

Lang & gelukkig

Samen oud worden is allesbehalve makkelijk. Mensen kiezen hun partner vaak om de verkeerde redenen, hebben geen idee waar ze aan beginnen en doen weinig moeite om hun relatie leuk te houden. Twintig huwelijksdeskundigen geven goede raad.

Er zijn mensen die zeggen dat alles in hun goede huwelijk vanzelf gaat. De taakverdeling komt moeiteloos tot stand, er is bijna geen ruzie, en de seks is nog net zo bevredigend als vroeger. Gevraagd naar hun succesformule zeggen ze dingen als: "Je moet geven en nemen," en: "Ik heb geleerd met haar/zijn eigenaardigheden om te gaan."

Dit zijn de geluksvogels die onbewust precies aanvoelen wat ze moeten doen om hun huwelijk te doen slagen. Ze hebben een goed voorbeeld gehad aan het huwelijk van hun ouders, een verstandige partnerkeus gemaakt, en geen torenhoge verwachtingen van het getrouwde leven.

Deze mensen kunnen dit artikel gerust overslaan.

Relatietherapeuten, scheidingsbemiddelaars, seksuologen en huwelijksonderzoekers zeggen zonder uitzondering: gelukkig getrouwd blijven vereist grote inspanning. Alsmede het vermogen om langdurig ongemak te kunnen verdragen, en de bereidheid achter de keuze voor elkaar te blijven staan. Dat is tenminste de boodschap van de twintig huwelijksexperts die meewerkten aan dit artikel. In talloze interviews, telefoongesprekken en e-mails gaven zij de afgelopen maanden hun mening over wat de sleutel is tot een succesvol huwelijk.

De term 'huwelijk' moet in dit artikel overigens gelezen wor-

den als 'lange relatie'. Trouwen is niet meer vanzelfsprekend. Eenderde van de kinderen die in Nederland worden geboren, heeft ongetrouwde ouders, en dat percentage blijft stijgen.

Het is niet verbazend dat bijna veertig procent van alle huwelijken, en een onbekend aantal van de andersoortige relaties, eindigt in een scheiding, want als we de experts mogen geloven, ontbreekt het velen tegenwoordig aan de bereidheid om al te lang genoeg te nemen met minder-dan-perfecte omstandigheden. Wat de relatietherapeuten horen, is: "Ik wil het goed, en ik wil het snel. Het hiernamaals bestaat niet, dus ik wil hier en nu genieten!"

Ook onvoorwaardelijkheid is ver te zoeken. Gezien de scheidingscijfers zouden bruidsparen wel gek zijn om te geloven dat ze zullen samen blijven 'tot de dood ons scheidt'. Er is eerder de impliciete afspraak 'tot zolang het leuk is'. En daarin zit 'm de moeilijkheid, want wat 'leuk' is, kan met het jaar veranderen. In tegenstelling tot vroeger zijn er geen duidelijke criteria meer waaraan een goed huwelijk moet voldoen, zoals adequaat kostwinnaarschap of huishoudelijke toewijding. Echtelieden weten niet meer altijd waarmee ze genoeg dienen te nemen. Die onrustige voorwaardelijkheid, zeggen de therapeuten, maakt het samenleven zwaar.

Kortom: het huwelijk is een veel fragieler bouwwerk dan het ►

► vroeger was. Maar met wat oplettendheid valt er een hoop schade te voorkomen.

Het begin

Partners die sterk van elkaar verschillen, hebben vaker ruzie over zaken als smaak, gedrag, geld, levensstijl en 'relatievoering'. Daarom is een goed begin het halve werk. Vrijgezellen die hun kansen op een toekomstige scheiding tot een minimum willen beperken, zouden iemand moeten zoeken met hetzelfde opleidingsniveau, dezelfde godsdienst, dezelfde etnische afkomst, en van ongeveer dezelfde leeftijd. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat hoe sterker de geliefden in deze opzichten op elkaar lijken, hoe groter de slagingskansen zijn voor een huwelijk. Ook als beide partners de kerk de rug toe hebben gekeerd, is het nog belangrijk dat ze met dezelfde godsdienst zijn opgegroeid, want dan hebben ze ook dezelfde normen en waarden, en hoeven ze daar alvast niet over te twisten. Om die reden moet tevens de financiële status van de vaders niet te veel verschillen, want dan verschild ook de 'sociale achtergrond' van de wederzijdse ouders, familieleden en vrienden, wat kan leiden tot een grotere kans op afkeuring van het huwelijk door de omgeving. Of subtieler: "Als een huwelijk gemengd is, wordt de kans groter dat de sociale omgeving een echtscheiding steunt." (Jacques Janssen in zijn proefschrift *Trekken tegenpolen echtscheiding aan?* uit 2002.)

