



# 5 RELATIE- VALKUILEN DIE JE KUNT OMZEILEN

Zelfs de meest veelbelovende *golden couples* gaan uit soms na jaren uit elkaar. Daarom: hoe vermijd je de vijf grootste relatieproblemen? Door Anne Broekman

## PROBLEEM 1 WE HEBBEN ALTIJD RUZIE

Knallende deuren, rondvliegend servies of de gevreesde *silent treatment*... Een fikse ruzie op z'n tijd is in de meeste relaties onvermijdelijk. Maar een écht probleem heb je pas als de ene ruzie nog niet is opgelost of de volgende is al in aantocht.

Volgens Jean-Pierre van de Ven, auteur van het boek *Ruzie met je partner* (uitgeverij Nieuwezijds) en werkzaam als psycholoog en relatie-therapeut, gaan ruzies negen van de tien keer niet over het vergeten tandpastadopje of rondslingerende sportsokken, maar ligt er een diepere betekenis achter. "Veel conflicten gaan over geld, de opvoeding van de kinderen en de taakverdeling in huis. Toch draaien de meeste ruzies eigenlijk om de vraag: wie is hier de baas? Zo'n machtsstrijd kan zich uitbreiden als een olievlek, en voor je het weet heb je werkelijk overal ruzie over. Dit zie je vooral als mensen denken dat hun mening niet wordt gewaardeerd. Ze houden hun poot stijf en zijn bang dat ze, als ze maar een beetje toegeven, hun macht verliezen." Duidelijke zaak, maar hoe doorbreek je zo'n patroon? De oplossing is even geniaal als simpel:

het is een kwestie van onderhandelen! Van de Ven: "Maak duidelijke afspraken, niet te vrijblijvend. Vandaag bepaal jij welke film jullie kijken, morgen hoeft hij niet af te wassen. Onthoud dat je niet voor elkaar kunt denken, vul niets voor de ander in. En in geval van ruzie: verval niet in verwijten, maar verpak je boodschap aantrekkelijk. Zo luistert je partner wél naar je."

## PROBLEEM 2 HIJ IS VREEMD-GEGAAN

De cijfers van TNS NIPO liegen er niet om: één op de vijf Nederlanders is weleens vreemdgegaan. De helft van de schuinsmarcheerders had een avontuurtje voor een nacht. Waarom bezwijken toch zoveel partners voor een *fling* buiten de deur? Is het verveling, sleur, een allesoverheersende verliefdheid? "Mensen gaan niet adequaat met de problemen in hun relatie om, stellen geen grenzen en zoeken hun heil ergens anders," zo verklaart relatietherapeute Carolien Roodvoets, tevens auteur van *De duivelsdrieboek. Over de gevaren en verle-*

*dingen van het vreemdgaan* (uitgeverij Aramith). Volgens Roodvoets komt het weinig voor dat mensen hun affaire eerlijk opbiechten. "Meestal komen de bedrogen partners er per ongeluk achter, als ze bijvoorbeeld een belastend sms'je lezen." Het eerste wat je in zo'n geval volgens de therapeute moet doen, is vrij logisch: je partner confronteren met je bevindingen. "Daarna komt de waarom-vraag aan bod. Vreemdgaan is een symptoom voor andere problemen. Belangrijk is dat jullie samen praten. Een relatie kan vreemdgaan overleven als beide partijen ervoor openstaan om er iets van te leren. Je kunt er wijze lessen uit trekken. Bijvoorbeeld dat je tijd moet vrijmaken voor elkaar, elkaar moet accepteren zoals je bent, slepende irritaties eerder moet uitpraten..." Het voorkomen van vreemdgaan is moeilijk; je kunt moeilijk je vriend dag en nacht volgen. Het beste wat je kunt doen is signalen van ongenoegen niet negeren en intimiteit creëren door geregeld stil te staan bij de vraag of jullie samen nog gelukkig zijn.

