

Gefeliciteerd met je echtscheiding!

In 7 stappen weer

stralen

Marina Schriek



Gefeliciteerd met je echtscheiding!

In 7 stappen weer *stralen*

Copyright © 2013 Marina Schriek

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2013 voor deze uitgave:
Belfra Publishers for Success bv, h.o.
Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789079872633
Nur: 740
Trefwoord: mens en maatschappij

Portretfoto achterzijde omslag: Dhinand Kleine
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans
Cover design: Krijn Schoonderwoerd (Krijndesign.nl)

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.



Dit boek heb ik geschreven voor alle mannen en vrouwen die hun relatie met hun huidige partner of met hun (aanstaande) ex-partner willen verbeteren. Het maakt daarbij niet uit of je een man-vrouw, man-man of vrouw-vrouw relatie hebt.

Ik heb zelf alleen ervaring met een man-vrouw relatie, daar zijn de voorbeelden uit het boek ook op gebaseerd. Jouw situatie is altijd anders, ongeacht de samenstelling van je relatie. Ik nodig je van harte uit om de voorbeelden in het boek vooral aan je eigen situatie aan te passen.

Met dit boek heb je de sleutel in handen om je relatie met je (ex)partner drastisch te verbeteren, waardoor je leven een stuk prettiger wordt!

**Dit boek draag ik op aan mijn ouders,
omdat zij mij het goede voorbeeld gaven.**

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw, in diens eigen unieke 'zijn'.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden.

Marina Schriek

Stralen

methode

Sta stil bij waar je bent

Twijfel niet aan je lijf

Réaliseer je dat je aan het leren bent

Apprecieer je dromen

Lauwer jezelf

Exploreer je mogelijkheden

Navigeer op je gevoel

Inhoudsopgave

De auteur	XI
Dankjewels	XIII
Welkom	XV
Hoofdstuk 1 Over huwen en scheiden	1
Hoofdstuk 2 Kom in beweging	9
Hoofdstuk 3 Het sprookje	11
Hoofdstuk 4 De gebakken peren	17
Hoofdstuk 5 Waar is hier de nooduitgang?	25
Hoofdstuk 6 Wat is hier leuk aan?	33
Hoofdstuk 7 Anatomie van een relatie	41
Hoofdstuk 8 Ga weer STRALEN	57
Hoofdstuk 9 Stap 1: Sta stil bij waar je bent	65
Hoofdstuk 10 Stap 2: Twijfel niet aan je lijf	77
Hoofdstuk 11 Stap 3: Realiseer je dat je aan het leren bent	93
Hoofdstuk 12 Stap 4: Apprecieer je dromen	111
Hoofdstuk 13 Stap 5: Lauwer jezelf	123
Hoofdstuk 14 Stap 6: Exploreer je mogelijkheden	135
Hoofdstuk 15 Stap 7: Navigeer op je gevoel	145
Hoofdstuk 16 OJÉ/OJO	153
Hoofdstuk 17 Alles kids	161
Hoofdstuk 18 Over (schoon)familie en vrienden	169
Hoofdstuk 19 Goed bezig!	179
Hoofdstuk 20 Do's and don'ts	189
Nawoord	197
Aanbevolen literatuur	198
Waar kun je terecht voor hulp?	199

De auteur

Wat maakt Marina Schriek tot een expert om een boek te schrijven over een van de moeilijkste onderwerpen in het leven van de mens, namelijk relaties?

Het antwoord daarop is simpel, Marina is er zelf in geslaagd om tot aan de dag van vandaag, ruim 28 jaar, een zeer goede relatie te hebben met haar partner waarmee ze zowel privé als zakelijk een sterk team vormt.

Haar motto in het leven is: streef naar een tien! Maar wie denkt dat het haar allemaal zomaar komt aanwaaien moet ik teleurstellen. Marina is na zelf twee keer een burn-out te hebben gehad actief op zoek gegaan naar manieren om een leuk en energiek leven te kunnen leiden. Vooral de zoektocht naar antwoord op de vraag hoe je de belangrijkste relatie in je leven, de relatie met jezelf, kunt optimaliseren leidde tot belangrijke inzichten.

“Want als de relatie met jezelf goed is”, vertelt Marina regelmatig aan haar cliënten, “volgt de rest vanzelf.”

Naast haar eigen ervaringen met relaties put Marina uit een enorme hoeveelheid kennis over dit onderwerp omdat zij vele cliënten met stressgerelateerde klachten ook bij problemen in de relationele sfeer coacht.

In haar zoektocht naar een leuker en fitter leven heeft ze vele opleidingen en cursussen gevolgd. Ze wist dat er zowel voor zichzelf als voor haar cliënten meer uit het leven te halen was en dat deze infor-



matie ergens te vinden zou moeten zijn. De grote doorbraak kwam na haar opleiding natuurgeneeskunde waarin ze leerde dat lichaam en geest één zijn! Hierdoor was ze in staat om allerhande klachten te kunnen behandelen. Door haar cliënten inzicht te geven in de relatie tussen hun leefwijze en hun klacht, herstelden zij veel sneller dan met gangbare therapieën.

