

## VAN VONK TOT VECHTSCHIEDING: 'BLIND GETROUWD'-EXPERTEN

**O**m het overzichtelijk te houden, overlopen we chronologisch de vier fases van een relatie, al laat de liefde, grillig als ze is, zich zelden in zo'n strak keurslijf dwingen. Maar *first things first*: een rondje relatiestatus. **Dziubi** en **Brecht**, onafscheidelijk vanaf het allereerste moment, ont-hulden tijdens de finale van 'Blind getrouwd' dat ze samen verder wilden, terwijl **Joren** en **Lien** hun huwelijk definitief ten grave droegen. Verrassender: ook de openhartige **Jana** en **Christiaan** zagen geen toekomst samen, terwijl de ploeterende **Jiri** en **Florence** wél bleven geloven in hun relatie. Relatietherapeut Filip is al zestien jaar gelukkig met zijn man, met wie hij sinds anderhalf jaar een kindje heeft. Therapeut Sarah brak twee jaar geleden na zeventien jaar met haar man, maar vond onlangs opnieuw de liefde en deed dat op de plek waar tegenwoordig iederéén de liefde vindt.

**SARAH HERTENS** «Via Tinder, nadat hij mij een *Super Like* had gestuurd.»

**HUMO** **Dat is een betalende 'ik vind jou leuk', toch?**

**HERTENS** «Klopt. Tinder is een beetje het nieuwe café van vroeger en een *Super Like* is het equivalent van een drankje voor de ander kopen.»

»In mijn praktijk zie ik dat Tinder dé manier is geworden om iemand te leren kennen, zeker sinds de lockdowns. Al werkt zo'n datingapp niet voor iedereen even goed: sommigen vinden het iets te veel een vleeskeuring.»

Stroeve gesprekken, zenuwachtige eerste aanrakingen en pijnlijke bekentenissen, maar kijk: na maanden van ongemakkelijk gespartel leverde het voorbije seizoen van 'Blind getrouwd' ons uiteindelijk twee gloeiend gelukkige liefdesparen op. Dat is niet het minst de verdienste van experts Sarah Hertens (47) en Filip Geelen (39), die de vrijgezellen koppelden en vervolgens van de juiste begeleiding voorzagen. Puik werk, maar nu volgt een écht grote uitdaging: het liefdesleven van de Humolezer. Want hoe smeedt ú een sterke relatie en zorgt u dat de vlam niet dooft?

JORIS BELLWINKEL / FOTO'S JORIS CASAER / ILLUSTRATIE STIJN FELIX

**FILIP GEELEN** «Uitgaan is toch net zo goed een beetje een vleeskeuring? Nog niet zo lang geleden was iemand online leren kennen iets engs, iets spannends, maar het is de laatste jaren zo de norm geworden dat ontmoetingen op een festival of in de discotheek nu de spannende verhalen zijn.»

### FASE 1: DE VONK

**HUMO** **Is het voor een relatietherapeut de ultieme droom om in 'Blind getrouwd' een relatie vanaf het allereerste moment op te bouwen?**

**GEELEN** «Het is superinteressant om mee te maken. Het prille begin van een relatie bevraag je altijd in therapie, om te snappen waarom mensen ooit voor elkaar gekozen hebben en hoe later de kinken in de kabel zijn gekomen, maar je bent

er nooit écht bij geweest. Nu volg je precies wat mensen verwachten van een relatie, wat er gebeurt als ze een verbintenis aangaan en hoe de chemie tussen hen groeit.»

**HERTENS** «Veel koppels gaan pas naar de relatietherapeut als het 5 over 12 is, als allerlaatste redmiddel. Dat is jammer, want je kunt preventief eigenlijk al veel knopen ontwarren en mensen handvatten meegeven voor het verloop van een relatie. In 'Blind getrouwd' kunnen we wél zo'n coachende rol hebben.»

**GEELEN** «En we hebben hier van in het begin het volste vertrouwen in elk van de koppels. We maken alleen maar matches waar we met z'n allen achter staan.»

**HUMO** **Voor die matches vullen alle potentiële kandidaten vragenlijsten en persoonlijk-**

**heidstests in en voeren ze gesprekken met psychologen. Kijken jullie daarna naar wie er de meeste overeenkomsten hebben?**

**HERTENS** «We maken niet alleen maar matches op basis van gelijkenissen. Er mogen zeker verschillen zijn, want die kunnen een relatie juist prikkelen.»

**HUMO** **Dat je bijvoorbeeld een introvert aan een extravert koppelt. Een Dziubi met een Brecht.**

**HERTENS** «Absoluut, die kunnen heel complementair zijn. De extravert kan de ander uitdagen om meer van zichzelf te tonen, de introvert kan de ander rust brengen. *Opposites attract*, zeggen ze niet voor niets, al moet er au fond wel een overeenkomst zijn. Als het fundament niet goed is, kun je er geen huis op bouwen.»