Alleen verliefd zijn op iemands intellect, schoonheid of status is niet genoeg. Voor een duurzame relatie is het noodzakelijk iemand in zijn geheel aantrekkelijk te vinden, om iemand te begeren 'met hoofd, hart en kruis'. Kunnen de twee geliefden leuk samen praten? Voelen ze oprechte genegenheid voor elkaar? Alleen dan kan de vriendschap ontstaan die het fundament is van een goede relatie. Ook de seks moet lekker zijn, want een stevige fysieke aantrekkingskracht is in latere jaren 'de instinctieve, driftmatige verbinding'.

Er zou in dit prille stadium geen getob moeten zijn. Geen twijfels, vooral gelukzaligheid. Maar waardoor het vaak misgaat, zeggen de deskundigen, is dat mensen niet verliefd zijn op de man of vrouw in kwestie, maar op het idee van een toekomst samen. Mevrouw heeft gestudeerd, heeft op liefdesgebied wat wilde jaren achter de rug en zoekt nu een betrouwbare partner om een gezin mee te stichten, want het klokje tikt. Ze ontmoet een intelligente meneer met een stevige carrière, een stabiel gestel en een auto van de zaak, en denkt: "Daar kan ik wel mee thuiskomen." Vervolgens raakt ze zwanger en concludeert na de flitsscheiding: "Ik ben eigenlijk nooit verliefd op hem geweest."

Om te beginnen zouden partners eerst een paar jaar moeten gaan samenwonen. En zichzelf de vraag stellen: wil ik wel oud, dik en grijs worden met deze persoon? Bestudering van de schoonfamilie moet een goede indicatie geven van hoe dat er ongeveer uitziet.

Samenwonen

Voor ze definitieve stappen zetten, zoals trouwen of aan kinderen beginnen, moeten de partners checken, checken, chec-

ken. Daarom zou het ritueel van het huwelijk eigenlijk in ere moeten worden hersteld, want dat is het uitgelezen moment om verwachtingen van het leven op tafel te leggen en met elkaar te vergelijken.

Over oppervlakkige dingen hoeft er geen overeenstemming te zijn; de een houdt van zaalvoetbal, de ander van museumbezoek. Maar over de volgende wezenlijke vragen moeten geliefden het eens zijn: willen ze allebei kinderen? Hoe willen ze die kinderen gaan opvoeden, wat vinden ze daarin belangrijk? Wie gaat de kinderen overdag verzorgen? Waar willen ze over vijf jaar wonen? Hoe belangrijk is werk? Hoe belangrijk is geld? Hoeveel tijd willen ze met z'n tweeën doorbrengen? Hoeveel tijd met vrienden en familie? Wat zijn hun doelen in het leven? Kunnen ze elkaars doelen ondersteunen?

Juist omdat er geen duidelijke criteria meer zijn voor een geslaagd huwelijk, is het aan partners zelf om te bepalen wat ze onder een goede relatie of een harmonieus gezinsleven verstaan. En hoewel veel van die verwachtingen impliciet aan bod komen, bijvoorbeeld door samen te fantaseren over de toekomst, is het belangrijk om die op enig moment hardop uit te spreken. Ook omdat daardoor een bewuste keus wordt gemaakt voor de ander. Als meneer zo nodig zijn leven wil delen met een beginnend actrice, kan hij niet verwachten dat ze straks drie dagen per week achter het loket gaat zitten om het gezinsinkomen veilig te stellen. Hij weet met wie hij in zee gaat.

Mensen besteden maanden aan
en de jurk, maar weten nauwelijks wat deg
verbinden eigen

