

## Hoe maak je relationele keuzes?

Het moeilijkste in een relatie is te weten wat wel op te lossen en waaraan geen energie te geven (Sternberg, 1998). Relationele twijfel; wanneer je aandacht niet meer gaat naar het beleven van de relatie (met soms hier en daar ergernissen), maar naar de vraag wat beter is voor je; blijven of weggaan. Hoe langer men in relationele twijfel zit, hoe groter het verlies van (zelf)vertrouwen. Met andere woorden; tijd om de knoop door te hakken. Je wilt immers niet blijven terwijl je beter had kunnen gaan, of gaan terwijl je beter had kunnen blijven... (Kirshenbaum, 2004) Blijf niet uit schuld of beleefdheid; dat wil je partner ook niet. Iedere seconde dat je bij iemand blijft terwijl dat ten kosten gaat van wie je bent, is te lang blijven (Paris, 2002).

### Verkorte coachvragen blijven of gaan?

Hoe goed was de relatie toen deze op z'n best was?

Welke behoeften zijn er en wordt hier binnen de relatie aan voldaan?

Mag u uw partner?

Doet u nog dingen samen met uw partner die voor verbondenheid zorgen?

Kunnen u en uw partner fouten erkennen? En zijn jullie bereid te veranderen?

Vertrouwt u uw partner?

Kijken u en uw partner op dezelfde manier tegen het leven aan? Zo nee, op welke punten niet, en zijn dat dealbreakers?

Zijn wonden van eventuele ontrouw te genezen?

Wat vinden jullie beide belangrijk voor jullie relatie?

Wat heb je nog voor elkaar over?

Op welke manieren geven jullie nog zin aan elkaars leven?

Hoe zou het zijn om met mij samen te leven?

Komen de wensen van beide partners aan bod?



# De knoop doorhakken

## De relatiediagnose volgens Kirshenbaum

Sommige psychologen stellen dat een weegschaal met plus- en minpunten een oplossing kan zijn. Kirshenbaum (2004 en 2009) zegt dat een weegschaal het probleem alleen groter maakt. Zij stelt liever een diagnose.

Telkens wordt een vraag gesteld. Bij het antwoord "Nee dokter, daar doet het geen pijn" ga je door met de volgende vraag die hoort bij de volgende diagnose. Bij het antwoord "Ja dokter, daar doet het pijn" heb je de diagnose waar het mis zit in je relatie. Vanuit de diagnose kan het behandelplan worden gemaakt. Zoals een dokter begint zij met de meest levensbedreigende vragen het eerste.

De regels;

- ♥ Een richtlijn die aangeeft dat de relatie zo slecht is dat je beter kunt stoppen gaat **ALTIJD** boven een richtlijn die aangeeft dat je relatie goed is.
- ♥ Een richtlijn die aangeeft dat je relatie goed is, mag soms ook niet voor jullie relatie gelden, zonder dat de relatie dan meteen uitgemaakt hoeft te worden.
- ♥ Alle vragen hebben in wezen te maken met genieten en veiligheid.
- ♥ Stop met de relatie wanneer een richtlijn stelt dat de meeste mensen in jouw situatie gelukkiger werden door te stoppen met de relatie.
- ♥ Blijf in de relatie wanneer geen enkele richtlijn stelt dat je moet stoppen
- ♥ Gun jezelf de tijd die je nodig hebt om de antwoorden te aanvaarden
- ♥ Als het voor jou beter is om te stoppen met de relatie, doet het feit dat je er verdrietig van wordt, niets af aan het feit dat het beter is om te stoppen met de relatie
- ♥ Laat je intuïtie niet in strijd zijn met je gezonde verstand. Het gezonden verstand krijg je door doordringende vragen en zoektocht naar antwoorden. Jij bent het zelf die met de antwoorden komt. Dus deze zijn jouw eigen oordeel over de waarheid van jouw situatie.
- ♥ Geef geen sociaal wenselijk antwoorden