**HUMO** **Wat zijn de onmogelijke verschillen?**

**HERTENS** «Iemand die heel erg voor zijn carrière wil gaan, die risico's wil nemen in het leven en misschien ooit in het buitenland wil wonen, zal het heel lastig krijgen met iemand die vooral op zoek is naar huisje-boompje-beestje, die dicht bij de familie wil blijven. Een ander breekpunt is de kinderwens: iemand met een kinderwens samenzetten met iemand zonder kinderwens, is vragen om problemen.»

**HUMO** **Eigenlijk zou het dus goed zijn om aan het begin van je relatie die kinderwens al eens op tafel te leggen.**

**HERTENS** «Ja, dat is iets waar je best al vroeg over praat, omdat je er moeilijk over

# 'Veel mannen en vrouwen goed waarom ze hun



## SARAH HERTENS EN FILIP GEELLEN GEVEN LESSEN IN DE LIEFDE



kunt discussiëren. Als een koppel met dit probleem mijn praktijk binnenkomt, weet ik al dat het heel moeilijk wordt.»

**GEELLEN** «De enige keer dat ik mijn therapie al na één sessie heb afgebroken, was bij een koppel dat worstelde met de vraag of ze een kind wilden of niet. Het koppel sprak over kinderen alsof ze twijfelden om een hond te nemen, ik vond dat enorm onrespectvol. Het lag persoonlijk ook wel extra gevoelig, want mijn man en ik hebben tien jaar lang in een adoptieprocedure voor ons kind gezeten.»

**HUMO** Kan het verschil in seksuele verlangens een struikelblok zijn? Jana vond Christiaan veel te lief in bed. Christiaan kan moeilijk de ruige bedpartner acteren.

**HERTENS** «Je kunt dat inderdaad niet acteren, maar als koppel kun je wel groeien in je seksuele beleving. Je kunt over seksuele verlangens praten en de wensen op elkaar afstemmen. Enkel bij extremen is het lastig, als je partner bijvoorbeeld behoefte heeft aan bdsm.»

**GEELLEN** «Ook als persoon evolueer je in wat je seksueel fijn vindt. Je kunt nieuwe dingen ontdekken, je doorloopt verschillende fases.»

**HERTENS** «'Blind getrouwd' is bovendien een uitzonderlijke situatie: normaal helpt de verliefdheid in het begin van de relatie ook bij de connectie in bed.»

**HUMO** Toch propageert het programma de rationele liefde boven de romantische relatie.

# weten eigenlijk niet zo partner bedrogen hebben'

## Lessen in de liefde

- ▶ **HERTENS** «Er is vergelijkend onderzoek gedaan naar vrije huwelijken in de Verenigde Staten en gearrangeerde huwelijken in India, en daaruit bleek dat de geluksfactor bij een gearrangeerd huwelijk na twee jaar hoger ligt.
- »Verliefdheid is een prachtig begin, maar als die verliefdheid na anderhalf jaar

### FASE 2: DE RELATIE

**HUMO** En dus moet je elkaar een beetje tegemoetkomen.

**GEELEN** «Een relatie zonder compromissen bestaat niet. Je zult nooit iemand vinden die 100 procent van de tijd hetzelfde denkt, vindt en voelt. Je zult altijd wat water bij de wijn moeten doen, soms moet je het kraantje even hele-

dat de ander verandert en níet willen dat de ander verandert. Het is belangrijk dat je accepteert dat je partner niet voor altijd dezelfde persoon blijft, dat je het fijn vindt dat je geliefde groeit en bijvoorbeeld succes op het werk heeft.

»Uiteindelijk zoek je naar de gezonde balans tussen 'wij', de ik én de ander. Voor elk koppel ligt dat evenwicht ergens anders: vaak is er iemand die meer inzet op verbinding en iemand die meer inzet op autonomie. Zolang je dat met elkaar kunt afstemmen, is dat geen probleem.»

**HUMO** Ikzelf ben een conflictvermijder. Niet echt handig in relaties.

**GEELEN** «Je zag het in het programma ook bij Joren en Lien. Joren was altijd de joviale, altijd de vriendelijke, maar aan het eind niet meer, toen zei hij gewoon waar het op stond. Het komt vaak voort uit onzekerheid: als ik iets hard zeg, hoe zal ik dan gepercipieerd worden?»

**HERTENS** «Je wilt de ander niet kwetsen, de harmonie bewaren, maar daardoor doe je jezelf én vaak ook de ander tekort.»

