


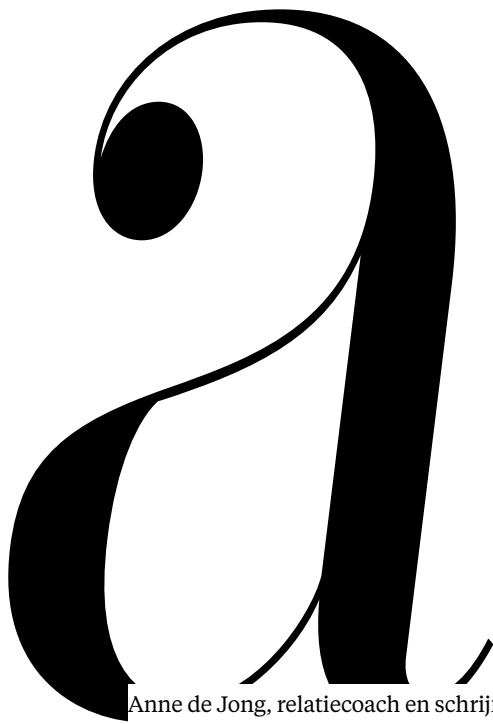
A portrait of a woman with blonde hair, wearing a dark blue blazer, looking slightly to the right with a gentle smile. The background is softly blurred, showing what appears to be an interior space with some plants.

‘ER IS ZOVEEL  
MINACHTING  
IN RELATIES’

A woman with blonde hair tied back is seen in profile from the chest up, looking out over a canal in Amsterdam. The canal is filled with water, and a brick bridge with arches spans across it. In the background, there are traditional Dutch buildings with gabled roofs and several ornate street lamps. The scene is captured in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

**Van alledaagse irritaties tot diep ingesleten haat om niets: relatiecoach Anne de Jong (52) ziet in haar praktijk stellen in verschillende mate van twijfel, terwijl de oplossing kinderlijk eenvoudig is. "Ga gewoon weer geven. Doe lief. Wees nieuwsgierig."**





Anne de Jong, relatiecoach en schrijfster van onder andere *De Geluksroute*, stelt voor af te spreken op de Amsterdamse woonboot van haar man Raymond van de Klundert, bekend als schrijver Kluun. Ze zijn vier jaar bij elkaar waarvan anderhalf jaar getrouwd, maar ze woont hier nog niet officieel, zegt ze terwijl ze koffiezet in de keuken met uitzicht op theater Carré. Haar hond Skoeter dreunt vrolijk rond. “We hebben samen vijf kinderen die inmiddels tussen de 14 en de 25 zijn. Toen we iets met elkaar kregen, zeiden we meteen: het laatste wat we moeten doen is al onze pubers op een hoop gooien. Ik bleef in de Watergraafsmeer wonen, waar ook mijn bedrijf is gevestigd. We pendelden heen en weer. Nu mijn kinderen allebei eindexamen doen en Rays middelste dochter het huis uitgaat, is het moment aangebroken voor echt samenwonen.”

#### **Vind je het spannend?**

“Een beetje, ja. Ik heb altijd mijn eigen bedrijf en mijn

eigen huis gehad. Bij een ander intrekken vind ik een ding, hoe vaak ik ook al hier ben. Liever zou ik samen iets nieuws zoeken. Maar ja, de boot is zo fantastisch, we zijn allebei verliefd op deze plek. En Ray is supervervelkomend. Als het moet, haalt hij al zijn spullen weg om mij een gevoel van thuis te geven. Ik krijg echt *carte blanche*. Heel lief.”

#### **Gelukkig gescheiden**

Zij en haar ex doen aan ‘bird nesting’, vertelt ze dan: een scheidingsformule waarbij de kinderen op een vaste plek blijven wonen, meestal in het ouderlijk huis van voor de breuk, en de ouders elkaar daar afwisselen. “Dat is fijn voor kinderen. Bij ons loopt het goed. Mijn ex en ik hebben wat je noemt een gelukkige scheiding.”