**Slaap altijd een paar nachten over de uiteindelijk keuze**

Tabel – Relatie diagnose Kirshenbaum, 2004

	Zo ja?
Wanneer je terug denkt aan de tijd dat de relatie op z'n best was, kun je dan nu achteraf zeggen dat alles ook echt goed was?	Als het nooit heel goed is geweest, zal het nooit heel goed worden. Je kunt niets herstellen wat er nooit was.
Heeft er meer dan eens fysiek geweld plaatsgevonden?	Iedereen die in deze situatie blijft, heeft later spijt. Iedereen die in deze situatie weggaat, heeft daar met verstrijken van tijd een steeds beter gevoel bij.
Soms is het verfrissend te kijken naar wat je doet, in plaats van naar wat je zegt; heb je al concrete stappen genomen naar een leefwijze die je	Als het lijkt op een kip, het klinkt als een kip, het ruikt en smaakt als een kip; dan is het een kip! Je bent al weggegaan. Je beslissing is al genomen.



partner uitsluit?	<p>Waarschijnlijk heb je nog moeite met het communiceren, of het afscheid.</p> <p>NB. Een verhouding is alleen een 'concrete stap' om weg te gaan, als het niet meer uitmaakt of je partner er achter komt.</p>
Als je toestemming zou krijgen (van God, of een alwetende macht, je geweten, het moreel, of iets/iemand anders wiens mening je belangrijk vindt) om weg te gaan. Zou je dan opgelucht zijn, en er met een gerust hart een einde aan maken?	Als je na deze toestemming een sterk gevoel hebt dat het goed is om met je relatie te stoppen, dan is dat een goede keuze.
Heb je iets wat je samen graag doet, of beleeft en dat je beiden een gevoel van verbondenheid geeft? Vrijen telt alleen mee als het iets is dat je samen deelt, en tot elkaar brengt, het jullie verbind.	Dan zou je nog steeds verliefd op elkaar kunnen worden. Als jullie je problemen op kunnen lossen, is er nog voldoende basis om tot een goede relatie te komen.
Je vindt je partner in principe aardig, redelijk intelligent, niet te neurotisch, aanvaardbaar aantrekkelijk en niet onprettig van geur?	Dan zou je niet niet verliefd kunnen worden. Echter, er is meer dan 5 miljoen nodig om te blijven bij iemand als het antwoord nee is.
Worden jouw behoeften niet vervuld doordat de ander gebruik maakt van tegenwerpingen, bagatalisatie, verwarring, leugens en geheimen en uistel, ruzie, intimidatie? Of wanneer je jouw behoeften wel vervuld ziet, was het zo'n strijd dat je er niet meer van geniet?	Macht vergiftigd de relatie. De meeste mensen die deze relatie verlieten, waren uiteindelijk tevreden met hun keuze. Mensen die bleven waren meestal ontevreden.
Heb je steeds het gevoel dat je vernederd wordt in je relatie, of dat je minder meetelt dan je partner? En is misschien de enige manier om gehoord te worden te doen dat je gek of ziek bent?	Vernedering is de barometer van haat. De meeste mensen die deze relatie verlieten, waren uiteindelijk tevreden met hun keuze. Mensen die bleven waren meestal ontevreden.
Je pogingen om vanuit jouw kant iets bespreekbaar te maken of te vragen worden steeds van tafel geschoven. Ook/vooral hetgeen belangrijk voor je is. Daarom heb je de moed niet meer om iets in te brengen. En als je dat bespreekbaar wilt maken, dan krijg je van de ander het gevoel dat het aan jou ligt.	Je stikt als je de mond gesnoerd wordt. Je krijgt telkens de boodschap dat wanneer je jezelf blootgeeft dat de ander zich bedreigd voelt. Kijk naar het communicatieproces. Wijs de ander op het gedrag en kijk wat je zelf doet in het communiceren. Kom je telkens op punten terug die al afgehandeld waren? Kun je niet tegen het woord 'nee'?
Is de kans dat de ander liegt is veel groter dan dat de ander de waarheid vertelt?	Een relatie met een leugenaar is een leugen.
Ben je op je partner gesteld en is jouw partner op jouw gesteld? En waaruit blijkt dat? Houdt eventueel een paar weken score.	Een relatie met iemand waarvoor je geen sympathie voelt, werkt niet.
Ben je bereid om in deze fase meer te geven aan de ander dan je momenteel doet, zonder daarvoor iets terug te willen?	De bevrediging en geborgenheid van de ander is nog steeds belangrijk voor je. Dit gevoel en jouw gedrag is waar de hoop en de genezing van de relatie dan nog vandaan kunnen komen. Schrijf je voornemen onvoorwaardelijk te geven op en ga



