

## SCHEIDEN OF BLIJVEN?

Breng de  
**SPARK**  
 weer terug  
*in je relatie!*

Sabine is 20 jaar samen met Mark als haar steeds vaker het gevoel bekruipt: wat doe ik nog in deze relatie? Waar is de liefde gebleven? Met relatiecoach Mirjam gaat ze – in haar eentje, haar man weet nergens van – aan de slag om haar huwelijk een boost te geven.

**O**p een stralende zomerdag zit ik in de auto op weg naar een vriendinnenweekend.

Op de radio zingt Racoon *Het is al laat toch* en ik zing mee:  
*Ik snap het niet, 't was zo mooi, niet normaal meer, allemaal, wat kan de tijd toch snel kapot*  
*Heel het leven op de schop, op zoek naar een droomverhaal*  
*En ik zoek mee en voel me rot*  
*Ben ik het kwijt, of heb ik iets ergens laten liggen dan*  
*Vertel me even waar*  
*We groeien door voor zover je dat zo noemen kan*  
*We groeien verder uit elkaar*

Er rolt een traan over mijn wang. Dit nummer verwoordt precies hoe ik me al een tijd voel in mijn relatie met Mark. Twintig jaar zijn we samen en ouders van drie kinderen, Lize (16), Tim (14) en Elke (11). Het leven is vol en druk met werk, sport, familie en vrienden en ergens in al deze drukte zijn Mark en ik elkaar kwijtgeraakt. We runnen ons gezin en *that's it*. We hebben geen grote ruzies, maar we leven wel volledig langs elkaar heen. Een goed gesprek hebben we al tijden niet gevoerd en om een arm om me heen moet ik vragen. We kropen voor het slapen altijd lekker tegen elkaar aan, tegenwoordig lig ik alleen op mijn helft van het bed. In het donker voelt Mark nog verder weg dan overdag. Lachen zoals we vroeger veel deden, doen we eigenlijk niet meer. Mopperen des te meer en ik kijk soms met afschuw

naar mezelf. Ik verlang naar een fijn en warm thuis, naar ontspannen genieten. Naar liefde. Naar verbinding. Ik voel onrust als een kennis van me vertelt dat ze gaat scheiden. Hoe zou het zijn? Een nieuw leven beginnen? Maar als ik er alleen al aan denk om mijn kinderen een scheiding aan te doen, draait mijn maag zich om. Dat wil ik helemaal niet. Ik wil het weer fijn hebben met Mark. Tijdens het vriendinnenweekend vertelt een van mijn vriendinnen dat ze een tijd geleden met haar vent in relatietherapie is geweest. Ik zou dat ook wel willen, maar ik ken Mark goed genoeg dat ik zeker weet dat hij dat nooit zal doen. Hij is geen prater en vindt het ingewikkeld om het over zichzelf te hebben.

### Vriendschap en liefde

Toevallig komt er een paar dagen na het vriendinnenweekend op mijn Facebook-tijdlijn iets interessants voorbij: een webinar met de titel

'5 geheimen om de spark weer terug te brengen in je relatie – ook als je dagelijks aan scheiden denkt'.

Ik voel meteen: dit kan weleens

wat zijn en kijk ademloos naar de online masterclass. Coach Mirjam Maris vertelt wat je zelf kunt doen om je relatie te verbeteren, zonder dat je man hier zelfs maar van hoeft te weten. Mirjam werkte jarenlang als familierechtadvocaat. Dat werk ging haar steeds meer tegenstaan, omdat scheiden de problemen van haar cliënten uiteindelijk vaak niet oploste.

**'LACHEN ZOALS WE VROEGER VEEL DEDEN, DOEN WE EIGENLIJK NIET MEER. MOPPEREN DES TE MEER'**

Mirjam heeft haar leven een andere wending gegeven en een opleiding gevolgd aan het Amerikaanse Forgiveness Institute en volgde een studie tot EFT-relatiecoach. Inmiddels helpt ze vrouwen over de hele wereld om hun relatie te verbeteren met haar online coachingsprogramma's (www.mirjammarris.com).

"Het is echt mogelijk om binnen je relatie weer vriendschap en liefde te voelen, om elkaar weer te zien staan. Je kunt dit doen zonder dat je man ervan weet, hij hoeft zelfs niet eens te weten dat je hiermee aan de slag gaat." Ik besluit de sprong te wagen en meld me aan...

