



# G

Het lijkt wel alsof we steeds sneller uit elkaar gaan. Had je vroeger de beruchte 'seven year itch', tegenwoordig stranden relaties vaak al na een jaar of twee. Waar komt die onvrede vandaan? En wat te doen: een nieuwe geliefde nemen of vol frisse moed doorstarten?



# ET T V E R

## MIJN RELATIE JEUKT (NU AL!)

Tot voor kort liep ik nog rond met een discman, het paard en wagen onder de elektronica. Ik was er uitermate tevreden mee, maar durfde 'm op een goed moment niet meer uit mijn tas te halen om een cd te verwisselen wanneer ik in de trein zat. Dus sinds een aantal maanden ben ik om en heb ik een mp3-speler. Helaas een model dat nu al weer hopeloos verouderd blijkt te zijn. Evenals het model van mijn spijkerbroek, mijn gympen en mijn mobiel trouwens. Het tempo waarin gadgets, kleding, meubilair en kapsels transformeren, lijkt niet alleen voor materiële zaken te gelden, ook relaties worden tegenwoordig razendsnel vervangen. Niet alleen in Hollywood, ook op onze eigen Gooise matras hebben mensen relaties die zo duurzaam zijn als vroeger op het schoolplein: Jan en Ellemieke, Wendy en Chris, Daan en Jennifer, Gordon en ál zijn verkeringen, noem ze maar op. Eind 2007 bleek uit een onderzoek waarin de scheidingscijfers uit de Verenigde Staten, Scandinavië en Rusland werden gebundeld dat de klassieke seven year itch is verschoven naar vijf jaar. En een Australisch onderzoek gaat nog verder: er zou sprake zijn van een two year itch. Eén

op de twaalf stellen gaat volgens dat onderzoek uit elkaar na de eerste twee jaar, dat is dubbel zoveel kans als voor koppels die zeven jaar samen zijn. Dat zoveel relaties sneuvelen, betekent dat het aantal singles drastisch toeneemt - niet iedereen is immers onmiddellijk weer aan de man of vrouw. In Nederland zijn er op dit moment ongeveer 2,6 miljoen singles, en naar verwachting zullen dat er in 2030 zo'n 3,4 miljoen zijn, schrijven journalist Malou van Hintum en hoogleraar demografie Jan Latten in hun boek 'Liefde à la carte'. Dit is volgens hen het gevolg van de toenemende keuzevrijheid en individualisering. Mensen hoeven zich niet meer te voegen in een relatie als ze daar geen zin in hebben.

**Kris (29, pedagoog) is inmiddels twaalf jaar samen met haar man.** Zij heeft verschillende jeukaanvallen overleefd tijdens haar relatie. "Twee plus vijf plus vijf jaar," zo beschrijft ze het samenzijn met haar geliefde. Hun patroon is klassiek. Na ongeveer twee jaar ebde de eerste verliefdheid weg en sloeg de sleur toe. Ze maakten een paar goede ruzies waarin ze beiden hun twijfel uitspraken en besloten bij elkaar te

blijven. Kris: "Het was dat moment waarop je besluit of je van elkaar gaat houden of niet. En dat deden we."

De volgende aanval kwam na vijf jaar. Ze woonden nog niet zo lang samen en groeiden uit elkaar. "We waren op het punt waarop we moesten beslissen of we het écht allemaal met elkaar wilden: trouwen, kinderen, voor eeuwig samenblijven. De grootste oorzaak van onze twijfel bleek achteraf de onzekerheid die we hadden over de vraag of de ánder het wel zou willen." Na ook deze hobbel genomen te hebben werd er getrouwd en kwam er een kind. Er volgden goede jaren waarin er weinig aan de hand was. "Tot nu," zegt Kris. "Want na al die 'projecten' - samenwonen, huwelijk, een kind krijgen - vraag ik me af wat er nog van ons over is, wat ons bindt. En, belangrijker: vind ik hem nog wel leuk genoeg?" Maar saai vindt ze haar man niet en ze weet ook nog heel goed waarom ze op hem gevallen is. Ze heeft ook geen behoefte aan een andere man. "Al zou ik nu niet weten of ik een verliefdheid zou kunnen weerstaan."

