

Mira Kirshenbaum

Scheiden of blijven

**Concrete stappen en inzichten voor
het nemen van de juiste beslissing**



Aan mijn lezer

Je bent niet de enige. In Amerika hebben 140 miljoen mensen een relatie en een vijfde daarvan – dat zijn 28 miljoen mensen – aarzelt tussen blijven of weggaan.

Je hebt recht op het geluk dat je zoekt. Ik heb vele jaren besteed aan het opstellen van een eenvoudige maar allesomvattende reeks van vragen en richtlijnen die een duidelijk en definitief antwoord kunnen geven op de vraag wat voor jónu het beste is: met je relatie stoppen of ermee doorgaan. De personen die je in dit boek zult tegenkomen, hebben geworsteld met problemen waar ook jij mee zit. Aan de hand van hun ervaringen zul je kunnen nagaan wat je relatie werkelijk te betekenen heeft, hoe lang je ook al met je partner bent of hoe lang je al op dit punt in tweestrijd staat.

Dit boek brengt uitsluitend goed nieuws. Als het voor jou het beste is om met je relatie door te gaan, zul je voldoening vinden in het feit dat je al je problemen onder ogen hebt gezien en daarbij tot de conclusie bent gekomen dat je relatie te goed is om ermee te stoppen. Je gooit het dan niet op een akkoordje met jezelf; je weet dat je hart zijn bestemming heeft gevonden.

En als het voor jou beter blijkt om weg te gaan, weet je eindelijk zeker waarom je relatie te slecht is om er nog mee door

te gaan. Als je een slechte relatie beëindigt, geef je twee mensen de kans om een beter leven te beginnen.

In beide gevallen zul je je beter voelen dan tevoren doordat je inziet wat voor jou het beste is. Je hele leven zal erop vooruitgaan. Ik heb dit boek geschreven om dat voor jou mogelijk te maken.

DEEL I

HET PROBLEEM

1

Is You Is or Is You Ain't My Baby?

Je hebt heel wat meegemaakt voordat je hieraan toe was.

Je hebt gehoopt dat je liefde toereikend zou zijn. Je hebt geprobeerd de problemen in je relatie op te lossen. Je hebt geprobeerd alles te nemen zoals het is.

En je hebt geworsteld met de vraag of je ermee moest stoppen.

Maar je wist niet wat je moest doen. Nu ben je zover dat je die benauwende keuze onder ogen wilt zien. Daarvoor is dit boek: om je te helpen bij het maken van de keuze die voor jou het beste is.

Je relatie voortzetten, je weer inzetten zonder aarzeling, zonder enige terughoudendheid, eindelijk weer in staat zijn om liefde en energie in je relatie te steken en alles eruit te halen wat erin zit.

of

Je relatie verbreken, eindelijk jezelf losmaken, jezelf bevrijden van verwarring en ellende, eindelijk vrij zijn om een nieuw en beter leven te beginnen.

Tot nu toe heb je nog geen aanwijzingen gevonden die je direct aanspreken en die duidelijk maken wat voor jou het beste is. Een onmiskenbaar teken – zoals in de ervaringen van anderen die hieronder volgen – heb jij nog niet gezien:

Weggaan. Hij wilde geen boterham voor haar klaarmaken. Heather had de hele ochtend in de hitte in de tuin gewerkt en wie weet wat Bill in huis had zitten doen. Door de openstaande keukendeur hoorde zij dat hij een biertje pakte en ze vroeg hem of hij voor haar een boterham wilde klaarmaken. ‘Doe het zelf maar,’ had hij gezegd, alsof zij hem iets onredelijks vroeg of wat niet van hem verwacht kon worden.

Toen drong het klaar als de dag en in volle omvang tot haar door dat zijn onmiskenbare zelfzucht geen grenzen kende, dat de relatie wat haar betreft voorbij was, dat er voor haar niets meer in zat en dat zij beter af zou zijn wanneer ze ermee stopte. En dat deed ze. Geen moment heeft zij daar spijt van gehad.

