

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Hechting, liefde, samenzijn en scheiden	15
<i>Over hechting, zelfcompassie en zelfmedelijden, liefde, zelf-acceptatie, troost. De herhaling van je hechtingspatroon in je verdere leven. Je levensopgave en hoe die nog verzaamd wordt door een scheiding. Over het mens zijn en als mens bij groepen willen horen.</i>	
2 We hebben het toch goed samen?	39
<i>Over de aanloop, de eerste twijfels, het piekeren. Het behoedzame aarzelende uitspreken. Of overvallen worden vanuit het niets. Als de koek op is, of als je iemand anders (ook) van de koek laat snoepen. Klem komen te zitten in je hoofd en in vastgeroeste patronen. Ijdele hoop koesteren, de schouders eronder. De zeepheiling toch nog maar eens oprennen. Verklaringen zoeken. Het zal wel de overgang zijn, of de penopauze, of die vriend(in) die je partner gek maakt. Zoeken naar die vertrouwde liefde.</i>	
3 Alle hens aan dek!	63
<i>De eerste golf koud water heb je onverhoopt over je heen gekregen. Of over die ander heen gekieperd! Iedereen wakker nu. De rode knop...Lekkage! Nu ga je iets ondernemen om eruit te komen. Hoe je hulp zoekt en kringetjes draait. Wilt dat die ander ook ziet wat jij ziet en vindt. De schuldvraag. Openingen en dichte deuren. Het hardnekkige gevecht met jezelf. Waarom verandert die ander nou niet (denk je allebei). Doodmoe worden. Samen nog naar familieopstellingen, tantra of op dansles. Weet iemand nog een goeie therapeut en een goed boek?</i>	

4 ...Tot wij elkaar scheiden

83

De overgave, het besluit. Witte vlaggen, soms bebloed en gescheurd. Het huwelijksbootje zinkt. Donkerte, schaamte en verdriet. Allebei alleen verder. Je kinderen en familie informeren. Emoties opvangen. Samen naar de mediator, of je ingraven met een advocaat. Veel regelen. Cd van jou, cd van mij. Verhuizen, iets anders zoeken. Je huis geplunderd, verlaten. Niet slapen, kilo's afvallen, snoepen, kilo's aankomen. Huilen. Onderuitgaan, wegwijnen in zelfverwijt. Troost zoeken. Vrienden in je kamp zien te trekken, natuurlijk. Je veerkracht tegenkomen, ontdekken.

5 Tyrannosaurus Ex?

109

Daar zit je dan, uitgeblust. Of juist hyper en vol energie. De vloedgolf komt weer langs, nu vanaf de andere kant. Zegeningen tellen. Je leeft! Wonden likken. Au! Balans opmaken. Over jaloezie achteraf, spijt, wrok en wraak. Achterom kijken en natrappen, vooruitkijken en durven dromen. Je kinderen missen. Een ander, nieuw mens worden. Daten natuurlijk. Maar nooit meer onbevangen. Je hebt een rugzak. Vol nieuwe eenzaamheid en oude liefdevolle herinneringen - waren die wel echt?

6 De relatietherapeut

141

En wat zegt de professional: Wat is de crux van een goede relatie? Kun je elke relatie weer fiksen? Zitten er patronen in scheiding? Welke lessen moeten we trekken? Valt een scheiding te voorkomen, verzachten, redden? (Hoe) Kun je weer gelukkig worden?

7 Onderuitgaan en opkrabbelen met boeken: literatuurlijst

155

Dankwoord

157

Over de auteur

159

VOORWOORD

Ik zit bij de kapper, november 2019. Scheiden, ik kan er een boek over schrijven. Sterker nog: ik ben dan al gestart met dat boek erover te schrijven. Dit boek. Ik pak een blaadje van tafel, de *Privé of Story*, iets van dat soort. Op de cover Erica Terpstra met een citaat: 'Dat ik mijn gezin niet bij elkaar heb kunnen houden ervaar ik als falen.' Ik gooi het blaadje weer op tafel, niet eens zin om verder te lezen. Erica dus ook al. Gatsie. Zo'n hartelijk warm mens. En zo te lezen heeft ze haar best gedaan en heeft het niet geholpen. En trekt ze zich dat persoonlijk aan.

Dat is onder andere wat ik in dit boek bedoel te zeggen. Persoonlijk falen, afgemeten aan het ideaalbeeld: een stel, een gezin, samenwonend, getrouwd of verbonden in een relatie op afstand. Misschien is Erica nu wel beter af, wie zal het zeggen. Hoe zit dat dan toch met de liefde... die heeft haar blijkaar onvoldoende geholpen. En is uiteindelijk die ander kunnen loslaten een zaak van falen, of juist van slagen?