**HUMO** Geef eens een voorbeeld.

**HERTENS** «Je komt thuis na een zware dag, je hebt rust nodig, maar je merkt dat je partner juist heel aanhanke-lijk is. Een conflictvermijder zal niets willen zeggen, zijn partner niet willen belasten met zijn stress, omdat die partner het ook niet makkelijk heeft. Gevolg: hij zal zich in stilte ergeren aan zijn partner, waardoor die zich afgewezen voelt en nog aanhanke-lijker wordt. Zo ontstaat een hele dynamiek van de aanklamper en de terugtrekker. Terwijl je bij het thuiskomen ook duidelijk kunt aangeven: 'Schat, het heeft niets met jou te maken, het was een zware dag en ik heb even een halfuurtje nodig voor mezelf. Straks ben ik terug en ben ik *all yours*.' Dan krijg je een positief resultaat voor beiden: jij krijgt je rust en je partner voelt zich niet afgewezen.»

**HUMO** Het gaat vaak mis bij de stille veronderstellingen.

**HERTENS** «In 'Blind getrouwd' zag je dat Florence haar man Jiri niet wilde vastpakken omdat ze dacht dat hij dat als een teken van volledige verliefdheid zou interpreteren. Klopte dat of was het een foutieve aanname? Je moet je angsten uitspreken, vragen stellen, dingen onderzoeken bij de ander, niet zomaar handelen.»

**GEELEN** «Het zijn bovendien vaak de negatieve dingen die verondersteld worden. Dat de ene het op zichzelf betreft wanneer de ander stil is: oei, wat heb ik gedaan? Heb ik iets verkeerd gezegd? Terwijl de ander misschien gewoon wat voor zich uit staart, denkt aan een presentatie op het werk.»

**HUMO** In de uitzending compliceerde je Brecht toen hij tegen Dziubi simpelweg zei: 'Ik zie dat je wat stiller bent'.

**GEELEN** «Ja, meer moet dat niet zijn. Je houdt het objectief en geeft de ander de ruimte om te antwoorden. Je kunt al snel de fout maken door in

## «Er zijn twee bedreigingen voor een relatie: willen dat de ander verandert en níet willen dat de ander verandert»

wegebt, komen de verschillen tussen jou en je partner naar boven en moet je nog beginnen te werken aan je relatie. Bij een 'Blind getrouwd'-huwelijk doe je vanaf de eerste dag moeite, werk je van bij de start hard aan je relatie. Bij verliefdheid zit je met een dubbele illusie: je doet je beter voor dan je bent én de ander bedekt al je onhebbelijkheden met de mantel der liefde.»

**HUMO** Liefde maakt blind.

**GEELEN** «Onze professor, **Alfons Vansteenwegen** (auteur van 'Liefde is een werkwoord', red.), zei vroeger: verliefdheid is een oogziekte. Als je na de verliefdheidsfase niet bereid bent om aan de mankementen te werken, brokkelt de relatie snel af.»

**HERTENS** «Het zijn vaak de punten die in het begin aantrekkelijk zijn, die later tot spanningen leiden. In het begin vind je het fijn dat de ander heel extravert en sociaal is, later erger je je eraan dat hij altijd weg is, dat hij weer eens is gaan feesten met maten. In het begin vind je de slordigheid van de ander schattig, daarna erger je je dood aan de rommel.»

maal open laten staan, maar je eigenheid blijft belangrijk. Als je jezelf verloochent, verdwijnt ook het respect uit de relatie.»

**HERTENS** «Jezelf forceren in wat de ander wil, hou je toch niet vol. Wat niet wil zeggen dat je geen moeite moet doen voor de ander.»

**GEELEN** «Maar de ander kan niet van jou verlangen dat je verandert.»

**HERTENS** «Er zijn twee bedreigingen voor een relatie: willen



Filip Geelen: 'Het gaat in de liefde niet over de ideale man of de ideale vrouw, het gaat over goed genoeg. Er is niet maar één soulmate, je kunt er zelfs meerdere hebben in je leven.'

overdrive te gaan: 'Je bent zo stil, er is iets, hè? Zeg het nu maar.' Daardoor klappt de ander juist dicht.

»Wees zo objectief mogelijk en vertrek vanuit jezelf als je iets wilt aankaarten. Als je met een sloddervos samen bent en er ligt iets op de grond, zeg dan: 'Er ligt een fles op de grond en dat vind ik niet zo fijn.' Daar kun je weinig tegen inbrengen. Wijs niet naar de ander, blijf bij jezelf.»

**HUMO Als ik de koppels in 'Blind getrouwd' soms zie worstelen en botsen, denk ik vaak: is het dat wel allemaal waard?**

**GEELEN** «Botsen doen de deelnemers sowieso, als het niet met de ander is, dan wel met zichzelf. Het is een proces van vallen en opstaan. Ze zijn zichzelf echt tegengekomen.»

