**Zal ik mijn relatie verbreken?**

Je zult maar een relatie hebben die niet brengt wat je ervan verwacht hebt. Je droom was anders dan de werkelijkheid is. Je zou zo gelukkig kunnen zijn, maar de realiteit is dat je min of meer ongelukkig bent. Wanneer komt het moment om de relatie te verbreken? Die vraag kan je zwaar drukken, vooral als je relatie al lang duurt en je er beiden veel energie in gestoken hebt. Je hebt als stel samen gewerkt aan je relatie, elkaar geholpen, leuke dingen gedaan, elkaars familie en vrienden leren kennen, geknuffeld met elkaar, ruzie gemaakt en dat weer goed gemaakt, gebeden met elkaar. Heb je dan nog wel het recht om je relatie te verbreken? Jazeker, al is het pijnlijk. Een verkeringsrelatie is een prachtig experiment. Prachtig, maar een experiment en experimenten mogen mislukken. Als christenen zeggen we: het huwelijk houden we in ere. We gaan tot het uiterste om onze trouwbelofte gestand te doen. Als je die belofte nooit publiek hebt afgelegd, ben je vrij om een relatie te verbreken.

Wanneer is het verstandig om je relatie te verbreken? Wat zijn daarvoor goede redenen? Je wilt immers niet de foute keuze maken, de ander niet onnodig pijn doen en jezelf niet tekort doen.

*De basis*

Let op het volgende. Een goede relatie wordt gekenmerkt door drie (Engelse) c’s:

*Commitment*: je bent elkaar toegewijd, jij gaat voor de ander en de ander voor jou.

*Communication*: je kunt goed communiceren, durft in elkaars hart en hoofd te (laten) kijken.

*Compromise*: als er problemen zijn of tegenstrijdige belangen, kom je er altijd wel uit. Niet doordat de een altijd moet slikken, maar door elkaar te begrijpen en tegemoet te komen.

Als jij in je relatie één of twee c’s mist (misschien wel drie), wordt het tijd om na te denken over de oorzaak ervan en of je daar dan mee verder wilt leven. Hoe meer ervan ontbreekt in jullie verstandhouding, des te groter is het risico dat je neemt wanneer je doorgaat.

*Is jouw relatie toekomstbestendig?*

We kijken nu dan wat meer in detail. Je herkent daar soms letterlijk in wat hierboven met de c’s bedoeld is. Hier volgen een paar signalen die ten minste oranje licht laten zien. Is je relatie nog wel toekomstbestendig als de dingen spelen die hier genoemd worden? Even voor de duidelijkheid: het gaat over JOU. JIJ weet niet of je echt van de ander houdt. Al deze opmerkingen hieronder kun je ook op je vriend(in) betrekken. Terwijl jij het 100% zeker weet, kan hij/zij de stoorzender zijn. Dat kan voor jou dan ook een reden zijn om de relatie te verbreken, als hij/zij die stap niet zet. Maar dat is een andere invalshoek. Nu gaat het over jou en jouw gevoelens.