Ik wilde dit weleens onderzoeken. Nadat mijn derde relatie was stukgelopen voelde ik de behoefte om dit van me af te schrijven, maar ook om anderen erover te interviewen. Ervoeren zij wat ik ook ervoer? Hoe en wanneer ontstaat een scheiding? Trekken we onze lessen eruit? Voelen we ons gebrandmerkt, mislukt? Kun je weer door met je eigen leven? En vooral: hoe staat het met de liefde?

Ik heb dankzij deze gesprekken mijn eigen ervaringen weer indringender onder de loep kunnen nemen, ordenen en verwerken. Alleen dacht ik, voordat ik begon met schrijven, dat ik

verder was met de verwerking van mijn eigen pijn en gevoelens. Daar heb ik me zwaar in vergist. Toen ik de eerste versie van dit boek afrondde in december 2019, raakte ik onverwacht nog behoorlijk van slag door de hernieuwde confrontatie met mijn ervaringen en het eigen tekortschieten en falen in mijn laatste relatie. Het beschrijven en daardoor ook gedeeltelijk herbeleven van mijn verleden was ronduit een hel en het haalde me onderuit. Ik moest de kunst van het onderuitgaan en opkrabbelen wel blijven toepassen, anders had ik het echt niet overleefd.

Het is een kunst om altijd de lessen uit je eigen handelen te kunnen trekken. Met opgeheven hoofd verdergaan zonder enige zelfreflectie vraagt om herhaling. Blijven hangen in slachtoffergedrag vraagt om een eenzaam en kwijnend bestaan, hand in hand met je eigen gelijk. Ergens daartussenin wacht je nieuwe 'ik' om te worden geschapen; de verbeterde versie van jezelf, verrijkt met feedback die je terecht verdient en ontdaan van negatieve gedachten en gevoelens waarin je onterecht en te streng zou blijven hangen. Je hebt je levenslessen te leren. Zodat je weer klaar bent voor het leven én de liefde.

INLEIDING

Het is nogal overdonderend. Met 70.000 nieuwe singles per jaar vormen we een enorme groep én doelgroep voor dit boek. We ruimen de puinhoop op (of laten alles de boel), vechten om de kinderen (of juist helemaal niet), gaan helemaal los (of graven ons in onder een stoeptegels), gaan snel op zoek naar de volgende of zijn vastbesloten om vanaf nu alleen te blijven. Of, zoals (ook) ik, geloven hardnekkig in de ware liefde en blijven onszelf bijschaven op weg naar ons beste 'ik'.

Een top 5-life event als een echtscheiding komt zelden alleen. Je bent er zomaar een paar jaar zoet mee en in die tijd krijg je wellicht ook nog te maken met de andere 4: verhuizing, dood, ziekte en ontslag. Wat maakt nou eigenlijk een 'event' tot een 'life event'? Afrika heeft zijn 'Big Five' aan dieren die je beter uit de weg kunt gaan. En wij hebben deze 'Big Five' aan levensgebeurtenissen die je zwaar onderuit kunnen schoffelen, want ze gaan allemaal over verlies. Van je gezondheid, je baan, je partner, je huis, en het leven van een naaste. Daarmee tasten ze je vertrouwde relaties, omgeving, zelfbeeld, routines en toekomst behoorlijk aan. Dat doet een pittig beroep op je veerkracht.

Een huwelijk, daar kun je nog inrollen. Maar een scheiding, daar rol je niet zomaar in noch uit. Een huwelijksbootje is gelinkt aan 'blijdschap' en 'samen', waar een scheiding doet denken aan 'verdriet' en 'alleen'. Vallen is daarbij echt geen kunst, maar *gecontroleerd* onderuitgaan weer wel. Want dan bedoel ik dat je zelf de regie houdt in dat proces van emoties beleven en doorleven, jezelf aankijken en rouwen. In die worstelpartij leg je de basis voor weer oprabbelen. Gesterkt weer opstaan en jezelf én de

liefde weer verrijkt durven op te zoeken en aan te kijken – dat is eveneens een kunde.

Drie scheidingen later: waar blijft de liefde?

