

Met
haar
doet-ie
het
wel...

JIJ WILT OP REIS, HIJ
BLIJFT LIEVER THUIS.
JIJ WILT EEN KIND, HIJ
NIET. EN DAN GAAT
HET UIT. DAT IS ROT,
MAAR WAT MISSCHIEN
NOG WEL ERGER IS:
INEENS BLIJKT HIJ GEK
OP HET BUITENLAND
EN IS IN NO TIME
ZIJN NIEUWE LIEFDE
ZWANGER. WHY?!

Mijn vriend Bauke ruilde mij in. En niet voor zomaar iemand. Nee, voor een ex van hem die hij weer tegen het modellenlanke lijf was gelopen. Sindsdien voel ik mij een dikke vuilniszak die is gedumpt en waar niet meer naar omgekeken wordt. Na veel geruzie en getouwtrek is het definitief uit en hebben we de boedscheiding achter de rug. Voor de laatste keer ben ik alleen thuis om mijn spullen op te halen. Tijdens het inpakken ontdek ik onze videocamera. 'Welk weggegooid verleden is hierop te zien?' mompelt ik cynisch. De eerste keer dat we onze koopwoning betraden? Een verjaardag of de babyshower van zijn jongste zusje? Nieuwsgierig druk ik op play. Ik zie beelden van een zonnig strand, de zee, gebruinte mensen. Was dit de vakantie in Scheveningen van drie jaar geleden? Dan zie ik Bauke met snorkel en flippers uit het water lopen. Verlieft kijkt hij de camera in. Dit moet lang geleden zijn, maar wanneer? Als het beeld verandert in een stoet kamelen, slaat mijn gevoel alarm. 'Hé lekkertje', zegt Bauke en geeft een kus op de lens. Mijn lichaam verkramp. Niet ik zit in bikini verleidelijk naast hem, nippend aan

champagne, maar zij! Talloze keren heb ik hem voorgesteld om samen naar het buitenland te gaan. Azië, Zuid-Afrika, zwemmen met dolfijnen. Maar hij wilde niet en deed het af door te zeggen dat hij nou eenmaal geen globetrotter was. Een midweek naar België was al genoeg buitenland voor avonturier Bauke. Mijn laatste lokmiddel was een folder van Egypte met een kant-en-klare superaanbieding. Goedkoop, vijf sterren, all inclusive en op loopafstand van de zee met een prachtig huisrif om te snorkelen. Maar zoals gewoonlijk moest hij er niets van weten. En zo brachten we onze vakantie opnieuw door in een Hollands bungalowpark, waar we het chloor van het overdekte zwembad opsnoven in plaats van een andere cultuur. Rillend en misselijk kijk ik verder. Een woestijntocht, dolfijnen, de ondergaande zon, cocktails en een vrijpostige stoeipartij. De tape laat pijnlijk de plaatjes uit mijn folder zien. Mijn vakantie naar Egypte die ik met hem wilde beleven! Huilend rijd ik naar huis met mijn laatste spullen in de achterbak en de vakantiebeelden op mijn netvlies. Als ik thuis ben, bel ik met mijn jas nog aan hartsvriendin Mariëlle. 'Ben ik te vaak over het buitenland begonnen?' vraag ik met trillende lip, nadat ik haar heb bijgepraat. 'Of had ik het juist nog veel vaker moeten aankaarten?' Mariëlle heeft geen antwoord op deze vragen, maar begrijpt mijn gevoel maar al te goed. Na jarenlange twijfels en een serieuze identiteitscrisis heeft ze vijf maanden geleden de knoop doorgehakt om te scheiden van haar grote liefde. Hij wilde

geen kinderen, zij wel. Inmiddels heeft haar ex-man een nieuwe relatie en wonen ze niet alleen samen, maar heeft hij haar ook zwanger gemaakt. Gepland, nota bene! En Mariëlle zit nog steeds zonder vent en zonder kind.

