

Jarenlang kun je denken dat het wel goed komt. Dat het een tijdelijke dip is en dat jullie vast wel weer gelukkig worden, ooit. Maar wat als dat vertrouwde gevoel echt niet meer terugkeert? Drie vrouwen over het moment waarop ze zeker wisten: wij moeten uit elkaar.

TOEN WIST IK:

«ik wil  
bij hem  
weg»

«INEENS KREEG HIJ INTERESSE  
IN ANDERE VROUWEN»

ROELIEN (36, HAD ZEVEN JAAR  
EEN RELATIE MET HAAR EERSTE,  
GROTE LIEFDE)

«Het schiet wel eens door me heen: als ik bij hem was gebleven, had ik nu ook een gezin kunnen hebben. Dan was ik de moeder van zijn twee kinderen. Pijnlijke momenten zijn dat, zeker omdat ik me steeds meer begin te realiseren dat hij het misschien wel was, 'de ware', of hoe je het ook noemen wilt. In mijn studententijd was ik daar niet zo mee bezig. Ik was twintig toen ik hem ontmoette. Paul was gewoon een vreselijk leuke jongen, interessant en bovenal:

onbereikbaar voor mij. Ondanks dat ik goed met hem kon praten en we van dezelfde muziek hielden, vond ik hem in het begin veel te hoog gegrepen. Zo had hij net in z'n eentje een wereldreis gemaakt van een jaar, dat maakte behoorlijk veel indruk. Maar kennelijk voelde hij hetzelfde voor mij, want op een dag kreeg ik een brief thuis met een liedje van Lou Reed. Het ging over een onbereikbare liefde. Niet lang daarna volgde onze eerste kus. Ik was in die tijd zo vreselijk onzeker, geen idee waarom, maar daardoor stelde ik me veel te afhankelijk van hem op. Hij was de eerste jongen op wie ik echt verliefd was en ik zette hem op een voetstuk. Terwijl hij gewoon lekker ging stappen met vrienden en bezig

was met zijn carrière. Dat botste. We hadden veel ruzie, eigenlijk al vanaf het begin. We konden goed samen praten, maar ook dingen breed uitmeten. Zo hadden we vaak diepgaande gesprekken over gevoelens, en dat zorgde natuurlijk weer voor een hoop gedoe. Achteraf denk ik dat we te jong waren om goed met bepaalde dingen te kunnen omgaan. Zoals het verschil tussen ons: ik nog wat onzeker, hij werelds. Hij heeft nooit met zoveel woorden gezegd dat onze relatie hem benauwde, maar het verbaast me niets als dat de reden was dat hij interesse begon te krijgen in andere vrouwen. Het bleef niet bij flirten alleen, twee keer werd hij verliefd. En maakte hij het uit. Heel erg vond ik dat,

## «VERLIEFD WORDEN OP EEN ANDER WAS HET LAATSTE DUWTJE DAT IK NODIG HAD»

ik voelde me er nóg onzekerder door. Maar op de een of andere manier kwam het toch altijd weer goed, we waren gewoon zo gek op elkaar. Dat de relatie al behoorlijk ontwricht was, wilde ik gewoon niet zien. Ik vond wel dat ik aandacht tekortkwam en die begon ik te zoeken bij andere mannen. Immers, wat hij mocht, dat mocht ik ook! Dus zoende ik tijdens een avondje uit met een ander. En later nog een keer. Woest was hij, maar tot een definitieve breuk leidde het niet. We konden elkaar maar niet loslaten. 'De enige manier voor ons om uit elkaar te gaan, is als jij verliefd wordt op

een ander', zei hij eens. En hij had gelijk. Niet lang daarna werd ik verliefd op een twaalf jaar oudere man, totaál het tegenovergestelde van Paul. En ik wist, dit was het. Nu is het definitief. Dit was het laatste duwtje dat nodig was. Gek genoeg kan ik me niets meer van dat laatste gesprek herinneren. Volgens mij heb ik hem niet verteld over m'n verliefdheid, dat vond ik toch te hard. Later hoorde ik dat Paul er wel degelijk van af wist en er totaal kapot van is geweest, een jaar lang. En ik? Vooral de laatste tijd heb ik spijt. Ik zie m'n vriendinnen met hun gezinnetjes en kan het dan niet laten te denken: Is er iets mis met mij? Waarom heb ik dat niet? Ik ben alweer een tijdje single. Misschien idealiseer ik onze relatie wel, maar feit is dat geen enkel vriendje na Paul aan hem heeft kunnen tippen. En omdat ik nog steeds met hem omga, ook met zijn vrouw overigens, merk ik dat ik het nog steeds