1. Je bent bang om je voor altijd te verbinden met de ander. Het echte verlangen daarnaar ontbreekt van jouw kant. Je denkt regelmatig: ik wil het eigenlijk uitmaken. Je hebt ook niet het gevoel dat je samen compleet bent. Dus als je vriend(in) een stap verder wilt zetten in de relatie (‘Zullen we een trouwdatum prikken?’) zet jij de rem erop.
2. Je verbergt je ware zelf voor de ander. Je twijfels en ergernissen hou je voor je. Soms uit schaamte. Soms uit schuldgevoel. Soms omdat je denkt dat God het van je vraagt. Soms omdat je bang bent voor de boze of verdrietige reactie van je vriend(in). Het resultaat is in alle gevallen hetzelfde: echte openheid ontbreekt. Je wilt je ware ik niet laten zien of je durft niet in je hart te laten kijken. Je bent dus bij de ander niet trouw aan jezelf.
3. Je bent kritisch tegenover je vriend(in)omdat je heimelijk aanleidingen zoekt om de relatie met een goede reden te kunnen verbreken.
4. Je voelt je depressief door (de onzekerheid over) je relatie. En je wordt helemaal depressief als je denkt je leven lang aan de ander vast te zitten.
5. Vaak denk je aan een leven zonder je vriend/vriendin. Dat is je droom geworden en niet het samen door het leven gaan.
6. Je verbergt je relatie voor andere mensen (familie, vrienden). Zo creëer je ruimte om hem/haar los te laten zonder al te veel gezichtsverlies bij je familie of vrienden. Of je schaamt je zelfs bij je vrienden en familie voor je vriend(in), je praat ook niet over hem/haar. Je gaat in twee werelden leven.
7. Je ergert je vaak aan je vriend(in). Misschien slik je het in. Misschien maak je er ruzie over. Sommige karaktertrekken en gedragingen van de ander staan je echt tegen. Je hebt wel eens gehoord dat mensen pas na het trouwen zich gaan ergeren, als de blinde verliefdheid over is. Bij jou begint dat nu al. Soms denk je: dan wen ik er alvast aan. Meestal denk je: ‘Dit hou ik toch niet vol? Ik verlang naar een relatie waarin ik een betere klik heb!’
8. Als dingen je dwars zitten houd je ze misschien even voor je. Je vriend(in) voelt dan aan dat er spanning zit. Soms is het andersom. Dan voel jij dat de spanning bij hem/haar zit. Als je daarover niet communiceert, groei je sowieso uit elkaar. Maar het kan ook dat je juist – als er een bommetje gebarsten is – tot een goed gesprek komt. Jullie communiceren prima en zien de relatie daarna weer zitten. Zulke diepgaande gesprekken zijn een boost voor jullie relatie. Het gebeurt echter keer op keer. Weer komt er een fase van teleurstelling. Weer volgen diepe gesprekken. Weer begin je opnieuw. Je vraagt je af voor hoe lang. Jullie raken er beiden uitgeput van.
9. Je probeert jezelf vaak gerust te stellen en te overtuigen de moeilijkheden niet zo erg zijn (als je jouw vriend/vriendin vergelijkt met een ander of jullie relatie vergelijkt met die van anderen).
10. Je blijft maar hopen dat je partner zal veranderen. Als je eerlijk bent, betekent dat dat je je vriend(in) zo die in het heden is, afwijst. Je wilt wel met hem/haar trouwen als hij/zij een ander mens wordt. Dat heet voorwaardelijke liefde en is dus geen liefde.
11. Je zoekt telkens gelegenheden om je tijd door te brengen zonder je vriend(in) en je wringt je in allerlei bochten om je daarvoor te excuseren. ‘Ik ben echt druk voor mijn toetsen, sorry, ik kom deze week niet!’ Je presenteert het alsof het normaal is dat je zoveel zonder je vriend(in) onderneemt, maar je wilt hem/haar er gewoon niet bij hebben. ‘Ik vind dat je als je verkering hebt, best zonder elkaar op vakantie kunt gaan! Ik hou niet van die kleffe relaties.’
