

Duurzame liefde...

✍ Jeanette De Korte 📷 iStock.com



Peter en Tineke hebben zojuist het verhaal verteld van hun jarenlange zoektocht naar elkaar, het verlies van vertrouwen, de gegroeide verwijdering en van de emotionele schade door het vreemdgaan. De pijn is zichtbaar op hun gezichten en voelbaar in de kamer. Dit hadden ze nooit gedacht toen ze samen knielden in de kerk. Dit hebben ze nooit gewild, voor zichzelf niet, maar ook voor hun drie kinderen niet. Zal dit ooit nog goed kunnen komen? Is er niet teveel stuk gegaan? Zal het vertrouwen nog kunnen groeien? >

Wat bijzonder dat Peter en Tineke hun verhaal met ons willen delen. Eerlijk en kwetsbaar maken ze ons deelgenoot van hun pijn en verdriet. Er is moed voor nodig om dit verhaal te vertellen. Om eerlijk te zeggen dat het niet goed gaat en dat er achter de facebook-vakantiekiepjes een diepe eenzaamheid schuil gaat die niemand peilt. Waarom vinden we het lastig om eerlijk te zijn over het huwelijk? Hoe houdt een huwelijk dat onvermijdelijk stormen moet doorstaan stand? Wat is daarvoor nodig? Een paar gedachten over het huwelijk in zwaar weer en hoe we met deze stormen om kunnen gaan.

Realistisch beeld?

Als je getrouwd bent in een protestantse kerk wordt er veelal gebruik gemaakt van een huwelijksformulier. Het huwelijksformulier is buitengewoon realistisch over de (on)mogelijkheden van het echtpaar, de omstandigheden waarin zij zullen verkeren en de genade van Jezus Christus. De beelden die wij ons hebben gevormd over het huwelijk zijn echter minder realistisch.

Hoge verwachtingen van ons zelf en romantische ideeën over het huwelijk dragen bij aan teleurstellingen die onherroepelijk komen. Een ieder die langer dan zes weken getrouwd is, weet dat het niet makkelijk is of zal worden om samen te leven met de liefde van je leven. Maar waardoor hebben we dan toch zo'n onrealistisch beeld van het huwelijk? Eén van de antwoorden is dat sociale media ons niet helpen in het vormen van een realistisch beeld. Daarnaast gebruiken wij het huwelijk van onze ouders vaak



als antivoorbeld; 'Ik ga het helemaal anders aanpakken'. Tenslotte worden we niet altijd goed ingewijd in het leven samen. Hoe leren we liefhebben vanuit (ver)gevende liefde? En wie vertelt ons dat egoïsme ondergravend is voor een huwelijksrelatie? Wie leert ons diepgang in onze gesprekken? En wie vertelt ons hoe

'Sociale media helpen ons niet in het vormen van een realistisch beeld van het huwelijk'

om te gaan met het thema seksualiteit voor en na het huwelijk? Huwelijkscafe, een relatieweekend, gesprekken met vrienden of mentoraat door een ouder echtpaar, kunnen het echtpaar toerusten voor moeilijke tijden en hen helpen om vol te houden. Als een stel dan in een crisis belandt, weten beide partners: 'Nu is het onze tijd om te laten zien wat onze liefde en trouw waard is en we hoeven

het niet alleen te doen.' Duurzame liefde blijkt dus juist in ons omgaan met huwelijksmoeilikheden.

Loslaten en hechten

Het levensritme dat ons geleerd wordt in zowel het Oude alsook het Nieuwe Testament is het ritme van loslaten en hechten. In het begin van de Bijbel worden deze woorden uitgesproken door God en opgetekend door Mozes: *'Daarom zal een man zijn vader en zijn moeder verlaten en zich aan zijn vrouw hechten en zij zullen één vlees zijn'* (Genesis 2:24).

In die context en op die plek in de Bijbel is er nog geen sprake van het levensritme van hechten en losmaken. Adam en Eva waren de eerste mensen, zo vertelt Genesis; over een vader of moeder wordt niet gesproken. Toch wordt hier het levensritme van hechten en loslaten uitgelegd. Een diepe wijsheid van God, Die ons leert dat losmaken van ouders nodig is, voordat een volwassene zich opnieuw kan

hechten. De vraag die bij huwelijksmoeilikheden gesteld kan worden is de vraag: 'Ben je los gekomen van je ouders?' en 'Maak je zelf of samen met je levenspartner belangrijke levenskeuzes of doen je (schoon)ouders dat nog direct of indirect?'

Als het laatste het geval is, kan het hechten aan je man of vrouw nog niet plaats vinden. Beide partners, zowel man als vrouw, moeten losgelaten worden door hun ouders en hun eigen weg kunnen gaan.

Je kunt pas gezond 'wij' worden als je gezond 'ik' bent geworden.

Dit loslatingsproces wordt ook wel 'zelfdifferentiatie' genoemd. Het betekent dat een gezinslid eigen keuzes mag maken en ook de verantwoordelijkheid krijgt voor de gevolgen van deze keuzes. Dit is het proces van volwassenwording. Je bent niet langer afhankelijk van de erkenning van je ouders en je ontwikkelt eigen normen en waarden. Naast gehechtheid is afkomst en levensgeschiedenis van grote invloed op de manier waarop jij de huwelijksrelatie vorm geeft. De manier waarop je ouders omgingen met conflicten, is vaak de manier waarop jij het ook weer doet. Dit vraagt bewustwording en een heroverwegen: 'Wil ik het wel zo?'

