

De kunst van het bij elkaar blijven

Er is veel onderzoek naar de oorzaken van echtscheiding. Maar waarom blijven mensen tientallen jaren bij elkaar? Dat is pas een mysterie.

Door onze redacteur
Joke Mat

Rob van Doggenaar (49) is 26 jaar samen met Pien. Hij kent haar van de studie vrijetijdskunde in Breda. Ze hebben een dochter van 19 en een zoon van 17. Hij zag al heel wat relaties stranden. Wat maakt dat zij bij elkaar gebleven zijn?

„Ik denk: dat we allebei goed voor onszelf zorgen”, zegt Van Doggenaar, ondernemer in culturele projecten en trainer/coach. „In het begin was ik de rustige, bedachtzame jongen en zij zat in de actie, meteen doen, gáán. Het kan gaan wringen als je altijd in diezelfde rol blijft steken. Wij hebben in die 26 jaar van elkaar geleerd, zijn naar elkaar opgeschoven.”

Een ‘duurzame relatie’ staat nog altijd hoog op wenslijstjes. „Ondanks toenemend afstel van het huwelijk wil ongeveer driekwart van de jongeren uiteindelijk trouwen”, meldt het CBS-onderzoek *Relatie en gezin aan het begin van de 21ste eeuw* uit 2009. Toch schommelt het aantal echtscheidingen al jaren rond de 33.000 per jaar. Dat het huwelijk vurig gewenst wordt is kennelijk niet voldoende.

Terwijl er toch veel te zeggen is voor een lange, stabiele relatie, zegt zonder hoogleraar Duurzame relaties en welzijn Esther Kluwer van de Radboud Universiteit. „Er is een aange-toond positief verband tussen kwaliteit van de relatie en gezondheid. Patiënten met hartfalen hebben bijvoorbeeld een hogere overlevingskans als ze een goed huwelijk hebben.”

Wat maakt dat mensen het lang volhouden met elkaar? Respect en acceptatie, zeiden de echtparen uit het boek *Lang + gelukkig* vaak tegen auteur en relatie-coach Paulien Timmer (28). Ze sprak honderd stellen die langer dan veertig jaar gelukkig getrouwd zijn. Wat deze ervaringsdeskundigen precies verstonden onder respect en acceptatie, vroeg ze ook. „Bij respect kwam daar uit: niet denken dat je het beter weet of kunt dan de ander. En bij acceptatie: dat je volledig van iemand houdt, zelfs van dingen waar je je aan zou kunnen ergeren.”

Zou het een bepaald menstype zijn dat zo relatiebestendig is? „Uit onderzoek blijkt wel dat het bij lange relaties minder gaat om de liefde dan om karaktereigenschappen”, zegt Timmer. „Gelukkige mensen hebben gelukkige huwelijken. Mensen die allebei vriendelijk, vergevingsgezind en flexibel zijn hebben een grote kans op een goed lang huwelijk.”

Maar het kan bij iedereen mislopen, denkt ze. „Ik las een artikel waarin gescheiden mensen vertelden hoe ze de verkeerde keus hadden gemaakt: ze hadden zich te veel laten leiden door anderen of waren te jong bij elkaar gekomen, voor ze wisten wat ze zelf wilden. Zij kunnen hetzelfde type mens zijn maar gewoon

niet de goede timing hebben gehad.”

Zelf is Paulien Timmer 2,5 jaar getrouwd. Ze verdiept zich al jaren in de anatomie van relaties. Kan haar eigen huwelijk stranden? „Alles kan. Stel dat mijn man verliefd wordt op iemand anders. Ik bedoel: er zijn altijd externe factoren. Ik doe mijn best maar ik ben ook maar een mens. Je hebt allemaal je demonen, *struggles*, die zijn ook deel van een huwelijk.”

Er is geen formule voor een lange en gelukkige relatie, zegt ook Esther Kluwer. „Relaties zijn complex en uniek. Kom je moeilijke dingen tegen, dan heb je het als stel zwaarder dan als het allebei voor de wind gaat. Maar: echte verbondenheid is heel belangrijk. Niet langs elkaar heen leven. Aan-

dacht hebben voor de behoeften van de ander.”

Pien Rommens (47) is 26 jaar samen met Rob. Wat maakt volgens haar dat zij bij elkaar gebleven zijn?

„We maken de ander niet verantwoordelijk voor ons eigen geluk”, zegt Rommens, hoofd marketing en communicatie van het Openluchtmuseum in Arnhem. „Als iets niet goed loopt geef ik daar niet hem de schuld van. Je moet daar zelf wat mee doen. En: we hebben altijd gezorgd dat we tijd hebben voor elkaar. Daar moet je voor werken. Bedenken: oké, we gaan een dagje naar de sauna samen. Dat betekent: dingen regelen, zeker als de

kinderen klein zijn. Het gaat niet vanzelf.”