#### **Wat is dat?**

“Het tegenovergestelde van een vechtscheiding. Ik ben onder andere SCHIP-therapeut. SCHIP is een methode die mensen helpt bij het scheiden. Niet te verwarren met mediation. Dat is meer een praktische manier om uit een conflict te komen over bijvoorbeeld de verdeling van spullen of de kinderen. SCHIP gaat over het verlies dat twee mensen lijden door een relatie die misloopt. Luisteren naar elkaars waarheid speelt een grote rol. Niet met als doel weer bij elkaar te komen, maar om begrip te kweken voor wat er is gebeurd in het hoofd van je bijna-ex. Samen rouwen en dan verder gaan, met respect voor de ander. Dat noem ik een gelukkige scheiding. Zeker als je samen kinderen hebt gemaakt, ben je verplicht normaal met elkaar te blijven omgaan, want kinderen zijn zo de dupe van een rotscheiding. Het voorkomen van loyaliteitsconflicten is je voornaamste taak als scheidende ouder. Ik ben geen snel oordelend type, maar hier vind ik echt wat van.”

#### **Met een positief effect op je eigen scheiding?**

“Ondanks verschillen tussen ons is het contact altijd goed geweest. We kunnen nog steeds met elkaar lachen. Mijn ex is echt mijn vriend, en ik zijn vriendin. Dat hoort ook bij een gelukkige scheiding. Voor wederzijds respect moet je altijd kiezen, maar toevallig is het ook nog zo dat ik het fijn en leuk vind dat hij aanwezig is bij grote momenten in mijn leven: een boekpresentatie, mijn huwelijk met Ray, straks een housewarming misschien. Qua scheiding scoren wij een tien. Daar moet je wel iets



voor willen doen. Je kunt namelijk net zo goed ongelukkig scheiden van dezelfde persoon door je allebei te concentreren op alles wat je tegenstaat in die ander. Veel mensen koesteren deze reflex: jij doet iets kleins bij mij, ik voel me afgewezen, daarom draai ik me nu weg van jou – en zo gaat het van kwaad tot erger. Je kunt ervoor kiezen dit niet te willen, en het ook niet te doen, zowel in een scheiding als in een relatie.”

### Zwarte bril

**Klopt het cliché dat eigenschappen waar je ooit als een blok voor viel later in de relatie juist makkelijk een bron van ergernis worden?**

“Bij verliefdheid vallen mensen meestal onder andere op een eigenschap van iemand waar ze iets van kunnen lenen. Neem Ray en mij. Ik hou van een feestje, maar ik ben net wat gecontroleerder dan hij. Hij is losser, ook met deadlines. Als hij ontevreden is over wat hij heeft geschreven zegt hij gewoon tegen de uitgever dat hij meer tijd nodig heeft. Ik hou me altijd aan iedere afspraak en dat uit zich soms in obsessief doorwerken, hele nachten als het moet. Als ik dan zie dat Ray in een weekend wel zijn rust pakt, kan ik ineens denken: werk dan gewoon door, man! Ga ik daar te lang over door zal hij mij weer te gecontroleerd vinden. Met andere woorden: als je brein op rood gaat of je je zwarte bril opzet om de ander door te bekijken, dan vind je avontuurlijk ineens onverantwoordelijk, nauwkeurig is dan pietluttig en leuk losbandig ineens asociaal of onbetrouwbaar. Negatieve labels hangen aan eigenschappen die je normaal gesproken wel leuk vindt, gebeurt in elke

relatie - ook in goede, want iedereen is weleens moe, te druk of gestrest.

Je hoeft overigens helemaal niet op elkaar te lijken om het leuk te houden, maar het is wel handig als je een beetje met dezelfde waarden in het leven staat. Dan kun je nog wel een keer gedoe hebben over eigenschappen – omdat je even je zwarte bril op hebt – maar die gedeelde waarden blijven staan, en ze helpen je ook verder.”

