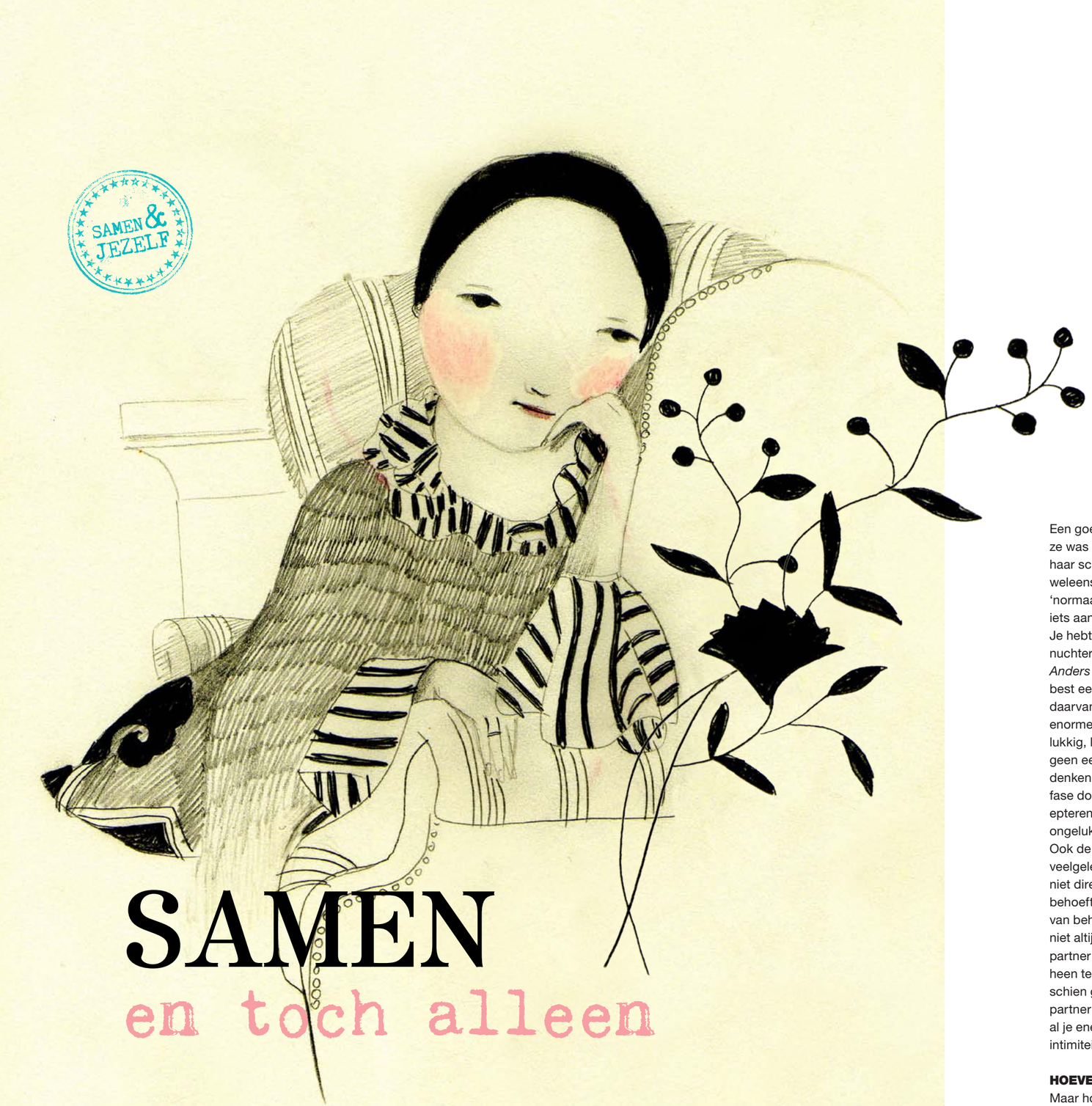

SAMEN
en toch alleen

Je alleen voelen binnen je relatie: voor veel mensen is het reden voor piekeren en twijfelen. Maar is het wel zo erg om je alleen te voelen, terwijl je een partner hebt? En als je toch van dat gevoel af wilt, wat zijn dan de oplossingen? Journalist Francisca Kramer ging op onderzoek uit.