**HERTENS** «In een relatie loop je altijd het risico om gekwetst te worden, dat is de sprong die je moet wagen. We horen van elk koppel, ook van de deelnemers bij wie het niks werd, dat ze heel veel hebben geleerd uit het proces. Dingen die ze voor de volgende relatie anders of beter willen doen. Een relatie is ook een spiegel die je voor je krijgt. Een tweede spiegel volgt daarna, als ze zichzelf op televisie zien: niet in een rolletje, maar in hun eigen kwetsbaarheid.»

**HUMO Al die scherpe meningen op het internet na elke uitzending lijken me ook een relatieproef. Lien kreeg er erg van langs.**

**GEELEN** «Ik vind het opvallend dat mensen zo scherp naar anderen op televisie kunnen kijken. De grote behoefte om te wijzen naar de ander en te oordelen.»

**HUMO Hebben koppels in jullie praktijk ook last van de maatschappelijke druk?**

**GEELEN** «In mijn praktijk moet ik voortdurend zeggen: jullie zijn normaal. Eén keer per dag seks is normaal, één keer per maand of één keer per jaar is



Sarah Hertens: 'Als je als koppel wacht tot de goesting terugkeert, kan het lang duren. Af en toe moet je het een beetje forceren en er gewoon aan beginnen.'

ook normaal. Wat voor jullie als koppel werkt, is goed.»

**HERTENS** «Swingerskoppels vragen me ook: 'Is het niet abnormaal wat wij doen?' Maar wie bepaalt de norm? Als zij zich er allebei goed bij voelen, kan het juist heel versterkend zijn voor hun relatie. Als therapeut is het belangrijk om je eigen referentiekader los te laten en echt te zien wat voor het koppel in kwestie het beste is.»

**HUMO Intussen zijn er al vijf 'Blind getrouwd'-baby's ter wereld gekomen. Kinderen zetten een relatie op haar kop.**

**HERTENS** «Het is één van de transitie momenten in een relatie die de hele dynamiek tussen mensen verandert. Als je ouder wordt, verdwijnt het partnerschap even naar de achtergrond. Je bent nog man en vrouw, maar wordt in de eerste plaats mama en papa.»

**HUMO En kijk, daar is de schoonfamilie.**

**HERTENS** «Ja, die zal ineens een grote rol in je leven gaan spelen. Hoe ga je ermee om als je schoonmoeder voortdurend in je huis rondloopt?

»Sowieso zal het nest waaruit je komt een prominente rol gaan spelen. Hoe zit het met je hechting? Hoe was je gezinsamenstelling vroeger? Welke waarden heb je meegekregen? Plots heb je gesprekken als:

'We hebben dat altijd zo gedaan thuis, ik vind dat toch wel belangrijk.'»

**GEELEN** «Er zijn honderden manieren om kinderen op te voeden, maar vaak zijn het de dingen die je vroeger zelf hebt gezien die je wel of juist niet wilt doorgeven. Kom je uit een gezin waar veel geknuffeld werd of net niet? Was er veel ruzie thuis of net niet?»

**HERTENS** «De intrede van de schoonfamilie, de opvoedingsdiscussies, de vermoedheid en de stress: die optelsom kan tot de nodige wrevel leiden. Bovendien komt de seks vaak op een lager pitje te staan.»

### FASE 3: DE SLEUR

**HUMO Is het zorgwekkend als de seks naar de achtergrond verdwijnt?**

**HERTENS** «De cruciale vraag is: heeft het te maken met de omstandigheden of met de kwaliteit van de relatie? Als je net een kindje hebt, is het alleen maar logisch dat de seks wat minder wordt in een relatie.»

**GEELEN** «Veel mensen betrekken het ook op zichzelf als de seks wegvalt: ben ik niet meer aantrekkelijk of interessant genoeg? Terwijl seks verschillende betekenissen kan hebben in een relatie.

Van intimiteit tot opwindend, van lust tot iets willen goedmaken. Als de seks wegvalt,

onderzoek dan wat de betekenis en de oorzaak ervan is.»

**HUMO Klopt het dat je lichaam afkickt van seks?**

**GEELEN** «Ja, het is een beetje zoals bij honger. Na een tijdje ben je over de honger heen, dat kan ook gebeuren bij opwindend.»

**HERTENS** «Als je vervolgens allebei wacht tot de goesting terugkeert, kan het lang duren. Af en toe moet je het een beetje forceren en er gewoon samen aan beginnen, want dan creëer je ook zin. Dat begint bij het terugbrengen van erotiek in de relatie. Erotiek in de breedste zin: je mooi aankleden, een kaarsje branden, lekker koken...»

