

In therapie: twijfel over de partner

Elke week behandelt redacteur Margot Poll, in samenwerking met een therapeut, een relatieprobleem. Vandaag de eerste aflevering: ik twijfel of mijn partner wel de juiste is.

De kwestie

Je bent eind twintig, begin dertig en woont samen met je vriend of vriendin. Leuk huis, genoeg vrienden en allebei een baan. En opeens bedenkt je: is dit het nu? „Is zij werkelijk de droomvrouw met wie ik de rest van mijn leven wil delen, met wie ik kinderen wil?” Je piekert in je eentje wat af en hakt dan de knoop door: je gaat weg. Niemand uit je omgeving begrijpt het. Jullie zijn immers zo leuk samen.

Wat is er aan de hand?

‘Is dit alles, oehoehoehoe?’ In de gezongen vraag van Doe Maar lijkt je al bij de deur te staan om te vertrekken. Maar het hoeft niet, je kunt er ook voor kiezen om te blijven. Dat moet op tafel. Als je jezelf afsluit door er niet over te praten, komt er een moment dat je geen keuze meer hebt. Dan kun je alleen nog maar gaan, de ander verbijsterd achterlatend. Hè? Het ging toch goed tussen ons? Hoe kán dit?

Deze twijfel slaat vooral toe bij mensen van rond de dertig die het schijnbaar goed met elkaar hebben. De twijfel kan voortkomen uit onzekerheid over eventuele volgende stappen (rouwen, kinderen krijgen) en uit het verlangen naar vroeger, toen je nog onbezorgd ging stappen met je vrienden.

Als je je twijfels niet in een vroeg stadium met je partner bespreekt, is deze al bij voorbaat kansloos. Het is misschien niet leuk om te bespreken, maar je bent beiden onderdeel van deze vraag. Er is ‘iets’. Dus ook je partner moet er aan, of hij wil of niet.

Als je heel eerlijk bent, weet je zelf niet eens precies wat er aan de hand is. Waar verlang je naar? Wat mis je? De passie is er niet meer, zeg je, maar wat bedoel je daarmee? Mis je zielsverwantschap met de ander? Of ben je misschien juist de verbinding met jezelf kwijt?

Samenwonen is op zichzelf geen garantie dat je samen verder gaat, maar het ‘zielscontract’ dat je met de ander bent aangegaan, verdient meer dan een – in de ogen van de ander – achteloos vertrek.

Wat kun je er aan doen?

Vertrekken is niet altijd de beste oplossing. Je zou meer avontuur in je leven kunnen brengen. Zoek een andere baan, ga (samen) op wereldreis, neem je hobby weer op. En dan is het ook tijd om jouw bindingsangst eens serieus te onderzoeken – als dit een terugkerend thema voor je is. Soms zijn jonge mensen bang om in dezelfde sleur als hun ouders terecht te komen, of willen ze per se geen kinderen omdat ze ‘het niet zo willen doen als hun ouders’. Sommige overtuigingen zijn zo diep ingesleten dat ze erom schreeuwen om op hun houdbaarheid te worden getoetst. Want je bent nu oud en wijs genoeg om die gedachten eens te kantelen.

Ga eerder na wat jullie – gezamenlijke – idee over de liefde is. Hoe zou jullie contactadvertentie eruitzien? ‘Man die moeite heeft om zich te binden, zoekt vrouw die moeilijk kan loslaten, om van elkaar te leren dat komen en gaan natuurlijke bewegingen zijn’. Of ‘Vrouw die van avontuur houdt, zoekt huismus om samen een nest te bouwen waar in- en uitgevlogen kan worden’. Precies, dat wat je bij jezelf mist, hoop je te vinden bij jouw partner.

Het is raadzaam eerst na te gaan wat je in het begin zo leuk vond aan de ander. En boeiender misschien: wat stoort je het meest aan de ander? Die dingen zul je namelijk blijven tegenkomen – ook als je uit elkaar gaat. De Zwitserse psychiater en grondlegger van de analytische psychologie Carl Gustav Jung (1875-1961) noemt dit ‘projectieve identificatie’. Projectie dus. Je projecteert op de ander wat je zelf nog niet hebt

opgelost en dat blijft je achtervolgen als je er niets aan doet.

Voor beiden zal een eenzijdige beslissing om te gaan onaf voelen. Je leert er weinig van als je de oplossing alleen bij de ander blijft zoeken. En precies dat onafgevoel maakt dat het risico groot is dat je het proces herhaalt met een nieuwe partner. Weer zul je de passie missen, terwijl dat verlangen naar passie dus eigenlijk bij jezelf ligt. Jullie zullen tegen dezelfde problemen aanlopen. Allebei. Totdat je weet waar je verlangen over gaat. Goed afsluiten is het beste recept om met een schone lei een volgende relatie te beginnen. Of je kiest om te blijven, natuurlijk.

Is dit alles, oehoehoehoe



TIEN KEER IN THERAPIE

In de rubriek **In therapie** wordt wekelijks een relatieprobleem besproken. Het zijn tien afleveringen met de meest voorkomende kwesties waarvoor vrouwen en mannen naar een relatietherapeut gaan, alleen of samen. De lijst is opgesteld in overleg met de relatietherapeuten Willem Barents en Wietske Jansen Schoonhoven. Zij dragen elk, om de week, een kwestie uit hun praktijk aan en geven een advies.

