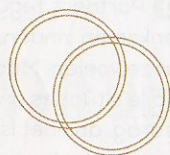


Dagboek van een
RELATIE
WEEKEND





Journalist Janine (44) wil met haar man André deelnemen aan een relatieweekend, met andere stellen erbij. André is op z'n zachtst gezegd niet enthousiast. Alleen als ze hem bezweert dat hij niets hoeft te delen met de rest, gaat hij mee.

Illustratie CHLOE FLEURY

Hoe vind je het? peil ik André. "Bizar." Onwennig kijken we om ons heen. Het is vrijdagavond en we reden rechtstreeks vanuit ons werk richting Brabant, waar we in het donker aankwamen bij een voormalig klooster. Hier gaat ons relatieweekend van de organisatie Encounter plaatsvinden. Met een kop koffie in de hand staan we in een restaurantzaaltje terwijl ook de andere stellen binnendruppelen. Veertigers en vijftigers vooral, maar ook twintigers en dertigers. Ze kijken net zo nerveus om zich heen als wij. Wat staat ons te wachten?

Een paar weken daarvoor belde ik mijn moeder om te vragen of ze dat weekend op onze kinderen wilde passen. "O wat leuk, waar gaan jullie naartoe? Lissabon of Berlijn ofzo?", vroeg ze. "Naar Helvoirt." Stilte. "We doen mee aan een relatieweekend", licht ik toe. "Gaat het dan slecht tussen jullie?", wil m'n moeder weten. Dat niet. We hebben weliswaar emotionele, intensieve jaren achter de rug door een traumatische gebeurtenis die onze zoon trof, maar door te praten over onze angsten en gevoelens zijn we juist naar elkaar toegegroeid. Alleen: we zijn al 22 jaar samen, dan valt er wel wat op te frissen, toch? Van mij mag de boel meer sprankelen. Bovendien draaide álles om de kinderen de laatste jaren en ik snak naar wat *we-time*. Het voorstelrondje is verrassend: we stellen niet onszelf maar onze partner voor aan de anderen en vertellen hem (of haar) wat we in hem/haar hebben gewaardeerd vandaag. "Ik had een lijstje met vijf winkels waar we naartoe moesten, en ik vond het fijn dat je zonder morren meeinging", zegt iemand. "Je

helpt mij rustig te blijven ondanks de spanningen op mijn werk", zegt mijn man. En ik vind het leuk dat hij eraan had gedacht het fotoalbum uit mijn kindertijd van zolder te halen voor mijn moeder. Deze startvraag typeert de positieve insteek. "Het gaat er niet om dat er iets aan de ander moet worden verbeterd of veranderd, maar om het herontdekken van elkaar. Wat hebben jullie elkaar nog te vertellen en wat voeg je toe? Juist in de verschillen zit de kracht, de energie van een relatie. Opnieuw kijken naar wie jullie zijn als mens, helpt om elkaar weer liefdevol te bejegenen", zegt Mary. Samen met haar man Jos en twee andere 'Encounter-stellen' leidt zij dit weekend, waarin communicatie centraal zal staan. "Tijdgebrek is bij veel stellen de spelbreker voor echt contact. Bovendien hebben we ieder onze eigen gedragspatronen en worden de onderlinge verschillen in de loop der tijd groter. Zo komt er een verwijdering die er niet was in de verliefdheidsfase en ontstaat er onbegrip. Je gaat elkaar sneller veroordelen en ziet elkaars goede intenties niet meer. Je komt tegenover elkaar te staan in plaats van naast elkaar", zegt Jos.

Gevoelens delen

Encounter ontstond vijftig jaar geleden in Amerika. Een priester die zich inzette om kinderen te helpen die het moeilijk hadden of over staat zwierven, besefte dat hij beter hun ouders kon gaan begeleiden. Als zij een stabiel, gelukkig huwelijk hebben, gaat het met de kinderen ook goed, redeneerde hij. Zo ontstond een programma waarin stellen inzichten en praktische handvatten krijgen om hun relatie te ▷

DIT LEERDE JANINE VAN HET WEEKEND

verdiepen en weer te laten sprankelen.

Aan de hand van persoonlijke ervaringen geven de begeleiders uitleg over de thema's die binnen een relatie kunnen spelen. Hoe bewust zijn we ons bijvoorbeeld van onze gevoelens? Jos: "We verwarren wat we denken en vinden vaak met ons gevoel. Vaak praten we over feiten, over dingen die buiten ons liggen. Maar gevoelens zijn er in alle situaties en ze beïnvloeden je gedrag. Wie vaker stilstaat bij wat hij voelt, leert bovendien zichzelf beter kennen."

