

'Het juiste moment bestaat niet'

Relaties zijn vaak makkelijker te beginnen dan te beëindigen. Vrijgezellenfeesten, datingsites en versiertips zijn er in overvloed, maar wat als je je relatie niet meer ziet zitten? Metro vroeg het relatiedeskundigen.

Fiona Brouwer, relatiecoach: "Draai er niet om heen. Wat vaak gebeurt is dat we het op allerlei manieren zeggen behalve met de mond en dat is pas pijnlijk. Pijn kan je toch niet voorkomen zolang één van de twee nog verder wil, want het is gewoon geen zachte boodschap, je kunt het wel op een zorgvuldige manier doen. En als het bij beiden over is, is het een oplichting om het uit te spreken."

"Mensen zeggen vaak dat ze het goede moment afwachten, dat is er niet! Zodra je begint te twijfelen over je relatie, moet je meteen open zijn. Als je partner erachter komt dat je niet eerlijk bent ge-



RELATIECOACH Fiona Brouwer.

weest moet die daar ook nog mee omgaan, dat is veel erger. Neem er dan wel de tijd voor om er serieus over te praten."

"Als de ander wel graag verder wil, is het eigenlijk beter om naderhand zo min mogelijk contact te hebben, de ander houdt anders steeds de hoop dat het nog goed kan komen. Als je allebei uit elkaar wilt is het een stuk makkelijker, maar teruggaan naar een

vienschap komt nauwelijks voor na een serieuze relatie."

Spijt

Anky Floris, relatiecolumniste op www.vitaal.nl en auteur van *Een relatie om van te Smullen*:

"Weet eerst zeker wat je wilt, want nu de problemen er zijn, heb je de kans om er iets aan te doen. Je neemt jezelf altijd mee in een volgende relatie waar je tegen dezelfde problemen kunt oplopen. Kijk naar wat je verwachtte van de relatie. Was dat reëel? Heb je er zelf genoeg aan gedaan? Als je niet alles hebt overwogen, krijg je spijt. Beseft dat je ook de mooie dingen die jullie hadden kwijt zult raken en zeg dat ook."

"Formuleer je gevoelens zo concreet mogelijk. Zeg dus niet alleen dat je ongelukkig bent, maar vooral waarom. Het is heel lastig, maar echt een bevrijding. Het maakt de problemen voor jezelf duidelijk en bovendien geef je de ander de kans om er iets mee te doen."

"Wees eerlijk en open over je ge-



RELATIECOLUMNISTE Anky Floris.

voel, dat is het allerbelangrijkste maar je moet er lef voor hebben. Als je vaag blijft, duurt het veel langer voordat de ander het echt beseft, dat is verschrikkelijk. Het klinkt logisch, maar toch slaan veel mensen het over omdat ze denken dat het wel duidelijk is en dat de ander het wel snapt. Vertel de ander dat je beseft dat je ook hele mooie dingen kwijt zult raken."

MICHEL DROST