Deze aflevering kwam tot stand met trainer en relatietherapeut Jansen Schoonhoven. Zij werkt bij Phoenix Opleidingen in Utrecht, een opleidingsinstituut voor professionele ontwikkeling en persoonlijke groei. Jansen Schoonhoven is betrokken bij de opleiding tot relatietherapie en ontwikkelt materiaal voor deze opleiding. Meer info: www.phoenixopleidingen.nl

De tien kwesties zijn:
 1. twijfel over de partner
 2. één keer vreemdgaan
 3. altijd dezelfde ruzies
 4. het nieuwe gezin
 5. alleen zijn, tegen je zin
 6. overspelige mannen
 7. sm
 8. uit elkaar gegroeid
 9. overspelige vrouwen
 10. geen seks

Illustratie Viola Lindner

Taal voor de mensen



Horizon

Ik was bij een bijeenkomst waar dingen gezegd werden als: „We zijn van inspraak naar ‘beginspraak’ gegaan, wat als gevolg heeft dat wij, als communicatieprofessionals, onze scope moeten verbreden, omdat we veel meer kunnen bijdragen!” Ha, dacht ik, ik bevind me patsboem aan het *forefront* van de nieuwe managerstaal.

Managers hebben een vaag beroep en daarom is het niet zo gek dat ze zo houden van jargon. Een natuurkundige die bij CERN werkt, zegt van nature al genoeg dingen die de rest van de wereld niet begrijpt. Een manager van (bijvoorbeeld) een communicatieafdeling heeft het in principe over zaken die we allemaal kunnen begrijpen. Wil hij toch nog serieus genomen worden, moet hij dus zelf een taal bedenken die maar half begrijpelijk is.

Managerstaal verandert snel. Een tijdje geleden was het nog bon ton om ‘één plus één is drie’ te zeggen. Dat klinkt nu, ook voor managers, buitengewoon muf. Het nieuwe mode-uitspraakje in deze kringen is ‘een punt op de horizon zetten’.

Toen ik het voor het eerst hoorde, dacht ik de hele tijd dat het ging om een stip aan de horizon, maar dat is dus fout. In verhalen over zeevaart verschijnt een stip aan de horizon die langzaam groter wordt, en dat blijkt dan een piratenschip te zijn. In managementtaal gaat het dus om een punt, en dat punt, daar moet naartoe gewerkt worden. Je zou het ook gewoon een ‘doel’ kunnen noemen, maar dat klinkt waarschijnlijk niet groots, niet visionair genoeg.

De toekomstige manager van ons land, Willem-Alexander, zei een tijdje geleden over het idee om de Olympische Spelen in 2028 naar Nederland te halen: „De Spelen zijn het ideale punt op de horizon om een nieuw Nederland te ontwikkelen waar we nog tientallen jaren profijt van zullen hebben.” Het doel is: de Spelen naar Nederland halen. Maar door het een punt op de horizon te noemen is de bijvangst maar liefst ‘een nieuw Nederland’. Dat klinkt goed, het klinkt als iets waar we meteen allemaal warm voor moeten lopen. Ook onbegrijpelijke dingen kunnen bevattelijk worden gemaakt door het punt op de horizon. Ik kwam een rapport tegen dat heet: ‘Een punt op de horizon. Anziet voor een intersectoraal businessplan biobased economy.’ Geen idee waar het over gaat. Maar ik heb er nu al zin in.

PAULIEN CORNELISSE

Denkbeeld



Deze week een citaat van schrijver Arnon Grunberg: ‘Het is jammer dat de waarheid vaak zo cynisch klinkt, daarom kun je beter liegen. Als je tenminste wilt dat de mensen je aardig vinden.’ De foto is van Heleen de Rijk uit Den Haag.

Volgende week Gers Pardoel uit het liedje ‘Bagagedrager’: ‘**Spring maar achterop bij mij / Achterop m’n fiets / En ik weet nog niet waar we naar / Toe gaan samen maar dat boeit me ook helemaal / Niets**’ Heb je een foto bij dit citaat? Mail deze met naam en woonplaats naar klik@nrc.nl onder vermelding van ‘Pardoel’

ik@nrc.nl

Mijn vriendelijke buurman op leeftijd in het vliegtuig naar Milaan wordt door de purser aangesproken. „We zien, meneer, dat u gelijk weer teruggaat naar Amsterdam met de volgende vlucht. Moet u medicijnen of organen afleveren?”

„Nec”, antwoordt mijn buurman, „ik doe dit voor mijn hobby”.

De purser en ik kijken verbaasd. „Ja, ik hou heel erg van vliegen. Ik neem altijd een *window seat* en geniet

dan van het uitzicht over de Alpen.” Op mijn vraag hoe vaak hij dat doet, antwoordt hij: „Elke week. De vluchten zijn niet duur meer en mijn vrouw zegt: geniet maar zolang het kan.”

NICO TATES

Ook een ikje insturen? Mail maximaal 120 woorden naar ik@nrc.nl