

VII. Gij zult niet echtbreken

‘Ik ben gescheiden. Daar heb ik een groot schuldgevoel aan overgehouden. Niet over de echtscheiding zelf, maar over het tekortschieten in de verantwoordelijkheid voor elkaar. Daar is het vervreemdingsproces begonnen – jaren geleden.’
Willem Aantjes

‘Maar goed, in de praktijk komt er van vreemdgaan dus niets. Vanwege de afspraak die ik met mijn beminde heb gemaakt. Vanwege de kinderen. Vanwege het gedoe.’
Ronald Giphart

‘Ik geloof dat degene bij wie je thuiskomt, bij wie je je ogen kunt sluiten, iemand die je op alle fronten kunt vertrouwen, wel de ware móet zijn.’
Frans Bauer

‘Hahaha.’
Albert Mol

‘Ik zou mijn vrouw voortdurend ontrouw zijn. Dat is helemaal niet waar. Wat ik met anderen heb, is seks. Gewoon seks.’
Jan Mulder

‘Ik ben nu te oud geworden om meerdere relaties te onderhouden.’
Martin Ros

‘Ik kan net zo goed niet getrouwd zijn, dacht Anna Dekker (59) afgelopen voorjaar. Haar man Wim had het druk met zijn werk en snurkte ’s nachts zo hard dat Anna er niet van kon slapen. Ze verhuisde naar de logeerkamer. „Het gevolg was minder intimiteit, minder seksualiteit.”

Zo raak je elkaar langzaam kwijt, zo groet je elkaar alleen nog even bij het ontbijt. Zo begint een crisis, wist Anna uit ervaring: in hun 36-jarige huwelijk hebben zij en haar man al heel wat relatiemalaise mee-gemaakt. Eén op de drie huwelijken gaat kapot, dat is een bekend feit. Jaarlijks worden er in Nederland meer dan 35.000 echtscheidingen voltrokken: minidrama’s, al dan niet met kinderen. Daarbij komen nog de niet geregistreerde scheidingen van samenwonende stellen.

Voor heel veel mensen is een relatie dus blijkbaar zo’n hel, dat ze de elende van een scheiding verkiezen. Toch blijven twee van de drie echtparen wél bij elkaar – en is dat niet minstens zo opmerkelijk? Passie dooft uit, twintigers worden veertigers en zestigers. Ambities, verlangens en zelfs karakters kunnen veranderen. Hoe doen zoveel mensen dat: elkaar niet de tent uit vechten, de echt niet breken, maar levenslang met elkaar verbonden blijven?

Het verhaal van Anna en Wim Dekker begon zoals de meeste liefdesverhalen beginnen: ze leerden elkaar als jonge twintigers kennen, op zo’n zweterige avond met drank en muziek in een dancing in Hoorn. Anna was daar met een ander vriendje, vertelt ze nu, decennia later, aan haar keukentafel in een Noord-Hollands dorp: „Maar toen zag ik Wim en dacht ik: shit, die wil ik.”

Hun verhaal in een notendop: ze trouwden, kregen twee zoons, werden ouder, raakten hun strakke huid en een deel van hun illusies kwijt. Wim ging gehandicapten begeleiden op een sociale werkplaats, Anna vond haar roeping als genezend tekenlerares. Ze vonden, net als andere echtparen, allerlei hordes op hun gedeelde pad: huilende baby’s, slaapgebrek, ernstige rugklachten, problemen op het werk, spoken uit het verleden, een verliefdheid, irritaties en sleur. De eerste huwelijkscrisis diende zich in 1975 aan, vlak na de geboorte van hun jongste zoon. De laatste bijna-crisis – ingeluid door Wims gesnurk – was afgelopen jaar. Er tussenin kenden Anna en Wim tal van moeilijke periodes. Eigenlijk was hun huwelijksdag al ietwat omineus: Wims duim hing uit de kom, waardoor hij nauwelijks zijn handtekening in het trouwboekje kon zetten. „Het was alsof je er toen al onbewust voor terugschrok”, zegt Anna nu. Door hun huwelijk loopt een rode



Die sleur mag er best even zijn

is

draad: Wim en Anna hebben lange tijd moeilijk met elkaar kunnen praten. Wim ging dikwijls ‘in z’n ratio zitten’, en als hij er echt genoeg van had, ging hij fietsen. „Ik heb heel vaak het gevoel gehad dat ik hem niet kon bereiken”, zegt Anna. Dat is een bekend relatieprobleem, zoals ook al bleek uit de inmiddels klassieke film ‘Scènes uit een huwelijk’ (1973) van Ingmar Bergman. Daarin zegt echtscheidingsadvocate Marianne (gespeeld door Liv Ullmann) het zo: ‘Soms lijkt een stel over een storende telefoonlijn met elkaar te spreken. Soms is het alsof ik twee bandrecorders hoor. En soms is er interplanetaire stilte.’ Elkaar niet goed verstaan, dat is knelpunt nummer één volgens Patrick Hoogendoorn, relatietherapeut te Zwijndrecht. Hij heeft zijn eigen adviespraktijk Sjomi sinds 1994 en behandelde in 2007 ruim 125 (echt)paren, onder wie Wim en Anna: „Negen van de tien keer

