Extra dik

& the magazine

Kortingskaarten, koopjes jagen, zegels plakken

Tips van experts om geld te besparen

Mag ik van jou een baarmoeder?

Als zelf zwanger worden niet lukt

Interview met **Sander Schimmelpenninck**

'Ik ben zelden verlegen, behalve bij leuke vrouwen'

Poenpraat XXL

'Ik heb 153.500 euro spaargeld'

Grip op de knip

Ook in dit nummer:

Loeren in de Gooische villa van **Bo Wilkes**
+ de beautygeheimen van **Rianne Meijer**

Wanneer is OVER écht OVER?

Heb je de liefde gevonden, dan doe je er vaak alles aan om bij elkaar te blijven. Zelfs als je stiekem al tijden doodongelukkig bent. Maar hoe weet je nu wanneer het écht tijd is om een eind aan je relatie te maken?

TEKST **Sofie Rozendaal**

die gedachte zette ik steeds van me af. De liefde voor haar overheerste. Ik moest er niet aan denken om haar in de steek te laten. Ik verlaat eerder mezelf dan een ander.'

Kappen met pleasen

Dat gebeurde uiteindelijk ook, want in de laatste maanden voor de breuk deed hij er alles aan om de relatie te redden. Uiteindelijk hakte zij de knoop door en verliet hem. 'Ik was er kapot van. De periode na de break-up was de pijnlijkste die ik ooit heb meegemaakt. Maar ik besloot hard aan mezelf te werken en na een aantal maanden begon het te dagen hoe ongelukkig we waren geweest. Als we bij elkaar gebleven waren, was ik nooit gegroeid als mens en zij ook niet.'

Inmiddels heeft Ritstier een nieuwe relatie en veel angsten overwonnen. Hij voelt zich sterker en vrijer dan hij ooit had kunnen bedenken. 'Ik ben mijn ex heel dankbaar dat zij die beslissing durfde te nemen. Ik heb er nu alleen maar respect voor.' Met de kennis die Ritstier nu heeft, zou hij mensen in een vergelijkbare situatie aanraden om heel eerlijk te zijn. 'Kijk vanaf een afstand naar je relatie en vraag je af wat je ziet. Welke veranderingen zijn er nodig om gelukkig te zijn en kunnen jullie die samen aan? Probeer ook niet te veel te kijken naar randzaken, zoals een huis of financiën. Praktische dingen lossen zich vanzelf wel op. Het gaat erom hoe je je voelt bij elkaar.' Maar vaak is juist dát wat de keuze zo onmogelijk maakt: verstand versus gevoel. Precies zoals in de situatie van mijn vriendin. Verstandelijk gezien weet ze heus dat zij en haar vriend niet meer bij elkaar passen, dat geeft ze ook vaak toe. Maar haar gevoelens voor hem overheersen alle ratio, waardoor ze alles goedpraat. Ze is bereid steeds meer concessies te doen om hem bij haar te houden. Een menselijke reactie, maar het gaat ten koste van zichzelf.

Wanneer je jezelf op dat soort pleasegedrag betrapt, is het een goed idee om stil te staan bij wat je echt nodig hebt om gelukkig te zijn. Volgens Ingrid de Jong, familiemediator en relatietherapeut, heeft iedereen zes basisbehoeften binnen een relatie: zekerheid, variatie, belangrijkheid, connectie, groei, bijdragen en delen. Op het moment dat een of meer van die behoeften niet worden vervuld, kun je ongelukkig worden. Veel mensen willen echter zeker weten dat ze álles hebben gedaan om hun relatie te redden. Toch vindt De Jong dat geen goed uitgangspunt. 'Belangrijker is dat je voor jezelf opkomt en goed voor jezelf zorgt. Dat je jezelf kunt zijn en je niet verliest in een ander. Een relatie hoort meer energie op te leveren dan dat je erin stopt.'

Wederzijds begrip is ook heel belangrijk. Maar je kunt ook té begripvol zijn. 'Het is goed om je in de ander te verplaatsen en rekening te houden met zijn of haar gevoelens en behoeften, ▸

'Als we bij elkaar waren gebleven, was ik nooit gegroeid als mens en zij ook niet'

maar dat moet niet ten koste gaan van jou.' Het is dus de kunst om te zoeken naar een perfecte balans tussen begrip en respect voor de ander en voor jezelf.

Liefde maakt blind

Zijn er ook situaties waarin je eigenlijk uit elkaar zou 'moeten' gaan? De Jong benadrukt dat het altijd een vrije keuze is, maar dat er wel degelijk toxische relaties bestaan waar je beter mee kunt stoppen als je structureel meer pijn dan liefde ervaart. 'Als je partner bijvoorbeeld verliefd is op een ander sta je sowieso met één-nul achter. Liefde maakt blind en jullie bevinden je dan in andere levensfases.' Een ander moeilijk punt is minachting, net zoals Gottman stelt. 'Dan voelt je partner zich superieur ten opzichte van jou, of andersom. Daardoor ontstaat ongelijkwaardigheid, en dat is nooit een gezonde basis.' En wanneer er sprake is van huiselijk geweld of psychische mishandeling, is dat zeker een reden de relatie te verbreken. Maar juist in zo'n situatie is die keuze maken extreem moeilijk. 'In de meeste gevallen is er sprake van een traumaverleden. Het is een toxische omgeving, maar wel een die je kent vanuit je verleden. Daarom geeft het toch een gevoel van zekerheid, want het is iets bekends. Daarnaast heeft de persoon die wordt mishandeld doorgaans een laag zelfbeeld, wat wordt versterkt door schaamte. Als de partner vervolgens spijt betuigt en verbetering belooft, zijn dat voldoende ingrediënten om te blijven. Als je in zo'n situatie zit, is het heel belangrijk om hulp te zoeken.'

Bij twijfels over je relatie in minder extreme situaties kun je je afvragen wat jou bij je partner houdt. Welke behoeftes worden nog wél vervuld, en in hoeverre heeft dat echt met je partner te maken? Wanneer je bijvoorbeeld een gebrek aan connectie met jezelf voelt, ben je afhankelijk van de bevestiging van een ander. Maar eigenlijk is dat geen goede reden om bij elkaar te blijven. In dat geval zou je dus beter aan jezelf kunnen gaan werken dan aan je relatie. 'Vraag jezelf eens af: wat kun of wil je niet loslaten? Is dat je partner? Een ideaalbeeld? Zijn dat herinneringen? Of gaat het om bepaalde behoeftes die worden vervuld?'

'Vraag jezelf af: wat kun of wil je niet loslaten? Is dat je partner? Een ideaalbeeld? Of zijn het herinneringen?'

Probeer te onderzoeken waar je gevoelens vandaan komen. Pas als je dat helder hebt, kun je besluiten wat de beste optie is: samen doorgaan of uit elkaar gaan. En zolang je geen keuze kunt maken, zoals mijn vriendin, ben je kennelijk nog niet toe aan de volgende stap. De Jong: 'Vertrouw erop dat je altijd de juiste keuze maakt op het juiste moment. Als je besluit om uit elkaar te gaan en voor jezelf te kiezen, is dat nooit falen. Want kiezen voor je geluk is geen falen. Hetzelfde geldt voor in de relatie blijven. Als het echt niet goed voelt om uit elkaar te gaan, is dat blijkbaar ook echt niet goed op dat moment.' •