12. Je vindt dat de beginperiode van je relatie anders, leuker, was dan wat er in het heden van de relatie geworden is. Dat geeft je een reden om door te gaan (het was eens toch goed) maar geeft je ook een reden om over stoppen na te denken (je bent immers niet gelukkig met wat het geworden is). Twijfel is het resultaat.
13. Je liegt jezelf voor. (‘Zij bedoelt het goed!’ ‘Zij is best wel aardig.’ ‘Hij geeft niet om andere vrouwen...’ ‘Het zal vast wel wennen dat…’ ‘Alle mannen/vrouwen zijn toch zo.’) Of je vervalt in negatieve self-talk: ‘Er is geen ander die van mij kan houden.’ ‘Als ik maar beter mijn best doe komt de relatie nog wel goed’.
14. Je voelt je niet tevreden over jezelf als effect van de relatie. Je bent een onzekere twijfelaar geworden. Je kunt je niet meer concentreren op je werk of studie. Je doet chagrijnig. Je kent jezelf niet meer terug (en anderen jou soms ook niet). Je schrikt als iemand (bijvoorbeeld) tegen je zegt: ‘Sinds je verkering hebt, vind ik je zo stil geworden. Je bent veranderd!’
15. Je begint je vriend(in) te bedriegen. Je lucht je hart bij een andere aantrekkelijke man of vrouw. Je maakt afspraakjes met anderen voor wie je heimelijk meer voelt. Het blijft nog wel netjes. Je gaat bijvoorbeeld uit eten met je vrijgezelle stagebegeleider (ster). Dat hoort erbij. Je hebt niks met hem of haar maar vindt het toch net iets te spannend.
16. Terwijl je enerzijds denkt dat je vriend(in) de ware niet is, heb je toch het gevoel dat je vast zit in de relatie. Je denkt dat je klem zit en voelt je machteloos om de situatie te veranderen.
17. Je hebt geen zin meer in nadenken en moeilijke gesprekken. Je kapt de ander met zijn / haar gesprekspunten en argumenten af. Je hebt geen zin meer om de ander tegemoet te komen en dingen op te lossen. Je hebt namelijk ten diepste geen zin meer om samen verder te gaan.
18. Je bent de sleur en voorspelbaarheid van je relatie zat geworden. Je hebt er geen plezier meer in.
19. Je voelt je niet (nog steeds niet of niet meer) aangetrokken tot het lichaam van de ander. Bij sommige dingen van het lichaam van de ander heb je misschien zelfs wel afkeer.
20. Je kunt geen punten (meer) noemen waarop je de ander zo bewondert dat de minpunten van jullie relatie daarbij in het niet vallen. Je snapt eigenlijk niet meer waarom je verliefd geworden bent.
21. Je relatie kost je (alleen maar)energie. (Een goede relatie levert je energie op!) Je verspilt energie door je eigen tobben. Of je verspilt energie omdat je voor je gevoel zoveel investeert in je vriend(in) zonder dat je er iets voor terugkrijgt.
22. De reden waarom je je verkering in stand houdt, is niet het geluk van de relatie zelf. Je bent bijvoorbeeld bang voor de trammelant. ‘Laat ik nu maar verder gaan. Dat geeft het minste gedoe. We hebben al een huis gekocht. Ik zal het toch wel nooit zeker weten.’ Of je vindt het je plicht om door te gaan, ‘Ik kan het na vier jaar niet maken om nog nee te zeggen. Mijn vriend(in) heeft ook al recent een ouder verloren.’ Je put er echter geen inspiratie meer uit . Het huwelijk dat er aan gaat komen, is een hoge berg geworden. En tegen hoge bergen kijk je zuchtend op.