HORMONEN EN VLINDERS

Ik kom er niet uit. Waarom wilde mijn ex wel met haar op wereldreis, terwijl ik hem in geen enkele taal duidelijk kon maken dat ik met hem de grens over wilde? Het laat me niet los. Personal coach Anatol Kuschpëta geeft communicatietraining. Hij coacht en traint al jaren mensen op weg naar een fijner, gelukkiger leven. 'Het is misschien hard wat ik nu ga zeggen, maar jouw ex vindt haar leuker.' Even heb ik spijt van mijn vraag, want zijn woorden raken me. Ik voel tranen opkomen, maar slik ze weg: 'Ben ik niet leuk genoeg? Heb ik iets verkeerd gedaan?' 'Het ligt niet direct aan jou, maar aan die andere vrouw. Wanneer je verliefd bent, zoals Bauke, wil je de ander veroveren. Op dat moment doe je méér dan gebruikelijk moeite voor die persoon, als je daarmee kans maakt om daadwerkelijk iemand te 'krijgen'. Dat betekent dat hij bijvoorbeeld met haar die verre reis zal maken, terwijl hij normaal gesproken liever in eigen land blijft. Wat hij hiermee wilt is haar. Het zijn dus grotendeels hormonen en vlinders die meespelen.'

Dat het niet direct aan mij ligt, stelt me enigszins gerust. Toch snap ik het niet helemaal. Hij was toch ook op mij verliefd, ooit? Hoe had ik dan kunnen voorkomen dat hij iemand anders ineens leuker vindt? Anatol: 'Er zijn in de liefde eigenlijk geen garanties. Een verliefdheid houdt gemiddeld twaalf tot achttien maanden aan. In die periode filtert je brein automatisch alle nare eigenschappen van die ander eruit. Dat is de bekende roze bril. Heb je een langere relatie, dan worden ook de negatieve dingen zichtbaar en die kunnen de leuke momenten overschaduwen' Ik denk terug aan mijn relatie ➔

'Haar ex-man heeft zijn nieuwe vriendin zwanger gemaakt.

Gepland, nota bene!

← met Bauke. Volgens mij was hij zijn roze bril na een half jaar al kwijt. Zo goed was onze relatie kennelijk niet. Dat ik dat nú pas inzie. Even moet ik slikken, maar tegelijkertijd geeft dit verhelderende inzicht me ook rust. Onze breuk was geen ongegronde barst, er zaten al langer vele scheurtjes in, die ik niet heb willen zien. En nu doet hij met zijn nieuwe vlam alles wat hij met mij ook had kunnen doen.

Dat ik in deze situatie geen uitzondering ben, blijkt uit het verhaal van Sylvia, een andere vriendin. Ze vertelt over de mislukte pogingen in haar relatie om het seksleven tussen haar en haar vriend te upgraden. De weinige keren dat ze 'het' deden, werkte hij stevast zijn to do-lijstje af, van boven naar beneden. De enige variatie was wanneer het rijtje een keer van onder naar boven werd doorlopen. Dit onwrikbare patroon haalde bij haar alle prik uit de cola. Na de relatiebreuk besloot zij het gemiste (seks)leven in te halen. Laatst kwam ze hem en zijn nieuwe liefde tegen bij een kinky party. Beiden in het leer, van boven tot onder!

HET PATROON DOORBREKEN

Inmiddels heb ik Bauke vier maanden niet gezien. Ik denk dat ik aan de betere hand ben, tot dat ik het gruwelijke bericht op Facebook zie, dat hij met haar een rondtour door Azië gaat maken! Het begint weer van voren af aan: de pijn, de jaloezie. Emotioneel incontinent als ik ben, stromen de tranen als nooit tevoren. Is Egypte zijn eyeopener geweest of was zij dat? Gesterkt door de woorden van coach Anatol wil ik weten hoe dit zit. Maar om mijn ex na zo'n

lange tijd te bellen, durf ik niet. Daarom plaats ik een reactie op zijn Facebook-bericht, makkelijk en laagdrempelig: 'Azië? Leuk joh! Waarom zijn wij eigenlijk nooit gegaan?'

