



WE WERE ON A BREAK!

De pauzeknop indrukken: werkt dat?

Zelfs Ross en Rachel hadden weleens nood aan een pauze, want hoe graag je elkaar ook ziet, elke relatie kent periodes waarin het vuur op een laag pitje staat. Maar is een break nemen eigenlijk wel zo'n goed idee? Zes koppels vertellen hoe zij het beleefden.

Tekst: Anais Raes

Anton (27) en Elien (33) gingen ondanks een kortstondige break toch nog uit elkaar

Anton: 'Elien en ik waren acht jaar samen toen we *on a break* gingen. Ik was in die periode heel zoekende. Mijn carrière vlotte niet en ik had weinig zelfvertrouwen. Zij was daarentegen heel goed bezig en wist perfect wat ze wilde. De balans tussen ons was zoek. Dat ik met een intensieve job op een filmset begon, hielp ook niet. Ik werkte zes dagen per week en kreeg aandacht van een collega – aandacht die ik bij Elien vaak miste. Ik had haar al die jaren op een piëdestal geplaatst, maar voelde me zelf pas op de vijfde plaats komen. Toen ik zei even uit elkaar te willen om na te denken, was mijn verbazing dan ook groot dat ze daar zo van afzag. Ik dacht dat ze net opgelucht zou zijn. De break werd een wake-upcall voor ons beiden. Er waren emoties die we al lang niet meer hadden uitgesproken, maar die er eigenlijk nog wel waren. We waren slechts vijf weken uit elkaar, maar dat had genoeg impact om te beseffen dat we elkaar niet kwijt wilden. Na veel praten kwamen we weer samen, al ging dat niet zonder slag of stoot. Alles werd op tafel gegooid. Ik vertelde over mijn gevoelens voor iemand anders, die niet opwogen tegen mijn liefde voor Elien, zij over haar frustraties... Uiteindelijk

'Zonder die pauze was de definitieve breuk lelijker geweest, met heel wat onuitgesproken frustraties.'

zijn we nog anderhalf jaar samen geweest voor we alsnog uit elkaar gingen. Na tien jaar was het gewoon op. Zonder die pauze was de definitieve breuk lelijker geweest, met veel onuitgesproken frustraties. Nu wisten we dat we er alles aan hadden gedaan en konden we zeker zijn van onze beslissing, hoe pijnlijk die ook was.'

Yaëlle (34) heeft spijt van haar pauze met Toon (37)

Yaëlle: 'Toon was mijn eerste serieuze lief. We waren twee jaar samen toen duidelijk werd dat het tussen ons niet werkte, want we waren gewoon te verschillend. Eigenlijk moesten we uit elkaar, maar omdat we de ballen niet hadden om door de pijn van een breuk te gaan, gingen we maar voor de tussenoplossing: een pauze. Dat was een slecht idee. We maakten geen afspraken en er was

'Een break is een slecht idee. We maakten geen afspraken en er was alleen maar vaagheid.'

alleen maar vaagheid. Ik denk niet dat dit op voorhand zijn bedoeling was, maar hij greep de kans om andere vrouwen te leren kennen, terwijl hij mij in de tussentijd als back-up had. Hij was erg vlot en charmant, dus dat lukte hem wel erg goed. Al die tijd gingen wij nog samen op reis, sliepen we met elkaar en gedroegen we ons als een koppel, maar hij beleefde dan wel de polyamoureuze versie. Uiteindelijk konden we elkaar niet loslaten en hebben we het nog eens geprobeerd. Dat was een *nóg* slechter idee (*lacht*). **Het liep al snel weer mis, zelfs in die mate dat – terwijl ik twee maanden in Frankrijk was – we elkaar bedrogen. Een totale shitshow werd het (*lacht*).** Die periode in Frankrijk heeft dan wel weer geholpen om écht afstand te nemen en los te laten. We verbroken de relatie via de telefoon. Achteraf gezien hadden we beter geen pauze genomen en hadden we gewoon door de zure appel heen moeten bijten. Door die break werden er grenzen overschreden en hebben we elkaar

onnodig gekwetst. Ik nam me voor het met volgende relaties anders aan te pakken, want zulke vage breaks zijn echt - jawel - een slecht idee.'