In 1986 stapte ik in mijn eerste huwelijk. Na vijf jaar werd onze dochter geboren en enkele maanden later scheidde we. Aansluitend ging ik verder met mijn tweede partner, trad met haar in het huwelijk en samen kregen we twee zonen – naast de dochter die zij al had uit haar eerste huwelijk. In 2003 strandde deze relatie en kozen we voor co-ouderschap. Ik ging verder met een nieuwe, derde partner. Met haar kreeg ik nog een dochter en een zoon. In de zomer van 2018 gingen we uit elkaar. Met enige vreugde – maar zeker niet gespeend van cynisme – signaleer ik dat mijn opeenvolgende relaties in elk geval steeds langer hebben standgehouden: de eerste duurde tien jaar (inclusief verwerking), de volgende twaalf jaar en de recentste vijftien jaar.

Nadat het stof van deze laatste scheiding na een jaar neerdwarrelde – erg langzaam overigens – besloot ik er werk van te maken en op onderzoek uit te gaan. Wat doet een scheiding met mensen? Houdt het hen net zo intensief en langdurig bezig als mij? Waar blijft de liefde?

In juli 2019 plaatste ik een korte advertentie in *de Volkskrant* met het verzoek om input van gescheiden mensen voor dit boek. Ik ontving elf reacties. Daaruit sprak ik uiteindelijk zeven mensen. En via hen nog enkele anderen. Nog best wel opmerkelijk hoe het ging met de aanmelders die ik wel kort sprak, maar niet écht te spreken kreeg. Na een eerste enthousiaste en positieve reactie, haakten ze toch af. ‘Te lang geleden en geen zin meer om alles weer op te rakelen,’ zegt er een. ‘Heb nou eindelijk mijn draai gevonden en ben bang dat ik weer boos ga worden,’ zegt nummer twee. ‘Ik zit er nog middenin,’ zegt nummer drie. En de

vierde antwoordde ineens niet meer op mijn mail. Ieder was er dus op zijn eigen manier nog steeds mee bezig. Of was bang er weer mee bezig te moeten gaan. Kun je een scheiding afronden, achter je laten?

De gesprekken die ik heb kunnen voeren, heb ik in dit boek verwerkt. Wat een intieme gesprekken, met onder andere levensgenieter Joop, lieve Margje, strijdlustige Amy, stevige Jade. En met levenslustige Janneke, Michiel, Lodewijk en Cor, gevoelige Eduard en pittige Katja. Ze bestaan echt, zij het onder een andere naam. De rechtstreekse en diepe kijk in hun leven over een kwetsbare periode, de pieken en dalen, het oprakelen van de liefde en het falen (zoals het vaak gevoeld werd); het leidde snel tot diepgang in de gesprekken.

Elke scheiding is maatwerk, dat wordt ook duidelijk. En elke scheiding laat littekens achter. Het hakt erin, onvermijdelijk zoals het verbonden is aan teleurstelling in jezelf of de ander, geschonden vertrouwen, een afgebroken missie met wederzijds onbegrip en frustratie. En om dieper gelegen waarden als vertrouwen, integriteit en natuurlijk liefde. Per definitie zijn we hierin kwetsbaar omdat we uitgenodigd worden onze naakte en ware 'ik' te laten zien.

Ik schrijf over 'scheiding'. Dan bedoel ik het ontbinden, opsplitsen van elke duurzame liefdesrelatie zoals een huwelijk, samenwonen, latrelatie of geregistreerd partnerschap. De vorm waarin je verbonden bent met je partner vind ik minder van belang. De positieve intenties bij het aangaan en de hartenpijn bij het verbreken ervan zijn in alle gevallen aanwezig. Dat is wat telt.

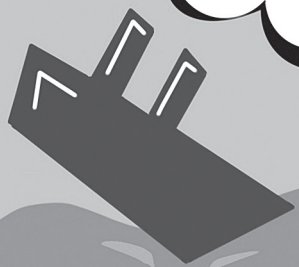
Het scheidingsproces in vijf fasen

De hoofdstukken van dit boek heb ik onderverdeeld naar fasen van het scheidingsproces. In de eerste plaats hechting, waarmee het allemaal begint (hoofdstuk 1), via de eerste scheurtjes en twijfels, de aarzelende aanloop (hoofdstuk 2), naar de rode knop en alle hens aan dek, inclusief lijmpogingen en professionele hulptroepen (hoofdstuk 3). Dan: de overgave, de scheiding is een feit, hoe ga je gecontroleerd onderuit (hoofdstuk 4)? En zeker niet onbelangrijk: hoe krabbel je weer op en wie ben je eigenlijk zonder je ex? (hoofdstuk 5)?