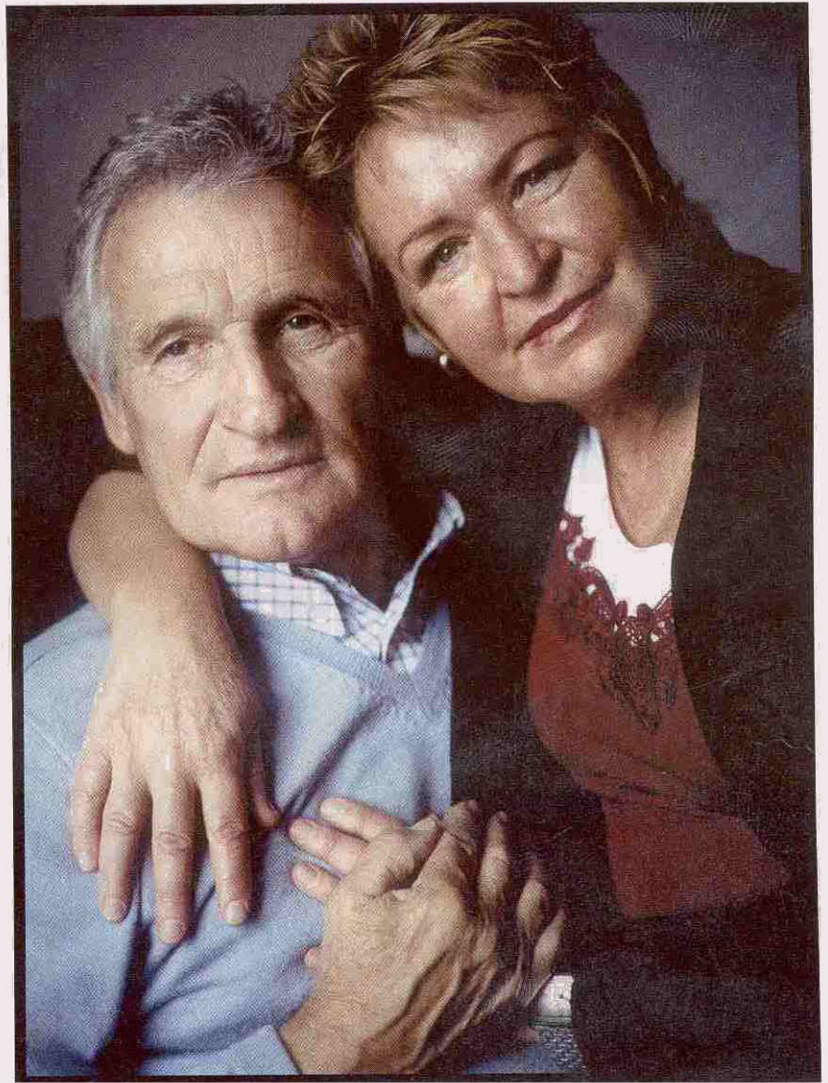
De aanloop naar het trouwfestijn is daarvoor het moment. Het is krankzinnig dat mensen maanden besteden aan al het ceremonieel – de locatie, de gastenlijst, de uitnodigingen, de jurk, het kapsel, de hapjes en drankjes – en nauwelijks weten wat de man of vrouw met wie ze zich in de echt verbinden eigenlijk belangrijk vindt.

Wat bij zo'n huwelijksceremonie idealiter ook hoort, is een ritueel afscheid van het kind-zijn, en het besef dat wat bruid en bruidegom thuis niet aan liefde en zorg hebben gekregen ze hoogstwaarschijnlijk ook van elkaar niet zullen krijgen. Het is spijtig, maar te weinig aandacht van de ouders, te weinig warmte of acceptatie, is niet ongedaan te maken, en partners moeten niet verwachten dat de ander dat straks allemaal gaat goedmaken.

Dat is een vitaal punt, want menig vooraanstaande huwelijkspsycholoog zegt dat mensen zonder dat ze het in de gaten hebben een partner kiezen met dezelfde eigenschappen als hun ouders. Dit met de kinderlijke hoop om zo nog een kans te hebben de verwondingen die ze vroeger hebben opgelopen te genezen. Zo creëren ze dus onbewust dezelfde pijnlijke situaties die ze thuis kenden.

De zoon van een chronisch depressieve moeder trouwt een toberige vrouw, omdat hij juist van zo'n type de aandacht wil die hem vroeger is onthouden. De dochter van de overspelige vader

Coby (55) en Dirk (67)
zijn 7 jaar samen



locatie, de gastenlijst
met wie ze zich in de echt
belangrijk vindt.

belandt bij een onbetrouwbare echtgenoot, omdat ze wil dat juist zo'n man een onvoorwaardelijke keus voor haar maakt. Het is natuurlijk een tijdbom onder het huwelijk. Alleen heel veel zelfkennis kan zo'n ingebakken mislukking voorkomen.

Eerste gezinsjaren

De eerste gezinsjaren zijn de moeilijkste in het huwelijk. Onderzoeken laten zien dat de tevredenheid met de relatie onmiddellijk daalt vanaf de geboorte van het eerste kind. Dat komt door alle stress, en de forse inperking van de persoonlijke vrijheid. Nieuwbakken ouders hebben het nu eenmaal zwaar. Kinderen opvoeden, carrière maken, verhuizen, zieke ouders verzorgen... 'Het spitsuur van het leven' noemen de therapeuten het.

Hoe hoger de partners zijn opgeleid, hoe groter de aanpassingsmoeilijkheden. Vooral onder de vrouwen. Het werkende-moederschap blijkt veel lastiger dan ze hadden voorzien. Daarom is het voor hun huwelijksleven cruciaal dat hun partner 'gezinsgericht' is. Studies tonen een direct verband tussen hoe tevreden werkende vrouwen zijn over hun relatie en de bereidheid van hun echtgenoot om prioriteit te geven aan het gezinsleven. Wil de man zijn economisch onafhankelijke eega bij zich houden, dan

dient hij zich ruimhartig te bekommeren om het huishouden en de opvoeding van de kinderen.