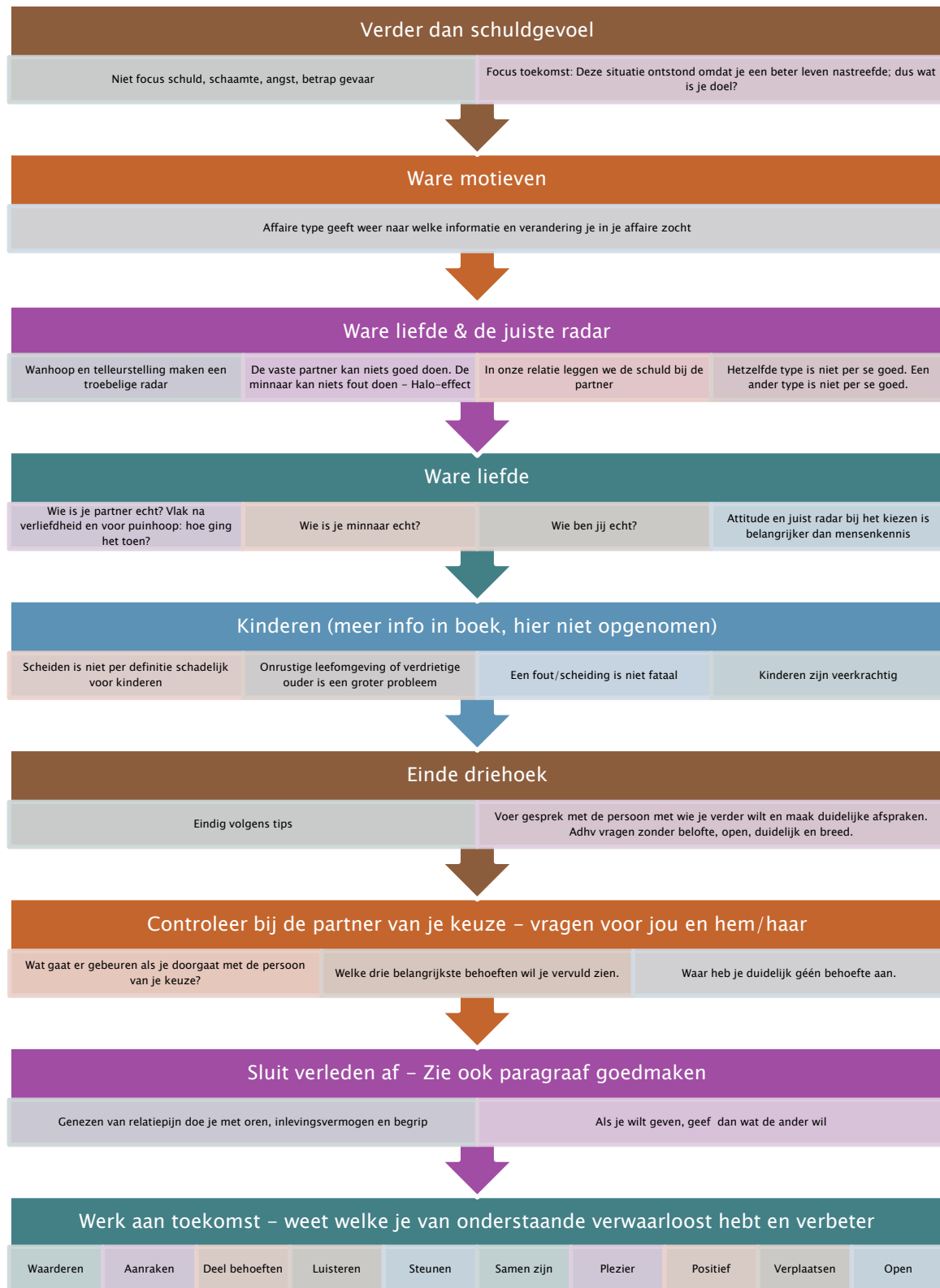
	dit 6 maanden lang bewust uitvoeren. Op deze manier beproef je de liefde op haar werkelijkheid.
Willen jullie elkaar aanraken, zien jullie daar naar uit en doen jullie daar moeite voor? Zijn/haar aard in aanmerking genomen.	De grens van seksuele problemen die ons dwarszitten of die een relatie slecht maken. Wanneer twee partners elkaar niet meer willen aanraken, dan houdt 't gevecht voor de relatie op.
Is er een unieke en persoonsgebonden seksualiteit en aantrekkingskracht ten aanzien van de ander? Iets bijzonders wat vrijen met die gene tot een heel andere ervaring maakt?	Als jouw aantrekkingskracht en persoonsgebonden seksualiteit de ander in een aparte categorie plaats waar niemand anders past, heeft de relatie iets speciaals
Ziet of erkent de ander niet dat door zijn/haar gedrag de relatie voor jou te slecht wordt om er mee door te gaan, ondanks dat je dat vertelt hebt? Of kan de ander zijn/haar gedrag niet aanpassen zodat de relatie goed genoeg blijft om er mee door te gaan?	Het kan hierbij niet bij woorden blijven. Geef je partner 6 maanden de tijd om te veranderen. Langer wachten dan dat is voor altijd blijven wachten. Dr. Phil: erger dan een halfjaar een slechte relatie hebben is een halfjaar en 1 dag een slechte relatie hebben. Help je partner door met een paar concrete afspraken en tijdschema te komen om het gedrag te veranderen. Het vermogen tot veranderen maakt kikkers tot prinses.
Kun je het probleem van je partner waardoor je wilt vertrekken, los laten, vergeten, en er niet meer aan storen?	Geldt niet voor het verdragen van het onverdraaglijke. Als je kunt stoppen er aandacht aan te geven, is de relatie waarschijnlijk te goed om te stoppen.