Een paar dagen later hebben Mirjam en ik een eerste gesprek via Zoom. Ik vertel dat ik er zo moedeloos van word om in hetzelfde cirkeltje rond te draaien. Mirjam is eerlijk tegen me: er is geen quickfix.

"Je moet bereid zijn om eerlijk naar jezelf te kijken. Om te ontdekken wat jij kunt veranderen om je relatie weer vuur en kracht te geven." En ze verzekert me enthousiast: "Over drie maanden zit je er echt heel anders bij." De komende tien weken zal ik aan de slag gaan met een online programma en wekelijks een korte Zoom-meeting met Mirjam hebben.

## Eenzaam gevoel

Een van de opdrachten is het opschrijven van het verhaal van onze relatie. Ik schrijf op hoe ik aan het begin van onze relatie voelde dat Mark en ik bij elkaar horen, ondanks onze totaal verschillende karakters. Waarom ik hem zo leuk vond. Maar ook hoe hij me in de loop van de jaren een eenzaam gevoel heeft gegeven, doordat hij nogal introvert is. Dat ik ook het gevoel wil hebben dat er voor mij wordt gezorgd, in plaats van dat ik voor alles en iedereen loop te rennen. Ik schrijf alles waar ik verdrietig en boos over ben van me af.

## Wist je dat...

...zo'n **1 op de 3 huwelijken** eindigt in een scheiding?

... **50 tot 70%** van alle tweede huwelijken strandt?

... **hoe eerder je hulp zoekt**, hoe groter de kans is dat je je relatie weer kunt laten bloeien?

... stellen elkaar gemiddeld **9 seconden per dag aankijken?**

... in **70%** het de vrouw is die als eerste aangeeft te willen scheiden?

... de **meeste scheidingen plaatsvinden** in januari en september?

Bron: webinar 'In 5 stappen de spark terug in je relatie' door Mirjam Maris

Mirjam legt uit hoe het opschrijven en onderzoeken van je verhaal helpt om inzicht te krijgen: "Verhalen die we onszelf vertellen, zijn gebaseerd op waargebeurde feiten. Maar veel leed dat we voelen, wordt veroorzaakt door de verhalen die we onszelf vertellen over de gebeurtenis. Als je een ander de schuld geeft van jouw leed, dan geeft dat een machteloos gevoel. Kijk je vanuit een ander perspectief, dan krijg je een ander verhaal." Ik loop de rest van de week met bonkende hoofdpijn rond.

## ZO KWAAD ALS IK OP MARK WAS TOEN IK BEGON AAN DIT AVONTUUR, ZO DANKBAAR BEN IK HEM NU

Als ik Mirjam een paar dagen later weer spreek via Zoom, vraagt ze me te denken aan mijn verhaal en in mijn lijf te voelen wat er gebeurt. Ik voel mijn keel en heb moeite met slikken, ik voel een kou door mijn lichaam trekken en eenzaamheid. De tranen stromen over mijn wangen. Mirjam vraagt me een situatie in te beelden waarin ik me alleen voel.

Ik zie Mark en mezelf staan in onze keuken en voel hoe ik voor m'n gevoel heel veel moet geven om van hem een beetje aandacht terug te krijgen. Alsof ik niet de moeite waard ben om zomaar van te houden. Ik realiseer me dat dit een overtuiging is die diep in mij verankerd is en dat Mark niet degene is die dit heeft veroorzaakt, maar wel degene is die dit gevoel constant triggert. Ieder mens heeft beperkende overtuigingen die vaak al op jonge leeftijd ontstaan. Mirjam leert me hoe ik via meditatie naar het moment waarop die overtuiging is ontstaan kan teruggaan en hoe ik mezelf van deze ballast kan ontdoen. Dit stuk van het programma kost me heel veel tranen, maar het voelt ook als een opruimbeurt. Ik voel me in de loop van de weken zoveel rustiger, vrolijker en meer in balans en dat heeft zijn weerslag thuis.

## Veilige plek

Naast dit best pittige zelfonderzoek, ga ik ook aan de slag met praktische opdrachten. Elkaar weer eens wat langer aankijken en aanraken, bijvoorbeeld. Begin klein, adviseert Mirjam. En verrek, het werkt... Het is ook fijn om elkaar voor het slapen een nachtkus te geven en tegen

elkaar aan te kruipen, ik heb dat echt gemist. Nog zo'n eyeopener: maak tijd voor elkaar vrij. Hoe simpel kan het zijn, maar hoe snel schiet dat er in alle drukte van het gezin bij in. Op een vrijdagavond hebben Mark en ik het huis een keer voor ons alleen. We laten de tv uit, drinken een glas wijn en hebben eindelijk weer eens tijd om te praten en te lachen. Het is zo fijn.