is

blijkt dat de communicatie niet loopt. Mensen praten wel, maar ze luisteren niet, ze willen alleen hun eigen standpunt verkopen.” In zijn toptien van relatieproblemen noteerde Hoogendoorn ook nog deze klassiekers. Botsende karakters: *opposites attract* alleen in het begin. Een slecht seksleven: hij (maar vaker zij) heeft niet meer zo’n zin. Onverenigbare toekomstplannen: zij wil bijvoorbeeld kinderen, hij voelt daar (nog) niks voor. Komen die kinderen er wel, dan kunnen partners het flink oneens zijn over de opvoeding. Over geld ruziën ze ook vaak, net als over het feit dat hij te veel zuipt, of dat zij (maar meestal hij) workaholic is en zich onttrekt aan relatie en gezin. Soms zijn man en vrouw ook echt helemaal op elkaar uitgekeken en kunnen ze niets leukers meer aan de ander ontdekken. En *last but not least*: echtbreken. „Bij veertig procent van de stellen in mijn praktijk

is

er sprake van overspel of verliefdheid op een ander”, aldus Hoogendoorn. Van overspel kwam het niet bij het echtpaar Dekker, maar wél bij een dertigjarige vrouw (blond, maatje 36, zelfbewust en welbespraakt) die we hier ‘Harriëtte’ noemen. Zij is moeder van drie jonge kinderen en getrouwd met Thomas. Toen ze net zwanger was van haar jongste, die nu twee maanden oud is, maakte ze een ‘slippertje’: „Ik snap nu waar dat woord vandaan komt: dit slipte er zomaar tussendoor.” Harriëtte en haar man willen niet met hun echte naam in de krant. Niet omdat zij iets te verbergen heeft, zegt Harriëtte, in haar ruime huis in een nog niet voltooide vinexwijk. Ze heeft haar overspel meteen aan Thomas opgebiecht: „Naar elkaar zijn we heel open. Thomas is gelukkig niet jaloers, hij kon het wel begrijpen. Maar voor de buitenwereld rust er op vreemd-

is

gaan echt een taboe. Het is voor hem niet leuk als zijn collega’s gaan roddelen.” Het ging alweer een tijdje minder goed in haar huwelijk, verklaart Harriëtte haar slippertje. „Er gingen allerlei alarmbellen af: stress, langs elkaar heen leven. Je krijgt zo’n tunnelvisie als je al een tijdje bij elkaar hier wel een spetterende relatie van.” Daarmee verviel ze in een oud, avontuurlijk patroon: Harriëtte is altijd al op zoek geweest naar (sek-suele) spanning. Ze is – vóór Thomas – al eens eerder kort getrouwd

is

geweest, ze had een driehoeksrelatie en belandde ’s nachts wel eens met twee mannen tegelijk in bed. Maar deze keer was het anders, vertelt ze: namelijk helemaal niet leuk. Ze kwam tot deze analyse: „Ik ben verslaafd aan de spanning van het flirten. Maar die spanning verdwijnt zodra ik aan zo’n flirt toegeef.” Ook kwam ze tot dit besef: „Wat je mist in een relatie, vul je niet door met een ander naar bed te gaan.” Harriëtte’s inzicht zou zo passen in een van de vele zelfhulpboeken over relaties. Het sluit ook goed aan bij de praktijkervaring van therapeut Hoogendoorn: „Overspel wijst bijna altijd op een probleem tussen twee mensen. Het is een signaal: er is een gebrek aan intimiteit, er ontstaat een vacuüm in de relatie. Dan word je vanzelf vatbaar voor een ander.” Maar vreemdgaan verhelpt het probleem niet, daarvan zijn ook Hoogendoorn én het echtpaar Dekker overtuigd.

is

Anna dook nooit met een ander het bed in, maar is wel één keer hevig verliefd geweest. Ze hield Wim uitgebreid van haar gevoelens voor de ander op de hoogte. „Ik was onbewust op zoek naar zijn grenzen. Ik dacht: wanneer wordt hij nou eens boos. Pas na een paar maanden zei Wim: ‘Je kunt kiezen, hem of mij.’ Toen dacht ik: hè hè.” In alle langdurige relaties, ook de hele goede, is wel eens sprake van een ‘saaiheidsfase’ (het woord is van Harriëtte). Verliefdheid is dan een aantrekkelijke vlucht. Maar bij Anna en Wim speelde er meer dan sleur: aan hun relatiecrises lagen ook oude problemen uit hun beider jeugd ten grondslag. Daarin zijn de Dekkers niet uniek, weet psychotherapeute Leidie Niemeijer, die al 27 jaar een praktijk heeft in Soest. Zij helpt jaarlijks zo’n vijftig stellen met relatieproblemen. „Bijna iedereen zit met tekorten uit de opvoeding. De pijn die partners elkaar doen, komt regelrecht terecht in de ouder-kindpijn die zij onbewust bij zich dragen. Ze zijn boos op hun ouders en projecteren die boosheid op hun man of vrouw.” Over ‘ouder-kindpijn’ kunnen Anna en Wim heel goed meepraten. „Wat het maar zo samen,” zegt Anna: „We hebben allebei een zeer moeilijke jeugd gehad, waarin emotionele verwaarlozing een rode draad was.”