Voor de goede orde: partners die een traditionele taakverdeling hebben, waarbij vader voornamelijk werkt en moeder voornamelijk zorgt, zijn tevredener over hun huwelijk dan andere echtparen, en minder geneigd te scheiden. Dat komt doordat het duidelijk is wat ze van elkaar kunnen verwachten. De progressieve koppels moeten continu blijven onderhandelen.

De grootste valkuil voor deze zwaar belaste dertigers is dat ze elkaar door alle hectiek veronachtzamen. De relatie met de partner is de sluitpost, terwijl die de basis zou moeten zijn. Relatetherapeuten vertellen dat sommige cliënten het zo druk hebben dat er niet eens tijd is om een therapieafspraken te maken. Dat laat natuurlijk meteen zien waar het probleem ligt. "Maak eerst eens wat tijd voor elkaar," is dan het advies. "Ga wekelijks een avond samen weg, en liefst ook af en toe een weekend."

Dit broodnodige relatieonderhoud, dat echtgenoten hun hele leven zouden moeten volhouden, zit 'm ook in kleine dingen. De Amerikaanse huwelijksonderzoeker John Gottman onderzocht de omgangsvormen van mensen die gelukkig getrouwd zijn. Wat doen deze stellen wél wat mensen met slechte huwelijken niet doen?

Elkaar 's ochtends vragen wat voor belangrijke dingen er die ►

► dag op het programma staan.

Elkaar aan het eind van de dag een tijdje *ongestoord* laten klagen over al het onrecht dat hun die dag ten deel is gevallen.

Elkaar dagelijks waardering tonen.

Elkaar aanraken, knuffelen, kussen.

Wekelijks samen even weggaan, en bijpraten.

Dat alles kost echtgenoten zo'n vijf uur per week. Door al dat contact leren ze de details van elkaars leven kennen en houden ze zicht op wat de ander beweegt. Niet romantiek is volgens de experts namelijk de basis van een goed huwelijk, maar vriendschap, 'want dat houdt de relatie sterk op het moment dat de verliefdheid niet meer zo krachtig is'. Voldoende dagelijkse aandacht sterkt die vriendschap, en maakt dat partners alle grote veranderingen – zoals kinderen krijgen, verhuizing en ziekte – beter aan kunnen.

Vandaar ook het advies om de geliefde iets meer te behandelen alsof hij of zij een goede vriend of vriendin is en iets minder als de huissloof 'die je niet eens hoeft te groeten alvorens achter de krant weg te duiken'. Het fatsoen waarmee de echtgenoten doorgaans hun vrienden en collega's te woord staan, moeten ze ook tegenover elkaar aan de dag leggen. Hoffelijkheid, goede manieren, attent zijn; het houdt niet op na het eerste afspraakje.

De kinderen ietsje naar de periferie verschuiven en de partner centraal stellen past ook in deze visie van 'sterk partnerschap'. Ouders zouden samen een soort clubje moeten vormen, net als de kinderen onderling. Het schijnt voor kinderen geruststellend te zijn als de ouders op één lijn zitten en hiërarchisch een plaats hoger staan. Dat geldt ook voor enige kinderen. Symbolisch hiervoor is het ouderlijk bed, waarin de koters 's nachts geen plaats horen te krijgen.

Eigen wensen

Gericht zijn op elkaar, en op de kinderen (als die er zijn), is voor een gelukkig huwelijk essentieel. En toch is het de kunst om daarnaast scherp op de eigen wensen te blijven letten. Echtgenoten hebben het meest aan elkaar als ze allebei gelukkig zijn. Therapeuten merken dat partners, met of zonder kinderen, zichzelf vaak ongemerkt gaan wegcijferen. Dan raken ze steeds vermoeider en knorriger, zonder te weten waarom. Het probleem is dat ze eigenlijk een leven leiden waarin ze te weinig 'gevitalseerd' worden.

Neem het contact met de schoonfamilie. Het lijkt een natuurwet dat zodra een kind wordt geboren de familiebanden worden aangehaald: papa, mama en kind worden opgenomen in de clan. En voor ze het weten, zitten ze, nog afgezien van alle verjaardagen, twee keer per maand een hele zondag bij de ene, en twee keer per maand een hele zondag bij de andere familie – en altijd samen, 'anders staat het gek'.

Sommige papa's en mama's vinden dat hartstikke gezellig, maar anderen gaan liever op zondag een keer fietsen of piano spelen. En dat moeten ze dus ook vooral blijven doen, want dat zijn de dingen waar ze van opkikkeren.

De schoonfamilie is sowieso een grote bron van conflicten in relaties. Daarom hoort het eigen gezin altijd op de eerste plaats te komen. Als mevrouw moet kiezen tussen haar ouders of haar partner, dan gaat haar partner voor. Van haar ouders, broers en zussen mag ze respect verwachten voor het soort leven dat ze

met haar gezin wil leiden. Ze is niet meer in de eerste plaats het kind van haar ouders, maar de moeder van haar kinderen.