prettig vind om bij hem te zijn. Hij is ondernemend, ambitieus en erg intelligent. Allemaal eigenschappen die ik zoek in een man. Maar nu is het te laat.»

## «DIE DUW WAS VOOR MIJ DE DRUPPEL»

FRÉDÉRIQUE (32, WAS TIEN JAAR SAMEN MET HAAR VRIEND)

«In de week van mijn 30ste verjaardag hadden we weer eens een conflict. Ik verweet hem dat hij geen goed voorbeeld was voor zijn kinderen. Dat zag hij zelf blijkbaar ook in, want hij antwoordde: 'Nou, jij bent een mooi voorbeeld voor je kinderen, jij zit met mij opgescheept.' Ik vond dat toen heel treffend, ik had daar zelf ook moeite mee. Wat ben je dan immers voor een moeder als je het zo ver laat komen? M'n verjaardag zelf was een leuke dag, hij was heel lief. Totdat hij anderhalf uur wegbleef voor een boodschap. Woedend werd hij toen ik hem daarmee confronteerde. Hij gooide van alles naar me toe en begon te schelden. Uiteindelijk gaf hij mij zo'n harde duw dat ik heel ongelukkig terecht kwam. Dat was voor mij de druppel. Het ging al jaren zo. Niet dat hij me sloeg, maar hij kon vreselijk schelden en tekeergaan. Hij probeerde mij ook een keer van de trap te gooien, waar de kinderen bij waren! Hij had zichzelf totaal niet in de hand. Altijd vond hij wel een reden om boos te worden en dan was het mijn schuld. Ik had iets niet gedaan, of wél gedaan. Of niet goed gedaan. De eerste keer dat ik met zijn buien werd geconfronteerd was tijdens mijn zwangerschap. Hij was ervan overtuigd dat ik was vreemdgegaan, omdat ik een paar maanden daarvoor een jurk cadeau had gekregen van een andere man. En dat escaleerde nogal. Bleef het in het begin voornamelijk bij schelden, later greep hij naar m'n buik en maakte hij opmerkingen dat hij de baby zelf zou weghalen als ik het niet deed. Ik werd daar heel verdrietig en onzeker van. Waarom deed hij zo? Voor mij was het duidelijk dat de relatie over was, maar toen hij op hangende pootjes z'n excuses aanbood, ben ik er toch weer voor gegaan. Ik wilde niets liever dan dat het goed kwam. Dus suste ik hem als hij weer eens door het lint ging, en ergens had ik ook medelij-

**de 5 alarmlichten** Als je hier tegenaan loopt, moet je je afvragen of je relatie nog wel houdbaarheidswaarde heeft:

### ELKAAR TOTAAL NIET MEER AANTREKKELIJK VINDEN, MAAR JUIST AFSTOTELIJK.

In de loop der tijd kunnen positieve eigenschappen een negatieve tegenhanger krijgen. En dat kan steeds extremer worden. Vond je elkaar eerst heel erg spontaan, dan vind je elkaar nu hysterisch. Vond je hem eerst ambitieus, dan vind je hem nu overwerkt.

**MINACHTING.** Als je geen respect meer voor elkaar hebt en elkaar geen goed gevoel meer gunt, is je relatie gedoemd te mislukken. Een relatie bestaat eigenlijk alleen maar uit gunnen: elkaar het beste gunnen van jezelf en dingen voor elkaar over hebben. Rekening houden met elkaar. Valt dat weg of ga je elkaar publiekelijk vernederen, dan kun je wel inpakken. Letterlijk.