Blijven. Wat was er gebeurd met de lieve vrouw met wie hij destijds trouwde? Nu, drie jaar later, had Steve het gevoel dat Lynn alleen nog maar kon klagen. Maar op een vrijdag, op weg van zijn werk naar huis, hoorde Steve een liedje op de radio – ‘When a Man Loves a Woman’. Iets in dat liedje zette hem aan het denken, iets deed hem beseffen dat hij haar moest laten merken dat hij van haar hield. Zij waren onderling zo verdeeld geraakt, besepte hij, dat hij één mogelijkheid over het hoofd was gaan zien: misschien deed zij onaardig tegen hem omdat hij onaardig tegen haar deed.

Steve deed die avond en het hele daaropvolgende weekend zijn best om Lynn te laten merken dat hij van haar hield. Pas op zondag begon zij dat ook echt te voelen. Toen ontdeedte ze

en kwam haar vriendelijke aard weer boven. Steve zag plotse-
ling in dat zij de moeilijkheden waardoor hij aan het verbreken
van de relatie was gaan denken, gemakkelijk te boven konden
komen. Steve besloot gedachten aan weggaan uit zijn hoofd te
zetten.

Positief nieuws

Het is heel frustrerend om op een dergelijk teken te moeten
wachten. Gelukkig is er meer. Daarom heb ik dit boek geschre-
ven. Je kúnt antwoord krijgen op de vragen die voor jou van
het grootste belang zijn:

- Of jullie echt bij elkaar passen.
- Of de dingen die je dwarszitten beter of erger zullen worden.
- Hoe je je zult voelen als ze beter worden, en hoe als dat juist
niet het geval is.
- Of je je relatie in je eentje kunt verbeteren of met de hulp van
de beste therapeut die je maar kunt vinden.
- Wat je krijgt als je weggaat, en of dat beter dan wel slechter
is dan wat je hebt.
- Hoe je de verantwoordelijkheden die je hebt tegenover jezelf
en tegenover de mensen om wie je geeft, tegen elkaar moet
afwegen.

Hoe moeilijk het tot nu toe leek om te beslissen, je kúnt in dit
boek de waarheid over je relatie, in welke zin dan ook, ontdek-
ken, de hele waarheid, jouw waarheid, de diepste waarheid, een
waarheid waar alles van doortrokken is. Je kúnt nu een duide-
lijk en betrouwbaar inzicht krijgen dat je zal helpen bij het
nemen van een van de belangrijkste beslissingen in je leven.

Maar duidelijkheid bereiken hangt allereerst af van de vraag
of je die duidelijkheid ook écht wil bereiken of dat je liever

voortgaat op de oude weg waarbij je alles onduidelijk laat. Je relatie is óf te goed om ermee te stoppen óf te slecht om er nog mee door te gaan. Zij kan niet beide dingen tegelijk zijn. Je kunt hier dus het definitieve antwoord vinden. Maar ook als je niet echt tot een besluit wilt komen, zul je dat nu ontdekken.

Maar hoe staat het dan met de liefde?

We zullen het in dit boek vaak over liefde hebben. Door de duidelijkheid die je uiteindelijk zult bereiken, zul je ook beter kunnen zien hoe echt je liefde is, en hoe sterk. Door de liefde die alles in het begin zo overtuigend maakte, is alles nu juist zo ingewikkeld. Soms is alles even vreselijk, maar lijkt je liefde nog sterk en wat moet je daar dan mee? Soms lijkt het niet zo erg allemaal, maar is er nog maar weinig liefde om dat alles bij elkaar te houden en wat heeft liefde dan nog te betekenen?

Ik kan je alleen maar verzekeren dat ook de liefde naast alles wat je verder van belang vindt, haar juiste plaats zal vinden zodra je eenmaal hebt ontdekt wat voor jou de beste keuze is.

Het geluk dat in het verschiet ligt

Mijn taak is tweeledig.