Nu, in deze fase van de hectische gezinsvorming, zouden echtgenoten hun geduld moeten oefenen. De seks, het spontane leven – geef het een paar jaar de tijd, het komt allemaal wel weer op gang. En schroef de verwachtingen niet te veel op, adviseren de deskundigen. Zij zeggen: je kunt niet elke dag even veel van iemand houden; soms houd je een paar weken niet van iemand, soms is die intimiteit een paar maanden weg, soms lopen individuele wegen een paar jaar uit elkaar, om dan toch weer samen te komen. Het is in deze tropenjaren genoeg als mensen het een beetje gezellig kunnen houden thuis.

Conflicten

Er zijn genoeg voorbeelden van lang getrouwde mensen die niet alles met hun partner tot op de draad hoeven uit te praten. Ze halen hun schouders op, zien er geen kwaad in iets af en toe onder het tapijt te vegen, of verzoenen zich snel, bijvoorbeeld door een grap te maken.

Maar niet alle stellen zijn zo fortuinlijk. Echtparen die constant ruziemaken, kunnen maar beter in relatietherapie. Er zijn weliswaar genoeg boeken op de markt die de lezers helpen met de 'communicatie', maar het is heel moeilijk om

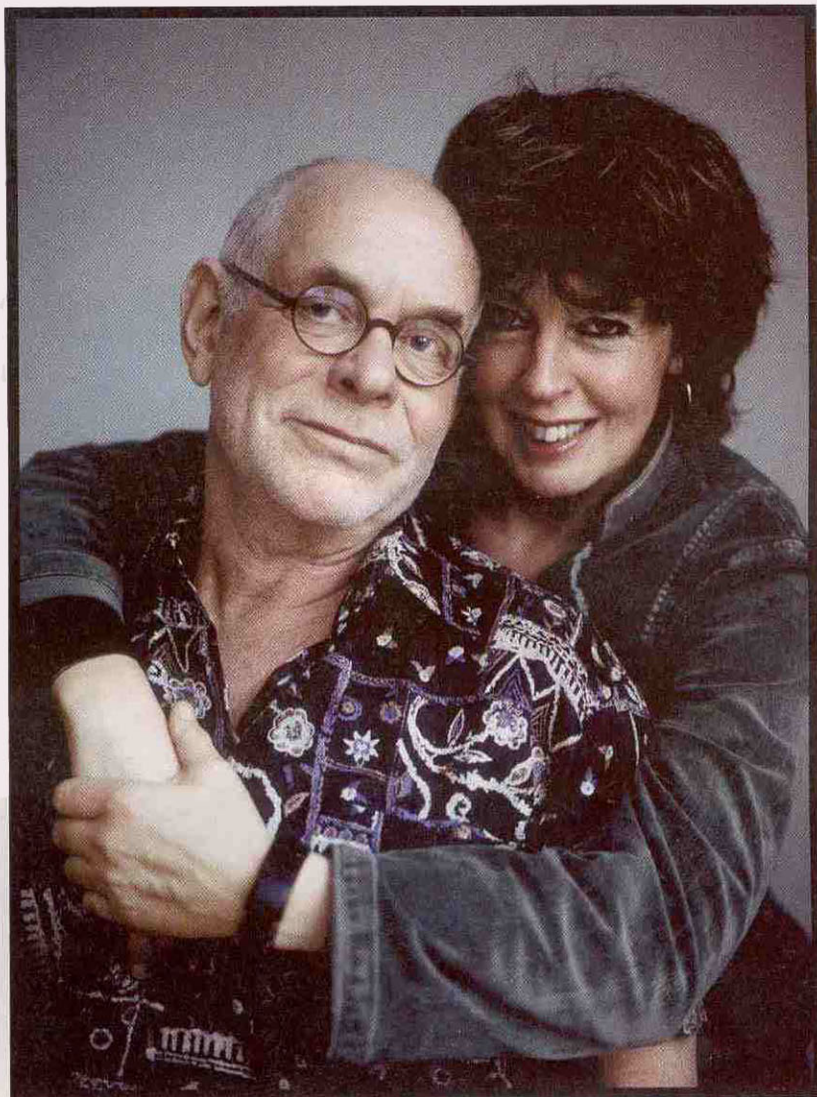
Mannen zijn sneller tevreden over hun relatie
Zodra ze een min of meer stabiele relatie hebben
zijn ze geneigd de onvrede van hun echtgenote te negeren

die boekenwijsheid in het heetst van de strijd toe te passen.

Om te beginnen moeten huwelijkspartners elkaars kritiek altijd serieus nemen. Ze zouden niet moeten aankomen met beweringen als: "Mijn vrienden zeggen dat het helemaal niet zo is." Want als een van beiden een probleem heeft en de ander ziet dat probleem niet, dan schort er iets aan de relatie.

