



"Ik kan het gewoon niet, zoveel energie stoppen in een relatie. Ik heb het heel leuk met mezelf en een relatie met iemand moet het nog leuker maken, anders zeg ik: doe!"

SHOULD I STAY OR SHOULD I GO?

Het gaat niet zo lekker in je relatie en het is tijd om knopen door te hakken. Maar hoe kies je voor jezelf: door weg te gaan of juist door te blijven? Cosmo geeft raad. Door Tessa Velthuis

Je kent het misschien wel. Je zit in een relatie waarvan je eigenlijk niet zo goed weet of 'dit het nou wel is'. Je houdt van hem, maar je blijft ook twijfelen. Je bevindt je momenteel op een zeer onplezierige plek: de *stay-or-go*-T-splitsing in je relatie... Je keuze voor doorgaan of weggaan heeft verregaande consequenties, reden te meer om alles nog eens goed op een rijtje te zetten voor je een beslissing neemt.

Rosanna (25) weet alles over twijfelen, zij en haar vriend zijn een paar weken geleden uit elkaar gegaan. Maar inmiddels weet ze niet meer of het de juiste beslissing was. "We zien elkaar veel. Hij wil me nu terug, en heeft beterschap beloofd. Ik vind het heel moeilijk, moet ik hem terug nemen? In de laatste periode van onze relatie bezorgde hij me meer verdriet dan geluk, maar het gevoel dat hij de ware is laat me niet los."

Rosanna legt uit waarom ze de relatie verbrak: "Het begon ermee dat we elkaar nauwelijks zagen in verband met zijn studie. Ik vond het verschrikkelijk, maar besloot het te accepteren.

In de vakanties had hij namelijk wel tijd en aandacht voor me. Mijn omgeving verklaarde me voor gek. Maar dat kon me niet schelen: ik koos voor hem.

Toen begonnen de problemen: "Terwijl hij voor mij zo weinig tijd had, ging hij wel regelmatig uit met een vriendengroep, waar ook zijn ex bij hoorde. Hij wist dat ik dat liever niet had, maar hij ging toch en zweeg tegen mij over haar aanwezigheid. Via Hyves kwam ik erachter. Soms bleef die hele groep, inclusief zijn ex, bij hem thuis slapen. En dat terwijl hij mij verboden had om contact te onderhouden met andere jongens. Ik was woedend, maar ik pikte het wel, ik wilde hem toch niet kwijt."

Het ging van kwaad tot erger. Rosanna: "Als ik hem confronteerde met zijn leugentjes, wist hij de situatie helemaal om te draaien. Ik stelde een normale vraag en voor ik het wist was hij boos, en zat ik te janken. Hij zei dan: omdat jij er altijd zo'n drama van maakt, vertel ik sommige dingen liever niet. Ik had mezelf aangeleerd om dan steeds maar weer sorry te zeggen, zodat het over



RELATIETHERAPIE À 0 EURO PER UUR

Verruil malende gedachten voor verhelderende vragen, om zo een beter beeld te krijgen van wat er mis is in je relatie. Productief piekeren dus met Cosmo's checklist! Stel jezelf deze vragen en laat je gevoel ze beantwoorden:

- Hoe voel je je over het algemeen? Voel je je (gematigd) goed of is je humeur een achtbaan waarin geluk en verdriet elkaar in moordend tempo afwisselen?
- Wanneer je je niet oké voelt, in hoeverre hebben jouw negatieve gevoelens te maken met je relatie of je partner?
- Wat houdt intimiteit in binnen je relatie en hoe tevreden ben je daar eigenlijk over? Denk verder dan alleen sex; kun je ervaringen met hem delen, kun je jezelf ontplooiën bij hem?
- In hoeverre brandt er nog een liefdesvlammetje? Hoe gemotiveerd ben je om voor deze relatie te vechten?
- Hoe ziet jouw ideale toekomst eruit binnen realistische grenzen?
- Stel je voor dat het zo blijft als het nu is tussen jullie. Zou je daar genoeg mee nemen?
- Ken je jezelf goed? Begrijp je je eigen reacties en gevoelens?
- In hoeverre kun je de negatieve kanten van je partner accepteren?
- Hoe heb je je ingezet om jullie relatie te redden? Heb je daarbij een grens overschreden waarvan je gevoel zei dat het niet goed of uit balans was?
- In hoeverre zijn je gevoelens voor hem (on)voorwaardelijk?
- Wat heb je echt nodig om gelukkig te zijn? (Aandacht of waardering bijvoorbeeld.) En heb je hem dit duidelijk gemaakt? Zijn er dingen weggevallen die je weer terug wilt in de relatie?
- Wat kan jij zelf verbeteren/investeren zonder jezelf tekort te doen?
- En last but not least: heb je je best gedaan om jezelf gelukkig te maken? Want de belangrijkste relatie die je hebt, is die met jezelf.



was, zodat het weer goed was tussen ons." Gelukkig kreeg Rosanna op tijd door dat haar vriend haar grenzen overschreed. Er was toen voor haar maar één uitweg: ze maakte het uit.

