

Hoeveel kan je relatie hebben?

Ook als je geen Clinton heet, kun je als stel een crisis overleven. Maar waarom redt de een het wel en de ander niet?



- overspel
- ziekte
- werkloosheid
- roem
- verlies
- overgewicht



Hester en Hugo

‘De sex is ook goed gebleven, dat is belangrijk’

Hester (39): ‘Vijf jaar geleden is het. Ik stond onder de douche en voelde opeens een knobbeltje in mijn borst. Ik dacht: het zal toch niet? Het bleek een agressieve vorm van kanker in mijn linkerborst te zijn. Ik moest ogenblikkelijk worden geopereerd en kreeg een borst-besparende operatie. Een tijd van chemo en bestralingen volgde, zeker een jaar was ik een dwiel. Al die tijd heeft Hugo me gesteund en verzorgd als dat nodig was. Hij zei: ‘Ik heb niet voor niets beloofd: in voor- én tegenspoed.’ Twee jaar bleef de kanker weg, maar uiteindelijk moest mijn borst toch geamputeerd worden. Vreselijk vond ik dat, het is toch alsof je een stuk vrouwelijkheid kwijtraakt – ik was ook bang dat ik Hugo kwijt zou raken. Dat idee vond hij zelf bizar, zijn enige zorg was dat ik bleef leven. De eerste keer dat we vrijden na de operatie heb ik gehuild, Hugo heeft me getroost. Toch was het voor hem ook ingewikkeld, opeens had hij een vrouw met maar één echte borst en een prothese. En met een stuk minder energie. Hij kon nog zo vaak zeggen: het maakt mij niet uit, als ik jou maar heb, soms zag ik de verwarring in zijn ogen. Toch

heeft hij me wel altijd het gevoel gegeven dat ik begeerlijk was, de sex is ook goed gebleven, dat is belangrijk. Hugo is niet zo’n prater, uiteindelijk kon hij wel bij vrienden terecht. Ik weet dat ze er niet veel woorden aan vuil hebben gemaakt, maar de kroegavondjes hebben hem wel op de been gehouden. Ik vond dat ook belangrijk – zelfs in de tijd dat ik net uit het ziekenhuis kwam stond ik erop dat hij dat één of twee keer in de week bleef doen. Dan vroeg ik wel een vriendin om me te verzorgen als dat nodig was. Ik denk altijd: hij had kunnen weglopen, maar dat heeft hij niet gedaan. Niet tijdens de eerste operatie, niet na de amputatie, en ook niet in de jaren erna waarin ik extreem weinig energie had. Hij is gebleven en dat vind ik fantastisch. Want eerlijk gezegd: hoe zoiets loopt, weet je toch nooit zeker. De man van een vriendin van me is ervandoor gegaan – en zij hebben een kindje. Sommige mensen in onze vriendenkring veroordelen dat, maar ik weet uit ervaring hoe moeilijk het kan zijn als je opeens in de rol van zieke en verzorgende zit. Je moet het maar in je hebben. Ik ben heel blij dat Hugo dat wél had. Sinds die tijd leven we intenser, we beseffen beter dat het elke seconde over zou kunnen zijn. Dat klinkt misschien heftig, maar voor ons legt het juist een lichtheid onder het leven.’

Genoeg praten = genoeg sex

Een typisch geval: een stel adopteert twee kinderen. Niet omdat ze ze zelf niet kunnen krijgen, maar uit idealisme. Ze doorlopen de adoptieprocedure en halen de kindjes op in het land van herkomst. In de opvoeding ontstaan grote problemen. Zowel de adoptievader als de adoptie-moeder doet er alles aan om de kinderen de beste zorg te geven. Gevolg: de kinderen groeien op tot stabiele en succesvolle mensen. Maar het huwelijk van de ouders loopt spaak. Wat is er gebeurd?

De hele tijd bezig zijn met overleven; paradoxaal genoeg is dat juist waardoor je relatie het niet overleeft, zeggen Marike de Valk en Wilfried Sluys. Ze zijn allebei Gestalttherapeut en geven samen relatie-therapie. In hun praktijk zagen ze al honderden stellen. Wilfried Sluys: ‘In tijden van crisis schakelen mensen vaak over op overlevingsgedrag. Ze maken zich hard, zijn alleen nog maar aan het volhouden. Ze stoppen met delen. Het is oorlogstijd, ze moeten aan de bak en laten hun kwetsbaarheid niet langer zien. De emoties stromen niet meer en worden niet meer gedeeld.’ En dat is het begin van het einde. Hij maakt graag de vergelijking met een bamboestok die door sneeuw wordt overladen en doorbuigt tot aan de grond. De bamboestok is hard, maar heeft ook zachtheid waardoor hij kan buigen. Als het voorjaar aanbreekt, verdwijnt de sneeuw en veert de stok weer overeind.