Een goede vriendin vertelde me pas geleden dat ze ging scheiden: ze was al jarenlang eenzaam in haar relatie. Naast de schok die haar scheiding teweegbracht, realiseerde ik me: ik voel me ook weleens eenzaam in mijn relatie. Maar tot op welke hoogte is dat 'normaal' en wanneer is er reden tot zorg? En valt er überhaupt iets aan te doen?

Je hebt natuurlijk 'alleen' en 'alleen'. Filosoof Jan Drost is van de nuchtere school. Hij schreef het boek *Het romantisch misverstand. Anders denken over liefde*, waarin hij betoogt dat we in het Westen best een paar opmerkelijke ideeën over de liefde hebben. Eén daarvan is dat eenzaamheid niet goed zou zijn. Drost: "Het is een enorme misvatting dat als je een relatie hebt, je je niet meer ongelukkig, laat staan eenzaam zou mogen voelen. Het punt is: je bent geen eenheid, je bent met z'n tweeën. Mensen zijn geneigd te denken dat hun relatie niet goed is als ze zelf een ongelukkige fase doormaken." Volgens Drost scheelt het enorm als we accepteren dat het er gewoon bij hoort dat je je soms eenzaam en ongelukkig voelt in een relatie.

Ook de Amerikaanse psycholoog Harriet Lerner, die een aantal veelgelezen boeken over relaties op haar naam heeft staan, ziet niet direct reden voor paniek als je partner niet altijd dezelfde behoefte heeft aan verbondenheid. "Er is geen 'correcte' mate van behoefte aan nabijheid of afstand," zegt ze. "Afstand betekent niet altijd dat je relatie slecht is. Emotionele afstand kan voor je partner simpelweg een manier zijn om door een moeilijke periode heen te komen. En als je in de kleine kinderen zit, lukt het misschien gewoon niet om ook nog eens contact te maken met je partner – en ben je al blij dat alles thuis lekker loopt. Soms heb je al je energie nodig voor praktische regeldingen, en lukt het met de intimiteit even niet."

HOEVEEL IS NORMAAL?

Maar hoeveel intimiteit en samenzijn mag je verwachten in een goede relatie? Daar is helaas geen blauwdruk voor te geven, met als simpele reden dat de behoefte aan contact voor iedereen anders is. Dat kan heel veel oorzaken hebben, variërend van wat je gewend bent in het gezin waarin je bent opgegroeid tot angst voor intimiteit. Maar vaak is het gewoon een verschil in behoefte. En al is dat soms heel lastig: volgens deskundigen is daar niks mis mee. Volgens veel relatiedeskundigen is het vooral een kwestie van *coping*: leren omgaan met het verschil.

Maar hoe doe je dat, coping? In elk geval niet door afstand te nemen. De Amerikaanse relatiedeskundige Mira Kirshenbaum schrijft in een van haar veelgelezen blogs op Chestnuthillinstitute.com: 'Veel mensen gaan bij anderen of bij iets anders op zoek naar datgene wat ze niet bij hun partner vinden. Of ze negeren het gevoel van ongelukkig zijn, tot het ontploft en er een knallende ruzie ontstaat. Als je bij problemen in je relatie voortdurend afstand neemt, zal de basis steeds smaller worden. Problemen blijven meestal niet klein als je ze negeert, ze worden vaak groter.'

DEALEN MET ELKAAR

Gelukkig geeft Kirshenbaum ook tips hoe het wél moet: dealen met de ander, een manier vinden om je behoeften aan te geven, samen nadenken over hoe je aan elkaars behoeften tegemoet kunt komen (het bekende 'geven en nemen') en je vervolgens allebei aan de afspraken houden. Kirshenbaum: "Het is een proces dat eigenlijk nooit stopt. Blijven praten, moeite doen om elkaar te begrijpen, creatief naar oplossingen zoeken en vooral trouw afspraken nakomen: allemaal belangrijk binnen een goede relatie." Ga er maar aan staan. Want alleen al het goed kunnen aangeven van je behoeftes vergt flink wat zelfinzicht. Om die behoeftes vervolgens ook nog zonder verwijten bij je partner neer te leggen waarna er een vreedzaam onderhandelingsproces start en beide partners zich braaf aan de afspraken houden, is iets wat veel stellen niet voor elkaar krijgen. Mijn man en ik hebben deze kunst in

