



01|02|03|04|05|06|07|08|09|10

Twenne Elffers, 9 jaar scholier

"Ik ben de oudste thuis. Ik heb een zusje van 7 en een broertjes-tweeling van 4 jaar. Mijn vader is kunstenaar, mijn moeder werkt als stewardess bij KLM. Dat is de veiligste vliegmaatschappij van de wereld, zegt ze. Ze brengt mensen eten en drinken in het vliegtuig. Soms schudt ze het blikje cola voordat ze het aan een passagier geeft; gewoon voor de grap. Omdat mijn moeder vliegt, ben ik vaak alleen met mijn vader. Dat vind ik vijftig procent leuk en vijftig procent niet leuk. Het leuke is dat we minstens één keer patat eten als mijn moeder er niet is. Bovendien mag ik van hem met de Nintendo DS spelen en van mijn moeder niet. Van mijn vader mag ik sowieso meer dan van haar. Soms mis ik mijn moeder. Dan probeer ik niet aan haar te denken; ik ga een spelletje doen of tekenen. Voor mijn vader is het niet altijd gemakkelijk om in zijn eentje voor vier kinderen te zorgen. Ik probeer hem te helpen door de kleintjes kalm te houden. Ze achter de computer zetten, werkt heel goed. Later wil ik twee kinderen; vier vind ik te druk.

Ik heb vier vrienden. Best wel weinig. Mijn beste vriend heet Ole. Hij was mijn eerste vriend en hij is heel grappig. Op school zitten we schuin tegenover elkaar en ik probeer tijd voor hem vrij te maken om te spelen. Als ik op vakantie ben, denk ik vaak aan hem. Hij blijft mijn hele leven mijn vriend. Misschien word ik later kunstenaar, net zoals mijn vader want ik hou van knutselen. Ik lijk op mijn vader. Hij heeft een gat in zijn hand, zegt mijn moeder, en dat heb ik ook. Je moet genoeg geld verdienen om eten te kunnen kopen. Maar ik wil zeker geen Dagobert Duck worden – die is zo gierig dat het niet leuk meer is. Ik hoop veel van de wereld te zien. Alle wereldwonderen, zoals de piramides en de scheve toren van Pisa. Ik wil ook graag naar het museum waar de botjes van de dodo staan en andere uitgestorven dieren.

Soms ben ik bang dat er een Derde Wereldoorlog komt. Op school hadden we het met geschiedenis over de Tweede Wereldoorlog en dat heeft me een beetje bang gemaakt. Mijn opa en oma hebben die oorlog meegemaakt. Voor de zekerheid leerde mijn opa schieten; dat wil ik dus niet. Op vakantie in Frankrijk heb ik twee scherven uit een bunker gepeuterd. Die komen vast en zeker uit de Tweede Wereldoorlog. Thuis hebben we een film over de kruistochten – die durf ik niet te kijken. Mijn ouders houden van mij, dat weet ik zeker. Soms noemen ze mij een held. Een keer deed mijn broertje de deur van de auto open, terwijl we op de snelweg reden en mijn vader net een vrachtauto inhaalde. Ik heb de deur toen snel dicht gedaan. Het is het engste dat ik ooit heb meegemaakt."

Annik van den Brand

We hebben anderen nodig om onszelf te leren kennen, begrijpen en ontwikkelen, zegt relatietherapeut Klaske de Vries (63).

'Als je er goed naar kijkt, is ruzie erg interessant'

Annik van den Brand

De prins op het witte paard...
"...bestaat niet. Natuurlijk, in ons hoofd hebben we allemaal een droompartner. Iemand die ons volledig begrijpt, ons volkomen onze gang laat gaan en het ons eindeloos naar de zin maakt. We willen niets liever dan dat onze partner aan dat beeld voldoet. Maar we lopen nu eenmaal ongemak, teleurstellingen en pijn op in een relatie."

Waarom willen we zo graag bij een ander horen?
"Contact, verbinding is een eerste levensbehoefte die niet te negeren valt. De meeste mensen blijven, ook na teleurstellingen, steeds weer proberen een relatie op te bouwen. Dat komt uit een kinderlijk verlangen naar een warme, veilige plaats waar we mogen zijn wie we zijn."

