

Opfriscursus voor je relatie

Lydia van der Weide (51) en haar vriend Jan volgden een relatieweekend in de bossen. Nee, niet om allerlei ingewikkelde problemen op te lossen. Gewoon om de boel even af te stoffen. En elkaar op een nieuwe manier te vinden.

Tekst LYDIA VAN DER WEIDE *Fotografie* GETTY IMAGES

en zaterdagmiddag in juli. Mijn vriend en ik maken een wandeling door het bos. Dat doen we vaker, maar zelden met een schrift in onze hand. Dit keer wel: ik een rode, Jan een groene. Verderop, tussen de bomen, zien we een ander stelletje lopen, eveneens met kleurige schriftjes. Geen toeval, natuurlijk. Zij doen net als wij mee met dit relatieweekend in Helvoirt.

Toen ik vriendinnen vertelde dat Jan en ik 'op relatieweekend' gingen, waren de reactie niet onverdeeld positief. "Daar zou ik mijn vent met geen tien paarden heen krijgen," verzuchtte M. "Zelfs niet als hij geld toe zou krijgen." Anderen wilden vooral weten waarom we dit in hemelsnaam gingen doen. We zijn nog maar vier jaar samen: is er nu al zoveel mis? Daarop heb ik een simpel en saai antwoord: nee, helemaal niet. Op wat kleine dingen na zijn wij hartstikke happy. Maar zo'n je-weet-wel relatieweekend – van volop in de problemen spitten, onder toezien van een relatietherapeut die het allemaal heel goed weet maar er thuis ook vast een zootje van maakt – zou dit helemaal niet worden. Bij de weekenden van Encounter, een vrijwilligersorganisatie die al vijftig jaar bestaat, is het doel namelijk niet om je relatie te verbeteren of te veranderen, maar om elkaar op een verfrissende manier te herontdekken. Het stof eraf!

Naast dat Jan en ik zoiets gewoon leuk vinden, weten we ook dat stof poetsen heel belangrijk is. We zijn beiden begin vijftig en hebben verschillende liefdes gehad. Al die relaties begonnen onstuimig en verliefd en liepen toch ergens spaak. Dit keer willen we het anders doen. We willen samen honderd worden. Zelfs als dat hard werken wordt. Tot nog toe valt dat gelukkig reuze mee. En zijn de relatie-ontwikkelingsdingen die we doen, zoals een tantra-weekend begin dit jaar, vooral spannend en grappig. Ik knijp mijn handen samen met Jan, dat hij voor dit soort dingen in is. Al stond hij niet te springen toen ik met dit relatieweekend op de proppen kwam. "Niet weer," zuchtte hij, en boog zich weer over z'n iPad. "Kunnen we niets eens gewoon naar de film of zo?" Maar ik had een troef achter de hand. Mijn ouders, op wie hij dol is. Toen ik 11 was, volgden zij precies ditzelfde weekend. Ik weet nog goed dat mijn opa en oma op mijn broertje en mij kwamen passen. Na afloop hing ik aan de lippen van mijn moeder, die vertelde over de 'liefdesbrieven' die zij en mijn vader naar elkaar hadden geschreven. "Dat wil ik later ook!" dacht ik. Dus toen ik er een halfjaar geleden iets over las, veerde ik op. "Ik zie dat het voor jou heel belangrijk is," zei Jan na een paar weken soebatten om hem over de streep te trekken. "En het draait niet alleen om mij. Dus vooruit, schrijf ons maar in." Kijk, daarom hou ik zo van hem.



Klooster

En daar zitten we dan, op vrijdagavond, in een zaaltje in een voormalig klooster. Wat onwennig giechelend met een stuk of tien andere stellen. Een paar zijn van onze leeftijd, anderen ouder of jonger; er is zelfs een stel van eind twintig. Ik weet nog niet goed wat we gaan doen, alleen dat we de vuile was (en ook de schone) niet in de groep hoeven te gaan delen. Gelukkig!