**HOGE FREQUENTIE VAN RUZIES.** Het is geen goed teken als je vaker ruzie met elkaar maakt dan dat je plezier met elkaar hebt.

**BESCHAAMD VERTROUWEN.** Een goede relatie is gebouwd op vertrouwen. Als daar op de een of andere manier een kink in de kabel komt, door bijvoorbeeld ontrouw van de een, dan is dat ontzettend moeilijk om weer terug te krijgen. Zoals een politicus pas geleden op televisie zei: 'Vertrouwen komt te voet en gaat te paard.' Oftewel: je moet er heel lang aan bouwen om het goed te krijgen en van het een op het andere moment kan het weg zijn.

**WANNEER JE HET SLECHTSTE IN ELKAAR NAAR BOVEN HAALT.** Wat je in een relatie zou moeten nastreven, is dat je het beste in elkaar naar boven tovert. Soms echter verzwakt een relatie zo dat partners misbruik gaan maken van alle gevoelige punten van de ander. Je kent elkaar zo goed, je weet zo veel van elkaar, dat je er feilloos dié dingen uitpikt om elkaar te raken.

den met hem. Hij was immers zelf naar de huisarts gegaan met de mededeling dat hij iets aan zijn agressie wilde doen, maar kreeg bij geen enkele hulpinstantie gehoor. Die keer op mijn verjaardag was ik het echter helemaal zat. Misschien kwam dat ook door die opmerking van eerder die week, toen ik tegen hem zei: 'Dit was de laatste keer, dit kan niet meer. We moeten apart gaan wonen.' Dat vond hij ook en dat luchtte me enorm op. Het duurde maar even. 'Je moest eens weten wat ik nu met je zou willen doen', zei hij diezelfde nacht toen ik naast hem lag. En: 'Als je bij me weggaat, maak ik elke dag van je leven tot een hel.' En daaraan heeft hij zich gehouden. Anderhalf jaar lang weigerde hij het huis uit te gaan, te pas en te onpas kwam hij langs om herrie te maken. En dat terwijl hij allang een eigen woning had. Toen hij me op een dag vertelde dat hij mij diezelfde nacht een zak over mijn hoofd zou trekken, heb ik 112 gebeld en ben het huis uitgevlucht. Nooit ben ik meer teruggegaan. Samen met de kinderen werd ik opgevangen in verschillende opvanghuizen, drie in totaal. De eerste was een verschrikking qua regels, dus daar was ik snel weg. Bij de tweede stond hij al na drie weken voor m'n neus, en in het derde huis heb ik zeven maanden gezeten. Al die tijd heb ik geprobeerd hem niet zwart te maken tegenover de kinderen, hij is immers wel hun papa. De juiste beslissing, want tegenwoordig gaan ze eens in de twee weken naar hem toe. Het gaat beter met hem, hij is rustiger en heeft aandacht voor ze. Mij laat hij gelukkig met rust. Maar de kans op een terugval is natuurlijk heel groot. Nu ik sinds kort m'n eigen huis

## en nee, hier hoef je je geen zorgen over te maken:

**WEINIG SEKS.** Dat kán natuurlijk een probleem zijn, maar hoeft niet. Er zijn stellen die daar prima mee kunnen omgaan.

**GEVOELIG WORDEN VOOR ANDEREN.** Verlieft worden of je aangetrokken voelen tot een ander is helemaal niet erg. Mits je je grenzen maar kent.

heb en hij weet waar ik woon, is het wel weer heel spannend. Maar niet zoals twee jaar geleden, hij kan mij niet meer raken. En ik geloof dat hij dat nu ook begrijpt.»