Inmiddels heeft ze vele duizenden mensen op deze manier geholpen waardoor zij nu een autoriteit is op het gebied van onbegrepen klachten. Ze kan als geen ander snel en helder inzicht geven in de aard van klachten waardoor herstel op gang komt.

Marina besteedt in haar coaching veel aandacht aan het nut van verstoorde relaties. “Alles heeft een oorzaak. Zolang je alleen maar naar het resultaat kijkt en niet naar de oorzaak kom je geen stap verder.”

Het idee voor dit boek is tot stand gekomen omdat het onderwerp relaties zo vaak in haar praktijk ter sprake kwam.

Om sneller inzicht te kunnen geven is Marina ook voor dit onderwerp haar *stralen*-methodiek gaan gebruiken. Deze door haar ontwikkelde methode werd al geïntroduceerd in haar eerste boek *Gefeliciteerd met je burn-out* en is zelfs door collega's omarmd. Een betere bevestiging van de werking ervan bestaat niet.

De uitgever

Dankjewels

Iedereen die me geholpen
en gesteund heeft: veel dank!

Het schrijven van dit boek was een speciale en leerzame ervaring. Ik had het niet kunnen doen zonder mijn echtgenoot en zakelijke partner Léon Brinkers. Dank voor al je steun, input, het meedenken en je creatieve ingevingen die bijdroegen aan dit boek.

Pa en ma, bedankt voor al jullie liefde, steun, vertrouwen en voor het goede voorbeeld.

Bedankt alle lieve vrienden en familie, waar ik zoveel vriendschap, liefde en plezier mee deel.

Speciaal dank aan de mensen die geholpen hebben bij het tot stand komen van dit boek: Fred Meijroos, de uitgever van Succesboeken.nl, Marleen Hemmer, Peer Stoop, Marja Bos en Stephan Dekker. Ik wil vooral alle ex-partners bedanken die zo genereus hun verhaal met mij én met de lezers wilden delen. Het is zeer te waarderen dat jullie om je ex-partner niet te kwetsen niet met naam en toenaam genoemd willen worden.

Ik ben dankbaar voor mijn cliënten die mij steeds hun vertrouwen schenken en hun verhalen vertellen. De gezamenlijke zoektocht naar oplossingen die werken, is elke keer weer inspirerend en belonend. Jullie ervaringen hebben mede tot dit boek geleid.

Welkom

Om te beginnen: Van harte gefeliciteerd! Wie een boek met zo'n titel als *Gefeliciteerd met je echtscheiding* oppakt en gaat lezen verdient direct al een compliment. Ik ga ervan uit dat je dit boek in je handen hebt omdat je problemen ervaart in je relatie. In welk stadium je zit weet ik natuurlijk niet.

Misschien maken jullie vaak ruzie, maar houden jullie nog veel van elkaar tussen de ruzies door. Of wellicht is de spanning in je relatie al om te snijden en heb je een koffertje klaarstaan voor het moment dat de spreekwoordelijke druppel de emmer doet overlopen. Misschien zit je middenin je scheiding en zijn jullie, met de moed der wanhoop, de boedel aan het verdelen.

Het kan natuurlijk ook dat er al weer een paar weken, maanden of jaren voorbij zijn sinds jullie breuk, maar dat de ongelukkige afloop van deze relatie je nog steeds dwarszit.

Je bent er gewoon klaar mee

Het stadium doet er ook niet zo heel veel toe. Het voelt rot en je bent er klaar mee. Je wilt je weer goed voelen! Daar gaat het om. Dat je dit boek in handen hebt, is jouw stap om een positieve wending te geven aan je leven. Ja, schrik niet, dit boek kan een keerpunt betekenen in je leven.

In dit boek help ik je om uit te zoeken hoe het ervoor staat met jou en met jouw relaties. Door dit boek op te pakken geef je, misschien onbewust, al aan dat je ervoor open staat om nieuwe invalshoeken te onderzoeken en te ontdekken wat je een gelukkiger leven op gaat

leveren. Want dat is toch uiteindelijk wat we allemaal willen: je gewoon goed voelen en gelukkig zijn op je eigen, unieke manier.

Maar hoe doe je dat dan? Want inmiddels heb je zelf ontdekt dat het onderhouden van een relatie helemaal niet eenvoudig is. Zelfs met je beste bedoelingen kunnen je pogingen om het de ander naar de zin te maken nog volledig in het verkeerde keelgat schieten.

Zet je maar schrap

Wanneer je betere relaties wilt in je leven is dat heel goed mogelijk. Daarbij is één ding het allerbelangrijkste om voor ogen te houden: je kunt die ander niet veranderen. Daaruit volgt automatisch dat wie zijn relaties wil verbeteren, zélf aan de slag moet. Want jij hebt voor jezelf wél de keuze over hoe jij met je relaties om wilt gaan.