Een huwelijks crisis is op die manier ook een reden om bestaande patronen te bevragen en een kans op verandering en groei.

Het huwelijk is geen garantie voor geluk, maar een werkplaats voor je karakter. Het hechtingsproces is iets anders dan 'aanpassen aan elkaar'. Als je je gaat >

hechten gaat dit onvermijdelijk met pijn gepaard. De keuze van liefhebben is dat je pijn (ver)draagt. Niemand kan je zoveel pijn doen als degene die het



dichtst bij je staat, omdat je in die intieme liefdesrelatie het kwetsbaarst bent. Deze liefdesrelatie is ook de plaats waar de ander soms over je grenzen gaat en je opnieuw teleur stelt. Alleen het leven in en met Gods (ver)gevende liefde stelt ons in staat om binnen en huwelijksrelatie onze zachtheid te bewaren en geen muurtjes op te bouwen die ons isoleren van elkaar en ons belemmeren een eenheid te vormen. Duurzame liefde blijkt uit het verlangen om vol te houden. Daarom een paar tips die je kunnen helpen in moeilijke tijden in het huwelijk:

Tips

- 1> Gebed is een goede manier om God en Zijn liefde steeds opnieuw te betrekken in je huwelijksleven.
- 2> Naast het spreken met God is het spreken met elkaar heel belangrijk.

Durf je elkaar je hart te laten zien? Je verwachtingen en je gekwetstheid? Als dat niet meer lukt, dan heb je hulp nodig. Schakel hulpbronnen in en vertel over de situatie waarin je zit. Houd dit klein; vertel goede vrienden of een ouder echtpaar dat je kunt vertrouwen wat er aan de hand is. Een grote kring helpt in dit stadium niet en geeft zelfs onrust.

- 3> In een crisis kun je geen beslissing nemen. Je bent het verplicht aan jezelf en aan je kinderen om de crisis in je huwelijk het hoofd te bieden en te onderzoeken of je je huwelijk kunt verbeteren. Als de liefde opgehouden is, blijft de trouw werkzaam.
- 4> Investeren in een samenwerkingsrelatie is altijd goed; hetzij dat het huwelijk in stand blijft, hetzij dat het huwelijk breekt, in beide situaties is samenwerking nodig. Ook als je wilt scheiden, heb je een goede samenwerkingsrelatie nodig. De denkfout dat er een nieuw begin is na het huwelijk is een grote misvatting. Het eerste huwelijk staat in de achtertuin van het tweede huwelijk.
- 5> Een goede samenwerkingsrelatie niet hetzelfde als een liefdesrelatie; er is meer afstand, meer 'werkoverleg' dan liefde, intimiteit en seksualiteit, maar doordoor neemt de intensiteit van de conflicten af en stoppen schadelijke patronen en blijft het veilig in het gezin.

- 6> Als je een samenwerkingsrelatie hebt opgebouwd, ga dan op onderzoek uit hoe je verder wilt. Door de opbouw van de samenwerkingsrelatie kan het vertrouwen gaan groeien. Veelal blijkt dan dat het echtpaar liever niet wil scheiden, maar de bestaande problemen het hoofd wil bieden.
- 7> In een situatie van vreemdgaan is de schade groot. Zoek hulp en kijk of je ook dan tot een samenwerkingsrelatie kunt komen. De deur naar de derde moet definitief gesloten worden. Vreemdgaan mag niet en is zonde; degene die dat doet is verplicht hiermee te stoppen als hij/zij de belofte van liefde en trouw richting God en de ander serieus neemt.
- 8> Tegelijkertijd is het patroon dat onder dit vreemdgaan ligt iets van beide partners. De derde, die niet in de huwelijksrelatie thuis hoort, brengt wel iets aan het licht dat gemist wordt in de huidige relatie. Wat is dat precies? En kan dat ook binnen de huwelijksrelatie ontwikkeld worden?



- 9> Definieer elk apart wat de kern van het probleem is en wissel dit uit in aanwezigheid van goede vrienden, pastor of therapeut. Onderzoek of je ruimte en mogelijkheden hebt om dit probleem aan te pakken en maak vervolgens een plan welke acties jullie gaan ondernemen.
- 10> Vertel de Bijbelkring of goede vrienden dat je het moeilijk hebt, zonder in details te hoeven treden. Vraag gebed om bescherming, bewaring, moed en kracht, als je het zelf niet meer zo ziet zitten. En beloof jezelf en de ander er op terug te komen. Als het weer beter gaat is dat een mooi dankpunt en het geeft hoop voor andere echtparen die even geen uitweg zien. ▀



Jeanette de Korte en haar echtgenoot Hans zijn ervaren in het begeleiden bij huwelijksrelaties binnen de Stichting 'Ruimte voor je Relatie'. Daarnaast is Jeanette docent bij de Opleiding Theologie aan de Christelijke Hogeschool Ede, supervisor en coach. www.ruimtevoorjere relatie.nl