Het probleem is dat hun communicatie niet al te soepel verloopt, ze praten vaak >





## 'NA AL DIE 'PROJECTEN' VRAAG IK ME AF WAT ONS BINDT. EN, BELANGRIJKER: VIND IK HEM NOG WEL LEUK GENOEG?'

Kris, 2 + 5 + 5 jaar samen met haar man

langs elkaar heen. Dat resulteert in onbegrip, frustratie en ruzie. "Ons zoontje heeft daar last van, daarom zijn we in relatie therapie gegaan. En we doen leuke dingen samen, een weekendje weg of uit eten. Dan is het altijd weer heel fijn en vertrouwd." De belangrijkste reden voor Kris en haar man om bij elkaar te blijven, is dat ze samen een goede basis hebben. Maar de ruzies hebben hun sporen nagelaten waardoor haar vertrouwen een deuk heeft opgelopen. "En ik vraag me af of we onze communicatieproblemen ooit te boven kunnen komen. Bovendien moet ik hem kunnen vergeven dat hij me emotioneel in de kou heeft laten staan, en ik weet niet of ik dat kan." Spijt dat ze haar voorgaande itches het hoofd heeft weten te bieden, heeft Kris zeker niet. "Het is heel goed dat we destijds bij elkaar zijn gebleven, het heeft ons sterker gemaakt. Maar dat wil niet zeggen dat we het dit keer ook redden."

### Het gevoel van verliefdheid wordt veroorzaakt door een verandering van een aantal boodschapperstoffen in onze hersenen.

De hersengebieden die met negatieve gevoelens gepaard gaan, worden uitgeschakeld, en de hersengebieden die zijn verbonden met een geluksgevoel worden geactiveerd. Na gemiddeld een jaar of twee, mede afhankelijk van de mate waarin geliefden elkaar zien, dalen de niveaus van de verschillende boodschapperstoffen weer naar hun normale levels, en neemt dus ook het euforische gevoel dat bij verliefdheid hoort af. Relatietherapeute Vera Steenhart: "Na de eerste fase van hevige aantrekkingskracht gaat verliefdheid over in houden van. Je hebt je verbonden met elkaar en je accepteert de minder leuke kanten van de ander. Maar daar zijn sommige mensen nu eenmaal beter in dan anderen." Volgens Steenhart zijn er aanwijzingen dat het gemak waarmee je je verbonden voelt in een relatie met hormonen te maken heeft. Ze legt uit dat het gevoel van iemand te houden gaat gepaard met een stijging van het hormoon oxytocine - ook wel het bindingshormoon genoemd - waardoor je je relatie als een veilige basis ervaart. Steenhart: "Uit onderzoek blijkt dat kinderen met hechtingsproblemen - die emotioneel en fysiek verwaarloosd zijn in hun jeugd - minder oxytocine aanmaken dan kin-

deren die een veilige jeugd hebben gehad. Dat chemische gegeven kan er toe leiden dat ze als volwassenen vaker vastlopen bij juist deze overgangsfase van relaties. Gezien hun verleden is liefde bovendien geen vanzelfsprekendheid voor ze."

Naar schatting lijdt ongeveer dertig procent van de bevolking aan hechtingsproblemen in de jeugd. Steenhart: "Ze zijn niet allemaal samen met iemand die ook zo'n soort jeugd heeft gehad, dus ongeveer de helft van de relaties kampt met problemen die te maken hebben met een moeilijke hechting. Dat was vroeger natuurlijk ook al zo, maar toen was er nog niet zo'n focus op het relationele leven."

