

## Reageren?

Brieven: maximaal 200 woorden.

Artikelen: maximaal 700 woorden.

Mail uw reactie met naam, adres en telefoonnummer naar  
opinie@nd.nl of Postbus 2085, 3800 CB Amersfoort.Meer informatie: [nd.nl/contact](http://nd.nl/contact)JAN HOL • voorzitter van Stichting Marriage Week Nederland [nd.nl/opinie](http://nd.nl/opinie) BEELD ISTOCK

# BLAUWE PLEKKEN VAN JE PARTNER

...Als het fors tegenzit in een relatie, zwijgt mogelijk jarenlang de boventoon van de liefde en wordt een fors beroep gedaan op de ondertoon van de trouw.

Ons gesprek nam een onverwachte wending. Mijn collega vertelde met passie over haar werk. En opeens switchten we naar de situatie thuis. Waar haar echtgenoot, een sportieve vijftiger, twee jaar geleden een ernstig herseninfarct kreeg. Hij overleefde, herstelde, maar werd afgekeurd. Zijn geheugen bleek sterk verzwakt. Zij heeft daardoor een heel andere partner gekregen. Zijn emoties zijn vlak, aandacht voor haar is er weinig, gesprekjes zijn superkort, emotionele binding ligt onder druk.

Er kwam een zakdoek aan te pas; de tranen rolden over haar wangen. Maar ondanks dat haar wereld binnen enkele seconden *upside down* ging, is er van opgeven geen sprake. Ze zet door, op basis van liefde en loyaliteit én ook omdat ze het belang ervaart van een ongebroken gezin met twee bijna volwassen kinderen. Petje af voor haar.

## volhouden?

Toewijding lijkt schaars dezer dagen. Als de relatie leuk is, lijkt het geen probleem. Maar als het tegenzit, of als er grote teleurstellingen moeten worden verwerkt, dan komt het erop aan. Ben je in staat vol te houden? Ben je in staat de ander te blijven dienen, zelfs als je er helemaal niets voor terugkrijgt? Als je partner zich heel anders ontwikkelt dan je verwachtte óf als je partner wordt getroffen door een ziekte of handicap? Bij huwelijksinzegeningen zeggen we nogal eens: 'In het huwelijk zit pas muziek als de boventoon van de liefde wordt gesteund door de ondertoon van de trouw.' Prima, maar als het fors tegenzit, of het minder leuk is, of je partner ernstige beperkingen krijgt, dan zwijgt mogelijk jarenlang de boventoon van de liefde en wordt er een fors beroep gedaan op de ondertoon van de trouw. Gedurende ons leven lopen we allemaal wel eens blauwe plekken op.

## vragen stellen

Stel met het oog daarop elkaar eens de volgende vragen:

- Willen we onze relatie graag in stand houden, ook als het eens wat slechter gaat?
  - Willen we dat onze relatie nog veel langer duurt, en waarom dan?
  - In welke mate voelen we ons nog emotioneel gehecht aan elkaar?
  - Verwacht je dat je binnen een jaar een kortstondige relatie hebt met een andere partner?
  - Voelen we ons aan elkaar verbonden, ook als we weleens minder tevreden zijn met elkaar?
- Het lijken overbodige vragen voor christelijke paren, maar ook onder



Ben je in staat de ander te blijven dienen, zelfs als je er helemaal niets voor terugkrijgt?

hen morrelt de vervreemding aan de deur. Bij relatietherapeuten zitten ook gelovige stellen die kampen met overspel. Dat is vrijwel nooit een geïsoleerde misstap. Vaak zijn partners al vervreemd van elkaar. Het is ook niet simpel. Seks is *all over the place*. In reclames, films, Netflix, online, winkelstraten. En altijd lijkt seks hosanna te zijn. Verliefde type-tjes, klaar voor het liefdesspel.

## andere mooie dingen

Nee, natuurlijk. De werkelijkheid is anders. Maar hoe ga je ermee om als jij behoefte hebt aan seks en je partner helemaal niet? En hoe ga je ermee om als dat verschil ook niet bespreekbaar is? Dan dreigt vervreemding. Tenzij je er in slaagt je los te rukken van het idee dat seks alles is. En je andere mooie dingen aan hem of haar gaat zien.

Vaak moet je daarvoor kiezen. Het gesprek over de 'commitment-vragen' kan vervreemding eerder naar boven brengen, waarna je er samen ook bewust mee aan de slag kunt. Onze liefdesrelaties veren op dankzij het échte tweegesprek. Dat kan

## Zij heeft daardoor een heel andere partner gekregen.

spontaan aan de keukentafel zijn, tijdens het uitwaaien aan het strand of als je samen een lange autorit maakt. Een gesprek van hart tot hart is ook intiem; niet fysiek, maar mentaal. Van vrouwen is bekend dat ze meer openstaan voor seks nadat ze met

hun man écht hebben gesproken. Dan ervaren zij die diepgaande, emotionele verbinding. Van mannen is bekend dat zij meer openstaan voor gesprek nadat ze met hun vrouw hebben gevreeën. Dan heeft de intimiteit bij hem het liefdeshormoon dopamine aangemaakt en ervaart hij doorgaans een diepere band met zijn vrouw. De eeuwige tegenstelling tussen de seksen zorgt juist ook voor de aantrekkingskracht tussen beiden.

## veel geïnvesteerd

Gelukkig zien velen de grote waarde van commitment. Een Amerikaans onderzoek uit 2018 onder jonge stellen laat zien dat de partners toch bij elkaar blijven ook al zijn ze samen niet altijd gelukkig. Vaak doen ze dat omdat ze veel in de relatie hebben geïnvesteerd of omdat single-zijn hen nog minder aantrekkelijk lijkt.

De *couples* gingen echter ook minder snel uit elkaar wanneer ze geloofden dat hun partner heel erg toegewijd was aan de relatie. Of als ze dachten dat hun partner heel erg overstuurd zou raken door een scheiding. Ze hielden dus wel degelijk rekening met de gevoelens van elkaar.

## vergaande effecten

Daarin schuilt ook een belangrijke dimensie van onze liefdesrelaties. We zijn er, als echtpaar, nooit alleen voor onszelf of voor de eventuele kinderen. Ons huwelijk heeft vergaande effecten op je familie, je vrienden, je dorp of stad én uiteindelijk, met vele andere stellen samen, op onze samenleving en de toekomst daarvan. Ook daarom is commitment aan elkaar belangrijk – hoe lastig die blauwe plekken ook zijn. <