## PROBLEEM 3 WE ZIJN UIT ELKAAR GEGROEID

Jullie eten al tijden met het bord op schoot voor de tv. Terwijl jij je op woensdag naar spinning-

**'VEEL IRRITATIES KOMEN VOORT  
UIT ONVREDE OVER JEZELF'**

les haast, traint hij twee keer per week met zijn voetbalteam. Hij kijkt op de bank naar *De wedstrijden*, jij ligt in bed een dvd-box *Sex and the City* te kijken. Als jullie eindelijk eens *quality time* voor elkaar vinden, hebben jullie elkaar maar bar weinig te vertellen. Herkenbaar?

Voor in lange relaties ligt het gevaar van uit elkaar groeien op de loer. Immers, je bent niet meer dolverliefd en hoeft niet meer koste wat het kost bij hem te zijn. Tekenen van verwijdering zijn uitingen van minachting (jawel, het bekende diepe zuchten en met de ogen rollen), snoeiharde kritiek en defensief gedrag. "Dit ligt voor de hand," zegt econometrist en psycholoog Maarten C. Berg. "In een goede relatie vind je het erg als je partner ergens mee zit en probeer je de ander te helpen in plaats van belachelijk te maken." Hij pleit voor meer beleefdheid in relaties om verwijdering te slim af te zijn: "Veel mensen behandelen hun collega's of kennissen veel beleefder en vriendelijker dan hun eigen partner, die je minstens even goed zou moeten behandelen! Neem dus een zekere beleefdheid in acht naar elkaar." Kortom: vraag je vriend hoe zijn dag geweest is, schenk ook iets voor hem in als je toch naar de keuken loopt en bel op als het iets later wordt op je werk. Tot slot nog een reden tot optimisme: volgens Berg is bijna iedere relatie te redden, als er maar aan twee voorwaarden wordt voldaan! "Beide partners moeten echt willen dat het goed komt. De tweede voorwaarde is dat het ooit echt goed heeft gezeten in de relatie. Er moet een goede basis zijn."

#### **PROBLEEM 4 ALLES WAT IK EERST ZO LEUK AAN HEM VOND, IRRITEERT ME NU**

De liefde zit soms raar in elkaar. Vond je het vroeger geweldig dat je lover een zelfverzekerde man van de wereld is, nu erger je je aan zijn 'arrogante gebaaskak'. Heerlijk was het om een keer een man te hebben die geen bindingsangst heeft maar jou op handen draagt... Tot je het benauwd krijgt en zijn geklef je irriteert. Feit is dat mensen in de liefde enorm idealistisch zijn. Ontmoet je een leuke man, dan is de verleiding groot om hem fantastische eigenschappen toe te schrijven. "In de psychologie wordt dit projectie genoemd. Naarmate je de man beter leert kennen, blijkt hij ook maar een mens. Na de verliefdheid volgt dan ook de ontzuivering," zo legt psycholoog en onderzoeker Henk Noort uit. Volgens Noort heeft veel van je boosheid en frustratie naar je partner eigenlijk weinig met hem te maken. "Veel irritaties komen voort uit onvrede over jezelf en je eigen leven. Ook het verleden speelt mee. Uit onderzoek blijkt dat

de grote frustratie van vrouwen is dat ze na hun puberteit afscheid moeten nemen van hun onbezorgde jeugd. Ze kunnen het moeilijk verdragen dat ze niet meer worden vertroeteld en verzorgd – zoals vroeger door hun ouders. Dus zoeken vrouwen een man die zowel zorgzaam (zoals een moeder) als stoer en mysterieus (zoals een vader) is. Helaas, zo'n man bestaat niet. Vrouwen met een zorgzame man klagen dat hun partner niet stoer genoeg is, en vice versa." Interessante verklaring, maar hoe doorbreek je het patroon van irritaties? We moeten simpelweg leren leven met de wetenschap dat een man nooit helemaal aan ons ideaalbeeld voldoet, aldus Henk Noort. "Zo voorkom je dat je tijd en energie verspilt met het najagen van een hersenschim. Onthoud dat iedere menselijke eigenschap een schaduwzijde heeft. Niemand is perfect..."