Anke (35) en Nick (37) werden een sterker koppel dankzij hun break

Anke: 'Ik ben iemand met een volgepropte agenda en een druk sociaal leven. Ik ben altijd zo geweest, terwijl Nick net graag rustig in z'n eentje is en na een heftige werkweek tijd voor zichzelf wil. Het ging al even niet zo goed tussen ons. We waren zelfs samen in therapie. Die sessies waren hard werk, met veel emoties en zwaarte. Maar jammer genoeg kwamen ze te laat. Toen we drie jaar samen waren, wilde Nick uit elkaar gaan. Hij zag geen toekomst en geen plaats voor hem in mijn overvolle leven. Onze thuis was geen rustpunt, hij voelde zich geëefd. Wanneer ik om vier uur 's morgens opstond om yoga te doen, werd hij daar óók wakker van. Wanneer ik constant etentjes organiseerde, moest hij óók aanschuiven. Op een bepaald moment was hij gewoon op. We woonden samen, dus hij is even bij zijn ouders ingetrokken. We hebben door die breuk een enorm moeilijk gesprek gehad, eentje dat we anders nooit zo openlijk hadden durven te voeren. Dit keer zonder trekken en sleuren, en zonder gevecht, want we waren toch al uit elkaar. Een gesprek zonder enige terughoudendheid, maar met veel liefde. Plots voelde hij dat ik hem wél graag zag, dat er wél plaats voor hem in mijn leven was en dat hij - als het erop aankwam - met stip bovenaan in mijn agenda stond (*lacht*). We zijn amper een maand uit elkaar geweest, maar het is heel bepalend geweest voor de rest van onze relatie. Die pauze werkte als een shockeffect, want we móesten de dingen anders aanpakken. Zonder die break waren we misschien uit elkaar gegroeid, nu bracht die ons dichter bij elkaar. Er was weer plaats voor twee. En sinds de geboorte van ons zoontje is er zelfs plaats voor drie. Hij bepaalt nu onze agenda (*lacht*).'

'We hadden door die breuk een enorm moeilijk gesprek, eentje dat we anders nooit zo openlijk hadden durven te voeren.'

Seline (32) herontdekte zichzelf tijdens haar break met Edo (35)

Seline: 'Mijn vriend en ik hadden het type relatie waarvan iedereen dacht dat die voor altijd zou blijven duren. Zo ook wij, tot ik op 28-jarige leeftijd tot mijn eigen verbazing voor het eerst verliefd werd op een vrouw. Plots stond mijn leven op z'n kop. Ik wist niet meer wat ik voelde, wie ik was, wat ik wilde en met wie ik dat wilde. Als verwarde tiener belde ik zelfs een keer naar de halebifoon (*lacht*). Ik vond het

'Toen ik voor het eerst verliefd werd op een vrouw, stond mijn leven op z'n kop.'

verschrikkelijk om mijn vriend te kwetsen, maar had nood aan ruimte om na te denken over mijn seksualiteit en wat die voor mijn toekomstbeeld betekende. Wie was ik zonder mijn relatie? Wat zocht ik in een partner? Wat wilde ik? Ik heb daar enorm veel uit geleerd en heb mezelf beter leren kennen. Als ultimatum zijn we tegenover elkaar gaan zitten en voerden we een eerlijk gesprek over seksualiteit, gevoelens en verwachtingen. Uiteindelijk zijn we ervoor gegaan, want er was nog te veel liefde en ik dacht dat ik bi was. **Het was een fantastische tijd en we hadden het gevoel dat we alles aankonden. Maar na één jaar samen was het wéér zover: ik was opnieuw verliefd op een vrouw.** Mijn vriend was enorm begripvol en stelde zelfs een open relatie voor, maar ik kon hem niet nog eens zoveel pijn doen. Hij verdiende beter. Pas toen zag ik in dat ik in iets meedraaide, maar diep vanbinnen iets anders wilde. Ik miste iets op vlak van connectie en seksualiteit. Ook al waren we een sterk team, we waren te weinig een koppel. Ik heb er bijna een jaar verdriet van gehad, maar het was de juiste keuze. Na die break meteen uit elkaar gaan zou te abrupt geweest zijn, dus we moesten elkaar stapsgewijs loslaten. En ik moest ontdekken dat mijn geaardheid meer fluïde is, waardoor ik me nu vrij voel.'