**Kun je dat eens vertalen naar het thema scheiden of blijven?**

“In de praktijk zie ik talloze mensen en stellen in verschillende mate van twijfel. Van gewone twijfel heeft iedereen in een relatie wel eens last: je ergert je aan iets waardoor je even denkt: arch, wat moet ik eigenlijk met dit figuur. Als twijfel overgaat van incidenteel naar een patroon is sprake van echte relationele twijfel: piekeren over de vraag of je de ander zal verlaten of niet, wakker liggen, vaak op Funda kijken waar je heen zou kunnen. Dat laatste doen veel mensen trouwens ook al na een gewone fikse ruzie.

In geval van mogelijke serieuze twijfel zouden mensen altijd meteen moeten ingrijpen, zich uitspreken. Helaas grijpen ze vaak juist níét in en blijven ze hangen in vertwijfeling en angst. Verlangen naar een nieuw leven, maar hoe moet het financieel? Ik ben 52, ik zie er nog redelijk uit, nu kan het nog. We hebben zo'n fijn vriendenkring samen, wat gebeurt daar dan mee? Als hij dat donkergrijze overhemd aan heeft, vind ik hem toch wel weer lekker, alleen seks, ik weet het niet. Nou ja, laat maar, ik verstop de twijfel nog maar een tijdje. Alle aandacht en denktijd die in deze gedachtenkronkels wordt weggegeven aan relationele twijfel stroomt niet naar de relatie. Vaak wel naar vriendinnen, als het twijfelende vrouwen betreft. En maar praten met andere vrouwen. Ondertussen hebben ze een gesprek met hun man min of meer totaal opgegeven. Dat vind ik dus echt zonde.”

**Beter zou het zijn als mensen wat meer tijd en energie staken in het simpele en steengoede grondbeginsel uit je nieuwe boek Sorry, schatje: ik ben er voor jou en ik blijf bij jou.**

“Zo is het. Er is veel relatieverwaarlozing aan de gang. Een voorbeeld. Ik heb een stel in de praktijk. Laatst was er gedoe over een misgelopen date night. Ik vroeg aan haar: weet je wat hij nodig heeft? Ja, zei ze, dat ik hem even aanraak, dat ik lief doe, maar hij is toch geen kind,

**‘Kwispel weer eens als je partner thuiskomt, loop eens naar hem toe, kijk haar even aan: hoi schat’**



MWOAH

Neem praten  
met vriendinnen,  
roddelen over je man.  
Het enige wat je doet  
is die zwarte bril nog  
wat steviger op je neus  
zetten







ik ga niet geven wat hij nodig heeft. Aan hem stelde ik dezelfde vraag, waarop hij antwoordde: zij heeft nodig dat ik even naar haar luister, maar ik wil niet dat het zo zwaar wordt, dus ga ik die kant niet op. Dit is wat vaak misgaat in liefdesrelaties: mensen weten wat de ander nodig heeft, maar ze zien een tekort en dan gaan ze wachten. Zij: zo, eens kijken of hij naar me vraagt. Hij: ze wil praten, maar ik doe het niet, geen zin in gezeik. Zij: hij vraagt weer niets, oké, dan doe ik niet lief, en seks kan hij ook vergeten.”

#### **Boekhouden.**

“Precies: welke redenen kan ik verzamelen om jou niet te geven wat je wil? Een van de stappen om het weer fijn te krijgen in je relatie te blijven, is: ga geven. Ga gewoon geven. Doe lief. Wees nieuwsgierig. Als zij zegt ‘Hé, mooie vogel’ til dan even je hoofd uit je telefoon en kijk even. Breng tijd door. Toon dankbaarheid. Geef complimenten. Mensen doen dat echt veel en veel te weinig en dat leidt tot relatie-erosie en twijfel. Besluit dat je een goede relatie kunt hebben. Ga er weer in. Verander wat je kunt veranderen. Spreek je zegels uit. Wees kwetsbaar. Heb oog voor de interactie. Zonder cynische grappen te maken die niet leuk zijn, zonder passieve agressie, zonder die zwarte bril of dat brein op rood. Er is ook zoveel minachting in relaties.”