Geheel onverwacht krijg ik diezelfde middag een mail terug. Een heel verhaal zelfs. Hij schrijft dat hij nooit heeft begrepen dat ik met hem een verre reis wilde maken. Hoezo wist hij het niet? En die folder dan? Ik geloof bijna niet wat ik lees. De stoom komt uit mijn oren en ik heb sterk de behoefte om hem een pismail terug te sturen met daarin een eindeloze tirade. Toch doe ik het niet. Mijn geratel heeft geen enkele zin en daarbij ben ik de strijd zat. Ik wil deze hardnekkige cirkel voor eens en voor altijd doorbreken. Niet alleen tussen Bauke en mij, maar vooral ook het patroon in mezelf. Want het ligt natuurlijk niet alleen aan hem, al deed ik een paar maanden geleden nog mijn stinkende best om die stelling te ontcrachten. 'Vrouwen communiceren anders dan mannen,' legt Anatol uit. 'De taal die vrouwen spreken is meestal te subtiel voor een man. Zo kan het zijn dat jij hem al vaak genoeg gehint hebt, maar dat hij daar niets van meekrijgt en zich van geen kwaad bewust is. Gebruik daarom 'mantentaal' en wees zo concreet mogelijk. Stel dat jij zou willen dat hij zijn bierbuikje kwijtraakt. Zeg dan dat je hem aantrekkelijker vindt als hij gespierder is en dat je dan misschien wel vaker met hem zou willen vrijen. Dit is géén vrouwentaal, maar wél effectief!' Het klinkt me wat vreemd in de oren. Ik besef dat ik mijn roze bril veel langer op had dan Bauke. Dat onze relatie ongemerkt scheefgroeide en daardoor uit balans raakte. Maar hoe kan ik een volgende keer voorkomen dat het wéér misgaat en mijn

liefde er met een ander vandoor gaat? Ik heb behoefte aan houvast voor de toekomst. 'Timing is belangrijk,' vertelt Anatol. 'Wanneer jou iets dwarszit, kun je hem zeggen dat je iets belangrijks wilt bespreken. Vraag wanneer hij daar tijd en aandacht voor heeft. Dan weet hij dat er iets gaat komen en is de kans groter dat hij écht naar je luistert. 'En', voegt hij eraan toe, 'realiseer je dat je nooit alles in één partner zult vinden. Je hebt ook meerdere vriendinnen met wie je verschillende dingen deelt. Met de een ga je shoppen en met de ander heb je de diepste gesprekken. Wil hij niet mee naar Afrika, ga dan met een van je vriendinnen.'

EEN NIEUWE START

Twee dagen later zie ik ineens Bauke lopen, innig gearmd met zijn vriendin, de gevreesde, bloedmooie ex. Een kleine schok gaat door me heen. Op veilige afstand tuur ik naar het tweetal. Net wanneer ik besef hoe belachelijk het is wat ik aan het doen ben, zie ik ze een vegetarisch restaurant binnegaan. Bauke, de absolute vleesfanaat, vegetarisch? Even heb ik de neiging om hem (ter verantwoording) te roepen. Maar dan schieten er flarden van het gesprek met Anatol door mijn hoofd. Aan Bauke denken vreet energie en levert me alleen een minderwaardig gevoel op. Wanneer de relatie over is, is het nog niet gedaan met mij! Ik ben klaar voor een nieuwe start en wil me weer goed voelen over mezelf. Ik herinner me de laatste woorden die Anatol tegen me zei: 'Jij bent niet die stinkende afvalzak aan de kant van de straat, maar de hippe en gewilde goody bag!' Dat geeft me energie en met een voorzichtige glimlach vervolg ik mijn weg. ✨

COMMUNICATIE IN JE RELATIE

Anatol Kuschpèta is communicatiedeskundige, trainer en personal coach bij New Life University en organiseert opleidingen, workshops en masterclasses op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Ga naar Newlifeuniversity.com en ontvang 20% korting op de workshop Communicatie binnen je relatie.