Gelukkig heb je nu dit boek in handen. In *Gefeliciteerd met je echtscheiding* ga je ontdekken hoe jij je persoonlijke invloed aan kunt wenden om je relaties te beïnvloeden. Of dat nu je relatie met je huidige partner, je (aanstaande) ex, je kinderen, je familie of je (ex-)schoonfamilie is, dat maakt niet uit.

Zodra je gaat begrijpen hoe je jouw persoonlijke invloed uit kunt oefenen op een relatie, zullen al je relaties verbeteren. Voor je het weet komt je vriendenkring bij jou om raad waar het relaties betreft, onder het mom 'jij hebt het allemaal zo goed voor elkaar. Hoe doe jij dat toch?'

Stress helpt niet

De reden dat ik als burn-out specialist dit relatieboek wilde schrijven is dat veel van mijn cliënten met hun stressgerelateerde klachten en (bijna) burn-out, uiteindelijk ook op de proppen komen met relatieproblemen. Dat is natuurlijk helemaal niet gek, want wie met zichzelf in

de knoei zit, kan vaak de puf niet opbrengen om zich actief in te zetten voor het behoud van een goede relatie. Wanneer de burn-out eenmaal achter de rug is, is vaak nog de behoefte aan hulp aanwezig om de relatie weer op de rit te krijgen.

Daar gaat dit boek over, maar ook over hoe je jezelf op kunt rapen wanneer het al te laat is om de relatie nog te herstellen. Je hoeft natuurlijk geen burn-out te krijgen om relatieproblemen te hebben. De cijfers liegen er niet om.

Ongeveer 1 op de 3 huwelijken wordt weer ontbonden (CBS 2011). De burn-out cijfers van 2011 gaven aan dat 14% van de werkende bevolking met burn-out symptomen kampt. Bij het vergaren van deze cijfers wordt alleen gekeken naar werkgerelateerde stress. Alle andere stress wordt buiten beschouwing gelaten.

De stress van moeizame relaties met je (schoon)familie of met de burens. De stress van ruzies in je gezin. De stress van het niet zwanger worden wanneer jullie het graag willen. De stress die het krijgen van een of meer kinderen met zich meebrengt. De stress van het carrière maken, de stress van ...

De hoeveelheid stress waar we allemaal aan blootgesteld worden is behoorlijk groot en daarom is het geen wonder dat het met je relatie niet altijd even gemakkelijk gaat.

Nu is de tijd gekomen om een eind te maken aan al die ellende. Want een 'rozengeur en maneschijn'-leven is heel goed mogelijk. In dit boek ga je ontdekken hoe! Want hoewel er geen pil voor een gelukkig leven bestaat, is dit boek jouw 'gelukspil', met alle aanwijzingen en tips die je nodig hebt om gelukkige relaties in je leven te creëren!

Ik wens je veel leesplezier en een liefdevolle toekomst toe!

Marina Schriek

Hoofdstuk 1

Over huwen en scheiden

Het huwelijk zoals we dat nu kennen heeft een lange ontstaansgeschiedenis. Niemand weet het met zekerheid want historici verschillen, vaak hartgrondig, van mening over verschillende theorieën. Algemeen wordt aangenomen dat al in het stenen tijdperk verbindingen aangegaan werden, met als doel seksuele omgang te organiseren. Verschillende culturen hadden verschillende gewoonten, door de eeuwen heen. In sommige culturen was bijvoorbeeld polygamie heel gebruikelijk.

In de Bijbel staat opgetekend dat koning Salomo maar liefst 700 echtgenotes en 300 concubines had. Dit kwam op meer plaatsen en in meer culturen voor. Nog steeds komt er in delen van de wereld polygamie voor.

Uit balans

Het schijnt dat in het oude Griekenland al huwelijken werden gesloten. Naar verluidt ging dat er heel anders aan toe dan tegenwoordig. De man mocht vreemdgaan en bij ongenoegen zijn huwelijk ontbinden. De vrouw mocht dat niet en zat eraan vast, feitelijk was zij eigendom van de man.

Van haar werd strenge zedigheid verwacht. Voor mannen waren seksuele uitpattingen buiten het huwelijk heel gewoon. Prostitutie was een algemeen en getolereerd verschijnsel. Daarnaast was een huwelijk tussen een oudere man en een jongen heel gewoon. Historici verklaren dit vanuit het soldatenleven dat velen leidden.

De voornaamste reden om te trouwen was eeuwenlang het consolideren van macht en bezit. Vooral koningen en leden van de heersende klasse, huwelijkten hun dochters uit om zo banden en machtsposities te bezegelen en land te verkrijgen. Verder was de zorg voor nazaten belangrijk. Vrouwen hadden weinig of niets te zeggen over hun toekomstige huwelijkspartner. Ze moesten gewoon voor erfgenamen zorgen. Het Engelse woord voor huwelijk ‘matrimony’, komt van het Latijnse matrimonium, wat dan weer een afgeleide is van het woord ‘mater’, wat moeder betekent.