Weg van de eenzaamheid.
"Ja. Maar het tegenstrijdige is dat een relatie geen oplossing biedt tegen pijn. Een relatie is een weg naar meer bewustwording over je eigen pijn. De enige veilige plek ligt binnen jezelf; een ander kan je die niet geven. Daar gaat het na verloop van tijd ook vaak mis. We vinden het lastig om ons eigen ongemak te dragen. We proberen onze partner steeds verantwoordelijk te maken voor onze minder prettige emoties. Als diegene iets zegt of vindt wat ons een onveilig gevoel geeft, proberen we hem of haar te stoppen om dat uit te spreken of om dat te leven. Zo kunnen verstikkende patronen ontstaan waardoor mensen van elkaar verwijderd raken. De een durft zich niet meer uit te spreken en voelt zich niet meer gezien omdat hij of zij zichzelf niet mag zijn."

Wat gebeurt er dan?
"Vaak refereert pijn in een relatie aan

pijn die veel ouder is dan die relatie zelf. Meestal is die opgedaan in de kindertijd. Als kind ben je onbevangen en heel, maar in diezelfde onbevangenheid worden we gekwetst. Het kind bouwt overlevingsmechanismen op: als iemand dit doet en ik voel pijn, dan doe ik zus of zo om dat gevoel op te heffen. Of het kind past zich aan om lief gevonden te worden.

In relaties worden die oude pijnpunten doorlopend aangeraakt. We willen die heilheid weer voelen, weg van de oerpijn van het afgescheiden zijn. Daar hebben we alles voor over, zelfs het beknotten van onszelf en onze partner. Waar het dan op aankomt is onder ogen zien hoe de pijn echt in elkaar zit. Dan kun je oude vormen en gewoontes loslaten. Pas dan kun je allebei verder met je ontwikkeling."

Hoe doe je dat?
"Door open en eerlijk te praten, door je gevoelens uit te spreken, je grenzen aan te geven en misschien te verleggen. Ik help mensen om zich – stap voor stap – aan elkaar te laten zien. Het is fascinerend en ontroerend als partners eerlijk durven worden over hun verlangens, als ze onzeker durven zijn; dat is zo intiem. Als je je bewust wordt van je pijnpunten, kan zelfs een ruzie interessant zijn: wat gebeurt er nu precies, wat voel je, hoe komt dat? Mensen kunnen soms verschrompelijk naar tegen elkaar doen maar eigenlijk komt het erop neer dat we steeds aan onze partner vragen: geef me liefde en geef me bestaansrecht – terwijl we dat al lang hebben."

Treft u partij?
"Nee. Wie er 'gelijk' heeft, vind ik niet interessant. Beide partners zijn even verantwoordelijk voor de situatie waarin een relatie verkeert."

Ook als iemand vreemd is gegaan?

"Ja. Degene die de knuppel in het hoenderhok gooit, door bijvoorbeeld verliefd te worden of een affaire te beginnen, is niet per se de kwaaië pier. Ook een verliefdheid is de uitkomst van een optelsom tussen twee mensen. Het maakt vaak duidelijk wat er in de eigen relatie ontbreekt. Verliefde mensen voelen zich levendig, ze voelen zich gezien. Dat kan aanleiding geven om eens goed na te gaan wat er is gebeurd en hoe het anders kan. Vaak kan het écht anders. Zo gauw iemand zich bewust wordt van zijn gedrag, verandert er al iets.

Soms kom je tot de conclusie dat de relatie te dor is om nog nieuw leven in te blazen. Als er teveel is gebeurd, teveel pijn is of er niets meer te voelen is. Ik ben er niet voor om stellen koste wat kost bij elkaar te houden. Ik vind het wel belangrijk dat mensen zonder schuldgevoel kunnen scheiden en dat de vriendschap tussen beide partners wordt behouden, zeker als er kinderen in het spel zijn."

Wat is het grootste struikelblok in relaties?

"Soms hebben mensen het idee dat ze van hun partner geen eigen gevoelens mogen hebben, geen andere mening, geen andere kijk op de wereld. Zo'n symbiose gaat wringen; zeker in deze tijd waarin zaken als authenticiteit en eigen benen staan belangrijk zijn. Het is een must om juist ook in je relatie alleen te mogen en durven zijn. Een ander punt is dat mannen en vrouwen vaak heel verschillend in een relatie staan, en dat elkaar vervolgens verwijten. Het is belangrijk om te zien dat die verschillen cultureel en biologisch zijn, en maar zelden persoonlijk tegen jou gericht.