Deze thema's komen ten slotte terug in de visie van relatietherapeut Hans 't Hart van TripleImpact in hoofdstuk 6. Advocaat/mediator Susanne van de Ven, partner bij Keistad Advocaten, heeft me uitgebreid te woord gestaan over haar professionele ervaringen met scheidende koppels. Het heeft mijn kennis van het scheidingsproces verruimd en tegelijk ook mijn blik op de advocatuur veranderd. Haar visie, anekdotes en tips heb ik in hoofdstuk 4 verwerkt.

Gedurende de afgelopen zestien jaar van mijn leven hebben mijn toenmalige partner (ex3) en ik onze ervaringen en gedachten regelmatig in een dagboek opgeschreven. Het staat bol van liefde. Na mijn scheiding ben ik er alleen in verder gegaan. Af en toe citeer ik hieruit eigen fragmenten.

**'ZONDER HECHTE RELATIES
VERPIETEREN WE.'**



HECHTING, LIEFDE, SAMENZIJN EN SCHEIDEN

Ik ben een fervent gebruiker van het woord ‘hechting’. Waarschijnlijk komt dat doordat het tot mijn eigen levensopgaven behoort om te hechten. Persoonlijk heb ik het vroeger namelijk gemist, waarover zo meteen meer. Vanuit dat gemis heb ik een antenne ontwikkeld voor hechtingsgedrag bij anderen. In mijn trainingen merk ik verschil in gedrag tussen de mensen die hechting zoeken, hechting hebben (‘gehecht zijn’) en hechting afhouden. Ik vroeg me af hoe dat gedrag terug te zien zou zijn in een relatie of juist in een scheiding.

Om dit eerste hoofdstuk te schrijven, vroeg ik mensen naar het verband tussen hun eigen hechtingspatroon en hun (gedrag in hun) scheiding. Zagen ze een link met hun opvoeding? Hoe werkt dan het verleden door in hun heden? Wat kregen ze mee aan waarden? Zaten ze stevig in het zadel, of reden ze mee met hun partner? Is een verschil te overbruggen, maakt het een relatie sterker of zwakker? En hoe voelen ze zich in de liefde?

Hechting versus onthechting

Wij mensen hebben allemaal een aangeboren neiging tot hechten, tot verbinding aan de ouder(s). In dat hechtingsproces ontstaat liefde die we levenslang kunnen voelen. Of er ontstaat

afwijzing en eenzaamheid die we ons leven lang willen onderdrukken, ontwijken, ontkennen of misschien wel overschreeuwen. In de haptonomie heet het heel mooi de ‘tegemeetstrekking’, die beweging waarmee het pasgeboren kind direct na de geboorte uitreikt naar de moeder. De *tegemeetstrekking*. Verzin dat woord maar eens. Daar wordt alles in gezegd. Gelukkig wordt die (vooral in het begin) door de meeste moeders vertederend beantwoord. Geen kunst, zo vlak na de geboorte! Het wordt pas een kunst om het jarenlang consequent en liefdevol te blijven doen, ook op de momenten dat je er als moeder – en ook als vader – even geen zin in hebt.

En die momenten komen er te over. In de supermarkt, als je kind wil worden opgetild terwijl jij met een volle kar en hoofdpijn van de slaap tussen de schappen loopt. Of op het schoolplein, als een piepklein schaafwondje tot een enorme huilbui leidt – wat overdreven! – en jij voor het oog van andere ouders niet te erg wilt toegeven, dus je kind niet helemaal troost zoals het nodig heeft. Of wat te denken van een verjaardagspartijtje, waar jij net aan de wijn zit en je zontje verhaal komt halen omdat een van zijn vriendjes met zijn nieuwe speelgoed wil spelen – en hij daarbij jouw wijn omstoot. Of in mijn geval, toen ik mijn zoon ondanks zijn verdriet over mijn scheiding tegen zijn zin in naar school stuurde omdat ik dringend naar een klant toe moest. Lekker belangrijk die klant, denk ik nu, maar toen gaf ik hem wel voorrang boven mijn eigen zoon. Ik ervaar dat nu jaren later als een uiterst wrede daad waar ik nog misselijk van word als ik eraan terugdenk. Hoe kon ik dat nou doen?

Zo kennen we allemaal onze kwetsbare momenten en valt het ons regelmatig zwaar om die liefdevolle, geduldige en responsieve ouder uit de beginweken te zijn, die een kind zo hard nodig heeft om veilig aan te hechten. Dan zijn er daarnaast ook nog

momenten waarop je kind je nodig heeft en jij als ouder fysiek afwezig bent. Helaas kun je aan beide niet ontkomen.

De verkeerde aandacht, geen aandacht, te weinig aandacht. Het lijkt achteraf, als je als volwassene terugkijkt, vaak te gaan om kleine dingen. Maar kinderen hebben in onze ogen vaak alleen maar kleine dingen, die voor hen echter gewoon 'groot' zijn en die je echt serieus moet nemen.