#### **Geef nog eens een heerlijk voorbeeld.**

“Ik heb een stel. Zij vindt hem te dik en te saai. Dat zegt ze ook gewoon. Hij wil niets veranderen, dat is duidelijk. Zij kan het niet loslaten en maakt geen keuze, ze is alleen maar aan het klagen en nare dingen aan het doen. Over idioot kleine dingen heb ik het dan. De hagelslag verstoppen, bijvoorbeeld. In zo'n geval vraag ik mensen te proberen om andersom te denken. Doe ik eigenlijk wel lief? Ben ik een leuke partner? Omarm je relatie, omarm je geliefde. Het kan zijn dat er dan nog niet verandert, dat de ander niet mee wil, dat waarden toch te ver uit elkaar liggen. Je kunt als stel zo ver uit elkaar groeien dat een scheiding beter is, maar ook dat ontdek je alleen maar op een goede manier als je de twijfels echt aangaat met z'n tweeën. Niet door de ander en je relatie te vermijden, door innerlijk af te haken en een parallel leven op touw te zetten. Gun elkaar een lief leven, samen of los van elkaar.”

---

## **NIEUW!**

### **CURSUS: WEG MET JE RELATIETWIJFEL**

Anne de Jong maakte voor Saar de cursus *Weg met je relatietwijfel*. Speciaal voor de 50+-vrouw die soms denkt: ga ik met deze man écht oud worden? Anne geeft je in verschillende stappen duidelijkheid over de slijtage in je relatie en hoe je die te lijf kunt gaan.

*Ga naar [saarmagazine-cursussen.nl/relatietwijfel](http://saarmagazine-cursussen.nl/relatietwijfel)*

---

## **Liefdesvaardig**

### **44 procent van de mensen heeft spijt na een scheiding. Waar ligt dat aan, denk je?**

“Na jaren van twijfelen toch te snel opgeven, zonder dat ze zichzelf hebben aangeleerd hoe om te gaan met relatie-erosie. Een deel van mijn coaching gaat simpelweg over mensen liefdesvaardig maken. Het bekijken van doodlopende interacties. Pluis dat eerst eens uit. Samen. Neem dat praten met vriendinnen over wat mis is met hun relatie. Vrouwen denken dat het oplucht, maar dat is niet zo. Het enige wat je doet, is die zwarte bril nog wat steviger op je neus zetten. En bedenk dan eens hoe je thuiskomt na zo'n eindeloze sessie. Vriendinnen zouden elkaar meer helpen als ze de kroeg in zouden gaan om alle leuke dingen van Jan en Henk eens te bespreken. Ik dring daar in de praktijk ook op aan. Mensen willen vaak bij de deur al losbranden over de debiele dingen die ander nu weer heeft gezegd en gedaan of juist niet. Ik zeg dan: vertel eerst eens wat je vorige week nou superleuk aan hem of haar vond. Kijken ze eerst moeilijk, maar als ik blijf wachten, komen ze altijd met iets. Ik vraag ook naar relationele successen. Nou, dan komt er verhaal over een ruzie waar ze snel uit waren, of een complimentje over een huishoudelijke klus. En dan zie je ineens weer een sprankje liefde.

Tuurlijk, als er echt niets leuks meer te verzinnen is, als je hem echt alleen nog maar een oervervelende sukkel vindt, ga dan. Maar de grap is, acht van de tien keer vinden mensen heus nog voldoende dingen leuk. En als je het dan toch opgeeft, zonder alles geprobeerd te

>





# Jij probeert een pot appelmoes open te krijgen, ik vraag of ik het even zal proberen. Zo simpel is het. Je draait je naar elkaar toe

hebben en die liefdesvaardigheden te hebben aangeleerd, tja, dan is de kans groot dat je in een andere relatie weer tegen precies hetzelfde aanloopt. Daar komt die vierenveertig procent spijt vandaan.

Een ander interessant onderzoeksgegeven is dat partners na een relatie van twintig jaar minder van elkaar weten dan na een relatie van twee jaar.”