Ingepikt door de kerk

Bij de Romeinen was het huwelijk een burgerlijke aangelegenheid, maar toen het Romeinse Rijk ten onder ging in de 5e eeuw, namen de kerken het over. Het huwelijk werd in 1215 opgewaardeerd tot een heilige verbintenis.

In dat jaar werd het huwelijk opgenomen als één van de zeven sacramenten, net als andere gebruiken zoals bijvoorbeeld dopen en boetedoening. In de 16e eeuw kondigde de kerk aan dat huwelijken in het openbaar ingezegend moesten worden door een priester in aanwezigheid van getuigen.

Liefde geeft geen pas

Lang werd het als bijzonder dom beschouwd wanneer je voor zoiets onbenulligs als hartstocht of liefde wilde trouwen. Een huwelijk was een veel te serieuze aangelegenheid om op emotionele gronden af te gaan en men beschouwde liefde en huwelijk als onverenigbaar. De Franse filosoof Montesquieu (1689-1755) schreef dat de man die verliefd was op zijn echtgenote, blijkbaar te saai was om door een andere vrouw bemind te worden.

Vanaf de 18e eeuw veranderden de opvattingen langzaam en werd het accent verlegd richting huwelijken uit liefde, in plaats van om rijk-

dom of status te verkrijgen. De industriële revolutie aan het eind van de 19e eeuw, versnelde deze denkwijze. Toen ontstond er voor het eerst een middenklasse waarbij ook jonge arbeiders het zich konden veroorloven om te trouwen, ongeacht de goedkeuring van hun ouders.

De mensen kregen steeds meer sturing over hun eigen leven en zo ontstond ook de wens om te kunnen scheiden. Men wilde het recht hebben om een einde te maken aan ongelukkige verbintenissen.

Emancipatie

In de 20ste eeuw verandert de kijk op huwelijken dramatisch door de opkomst van de emancipatie. Vrouwen komen steeds meer op voor hun rechten en bevechten hun gelijkheid. Toen vanaf de jaren zestig de mogelijkheden om anticonceptie in eigen hand te nemen toenamen brak een compleet nieuw tijdperk aan. Huwelijk en voortplanting waren voor het eerst in de geschiedenis niet meer met elkaar verbonden. Er komen bewust ongehuwde moeders (bommoeders) en seksualiteit buiten het huwelijk wordt een door de maatschappij geaccepteerd verschijnsel. Het huwelijk wordt daardoor steeds minder gewaardeerd en veel mensen gaan, heel modern, ongehuwd samenwonen.

Door een wetwijziging in 1971 wordt het eenvoudiger om te scheiden. Langzamerhand wordt een echtscheiding steeds meer geaccepteerd en is het geen schande meer om als gescheiden man of vrouw door het leven te gaan.

Al deze ontwikkelingen leidden tot de overgang van het huwelijk met als voornaamste doel om de toekomst van de familie en haar economische belangen veilig te stellen, naar het huwelijk, bedoeld om openlijk elkaars liefde voor de ander te bevestigen.

Dit opende ook de weg voor homoseksuele paren om uit liefde een huwelijk aan te gaan. Nederland is het eerste land ter wereld waar het burgerlijk huwelijk voor homo- en lesboparen mogelijk werd. Inmiddels hebben veel meer landen hun wetgeving aangepast, maar bijvoorbeeld Frankrijk is pas in 2013 akkoord gegaan met het zogenaamde homohuwelijk.

Eerste echtscheiding

Opvallend is dat het juist een Franse wet was die, vooruitstrevend in die tijd, in de 18e eeuw echtscheiding legaliseerde in Nederland, dat toen bezet werd door de Fransen. Het was een eenvoudige regeling waarbij men met wederzijdse instemming, of op grond van de 'bewering van onverenigbaarheid van karakter' door één van de echtgenoten, kon scheiden.

De echtscheiding werd dan simpelweg geregistreerd bij de burgerlijke stand in je woonplaats. Deze eenvoudige procedure was maar kort van kracht. Al gauw kwam er strengere wetgeving, waardoor het vanaf het begin van de 19e eeuw slechts mogelijk was om voor de rechtbank te scheiden op één van vier gronden: overspel, mishandeling, een gevangenisstraf van vier jaar of langer, of onder curatele stelling op grond van verkwisting.

Omdat er geen andere mogelijkheden dan deze vier gronden waren, werd vaak gekozen voor de eerste optie, waarbij indien nodig een derde persoon werd betrokken om het overspel bij de rechter aanneemelijk te maken. Die rechter was dan ook nog verplicht om aan te sturen op verzoening van de echtelieden. Vanaf 1971 is dit alles vervangen door één grond: *duurzame ontwrichting*. Wanneer een van beide partners deze grond aanvoert, wordt dit voor waar aangenomen, tenzij de andere partner bezwaar maakt.

Wanneer aan de grond 'duurzame ontwrichting' voldaan is, zal de rechter de echtscheiding uitspreken.