DE 50-PROCENT-GRENS

'Bewaak je grenzen' is een van de belangrijke relatieadviezen van Claudia van Kalleveen, psycholoog en relatietherapeut. "Als je iets niet wilt, moet je het niet laten gebeuren. Iemand kan jou alleen domineren als jij je láát domineren. Het is jouw eigen keuze of je de touwtjes van je leven uit handen geeft. Dus je kunt er ook alleen jezelf op aankijken als je wordt belemmerd in je doen en laten binnen de relatie." "Een partner kan je levensgeluk sterk beïnvloeden, maar het is erg onverstandig om je welzijn van je partner te laten afhangen," vertelt Claudia van Kalleveen. "Dat legt niet alleen een veel te grote druk op je partner, je ontnemt jezelf ook de vrijheid om te zijn wie je bent. Je moet samen met je partner een gezonde balans zien te vinden, die voor beiden goed voelt en waarin je jezelf kunt ontplooiën. Rosanna neemt, zoals veel vrouwen, te veel verantwoordelijkheid voor de relatie. Ze wil zich te veel aanpassen; haar eigen gevoelens worden onderdrukt ten koste van die van haar vriend."

"De verhouding in onze relatie was scheef," beaamt Rosanna. "Voor mij was hij het belangrijkste, maar hij vond zichzelf het belangrijkste." Claudia ziet in haar praktijk vaak dat vrouwen binnen hun relatie te ver gaan in het 'geven'. "Vrouwen zijn vaak geneigd veel dingen voor hun man over te hebben, omdat ze hun partner zo graag bij zich willen houden. Maar als je je te veel aanpast aan je partner, werkt dat meestal averechts, en maak je je partner lui. Je bent zelf 100 procent verantwoordelijk voor je eigen welzijn en 50 procent verantwoordelijk voor het slagen van je relatie. Die 50-procent-grens moet je goed in de gaten houden. Vrouwen willen vaak alles in het werk stellen om hun grote liefde vast te houden, maar met loslaten win je vaak meer."

Rosanna vertelt: "Mijn vriend maakte destijds gebruik van mijn afhankelijkheid. Ik stelde alles in werking om onze relatie te redden en dat wist hij. Onze relatie was een rollercoaster, dat maakte me ook heel labiel. Ik dacht vaak: ik wil weg! Maar als ik hem dan weer aan de telefoon had, hield ik weer van hem. Nu het uit is, zie ik pas hoe dom ik geweest ben op dat gebied. Als we nu weer bij elkaar zouden komen, zou ik eerder de rem erop zetten. Als hij nu één krasje maakt op mijn vertrouwen, ben ik echt weg."

RELATIE-APK

Vrouwen zijn emotioneler dan mannen, maar voor een weloverwogen beslissing moeten gevoel en verstand in evenwicht zijn. In relatietherapie is het de taak van de relatietherapeut om het koppel hiervan bewust maken. Claudia legt uit: "Het komt er meestal op neer dat de vrouw iets rationeler en de man iets emotioneler moet gaan nadenken." Maar hoe doe je dat dan? Claudia: "De checklist (zie kader) doornemen is een goede manier om een realistischere kijk op je relatie te krijgen. Je

teren. Vrouwen hebben intieme gesprekken met vriendinnen, ze delen ervaringen en gaan de situatie van een vriendin met hun eigen situatie vergelijken. Wat had ik in haar plaats gedaan? En hoe zit dat eigenlijk bij mij? Wat je aan blokkades tegenkomt op je pad, zet je aan het denken. Het is goed om te reflecteren, maar het is niet goed om je te laten beïnvloeden. Als iemand anders je een keuze opdringt, is de kans groot dat je spijt krijgt. Vaak ben je niet erg stabiel in de periode dat je twijfelt om het uit te maken en gevoeliger voor beïnvloeding. Bij een rela-

HOE MEER DE SHOULD-I-STAY-OR-SHOULD-I-GO-VRAAG EEN PROCES VAN JULLIE SAMEN IS, HOE BETER

laat een flinke bundel licht schijnen op je relatie, je eigen aandeel en het aandeel van je partner.

