oud ga worden. Aan Jeroens karakter zit een keerzijde: er is altijd onrust, er 'moet' van alles gebeuren terwijl ik het ook heerlijk vind om thuis te knetteren. Ik realiseer me nu pas wat voor geoliede machine Ruud en ik waren, hoe vanzelfsprekend prettig ons samen zijn was. Ik vind

"Ik realiseer me nu pas hoe vanzelfsprekend prettig het tussen Ruud en mij was"

het moeilijk uit te leggen, maar ik zou het willen omschrijven als een soort 'gezamenlijke nestgeur'. Ik zie nu ook hoe loyaal Ruud was, altijd stond hij voor mij en de kinderen klaar. Die dingen ontgingen mij omdat ik focuste op wat er in mijn ogen aan hém mankeerde. Maar zelf deed ik ook mijn best niet meer en al mijn onvrede over sleur schoof ik op Ruud af. Steeds vaker bekruipt mij het gevoel dat ik ons én onze kinderen deze breuk had kunnen besparen. We hadden meer moeite kunnen doen om het samen weer gezellig te maken."