Flitsscheiding

In 1998 werd in Nederland het *geregistreerd partnerschap* ingevoerd. Het was bedoeld als een opmaat naar het openstellen van het burgerlijk huwelijk voor twee personen van het gelijke geslacht. Een belangrijk verschil met het huwelijk is, dat dit partnerschapscontract niet door een rechter ontbonden hoeft te worden.

In 2001 ontdekte het publiek dat het mogelijk was om een huwelijk

om te zetten in een geregistreerd partnerschap, om vervolgens op eenvoudige wijze het contract te kunnen verbreken, zonder tussenkomst van de rechter. Deze constructie werd bekend als de flitsscheiding. Het geregistreerde partnerschap werd daardoor opeens zeer populair en het aantal scheidingen steeg enorm.

Dit was een doorn in het oog van conservatieve machten in Nederland die er snel een stokje voor staken. Onder het mom dat de flitsscheiding in het buitenland niet legaal was, is het vanaf 2009 niet meer mogelijk om een huwelijk om te zetten in een geregistreerd partnerschap. Andersom kan nog altijd wel.

Jongeren willen graag trouwen

De laatste decennia is het heel normaal geworden om ongehuwd samen te wonen. Voor vrijwel alle jongeren is een relatie het ideaal en negen op de tien wil gaan samenwonen. Uit cijfers van het CBS (2009) blijkt dat driekwart van de samenwonende jongeren wil gaan trouwen. Toch loopt het aantal huwelijken de laatste jaren wat terug. Veel mensen schuiven het trouwen voor zich uit vanwege de economisch onzekere vooruitzichten.

De toekomst

Trendwatcher Adjiedj Bakas zegt er in zijn boek *De toekomst van de liefde** het volgende over: "Door de toegenomen levensverwachting, duren ook de huwelijken langer, vijftig jaar of meer is geen uitzondering. Geen wonder dat veel huwelijken op den duur stranden. Een effect van die langere levensduur is ook dat je meerdere huwelijken kunt sluiten.

Het is niet meer 'voor altijd en eeuwig', maar 'voor eens en we zullen wel zien hoe lang het duurt'."

Bakas noemt de trouw aan de opeenvolgende huwelijkspartners



* uitgegeven door Scriptum, Schiedam, 2010, ISBN 9789055947003, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

Het verhaal van Frank

“Inmiddels heb ik vier serieuze relaties achter de rug. Na twee keer trouwen, heb ik het daarna bij samewonen gelaten. Mijn eerste echtgenote ontmoette ik toen ik in het ziekenhuis lag. Zij was mijn sexy verpleegster. We waren begin twintig en vonden elkaar erg leuk. Na een periode samewonen, verloofden we ons en later traden we in het huwelijk. We kregen twee dochters en waren gelukkig.



Het ging mis toen ik een assertiviteits-training ging doen. Zoiets doe je niet voor niets, ik moest meer haar op m'n tanden krijgen, maar door wat ik daar leerde werd ik dwingender. Zo belandden we in een machtsstrijd. Ik maakte carrière. Zij wilde ook meer maatschappelijke erkenning, maar voelde zich niet genoeg gesteund door mij.

Uiteindelijk bleken we uit elkaar gegroeid. We konden en wilden niet meer aan elkaars verwachtingen voldoen, met alle teleurstellingen van dien. Op enig moment is ze ervandoor gegaan met de kinderen. Toen besepte ik dat ons huwelijk voorbij was. We zijn eerst naar het Riagg gegaan voor begeleiding. Vervolgens hebben we ieder een advocaat ingehuurd.

In die periode was er weinig tijd voor emoties. Ik was zoekende naar een tijdelijke woning, toen mijn vader overleed. Zo was er een begrafenis te regelen en de scheiding zelf moest georganiseerd worden. Ik was natuurlijk wel verdrietig, vooral omdat ik de kinderen miste. Dit is 20 jaar geleden.

Drie jaar na de echtscheiding ontmoette ik tijdens een vakantie in Oostenrijk mijn tweede vrouw. Binnen enkele maanden zijn we getrouwd. Zij had zelf ook twee kinderen en met z'n drieën trokken ze bij mij in. Na enkele weken besepte ik dat ik te vlot getrouwd was. De verliefdheid was voorbij en niet overgegaan in liefde.

Ik schaamde me en sloot mezelf af, zo hebben we het nog drie jaar uitgehouden. Dat had vooral te maken met haar Nederlandse naturalisatie. Dat wilde ze graag.

Met mijn beide ex-echtgenotes heb ik geen enkel contact meer. Met mijn oudste dochter is de band jammer genoeg moeizaam. Met mijn jongste dochter heb ik een hele goede band en inmiddels ben ik al twee keer opa.

Na mijn huwelijken heb ik nog twee keer een aantal jaren samengewoond. Beide vrouwen zijn nu hele lieve vriendinnen en we hebben nog steeds veel aan elkaar.

Hoewel relatiebreuken nare perioden geven, hebben mijn relaties me levenservaring gebracht. Ik begrijp nu waarom misverstanden kunnen ontstaan en weet hoe belangrijk durven praten over verwachtingen is. Mijn vermogen om daar mee om te gaan is gegroeid en groeit nog steeds.”