Ten eerste: ik moet je vertellen wat anderen hebben meegeemaakt toen zij worstelden met dezelfde problemen waar jij nu mee zit en die daaruit zijn gekomen, en aan jou doorgeven wat zij daarbij hebben ontdekt. Denk aan iets van je partner wat je dwarszit en waardoor je ernstig overweegt om ermee te stoppen – zou je dan niet willen weten hoe anderen die met hetzelfde zaten, zich voelden nadat zij waren weggaan? Dat kun je hier lezen. En als er iets is wat wijst op wezenlijke kracht in de relatie waardoor anderen blij zijn dat zij zijn gebleven, zul je dat

toch ook wel willen horen. En dat krijg je te horen. Als iets waarop je lang hebt zitten broeden er toch niet zoveel toe blijkt te doen, zul je ook dat wel willen weten, zodat je daar niet langer over hoeft te piekeren. En dat gebeurt.

Ten tweede: ik heb tot taak om jou te laten inzien hoe belangrijk je eigen beleving is. Ik tover geen konijn tevoorschijn uit een hoge hoed, geen oplossing die geheel losstaat van wat jij in je partner hebt gezien en hoe jij je in je relatie hebt gevoeld. Integendeel. We komen steeds terug op de essentie van wat jij hebt meegemaakt. Het probleem is niet dat je niet zou weten wat er aan de hand is; het probleem is dat het je moeilijk valt om alles op een rij te zetten.

Aan de keuze die je moet maken zul je een goed gevoel overhouden zodra je die gemaakt hebt en dat gevoel wordt steeds beter met het verstrijken van de tijd. Het zal een keuze zijn die je behoedt voor spijt achteraf. En daar is het je toch in de allereerste plaats om begonnen!

In tweestrijd staan

Als je dacht dat het niet goed was om alles maar in het ongewisse te laten, dan heb je gelijk. Twijfel kan veel schade aanrichten. Vertwijfeld vastzitten kan je emotioneel de das omdoen wanneer je bij je partner blijft terwijl je eigenlijk weg zou moeten gaan. Twijfel kan je relatie te gronde richten als je steeds maar denkt aan weggaan, terwijl alle problemen opgelost zouden kunnen worden door meer energie in je relatie te steken. Op den duur kan door nietsdoen alle plezier en vrijheid, intimiteit en hoop voor je verloren gaan. Alleen maar wachten levert je geen antwoord op op de vraag wat voor jou het beste is. Twijfel biedt geen oplossing. Het is een gevaarlijke val.

Vlees noch vis

Dee, een inkoper van negenentwintig, woonde vier jaar samen met Keith. Hun relatie had goede kanten, zoals het feit dat zij seksueel goed bij elkaar pasten, maar echt gelukkig was Dee niet. Over veel dingen maakten ze voortdurend ruzie. Zo vond Dee dat Keith onverantwoordelijk leefde en was zij bang dat dit in de toekomst alleen nog maar erger zou worden.

Toen zij vorig jaar uit elkaar waren gegaan voelde Dee zich beter. Maar ze was eenzaam. Nu gaan zij weer met elkaar om, vanwege haar seksuele behoeften, maar ook omdat ze niemand heeft ontmoet die beter bij haar paste en omdat Keith haar had beloofd volwassener te zullen worden. Zo sleept hun relatie zich voort, niet beter dan voorheen en met dezelfde mengeling van wrevel en vertrouwdsheid die er altijd al geweest is.

Dee staat niet op het punt om zich in een bepaalde richting vast te leggen. Zij staat op het punt om vast te lopen doordat zij niet weet wat ze de komende tijd, misschien wel de komende jaren, met haar relatie aan moet.

Wat dacht je van veertig jaar? Zo lang is een andere vrouw, Kate, getrouwd geweest zonder een echt huwelijk te hebben, maar ook zonder ervandoor te gaan. Al die jaren heeft zij zich treurig opgehouden in het niemandsland van haar relatie, in afwachting van een teken dat duidelijk zou maken wat er moest gebeuren.

Het verhaal van Kate

Zoals je dadelijk zult merken, is Kate een van de belangrijkste vrouwen in mijn leven en het feit dat zij voor zichzelf nooit de knoop heeft weten door te hakken heeft op ons beiden een ongezond effect gehad. Ik weet dus niet alleen beroepshalve maar ook persoonlijk hoe hoog de prijs is van onzekerheid over

een relatie: alle ellende en verspilde tijd van miljoenen mensen die eindeloos blijven twijfelen.

