

Wel eens wakker geworden met een knagend gevoel van spijt over iets in je relatie? Het geeft helemaal niks, gelukkig. Volgens relatiedeskundige Fiona Brouwer is het zelfs goed: het geeft je de kans een gelijkwaardige, stabiele, volwássen relatie op te bouwen. En die willen we toch allemaal?

"Toen ze klein waren, was ik blij dat ik elke dag thuis was wanneer ze uit school kwamen. Maar het lijkt wel of ik me nu pas realiseer wat die beslissing voor invloed heeft op de rest van mijn leven." Ze heeft spijt. Als haren op haar hoofd. Ooit leek de beslissing om thuis te blijven bij de kinderen en haar man carrière te laten maken een goede keus. Een logische keuze ook. Ze vonden het allebei belangrijk dat een van de ouders thuis bleef, in plaats van ze naar opvang te brengen. Hij had nu eenmaal een goede baan en verdiende genoeg geld om het gezin te onderhouden, terwijl zij nog aan het begin van haar loopbaan stond. Maar bovenal was hij een traditionele man: vader ging werken, moeder bleef thuis bij de kinderen. En daar is ze heel makkelijk, misschien té, in meegegaan. "Ik neem mijn man niks kwalijk, ik heb zélf spijt dat ik hier vijftien jaar geleden niet beter over heb nagedacht." Inmiddels zijn haar zoons twaalf en vijftien. Niemand hoeft ze meer uit school te halen en ze zijn in de fase beland dat ze geen moeder willen die de hele dag op hun vingers kijkt. "Ik voel me zo nutteloos. Was ik maar blijven werken, al was het voor twee dagen per week. Nu weet ik niet waar ik moet beginnen, het voelt alsof ik buiten de maatschappij sta, terwijl ik zo graag mee wil doen. Welke werkgever wil nou iemand die de afgelopen vijftien jaar geen ervaring heeft opgedaan?"

Ongetwijfeld ben je gelukkig. Jullie zijn al jaren bij elkaar en hebben het nodige meegemaakt samen. Geweldige hoogtepunten, maar ook dieptepunten. Je hebt het gevoel dat je er sámen telkens sterker bent uitgekomen. Zoals het hoort, zoals je vriendinnen vertellen dat het ook in hun relatie gaat. En toch kan het dat je op een dag wakker wordt met een gevoel van onvrede. Je vraagt je ineens af of je hem

eigenlijk wel genoeg bij de opvoeding van de kinderen hebt betrokken. Kennen ze hun vader net zo goed als jou? Of misschien vraag je je af of je niet té krampachtig hebt vastgehouden aan je eigen leven, je vriendinnen, waardoor je nu te veel langs elkaar heen leeft. Misschien heb je juist het gevoel dat je jezelf te vaak hebt weggecijferd voor je man. Vind je dat je te weinig ruzie hebt gemaakt. Het kan er zomaar zijn: spijt. Spijt van iets in je relatie. Betekent dat het einde?

"Nee, dat hoeft helemaal niet!" zegt Fiona Brouwer, relatiedeskundige. "Het zou betekenen dat spijt iets ergs is, terwijl je het eigenlijk moet zien als een goed ding.

**Suzanne (27):
'Een superbaan op
Curaçao. Maar ja,
ik was verliefd'**

"Het is al zes jaar geleden, maar het is het eerste

wat in me opkomt. Ik had mijn vriend net leren kennen toen de brief op de deurmat viel. Na alle moeite die ik ervoor had gedaan, was het me gelukt om stage te lopen bij de plaatselijke krant op Curaçao! Ik had er al die tijd over gefantaseerd: een halfjaar zon, zee, een heel relaxed leventje en een superbaan. Maar ik was ook net verliefd. Zo ontzettend verliefd dat ik besloot geen halfjaar zonder hem te kunnen, dus heb ik na veel wikken en wegen mijn stageplek afgezegd. Nu denk ik: wat heb ik gedaan? Een halfjaar is zó voorbij! Maar het leek toen een eeuwigheid. Elke keer als ik er aan denk, heb ik er weer spijt van."

Frédérique (32): 'Ik had veel eerder ruzie met hem moeten maken'

"De eerste vijf jaar dat Peter en ik bij elkaar waren, hadden we

amper een meningsverschil. Ik was wel eens boos, maar liet dat vaak gaan. Peter is voor zijn baan veel in het buitenland, we zien elkaar vooral in de weekenden. In vond onze tijd samen te kostbaar om ruzie te maken. Maar uiteindelijk stapelden de ergernissen zich op. En Peter ergerde zich misschien nog wel meer aan mij, omdat hij dacht dat ik onverschillig was. Hij ging ruzie uitlokken, wat hij natuurlijk niet voor elkaar kreeg. Om een lang verhaal kort te maken: de spanning liep zo hoog op dat we uit elkaar gingen. We hebben elkaar na een halfjaar gelukkig weer gevonden, met hulp en begeleiding van een relatietherapeut. Het gaat nu beter tussen ons, omdat ik eindelijk ruzie durf te maken."

Spijt is je geweten dat waarschuwt. Het geeft inzicht in hoe je hebt gehandeld. En nog mooier, spijt maakt dat je aan de situatie iets kunt veranderen. Zonder spijtgevoelens zou je niet weten dat er iets aan je knaagt in de relatie."