**GEELEN** «Het voorspel begint geen kwartier voor de seks, het begint, bij wijze van spreken, vijftien uur eerder. Het gaat om de juiste omstandigheden, om de sfeer, de lieve woordjes en berichtjes. Je moet een bedje scheppen voor je het bed induikt.»

**HUMO Uitstekende onliner.**

**GEELEN (lacht)** «Ik heb er nog eentje: opwindend kun je opwekken.»

**HUMO Het gaat dus om moeite doen voor de ander.**

**HERTENS** «Absoluut. En dat gaat breder dan de seks: in een relatie is liefde niet onvoorwaardelijk, en vanzelfsprekendheid is de grootste doodoener. Je moet je afvragen: hoe hou ik mezelf interessant en spannend voor de ander?

»Een relatie vraagt blijvende investeringen. Het is net als aan je conditie werken: je kunt niet eenmaal per maand naar de fitness gaan, je moet er dagelijks mee bezig zijn. Pas na een halfjaar merk je het resultaat en zodra je weer stopt met sporten, verdwijnt je conditie razendsnel.

»Zo kun je een relatie ook niet recht trekken door een paar keer per jaar op vakantie te gaan, je zult het verschil in het dagelijkse leven

## Lessen in de liefde

► moeten maken. Dat hoeven geen grootse dingen te zijn. Zet bijvoorbeeld, wanneer je partner de kinderen te slapen legt, iets lekkers klaar of trek een flesje wijn open. Neem in de winkel iets speciaals mee, omdat je weet dat je partner daar erg van houdt.»

**GEELEN** «Nog simpeler: je partner komt thuis en je vraagt: 'Hoe was je dag?' Die vraag wordt veel te weinig met oprechte interesse gesteld. Terwijl je met zo'n klein oprecht gebaar eigenlijk zegt: ik ben blij dat je thuis bent, blij dat je in mijn leven bent en blij dat we er nog steeds voor kiezen om bij elkaar te zijn.»

**HERTENS** «Als partner moet je niet tevreden zijn met de *left-overs*. Veel mensen steken al hun energie in hun werk, kleiden zich mooi aan als ze naar kantoor gaan, maar als ze thuiskomen, zijn ze vermoeid, trekken ze een jogging aan en wordt de telefoon tevorschijn gehaald.»

**HUMO** Om lekker langs elkaar heen te scrollen.

**HERTENS** «Op restaurant is dat ook zo triest, mensen die de hele maaltijd op hun gsm zitten, elkaar niks meer te zeggen hebben.

»In het begin van de relatie zit je tot diep in de nacht met elkaar te babbelen omdat je alles wilt weten van de ander. Na een tijdje verwatert het, wordt er enkel nog gepraat over het functionele, de praktische zaken, of over de kinderen.»

**GEELEN** «De gewoontekoppels: 'Het is gewoon makkelijk om samen te zijn. We hebben ons huis, we hebben onze kinderen.'»

**HERTENS** «'We trekken 's avonds onze Woody-pyjama aan, ploffen in de zetel neer en kijken een beetje naar een serie.'»

**GEELEN** «Of naar 'Blind getrouwd' (*lacht*). Daar is ook niks mis mee: je kunt gezellig in de zetel zitten, maar toon



Sarah Hertens: 'Een extravert als Brecht (links) en een introvert als Dziubi kunnen heel complementair zijn. *Opposites attract*, zeggen ze niet voor niets.'

de ander ook voldoende dat je hem of haar graag ziet.»

**HERTENS** «En probeer soms de beste versie van jezelf aan je partner te tonen. Het leven is een feest, maar je moet de slingers zelf ophangen.»

**GEELEN** «Óf de kettingen.»

**HUMO** Nuria, de vrouw van Stijn, uit de allereerste 'Blind getrouwd', vertelde onlangs dat ze last heeft van de beruchte *seven year itch*.

**GEELEN** «Vaak heb je een aantal projecten op je weg – het huis, je werk, de kinderen – en ben je toe aan iets nieuws. Na die zeven jaar – of eerder, of later – kun je het gevoel hebben: nu zijn we op elkaar uitgekeken. Soms is het beter om bij jezelf aan die *itch* te krabben, om in jezelf iets nieuws te zoeken, in plaats van dat van een ander te verwachten.»

**HERTENS** «Je ziet dat ook bij wat we denigrerend de *midlifecrisis* noemen. We leven lange tijd volgens een rationeel, maatschappelijk bepaald patroon: samenwonen, carrière, huis kopen, kinderen krijgen. Als de grootste financiële beslissingen achter de rug zijn en de kinderen het huis uit gaan, krijg je ineens weer de ruimte om stil

te staan bij jezelf: waar sta ik nu, wat wil ik nog in het leven, en hoe kan ik dat vormgeven binnen de relatie? Mensen zeggen vaak over iemand in zijn *midlife*: die is zichzelf kwijt. Terwijl die persoon op dat moment juist dichterbij zichzelf komt.»