In de normale wereld is tijdgebrek vaak de spelbreker van de liefde; dit weekend gaan de telefoons uit en is er echt aandacht voor elkaar. We gaan onze relatie verdiepen door op een nieuwe manier met elkaar in gesprek komen. Schrijvend! In kromme zinnen of hanenpoten, dat maakt niet uit: het gaat om de inhoud. De drie dagen zijn opgedeeld in verschillende blokken. Elk blok bestaat uit een presentatie, waarbij de begeleidende stellen persoonlijke dingen met ons delen. Dan volgt er een vraag en 'werktijd,' waarna je in je eentje terugtrekt, binnen, of ergens in de grote tuin, om over

de bewuste vraag naar je lief te gaan schrijven. Jawel, gewoon met pen en papier. De ene keer krijgen we er tien minuten voor, maar ook wel eens een half uur. Daarna zoek je elkaar als stel op in je hotelkamer, om de brief voor te lezen en er samen over te praten.

Een uur later zit ik op mijn pen te kauwen bij de vraag wat ik waardeer in onze relatie. Dat we ons er allebei zo voor inzetten, schrijf ik dan. Ik vind het ontroerend dat wij altijd weer een grote bereidheid hebben om naar onszelf te kijken, voorbij trots of ego. Als we later in onze hotelkamer zitten, krijgen we eerst de slappe lach. Zullen we niet gewoon een drankje pakken? Maar als Jan zijn stuk voorleest en dingen uitspreekt als

"Zelfs bij botsingen voel ik altijd dat jij *the one* bent," zit ik al snel met tranen in mijn ogen. "Ik ga dit weekend niet huilen hoor," had ik beweerd in de auto. Is nu al niet gelukt.

Groentjes

De volgende ochtend zijn we om negen uur weer present. Wel vroeg voor een zaterdag, maar ik word al snel wakker bij de mooie presentaties. De thema's die aan bod komen zijn niet verrassend, maar juist de herkenbaarheid is de kracht. Het gaat over werk, vrije tijd, kinderen, vrienden, financiën, seks, en dan vooral wat er daarbij allemaal kan misgaan in de communicatie. De drie begeleidende stellen zijn ontroerend open over zichzelf. Ze vertellen over botsingen, wrijvingen en onbegrip maar ook over toenadering, nieuwe kansen en het herontdekken van passie. Hoewel ik me realiseer dat Jan en ik nog maar groentjes zijn, omdat de meeste andere stellen die deelnemen aan dit weekend al veel langer bij elkaar zijn dan wij, kan ik met alles mee meeleven en meevoelen. Ik ben vooral geraakt als het gaat over je terugtrekken bij ontgoocheling. Klopt helemaal. Als ik me gekwetst voel, hou ik me >

stoer, doe stoïcijns alsof er niets aan de hand is. Toen Jan op mijn vijftigste verjaardag, die ik uitbundig vierde, wat minder uitpakte als ik had gehoopt, heb ik niets gezegd – maar ik ben er nog steeds wat wrokkig over. “Je hebt altijd de keuze hebt om je te verbinden met de ander in plaats van een muur op te trekken, houdt de leiding ons voor. Door de gedachte: “Ik hou van je en ik bots liever met jou dan dat ik je kwijt ben.”

In een volgende brief, die over punten van verwijdering gaat, schrijf ik over de bewuste verjaardag. En hoe dat een oud gevoel triggerde van er niet echt toe doen. Mijn ogen prikken en even overweeg ik de tekst uit mijn schrift te scheuren. Toch zet ik door. Jan schrikt als hij even later hoort hoe ik hier nog mee zit. In plaats van beledigd te zijn, vertelt hij hoe onzeker zo’n gelegenheid hem kan maken en al snel voel ik mijn wrok wegsmelten als een klomp ijs in de zomerzon.

