



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you!



Exit - Blijven of gaan ?

Ik ben al enige tijd favoriet van de boekjes van psychologe “**ROOS VONK**”. Momenteel heeft deze psychologe een 3-tal zéér leuke boekjes te koop. De titels zijn “Ego’s en andere ongemakken”, “menselijke gebreken voor gevorderden” en het laatste “liefde, lust en ellende”

De boekjes zijn erg leuk omdat ze zijn opgebouwd uit “korte” erg vlot leesbare verhalen. Hier - als kennismaking - twee korte stukjes uit haar laatste boek .



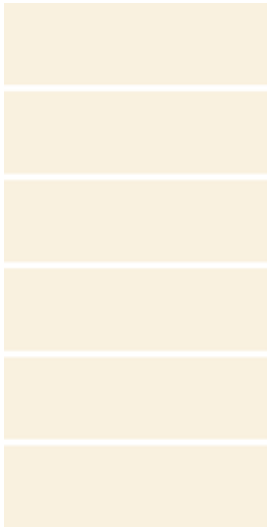
Blijven of gaan?

Relatie-coaches en -therapeuten zijn vaak geen voorstander van een **snelle exit-strategie**. Ze vinden dat je aan je relatie moet ‘werken’. Logisch, want het is hun werk.

Ik denk er heel anders over (zegt psychologe Roos Vonk) . Ik geloof ook helemaal niet in de stelling: **liefde is een werkwoord**. Taalkundig klopt dit al helemaal niet, om mee te beginnen: **liefde is een zelfstandig naamwoord**. Maar los daarvan: de stellen die ik ken bij wie het goed zit, hoor ik nooit over ‘werken aan de relatie’. Bij een goeie match klikt het gewoon en gaat het vanzelf. Je kunt ontspannen bij elkaar. Natuurlijk moet je weleens tijd maken voor elkaar, voorkomen dat je elkaar vanzelfsprekend gaat vinden. Maar ‘werken’, dat zie ik alleen koppels doen waar **het niet lekker** loopt. Zoals het liedje gaat: ‘Als er over de liefde gesproken wordt, is de liefde voorbij.’

Exit - Blijven of gaan?

05-07-2013 pag. 1



Dat doet pijn, en vaak praten mensen toch liever dan dat ze in stilte een pijnlijke waarheid onder ogen zien.

Hierna enkele overwegingen die mensen soms te berde brengen als argument voor blijven en 'eraan werken' - (in haar boekje kan je haar reactie daarop lezen).

- *Bij een volgende partner heb je dezelfde problemen*
- *Mensen die scheiden, kunnen die breuk vaak niet verwerken*
- *Je moet je best doen om een leuke partner te zijn*
- *De ander kan natuurlijk niet zonder je*
- *Crisis horen erbij en er komen ook weer betere tijden*
- *Je weet wat je hebt*

Je hebt wat je hebt ... Klopt, en daar ben je - zo zegt ze in haar boek - niet (echt) happy mee. **De cruciale vraag om jezelf te stellen is:** als je de relatie nu niet had en single was, zou je dan kiezen voor een relatie met deze partner?

Het **antwoord** op deze vraag zegt **eigenlijk alles**.

Is het antwoord **ja**, wat is dan je probleem? Is het antwoord **nee**... wat is dan eigenlijk het probleem?

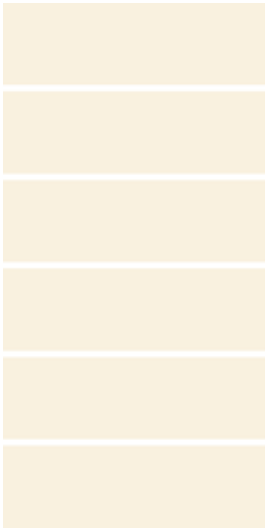
Exit !

Stel, je bent **niet happy in je relatie**. Dan kun je allerlei dingen doen, van niks tot vertrekken. Volgens psychologen zijn de mogelijke reacties te groeperen langs **twee dimensies**.

Aan de ene kant zijn er reacties die de relatie helpen beschermen, aan de andere kant reacties die de relatie bedreigen. Daarnaast is onderscheid te maken tussen enerzijds actieve, anderzijds passieve reacties (zie figuur hieronder):

- **Loyaliteit:** wachten en hopen dat het beter word (passief, relatie-beschermend)
- **Negeren:** In de relatie blijven maar je eigen gang gaan; kritiek geven op je partner maar niet praten over de problemen, minder tijd met elkaar doorbrengen en eventueel een affaire beginnen (passief, relatie-bedreigend)
- **Voice, van je laten horen:** Het probleem bespreken; proberen iets te veranderen, samen compromissen en oplossingen zoeken (actief, -relatie-beschermend)
- **Exit:** Uit elkaar gaan (actief, relatie-bedreigend)

	Relatie-beschermend	Relatie-bedreigend
Passief	Loyaliteit	Negeren
Actief	Voice	Exit



Hoe mensen reageren op relatieproblemen hangt van **allerlei variabelen** af:

- **De persoon:** mensen met weinig zelfvertrouwen zullen bijvoorbeeld eerder blijven, doordat ze zich afhankelijk voelen van de partner en onzeker zijn of ze het redden op eigen benen.
- **Hoe fijn je het had voordat de problemen ontstonden.** Is de voorafgaande tevredenheid hoog, dan kiezen mensen vaker voor loyaliteit of voice.
- **Hoeveel je hebt geïnvesteerd in de relatie:** Het is niet erg romantisch, maar dit is wel een factor die van invloed blijkt. Heb je veel geïnvesteerd, dan zul je eerder blijven. Dat kan gaan om zakelijke en financiële investeringen, maar ook emotionele, bijvoorbeeld als je door je partner vrienden bent kwijtgeraakt, of veel tijd hebt gespendeerd om je partner te steunen in moeilijke tijden.
- **De beschikbaarheid van alternatieve partners:** nog zo'n onromantische factor. Als mensen de indruk hebben dat er aantrekkelijke alternatieven zijn, en dat die ook 'haalbaar' zijn, dan kiezen ze eerder exit: De spreekwoordelijke 'oude schoenen' die je pas weggooit als je nieuwe hebt, of in elk geval denkt te kunnen hebben.

De rol van beschikbare alternatieven zorgt **ervoor dat relatietwijfel** vaak niet het beste in mensen naar boven haalt. Het meest integer zou natuurlijk zijn: éérst besluiten of je met iemand verder wilt, en zo nee, dan single worden. Jezelf tijd geven om een nieuw evenwicht te vinden. Dan ben je ook een leukere partner voor de volgende, en zadel je hem of haar niet op met de nasleep van je ex.



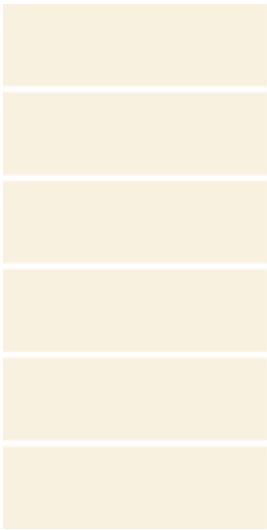
Maar mensen **zijn vaak bang** om alleen te blijven, en dus maken ze een andere afweging. Ze volgen bijvoorbeeld de negeeroptie, laten de onvrede sluimeren, totdat ze iemand tegenkomen en knetterverliefd worden. Die verliefdheid is dan het duwtje in de rug naar de exit. Tegen de ex en de vrienden zeggen ze dat het 'toch al niet meer goed zat'. Als ze

dat nou eerder hadden bedacht, hadden ze die ex met meer respect kunnen verlaten.

Exit - Blijven of gaan?

05-07-2013 pag. 3

Of ze gaan eerst op een datingsite kijken wat het aanbod is. Vooral als je net ruzie hebt met je partner en kwaad bent, is de verleiding groot om even op zo'n site te snuffelen waar duizenden singles je toelachen (of

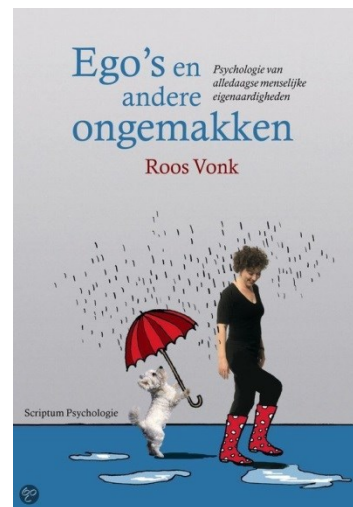


bijna-singles die hetzelfde doen als jij). Je kunt dan de indruk krijgen dat de nieuwe schoenen voor het oprapen liggen. Dit kan weer de relatietevredenheid beïnvloeden en de beslissing om uit elkaar te gaan.

Misschien gebeurt het zelfs dat mensen in een relatiedip zich op datingsites aanbieden en reageren op kandidaten terwijl hun partner nog van niks weet, gewoon om te verkennen wat hun alternatieven zijn en wat hun eigen marktwaarde is.

Iemands zelfwaardering speelt ook mee bij de afweging of er voldoende alternatieven zijn. Mensen met een lage zelfwaardering schatten dat somber in en zullen daardoor eerder kiezen voor negeren of loyaliteit. Het gevaar is dat je hierdoor in een vicieuze cirkel komt: als je wordt geleid door angst om op eigen benen te staan, is dat zelf ondermijnend en dus slecht voor je zelfvertrouwen. Dat wordt nog lager doordat het je niet lukt de knoop door te hakken - met als gevolg dat je nog onzekerder wordt en nog minder in staat bent om te breken.

Een belangrijke vraag om jezelf te stellen is: als je trouw blijft aan je partner, ben je dan nog trouw aan jezelf? Is het antwoord nee, bedenk dan: De keus gaat niet tussen je partner en een mogelijke ander, maar tussen **de relatie en jezelf**. Zodra je voor jezelf kiest, voel je je zelfvertrouwen groeien. Dan weet je van binnen dat het wel goed komen, wat er ook gebeurt.



Exit - Blijven of gaan?

05-07-2013 pag. 4



Eddy Claesen

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be