## Hoe komt dat nu weer?

“Ze vragen na twintig jaar minder vaak hoe iemands dag was. Wat heb je precies gedaan op je werk? Hoe verloopt zo’n vergadering eigenlijk? Heb je nog gelachen met iemand? In plaats daarvan denken ze: ach, dat verhaal ken ik al, laat maar.”

**Ik doe het elke avond met Kate, mijn dochter van elf. Voor ze in slaap valt, ga ik op de rand van het bed zitten om te vragen wat er dag leuk was, waar ze het hardst om heeft gelachen en of er iets gebeurde wat haar verdrietig maakte. Door het lezen van Sorry Schatje dacht ik ineens: wat stom, ik doe dit te weinig bij mijn andere schatje. Dat heb ik veranderd. Ik heb hem ook zomaar een keer chocoladetaart gebracht op zijn werk. Hij werd er bijna para van, maar hij vond het ook fijn. We hadden een leuke week.**

“Natuurlijk vond hij het fijn. En was het moeilijk? Nee. Kostte het ontzagwekkend veel tijd? Nee. Mensen in een lange relatie zeggen zo vaak tegen mij: ja hallo, daar heb ik geen tijd voor, hoor. Hoe bedoel je? Geen tijd om even te vragen wat iemand gedaan heeft die dag? Doe als mijn hond Skoeter, heb ik als opdracht in Sorry Schatje. Kwispel weer eens als je partner thuiskomt, loop eens naar hem toe, kijk haar even aan: hoi schat. Het is niet de tijd. Dat is echt onzin. Het is geen tegenwicht meer bieden aan relatie-erosie. Daarom: doe als Skoeter. Honden doen niet aan relatie-erosie. Ze zijn altijd enthousiast als

je thuiskomt, of je nu vijf minuten, vijf uur of drie weken weg bent geweest.”

## Pot appelmoes

**Laat je relatie geen sluitpost worden, schrijf je.**

“Het blijft me verbazen dat bij zoveel mensen hetgeen waar ze in potentie het meest gelukkig van kunnen worden en waar ze het meest gezond door blijven ook, zo vaak de sluitpost is. Mensen worden er niet boeiender op voor jou als jij ze geen vragen stelt of als je geen tijd in ze steekt. Zo loop je met open ogen een relatieval in. Je maakt de ander oninteressant door hem te behandelen als een sluitpost, met als gevolg dat je nog minder tijd met hem gaat doorbrengen want ja, hij is oninteressant, ik ga liever met mijn vriendinnen op stap; die hebben tenminste hilarische verhalen en die luisteren naar hoe stom hij is.”

**Het echtscheidingscijfer is al jaren stabiel, een op de drie huwelijken of zo. Tel daar dan nog de breuken van mensen die niet getrouwd zijn bij op, plus iedereen die in een verwaarlozingsrelatie zit en je houdt weinig stellen over die nog lekker bezig zijn na een aantal jaren.**

“Kijk maar om je heen. Hoeveel stellen vind jij echt een leuke relatie hebben na zoveel jaar?”

**Mijn vader en zijn tweede vrouw komen als eerste in me op.**

“Wat doen die wat jij leuk vindt?”

**Ze zijn goede vrienden. Dat merk je echt.**

“Grappig. Altijd als ik iemand vraag naar goede stellen, komt er een antwoord over vriendschap. Dat snap ik. Vriendschap is het allerbelangrijkste. Vrienden zijn nieuwsgierig naar elkaar. In alledaagse dingen. Jij probeert een pot appelmoes open te krijgen, je zucht, ik vraag of ik het even zal proberen. Zo simpel is het. Je draait je naar elkaar toe, er is een moment van aandacht, en dan doe je het even. Het zijn kleine dingen die goede stellen doen. Het zit ‘m niet in spannende uitjes en love bubbles met chocolade fondue en een hartvormig bed.”

■

Annes nieuwste boek ‘Sorry Schatje’ verschijnt binnenkort bij Maven Publishing