Zo volgen veel meer gesprekken, meer openheid en meer begrip,

‘Een relatie-weekend? Kunnen we niets eens gewoon naar de film of zo?’



meestal op onze hotelkamer, maar ook tijdens een wandeling in het bos. Als we gaan slapen ben ik doodop. Ik kruip dicht tegen Jan aan en voel me intens verbonden met hem. En hij ook met mij: waar komt anders dat nieuwe koosnaampje opeens vandaan? De volgende dag gaan we er opnieuw tegenaan. Hoewel we met de andere deelnemers niet inhoudelijk over onze brieven praten, kletsen we in de pauzes wel gezellig. Bijzonder hoe snel je vertrouwd kunt worden wanneer je allemaal met hetzelfde bezig bent. Ook de leiding heb ik in mijn hart gesloten. Het programma is wel intensief, maar toch vind ik dit weekend erg de moeite waard. Dat schrijven: wat een vondst! Ik merk dat ik het heel prettig vind om op deze manier mijn gevoelens te ordenen en zorgvuldig te uiten. Zo blijken dingen die kwetsbaar of kwetsend lijken, telkens prima bespreekbaar te zijn. Ik zie nu al voor me hoe we in de toekomst onze ruzies schrijvend gaan uitdiepen. Niet meteen natuurlijk, maar om kwetsuren later echt uit te praten. Altijd met als doel echt je gevoel te delen.

Wanneer we naar huis rijden, moet ook Jan toegeven dat dit erg bijzonder was. Niet in de laatste plaats omdat we weer eens duidelijk hebben ervaren hoe goed het zit tussen ons. Ik heb het gevoel dat voor ons geen enkel onderwerp taboe is. Dit weekend is een soort liefdes-APK. Ik heb stelletjes weer helemaal verliefd zien vertrekken. Voor mijn ouders was het indertijd een enorme verrijking. Zij zijn nu al negenenvijftig jaar bij elkaar. Een mooie inspiratiebron voor Jan en mij, voor als wij die honderd jaar willen gaan halen! ●

Kijk voor meer info op: www.encounter.nl

Sander



Boy



Kamran



Herfst

Drie mannen geven bij toerbeurt hun mening over vrouwenzaken. Dit keer journalist **Sander Tromp** (42), vader van drie kinderen.

Ik heb een vriendin, een jaartje of tien ouder dan ik en net begonnen aan de herfst van haar leven. Vijftig is het nieuwe dertig en zij is daar het levende bewijs van. Hip, vlot, grappig en nog lang niet toe aan de tweede helft van het bestaan. Dacht ik. Ik had haar ergens voor nodig en pakte de telefoon. “Hai, met mij.” “Hai.” “Zeg, zou jij misschien...” “Sorry San, kan ik je straks terugbellen? Ik heb een afspraak.”

“O, met wie?” vroeg ik, aagje van nature. Het bleef even stil. “Ben je er nog?”

“Met de hormoon dokter.” Nu bleef het van mijn kant stil. Best wel lang ook. Ik kwam niet verder dan:

“De hormóondokter?” “Ja nou, ik sta nu voor de deur... ik spreek je later.”

Tuut-tuut-tuut deed niet alleen de telefoon, maar ook mijn bovenkamer. Wat was nou weer een hormoon dokter? Het leek me een type ‘kwakzalvertje poepelegein’. Ik vertelde het Vriendin. Die keek me bestrafend aan.

“Jullie mannen hebben geen benul wat De Overgang met je kan doen. Zo’n hormoon-

schommeling kan echt heftig zijn.”

Internet gaf me vervolgens een college over oestrogeen en doorbraakbloedingen. Na het hoofdstuk ‘Vaginale Zetpil’ verliet ik de les. Ik heb nooit last van hormonale klachten. (Nou ja, da’s niet waar. Als ik bij de glasbak de kinderen de les moet lezen omdat ze de lege gebruikte proseccoflessen bij het witglas gooien, dan kom ik in de buurt.)

Het is zo dat ook mannen kunnen kampen met de gevolgen van De Overgang. Dan zijn ze, zegt Google, humeuriger (check), lusteloos (check), eerder moe (check), ontwikkelen ‘een buikje’ (check), en... hebben een lager libido. Nee toch, vier van de vijf goed! Dat was niet oké. Ik belde meteen de bewuste vriendin. “Zeg, die hormoon dokter... heb je daar een nummer van?” ●

‘Mannen hebben geen benul wat De Overgang met je kan doen’