Nadat een scheiding een einde had gemaakt aan haar korte eerste huwelijk, was Kate van de weeromstuit snel hertrouwd. Haar tweede man, die nu dood is, was een ondernemer, een opgewekte, eigenzinnige, soms onaangename, maar over het algemeen fatsoenlijke kerel. Naar de buitenwereld toe maakten zij een tevreden indruk en hun vrienden benijdden hen om wat een van de beste huwelijken in hun omgeving leek. Maar Kate kon zich nauwelijks iets herinneren wat zij gemeen hadden gehad. Ze konden vrijwel nergens over praten zonder ruzie te maken en als er geen ruzie was viel er meestal niets te zeggen.

Het was niet het verschrikkelijkste huwelijk ter wereld. Er was alleen veel onvrede, geboren uit afstand en verschil in aard. Op een schaal van 1 tot 10 (met 10 als hoogste cijfer) zou Kate het een 3 hebben gegeven. En toch zette zij die relatie voort en deed zij wat zij als haar plicht zag.

Wat vind jij dat ze had moeten doen? Kate had twee mogelijkheden. Kate had ook gelukkig kunnen zijn wanneer zij ‘alleen’ was geweest. En ik geloof dat zij ook gelukkig had kunnen worden als zij iets aan haar relatie had gedaan (naar relatietherapie was gegaan, misschien) en niet al haar energie had laten wegzuigen door peinzen over weggaan.

De prijs van de besluiteloosheid. Maar Kate bleef veertig jaar lang vreselijk ongelukkig doordat zij het een noch het ander deed. Zij wachtte de ene mijlpaal na de andere af – het moment waarop de kinderen naar school gingen, het moment dat zijzelf weer ging werken, het moment dat de kinderen het huis uitgingen, het moment dat haar man met pensioen ging – alles in de

hoop op een teken dat haar duidelijk zou maken wat zij moest doen.

Denk je eens in hoe het geweest moet zijn om al die jaren te peinzen over weggaan. Het betekent dat zij al die jaren heeft zitten broeden over alles wat er mis was aan hem en wat er mis was aan haar omdat zij bij hem bleef. Zo opgaan in negatieve gevoelens heeft zijn prijs. Stel dat het voor Kate het beste was geweest om weg te gaan. Leven met al die negatieve gevoelens zonder een eind aan je relatie te maken, kan alleen maar het beeld van jezelf als een waardevolle, effectieve persoonlijkheid aantasten. Of stel dat het voor haar toch beter was geweest om te blijven. Dan zou het voortdurend leven met al die negatieve gevoelens alleen maar datgene bederven en uiteindelijk vernietigen wat anders wellicht tot een draaglijk huwelijk had geleid.

Ook op andere wijze betaalde Kate nog een prijs voor haar levenslange aarzeling. De spanning en de ellende, die rechtstreeks waren terug te voeren op het feit dat zij in haar tweeslachtigheid was vastgelopen, legden een druk op de omgang met haar kinderen die pas na jaren sleet.

De vrouw die ik 'Kate' noem is mijn moeder, van wie ik omwille van haar privacy enkele gegevens heb veranderd en haar man was mijn stiefvader. Kate is, als overlevende van de holocaust en als ondernemer die op eigen kracht is opgeklommen, in vele opzichten een heldin. Maar op dit belangrijke punt wist zij niet voor het geluk te kiezen. En met haar innerlijke verdeeldheid is zij net als zovele van onze ouders en talloze anderen – zowel van middelbare leeftijd, als zij die nog maar net komen kijken. Ik heb dit boek geschreven om anderen, om jou te besparen wat mijn moeder heeft doorgemaakt.

De epidemie van de twijfel

Je vraagt je misschien af of er iets met je mis is omdat je je zo vastgelopen voelt. Maar er heerst in deze tijd een epidemie van twijfel over tal van dingen. We leven in een tijd die zelfbewustzijn stimuleert maar die ons niet laat zien hoe we dat zelfbewustzijn moeten gebruiken om tot goede beslissingen te komen. We komen steeds meer over onszelf te weten, maar zonder te leren hoe we daarop – of op de gevoelens die dit bij ons oproept – een greep kunnen krijgen.