Maar als je echt alle hoeken van het probleem bekeken wilt hebben voordat je knopen doorhakt, kun je het niet bij je eigen bevindingen laten. Hoe hij erover denkt is ook van belang. Hoe meer het *should-I-stay-or-go*-vraagstuk een gezamenlijk proces is, hoe beter. Je kunt zelf wel alles op een rijtje zetten, maar pas als je zijn verhaal aanhoort, kun je ontdekken of er misverstanden spelen die je kunt oplossen. Vrouwen gaan er vaak vanuit dat mannen begrijpen wat ze nodig hebben, maar dat is lang niet altijd het geval. Vertel hem wat je wilt en als hij het dan nog niet lijkt te begrijpen, ligt de bal bij hem en dan begint voor jou het proces van loslaten. Communicatie is een sleutelwoord in iedere relatie en óók in het proces van twijfel." Een relatie is volgens Claudia gezond wanneer beide partners er voor kiezen een twee-eenheid te vormen die stabiel is en tegen een stootje kan. Terwijl de partners tegelijkertijd een mate van vrijheid behouden. "Je relatie moet regelmatig geëvalueerd worden, het loopt tenslotte niet allemaal vanzelf. Regelmatig checken of jullie alles nog op de rit hebben is geen overbodige luxe. Dit kan prima op een knus moment na de sex, al dromend over jullie toekomstige kinderen. Maar als dingen niet goed zitten, zijn deze gesprekken vaak niet zo luchtig en makkelijk meer." Claudia's werk is op te vatten als relatie-apk. Ze stelt kritische vragen, zonder het koppel een bepaalde richting op te sturen. "Natuurlijk kunnen vriendinnen of familieleden deze rol ook op zich nemen," zegt Claudia. "Als het in je relatie niet lekker gaat, ga je er echt voor zitten om over dingen na te denken. Maar eigenlijk ben je in het dagelijks leven al heel vaak aan reflec-

tietherapeute ben je er zeker van dat zij onpartijdig is, vriendinnen zijn dat niet."

NIEUW INZICHT

Je vriendinnen zeggen al jaren dat hij niet bij je past en ineens geef je ze gelijk. Claudia: "Als een kwartje valt, doe er dan iets mee. Het is een nieuw verworven inzicht!" Jacqueline (26) heeft ruim twee jaar geleden de relatie met haar vriend na zeven jaar verbroken. "Ik was nog heel jong en hij zeven jaar ouder. Ik groeide qua volwassenheid geleidelijk naar hem toe. Ik deed meer dingen zelf, kreeg een duidelijke mening, durfde hem tegen te spreken. Als we ruzie hadden, zei ik weleens: *fuck you*, ik ga weer lekker naar m'n moeder. Op een dag zag ik ineens wat er aan de hand was. Zijn woede werd veroorzaakt door onmacht; hij kon er niet mee omgaan dat ik zijn gelijke werd."

"Ik ben tijdens de relatie al door het verwerkingsproces heen gegaan," zegt Jacqueline. "Als hij boos werd, dacht ik: Doe maar stom tegen me, ik ga toch bij je weg. Dat heeft toen wel nog twee jaar geduurd. Normaal gesproken gingen onze ruzies als volgt: we werden allebei driftig, mijn vriend trok boos de deur dicht en liet mij gebroken achter. Na een tijdje kwam hij weer binnen en was het weer goed."

Jacqueline had in de laatste fase van haar relatie een lijstje gemaakt met de voor- en nadelen van samen doorgaan. Daardoor werd steeds duidelijker wat ze moest doen: "Toen ik het uitmaakte, was ik degene die de deur dichttrok. Hij wist toen direct dat het deze keer anders was." Waarom heeft ze zo lang gewacht? Jacqueline: "Ik denk dat je hart eraan toe moet zijn om het uit te maken. Als je nog gek op hem bent, doe je jezelf veel te veel pijn."

Intussen twijfelt Rosanna nog steeds of ze terug zal gaan naar haar ex. "Mijn vriendinnen raden het af," zegt ze, "maar zij weten niet wat ik voel. Hij is mijn grote liefde en ik ben bang dat ik de verkeerde keuze maak als ik hem laat gaan." "Als je er allebei achter staat, waarom zou je het dan niet nog een keer proberen?", zegt Claudia. "Ik heb voorbeelden gezien waarbij een breuk gezorgd heeft voor een diepere en betere relatie. Maar als je ervoor kiest om het uit te maken, houdt dan deze dingen goed in de gaten: iemand missen is normaal en het betekent niet dat je niet zonder diegene kunt. En, tussen blijven en weggaan zit nog een heel gebied: een tijdje apart wonen kan wonderen doen. En hoe hard hij ook roept dat hij veranderd is, het zijn niet de woorden maar de daden die tellen."

Claudia van Kalleveen is psycholoog, personal coach, relatietherapeut en mediator. Haar praktijk heet *Midi-Action* en ligt in Oosterbeek. www.midi-action.nl

COSMO

WAT VINDEN DEZE VROUWEN ERVAN?

Susan Smit:

- Je relatie is niet meer te redden als je merkt dat zijn jaloezie, kritiek, angsten en problemen je 's nachts niet meer uit je slaap houden, maar je moeite moet doen om wakker te blijven als hij ze met je deelt.
- Zet door en ga ervoor als je, ondanks ruzies, irritaties en gekibbel, in afwachting van zijn komst nog even snel een beetje gloss op je lippen smeert en je hart nog steeds een sprongetje maakt als hij binnen komt lopen.

Chantal Janzen:

- Je relatie is niet meer te redden als er geen wederzijds respect meer is.
- Zet door en ga ervoor als je nog steeds denkt dat hij de leukste man van de wereld is, als je hem 's ochtends naast je ziet liggen.

Lieke van Lexmond:

- Je relatie is niet meer te redden als je elkaar niet meer respecteert.
- Zet door en ga ervoor als je jullie als bejaard stel in je dromen toch echt bingo-kaarten ziet invullen!