Volgens sommigen moeten vooral mannen zich dit advies aantrekken. De theorie is: mannen zijn sneller tevreden over hun huwelijk dan vrouwen. Zodra ze eenmaal een min of meer stabiele relatie hebben, vinden ze het wel best. Daardoor zouden mannen eerder geneigd zijn de onvrede van hun eega te bagatelliseren. En dan iets te mompelen in de trant van: als het je niet bevalt, dan ga je maar. Levensgevaarlijk! Een ideale reactie zou zijn, als er een probleem wordt aangekaart: "Echt waar? Wat vervelend om te horen. Ik zou het fijn vinden als we daar vanavond als de kinderen slapen over verder praten."

Verwoorden van kritiek is aan strakke regels gebonden. Partners moeten elkaar geen verwijten voor de voeten slingeren. De toonzetting hoort positief te zijn. Stel dat mevrouw vindt dat meneer te veel werkt en te weinig beschikbaar is voor het gezin. Dan loont het de moeite als mevrouw niet begint met: "Jij bent er ook nooit!", want dan heeft haar man natuurlijk geen zin meer om haar ter wille te zijn, maar zegt: "Ik vind het altijd zo



huwelijk dan vrouwen.
vinden ze het wel best en
te bagatelliseren.

gezellig als je thuis bent, en ik mis dat een beetje de laatste tijd.”

Als de twee geliefden al te kwaad worden, moeten ze stoppen met praten, en twintig minuten rust nemen om hun hartslag en bloeddruk tot bedaren te brengen. Het helpt om even naar muziek te luisteren of een blokje om te gaan. Wie dat niet lukt, zou in ieder geval zijn mond moeten houden en een paar tellen op de eigen ademhaling letten. Het is niet eenvoudig, maar oefening baart kunst.

Verbale woede kan een relatie slopen. Als mensen boos bejegend worden, nemen ze uit lijfsbehoud afstand en stoppen ze met luisteren. Als ze door hun partner jaar in jaar uit boos worden behandeld, gaan ze zich permanent een beetje voor hem of haar afsluiten. Daardoor wordt het steeds moeilijker om samen problemen op te lossen. Sarcasme en minachting hebben hetzelfde dodelijke effect.

Over veel van de dingen waarover echtparen nu ruziën, ruziën ze over tien jaar nog steeds. Geld bijvoorbeeld. Goede, zakelijke afspraken over geld zijn cruciaal; vooral wanneer een van beiden om welke reden dan ook stopt met werken. Degene met het hoogste salaris zou nederig behoren om te gaan met de macht die hem of haar dat geeft. Als het geld op een gemeenschappelijke rekening staat, is het verstandig dat beide echtgenoten eigen 'zakgeld' krijgen, waarover ze geen verantwoording hoe-

ven af te leggen. Maar hoe echtparen met geld omgaan, is een afspiegeling van hoe ze in het algemeen met elkaar omgaan; als ze openhartig met elkaar praten en elkaar iets gunnen, wordt het geld ook niet zo snel een probleem.

Desalniettemin blijven er verschillen die nooit zullen worden opgelost. Hier is het devies: humor en acceptatie. Stel dat mevrouw elk weekend een pesthumeur heeft vanwege spanningen op haar werk. Daar kan meneer steeds ruzie over blijven maken, maar hij kan ook denken: "Zo is ze nu eenmaal. Ze kan zich slecht ontspannen. Maar ik ga niet dat hele weekend naar die chagrijnige kop zitten kijken. En dat doe ik mijn kinderen ook niet aan. Ik ga zaterdagochtend met het kroost naar mijn ouders, dan heeft zij even rust, en zondagmiddag ga ik sporten met mijn vrienden." Dat brengt meteen wat lucht in het kerngezinnetje.

Dat heet: omgaan met verschillen. Dat is wat therapeuten hun klanten tijdens de relatietherapie voornamelijk proberen te leren.

Seks

Hartstocht en begeerte hebben een tragische klank. Getrouwde mensen raken ze onvermijdelijk kwijt, en affaires waarin ►

► ze die romantiek weer zoeken, vernielen hun huwelijken. Maar zo hoeft het niet te zijn, zegt de Amerikaan David Schnarch, een van de meest vooraanstaande seksuologen van dit moment. Seks kan zich juist verdiepen naarmate mensen langer samen zijn, zolang ze zich maar kunnen ontspannen in bed. Begeerteproblemen en opwindingsstoornissen hebben ook wel te maken met ziekte, stress en vermoeidheid, maar evenzogoed met een gebrek aan gewoon op je gemak zijn met de ander.