Er wordt relatief veel tijd besteed aan wie we zelf zijn. Hoe laat je je aan de buitenwereld zien en welke kanten moffel je liever weg? Mary: "Als je angsten en onzekerheden, schaamte- en schuldgevoelens, pijn, verlangen en verdriet niet deelt, laat je jezelf niet helemaal zien. Dat maakt de relatie oppervlakkiger. Het maakt ook eenzaam. Deel je dergelijke gevoelens wél, dan ontmoet je elkaar echt en ontstaat een gevoel van verbinding."

Liefdesbrief aan elkaar

Het schrift dat we de eerste avond krijgen, is een belangrijk hulpmiddel. Na elke presentatie volgt een 'dialoog-vraag' en schrijven we daarover een brief aan elkaar, om die vervolgens in de beslotenheid van onze hotelkamer aan elkaar voor te lezen. Poeh, dat vind ik nogal wat; het voelt zo kwetsbaar. We starten

1 Partners zeggen vooral wat ze denken en vinden, en lang niet altijd wat ze voelen. Maar gevoelens zijn er in alle situaties en ze beïnvloeden je gedrag, dus het is belangrijk je daar bewust van te zijn. Daarnaast zorgt delen met je partner wat er in je hoofd en hart omgaat voor verbinding.

2 Partners denken vaak dat een relatie een privéaangelegenheid is. Maar als je het samen goed hebt, heeft dat veel invloed op de mensen om je heen. De kinderen, maar ook vrienden en familie.

3 Houden van en beminnen, is een keuze. Hoe welkom ben je voor elkaar? Hoeveel aandacht heb je voor de ander en voor wie hij/zij in wezen is?

4 'Beminnen is een keuze' betekent ook dat je bereid bent om moeilijke gesprekken aan te gaan.

Een paar spelregels:

- Haal er geen derde partij bij ("Je bent net je moeder!").
- Kritiek en sarcasme maken meer kapot, dan dat het iets oplost.
- Praat niet in termen als: "Jij ook altijd!"
- Luister naar de ander in plaats van met je eigen gelijk bezig te zijn of in de verdediging te schieten.
Wees nieuwsgierig.
 - Je verontschuldigen voor de gevoelens die je hebt, is niet nodig.
 - Geef niet de ander de schuld van jouw gevoelens: ze zijn van jòu!

wat lacherig, maar het went snel. Als het gaat om wat we waarderen in onze relatie hebben we bijna letterlijk hetzelfde opgeschreven. Hoe mooi we elkaar aanvullen, en dat ons huis een veilige, warme plek is. En hoe thuis we ons bij elkaar voelen. De verschillen erkennen – hij is rustig en introvert, ik praat graag en heb meer behoefte aan reuring – en daarmee dealen op een manier die recht doet aan onze eigen behoeftes, gaat ons ook goed af. Het scheelt ongetwijfeld dat we jaren geleden tijdens een crisis relatietherapie hebben gehad, en precies dit centraal stond. Dergelijke constatering maken dat een deel van het weekend geen nieuws voor ons is. Maar dat er toch genoeg op te frissen valt, komt naar boven als we een lijstje met 'symptomen van verwijdering' krijgen. Wanneer ervaar ik afstand? Enigszins beteuterd constateer ik dat er toch best vaak een matte sfeer heerst thuis. Dat we maar weinig échte gesprekken voeren. Dat we niet meer zo veel leuke dingen doen samen of plannen voor de toekomst maken.

Dat ik soms het gevoel heb alles alleen te moeten doen en mij niet altijd gezien voel. Dat ik mijn man niet altijd begrijp of kan peilen. En door een van de andere presentaties realiseer ik me dat ik daar zelf een aandeel in heb: hoeveel moeite doe ik eigenlijk voor hém? Na een wat plichtmatig "Hoe was je dag?" vind ik het 's avonds heerlijk om mijn eigen gang te gaan en ongestoord een boek te lezen op de bank. Ik zou best vaker écht kunnen luisteren en doorvragen als hij antwoord geeft.

We komen pas echt tot de kern als het gaat over 'Kansen tot ontmoeting'. Eerst krijgen we een presentatie over dat verliefdheid weliswaar overgaat, maar dat 'houden van' geen kwestie van alleen gevoelens is.

WE ZIJN AL 22 JAAR SAMEN,
DAN VALT ER ALTIJD WEL
WAT OP TE FRISSEN, TOCH?