Is je partner over een grens gegaan? Zie o.a. grenzen stellen hoofdstuk Zelfontwikkeling en Zwarte lijst van hoofdstuk selecteren.	De grens is het eindpunt. Daarvoor dien je wel eerst duidelijk te hebben gemaakt wat de grens is en je partner een tijdpad hebben gegeven. Als men een grens over gaat die jij en de ander nog niet kende, heb dan het "Als dat nog 1 keer gebeurd"-gesprek.
Is er een helder en hartstochtelijk te formuleren verschil wat betreft de vorm, het wezen en de kwaliteit van je bestaan zoals je dat nu ervaart, of in de nabije toekomst wil ervaren?	Onoverkomelijk. Je leeft je leven niet je relatie.
Is er tussen jou en je partner sprake van een wezenlijk, diepgewordt/de verwantschap op een punt dat belangrijk is voor jou en waarbij je je goed voelt?	Onoverwinnelijk. Je kunt als je de ander in de ogen kijkt op een wezenlijk punt iets van jezelf zien.
Zijn de mogelijkheden buiten je relatie duidelijk en realistisch gevormd? En zijn dat dingen waar je naar uitkijkt? Of waar je voor vreest? Hulpvragen: Is dit waar? Is dit waarschijnlijk? Wat is er ook nog mogelijk? En welk alternatief is het meest waarschijnlijk? Hoe zien anderen die je vertrouwd dat?	Als blijven goed beschouwd verstandig is, dan is blijven dus het verstandigste. Als weggaan goed beschouwd verstandig is, dan is weggaan dus het verstandigste. Laat kinderen op dit punt nog buiten beschouwing. Is de relatie te slecht voor jou, dan is deze zeker te slecht voor je kinderen.
Geeft de ander je het gevoel dat je een mafkees, nietsnut of verliezer bent op een gebied dat belangrijk voor je is, zodat je daar zelf van overtuigd begint te raken?	Bedenk dat leidingwater dat aan de gezondheidsnorm voldoet, nooit helemaal zuiver is. Maar laat je niet vergiftigen. Als de ander je de grond onder je voeten wil weghalen, ga dan weg