Neem een 'klein ding' uit mijn eigen jeugd in Zuid-Limburg. Ik moest regelmatig met een paar versleten schoenen naar de schoenmaker, 400 meter verderop de berg op naar een andere wijk. Nieuwe zolen, nieuwe hakken, dat soort reparatiewerk. Een heel aardige man, altijd in voor een grapje, en dat leer in de werkplaats in zijn kelder rook heerlijk. Op zich een mooi karweitje dus voor me, ware het niet dat ik de laatste dertig meter over een smal voetpaadje tussen hoge struiken door moest. Aan de andere kant van dat paadje of in het struikgewas huisde wat ik noemde 'de bende uit India'. In mijn beleving en herinnering drie gitzwarte gemene broers van ongeveer mijn eigen leeftijd die ook nog eens regelmatig op ons terrein beneden aan de berg kwamen, om ons het leven zuur te maken. In ongeveer de helft van de gevallen dat ik naar de schoenmaker moest, kwam ik hen tegen en moest ik het vege lijf maar weer zien te redden. Hard rennen, duwen en trekken, me losrukken, dat soort schermutselingen. Ik herinner me hoe ik altijd met kloppend hart en vol angst die berg op liep. Toen ik dit ooit thuis vertelde, antwoordde mijn vader alleen maar: 'Dat moest je bij mijn vader eens verteld hebben, dan kreeg je er nog een pak rammel bij'. En daar was echt alles mee gezegd, de zaak was afgedaan. Mijn opa heb ik verder nooit gekend omdat hij overleed toen ik één jaar oud was. Als kind schaamde ik me voor mijn angst en zwakte, het moest wel aan mij liggen. Ik moest me beter zien te verdedi-

gen tegen die imponerende overmacht van drie. Mijn opa had vast gelijk, ik verdiende niet beter.

Kwetsbaarheid, afwezigheid en loyaliteit

Zo groeide ik zelf op in een omgeving waarin kwetsbaarheid ook op andere terreinen niet echt werd uitgenodigd om tevoorschijn te komen. En waarbij responsiviteit en verbinding vaak ontbraken. Bij tegenspraak ontmoette ik afwijzing, en als bescherming hiertegen leerde ik afwezig te zijn. Ik was er dan gewoon mentaal niet meer bij. Die afwezigheid leidde ertoe dat ik leerde mijn eigen boontjes te doppen. Het gevolg hiervan is dat ik niet goed ben geworden in het delen van wat me emotioneel bezighoudt. Als ik me kwetsbaar wil opstellen of iets op te biechten heb, voel ik acuut een verlamrende angst voor afwijzing of een reprimande in mezelf opkomen. Daardoor deel ik te weinig. Hierdoor ben ik goed geworden in verzwijgen onder het motto 'laat maar' of 'is toch niet zo belangrijk'. Verzwijgen wordt heel makkelijk een geheim. En als dat langer gaat duren en zich vermenigvuldigt, wordt het na lange tijd een enorme leugen waarmee ik mezelf onnodig belast en blijf rondlopen, vol opgekropte angst en schaamte.

Aldus leerde ik vooral afwezig te zijn en me onzichtbaar te maken zodra er gevaar dreigt. En dus ook om bij aanwezigheid, vooral bij de ander aanwezig te zijn. Ik was gevoelig genoeg om te voelen wat die ander nodig had, die antenne heb ik goed ontwikkeld. Afwezigheid leidde daarnaast ertoe, dat ik claimend gedrag kon vertonen. Ik kon lange tijd nauwelijks gewoon ergens om vragen, omdat ik er bij voorbaat van uitging dat het op afwijzing zou stuiten. Ik leerde om dat te pakken waarvan ik vond dat ik er recht op had.

Naast afwezigheid ontwikkelde ik een zogenaamde gespleten loyaliteit; ik werd voortdurend heen en weer geslingerd tussen mijn vader en moeder, die me beurtelings gebruikten om hun irritaties over elkaar met mij te delen en mij om begrip voor henzelf te vragen. Zo leerde ik dat loyaal zijn aan de een, het verraden van de ander inhield. Ook dat haalde me uit mijn eigen 'ik' en leerde me vooral te pleasen en af te stemmen op anderen. Nu, op latere leeftijd, heb ik daardoor nog steeds moeite om mijn loyaliteit niet op te splitsen en om te voelen wat ik zelf voel, in plaats van wat een ander wil dat ik voel.