Ook niet gemakkelijk: kinderen. Hoevel ze vaak worden gezien als de kroon op een liefde en ons leven verrijken, zet

'Heb het lef om naar jezelf te kijken'

VERVOLG VAN PAGINA 7

Hij: "We waren in feite dol op elkaar maar we konden elkaar niet bereiken. We waren beiden gevormd door het gezin waaruit we kwamen, we hadden allebei vaststaande ideeën over hoe een relatie moet zijn en wat daar wel en niet in past. Als de ander daar anders over dacht, vonden we dat fout. Onvermogen, zoveel onvermogen."
Zij: "De zelfmoord van mijn lieve zus zette voor mij alles op z'n kop. Dat was in 1985. Ik heb haar gevonden. Ik begreep haar daad volkomen. Ze had een brief voor ons achtergelaten. Haar dood leidde ertoe dat ik me ging afvragen: wat wil ik eigenlijk met mijn leven, waar ben ik mee bezig? Ik stond op het punt een restaurant te kopen met een compagnon. In alle eerlijkheid: op hem was ik op dat mo-

ment doller dan op Niek. Midden in de nacht heb ik de boekhouder gebeld om de deal af te blazen. Ik realiseerde me: ik wil opricht uitzoeken met Niek wat wij nog hebben."
Hij: "Dat had ik me al menig keer afgevraagd – wat hebben wij eigenlijk nog? Hard werken is een prima manier om niet te hoeven voelen dat je relatie niet loopt. De meeste mensen bewonderen je als je je drie slagen in de rondte werkt. Maar voor een relatie is het dodelijk. Ik vond het heerlijk dat ze weer thuis kwam."
Zij: "En toen deed ik weer niet wat jij wilde."
Hij: "Nee. Toen kwam de ellende pas boven. In die tijd heb ik echt getwijfeld: moet ik niet weggaan? Ik realiseerde me: Als ik bij Ber wil blijven, moet ik iets ver-

anderen – maar wil ik dat eigenlijk wel? Ik was bang dat ik de dingen dan op háár manier moest doen, dat ik mezelf zou kwijtraken, dat ik iets moest leven wat ik niet ben."
Zij: "Ik wilde een ander leven. Ik werd nieuwsgierig naar hoe het leven écht is, ik wilde zien wat er gebeurt als je achter de façade kijkt, als je onderzoekt wat je werkelijk wilt. Ik begon me te interesseren voor astrologie en spiritualiteit. Door een opleiding persoonlijke ontwikkeling ging ik steeds meer begrijpen van mezelf en anderen. Ik leerde hoe verschillend mensen zijn, en dat dat prima is. Ik zag ook dat angst zo vaak mijn raadgever was en dat ik allerlei patronen uit mijn verleden liep te herhalen met Niek."
Hij: "Ik interesseerde me ook voor spiritualiteit. In eerste instantie door er veel

te kijken'

boeken over te lezen, later door via opleidingen te ervaren wie ik in essentie ben, wat ik wil en wat me daarin belemmert. De grootste belemmering ben je overigens zelf, dat is maar heel zelden die ander. Nu vind ik dat een vrolijk idee waar ik om moet grinniken. Destijds zag ik er de humor niet altijd van in, kan ik je vertellen. Maar heel langzaam kwam er ruimte. Ik begreep dat Ber de dingen op haar eigen manier moet doen, en ik ook."
Zij: "Je hoort mensen wel eens zeggen: we hebben geknokt voor onze relatie. Nou, dat hebben wij ook, denk ik dan. Maar het gaat juist om humor en zachtheid."
Hij: "Elke keer als ik probeerde te voelen hoe ik het zou vinden om Ber te verlaten, kwam ik tot de conclusie dat ik met niemand zo helder kan communiceren als

met haar. Zij kent me zo goed."
Zij: "Ik hou ontzettend veel van Niek. En hij van mij. Nu weet ik dat. We hebben elkaar erg veel pijn gedaan. Onze duivelse dialogen, noemen we dat schertsend. Verliefdheid is eigenlijk een dolletje van het leven. Je valt op iemand die in wezen het zelfde moet uitzoeken als jij, je valt op je spiegelbeeld, op iemand die jou voortdurend laat zien waar je onvermogen zit. Daar kun je gek van worden."
Hij: "Verliefdheid is heel dubbel. In die emotie zie je alleen iemands mooie kanten, de kanten waarmee jij goed uit de voeten kunt. De andere kanten komen pas in de loop van de tijd naar voren – en dat is maar goed ook, anders was je al lang weggerend. Pas als je beide kanten kent, kun je iemand echt zien. Maar dan begint ook het werk, want dan moet je

