

VAN BREAK-UP NAAR MAKE-UP

Ongeveer een derde van alle huwelijken eindigt in een scheiding. Maar er is hoop. Van bijna break-up naar make-up, het kan met relatietherapie. Een stel vertelt.

TEKST KARIN KUIJPERS

Zij, 39 jaar

"Al heel lang had ik een knagend gevoel. Is dit het? Ik dacht dat we elkaar na twintig jaar door en door kenden en dat is natuurlijk ook zo, maar dat wil niet zeggen dat je uitgepraat bent, dat je elkaar niets meer te vertellen hebt. Toch voelde dat zo. Terwijl ik dol ben op die man, maar ik vond het de hoogste tijd om de boel eens op te schudden. Peter is heel gelijkmatig en ik kan nogal een opgewonden standje zijn. Vroeger smeed ik wel eens met deuren, maar achteraf schaamde ik me altijd. Ik voelde me nogal eens slecht begrepen. Ik ben een doener, Peter is meer iemand die afwacht, maar ja, hoelang moet je wachten voordat er iets gebeurt. Vanzelf gebeuren de dingen niet, zoveel is zeker. Zo zijn er in huis dingen die gedaan moeten worden, ik heb het er al jaren over. Er zou eens goed geschilderd moeten worden. De zolder moet worden opgeruimd. Schilderijen opgehangen, de gordijnrails gerepareerd, de gangdeuren vervangen. Het is net of Peter het niet ziet, terwijl hij tegenwoordig hele dagen thuis is. Ja, hij doet de boodschappen, hij kookt, hij is een goede vader, maar soms verdient hij gewoon een schop onder

zijn kont. Ik heb een drukke baan, ik wil er ook zijn voor mijn dochter. En voor mijn man, natuurlijk, want ik wil hem niet kwijt. Hij werd steeds stiller, verstopte zich achter de krant of zijn iPad. Vroeger barstte hij van de ideeën, ik wilde die oude Peter terug. Ik weet natuurlijk ook wel dat we twintig jaar ouder zijn en we hebben in die twintig jaar ook wel veel meegemaakt. Sterfgevallen, ontslag, zwanger worden wat niet vanzelf ging. Maar we hebben het allemaal overleefd en we hebben een schat van een dochter. Niemand kan ons iets maken, was altijd ons motto, niemand krijgt ons klein. Ik had het gevoel dat Peter zich toch had laten raken, hij was een zure man aan het worden. Daar had ik geen zin in, ik wilde niet elke avond thuiskomen bij een man die zijn boosheid op de maatschappij zat weg te drinken, zover wilde ik het niet laten komen. Het kostte me wat overredingskracht, maar uiteindelijk kreeg ik hem mee naar een coach over wie ik veel goeds had gehoord. Ze heeft ons in vijf of zes sessies weer met elkaar in gesprek gebracht. In het begin dacht ik: Waar ben ik aan begonnen? Hij voelde zich enorm aangevallen. Hij had natuurlijk ook zijn grieven. De sessies waren best confronterend. 'Wat heb je gehoord?' vroeg de coach steeds. Ik was steeds geneigd om commentaar te geven. Ik heb geleerd dat ik hem ook keuzes moet geven, hem niet altijd voor een voldongen feit moet zetten. We luisteren weer naar elkaar en de sex is weer heerlijk, zo vertrouwd. Nu geef ik ons minstens nóg twintig jaar. Als het dan nodig is, zoeken we weer een coach op."

ZIE HIERONDER VOOR ZIJN
VERHAAL

Hij, 43jaar

"In de maand dat we elkaar twintig jaar kenden, zei mijn vrouw ineens dat het zo niet langer ging. Niet dat ze vond dat we uit elkaar moesten. Juist niet. Daarom moesten we maar in therapie. Om elkaar weer te vinden. Ze had het gevoel dat ze mij was kwijtgeraakt, of niet meer kon bereiken. Daar schrok ik van. Maria was wel eens vaker ontevreden. Humeurig, nukkig, chagrijnig. Ik laat het niet snel merken als ik niet prettig in mijn vel zit. We hebben samen het een en ander meegemaakt wat wel degelijk impact heeft gehad op onze relatie, ingrijpende dingen die ook mijn humeur of mijn geestsgesteldheid niet bepaald ten goede kwamen. Het ergste was ons gezamenlijke ontslag, vijf jaar geleden. We zaten bij hetzelfde bedrijf, op dezelfde afdeling, werkten aan hetzelfde product. Dat ging goed, we vormden op die afdeling een klein clubje, niets aan de hand. Tot er bij dat bedrijf dertig mensen uit moesten. Van dat clubje moesten precies wij eruit. Daar ben ik verbitterd over geweest, ik heb moeite moeten doen om niet te verzuren. Maria had al snel weer een baan, ze hopte daarna naar een andere baan en nu heeft ze iets gevonden wat goed bij haar past. Ze gaat elke ochtend met plezier naar haar werk. Bij mij