Waar ging ik dan heen als ik er niet was? Ik verdween in mijn eigen fantasiewereld. Stel je maar een klein kind voor dat elke avond voor het slapengaan zijn fantasiewereld betreedt. Een eigen kasteel, klasgenootjes werden ridders en jonkvrouwen, feestjes met eten en drinken in overvloed. En natuurlijk was ik zelf de koning. Of, zoals ik later mijn bedrijf ging noemen, Parsival, de ridder die de heilige graal vond. En natuurlijk was dat vriendinnetje waar ik stiekem verliefd op was mijn koningin. Met die troostende beelden viel ik altijd – vooral na een dag van momenten van noodzakelijke afwezigheid en loyaliteitsbochten waarin ik me moest wringen – in slaap. Wat een heerlijke functionele overlevingsstrategie. Feit is nog steeds, dat ik het bij dreigend gevaar snel opgeef, al dan niet na te vluchten in een bondje tegen de een of juist de ander. Dat is een stevige kerf, een diep ingesleten groef in mijn brein, die staat voor een hardnekkige geautomatiseerde reactie. Het omzetten van die dysfunctionele reactie in een adequate effectieve volwassen reactie leer ik nog steeds met vallen en opstaan. En let wel: vanbinnen voel ik nog steeds de oude angst voor afwijzing.

Dit hele rijtje van zelfontwikkeld gedrag ziet er – al zeg ik het zelf – best logisch en onderbouwd uit. Vroeger was dit gedrag

essentieel om mijn overleven veilig te stellen, maar nu belemmert het me enorm in mijn eigen leven. De manier waarop de oude angst van mij als kind doorwerkt in mijn gedrag op volwassen leeftijd heeft een allesbepalende en verwoestende uitwerking in mijn relaties gehad. En wat nu zo vreemd is: ik heb er twintig jaar over gedaan om dit rijtje te kunnen maken. Pas bij het schrijven van dit boek kreeg ik het glashelder. Het heeft zo extreem lang geduurd, doordat ik zocht naar de achter mijn gedrag liggende normen (c.q. het gebrek hieraan). Ik had beter kunnen inzoomen op de context van mijn herkomst en gezin, en het effect van gedrag van mijn ouders op mij als kind. Gedragsregels ontstaan namelijk niet vanuit normen, maar vanuit overlevingsdrang. Het ingewikkelde blijft, dat we als volwassenen vaak oordelen ('maar dat dóé je dan toch niet') in plaats van zonder veroordeling vragen en proberen te begrijpen. Die zelfveroordeling heeft me uiteindelijk ook belemmerd bij mijn eigen reflectie: ik maakte het te ingewikkeld. Het uitpluizen van je gedrag en emoties en de achterliggende bedrading van je brein is al taai genoeg. En het stopt nooit, echt nooit. Telkens als ik in mijn leven denk dat ik nu wel alles weet, komt er weer een volgend laagje tevoorschijn.

Katja: "Ik moest bij mijn vader altijd mijn eigen ruimte bewaken, altijd maar weer begrenzen en alert zijn op een 'mentale aanval'. Zo leerde ik mijn eigen domein te verdedigen. Dat gedrag zette ik automatisch voort in de latere relatie met mijn man. Het bood me veiligheid, die ik ooit nodig had en op die manier moest bevechten. Mijn man vond vooral dat ik altijd maar weer gelijk wilde hebben. Uiteindelijk bestreden mijn man en ik elkaar dagelijks, jarenlang, ieder vanaf zijn eigen eiland. Het kwam niet meer goed."

Een relatie is een gelukmaker

Samenzijn. Samen groeien, samen kinderen krijgen (of toch niet, geweld of ongewild), samen oud worden. Dat zit in ons DNA: sociale relaties zijn geluksbrenger nummer één. Zonder hechte relaties verpieteren we. Een monogame relatie biedt – bewezen – het hoogste geluk. Ik kan me daar goed in vinden. Het opdoen van gezamenlijke ervaringen en later hierop terugkijken en ze samen bespreken als dierbare herinneringen, voelt gelukzalig. Daarnaast maken het voortdurend in de nabijheid hebben van geluid, aanraking en aandacht, dat je gezien wordt. Eenzaamheid krijgt minder kans. Aan het einde van de dag lig je lepel-tje-lepel-tje in bed en voel je je geborgen.

Over die aanraking gesproken: experimenten tonen aan dat het toedienen van een gelijke pijnprikkel je minder pijn doet wanneer je partner je hand vasthoudt dan wanneer hij/zij dat niet doet. Opzienbarend toch?