Ben (32) en Thilda (31) kwamen na een lange break weer samen

Ben: 'Ik was zeventien toen ik Thilda voor het eerst zag. Ik weet het nog goed: ze droeg een zwarte jeans en van die lompe skateschoenen eronder. Dat was toen hip (*lacht*). Ze was het lief van mijn beste vriend, maar het duurde niet lang of ze had ook mijn interesse gewekt. Na ongeveer drie jaar gingen zij uit elkaar. Mijn beste maat had door dat we elkaar wel leuk vonden en liet me verstaan dat ze *off limits* was. Thilda en ik zijn stiekem toch iets begonnen. De vonk was gewoon te groot. Uit schrik om mijn beste vriend te kwetsen, durfden we niet openlijk samen te zijn. Het geheime gedoe woog op onze relatie en dus gingen we na een jarenlange vriendschap en een halfjaar "relatie" *on a break* en uiteindelijk uit elkaar - ondanks de liefde. Alle contact werd voor vier jaar verbroken, tot ik op een dag een berichtje kreeg: "Ben je in de buurt?" Na heel wat sms'en spraken we weer af. En yep, ik was nog steeds verliefd. Al die tijd heb ik Thilda nooit uit mijn hoofd kunnen zetten, zelfs mijn moeder vroeg soms nog naar haar (*lacht*). Het enige probleem was dat ik toen al drie jaar een vriendin had. Ik heb het na ons weerzien redelijk snel uitgemaakt met haar, zodat ik iets met Thilda kon beginnen, deze keer écht. Achteraf gezien was het een lange aanloop naar iets wat we allebei wilden, maar zonder die break waren we nu niet meer samen geweest, dat weet ik zeker. We waren te jong en hadden nog veel te ontdekken toen we elkaar ontmoetten. Nu zijn we zes jaar samen, waarvan één jaar getrouwd. Wie mijn getuige was? Die beste vriend voor wie we tien jaar geleden uit elkaar zijn gegaan (*lacht*)!'

'Zonder die break waren we nu niet meer samen geweest, dat weet ik zeker. We waren te jong toen we elkaar ontmoetten.'



Timéo (26) en Frederik (28) hadden zo veel breaks dat het toxisch werd

Timéo: 'Frederik en ik zijn meerdere keren *on a break* geweest. We hebben erg mooie periodes gekend, maar ik kon er mijn klok op gelijkzetten dat hij na maanden van geluk een aanleiding zou zoeken om toch uit elkaar te gaan. Dan begon hij om het minste ruzie te maken. Zo stapte ik een keer per ongeluk letterlijk op z'n tenen en zag hij daar redenen in om onze relatie op te blazen. Het is onnozel als ik er achteraf op terugkijk, maar toen brak het mijn hart. Op den duur was het zelfs niet meer fijn als we dan na een pauze van vier maanden - waarin hij steeds alle contact verbrak - weer samenkwamen. Ik had het gevoel dat ik op eieren moest lopen, zodat hij zeker geen discussie kon starten. Hoe lief hij soms ook was, niemand mag je dat gevoel geven. Ik was lange tijd te verliefd en emotioneel nog niet matuur genoeg om in te zien dat zijn "breaks" eigenlijk *toxic* waren. Tot ik na de vierde keer en veel gesprekken met vrienden een patroon begon te zien. Ik geloof dat we elkaar graag zagen, maar Frederik had veel issues, los van mij. Een break kan enkel constructief zijn als je allebei de nodige zelfreflectie toont, ergens aan wil werken en ergens voor wil vechten. Dat kon en deed hij niet. Na vier jaar heb ik uiteindelijk zelf de deur dichtgetrokken. Af en toe zoekt hij nog contact, maar daar ga ik niet op in. Ik voel me gelukkiger zonder hem.'

'Ik geloof dat we elkaar graag zagen, maar Frederik had enorm veel issues, los van mij.'

Wat zegt de expert?

Klinisch psycholoog en relatiebemiddelaar Sarah Hertens begeleidt al tien jaar singles en koppels in hun zoektocht naar een duurzame relatie. Ze geeft een aantal tips over wanneer zo'n break kan helpen en hoe die aan te pakken.