*Wat nu?*

Je kunt kruisjes zetten bij de bovenstaande punten. Misschien levert dat duidelijkheid op. Een beetje twijfel over een relatie is niet erg. Maar langdurige grote twijfel moet je aan het denken zetten. Vervolgens kun je hopen en bidden dat je gevoelens alsnog veranderen. Die kans is niet zo groot. Je hebt al zo lang gehoopt en zo lang gebeden. Wat je nu niet voelt voor je vriend(in) komt later waarschijnlijk ook niet. En de dappere grote stap voorwaarts zetten – ‘Als ik eenmaal getrouwd ben, zal ik wel enthousiaster worden!’ – is vrijwel altijd zelfbedrog. Beiden betaal je dan de prijs van een huwelijk dat niet het geluk brengt dat je hoopte.

Als jij jezelf herkent in veel van de bovenstaande punten van onzekerheid, wat is dan wel wijs?

* Vat moed om eerlijk tegenover jezelf te worden en dan ook tegenover de ander. Durf te denken wat je denkt en te voelen wat je echt voelt en daarover MOET je communiceren. Twijfel je of je weet wat je denkt of voelt? Hier is een tip. Wat je echt denkt en voelt begint met het woord ‘eigenlijk’. Bijvoorbeeld: je geeft je vriend(in) een kus maar ‘eigenlijk’ griezel je van hem/haar. Daar moet je dan wat mee! Of je vriend(in) vraagt of je het weekend mee gaat naar haar ouders. Jij zegt ja maar denkt ‘eigenlijk…’ Dit zijn de oranje lampjes, die je moeten waarschuwen. Maak een echte keuze!
* Onderscheid verantwoordelijkheden. Jij bent verantwoordelijk voor eerlijke communicatie naar de ander. Hij/zij is verantwoordelijk voor de manier waarop die daarop reageert. Als jij zwijgt uit angst voor de reactie van de ander, dan verwar je de verantwoordelijkheden. Je laat je eigen verantwoordelijkheid liggen en neemt die van de ander over. Dat maakt een voortsukkelende relatie superonduidelijk.
* Schrik niet terug voor het prijskaartje dat aan het verbreken van de relatie hangt. Neem daarvoor de verantwoordelijkheid op je. Je weet dat je in dat geval een periode van andere onzekerheid tegemoet gaat. Enerzijds zal je opgelucht zijn, maar anderzijds je schuldig voelen. Je zult eenzamer worden want je bent je maatje kwijt, met wie je toch veel deelde. Je zult moeten incasseren dat je vriend(in) en diens familie misschien heel boos op je zijn. Er is geen gratis oplossing. Doorgaan met een niet goede relatie heeft een prijs, het verbreken ervan ook. De keus is aan jou.

*Breken*

Als je kiest voor de breuk, doe dat dan zo netjes mogelijk. Je stuurt geen appje met de onverwachte mededeling dat de relatie voorbij is. Je komt niet ineens met een nieuwe vriend(in) op de proppen. Je zegt niet de ene dag: ‘Ik hou zo verschrikkelijk veel van jou!’ en de andere dag ‘Ik wil niet verder.’ Dan ben je gewoon onbetrouwbaar. Je vernedert je vriend(in) niet door gemene dingen te zeggen. Nee, je gaat het eerlijke gesprek aan, je vraagt bedenktijd en je trekt dan de conclusie. Ook al is de conclusie voorspelbaar, dan is het nog goed om je vriend(in) de kans te geven om de klap te zien aankomen. Bij een nette breuk hoort ook dat je na enige tijd afspraken met elkaar maakt over het ontknopen van gemeenschappelijke belangen of het al dan niet teruggeven van spullen.

Breken is breken. Zend geen dubbele boodschap uit om de ander een beetje pijn te besparen. ‘Ik hou van jou maar durf toch niet verder.’ Dat is onzin. De werkelijkheid is: ik hou niet genoeg van jou om met jou verder te gaan. Nog een dubbele boodschap: ‘Ik maak het uit maar wil toch goede vrienden blijven’. Dat kan eventueel wel, maar pas na een hele tijd, als de breuk een echte breuk is en de wonden geheeld zijn. Die keuze voor blijvende vriendschap moet bovendien uitgaan van het slachtoffer van de breuk en niet van de dader.

Blijf je keuze om te breken niet uitleggen- weer een lange mail, weer een telefoongesprek - als een soort zelfverdediging. Geef de ander de kans om jou niet te begrijpen en gewoon boos op je te zijn. Jullie moeten nu immers van elkaar loskomen. Daar horen onbegrip en boosheid bij.

Vergeet niet: ook als je zelf de relatie verbroken hebt, ga je een klein of groot rouwproces door. Je hebt immers een mooie toekomst achter de rug. Je hebt misschien wel jaren geïnvesteerd in iets dat toch niet levensvatbaar bleek. Gun jezelf dat verdriet. Stort je dus niet te snel in de armen van een ander om dat verdriet te maskeren. Je omgeving speelt hierin trouwens ook een rol. Als die je niet steunt in je keuze – ‘Wat heb je nou gedaan? Jij bent gek!’ – heb je het zwaarder.

*Seks*

Nu een bijzonder punt. Met name christelijke jongeren kunnen daarmee worstelen. Het heeft met de moraal te maken. Mag je je relatie verbreken als je het bed met elkaar gedeeld hebt? De kerk heeft 2000 jaar geleerd: wie seks voor het huwelijk heeft, is eigenlijk al getrouwd. Wie het bed deelt, spreekt daarmee indirect uit dat hij het leven met de ander wil delen. Alleen seks met elkaar hebben voor de lol is elkaar gebruiken of is zelfbevrediging of beide. Het is niet de dienende liefde waarin je je helemaal en voor altijd geeft aan de ander. En als het dat wel is, waarom trouw je dan niet zo snel mogelijk?