Spijt in fase twee

Je mag dus spijt hebben in je relatie. Je móet zelfs spijt hebben, wil je volgens Brouwer ooit een stabiele, gelijkwaardige en volwassen liefdesrelatie hebben. Brouwer werkt in haar praktijk volgens de filosofie dat een relatie drie fases kent. De verliefde fase, de onvolwassen relatie en de volwassen relatie. "Zeker 95% van de mensen blijft steken in fase twee. Dat is de fase waarin een stel machtsstrijd kent, waarin gaat blijken of je bij elkaar blijft of niet. Het is dus ook de fase waarin je spijt kunt krijgen van bepaalde keuzes. Als het lukt samen al die problemen het hoofd te bieden, kom je in fase drie: de langdurige, gelukkige relatie."

Helaas sneuvelen voor de tijd ontzettend veel relaties. Bijvoorbeeld omdat het onmogelijk lijkt je over spijtgevoelens

heen te zetten. Brouwer: "Zonde is dat, in spijt moet je niet blijven hangen. Je moet het signaleren en denken: oké, daar moet ik iets mee doen. Maar voor je ermee aan de slag kunt, zijn er twee belangrijke punten die gerealiseerd moeten worden. Als eerste ligt spijt altijd bij jezelf. Heb je ergens berouw van, maar neem je dat je partner kwalijk, dan praat je over wrok. En dat is iets heel anders. Ten tweede kunnen er in een relatie dingen gebeuren waarvan iemand oprecht heel veel spijt heeft, maar die toch onoverkomelijk zijn. Vreemdgaan of mishandeling gaat vrijwel altijd gepaard met spijtgevoelens. Maar dat wil niet zeggen dat de relatie kan blijven bestaan omdat je belooft dat het nooit meer zal voorkomen."

Onmisbaar: begrip van de partner

Het heeft dus alles te maken met wáár je spijt over hebt. En vooral ook of vertrouwen om de hoek komt kijken. Heb je spijt over iets dat oplosbaar is en is er bij beide partners geen vertrouwen beschaamd, dan is spijt een positief ding. Spijt in je relatie is een oproep om er nóg iets leukers van te maken samen. Brouwer: "Er moet natuurlijk wel daadwerkelijk iets veranderen. Ik had laatst een stel in de praktijk waarvan de man net met de VUT was gegaan. Zijn vrouw had zich er erg op verheugd eindelijk tijd met z'n tweeën door te brengen. Terwijl hij dacht: als ik in de VUT ben, heb ik tijd om te golfen en te klussen, tijd voor mezelf. Zijn vrouw was teleurgesteld, ze kwam erachter dat ze zich al die jaren had weggecijferd

omdat ze had verwacht er uiteindelijk iets voor terug te krijgen. Ze had spijt dat ze al die jaren op die manier had geleefd. Hij klaagde nu dat ze zo anders deed, zo veranderd was. Bij dit stel moest er duidelijk nog inzicht en verandering komen, anders was spijt iets wat zich uiteindelijk tegen hen zou keren."

Maar hoe begin je dan? Wat moet je doen met spijtgevoelens? Betekent het dat de relatie anders moet, of dat je anders in de relatie moet gaan staan? Tot de conclusie komen dat je ergens spijt van hebt, is al lastig genoeg. Hoe daarna verder? Brouwer: "De allereerste stap is al gemaakt, namelijk: inzicht. Stap twee is dat je letterlijk tegen je partner moet zeggen: 'Ik heb er spijt van dat...' Spijt moet namelijk ontvangen worden. Stel dat je er spijt van hebt dat je niet vanaf het begin van de relatie de huishoudelijke taken beter hebt verdeeld. Je komt er na jaren achter dat jij het hele huishouden voor je rekening neemt. Dan moet je eerst aan je man kenbaar maken dat je er spijt van hebt dat je hierover niet eerder aan de bel hebt getrokken. Hij moet het vervolgens met je eens zijn en je probleem erkennen. Stap drie is dat je moet bedenken hóe het anders kan, de stap waarin je met een oplossing komt. En stap vier is: doen! Deze stap mag je écht niet overslaan. Ga je er niet mee aan de slag dan is het hebben van spijt absoluut niets waard!"

Drie dagen later belt ze haar vriendin. Of die met haar mee wil naar de open dag van de Hogeschool in de stad. Ze heeft besloten een cursus te volgen zodat ze straks haar oude beroep weer kan oppakken... ■

Irene (28): 'En dan sta ik weer te poetsen'

"Het lijkt wel of ik de rol van zijn moeder heb overgenomen! Ik doe de afwas, vouw de was op, zoek zijn sleutels... We wonen ruim 2,5 jaar samen en ik moet eerlijk zeggen dat dit er vanaf het begin is ingeslopen. Ik heb er al vaak wat van gezegd, er zelfs ruzie over gemaakt. Dat helpt altijd wel, voor even. Maar na een aantal maanden ben ik wéér de enige die het huis poetst. Oké, op die incidenten

tele keer na dat hij handdoeken in de wasmachine gooit. Ik weet dat ik het nooit zo ver had moeten laten komen. Maar ik kán gewoon niet de boel laten voor wat het is. Heb ik wel eens geprobeerd, maar uiteindelijk erger ik me meer aan de troep dan aan het feit dat hij niks doet, dus sta ik het weer zelf te doen. Had ik dit vanaf het begin maar anders aangepakt."