

## Relatie en Opvoeding

Elke week komt een expert aan het woord over gezin, opvoeding en relaties.

# Is er nog hoop voor ons huwelijk?

### Vraag

Onlangs waren we 25 jaar getrouwd en dat hebben we natuurlijk herdacht. Maar het was geen echt feest. Ons huwelijk is ronduit slecht. Niet dat we ruzies hebben – niet meer – maar we zijn volledig uit elkaar gegroeid. Alsof we vreemden voor elkaar zijn. Het samenzijn is daardoor meestal vol spanning. Is er nog hoop voor ons?

### Antwoord

Misschien herken je hier wel iets van in je eigen huwelijk. Lange tijd heb je gehoopt dat het allemaal goed zou komen en die ander zou veranderen. En zolang de kinderen nog thuis woonden, was er genoeg afleiding en vertier in huis. Maar inmiddels is die hoop vervlogen en is het stil in huis. Je bent moe van het vechten en hopen. En scheiden? Overall om je heen gebeurt het, maar om nu nog zo'n stap te zetten? En wat vindt God daar dan van?

#### Koers en kompas

Voor dergelijke complexe en verdrietige situaties bestaan geen makkelijke oplossingen. Maar ik kan wel iets zeggen over hoe zo iets kan ontstaan. Vanaf het moment dat je een relatie begint, start een proces van naar elkaar toegroeien, je op elkaar afstemmen. Een proces van vallen en opstaan, maar met als resultaat wederzijds vertrouwen en een patroon van voor elkaar zorgen en rekening houden met elkaar.

Maar soms lukt dat niet. Na de eerste teleurstellingen trek je je een beetje terug, bang om opnieuw gekwetst te worden. En dat is het begin van de vervreemding, het begin van een zogenaamde vicieuze cirkel. Op den duur spreek je je niet meer uit tegen elkaar, behalve als het echt escaleert. Maar dat maakt de eenzaamheid nog groter. Zoals de koers van een schip waarvan het kompas niet goed is afgesteld, steeds verder verwijderd raakt van het doel.

#### Topsport

Maar bij ieder mens leeft ten diepste de hoop op verbondenheid. Als jullie zo niet verder willen, is het van het allergrootste belang dit naar elkaar uit te spreken. Ondanks het opgebouwde wantrouwen. Dat is topsport, jezelf overwinnen. Durf de ander te vertellen dat je een nieuwe

koers wilt voor je huwelijk, en dat je je realiseert dat die koers niet bepaald wordt door je dromen en wensen, maar door de mogelijkheden. Die koers wordt door jullie samen uitgezet, waarbij je elkaar eerlijk vertelt wat wel en niet past. Maar doe dat vooral ook samen met iemand die je beiden vertrouwt. Om te voorkomen dat jullie in oude valkuilen trappen, en om jullie te helpen echt nieuwe patronen te ontwikkelen.

#### Geen droomhuwelijk

Zo'n proces bestaat uit vele, vooral kleine stapjes. Focus op wat haalbaar is, laat je niet leiden door zelfmedelijden, overwin jezelf en laat je bemoedigen door wat goed gaat. Deze koers leidt niet naar een droomhuwelijk. Maar wel naar een huwelijk dat beter is dan je ooit hebt gehad.

#### Tip

- Schrijf – afzonderlijk van elkaar – drie ervaringen op uit je huwelijksjaren waar je met genoeg aan terugdenkt. Maak een afspraak wanneer je die aan elkaar gaat vertellen. Doe dat vervolgens beurtelings, zonder interrupties van de ander!
- Op zoek naar een hulpverlener? [Ikzoekchristelijkehulp.nl](http://Ikzoekchristelijkehulp.nl)

#### Leestip

Houd me vast, dr. Sue Johnson, Kosmos uitgeverij.



Leren leven met wat kan, maakt gelukkiger dan blijven hopen op het onbereikbare

Jaap van der Meiden (56) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleiding Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. [Jaapvandermeiden.nl](http://Jaapvandermeiden.nl)