Hier valt veel over te zeggen. Duidelijk is in elk geval dat seksualiteit op zich nooit een goede relatie oplevert. Het levert misschien een leuke nacht op, maar geen duurzame relatie. Dat is de vergissing van veel (jonge) mensen. Het is andersom: een goede relatie levert de basis op voor seksualiteit. En een goede relatie moet duurzaam goed zijn wil seksualiteit daarin een mooie plek krijgen. En die duurzaamheid wordt onderstreept met een publieke trouwbelofte.

Maar nu de werkelijkheid. Mensen zeggen: ‘Ik dacht dat mijn relatie al goed genoeg was om samen seks te hebben, maar helaas…’ Of ze zeggen zelfs: ‘Ik kan niets meer met het christelijk uitgangspunt, al zou ik het willen, want ik heb met meer mensen het bed gedeeld. Met wie ben ik dan ‘getrouwd’?

Laten we realistisch zijn. Wij leven niet meer in de eercultuur van de bijbel, waarin zelfs een vrouw die verkracht was het een schande vond als de dader haar niet zou trouwen (2 Sam. 13). Wij leven in een gevoelscultuur. We kunnen ertegen protesteren maar het is niet anders. Daarin gaan mensen niet meer een huwelijk in als ze niets (meer) voor elkaar voelen. Ook al was hun relatie ooit goed en hebben ze seks gehad. Vroeger dwongen ouders hun kinderen zo snel mogelijk te trouwen als ze seks gehad hadden en een kindje verwachtten, zelfs als de relatie van twijfelachtige kwaliteit was. Die tijden zijn voorbij.

Christelijke jongeren die hun relatie verbreken, ook al hebben ze seks gehad, hebben terecht een schuldgevoel. Laat het maar geen reden zijn om door te gaan met een slechte relatie. Het is wel een uitnodiging om tot bezinning te komen. ‘Hoe ga ik om met seks? Wat vraagt God? Moet ik Hem schuld belijden? Hoe ga ik ermee om in een nieuwe relatie?’

*Complicaties*

Er zijn misschien wel complicerende factoren in jouw persoonlijkheid die jou geen goed zicht geven op de kwaliteit van je relatie. Hier zijn een paar voorbeelden daarvan. Die voorbeelden kunnen je helpen om nu dapper de relatie te verbreken, maar ze kunnen je ook nieuwe twijfels bezorgen of je daar wel goed aan doet.