Dat geldt in het bijzonder voor onze relatie. Een acteur die in een televisie-interview over haar huwelijk werd ondervraagd, zei: ‘Het lijkt wel alsof je je relatie elke dag weer opnieuw moet evalueren, toch?’ Nou, alleen als je volkomen uitgeput wilt raken en jezelf in totale verwarring wilt brengen. We krijgen zoveel tegenstrijdige dingen te horen: dat we een verantwoordelijkheid hebben tegenover onszelf én tegenover onze partner, dat we zelf gelukkig moeten zien te worden én dat we een volwassen houding tegenover onze verplichtingen dienen aan te nemen, dat we vóór alles ons eigen leven in orde moeten hebben en dat we hoe dan ook onze relatie in orde moeten hebben.

De liefde voor de ander kan heel concreet aanvoelen en toch weten we dat we ook van onszelf moeten houden. Op de televisie horen we therapeuten beweren dat zij elke relatie weer kunnen laten bruisen van leven. Maar we weten hoe moeilijk het is om zelfs maar de kleinste verandering in onze relatie aan te brengen.

Geen wonder dat veel mensen het moeilijk vinden om te ontdekken wat voor hen het beste is. Maar als je wilt *kún* je de duidelijkheid vinden die je zoekt. En ik denk dat je dat wilt en

dat je alles in huis hebt wat nodig is om te ontdekken wat voor jou het beste is.

Samen verantwoordelijkheid nemen

Dit boek is alleen maar mogelijk doordat ieder mens uniek is maar toch voldoende met anderen overeenstemt om van hen te kunnen leren. Zonder onderlinge overeenkomsten tussen grote groepen mensen zouden geneeskunde en psychologie onmogelijk zijn. Door wat we gemeen hebben kan een diagnostische test of een wondermiddel voor miljoenen mensen nuttig zijn.

Maar doordat ieder van ons ook weer uniek is, blijven geneeskunde en psychologie behalve een wetenschap ook altijd een kunst. Als therapeut weet ik dat ik in mijn verantwoordelijkheid naar jou toe tekort zou schieten als ik ook maar even zou vergeten dat je een unieke persoonlijkheid bent. Dat jij in sommige opzichten met anderen overeenstemt, wil niet zeggen dat er geen grote verschillen zijn. En die verschillen zal ik altijd in aanmerking moeten nemen.

Toch zou ik in mijn verantwoordelijkheid naar jou tekortschieten als ik niet zou kijken naar ervaringen die velen met elkaar gemeen hebben. Dat is de kracht van onderzoek en klinische ervaring, niet alleen van mij, maar ook van talloze anderen en met name van dr. Charles Foster, op wiens werk dit boek steunt.

Eindelijk een antwoord

Dit boek probeert een antwoord te geven op vragen waar veel mensen al een hele tijd mee zitten:

- Welke problematische relatie kan waarschijnlijk nog goed komen en welke relatie is echt onherstelbaar?

- Waarom is iemand blij dat diegene diens relatie heeft beëindigd? Waarom is iemand blij dat diegene zich weer voor diens relatie ingezet heeft?

Bij ons onderzoek hebben wij gepraat met mensen die in dezelfde omstandigheden als jij verkeerden. Wij hebben hen gevraagd naar hun tweeslachtige gevoelens en naar de positieve en negatieve kanten van hun partners. Wij hebben hen een tijd gevolgd, waarbij velen hebben geprobeerd om hun relatieproblemen op te lossen (vaak met succes) en vele anderen een eind aan hun relatie hebben gemaakt.

Daarnaast hebben wij willen vaststellen waarom sommige mensen met nadruk zeiden: ‘Híérom ben ik blij dat ik ben weggegaan’ en anderen nadrukkelijk zeiden: ‘Híérom ben ik blij dat ik ben gebleven.’ Hun antwoorden hebben geleid tot de vragen en de richtlijnen die de ruggengraat zijn van dit boek.