DAGBOEKFRAGMENT UIT 2003: "Ik zou voor altijd bij je willen zijn. Dat is lang, vind je niet? Dat maakt me intens verdrietig. Ja je leest het goed. Want wat als je er dan niet meer bent? Ik stel me voor hoe ik dan de helft van mijn lijf moet losscheuren en begraven. Zo zou het voelen ja. Ik word doodongelukkig bij de gedachte alleen al. Ik hoef maar naar je te kijken of ik kan huilen van ontroering. Denkend hieraan maakt me intens gevoelig, mijn armen krijgen kippenvel en mijn ogen worden nat. Hoe kan dit bestaan? Wie heeft je toch gestuurd? Ik krijg vast nooit antwoord, alleen maar liefde. Ik hou zo van je!"

Een relatie blijft iets wat we altijd weer zullen nastreven. Ik heb een slordige twintig dikke fotoalbums op zolder staan, die een weergave vormen van vooral de gelukkige, stralende momenten in mijn relaties. We grijpen nu eenmaal het vaakst naar een foto-toestel of mobiel om dierbaarheid vast te leggen. Ik heb zelden of misschien wel nooit tussen familiekiekjes een foto van een ruzie of huilbui gezien. Gek eigenlijk om daar zo bij stil te staan. ‘Door dik en dun’ is het ideaalbeeld en het heeft iets stoers om het samen aan te gaan. Je hebt moed nodig om die tegenslagen aan te gaan die er ongetwijfeld komen. Een scheiding is niet stoer, tenzij je je aan een alcoholist of drugsverslaafde weet te ontworstelen die je al jaren in zijn/haar beklemmende greep houdt. Dan oogst je bewondering (en verbazing dat je het zo lang volhield). In de meeste gevallen heeft een scheiding echter iets asociaals. Een van de twee (de ‘dader’) laat de ander (het ‘slachtoffer’) in de steek. Ook als je in goede harmonie de stekker er samen uit trekt, zoeken anderen nog graag naar de schuldvraag. Als er kinderen in het spel zijn, krijgen vooral zij de rekening gepresenteerd; de ene ouder missen als ze bij de andere zijn, heen en weer sjouwen met spullen, wonen op twee plekken, en een ‘nieuwe’ ouder erbij (eventueel met eigen kinderen) en wie weet op termijn wel twee, aan beide kanten een. Wat een gedoe.

We hebben de liefkozende term ‘bonuskinderen’ bedacht, want ze zijn natuurlijk extra naast je eigen kinderen en daarnaast altijd welkom. Met de benaming ‘stiefkinderen’ zou je hen tegenwoordig al snel beledigen. Maar de term ‘bonusouder’ zou vreemd genoeg dan weer ongepast zijn, want geen kind zit op een extra vader of moeder te wachten. Met het woord ‘stiefvader/-moeder’ of ‘stiefje’ weet jij als ‘bonusouder’ dan toch weer mooi je plek. Want elk kind wil in het diepste van zijn hart juist beide ouders weer herenigd zien. Twee ouders is compleet en genoeg.

Als je in het huwelijk hard je best doet, groeit je liefde voor elkaar uit tot een onneembare vesting (of in mijn geval: een mooi kasteel), waarin je prettig en vertrouwd oud kunt worden. Als je minder je best doet, red je het niet, groei je uit elkaar of explodeert je relatie en kom je niet samen bij de eindstreep. Maar naast je best doen – ik noem dat graag ‘commitment’ – heb je ook nog eens verschil in ambitie: wat wil je ervan maken? Ga je voor gezelligheid met een risico op gezapigheid? Ga je voor ontwikkeling, met een risico op groeipijn of uit elkaar groeien? De eerste paar jaar komen de meesten van ons heus wel door, de motor wordt gevoed door verliefdheid als brandstof. Daarna wordt het spannend. Dan moeten liefde en vervulling het overnemen en winnen van vulling, verleiding en verveling. Dus hoe zit dat dan met jou, de ander en de liefde?