‘Mensen zijn geneigd te denken dat hun relatie niet goed is als ze zelf een ongelukkige fase doormaken’

elk geval nog steeds niet onder de knie en overleefden de laatste drukke jaren met kleine kinderen vooral dankzij een flink verhoogd acceptatieniveau van de (grote) onderlinge verschillen.
Volgens de Belgische Paul Verhaeghe, psychoanalyticus en hoogleraar aan de universiteit van Gent en auteur van het boek *Liefde in tijden van eenzaamheid*, vragen we ook wel erg veel van een relatie in deze tijd. Waar we vroeger in clans leefden, groepen van rond de dertig mensen, veranderde dat via een patriarchale samenlevingsvorm met kinderen en grootouders naar de huidige huisje-boompje-beestje-structuur van kerngezin met kinderen. “Psychologisch en antropologisch bekeken is dat de slechtst denkbare samenlevingsvorm die er is,” aldus Verhaeghe in een interview in nrc.next. “Je reageert alles af op de persoon met wie je samenwoont en van wie je het meest houdt. Als je met dertig mensen samenleeft en je hebt een slechte dag, verdunt zich dat automatisch.” Andersom werkt dat natuurlijk ook. In een groep ben je voor je contactbehoefte niet afhankelijk van slechts één persoon; er is altijd wel iemand beschikbaar.

WAAR LIGT DE GRENS

Mijn onlangs gescheiden vriendin is zeker niet lichtzinnig. Voordat ze de stap zette om bij haar man weg te gaan, verdiepte ze zich in het fenomeen ‘lange relaties’ en was ze op de hoogte van allerlei theorieën. En dus wist ze ook heus wel dat je niet van je partner kunt verwachten dat hij altijd maar honderd procent bij jou betrokken is. “Maar het gevoel dat ik er alleen voor stond, werd groter en groter. Mijn man vermeed echt contact en vluchtte steeds vaker in zijn werk of kroegbezoek. Ik had het gevoel dat ik hem niet meer kon bereiken en, erger nog, dat hem dat uiteindelijk niks meer kon schelen.”
Bestaat er eigenlijk zoiets als een grens, waarna je moet gaan ingrijpen? Zeker, vindt de Canadese relatietherapeut Sue Johnson, bekend van de Emotionally Focused Therapy (EFT) en het boek dat ze daarover schreef: *Houd me vast*. “Je af en toe eenzaam voelen, komt in elke relatie voor en is normaal. Het is nou eenmaal onmogelijk om je op elk moment van de dag verbonden te voelen als die behoefte opkomt. Het wordt pas ernstig als je het idee hebt elkaar niet meer te kunnen bereiken. Chronische disconnectie die niet kan worden opgelost, is extreem pijnlijk en ondermijnt de emotionele band. Eenzaamheid in een relatie is alsof je in een kamer bent met een prachtig gedekte tafel waarop een maaltijd klaarstaat waarvan het water je in de mond loopt. Maar tussen jou en de maaltijd staat een glazen wand; je kunt er niet bij. Dat maakt mensen woedend, gefrustreerd en kritisch, of ze sluiten zich af en worden somber. Door voortdurende eenzaamheid in je relatie raak je uiteindelijk emotioneel uitgehongerd.”