De proef op de som van dit alles schuilt in de directe samenwerking met iemand als jij. Alleen als deze kernachtige uitspraken gelden voor een groot aantal mensen die in brede zin van elkaar verschillen, mogen we aannemen dat hiermee echte hulp wordt geboden.

Vertrouwen in de waarheid

Om jouw unieke persoonlijkheid volledig recht te doen moet ik heel voorzichtig zijn bij het geven van adviezen. Maar als ik diepgaande en markante inzichten heb gevonden die van toepassing waren op een groot aantal mensen, inzichten die keer op keer weer juist bleken te zijn, moet ik die inzichten dan niet aan jou doorgeven? Ik kan jou niet zeggen wat jij moet doen, maar ik kan en ik moet je wel vertellen wat ik weet. Je toekomst

kan ik niet voorspellen, maar ik kan wel je mogelijkheden schetsen.

Goede vakmensen doen dat voortdurend in ons leven. Zo ging ik een jaar of tien geleden naar mijn tandarts omdat ik bij vlagen last van vage kiespijn had. Hij zei dat ik een wortelkanaalbehandeling moest hebben om die kies te redden en de oorzaak van de pijn weg te nemen. Hij zei dat de pijn zonder zo'n behandeling misschien weer voor dagen of maanden of zelfs jaren kon verdwijnen maar dat die ten slotte toch erger terug zou komen. Een wortelkanaalbehandeling was de enige oplossing.

‘Dat weet je zeker?’ vroeg ik.

‘Nou, ik weet het niet zéker,’ zei hij. ‘Elk geval is weer anders, maar in jouw geval zal het, op grond van wat ik nu zie, waarschijnlijk wel zo gaan, omdat het meestal zo gaat bij mensen met hetzelfde probleem.’

Ik ben iemand die al gauw denkt: laat het me maar zien. In plaats van het advies van mijn tandarts op te volgen, wachtte ik dus af. Ik hoopte dat ik toevallig zo uniek was dat ik een uitzondering zou vormen op het patroon dat mijn tandarts zo goed kende.

Natuurlijk had hij gelijk. Ik kreeg uiteindelijk de ergste pijn die ik ooit in mijn leven heb gehad, totdat ik de wortelkanaalbehandeling onderging die ik allang had moeten krijgen.

Onze afspraak

We spreken dit met elkaar af: ik deins er niet voor terug om jou op grond van jouw situatie, mijn onderzoek en mijn ervaring van twintig jaar als therapeut, concrete adviezen te geven over de vraag of het voor jou beter is om met je relatie door te gaan of om ermee te stoppen. Jij op jouw beurt geeft niet blindelings

gevolg aan mijn adviezen die bedoeld zijn voor mensen die een relatie hebben zoals jij. Je zult eerst en vooral naar jezelf moeten luisteren en er zeker van moeten zijn dat de dingen die je hebt gelezen ook voor jou van toepassing zijn.

En als je een therapeut of een andere, vertrouwde adviseur hebt, zul je zeker met die persoon moeten doornemen wat je hier ontdekt. Niets in dit boek gaat boven datgene wat een goede therapeut bij wie je in therapie bent, mogelijkerwijs tegen je zal zeggen.

Van de andere kant weet je hoe gemakkelijk je kunt blijven twijfelen. Dit boek is erop gericht om duidelijkheid te scheppen in je situatie en je de vrijheid te geven om naar die duidelijkheid te handelen. De verantwoordelijkheid die wij tegenover elkaar hebben, eist van mij dat ik je de waarheid zeg zoals ik die ken en wel zo duidelijk mogelijk. En die verantwoordelijkheid vraagt van jou dat je de werkelijkheid onder ogen ziet en er dan naar handelt.

De inzichten die ik heb verworven zijn dingen die we allemaal herkennen. Ze komen op anderen zinnig over. Het is jouw verantwoordelijkheid om ze de kans te geven ook op jou zinnig over te komen. Laat je houding er niet door bepalen als die inzichten van anderen jou nog niet overtuigend aanspreken, maar handel ernaar zodra dat wel het geval is. Je leven is voor jou te kostbaar om er door twijfel ook maar iets van verloren te laten gaan.