Frank v D.
60 jaar

‘seriële monogamie’. Je bent monogaam maar met meerdere achtereenvolgende echtgenoten.

Ook wijst hij op een nieuw verschijnsel: polyamorie, dit betekent ‘meervoudige liefde’ en je zou het kunnen zien als een moderne versie van wat vroeger veelwijverij, danwel veelmannerij genoemd werd.

Op de site polyamorie.nl valt het volgende te lezen:

De mens is biologisch gezien niet monogaam. Monogamie bood ooit een nieuwe kijk op relaties wat economische bescherming gaf aan vrouw en kinderen. Dit heeft 2000 jaar goed gewerkt.

Tegenwoordig is economische bescherming van een grote groep vrouwen niet meer noodzakelijk. Vrouwen zijn goed opgeleid en hebben een eigen inkomen. Bovendien zorgt de pil ervoor dat mensen seks hebben zonder zwangerschap. (...) Blijkbaar hebben veel mensen behoefte aan meer dan één liefdespartner. Scheiden en opnieuw beginnen maakt veel kapot.

Zeker als er kinderen bij betrokken zijn. Vreemdgaan betekent liegen en bedriegen. Het leidt tot geheimen en verwijdering tussen jou en je eerste geliefde. Polyamorie is een manier van leven waarbij je uitbreidt in plaats van kapotmaakt, aldus de site.

Dit laatste sluit aan bij Bakas’ observatie dat mensen steeds hogere eisen gaan stellen aan hun relatie. Omdat al die eisen het moeilijk maken om die ene perfecte partner te vinden, verwacht Adjiedj Bakas dat het normaler wordt om meer dan één intieme relatie te hebben. Als voorbeeld haalt hij de Franse president Mitterand aan.

Toen hij in 1996 begraven werd stonden niet alleen zijn vrouw en hun twee zoons aan het graf. Ook zijn maitresse was aanwezig met haar dochter, eveneens een kind van Mitterand. De Fransen stonden er absoluut niet raar van te kijken, hooguit van de ophef erover uit andere (buur)landen.

Het staat te verwachten dat in de toekomst meer en meer mensen met een (echt)scheiding te maken krijgen. Reden te meer om te ontdekken hoe je makkelijker of in ieder geval beter kunt omgaan met de mogelijke eindigheid van een relatie.

Hoofdstuk 2

Kom in beweging

Voor je verder leest is een korte uitleg over de opzet van dit boek op zijn plaats. Eerder zei ik al dat er geen pil bestaat die ervoor kan zorgen dat je een gelukkig leven leidt. Natuurlijk zijn er diverse beïnvloedende middelen die je kunt proberen, zoals alcohol, medicijnen, paddo’s en diverse drugs.

Helaas hebben die nooit een blijvend resultaat en komen ze met de nodige onprettige bijwerkingen. Toch bestaat er een ‘gelukspil’ en die heb je zowaar in handen! De informatie in dit boek kan je helpen om een gelukkig leven te leiden. Helaas gaat er alleen van het lezen ervan geen magische werking uit.

Je zult ook wat moeten doen met hetgeen je leest. Met andere woorden: je zult in beweging moeten komen.

Aan de slag

Om veel profijt te hebben van dit boek is het een goed idee om er een schrift bij te pakken om je persoonlijke antwoorden op de vragen op te schrijven. De vragen die door het boek heen gesteld worden helpen je om een beter beeld te krijgen van je eigen ervaringen met relaties.

Door de vragen die in bijna elk hoofdstuk gesteld worden te beantwoorden in je schrift ga je beginnen met een zelf-onderzoek naar manieren om betere relaties te onderhouden in je leven. Bovendien helpt het beantwoorden van de vragen je om verder te kijken dan de conclusies die je in het verleden al eens getrokken hebt.

Ik weet dat het gemakkelijker is om het niet te doen. Om over de vragen heen te lezen alsof ze hypothetisch gesteld waren. Dan loop je als het ware met een boog om de hete brij heen. Echt, er kan niet zo heel veel gebeuren, behalve dat het je iets meer tijd kost.

Stel dat het je helpt om nieuwe inzichten te krijgen en je beter en zekerder te voelen, en daarbij ook nog eens voorkomt dat je wederom terechtkomt in een groot drama van relatieperikelen, dan is het die investering toch meer dan waard?!

Doen dus! Elke keer als je de *cursief gedrukte vragen (in dit lettertype)* leest, pak dan je schrift en noteer je antwoorden op de vragen.

Start direct met je onderzoek. Het zal je veel opleveren!

Hoofdstuk 3

Het sprookje

Voor het zover komt dat je aan een volwassen liefdesrelatie begint heb je eerst jaren meegelopen in de wereld, waarin je als baby, kind en puber de voorbeelden van relaties uit je omgeving zag.