EN NU EEN GOED GESPREK

Wat kun je doen om het tij te keren? Direct maar naar de relatietherapeut rennen? Nee, dat hoeft niet meteen, volgens Harriet Lerner. “Het is bijna een natuurwet dat degene die meer nabijheid wil, de achtervolging inzet. En hoe meer je op jacht gaat naar nabijheid, hoe meer de ander zich zal terugtrekken.” Herkenbaar. Ook ik bestookte mijn man de eerste jaren van ons huwelijk met ingewikkelde en indringende vragen over onze relatie om zo een ‘goed gesprek’ op gang te krijgen. Met als gevolg dat hij dichtklapte omdat hij zich onder druk gezet voelde: nu moet ik presteren, anders voldoe ik niet. Als ik verwachtingsvol plaatsnam op het terras (‘ah, nu gaan we praten’), wist hij niet hoe snel hij de krant moest pakken. “Meestal zijn het de vrouwen die zich alleen voelen,” vertelt Lerner. “Je kunt allerlei hoogdravende verklaringen gaan zoeken voor het gedrag van je man, maar misschien heb je gewoon een partner getroffen die het fijn vindt op zichzelf te zijn en niet de behoefte voelt elk etentje met vrienden tot in detail te evalueren. Als dat zo is, reken er dan vooral niet op dat jouw overtuigingskracht iets in hem zal wakker maken dat er sowieso nooit heeft gezeten. Bovendien: als we wezenlijke verschillen interpreteren als problematische afstand, maken we de dingen erger dan ze zijn.”
Lerner komt met een simpele, maar doeltreffende tip: focus je een paar weken op jezelf. “Stop al je energie eens in je eigen leven. Blijf verbonden met je partner, maar vraag niet om meer nabijheid. Welke talenten of hobby’s heb je of wil je ontwikkelen? Sport je genoeg? Hoe kun je een leuke zus, dochter of tante zijn? Wat kun je betekenen in je buurt of op school? Misschien wil je nieuwe vrienden maken of juist meer tijd investeren in oude vriendschappen. En vooral: wat beteken je voor anderen? Je op jezelf focussen is de effectiefste manier om de dynamiek tussen afstand en nabijheid te verbreken.”

MET ÉÉN PERSOON DANSEN

Maar soms red je het daar niet mee en is er meer nodig, benadrukt Lerner. “Voelt je partners afstand hierna nog steeds als een probleem, dan wordt het tijd voor een serieus gesprek. Misschien is er meer aan de hand, heeft hij serieuze problemen als een depressie of een verslaving. Misschien leeft hij met een groot geheim. Of heeft hij een muur opgetrokken en kun jij hem niet meer bereiken. Ga dan eens voor jezelf na waar je grens ligt en waar je nog mee kunt leven. Spreek het uit zonder verwijten. En natuurlijk kun je dan in therapie gaan. Wil hij niet mee? Ga gerust alleen. Want hoewel er twee nodig zijn voor een relatie, is er vaak maar één van de twee nodig om een relatie te verbeteren.”
Is je partner wel bereid mee te gaan, dan is de Emotionally Focused Therapy van Sue Johnson een mooie manier om je meer verbonden met elkaar te voelen. Johnson: “In EFT leer je hoe je uit de verbroken verbinding kunt stappen en elkaar weer kunt bereiken.” Voorwaarde is wel dat er geen sprake mag zijn van geweld binnen de relatie, en dat er geen ander in het spel mag zijn. Johnson: “Als je je relatie wilt repareren, is het belangrijk dat je maar met één persoon danst, aan wie je al je aandacht kunt geven.” Maar dan is het slagingspercentage ook hoog: zeventig procent. “Of je succes hebt, hangt niet af van hoe slecht je huwelijk is: het hangt af van hoe groot je inzet en bereidwilligheid is.” Natuurlijk moet je in de basis wel het gevoel hebben dat je de relatie wílt repareren. Want naast bereidwilligheid en inzet heb je ook geloof in de relatie nodig. “Dan kan het toch nog zo zijn dat je gaandeweg ontdekt dat je niet meer bij elkaar past,” zegt Johnson. “Dat je behoeften aan contact zo uiteenlopen, dat je het niet meer ziet zitten om samen oud te worden. Maar vaker blijkt een relatie prima te repareren, als je maar samen in staat bent uit bepaalde patronen te stappen. Dan komt de focus weer te liggen op waar-ie moet zijn: de liefde.” ●

TEKST **FRANCISCA KRAMER** ILLUSTRATIES **LUCIANO LOZANO VIA GETTY IMAGES**

MEER LEZEN:

* 'Houd me vast, zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie', Sue Johnson, € 15 (Kosmos)
* 'Liefde in tijden van eenzaamheid', Paul Verhaeghe, € 12,50 (De Bezige Bij)
* 'Het romantisch misverstand, anders denken over liefde', Jan Drost, € 18,50 (De Bezige Bij)