ging het moeizamer, misschien omdat ik iets ouder ben. Ik had een paar keer iets tijdelijks, vijf, zes maanden. Tussendoor freelancete ik, deed ik allerlei klusjes waarvan het ene meer voldoening gaf dan het andere. Vaak kon ik vanuit huis werken, zodat ik 's ochtends eerst vrouwen dan dochter uitzwaaide. Toen ik eindelijk een baan voor onbepaalde tijd had gevonden, gingen ze reorganiseren en was het *last in, first out*. Ik kreeg nog wel een paar maanden salaris mee, maar dat geld is nu op. Ik heb een ww-uitkering, maar die is maar de helft van mijn laatste salaris.

“INEENS ZEI ZE DAT HET ZO NIET LANGER GING”

Ik kan me voorstellen dat Maria zich zorgen maakt over onze financiële situatie. Het komt er dus op neer dat ik vaak hele dagen thuiszit. Ik maak niet veel mee, ik schrijf sollicitatiebrieven en probeer me in huis nuttig te maken. Ik kook, maar dat deed ik al. Ik doe de boodschappen, drink thee met mijn dochter als ze uit school komt. Ik ben niet handig in de zin van wat zijn ogen zien, maken zijn handen. Maria weet dat, maar misschien verwacht ze op dat gebied iets meer inzet van mijn kant. De vraag was: Moeten we in therapie? Voor Maria was het niet zozeer een vraag, zij was ermee gekomen. Ikzelf aarzelde, maar ik zag de ernst in haar ogen en er was geen haar op mijn hoofd die haar kwijt wilde. Zij wilde mij ook niet kwijt, er was gelukkig ook geen ander in het spel, dus vooruit dan maar, in therapie.

Of het was eigenlijk meer coaching wat we deden. Ik moet zeggen dat het de eerste keren helemaal niet prettig was. De coach luisterde naar onze verhalen, liet ons op elkaars verhaal reageren en kwam tot de conclusie dat we als het ware ieder een andere taal spraken. Tussen wat iemand bedoelt en hoe hij of zij begrepen wordt, zit soms een wereld van verschil. Dat kwam in die sessies duidelijk naar boven. Al aan de hand van onze intakeformulieren concludeerde zij dat wij totaal verschillende mensen zijn: introvert en extravert, bedachtzaam en impulsief. Maria houdt van sport, ik niet, nou ja, alleen om naar te kijken. Zij is goed met mensen, spontaan, ik kijk de kat uit de boom. In alles waar mensen in kunnen verschillen, schijnen wij inderdaad verschillend. Wat we nu hebben geleerd, wat *ik* nu heb geleerd, is dat we die verschillen moeten accepteren, ze niet moeten zien als tegenstellingen die maken dat we met elkaar botsen, maar als aanvulling op wie wij zijn, hoe we in elkaar zitten. We maken elkaar dus completer. Het is wel noodzakelijk om beter met elkaar te communiceren. Benoem de dingen, benoem wat je beweegt, wat je dwarszit. Dat gaat steeds beter. Dus

als je vraagt: 'Ben je gelukkig?' antwoord ik: 'Gelukkig wel!' _

Op verzoek zijn de namen gefingeerd.

ZIE HIERONDER VOOR DE 12 TIPS VAN COACHCOUNSELLOR YES VIEYRA



en Heidi en
en Russell en
wel goed
acht zijn?

DE TWAALF GEBODEN

Maria en Peter wendden zich tot CoachCounsellor Yes Vieyra (coachcounsellor.nl) in Gouda. Tips van Yes om miscommunicatie te voorkomen of te herstellen:

- 1** Vul niets voor de ander in en denk niet te weten waarom de ander iets doet of zegt.
- 2** Verplaats je in de ander en wees geïnteresseerd.
- 3** Vertel de ander wat het gedrag van de ander met jou doet en hoe jij dit ervaart.
- 4** Voor de vrouw: Vertel waar jij behoefte aan hebt.
- 5** Voor de man: Vertel hoe jij je voelt.
- 6** Neem bewust tijd voor elkaar, maak daar ruimte voor in je agenda, minimaal twee keer per week.
- 7** Richt je op de positieve kanten van de ander en benadruk die.
- 8** Vertel wat jou gelukkig maakt.
- 9** Vertel wat je wél wilt van de ander in plaats van wat niet.
- 10** Denk niet dat je de ander spaart door bepaalde zaken niet te bespreken.
- 11** Plan elke week iets leuks met elkaar.
- 12** Een ruzie is niet erg, want die klaart de lucht. Praat het daarna wel in een rustige omgeving uit en blijf bij jezelf.