* Je bent vooral lief en sub-assertief in je relatie. Je durft het niet uit te maken. Of je bent bang om alleen te staan. Of je voelt je vooral schuldig om een vriend(in) die zo hard zijn/haar best gedaan heeft toch af te wijzen. Zelfs: je laat je manipuleren omdat je bang voor de ander bent of medelijden met de ander hebt. Je durft een relatie niet te verbreken omdat de ander met zelfdoding dreigt als je dat toch doet. Je durft de buitenlander met wie je verkering hebt, niet te zeggen dat het niks wordt, omdat je bang bent dat hij het dan niet gaat redden in Nederland. Als je zo in een relatie staat, zou je in theorie met iedereen kunnen trouwen en met iedereen een onbevredigend huwelijk aangaan. Een huwelijk is niet bedoeld als een therapeutisch instrument om mensen te redden. Zo werkt het ook niet. Problemen worden er eerder groter door. Een verslaafde raakt echt niet van zijn verslaving af alleen door een huwelijk met jou. Dit heb je nodig: wordt gezond assertief! Pas dan kun je je relatie op waarde schatten.
* Iets anders en dat komt veel voor: je hebt beslissingsangst. Je wilt overal greep op hebben, je eigen gevoelens helemaal begrijpen, de toekomst kunnen overzien. Je wilt de ander niet bedriegen. Je krijgt paniekgevoelens zodra je een stap vooruit kunt zetten in je relatie. En als het tijdelijk uit is - ‘We gaan elkaar veertien dagen niet zien om na te denken…’ - wil je terug en als het weer aan is, weet je weer waarom je weg wilde. De bestaande situatie wil je eindeloos oprekken (geen stap vooruit én geen stap achteruit zetten). Je stelt jezelf ultimatums. ‘Eind december moet ik het zeker weten!’ Als een ultimatum verloopt, weet je het nog niet. Als je dit herkent, is de belangrijkste opgave om te leren onderscheiden tussen je gevoelens voor de ander en je angst voor de toekomst. Het is echt mogelijk om van iemand te houden en toch bang te zijn om de knoop door te hakken. Durf dan op je liefde af te gaan en met de bibbers in je benen verder te gaan. Die angst verdwijnt zodra je die geaccepteerd hebt meestal geleidelijk.
* Je bent misschien een oppervlakkige narcist en flierefluiter. Je gebruikt anderen. Je denkt al weer over het afdanken van je vriend of vriendin, voordat je goed je best gedaan hebt voor de relatie. De relatie is toch saaier dan je dacht. Je ziet de winst van de relatie niet als je ontdekt dat je vriend(in) jou ook durft tegen te spreken. Je zoekt rechtvaardiging om de relatie te verbreken, terwijl je zelf de oorzaak van het mislukken ervan bent. Je tart je vriend(in) door te flirten met anderen. Je bidt of God je een goede vriend(in) geeft, maar bent zelf te lui om hard te lopen voor degene die God op je pad geplaatst heeft. Je relatie heeft ook een sterke seksuele component. ‘Je bent zo mooi!’ zei je de eerste zes weken. Nu heb je al weer een nog mooier iemand ontmoet. Wat heb je nodig? Een spiegel om in te kijken. Een schop onder je kont. Besef van realiteit. Meer respect voor de ander. Minder het gevoel dat jij de zon bent waar de planeten omheen draaien.
* Nog een storende kwestie. Je kunt hechtingsangst hebben: zodra je dichtbij een ander komt of een ander dichtbij jou, durf jij niet meer verder. Je vindt het fijn als je vriend(in) in je buurt is, maar durft je niet echt over te geven aan de relatie. Je houdt van iemand maar als die te dichtbij komt, kan die een kat uit de zak krijgen. Een liefdesrelatie is het resultaat van wederzijdse hechting. Hechtingsangst kan een reden zijn waarom sommige mensen gaan samenwonen in plaats van trouwen. Het heeft altijd te maken met je eigen hechtingsgeschiedenis in het ouderlijk huis. Er kan een onbalans ontstaan zijn tussen hechten en loslaten. Hechtingsangst kan ook loslatingsangst zijn: als ik me aan jou bind, zal jij me vast in de steek laten en die pijn wil ik mezelf besparen. Wat heb je nodig? Het herbeleven van je eigen oude hechtings- en loslatingsgeschiedenis en daar nu als volwassene mee om leren gaan. Daarna kun je leren dat je in je eigen relatie staat vanuit een positief zelfbeeld en een positief beeld van de ander. Pas dan kun je gaan genieten van de nabijheid van je vriend(in).

*Praten en bidden*

Ga, als je het moeilijk vind om te beslissen over je relatie en als je knelpunten ziet, het gesprek met anderen dan je vriend(in) aan. Ga niet in je eentje lopen tobben. Zwijgen over je spanning (uit schaamte bijvoorbeeld) maakt je leven onnodig zwaar en brengt ook geen verandering te weeg. Praat niet alleen met vrienden, of één goede vriend of vriendin, want die bevestigen je alleen maar. Praat (ook) met een ouder iemand die een beetje zicht op jou heeft.

Helpt bidden? Bidden helpt meestal niet als je niet ook met mensen over je zorgen praat. Samen bidden is dan nog bemoedigender ook! Bidden moet ook samengaan met over jezelf nadenken (wie ben ik, wat wil ik, waarvoor ben ik bang?) en over je vriend(in) nadenken. Wie is zij/hij? Daarbij kunnen anderen je helpen.

Bid niet om een wonder dat een slechte relatie ineens goed komt. Bid niet dat je angst wordt weggenomen. Bid om wijsheid. Bid om moed dat je je verantwoordelijkheid durft te nemen. Bid om liefde voor de ander, zelfs als je die niet meer als toekomstige huwelijkspartner kunt zien. Bid om inzicht hoe je goed met je angst kunt omgaan.

**Wijsheid toegewenst!**