het lef aan de dag leggen om naar jezelf te kijken."
Zij: "Afgelopen vakantie hadden we een bijzonder moment. Op de vliegreis naar huis konden we alle naast elkaar zitten met het gangpad tussen ons in. Ik moest huilen over iets verdrietigs. Niek kon niet bij me om zijn arm om me heen te slaan – nog altijd wil hij het leven goedmaken voor mij. Hoe lief hij het ook bedoelt: ik heb dan het idee dat ik niet mag huilen, dat hij mijn verdriet smaagt in een omhelzing. Het enige dat hij nu kon doen was me laten uitsnikken en mijn hand vasthouden. Dat vond ik zo mooi."
Hij: "Ook na bijna veertig jaar, leer ik nog iedere dag van Ber. Zij is het voor mij. Inmiddels geef ik haar iedere verjaardag een cadeau. Ja, precies op de datum. Ik weet nu dat dat belangrijk voor haar is."

Monic Slingerland



11|12|13|14|15|16|17|18|19|20

Ben de Groot, 18 jaar scholier

"Voor mij persoonlijk is de belangrijkste verandering in mijn leven geweest dat ik tien kilo ben afgevallen. Andere veranderingen zijn er niet geweest. Ik ben nooit verhuisd en ik ben de jongste, dus er is niemand meer na mij gekomen. Ik was een jaar of dertien, veertien. Het is niet zo dat ik gepet werd in die tijd. Ik vond mezelf te dik en dacht: we moeten iets veranderen. Mijn levensstijl was niet goed. Op een dag dacht ik: nu is het genoeg. Ik ben op fitness gegaan. Ik zat al op voetbal. Vanaf die dag ben ik minder gaan eten. Drie keer per dag en niets meer tussendoor. Geen chips. In die tijd heb ik wel geprobeerd de levensstijl van mijn ouders te veranderen. Dan zei ik bijvoorbeeld: 'Alweer chips!' Maar het hielp niet. Op bepaalde momenten was het moeilijk. Je zit op je kamer een film te kijken en dan denk je: hier zou ik wel iets bij willen eten. Dan dacht ik: één keer iets slechts eten is niet erg, maar het leidt vast tot meer. Dan deed ik het niet. Die tien kilo is er in een half jaar afgegaan. Tegen de zomer was ik dun. Er waren mensen die mij niet herkenden. Ik mocht een keer ergens niet naar binnen, want ik leek niet meer op de foto van mijn schoolpasje."

'Ik mocht niet naar binnen, want ik leek niet meer op de foto van mijn schoolpasje'

ging ik zelf uitkiezen in welke winkel ik mijn kleding kocht. Dat werd dan Jack & Jones, of Score. Dat was dus best een grote verandering. Natuurlijk scheelt het ook dat je zelfverzekerder bent. Toen ik tien kilo was afgevallen, vond ik het genoeg. Nu let ik wel een beetje op wat ik eet en ik sport best veel. Mijn levensstijl is veranderd. Volgende maand hoop ik mijn rijbewijs te halen. Ik heb mijn theorie al. Ik hou van autorijden. Fietsten gaat zo langzaam. Pas moest ik naar Den Dolder en ik deed er met de fiets wel 50 minuten over. Ik dacht dat ik gek werd, vreselijk. Een eigen auto is te duur, maar mijn beste vriend woont hier tegenover en zijn moeder is denk ik iemand die best wel haar auto aan ons wil uitleenen. Ik heb geen idee wat ik in de toekomst zou willen. O ja, eerst mijn diploma halen. Ik ben gezakt, dus dit jaar is het weer havo-examen. Het is toch het vervolg van je leven. Ik weet nog steeds niet wat ik er na wil, ik moet daar nog eens wat dieper op ingaan. Naar Amerika gaan en dan daar een tijdje blijven, dat zou ik wel willen. Ik kan goed Engels praten. Ik ben er al een keer geweest, toen ik acht was, maar daar weet ik heel weinig meer van."