Een jongen van achttien, zeggen seksuologen, krijgt een erectie van de wind en een mooie zomerrok. Vanwege zijn jeugd is er een sterke reactie op weinig stimulans. Als het lichaam minder vitaal wordt, gaat de psychologie meer spelen. Mensen raken pas opgewonden door de spanning van een nieuwe geliefde, een ruzie of mogelijk gevaar. Na tien jaar huwelijk zijn ook die prikkels schaars geworden. En wat doen veel mensen dan, als ze het nog doen? Ze reduceren de hele erotiek, al die honderden mogelijkheden die er zijn, tot de trucjes waarvan ze zeker weten dat ze 'werken'. Vijf minuten dit, vijf minuten dat, drie minuten zo, en klaar zijn Kees en Marie.

Hem of haar steevast eerst laten klaarkomen, een orgasme eruit persen, met gesloten ogen over iemand anders fantaseren, met de zenuwen in je lijf in bed liggen of je wel potent genoeg bent, het even snel doen voor de zaterdagochtendboodschappen 'omdat het anders ook zo kaal wordt': ook dit zijn gangbare tafereel in het huwelijksbed. Als beide vrijers met deze seks tevreden zijn, soit, maar contact maken, kun je het niet noemen. Het zijn maniertjes die een relatie makkelijk doen uitblussen. Even routinematig als de fitnessoefeningen. En eigenlijk weten echtparen dat ook wel, maar ze hebben het er liever niet over.

Al die veelgehoorde tips voor een beter seksleven, zoals nieuwe lingerie, nieuwe standjes, nieuwe apparaatjes, viagra, hebben pas zin als mevrouw en meneer zich in bed durven laten gaan. Dat is de basis. Wie zich seksueel wil blijven vernieuwen, moet de moed hebben om dingen voor te stellen die zijn wederhelft misschien wel heel gek vindt. Bovendien moet hij of zij er niet voor terugschrikken om zich helemaal te laten kennen, iets dat seksuologen (bij vrouwen) aanduiden als 'je benen wijd doen en je hart openstellen op hetzelfde moment'.

Dat is kennelijk voor de meeste mensen nogal een opgave, zelfs als ze elkaar al lang kennen. Ga maar na: voor velen is het makkelijker om zich tijdens een one-night stand te laten gaan dan bij hun oude, vertrouwde partner. Zelfs de meest simpele intimiteitsoefening die er bestaat, elkaar in stilte vijf minuten in de ogen kijken, is voor veel echtparen al doodeng.

Als huwelijkspartners dit parcours van 'volwassen seks' willen bewandelen, is vreemdgaan geen optie. Mensen die iets te verbergen hebben, kunnen zich nooit helemaal laten gaan; ze moeten zichzelf altijd met een schuin oog in de gaten houden of er geen explosief materiaal naar buiten lekt.

Een van de twintig deskundigen zegt dat erotiek zoiets veelomvattends is dat je het eigenlijk niet tot één partner zou hoeven moeten beperken, 'zolang het maar incidenten blijven en geen verliefdheden zijn'. En een andere vindt dat een affaire het voordeel kan hebben dat de vreemdganger zich realiseert dat hij of zij het thuis zo slecht nog niet heeft. De rest laat een eenduidig 'nee' horen op de vraag of vrijen met een ander geoorloofd is. "Het is

een luxe die je je niet kunt permitteren." Echtelieden die een lange affaire met een ander stilhouden, ontzeggen hun eigen man of vrouw bovendien 'de kans om een bewuste keus over zijn of haar toekomst te maken'. Als de partner van de verhouding zou afweten, zou hij of zij het huwelijk waarschijnlijk willen ontbinden, of zelf een leuke nieuwe liefde gaan zoeken.

Maar als er toch een klein slippertje is, zou dat voor de bedrogene ook geen reden moeten zijn om een scheiding in gang te zetten. De deskundigen raden eerder aan om je te verdiepen in wat die affaire eigenlijk zegt over het eigen huwelijk, 'en daar samen van te groeien'.

Gesetteld zijn

Waar partners die al twintig jaar of langer zijn getrouwd op zouden moeten letten, zeggen de deskundigen, is dat ze hun huwelijk niet te vanzelfsprekend gaan vinden.