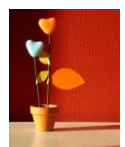
	voordat die grond verdwijnt.
Let op: vaak raak je er aan gewend, geloof je dat het door jouw onkunde komt, trek je een muur op tegen de pijn en vind je het onvoorstelbaar dat je partner dat zou doen. Vandaar controle vraag: Probeer je zoveel mogelijk contact met je partner te vermijden door de geringschattende houding van je partner?	Het leidingwater is niet meer te drinken als je het niet meer drinken wilt. De meeste mensen die deze relatie verlieten, waren uiteindelijk tevreden met hun keuze. Mensen die bleven waren meestal ontevreden.
Waardeer je de ander? Voel je jezelf gewaardeerd door de ander? Krijg je steun en belangstelling? Probeer de ander te doen wat voor jou belangrijk is?	Goud tussen de rommel
Wat voor belangrijks zou je missen als je partner niet meer je partner was?	Verschil tussen de ander goed vinden als mens, en de ander goed vinden voor jou.
Zijn de pijn en schade van eventueel bedrog en kwetsuur over de tijd minder geworden?	Dan zit je in een genezingsproces. Dat geeft hoop.
Kent de relatie een aanwijsbaar vermogen en de praktische mogelijkheid tot echte vergeving?	Als de weg naar vergeving nog gevonden kan worden, kan de weg naar elkaar nog gevonden worden.
Kunnen jij en de ander onderhandelen over verlangens en tot een antwoord komen dat beide tevreden maakt?	Er is zeker hoop. Wanneer het antwoord nee is, kan therapie helpen. Maar als dit level niet bereikt wordt, bereikt de relatie ook geen hoogtes meer.
Het enige dat je nodig hebt. Is er een groot verlangen dat bevredigd moet worden om je leven zinvol en bevredigend te maken? Kan dat verlangen met je partner worden bereikt?	Als het zo belangrijk is dat het de waarde van je leven bepaald, is het belangrijker dan je relatie. Je leeft je leven, niet je relatie. Als het niet zo belangrijk is; laat het los.
Heb je het gevoel dat afstand tussen jullie beter aanvoelt dan intimiteit? Wanneer intimiteit kwetsend wordt; walf in therapiekleding; ik zal je zeggen wat je mankeert.	Wie intiem is met een ander, doet een ander soms pijn en wordt zelf ook gekwetst. Maar als intimiteit te vaak zeer doet, weet je dat het tijd is de relatie te verlaten.
Hebben jij en je partner een algemeen verschil over de vraag wat intimiteit is en hoe deze bereikt dient te worden?	Als je door intimiteit uiteen wordt gedreven, wordt de omgang tussen jullie niet intiem.
Zorgt de relatie voor plezier tussen jullie? Het soort plezier dat jij fijn vindt in kwaliteit en kwantiteit?	Plezier is het orgasme van intimiteit.
Hebben jij en de ander momenteel doelen en/of dromen voor jullie gemeenschappelijke leven gemeen?	Samen naar iets streven maakt een relatie fijner.
Als alle problemen nu opgelost zouden zijn, zou je dan nog twijfelen tussen blijven of gaan?	Als je niet weet of je deze relatie wilt, ook al is er geen enkel probleem; dan wil je deze relatie niet.