Uit onderzoek blijkt dat relaties veranderen met de tijd, zegt Esther Kluwer. De vaste bestanddelen passie, intimiteit en *commitment* blijven niet in dezelfde verhouding aanwezig. „Als relaties langer duren verschuift het vaak van ‘passie en intimiteit’ naar ‘intimiteit en commitment’.”

Overigens, zegt Kluwer: „Intimiteit is belangrijk maar dat wil niet zeggen dat je seks en passie kunt wegstrepen. Uit onderzoek blijkt ook dat je tevredener bent over je relatie als je tevredener bent over je seksleven.” En wat is ‘commitment’? „Dat geeft weer dat je een langetermijnperspectief op de relatie hebt. Samen oud

worden. En: de intentie om in de relatie te blijven. Die is heel belangrijk. Elke relatie kent moeilijke, stressvolle tijden. Dan moet er motivatie zijn om door te gaan met elkaar.”

Wat Kluwer vooral interesseert is hoe die motivatie ontstaat. „Iedereen weet dat het nodig is samen dingen te doen, naar elkaar te luisteren, maar wat maakt dat je het ook echt dóet? Het blijkt dat je gemotiveerder bent als je behoefte aan intimiteit wordt vervuld. Daarnaast bestaat in een relatie een behoefte aan autonomie: dingen doen omdat je ze wilt doen, niet omdat ze van je worden verwacht. Als die behoefte vervuld is, gedragen mensen zich positiever naar hun partner.”



Carel en Marja van Hest: „Door de jaren heen ontstaat een bepaalde verknochtheid.”

‘Het is leeg als je er niet bent’

Carel (74) en Marja (73) van Hest uit Laren zijn bijna 49 jaar getrouwd. Ze hebben drie dochters.

Hij: „Zij werd meegenomen door een vriendje van mij naar een feestje. Ik heb haar naar huis gebracht.”

Zij: „Bij het afscheid had hij gezegd: binnenkort zien we elkaar weer. Maar ik hoorde zes weken niets.”

Hij: „Ik was met mijn brommer tegen een auto gereden.”

Zij: „Na zes weken kreeg ik een brief. ‘Aan Marja, tegenover de hertenkamp.’ Keurig bezorgd. Daarin schreef hij dat hij dat ongeluk had gehad.”

Hij: „Ik was wel vanaf het begin een beetje verliefd.”

Zij: „Een tijdje later ging ik in Den Haag naar de fotoacademie.”

Hij: „En ik in militaire dienst.”

Zij: „Toen was het wel uit.”

Hij: „Nou, uit.”

Zij: „Jawel, ik heb toen nog een ander vriendje gehad. Later zagen we elkaar weer op een feest. Die avond zei jij: zullen we trouwen. Ik heb ja gezegd.”

Hij: „In het begin was ik vaak in het buitenland.”

Zij: „Ik heb doorgewerkt: huwelijksreportages, portretten. Dat kon omdat

mijn moeder bij ons in de buurt woonde. Ik kon niet op jou rekenen.”

Hij: „Ik was bij chemiebedrijf Quest verantwoordelijk voor alle creatieve ontwikkelingen op smaakgebied.”

Zij: „Omdat jij heel veel weg was ging ik toch andere dingen doen: bridgen, tennis, boekenclub. Toen jij met pensioen ging moest je daaraan wennen.”

Hij: „Was ik thuis, was zij niet thuis.”

Zij: „Door de jaren heen ontstaat een bepaalde verknochtheid.”

Hij: „Het is leeg als je er niet bent.”

Zij: „Je voelt je veilig bij elkaar. Verrouwd. Dat moet groeien. In het begin, jij was altijd weg, met die secretaresses, dat je denkt, nou...”

Hij: „Ze waren niet zo leuk als jij.”

Zij: Ik heb ook nog wel leuke mannen leren kennen. Dan dacht ik: nee, daar ga ik niet verder mee, dan breng ik dingen in gevaar.”

Hij: „Een paar jaar geleden kwam ze in Frankrijk in het ziekenhuis te liggen. Het was 90 kilometer van ons huis daar. Dan rij je elke dag op en neer. Ik hoef me daar niet toe te zetten. Daaraan merk je ook hoe je aan elkaar hecht. In het ziekenhuis kun je geen fluit doen. Maar het idee daar te zijn.”

Zij: „Bij elkaar te zijn, ja.”