Wat bepalend is voor de vraag of een relatie een crisis overleeft, is de kwaliteit van de verhouding voor de crisis, zegt Marike de Valk: ‘Die kwaliteit wordt bepaald door de mate van intimiteit. Een intimiteit die stoelt op twee pijlers: goed kunnen praten en goed kunnen vrijen. Door gesprekken krijg je diepgang, en tijdens een crisis is die diepgang heel bepalend. Als je al de ervaring hebt de diepte in te gaan, dan is dat ook tijdens een crisis makkelijker. Maar als je altijd nogal oppervlakkig met elkaar omgaat, is de basis minder ontwikkeld. Dat wil trouwens niet zeggen dat je die diepgang niet kunt verwerven, misschien kun je dat juist tijdens de crisis leren. Maar je hebt dan wel minder *Ausdauer*, minder buffer dan als je die diepgang al wél hebt.

En die buffer maakt het weer makkelijker de crisis het hoofd te bieden. De andere pijler, vrijen, is ook belangrijk. Sommige mensen, vooral mannen, kunnen hun emoties beter uiten door samen te vrijen dan door samen te praten. Door te vrijen komen ze bij hun gevoel. Ook dat kan een belangrijke manier van communiceren zijn. Dat wordt, met name door vrouwen, nogal eens onderschat.’

Tai chi-therapie

Wat er ook gebeurt, altijd is communicatie belangrijk. Marike de Valk: ‘Essentieel is: sla je dicht? Of kun je erover praten en blijf je bereikbaar voor je partner? En kun je het alleen nog maar dáárover hebben, of heb je nog aandacht voor andere dingen om je heen? Als de een werkloos is geworden en de hele dag depressief op de bank zit, wordt het voor de partner wel heel lastig. Je ziet dat ook weleens als iemand in je verdere omgeving ernstig ziek wordt. Bij de een ga je nog graag langs, bij de ander is het een opgave. Omdat hij of zij dichtslaat of alleen nog maar kan klagen. Het is dus belangrijk om ondanks je eigen problemen ook aandacht te houden voor de ander. Handig in tijden van crisis is ook: steun buiten de relatie zoeken. Als je bij vrienden of familie terecht kunt, hoeft je niet alles met zijn tweeën te dragen. Dat steun zoeken geldt ook voor de partner. Voor

beiden is belangrijk: zorg goed voor jezelf. Je hebt, ook als partner, je eigen voeding nodig.’ Wat die voeding is, daar verschillen mannen en vrouwen erg in. Marike de Valk: ‘Voor vrouwen is contact maken en praten belangrijk: zo creëren ze intimiteit. Mannen hebben niet zo veel taal nodig om dingen te verwerken. Drie zinnen erover en het is klaar. Zij kunnen beter wat leuks gaan doen met een vriend, daar knappen ze enorm van op. Dat komt doordat bij hen de verbinding tussen het spraak-taal-centrum en het gevoelscentrum minder ontwikkeld is dan bij vrouwen. Daardoor hebben mannen meer moeite met dingen onder woorden brengen. Zij maken liever fysiek contact, verbinden zich fysiek: door te vrijen, door samen dingen doen. Eventueel praten ze daarna. Daarom doen wij in relatietherapie vaak ook een paar tai chi-oefeningen die de partners samen moeten doen: dat brengt hen letterlijk in beweging. Dat is heel leuk, vrouwen hebben daar ook vaak lol in. En daarna gaan we dan wel weer praten hoor: graven en duiden.’