De onderbroken tegemoetstrekking

Eigenlijk reiken we dagelijks nog uit naar die liefdevolle beantwoording uit onze prille kinderjaren, ook al strekken we onze armen er niet bij uit. We nemen onze partner in feite onbewust voortdurend examen af in het vak ‘Kan ik nog steeds van je op aan?’ We doen dat op velerlei manieren en momenten, via alledaagse vragen (‘Zet jij even de vuilnisbak buiten?’) of gebaren die we beantwoord willen zien. Altijd maar weer in verbinding willen gaan en onze kwetsbaarheid inzetten, dat is wat er voor ons mensen aan het leven verbonden is, geen ontkomen aan. Daardoor kan een ruzie met een collega of de afwijzing van een sollicitatie zo bikkelhard aankomen. Het is een flauwe afspiegeling van het niet beantwoorden van die tegemoetstrekking, maar nu als onderdeel van een collegiaal hechtingsproces. Jammer dan voor je, de ander heeft nu ineens de macht en kan jou een flinke dreun verkopen. Je moet er maar mee zien te dealen. Hoe sterk

ben je daarin? Ik herinner me de oneliner uit een mooie training die ik ooit volgde over hechting: 'Je bent zo sterk als de zwakste schakel in je hechtingsproces.'

Dat is slecht nieuws! Elke afwijzing – zeker een heftige afwijzing als een scheiding – werpt je daarmee terug op jezelf en laat je ervaren hoe je zwakste schakel in je hechting ook alweer voelt. Dat is die pijnlijke kerf, die diepe groef in je brein die ontstond op dat moment waarop je je ouder zo nodig had en hij of zij er niet was.

Hechtingsonderzoekers als bijvoorbeeld Ivan Nagy en Pieternel Dijkstra maken onderscheid in zogenaamde hechtingsklimaten. Was je hechtingsklimaat veilig, of was er eerder sprake van boosheid, agressie, onvoorspelbaarheid en angst? En was er intimiteit; dat wil zeggen ben je genoeg aangeraakt en opgepakt, met oprechte aandacht?

Veilig én intiem gehechte mensen hebben een enorme voor-sprong op degenen onder ons die tekort zijn gekomen op een van beide assen (de ene as loopt van veilig naar onveilig, de andere as van intiem naar niet-intiem). In dat laatste geval zul je namelijk de levensopgave ervaren, alsnog met iemand tot veilige hechting te komen. Zodat het vanbinnen niet meer knaagt en je honger naar liefde, naar beantwoording van jouw tegemoetstrekking, is gestild. Jaloers kijk je naar de stellen die het moeiteloos uithouden en knus samenwonen. Geen vuiltje aan de lucht, terwijl bij hen het ene na het andere kind wordt geboren en liefdevol zijn armpjes uitstrekt... en daarin wordt beantwoord. Achter dat 'beantwoordingsvraagstuk' zit een essentieel mechanisme dat je kan helpen om een scheiding te voorkomen, bespreekbaar te maken of te helen. Dat mechanisme is hetgeen jij doet als reactie op kwetsing en teleurstelling. Trek je je terug of strek je je

armen weer uit? Hans 't Hart heeft in het laatste hoofdstuk van dit boek een treffende vergelijking beschreven met de chimpansee (strekken) en de schildpad (terugtrekken). Het kan je een heleboel woorden en moeite schelen als je in een ruzie kan bespreken wat je de ander en jezelf ziet doen: terugtrekken of juist altijd weer uitreiken, strekken. Het is een basispatroon.

Jade: "Plotseling twijfelen mijn vriend en ik aan onze relatie. We lopen vast. Ik voel hoe ik meteen word geconfronteerd met mijn verlatingsangst, waarvan ik dacht dat ik ermee had afgerekend. Ondanks een hoge eigenwaarde en eigenliefde maak ik tóch weer contact met een ongemakkelijke diepere laag, die van 'niet oké zijn'. Ogenblikkelijk schakelt mijn verdedigingssysteem over op please-gedrag en voel ik de angst om mijn eigen behoefte te uiten, als het ware de ander van daaruit weer tegemoet te strekken. Ik zie het, kan het plaatsen, nu moet ik er nog mee dealen. Het gaat uiteindelijk om dóén. Maar verdorie, wat vind ik dat lastig!"

Jade wil graag strekken, maar herinnert zich onbewust dat ze daarin niet altijd is erkend, dat dat als het ware niet veilig voelde: de zwakste schakel in haar hechtingspatroon. Zo sterk zit ons huidige gedrag verankerd in ons ooit aangeleerde gedrag. Als je dit verbindt aan persoonlijke groei, dan kun je groei ook wel omschrijven als: het aanleren van de tegenovergestelde beweging. Als je iets anders wilt dan tot nu toe, zul je ook iets anders moeten doen en dat is de beweging die tegenovergesteld is aan je routine. Als je dus gewend bent om altijd maar te strekken, trek je dan eens terug en kijk wat er gebeurt. En andersom, als je jezelf als een schildpad altijd weer terugtrekt, laat je dan eens wat meer zien. Je merkt vermoedelijk wel aan het ongemak van binnen, dat je je comfortzone verlaat. Daar vindt groei plaats.