'Er is een groot verschil tussen een knipperlichtrelatie en een pauze. Een knipperlichtrelatie is meestal van in het begin een patroon van aantrekken en afstoten, waarbij de intentie om echt aan de relatie te werken vaak achterwege blijft. De relatie vrijblijvend af en toe on hold zetten werkt niet. Als je om de zoveel tijd uit elkaar gaat, is er doorgaans sprake van een toxische dynamiek, waarbij je niet zonder maar ook niet mét elkaar kan. In tegenstelling tot knipperlichtrelaties zijn de koppels die ik aanraad om on a break te gaan, meestal koppels die al geruime tijd samen zijn en een bepaalde crisis(periode) doormaken. Bij een escalerende ruzie is het bijvoorbeeld nodig om eerst uit te zoomen – even af te koelen, dus – om zaken daarna rustig uit te kunnen praten. Het kan ook gebeuren dat je als koppel in een negatieve dynamiek van trekken en duwen terecht bent gekomen, en dan is zo'n pauze echt aan te raden. Het kan dan helpen om apart van elkaar helderheid op te zoeken en op adem te komen in plaats van blindelings samen verder te gaan. Als je als koppel echter al lange tijd afstandelijk bent en naast elkaar leeft, kan een break nemen net een risico inhouden. In dat geval is het belangrijk om in te zetten op méér connectie en actief aan de relatie te werken. Zo mogen jonge ouders bijvoorbeeld beseffen dat ze niet alleen maar mama en papa zijn, maar ook nog partners. Het is dan van belang om momenten zonder de kinderen in te plannen.'

'Denk na over wat je precies mist. Is dat de aanwezigheid, de praktische hulp, iemand om gezellig tv mee te kijken...? Of mis je de persoon?'

Spreek goed af

'Elk koppel maakt beter zelf duidelijke afspraken over hoe die pauze eruitziet. Het is belangrijk om nog een zekere connectie te hebben, dus je mag contact houden. Ook moet het praktisch haalbaar zijn, want niet iedereen heeft de mogelijkheid om tijdelijk elders te gaan wonen. Koppels die samenwonen of kinderen hebben, kunnen afstand inbouwen in het dagelijkse leven en inzetten op meer autonomie. Eet niet elke avond samen, zorg afwisselend voor de kids en doe meer dingen apart van elkaar. Met de juiste intentie kan een break gezond zijn. Kijk daarbij niet alleen naar je relatie, maar kijk ook eerlijk naar jezelf. In een langdurige relatie bestaat de kans dat je gaandeweg een deel van jezelf verloren bent. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat je in een

bepaalde dynamiek bent gekomen waarbij je onzeker, verstikkend en controlerend bent geworden, ook al was je initieel niet zo. Denk ook na over wie je bent, wat je wil en wat je verdient. Stel jezelf de vraag welke partner jij wil zijn. Soms is afstand nodig om met een heldere blik en op een gezonde manier weer bij jezelf en elkaar te komen. Het is heftig om plots alleen te vallen, dus onderschat dat niet. De neiging om weer samen te komen is groot, zeker als die persoon vertrouwd en veilig aanvoelt. Denk na over wat je juist mist. Is dat de aanwezigheid, de praktische hulp, iemand om samen gezellig tv mee te kijken...? Of mis je de persoon?'

Wat na de break?

'Elkaar missen is dus niet genoeg, je moet aan de relatie willen werken. Als jullie beslissen opnieuw samen te komen, is het essentieel om dingen te verbeteren en eventueel te veranderen. Eigenlijk moet je haast een SWOT-analyse opmaken: op een heldere, eerlijke manier kijken naar de sterktes en uitdagingen van je relatie, en daarbij álles durven te bespreken. Zaken die niet goed zitten, moeten worden aangepakt. Schuif dus niets onder de mat. Heroriënteer jullie als koppel en creëer een 2.0-versie. Als het een break-up wordt, kan dat enorm pijnlijk zijn, maar scheiden is geen falen. Het kan net positief of nodig zijn om beiden een andere richting uit te gaan. Op een bepaald moment mag je toegeven dat het op is. Kies dan voor jezelf.'