Kun je je nog indenken welk plaatje je vroeger in je hoofd had over een liefdesrelatie? Was jij dat schattige meisje dat zeker wist dat je later met papa zou trouwen? Of was jij helemaal verliefd op je juf op de kleuterschool? En hoe was het op de lagere school in de onderbouw, was je toen verliefd op een klasgenootje? Of bleef het bij een favoriete speelmaat? Ga het maar eens na in je leven.

Kun je je nog herinneren bij welke kinderen je in de klas zat en wie je wel of niet leuk vond? Als je het niet meer weet kun je je oude klassenfoto's er weer eens bij zoeken en desnoods met je vader, moeder, broer of zus proberen te achterhalen wie het waren en welke herinneringen boven komen drijven bij het zien van die gezichten.

Kwam je ook weleens bij vriendjes of vriendinnetjes thuis? Weet je nog hoe je het daar vond? Gingen die ouders anders met elkaar en hun kinderen om dan bij jou thuis?

Een cliënt, Eduard, haalde tijdens een coachingsessie herinneringen op aan zijn jeugd. 'Bij ons thuis was het helemaal niet gezellig of warm. Daar had ik eigenlijk geen last van, ik wist gewoon niet beter, maar ik vond het bij vriendjes veel leuker. Niemand kwam na school bij ons spelen, ik ging altijd naar andere huizen toe. Pas in mijn pubertijd kreeg ik in de gaten dat de sfeer bij ons thuis niet gezond en niet normaal was.'

Dat plaatje van hoe een relatie er voor jou uit zou zien, hoe zag dat eruit in je pubertijd? Wat maakte je mee dat invloed had? Denk aan boeken die je las, tv-series en films die je keek. Wat te denken van je eigen (prille) relaties en verhalen en ervaringen die vrienden en vriendinnen met je deelden?

Natuurlijk was daar het belangrijke voorbeeld dat je eigen ouders je gaven door veel of juist niet van elkaar te houden. Heb je herinneringen aan hun echtscheiding of die van de burens en wat dat met jou deed?

Met andere woorden, wie waren de rolmodellen die jouw ideeën over relaties beïnvloedden? Wat waren jouw conclusies? Welke verwachtingen had je voor jouw eigen toekomst op het gebied van een liefdesrelatie?

Nadat je door over de antwoorden op al deze vragen na te denken, een gedegen onderzoek hebt gedaan naar de invloeden uit je jeugd is het tijd om op zoek te gaan naar de oorsprong van je huidige relatie. Daarmee bedoel ik de relatie die nu al barsten vertoont of die al gebroken is. Heb je meerdere liefdesrelaties achter de rug die belangrijk voor je waren? Doe dit onderzoek dan voor elke relatie apart.

Heb je inmiddels een nieuwe liefde gevonden, waarmee alles pais en vree is, onderzoek dan deze liefde, maar vooral ook die met je ex.

Jullie ontmoeting

Weet je nog de eerste keer dat jullie elkaar ontmoetten?

Waar kenden jullie elkaar van? Hoe, waar en wanneer sprong de vonk over? Kun je in gedachten terug in de tijd om weer in te voelen wat je zo leuk aan die ene vond? Wat was er zo speciaal aan die persoon? Wat was de aantrekkingskracht die je voelde? Waarom was die ander zo aantrekkelijk? Hoe voelde jij je daardoor? Herinner je je nog hoe dat ging?

Waren jullie als twee handen op één buik? Konden jullie samen uren praten over alles wat jullie bezig hield? Maakten jullie samen plannen

over jullie gezamenlijke toekomst? Bespraken jullie je toekomstdromen met elkaar? Hadden jullie een gezamenlijke hobby of passie? Wat deelden jullie samen? Je opleiding? Je geloof? Je woonplaats? Een vereniging of sport?

Heb je het idee dat jullie allebei even dol op elkaar waren of was er een verschil? Pasten jullie je aan elkaar aan?

Kon je helemaal jezelf blijven? Vond je alles leuk aan die ander of waren er aspecten die je wilde veranderen?

En toen?

Toen jullie alweer een poosje samen waren, hoe ontwikkelde jullie relatie zich? Ging alles in een stroomversnelling, bijvoorbeeld omdat er zich een kind aandiende? Ging alles juist heel geleidelijk omdat jullie nog jong waren en bij jullie respectievelijke ouders woonden? Hoe ging dat bij jullie?

Praatten jullie met elkaar over belangrijke waarden en normen die al of niet met elkaar overeenstemden?

Wat deelden jullie met elkaar? Een vriendenkring? Hobby's en interesses? Een woning? Huishoudelijke taken? Een of meer verbouwingen? Verhuizing naar een nieuwe woonplaats? Informatie over jullie respectievelijke studies en/of carrières? Roddels? Familieperikelen? Een kind? Meer kinderen? Huisdieren?

Hoe was jullie seksleven in het begin toen jullie nog van elkaar hielden?

Want hoe boos, verontwaardigd, beledigd, ontzet of machteloos je je nu bij tijd en wijle ook voelt over die ander, er was een tijd dat je alleen maar bij die ander wilde zijn. Niemand kon je wijsmaken dat het een slecht plan was om bij elkaar te blijven of te trouwen.