**GEELEN** «Eigenlijk is het meer een *midlife opportunity*.»

### FASE 4A: DE OVERWONNEN CRISIS

**HUMO** Een ontslag, het verlies van een dierbare, een ernstige ziekte: er zijn tal van externe factoren die druk kunnen zetten op de relatie.

**GEELEN** «Het zijn zaken die zo stresserend zijn dat ze ook rammelen aan de relatie.»

**HUMO** En misschien nóg lastiger: je blijkt bedrogen door je partner.

**HERTENS** «Daar komt veel verdriet van, maar het betekent niet dat de ander jou niet meer graag ziet.»

**GEELEN** «Bedrog wordt dikwijls herleid tot het seksuele, maar heeft doorgaans weinig te maken met pure seksuele lust. Het is niet zo simpel als: 'Ik stond gewoon zo geil als een prei.' Veel mannen of vrouwen weten eigenlijk ook

niet zo goed waarom ze hun partner hebben bedrogen.»

**HERTENS** «Het gaat meer om een gebrek aan uitdaging, prikkels...»

**GEELEN** «Om aandacht, sensatie, iets nieuws, een gebrek aan bevestiging, je niet meer gezien voelen... Dingen die je ook allemaal in de relatie zou kunnen vinden, maar wat op een bepaald punt niet meer lukte.»

**HERTENS** «Als je als koppel uiteindelijk naar de oorzaken van het bedrog kunt gaan kijken, naar de eigen kwetsbaarheden, dan kun je er ook samen uitkomen.»

**GEELEN** «Dat is afzien, en hard werken.»

**HERTENS** «Maar het kán! Ik heb koppels in therapie gehad die erin geslaagd zijn om het bedrog te overwinnen en er sterker uit te komen.»

**HUMO** Kan ruziemaken helpen om een crisis te overwinnen?

**HERTENS** «Ruziemaken is cruciaal, omdat je dan de nodige wensen en belangen deelt met de ander. Tenminste, als je na het strijden met elkaar ook als team kunt kijken hoe je de problemen kunt oplossen.»

**HUMO** En als dat niet lukt, kan de relatietherapeut helpen.

**GEELEN** «Een neutrale toeschouwer die met een helikopterzicht kijkt: hoe komt het dat jullie zo op elkaar reageren? Waarom vind je dit zo erg?»

»Als een koppel steeds dezelfde ruzie maakt, gaat het al lang niet meer om de inhoud. Mensen kunnen schreeuwen de ruzie hebben omdat hun partner om zes uur in plaats van om halfzes thuiskwam. Het gaat dan helemaal niet over het precieze afgesproken uur, maar wel over dat de ander zich gekwetst voelt, zich niet belangrijk genoeg voelt.»

**HERTENS** «Soms zegt er iemand in mijn praktijk: 'Oei, ik dacht dat ik hier gelijk zou krijgen, dat je mijn vriend de les zou spellen.' Zo werkt het niet.»

## Lessen in de liefde

- ▶ **GEELEN** «Sommige mensen komen echt hun partner afzetten bij mij. 'Wat het probleem is? Vraag dat maar aan hem!' Of iemand begint zich te beklagen: 'Zij doet altijd dit' of 'Hij doet nooit dat'. Op zo'n moment vraag ik: 'En wat zegt dat over jÓú?' Dat verwachten ze niet. Het is veel makkelijker om een ander iets te verwijten dan te graven in jezelf en je eigen behoeften en verwachtingen.

»Het is zoals Taylor Swift zingt: *'It's me. Hi. I'm the problem, it's me.'* Het wordt vaak als dooddoener gebruikt, 'het ligt niet aan jou maar aan mij', toch klopt het vaak. Het gaat over het effect dat de ander op jou heeft en over de situatie.»  
**HERTENS** «Dus is het vooral zinvol om te onderzoeken wat je zélf kunt doen om de relatie aangenaamer te maken en om de dynamiek weer te doen werken.

»Als koppel maak je altijd een aantal crisissen door. Iedere crisis is een kans om elkaar terug te vinden, om je als koppel heruit te vinden, naar een 2.0 of 3.0-versie te gaan en de relatie te verbeteren.»

**HUMO Filip, jij bent zestien jaar samen met je partner. Zijn jullie al in een 3.0-versie?**

**GEELEN** «Dat kan bijna niet anders, homojaren tellen ook nog eens dubbel, hè (*lacht*). Sommige koppels maken zo'n fase heel bewust door, maar tegelijk vloeit het leven. Die transities zijn geen harde transities. We hebben al veel kantelpunten meegemaakt, zonder het op dat moment te beseffen.»