Op aanraden van Mirjam maak ik met Mark de afspraak dat onze slaapkamer weer onze veilige plek wordt. Een plek waar we partners zijn. 's Avonds laat in bed nog even overleggen over een onvoldoende die onze puber heeft gehaald of een ruzie uitpraten is vanaf nu verleden tijd. Ik vertel Mirjam ook hoe hard we altijd konden lachen samen en dat we dat nu bijna nooit meer doen. Haar oplossing is even doeltreffend als simpel. "Zoek op Netflix een goede comedian op en kijk daarnaar in plaats van naar alle corona-talkshows. Wat je mist, kun je actief zoeken."

## Complimenten

Ook een enorme relatieopknapper blijkt de tip om complimenten te geven en dankbaar te zijn. Mirjam: "We vergeten maar al te makkelijk om te kijken wat je partner wél voor je doet. Hoe vaak zeg je eigenlijk dankjewel?" Ik voel me nogal aangesproken en krijg het er warm van. Die lekkere cappuccino met havermelk die Mark vanmorgen voor me maakte, de keren dat hij 's morgens de hond uitlaat zodat ik nog even kan blijven liggen... Ik heb het heel lang gewoon voor lief genomen.

Dat gaat vanaf nu anders. Ik merk aan Mark dat hij een beetje verrast reageert als ik hem bedank voor het wegbrengen van mijn auto naar de garage. De volgende dag zegt hij uit het niets: "Dankjewel dat je gekookt hebt". Zomaar, uit zichzelf. Yes! Een iets uitdagender oefening is: 24 uur geen kritiek op elkaar hebben en geen beschuldigingen uiten. Als Mark die avond weer eens veel te laat aan tafel schuift, besluit ik mijn scheur eens niet open te trekken, maar glimlach en zeg: "Fijn dat je er bent." Het is ongelooflijk hoe de sfeer in huis hiervan opknapt.

## Levensles

De inzichten die ik in een paar weken tijd over mezelf en mijn relatie opdoe, zijn talloos. Mirjam stimuleert me ook op zoek te gaan naar wat de hele situatie me heeft geleerd. "Het is toch al gebeurd, dus waarom zou je niet kijken hoe je ervan kan groeien? Als je de afgelopen moeilijke tijd als een levensles ziet en je partner als kostbare leraar, dan kan dat negatieve emoties enorm verminderen."

## TIPS

- Wees bereid eerlijk naar jezelf te kijken. Echt eerlijk, dus óók naar je eigen tekortkomingen.
- Schrijf op waarom je op je man bent gevallen.
- Schrijf op wat je boos of verdrietig maakt in je relatie.
- Maak tijd voor elkaar vrij.
- Geef de ander eens wat vaker een compliment.

Het klinkt een beetje zweverig, maar zo kwaad als ik op Mark was toen ik aan dit avontuur begon, zo dankbaar ben ik hem nu.

Ik voel me gedurende de weken ook schuldig. Want ik zie nu ook dat het voor hem niet altijd fijn is geweest om naar mijn gemopper, gemekker en beschuldigingen te luisteren. Ik snakte naar geborgenheid, maar heb ook afstand gehouden. Nu ik rustiger ben, slaat hij uit zichzelf zijn armen om me heen. Als Mirjam me iets heeft doen inzien, is het wel dat er altijd een keuze is. Dat je altijd de keuze hebt om op een andere manier te kijken en reageren. Als ik een vriendin spreek, bij wie ik eerder nog weleens mijn hart luchtte over alles wat niet goed was aan mijn relatie, voel ik dat er echt iets veranderd is. Het voelt zoveel fijner om niet te klagen, maar om te benoemen wat wel goed gaat. Ik voel me steeds krachtiger worden in plaats van machteloos. Als laatste opdracht herschrijf ik mijn oude verhaal. Mirjam: "Dit nieuwe verhaal is geen sprookje, maar hetzelfde verhaal gezien door een andere blik. Zonder beschuldigingen richting je partner. Jij bent de held van je nieuwe verhaal."

Al schrijvende voel ik geen kou meer zoals een paar weken geleden. Ik voel me rustig, gelukkiger. Ik voel weer warmte in plaats van verdriet en dat voelt supergoed. ♥

