

WEER SAMEN DANKZIJ HUWELIJKSTHERAPIE

Iris en Leonard: ‘Laat je trouwbelofte niet zomaar los!’

Huwelijkstherapie helpt, ervaren Leonard en Iris van der Meulen*. “Het geluk waarmee je samen begon, is groter dan wat je ooit met een nieuwe relatie zult krijgen.”

‘Verliefd kun je altijd worden, maar waar wordt het door getriggerd?’

Die overtuiging is bij Leonard ook pas later gekomen. Hij was er eigenlijk behoorlijk klaar mee, met dat huwelijk van hem. “Op het dieptepunt van onze relatie, toen ik mijn koffers pakte om te vertrekken naar een andere vrouw, stelde Iris voor om in therapie te gaan. Ik gaf toe om van het gezeur af te zijn, maar voor mij was het een gesloten boek. Ik gaf onze relatie weinig kans, deed het alleen voor Iris en woonde inmiddels wel een aantal maanden bij die andere vrouw. Het is echt een wonder dat het tussen ons weer goed is gekomen en méér dan dat. Ik heb nooit zó van Iris gehouden!”

Verwijten

Het was geen gemakkelijke weg. “We hebben daar echt Peter, onze therapeut, bij nodig gehad”, vertelt Iris. “Hij toonde respect, ook voor Leonard, die van buitenstaanders veel verwijten kreeg. Bij Peter voelden we ons vrij om te praten, hij was niet beschuldigend of verwijtend. Hij overzag het geheel en maakte mij duidelijk dat als in een relatie de bom barst beide partners daar debet aan zijn. Dat was wel even slikken. Ik zat er eigenlijk met het idee: voor mij wordt dit een makkie, ik heb niets fout gedaan. Van dat idee moest ik af om eerlijk te zoeken naar mijn aandeel in deze ellende.”

Leonard en Iris trouwden in 1994. Beiden zijn actief in de muziekwereld, waar ze elkaar ook hebben leren kennen. Heel lang verliep hun relatie prima. “We werden gezien als een ideaal gezin”, weet Leonard. Drie leuke kinderen, een man met een goede baan en een vrouw die sociaal heel actief was. “Iris heeft zelf huwelijken gered!” vertelt

hij. Toch liep het mis. “In het begin hadden we dat niet in de gaten. Het was een langzaam, sluipend proces dat we zelf uiteindelijk niet meer konden keren.”

Iris had lange tijd niet in de gaten dat Leonard iets miste in hun relatie. “Hij was door muziekuitvoeringen veel van huis”, vertelt ze. “Toen we trouwden waren we ook net vanuit België naar Nederland verhuisd. Dat was een behoorlijke cultuurshock. In het begin was ik hier heel ongelukkig tussen al die vrijpostige Hollanders. Tot ik besloot me actief in te zetten op school, in de kerk en voor een gevangenis in de buurt. Ik ging ook muziekles geven en langzaam had ik mijn weg gevonden. Als Leonard nu terugkwam van een buitenlandstournee, bleef ik niet thuis om bij hem te zijn, maar vertrok ik om les te geven. Het was geen bewust afzetten, maar het gebeurde wel. Ik had mijn eigen leven opgebouwd naast dat van hem. Een druk sociaal leven, wat ook thuis te merken was. Regelmatig zat het huis vol als Leonard moe thuiskwam. Soms was er letterlijk geen plekje meer vrij voor hem. Ik dacht altijd: ik kan honderd mensen hebben en nog steeds goed voor Leonard zorgen. Dat deed ik ook wel: ik streek zijn overhemden keurig, kookte lekker en deed alles in huis. Maar ik was er niet echt voor hem; zag ook niet hoe vervelend hij het vond, al die drukte in huis.”

Grote afknapper

Leonard weet geen directe aanleiding aan te wijzen, maar herinnert zich wel wat hij steeds meer miste in hun relatie. “Het intieme, het echte samenzijn, het babbelen op gelijk innerlijk niveau. We praatten wel samen maar er ontbrak iets aan. We zaten niet op dezelfde frequentie.

Het is best gemakzuchtig om te scheiden
'omdat we niet meer van elkaar houden'

Het functioneerde niet op het niveau van het hart. We misten de tools om ermee om te gaan en zochten hulp bij Eleos. Daar kwamen we via een verwijzing van de huisarts. Maar na drie sessies stuurde Peter, de therapeut, ons naar huis: het probleem leek hanteerbaar. We konden het goed benoemen en kregen de opdracht wat dingen samen te ondernemen. Zo heb ik Iris als verrassing een weekendje meegenomen naar Parijs. Dat klinkt geweldig, maar het werd een grote afknapper. Het was zo geforceerd; ik had het gevoel dat ik niet tot haar doordrong. Zelfs niet als we gezellig samen waren." Iris herinnert zich dat weekend nog goed. Ook zij genoot er allerminst van. "Verrassingen zijn nooit mijn ding", zegt ze. "Ik had nog een repetitie gepland voor die middag en zat met mijn hoofd heel ergens anders. Ik had nog steeds niet in de gaten hoe diep de onvrede bij Leonard zat. In mijn drukke sociale leven kwam af en toe Leonard voor. Dat vond ik prima, maar echte aandacht had ik niet voor hem." Leonard voelde dat. "Ik was jaloers op al haar contacten. Zij kan aan zo veel mensen liefde geven, waarom voel ik dat niet?"