### FASE 4B: DE BREUK

**HUMO** Er zullen ook koppels jullie praktijk binnenkomen van wie de relatie niet meer te redden is.

**GEELEN** «Vaak weten ze dat ergens al wel. Het doel van therapie is dan vooral om de mist te doen opklaren. Dat je samen ontdekt dat het niet meer werkt.»

**HUMO** Zodat het geen vechtscheiding wordt.

**HERTENS** «Ook dan vind ik de relatietherapie geslaagd: soms dient het gewoon om op een mooie manier uiteen te gaan. Als de dynamiek niet meer werkt, is het beter om uiteen te gaan en je eigen leven verder uit te bouwen.»

**GEELEN** «Het is geen opgeven, maar toegeven dat het niet meer lukt tussen jullie.»

**HUMO Candice en Marijn uit het vorige seizoen van 'Blind getrouwd' zijn als vrienden uit elkaar gegaan, zo maakten ze met een vrolijke foto op Instagram bekend afgelopen maand. Wat kunnen we van hen leren?**

**HERTENS** «Hun voordeel is ook dat ze zelf heel goed weten waarom ze geen koppel meer zijn. Ze delen het zelfinzicht en hebben de beslissing samen genomen.»

**GEELEN** «Ze steken de oorzaak van de breuk niet op de ander en vinden het allebei oké. Dan kun je elkaar nog recht in de ogen kijken.»

**HERTENS** «Als één van de partijen echt gekwetst is, ligt zo'n vriendschap heel moeilijk.»

**HUMO** En dan kijk je met een wrang gevoel terug op de tijd samen.

**HERTENS** «Een breuk of scheiding wordt vaak nog te veel als falen gezien, wat heel jammer is. We zitten in het Westen nog altijd met het romantische ideaal van de ideale partner, *the one and only*. Die ene persoon die aan alles moet voldoen, je alles moet zijn. De



Sarah Hertens: 'Ruziemaken is cruciaal om een relatiecrisis te overwinnen. Tenminste, als je na het strijden met elkaar ook als team kunt kijken hoe je de problemen kunt oplossen.'

beste minnaar, de beste kok, het beste luisterende oor. Als je partner er dan voor kiest om toch niet meer bij jou te zijn, kun je je in je totale wezen afgewezen voelen.»

**GEELEN** «Het gaat niet over de ideale man of de ideale vrouw, het gaat over goed genoeg. De ware bestaat niet, maar je kunt wel de ware zijn voor iemand. Er is niet maar

één soulmate, je kunt er zelfs meerdere hebben in je leven.»

**HERTENS** «Esther Perel zegt dat ook mooi: iedere persoon heeft drie of vier relaties in zijn leven, maar sommige mensen hebben dat met dezelfde persoon. Je evolueert als mens, maar dat wil niet zeggen dat je als koppel altijd mee kunt evolveren.

»Jammer genoeg ziet niet iedereen het zo. Daardoor blijven mensen lange tijd geforceerd in een relatie waarin ze doodongelukkig zijn.»

**HUMO** Liever dat dan de sprong te wagen.

**HERTENS** «Het is te makkelijk om zo'n beslissing snel te veroordelen. Er is altijd wel een reden waarom mensen in een negatieve situatie blijven zitten, want het is zelden alleen kommer en kwel. Vaak

«**Het voorspel begint geen kwartier voor de seks, maar vijftien uur eerder. Je moet een bedje scheppen voor je het bed induikt**»

## '20 Rode Duivelsfans mogen op kosten van Qatar naar WK'

Herman Brusselmans gaat iedere week op zoek naar het verhaal achter een opvallende kop in de krant of op een nieuwsite.

levert die relatie mensen nog wel iets op, sommigen hebben bijvoorbeeld behoefte aan de stabiliteit, de veiligheid, het hebben van iemand.»

**GEELLEN** «Uiteindelijk zijn we altijd op zoek naar iemand die naast ons staat, die met ons lief en leed deelt. Wie vrijgezel is, moet zich vaak presenteren als de happy single, terwijl er net zo goed veel *unhappy* singles zijn.»

**HUMO Sarah, was het niet moeilijk om al die koppels met hun problemen in je praktijk te krijgen terwijl je zelf in een scheiding zat?**

**HERTENS** «Een scheiding is altijd moeilijk. Het is een rouwproces waar je door moet, je laat slechte én mooie dingen achter je. Maar het was nodig. Toen ik nog in de relatie zat, hoorde ik mezelf in de relatie-therapie soms dingen zeggen waarvan ik dacht: ik volg dit zelf niet. Ik was niet meer de partner die ik wilde zijn en daardoor kon ik ook niet meer de relatietherapeut zijn die ik wilde zijn.