## «IK WILDE DINGEN SAMEN DOEN, HIJ NIET»

WILLEMIJN (34, ZETTE NA ZEVEN JAAR EEN PUNT ACHTER HAAR HUWELIJK)

«Ik voel me zo vrij, zo rijk. Nu kan ik én moeder zijn én om het weekend met mijn vriendinnen op stap. Veel van hen zijn nog steeds op zoek naar de vader van hun kinderen of zitten 'vast' in een huwelijk. En ik? Ik kan m'n huis inrichten zoals ik wil, dingen ondernemen in plaats van thuis te zitten en op vakantie gaan, heerlijk! Er is niemand meer die me niet goed genoeg vindt zoals ik ben. Want dat is eigenlijk wat ik altijd heb gevoeld, dat ik niet goed genoeg was voor mijn man. Zo vond hij mij bijvoorbeeld te dik en dat zei hij ook gewoon tegen me. Hij ergerde zich er vreselijk aan dat ik 's avonds maar een beetje hing te 'lanterfanten' voor de buis, want ik kon toch ook gaan sporten? En zijn werk was veel belangrijker dan dat van mij. Als onderwijzeres in het basisonderwijs stond je 'drie dagen voor de groep', meer niet. Het ontging hem volledig dat ik steeds meer verantwoordelijkheden kreeg op school. Misschien lag dat ook wel aan het feit dat hij zo'n moeite had naar mijn verhalen te luisteren. Een programma op televisie was dan altijd belangrijker. Of zijn gitaar. Eigenlijk leefden we al langere tijd langs elkaar heen. Zo bracht hij onze dochter naar bed, of ik. Hij keek televisie, of ik. En we gingen zelden meer tegelijk slapen. Als ik daar een opmerking over maakte, dan zei hij dat hij veel van me hield, maar dat het voor hem genoeg was om te weten dat we in hetzelfde huis rondliepen. Hij had het niet nodig om dingen samen te doen. Maar ik wel. Daar werd volledig aan voorbijgegaan. Natuurlijk heb ik me wel eens afgevraagd of ik niet beter kon scheiden. Maar ik wilde mijn dochter niet aandoen wat mijn ouders mij kort daarvoor hadden aangedaan. Na een huwelijk van 27 jaar gingen zij alsnog uit elkaar en dat had een enorme impact op

mij. Daar kwam bij dat ik zelf natuurlijk ook heel onzeker was. Ik had het erg nodig dat mijn man liet zien dat hij van me hield. Waarschijnlijk komt dat doordat ik vroeger ben gepest op school, daar had ik het gevoel aan overgehouden dat ik het niet waard was om van gehouden te worden. Door de moeilijkheden rondom de scheiding van mijn ouders merkte ik echter dat ik steeds sterker begon te worden. En de gesprekstherapie die ik volgde, zorgde ervoor dat ik ook mijn pestverleden een plekje kon geven. Toen mijn man me een paar weken ontweek en totaal geen aanraking meer van me verdroeg, voelde ik dat er iets mis was. En ja hoor, uiteindelijk kwam het hoge woord eruit: hij had gevoelens voor een ander. Niet dat hij daar iets mee gedaan had en die collega wist ook van niets, maar het had hem wel aan het twijfelen gebracht. Wilde hij nog wel met mij verder? Hij bleef wekenlang twijfelen, kon maar niet beslissen. Na de eerste schok kwam ik tot de conclusie dat dit de druppel was. Uiteindelijk heb ik de knoop doorgehakt, mijn onzekerheid verdween als sneeuw voor de zon. Hier voelde ik me te goed voor! 'We gaan dus

## «MIJN MAN KON TOTAAL GEEN AANRAKING MEER VERDRAGEN»

echt uit elkaar?' heb ik hem nog wel gevraagd. Het enige wat hij deed, was bevestigend knikken. De volgende dag ben ik bij een makelaar binnengelopen en binnen vier weken had ik een appartement. En dat voelde zo goed. Dat mijn dochter dit moet meemaken, is mijn grootste verdriet. Dat ik haar maar de helft van de tijd bij me heb ook. Maar verder voel ik me gelukkig. Mijn man had na een paar weken alweer een nieuwe vriendin. Ik was blijkbaar erg snel en makkelijk vervangbaar. En dat na een relatie van ruim zeventien jaar. Dat doet pijn. Maar het was de juiste beslissing, daar twijfel ik niet aan. Ik leef weer!»

*Om privacyredenen zijn de namen gefingeerd.*

Met dank aan Blanca van den Brand, relatietherapeute ([insightorout.nl/www.deliefdebedrijven.nl](http://insightorout.nl/www.deliefdebedrijven.nl))