Leonards vertrek kwam voor Iris als donderslag bij heldere hemel. "Hij zei het heel plots op een middag", herinnert ze zich. "Ik was geschokt, had dat helemaal niet zien aankomen. Boosheid heb ik nooit gevoeld, wel verdriet en ergens ook begrip. Als een andere vrouw beter voor hem kon zorgen, dan was het begrijpelijk dat hij vertrok. Ik heb zijn overhemden keurig ingepakt en hem laten gaan." Weinig gekwetste echtgenoten zullen op deze manier hun man of vrouw helpen bij hun vertrek. "Iris is zo opofferend", verklaart Leonard. "Ze heeft altijd gezegd: 'Als jij maar gelukkig bent.' Dat is echt ongelooflijk." Toch gaf ze hem niet zomaar prijs. "Ik stelde voor in therapie te

gaan, want ondanks alles hield ik van hem. We hadden al drie gesprekken gehad en dat was korter dan een half jaar geleden. Als je binnen die tijd terugkomt, beland je op een kortere wachtlijst. Al geloofde Leonard er niet meer in, hij gaf toch toe en kwam weer thuis wonen."

'Kippekes kijken'

Dat was het begin van een lange weg naar herstel. "Leonard heeft lang de boot afgehouden", vertelt Iris. "Peter spoorde ons aan naar de basis te kijken. Verliefd kun je altijd worden, maar waar wordt het door getriggerd?" Eindelijk, na 35 sessies, ruim een jaar later, leek er wat te veranderen bij Leonard. "Peter vroeg mij terug te gaan naar het moment dat ik verliefd werd op Iris. Wat was het geweest dat me aantrok in haar? Op dat moment glimlachte Iris naar me en brak er wat bij me." Bij de herinnering raakt hij opnieuw geëmotioneerd. Het was een keerpunt, maar niet meteen weer goed. Iris herinnert zich nog een cruciaal moment, een paar sessies later. "Toen we net verkering hadden, bezochten we de Zoo in Antwerpen. Daar stond bij de broedkippen een heel oud stelletje dat letterlijk op elkaar steunde. Het was ontroerend om te zien hoe intens gelukkig zij waren en hoe zij zichtbaar van elkaar hielden. We namen ons voor: als wij later oud zijn, gaan we ook samen naar de kippekes kijken. Tijdens sessie veertig riep ik hem dat bijna radeloos toe: 'We zouden toch nog samen naar de kippekes gaan kijken?!' Dat kwam aan. Leonard begon te huilen."

"Stilaan werd ik opnieuw verliefd op Iris", vertelt Leonard. "Van tevoren had ik niet gedacht dat therapie zou helpen, omdat ik niet besepte wat ik zelf verbeteren kon. Midden

in de crisis is je fundament weg; je mist de tools om eruit te komen. Een therapeut helpt je daarbij. Het zijn soms basale dingen die het verschil maken. Zo heb ik geleerd mijn grenzen aan te geven. Ik had nooit gezegd hoe vervelend ik de drukte in huis vond, ging constant de discussie uit de weg. Nu zeg ik meteen mijn gevoelens en gedachten." Iris vult aan: "We houden veel meer rekening met elkaar. Vroeger wilde ik dat niet, druk als ik was met mijn sociale contacten. Nu doe ik dat honderd keer liever dan dat ik Leonard kwijt-raak. Ik beperk mijn sociale activiteiten voor hem."

Leonard verwacht niet dat het hem nog eens overkomt: verliefd worden op een ander. "Mocht het toch gebeuren dan zou ik het meteen tegen Iris zeggen en ertegen vechten." Je huwelijk is het vechten waard, vinden beiden. Waarom? "Wat je samen hebt opgebouwd, krijg je niet zomaar met een ander", zegt Iris. "Vaak horen er kinderen bij, zij worden niet gelukkiger van een scheiding. Het is best gemakzuchtig om te scheiden 'omdat we niet meer van elkaar houden'. Als kinderen van muziekles af willen omdat ze het niet leuk meer vinden, kijk ik altijd wat ze niet leuk meer vinden. Het is te makkelijk om er meteen mee te stoppen. Dat geldt ook voor relaties. Geef het niet te snel op! Ja, therapie is zwaar. Je moet ontzettend van je eigen 'ik' afstappen. Maar er is een moment geweest dat je elkaar trouw beloofde. Laat dat niet zomaar los! Ga in therapie en werk eraan. Het is de moeite meer dan waard! En als je elkaar weer gevonden hebt, probeer dan van elk moment samen een feest te maken. Ook al is het maar een half uur per dag. Geluk zit niet in de kwantiteit, maar in de kwaliteit."

*Uit privacyoverwegingen zijn de namen gefingeerd

VERGOEDINGEN PRO LIFE ZORGVERZEKERING

RELATIETHERAPIE

Pro Life vergoedt de kosten van psychosociale hulpverlening door een maatschappelijk werker. U ontvangt (met uitzondering van de Smallpolis en de Principe Plus Polis 1 ster) een vergoeding, die kan oplopen tot maximaal € 500,- per jaar. De kosten van onderzoeken en cursussen met een sociaal karakter worden niet vergoed. Voor mee informatie en vergoedingen kijkt u op www.prolife.nl/vergoedingen en vult u 'psychosociale hulpverlening' in.