"Vroeger was een relatie een economische en zakelijke eenheid, je was blij als hij niet sloeg en dronk. Verliefdheid? Ach, dat gaat over. En de sex? Dat wordt altijd minder. Zouden we misschien beter af zijn wanneer we nog wat meer op onze grootouders leken? Minder snel ontevreden misschien, en minder snel last van relatie-itchees? Nee, zegt Steenhart: "Als mensen voor de moeilijke weg kiezen om in therapie te gaan, bloeien relaties juist vaak op. Als partners sterker worden, zijn ze in staat tot meer intimiteit. Dat verhoogt de onderlinge aantrekkingskracht enorm. En als seksuoloog werk ik er dan aan dat óók de sex weer goed wordt. Je kunt heel veel doen." Het levert bovendien méér op dan goede een relatie. Door de aanvallen van twijfel in een relatie te doorstaan en te kijken hoe je de situatie kunt verbeteren, ontwikkel je volgens Steenhart bepaalde vaardigheden. Incasseringsvermogen bijvoorbeeld, of het vermogen om jezelf te blijven. Kwaliteiten die ook op andere vlakken van pas komen, in vriendschappen of op de werkvloer.

**Rozalie (24, student) is bijna zes jaar samen met haar vriend.** Hij is tien jaar ouder dan zij en is haar eerste seksuele partner. Na drie jaar werd Rozalie verliefd op een ander en gingen ze even uit elkaar. Een maand later waren ze weer samen en trok ze bij hem in. Nu, na bijna zes jaar, wordt Rozalie weer onrustig. Grootste euvel in hun relatie is de sex. Rozalie: "Ik word totaal niet meer opgewonden van mijn vriend. Heel frustrerend. Ik heb de laatste tijd steeds vaker gevoelens voor andere mensen en ben heel nieuwsgierig naar wat er nog meer is bui- >



## Wat te doen wanneer de onrust toeslaat?

- Bepaal eerst de ernst van de onrust. Is het een aanval of verkeer je in een chronische toestand van onvrede? Sta je meer open voor andere mensen bijvoorbeeld? Hoe vaak hebben jij en je partner het nog leuk samen?
- Vraag je vervolgens af of je nog je wel écht naar elkaar luistert. Of is jullie communicatie inmiddels doorspekt met verwijten en volgt het altijd hetzelfde patroon? Zo ja: dan valt er nog heel wat winst te behalen door aan jullie communicatie te werken.
- Wanneer je erachter wilt komen wat er precies aan hand is, kun je een thermometergesprek voorstellen: elke week geven jij en je partner een cijfer aan de relatie, en dat bespreken jullie vervolgens.
- Check elkaars verwachtingen: wat willen jullie van elkaar? Partners zijn vaak bang dat de ander torenhoge verwachtingen heeft. Hier open over zijn betekent vaak een opluchting, want in veel gevallen blijkt de ander veel realistischer dan je dacht.
- Doe je zelf nog wel genoeg moeite voor je relatie? Klagen over de ander is vaak makkelijker dan kijken naar je eigen gedrag. En daar kun je tenminste iets aan doen.
- Trek je je terug als het moeilijk wordt? Dan kan het interessant zijn om vanaf nu juist extra moeite te doen. Wend je naar elkaar toe in plaats van naar elkaar toe. Want een relatie wordt nooit vanzelf beter, maar wel vanzelf slechter.

«ten mijn vriend en ik: sex met vrouwen, sex met andere mannen.» Rozalie vindt haar vriend heel lief, maar niet meer aantrekkelijk. «Hij krijgt een bierbuikje waar hij helemaal niets aan doet. Hij is niet met zijn uiterlijk bezig, het boeit hem niet hoe hij eruitziet. En hij heeft me nog nooit spontaan een cadeautje gegeven. Het zijn allemaal kleine dingen waar ik me op den duur toch aan ben gaan ergeren.»