Alleen het idee al om jullie relatie te beëindigen kwam gewoon niet bij je op. Dat was geen optie. Nu denk je daar weer heel anders over, maar het is natuurlijk wel zo dat jullie samen een geschiedenis hebben.

Hoe boos, verontwaardigd, beledigd, ontzet of machteloos je je nu bij tijd en wijle ook voelt over die ander, er was een tijd dat je alleen maar bij die ander wilde zijn.

Schrijf het verhaal van jullie liefdesgeschiedenis maar eens op.

Dat kan op twee manieren.

Beschrijf jullie romance terwijl je de roze bril draagt die je op had toen jullie elkaar ontmoetten.

Beschrijf jullie relatie met de wetenschap van nu, terwijl je de nuchtere bril opzet, ontdaan van elk zweempje roze of pasteltint.

Dit is geen gekheid hoor. Probeer het maar. *Maak er twee verhalen van, vanuit die verschillende invalshoeken verteld. Lees die verhalen dan nog eens terug, terwijl je goed oplet welke gevoelens ze bij je opwekken wanneer je ze terugleest.*

Kan het zijn dat je bij het eerste verhaal, voorzichtig nostalgische gevoelens ophaalt van toen alles nog koek en ei was tussen jullie?

En kan het zo zijn dat je wanneer je het tweede verhaal leest, weer heel duidelijk voelt: 'Hier zit ik dan met de gebakken peren?'

De bruiloft

Maar laten we nog even in het sprookje blijven. Want het 'gebakken peren'-gevoel was er niet toen jullie besloten om samen te trouwen. Laten we nog even bij die tijd blijven.

Want hoe ging dát eraan toe? Wie vroeg wie? Hoe ging dat? En wat was de reactie van de ander?

En toen? Hoe hebben jullie je besluit aan de rest van de wereld gepresenteerd? Hoe reageerden je familie en vrienden?

Toen kwam natuurlijk de pret van de voorbereidingen voor het huwelijk. Weet je het nog? Datum prikken, locatie regelen, keuzen maken over muziek en het programma van de dag. Kregen jullie al ruzie bij het opstellen van de gastenlijst?

Leefden jullie je helemaal uit met het boeken en bestellen van een uitgebreide bruidsreportage, video-opnamen, bloemarrangementen voor in huis, op de auto, in de kerk, in het stadhuis en op het feestadres, aangevuld met catering, ringkussentje en witte duiven?

Betaalden jullie je scheel aan prachtige trouwkleedij en gingen jullie samen op pad voor 'matching rings'? Was er daarna een prachtige huwelijksreis naar een, voor jullie, exotisch oord?

Weet je dat mensen in hun hele leven meer tijd besteden aan het plannen van hun bruiloft, dan dat ze tijd besteden aan het inhoud geven aan hun huwelijk?

— Remco Claassen, auteur en leiderschapstrainer

Hebben je vrienden en familie jullie nog flink voor de gek gehouden tijdens de bruiloft met een gek lied of een maffe stunt bij thuiskomst?

... zucht, dat waren nog eens mooie tijden!

Hoofdstuk 4

De gebakken peren

Nu zijn jullie 7, 14, 21, of 28 jaar verder (de magie van 7 werkt vaak ook in relaties door) en het sprookje is uit. Ja, jullie leven misschien allebei nog, maar wellicht niet samen en in ieder geval niet lang en gelukkig.

Hoe is dat toch zo gekomen? Want hoe goed was jullie relatie eigenlijk toen jullie 'ja' tegen elkaar zeiden op het stadhuis? Was er een solide basis voor jullie liefdesrelatie? Of bleek dat achteraf behoorlijk tegen te vallen?

Herinner je jullie eerste ruzie nog? En hoe dat eraan toeging? Bleek jij een woedende, vloekende echtgenoot als alter ego te hebben en zij een jankende, onmachtige echtgenote? Of net andersom natuurlijk.

De meeste ruzies in intieme relaties gaan over de (schoon)familie, huishoudelijke taken en geld. Verder is de opvoeding van de kinderen vaak een heikel punt. Waar alles goed ging vóór er kinderen kwamen, weten die lieve, kleine, onschuldige wezentjes feilloos al jullie verschillende opvattingen over alles wat bij een opvoeding komt kijken boven water te halen, met alle gevolgen en meningsverschillen van dien.

Wat ook vaak voorkomt is dat ex-partners achteraf vaststellen dat bepaald gedrag niet getolereerd werd door de ander. Zo kun je bijvoorbeeld getrouwd zijn met een conflictvermijdend persoon. Wanneer jij luidkeels liet weten het ergens niet mee eens te zijn, verging de wereld bijna voor die ander.

Of misschien trof je iemand die het *not done* vond om in het openbaar je genegenheid voor elkaar te tonen. Niet hand-in-hand over straat, niet zoenen in het openbaar, terwijl jij dat juist wel graag deed.