Mary: "Liefhebben en beminnen is een k euz e die je elke dag opnieuw kunt maken. Dat zit hem in kleine dingen. In je ergernis inslikken over het feit dat hij weer vergeet het licht uit te doen, bijvoorbeeld. Door bewust te kijken naar hoe anders de ander is en naar wat hij nodig heeft, raak je meer betrokken bij elkaar." 'Beminnen is een keuze' betekent ook dat je bereid bent met elkaar te botsen. Om de moeilijke dingen aan te gaan, in plaats van te vluchten in werk, sport of Netflix. "Gevoelige onderwerpen mijden we liever, maar daarmee laten we kansen op echte ontmoetingen liggen", weet Mary. We krijgen de opdracht elkaar een liefdesbrief te schrijven over iets wat wringt of gevoelig ligt, zoals geld, de balans tussen werk

Ineens voel ik mijn kracht weer, in plaats van die kwetsbaarheid en onzekerheid van de afgelopen twee jaar

en vrije tijd, sex, communicatie of de kinderen. Wat speelt er en hoe voel je je daarover? De term 'liefdesbrief' helpt me bij het aansnijden van die delicate kwestie, waarvoor ik thuis nooit het juiste moment vind en ook niet weet hoe ik erover moet beginnen. Ons seksleven, of liever: het gebrek daaraan. Hoe vaak hebben we het gedaan het afgelopen jaar? Drie keer? Ik weet ook wel dat het om kwaliteit gaat en niet om kwantiteit, maar ook de kwaliteit laat te wensen over. Nu zie ik de kracht van de Encounter-aanpak: in een liefdesbrief klaag je niet over problemen of gebreken, en zo wordt vanzelf mijn verlangen naar André het onderwerp. Dat levert een bijzonder en mooi gesprek op. We hebben het over zijn geworstel met angsten en stress en over mijn onzekerheden. En ik heb h em heel hard nodig, maar in welke opzicht heeft hij mij eigenlijk nodig?

Diep geraakt

André vindt het 'enorm spannend' allemaal. "Het dwingt tot nadenken. Nee – tot voelen, en dat vind ik nog moeilijker." Toch blijkt hij op papier zijn gevoelens veel beter te verwoorden dan tijdens een gesprek. Ik zie zijn kwetsbaarheden, zijn

mooie kanten weer. Hoe gek ik dat schrijven eerst ook vond, het heeft veel effect. In een gesprek val je elkaar in de rede, geef je je mening en gooi je er meteen een advies achteraan. Schrijven helpt je je gevoelens en gedachten te ordenen. Ik ontdek en deel dingen over mezelf waar ik in het dagelijks leven aan voorbij was gegaan. Ineens voel ik mijn kracht weer, in plaats van die kwetsbaarheid en onzekerheid van de afgelopen twee jaar. Het is zo mooi en heftig dat ik erom moet huilen. Aan het gesnotter om me heen te horen tijdens het schrijven, ben ik niet de enige die diep geraakt is. "Ik moet ook weer huilen als ik denk aan wat j ullie delen. Dat raakt me", zegt een vrouw tegen de Encounter-stellen. "Het gaf mij ook de moed om te vertellen wat ik diep had weggestopt." Dat herken ik. Dat de 'Encountertjes' tijdens de presentaties openhartig hun – herkenbare – ervaringen en kwetsbaarheden delen, maakt veel los en brengt onze eigen gesprekken op een dieper niveau. Je een klein kind voelen dat terechtgevoerd wordt, je aangevallen voelen als de ander neutraal constateert dat een klus in huis niet is gedaan, je niet belangrijk voelen, je uitgaavenpatroon verdoezelen of zwijgen over gezondheidsklachten om gezeur te voorkomen; het lijken kleine dingen, maar ze scheppen wel een afstand.

Innig verbonden

Het is ongelooflijk wat er in een weekend verandert. Ver weg van de ruis van alledag – kinderen, werkstress, sociaal leven, telefoontjes, social media – voel ik weer hoeveel ik van André houd. Hoe fijn het is om ook de kwetsbare, tere kwesties te delen. Ik voel me innig met hem verbonden door hoe hij daarop reageert. Die lieve, meelevende blik toen ik moest huilen, een tedere knuffel. Ik weet precies waarom ik ook alweer oud wilde worden met hem. Hoezeer ik zijn rust, creativiteit, onverstoorbaarheid en bedachtzaamheid bewonder. Ik stroom haast over van liefde. Die avond vrijen we zoals toen we ooit verliefd waren. Gulzig en onge-reemd. Het verrast me dat we dit vuurwerk nog in huis hebben. □

Ook zo'n relatieweekend?

Bij Encounter Nederland kunnen stellen op een laagdrempelige manier terecht om hun relatie een boost te geven. Naast weekenden worden er ook masterclasses (van 9 avonden) en workshops georganiseerd.

Meer info: encounter.nl

EEN MAAND LATER

Ik wist niet dat het mogelijk was, maar de eerste weken na het weekend voelde ik me écht weer verliefd op André. Dat geeft me zo veel levenslust. Met hem kan ik de hele wereld aan en dat geeft rust en maakt me blij. Het is bijzonder om die nieuwe energie in onze relatie, en daarmee ook in ons gezin, te ervaren. Alles lijkt ineens makkelijker te gaan en we hebben veel meer plezier.