Reden dat ze haar vriend niet wil verlaten, is dat ze van hem houdt en dat ze veel samen delen. Hij is haar beste vriend en ze hebben bijna nooit ruzie. Daarbij geeft ze toe bang te zijn om alleen te zijn. «Vind ik wel weer iemand? Ik ben niet de makkelijkste persoon namelijk, erg eigenwijs, onzeker, ik heb een eigen wil en kan heel extreem zijn.»

Ondertussen heeft Rozalie wel gevoelens voor een andere man gekregen, en heeft ze een paar keer met hem gezoend. Haar vriend weet van haar twijfels, maar niet van die ander. Rozalie overweegt om een tijdje uit elkaar te gaan om haar gedachten te ordenen. «Als ik tien jaar ouder was, dan zou het verhaal anders zijn geweest. Nu ben ik nog jong en daarom vraag ik me af of ik niet iets mis door bij hem te blijven.»

**De trend dat de relatiejeuk sneller toeslaat, past in de maakbare samenleving, volgens relatietherapeute Steenhart.** «We leven in een wereld waarin alles steeds sneller vervangen wordt. Mensen zijn constant bezig om verder te komen en beter te worden. Dat geldt niet alleen voor banen, bijna niemand blijft meer zijn hele leven voor één baas werken, maar ook voor relaties.» Bovendien lijkt het bestaan van alleenstaanden een stuk rooskleuriger dan vroeger, meent Steenhart. «Er zijn ontzettend veel faciliteiten voor alleenstaanden, reizen voor alleenstaanden, singlefeesten. En uiteraard spelen ook de datingsites een grote rol bij het snelle relatiehoppelen. Van menig stel dat met problemen kampt heeft één van de twee vaak al eens even stiekem zo'n site bekeken. En ja, dat ziet er dan meestal leuker uit dan die chagrijnige partner thuis.» Hoe korter de relatie, hoe makkelijker het is om er een eind aan te maken. Je deelt minder geschiedenis, vrienden en familiebanden zijn minder met elkaar verknoopt en er valt minder uit te leggen. Feit dat er

## OOK DATINGSITES STIMULEREN HET RELATIEHOPPEN. WANT JA, DAT ZIET ER MEESTAL LEUKER UIT DAN DIE CHAGRIJNIGE PARTNER THUIS

veel over relaties en relatiebreuken geschreven wordt kan ertoe leiden dat mensen cynischer worden, denkt Steenhart. En het bijltje er sneller bij neer zullen gooien. Uit onderzoek blijkt dat ook gescheiden ouders ertoe bijdragen dat iemand een grotere kans loopt op een relatiebreuk. Steenhart: «Deze kinderen zagen dat hun ouders soms beter af waren na de scheiding. Bovendien zullen ze sneller gesteund worden door hun ouders wanneer ze overwegen bij hun partner weg te gaan.»

Informatie over hoe een relatie zou moeten zijn, kan ertoe leiden dat mensen te hoge verwachtingen hebben van hun partner. De aandacht voor psychologische onderwerpen en persoonlijke ontwikkeling in de media maken dat mensen zich bewust zijn van het feit dat het ook anders kan. Maar dat gaat niet zomaar, om dingen te veranderen moet je je best doen, tijd en energie investeren. Bovendien is de werkelijkheid altijd weerbarstiger dan je denkt. Je kunt na het lezen van een artikel over communicatieregels in een relatie wel heel erg je best doen je geliefde uit te laten praten. Maar wat als hij nog steeds dingen zegt die je het bloed onder de nagels vandaan halen?

Mensen zijn anno nu te veeleisend, vindt Steenhart: «Het moet vooral allemaal goed blijven gaan. Je moet fijn jezelf kunnen zijn terwijl die ander dat fantastisch vindt. Maar dat vindt je partner niet altijd fantastisch. En andersom vind jij dat ook niet van je partner. Dan moet je zoeken naar een oplossing die voor beiden werkt. En dat betekent dat er werk aan de winkel is.» ●

Vera Steenhart is te vinden via [www.hartszaken.nl](http://www.hartszaken.nl).