is

Onbewust kozen ze elkaar lang geleden, in die dancing in Hoorn, óók vanwege datzelfde verleden, denkt Wim. „Beschouw ons maar als twee soldaten. De een heeft in Rusland gevochten, de ander in Frankrijk, maar we hebben hetzelfde meege-maakt.” En Anna: „We zijn alle twee gewond geraakt.” Die bagage maakt een huwelijk – toch al geen eenvoudige onderneming – een nog lastiger opgave, zo ervoeren Wim en Anna. Ze zochten er hulp bij: eerst, in de jaren zeventig, bij de pastor. „Die luisterde vooral en merkte op dat we alleen nog maar elkaars negatieve kanten zagen. Hij zei toen: ‘Kijk ook eens naar wat de ander *goed* doet’.” Later belandden Wim en Anna onder meer bij Marriage Encounter (een katholieke organisatie die relatieweekends organiseert). En daarna volgden andere vormen van (relatie)therapie: gestalttherapie, uni-

tieve psychotherapie en recent nog een relatietherapieweekend bij Hoogendoorn. Al die therapeutische aandacht heeft de relatie van het echtpaar goed gedaan. „Het is een soort college lopen voor je relatie”, zegt Anna. „Je kunt elkaar helpen om oude pijn te helen.” De vroeger zo rationele Wim werd zich bewust van zijn gevoelens en leerde die ook te verwoorden. „Ik heb die hele therapieperiode enorm verrijkend gevonden.”

Wat ze ook hebben geleerd is ‘dialogeren’ in plaats van ‘discussiëren’, zegt Anna: „We praten niet meer om te winnen, het gaat niet meer om ons gelijk, maar om ons geluk.” Gaat het een tijdje minder goed, dan stappen ze weer naar de relatietherapeut, zegt Wim. „We zijn wat dat betreft de schroom voorbij. Dat geeft heel veel rust.” Met hun gang naar de therapeut lijken Wim en Anna in een trend te passen. Cijfers zijn er niet, maar zowel Hoogendoorn als Niemeijer heeft de indruk dat relatietherapie de laatste jaren populairder wordt. Of de professionele hulp het aantal echtscheidingen zal doen afnemen, is overigens zeer de vraag. „Er zijn stellen die veel te laat komen. Die gebruiken de relatietherapie om op een nette manier van elkaar af te raken”, aldus Niemeijer.

En voor sommige stellen is het misschien ook beter om uit elkaar te gaan, zegt psychologe Pieternel Dijkstra, die gepromoveerd is op het onderwerp ziekelijke jaloezie en onlangs (samen met haar man) het boekje ‘Verhoog je relatie-IQ’ publiceerde. Die mensen hebben elkaar om de verkeerde redenen gekozen. „Veel mensen volgen hun hart, maar bij de keuze van je partner moet je veel meer je verstand gebruiken.”

Maar Harriëtte weet het zeker: „Ik wil altijd bij Thomas blijven. Ik hou van hem, hij is ontzettend lief, ik ontdek ook steeds weer iets nieuws aan hem. En – ook niet onbelangrijk! – hij houdt het met mij uit. Als we het samen blijven willen, dan komen we er wel.” Dat het huwelijksleven af en toe saai is, dat heeft ze inmiddels leren accepteren: „Soms zitten we samen te zappen op de bank en dan schieten we in de lach: ‘Kijk ons eens met onze spetterende relatie’. Die sleur mag er best even zijn.” Wim en Anna hebben in die 36 jaar dat ze getrouwd zijn, helemaal nooit overwogen om te gaan scheiden. Over: „Mijn woord is mijn woord. We hebben elkaar trouw beloofd.” Anna: „Een therapeut zei een keer: ‘Misschien is het boek wel uit tussen jullie’. Toen dacht ik: écht niet!” Liefde, wat het ook betekenen moge, misschien is dat het toverwoord. Als er nog maar een ‘verlangen is naar elkaar’, zegt therapeut Hoogendoorn. „Dan is er nog voor.” Begrip, vaak zo moeizaam verworven: ook dat kan een huwelijk redden. Of iets als persoonlijke ontwikkeling. „Ik heb ontdekt dat je niet weg hoeft te lopen voor de ander”, zegt Anna. „Je kunt aan elkaar groeien.” Zij geeft hun relatie op dit moment maar liefst het cijfer 8. „En jij?”, vraagt ze aan haar man. Die kijkt zuinig, zegt dan en bedachtzaam: „Ik dacht meer aan een 7,9.” Samen schieten ze in de lach: „Humor, dat is altijd onze kracht geweest.”