Je relatie als bedrijf

Om er uit te komen, moet je je in de ander willen verdiepen: wat triggert hem of haar? Hoe zit de ander in elkaar? Marike de Valk: ‘Beide partners moeten zorgen voor zichzelf en voor de relatie. Een relatie kun je zien als een plantje waar je samen voor zorgt. Allebei de partners moeten >

Therapeut Wilfred Sluys

‘80% van de stellen komt bij ons omdat er een derde in het spel is’

Relatiebrekers & Relatieredders

- Geen aandacht en interesse meer voor elkaar hebben
- Niet meer met elkaar praten en vrijen
- Je eigen weg gaan
- Je afsluiten
- Geen ‘werkoverleg’ meer plegen
- Veel kritiek hebben op je partner
- Niet meer voor jezelf zorgen

- Positieve dingen tegen elkaar zeggen
- Zorgen voor communicatie
- Passie en lichamelijke aantrekkingskracht
- Sex
- Sociaal netwerk: steun buiten je relatie

- Stevig op eigen benen staan
- Ruzies echt uitpraten
- Moeite voor elkaar doen
- Elkaar serieus nemen
- Accepteren dat je verschillend bent

het water geven, anders droogt-ie aan één kant uit. Een relatie loopt niet vanzelf, het is een bedrijf waarin voortdurend werk-overleg nodig is: hoe gaat het, hoe staat het ermee? Hoe vind je dat we het aanpakken? Ben je elkaar tot steun? En niet te veel tot last?

Wilfried Sluys: '80 procent van de stellen die bij ons komt, doet dat omdat er een derde in het spel is. Het zijn even vaak de vrouwen als de mannen die vreemdgaan. Eigenlijk geldt: hoe eerder je komt, hoe minder er kapot gaat en des te groter de kans dat je er samen goed uitkomt.' Marike de Valk: 'In een vroeg stadium hebben mensen aan vijf, zes consulten vaak genoeg handvatten om weer verder te kunnen. Een paar maanden later is er dan meestal nog een afrondende sessie. Soms blijkt er dan nog meer te zitten en gaan we in nog een aantal sessies op zoek naar een diepere laag.'

Vluchten mag niet meer

Als een stel goed door een crisis gekomen is, wat is dan hun geheim? Marike de Valk: 'Dan hebben ze aandacht voor elkaar gehad. En niet geschroomd om dingen aan te pakken. Als er bij de vrouw bijvoorbeeld borstkanker is geconstateerd en ze een borstamputatie moet ondergaan, is het goed om je te realiseren dat dat voor beiden een groot verlies is. Uiteraard is het voor de vrouw enorm ingrijpend – maar voor de man is het áángrijpend. Beiden moeten leren omgaan met het feit dat haar lijf is aangetast. Is er ruimte om te erkennen dat dat ook voor hem emotioneel is? Om dat soort taboes bespreekbaar te maken is het nodig dat hij het zelf onder ogen durft te zien. Van belang is ook of hij zich bij vrienden of familie kan uiten. En hoe reageert de vrouw daarop? Eigenlijk gaat het erom dat je alles wat zich aandient in zo'n proces onder ogen durft te zien. En dat je er vooral niet van wegvlucht, je kop niet in het zand steekt. Want dat is de dood in de pot.'

Websites van Marike de Valk en Wilfried Sluys
www.mv-gestalltherapie.nl en ws-gestalltherapie.nl

- overspel
- ziekte
- werkloosheid
- roem
- verlies
- overgewicht

Bob en Caro

'Je denkt: mij gebeurt dat niet'

Bob (41): 'Elf jaar waren Caro en ik bij elkaar, ze was net met de pil gestopt: we wilden graag kinderen. Tot ze aangaf toch te twijfelen. Ik snapte het niet: dit was toch altijd onze droom geweest? In die tijd vroeg een goede vriend van me steeds vaker of het wel goed ging met onze relatie. Op een gegeven moment vertelde hij dat hij wist dat Caro vreemdging. Het was alsof ik een stomp in mijn maag kreeg, het werd letterlijk zwart voor mijn ogen. Op dat moment vielen zo veel dingen op hun plek: de aarzeling over een zwangerschap, de vele avonden dat ze weg was, de keren dat ik haar op het balkon hoorde bellen. Toch had ik zelf nooit argwaan gehad, heel naïef misschien. Je weet dat het overal gebeurt, je ziet het om je heen, maar je denkt: ons – mij – gebeurt dat niet. Maar het gebeurde dus wél. Ik heb Caro uiteraard met het verhaal geconfronteerd. Zij zei meteen dat ze verliefd was op een ander, ze was blij dat ze niet meer hoefde te liegen. Eerlijk zijn tegen elkaar: dat was altijd de basis van onze relatie geweest. Dat ze een half jaar tegen me gelogen had, zorgde dan ook voor een aardige deuk in mijn ego. Zeker omdat anderen wél op de hoogte waren. Ik heb vaak gedacht: als ik ooit wordt bedrogen, ben ik weg. Maar zo simpel was het niet. Ik was enorm gekwetst, maar hield ondanks alles nog heel veel van haar. Ik ben een paar weken bij een vriend gaan wonen en heb Caro duidelijk gemaakt dat ik pas terugkwam als ze definitief met die ander kapte. Ze heeft toen voor ons gekozen. Ik kwam naar huis, maar we kregen enorme ruzies. Uiteindelijk zijn we in therapie gegaan. Ik vond het eerst moeilijk om met anderen erbij over ons te praten. Maar uiteindelijk werkte het wel: het werd me duidelijk dat Caro zich af en toe alleen had gevoeld, dat ik er te weinig voor haar was geweest in de jaren ervoor. Onze relatie was eigenlijk een sleur geworden. Ze had me dat wel eerder verteld, maar toen snápte ik het niet. In relatie-therapie is langzaam dat kwartje gevallen. Uiteindelijk hebben we er beter leren communiceren en elkaar beter leren begrijpen. Het is nu vijf jaar geleden, inmiddels is Caro zwanger van ons tweede kind. Ik weet niet of je kunt zeggen: dit gebeurt ons nooit meer. Maar ik kan wel zeggen dat we er sterker uitgekomen zijn.'