Het gevaar van deze fase is juist dat alles zo gewoon is geworden. De omgangsvormen zijn ingesleten geraakt. Echtgenoten kunnen zich verschuilen achter de zorg voor hun kinderen, hun drukke banen, hun hectische sociale levens. Ongemerkt dwalen ze af van elkaars ontwikkeling en ontstaat er een stille vervreemding. Dat is juist zo gevaarlijk omdat deze midlife-fase bekend staat om het verlangen nog eens op te bloeien. Om de licht ge-

Een slippertje hoeft geen reden te zijn
Eerder als aanleiding om je te verdiepen in
aan, en 'er samen va

frustreerde hunkering naar opwinding, naar aantrekkelijk te zijn in de ogen van anderen, wat menigeen rare sprongen doet maken. Wie kent de verhalen niet van de man van middelbare leeftijd die zich eigenlijk al had neergelegd bij zijn duurzaam ontworpen huwelijk en dan plotseling verliefd wordt op de jonge kantoorgenote, alleen al omdat zij hem bewondert om eigenschappen die zijn echtgenote niet eens meer opmerkt? Het is een nieuwe kans, misschien wel zijn laatste, op de echte grote liefde, om echt gelukkig te worden, en het grimmige voornemen om die kans niet te verspelen, verklaart waarom hij van het ene op het andere moment zijn echtgenote de rug kan toekeren.

Zulk gebrek aan contact tussen partners is ook nog eens een slechte voorbereiding op het lege nest straks, en de pensioentijd, de twee stadia die aardverschuivingen in een relatie kunnen veroorzaken. Wat hebben echtgenoten nog samen als de kinderen het huis uit zijn, en de 'tweede verkeringsstijd' begint? En zijn ze eigenlijk wel op de hoogte van elkaars verwachtingen omtrent die pensioensjaren? Weet hij dat zij dolgraag samen wil reizen? Weet zij dat hij zijn drukke baan het liefst verruult voor de verplichtingen van een even veeleisend vrijwilligersleven?

Daarom moeten ook echtgenoten met pubers, en zelfs met kleinkinderen, structureel tijd voor elkaar blijven maken. Blijf een paar avonden per week samen thuis, zeggen de deskundi-

Nils (45) en Marian
(39) zijn 8 jaar samen



voor een scheiding.
huwelijk, raden de deskundigen
te groeien'.

gen, om samen televisie te kijken of een glas wijn te drinken. Een andere advies om sleur te voorkomen: blij jezelf vooral persoonlijk ontwikkelen, zodat je 'de levenslust weer kunt injecteren in de relatie'.

De mensen die beweren dat alles in hun goede huwelijk vanzelf gaat, bij wie de taakverdeling moeiteloos tot stand komt, die bijna nooit ruzie maken, en voor wie de seks nog net zo bevredigend is als vroeger, kunnen ook de conclusie van dit artikel gerust overslaan. Voor de minder fortuinlijken geldt: geef je huwelijk een 'permanente projectstatus'. Het is de moeite waard. Getrouwde mensen zijn over het algemeen gelukkiger en zelfs gezonder dan ongetrouwde mensen. |

Aan dit artikel werkten mee:

Martin van Nieuwburg en Agnès Schlüter: 34 jaar getrouwd, Enkhuizen.

Ellen Aptroot: psychotherapeut, systeemtherapeut, opleider Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie en de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie, Ommen.

Marianne Emmelkamp: psychotherapeut, systeemtherapeut en seksuologe, opleider Nederlandse Vereniging voor Seksuologie, Dalfsen.

Jos van der Poort & Petra Kempners: Centrum de Poort, praktijk voor psychotherapie en relatietherapie, Geleen.

Cathelijn van Wijngaarden & Paul Musters: De Kunst van Samen, praktijk voor relatietherapie, Rotterdam

Gert Nooy: psychotherapeut, systeemtherapeut, GGZ Midden-Holland, Gouda en psychotherapiepraktijk Oudegracht, Utrecht.

Pieter de Jong: psychotherapeut, systeemtherapeut, GGZ Midden-Holland, Gouda en psychotherapiepraktijk Koekoek & de Jong, Utrecht.

Karel Lambers: relatietherapeut en seksuoloog, Riagg Rijnmond Noordwest, Rotterdam.

Vera Steenhardt: Hartsaken, praktijk voor seksuologische therapie, relatietherapie & coaching, Amsterdam.

Fietje Blom: praktijk voor geestelijke gezondheidszorg en mediation, Eckelrade.

Gerard van Poppel: psychotherapeut en relatietherapeut, Groesbeek.

Patricia van Lingen: relatietherapeute, Aardenburg en Leidschendam.

Pieter Vermeulen: relatietherapeut en mediator, auteur 'Scheiding en ouderschap' (Ad.Donker, 2004), Den Haag.

Dr. Ann van den Troost: onderzoekster Centrum voor Bevolkings- en Gezinsonderzoek, Katholieke Universiteit Leuven, België.

Prof. dr. Jan Latten: onderzoeker Centraal Bureau voor de Statistiek, Voorburg.

Dr. mr. Cees J. Straver: sociaalseksuoloog, voormalig directeur Nederlands Instituut voor Sociaal Sexuologisch Onderzoek, auteur 'De huwelijks logica' (DSWO Press, 1994).

Dr. Maarten C. Berg: geluksonderzoeker Erasmus Universiteit Rotterdam, auteur 'Pluk het geluk in de liefde' (Spirit, 2004).