## Kiezen tussen twee geliefden – Kirshenbaum, 2009



Waar mensen met een verkeerde partnerkeuze het meeste spijt van hebben; te weinig tijd genomen om de geliefde te leren kennen als de persoon die hij/zij echt is (Kirshenbaum, 2009).



## Keuzestress – Hintum & Latten, 2007

Het is een keerzijde van de individualistische, rijke en vrije cultuur waarin alles kan. Als alles mag en kan, wil iedereen het beste. En wat als je niet de beste keuze maakt? Dat zou wel erg dom zijn; keuzestress! Op iedere leeftijd zichtbaar. De paradox van keuzestress; steeds meer keuzes = steeds meer gevaar dat je verkeerd kiest.

De gebruikte oplossing; proberen alles te realiseren wat je in je hoofd hebt. Een beter oplossing; overweeg of goed genoeg niet al heel behoorlijk is (Hintum & Latten, 2007 en Vansteenwegen).

- ♥ Beperk jezelf in je keuze en wil niet alles bereiken wat je in je hoofd hebt – stop met eeuwige vergelijking en ben blij met de vogel in de hand
- ♥ Zorg ervoor dat je evenredig geeft en ontvangt; maak geen schulden en spaar eens; ook in de liefde. Want wie wil je emotioneel krediet geven met een relationele BKR codering. Je kan niet de ene lening aflossen met de ander.
- ♥ Geniet van de leefstijlen, culturen, normen en waarden van anderen, en de manier waarop anderen in het leven staan.
- ♥ De prijs hangt af van de context en de betekenis die je er zelf aan geeft.
- ♥ Commit aan anderen op grond van belevenissen en ervaringen die je deelt.
- ♥ Zoek evenwicht.

## Beoordelen over een langere periode

Je kunt je relatie alleen over een langere periode beoordelen (McGraw 2007 en Vansteenwegen, 2009b). Neem daarbij herhaaldelijk de tijd om de relatie in zijn geheel te bekijken, en de gevoelens over 6 maanden tot 2 jaar. Deze gevoelens staan niet op zichzelf. Gevoelloosheid is ook een onderdeel van duurzaam samenleven. Andere factoren spelen mee; kinderen, gezamenlijke geschiedenis, geleden en verwerkte verliezen, uitgevochten conflicten, opgebouwd gezin, huis, thuis en inkomsten, en hoe je op elkaar bent afgestemd. Als beide partners een goed evenwicht voelt tussen wat men in de relatie stopt en wat men eruit haalt, dan is dat reden voor tevredenheid. (Vansteenwegen, 2009b).

Laat bij het beoordelen van je relatie de volgende punten meewegen: je zwarte lijst, je checklist, jouw verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in jouw situatie. Kijk naar de harde bewijzen en onderbuikgevoel met een heldere blik. Verzamel door te leven en te zijn. Dan weet je het wel! (McGraw, 2007).

De voorwaarden voor een goede beslissing zijn volgens Vansteenwegen (2010);

- ♥ Het beste doen voor jezelf; ieder ander (ook kinderen) komen in deze beslissing op de tweede plaats
- ♥ Ieder alternatief afwegen door jezelf voor te stellen hoe je jezelf zou voelen 2 jaar na de beslissing. De alternatieven zijn;
  - Blijven zonder verandering



- Blijven met verandering
- Blijven met verandering & evaluatie van de proeftijd
- Zakelijke relatie
- Scheiden & evaluatie van de proefscheiding
- Scheiden

Wederzijdse afbouw; wanneer men steeds minder zelf geeft, zal de ander wanneer dat merkbaar wordt, ook steeds minder geven (Kirshenbaum, 2004).

## Literatuurlijst

- Hintum, M. van en Latten, J. (2007) *Liefde à la carte – Trends in moderne relaties*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel
- Kirshenbaum, M. (2009) *Verliefd op een ander*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel
- Kirshenbaum, M. (2004) *Scheiden of blijven. Een gids die je helpt bij het nemen van de juiste beslissing*. Amsterdam: Uitgeverij de Arbeiderspers.
- McGraw, P. (2007) *Wees slim in de liefde – Vind en houd degene die écht bij je past*. Utrecht: Uitgeverij het Spectrum
- Paris, W. (2002) *En ze leefden nog lang en gelukkig*. Houten: Unieboek bv
- Sternberg, R.J. (1998) *Cupid's Arrow – the course of love through time*. Cambridge: Cambridge university press.
- Vansteenwegen, A. (2010) *Liefde is een werkwoord*. Tiel: Uitgeverij Lannoo
- Vansteenwegen, A. (2009b) *Vreemdgaan met je partner*. Tiel: Uitgeverij Lannoo