#### **PROBLEEM 5 ONS SEXLEVEN IS EEN SLEUR**

Het Nederlandse gemiddelde van drie keer sex per week halen jullie bij lange na niet. Jij bent moe, hij is druk, jullie hebben allebei geen zin... Tegen de tijd dat hij naast jou in bed kruipt, lig jij allang te pitten.

Vera Steenhardt, werkzaam als systeemtherapeute, seksuologe en *professional coach*, krijgt in haar praktijk veel te maken met stellen die langzamerhand steeds minder sex hebben. "Vaak is de verwijdering in de relatie er dan ook in bredere zin. De partners hebben niet alleen geen of weinig sex meer, er wordt ook minder geknuffeld of écht met elkaar gepraat. Dat is jammer, want sex kan een heerlijk middel zijn om te ontsnappen aan alledaagse beslommeringen. Maar in een lange relatie wordt sex juist een onderdeel van de verveling." Het goede nieuws: volgens de seksuologe is een sex-sleur niet onvermijdelijk. Onplezierige routine in bed is te voorkomen door het ook buiten de slaapkamer vaak over sex te hebben. Steenhardt: "Als je merkt dat de sex iets minder dreigt te worden, praat er dan over. Wat vindt je partner ervan? Wat zijn zijn wensen? Vraag jezelf ook af wat je in het begin van jullie relatie anders deed in jullie sexleven. Verwende en verraste jij hem meer? Besef dat sex ook energie kan geven. Wacht niet tot je vanzelf zin krijgt, dat kan soms te lang duren. Zin om te vrijen ontstaat in langere relaties vaak pas als je een begin hebt gemaakt. Lichamelijk contact is een bruggetje om intiem met elkaar te blijven. Knuffelen leidt heus niet altijd per se tot sex, veel mensen interpreteren dat verkeerd. Kom je er samen niet uit, zoek dan tijdig hulp bij een seksuoloog. Ik spreek soms mensen die maanden, zelfs jaren, geen sex meer hebben gehad. Zo zonde!" **COSMO**

## **I WILL SURVIVE!**

Is het toch over en uit tussen jou en je vriend? Bereid je voor op deze fasen van liefdesverdriet...

### **FASE 1: VERSCHEURING**

De eerste fase kenmerkt zich door een allesoverheersend verdriet. Bridget-Jones-taferelen waarbij je snottend *All by Myself* meeblèrt, vergezeld door vriendinnen en flessen witte wijn, zijn onvermijdelijk. Dit is prima: als je verdriet onderdrukt of ontkent, kan er geen verwerking optreden en blijven negatieve emoties in je systeem. Maar blijf niet hangen in je verdriet en doe leuke dingen met vrienden. Afleiding en inspanning zijn de beste medicijnen tegen depressieve gevoelens.

### **FASE 2: AANPASSING**

Gelukkig, de ergste pijn heb je gehad. Langzaam krijg je weer plezier in het leven, en verrek, je hebt vandaag niet eens aan hem gedacht! Natuurlijk ben je soms nog verdrietig, maar je hebt een helderder beeld van de relatie en de dingen die misgingen. Leer ervan! Als je iets opsteekt van een verbroken relatie, maak je bij een nieuwe liefde minder snel dezelfde fout.

### **FASE 3: GENEZING**

Je richt je weer op de toekomst. En het ondenkbare is geschied: je kunt met je ex praten zonder in de put te raken, want je ziet in dat jullie niet voor elkaar bestemd waren. Hierdoor sta je open voor een nieuwe relatie, flirten wordt jouw *middle name*!

### **FASE 4: HERSTEL**

Eindelijk zie je jezelf niet langer als iemand die net haar relatie heeft verbroken. Je hebt niet alleen emotionele problemen opgelost, maar ook de praktische: andere woonruimte, het contact met gezamenlijke vrienden in goede banen leiden... Je bent helemaal klaar voor de toekomst!