Therapeute Marike de Valk

'Wie wil er blijven bij iemand die dichtslaat of alleen nog maar kan klagen?'

- overspel
- ziekte
- werkloosheid
- roem
- verlies
- overgewicht

Hans en Jasmijn

'Verdriet is ook iets wat ons bindt'

Hans (47): 'Het huwelijk van Jasmijn en mij zat vier jaar geleden op een dood punt. Maar toch wilden we nog een keer proberen onze relatie te redden. We hadden dat jaar relatie-therapie gehad en daar hadden we het plan opgevat om vier dagen naar Parijs gaan. Gewoon, om weer eens samen iets leuks te doen. Onze dochters, 14 en 16 jaar, zouden thuisblijven met onze ouders afwisselend als oppas. Ik was nogal nerveus voor die vier dagen, ik had het idee dat er veel op het spel stond. Het jaar ervoor was door de relatie-therapie onze communicatie wel iets verbeterd, maar bepaalde ruzies bleven maar terugkomen – en die waren vrij explosief. Jasmijn en ik waren altijd al heel verschillend: zij *outgoing*, ik vrij teruggetrokken. Ik vond dat zij te weinig rekening met mij hield, te veel haar eigen leven leefde, met vriendinnen en werk. Ik voelde me constant op het tweede plan komen en had het idee dat ik veel meer

dan zij opdraaide voor huishouden en kinderen. We hadden daar regelmatig woorden over gehad. Maar op een gegeven moment was ik de ruzies zat en besloot ik m'n mond te houden, met als resultaat dat we steeds verder van elkaar verwijderd raakten. In Parijs hebben we eigenlijk voor het eerst in jaren echt goed kunnen praten. We zagen ook weer wat we leuk vonden aan elkaar, hadden lol en lagen ook weer eens een dag met elkaar in bed. Ik had er voor het eerst in lange tijd weer vertrouwen in. Op de terugweg naar huis kregen we een telefoontje. Mijn moeder. Dat we de auto maar even aan de kant van de weg moesten zetten. Ze vertelde dat onze jongste dochter Martijn een ongeluk had gehad met de fiets. Op een kruising had een automobilist haar niet gezien en is keihard tegen haar aan gereden: ze had geen schijn van kans. Dat nieuws: dat kun je bijna niet bevatten. Je kind begraven, dat is het ergste wat er is. Zo onrechtvaardig, zo hard. In het jaar erna hadden Jasmijn en ik allebei onze eigen manier om het te verwerken. Zij door

veel de deur uit te gaan, ik bleef liever thuis. We kregen steeds minder contact, zaten vast in ons eigen verdriet. Toch wilden we beiden de knoop niet doorhakken, verdriet is ook iets wat bindt. Jasmijn kwam een andere man tegen en is vertrokken. Ontzettend pijnlijk vond ik dat, ik voelde me voor de zoveelste keer in de steek gelaten. Uiteindelijk is die relatie na een half jaar ook stukgelopen. Ze heeft hier nog op de stoep gestaan met spijt-betuigingen, maar ik kon het niet meer. Er was te veel gebeurd, we waren te veel uit elkaar gegroeid. Vier maanden later ben ik een andere vrouw tegengekomen, we zijn nu anderhalf jaar samen. Dat Martijn er niet meer is, doet nog iedere dag pijn. Dat we het ook na haar dood niet hebben gered: soms vervult dat me met schaamte.' <<