»Ik heb de keuze gemaakt om weg te gaan. Dat was geen keuze tegen de ander, maar één voor mezelf. Daardoor vond ik dat ik juist veel authentieker in het leven stond, zeker ook als professional.»

**HUMO Scheiden zonder spijt.**

**HERTENS** «Als je tien jaar geleden voor een bepaalde partner koos en dat toen de juiste keuze was, wil dat nog niet zeggen dat het vandaag nog steeds de juiste keuze is. Slaag je erin om elkaar te vinden op de cruciale transitie momenten, dan word je zo'n 2.0- of 3.0-koppel. Lukt dat niet, dan zul je meerdere partners hebben. En dat kan net zo goed mooi zijn, hè. Dat je kunt zeggen: ik heb verschillende relaties gehad en ze hebben mij allemaal iets gebracht. Ik heb uit elk van die relaties iets geleerd over mezelf én over het leven.» **H**

**H**et is simpel: Qatar is een vieze dictatuur. Een paar klootzakken met een doek op hun rotkop bepalen in dat land wie in de gevangenis belandt, en wie dat pas later zal doen, want dat iedere onderdaan op den duur, vandaag of morgen, in de cel zal worden gepropt, dat is een zekerheid. De beulen staan klaar om de van angst bibberende gedetineerde sukkelaar elektriciteit door de geslachtsdelen te jagen, z'n vingernagels uit te rukken, bewusteloos te slaan met stokken en matrakken, aan waterboarding te onderwerpen, te verkrachten, van lieverlede te vermoorden en het lijkt aan de gieren te voeren. Wie mag blijven leven, doet dat alleen omdat de despoten slaven nodig hebben. Geen honderd slaven, geen duizend slaven, maar ontelbare slaven. Zij werken zich kapot, en als ze daarbij sterven, dan is dat hun voorziene lot. Dankzij hen en hun arbeid tot de dood

zijn er de laatste jaren stadions gebouwd, waarin de wedstrijden van het WK 2022 worden gespeeld. De Qatarrese machthebbers zeggen dat bij die arbeid een vijftal gewonden zijn gevallen, van wie het ergste geval een gebroken pink aan z'n werk overhield, terwijl mensenrechtenorganisaties er niet aan twijfelen dat duizenden en duizenden mensen in de verschrikkelijkste omstandigheden zijn gesneuveld. Het komt erop neer dat iedereen die de organisatie van het WK 2022 aan Qatar heeft doorgespeeld, de FIFA op kop, zich een kogel door de kop zou moeten jagen, uit spijt dat het uitgerekend Qatar is dat de bal mag laten rollen. Inmiddels heeft nog geen enkel land, nog geen enkele bondsverantwoordelijke hufteer, nog geen enkel verdorven stafid van een nationaal elftal en uiteraard nog geen enkele voetballer gezegd: 'Ik ga niet naar Qatar, omdat ik niet wil meewerken aan de glorie van een bende geheide smeerlappen.' De meeste voetballers zouden zelfs ja zeggen tegen hun spelletje, al werd het afgehaspeld op de terreinen van Auschwitz, of in de brouse van het verscheurde Oost-Congo, of tussen de ruïnes van Syrië of de steden in de Donbas. Waarom is

er nog nooit een voetballer opgestaan die zich met het hoofd rechtop en het verstand in optima forma heeft uitgesproken over om het even welke problematiek? En weet je hoe het komt dat nog geen enkele voetballer dat heeft gedaan? Omdat de doorsneevoetballer een geldbeluste, ridicuul getatoeëerde, niet eens goed voetballende nitwit is met het IQ van de noppen onder z'n helgroene Adidas-, Puma- of Nikeschoenen. Kortom, het WK in Qatar gaat gewoon door alsof er niks aan de hand is. Hier en daar is er wel een individu dat via sociale media z'n afkeer uitspreekt, maar geen enkele betrokkene trekt zich daar een bal van aan. Ondertussen paaien de Qatarrese hotelmetoten zowat de hele wereld, ze verkondigen dat alles in orde is, ze overtuigen alle dombo's en breindoden ervan dat er in hun zandbak helemaal geen mensenrechtenproblemen zijn, en ze gooien naar ieder aan het WK deelnemend land

gratis vliegtickets, hotelverblijven en vipstoelen in de stadions. En zo zijn er ook twintig Belgen die daarvan mogen profiteren. Met z'n allen zijn ze dolblij, buiten zichzelf van vreugde en opwinding, en ze danken de Qatarrese dictators op hun knieën. Denk je dat één

of meerdere van hen op de barricaden klimt om luid te roepen: 'We gaan niet naar een land waar een mensenleven nul komma nul waard is?' Welnee, met hun graaihandjes nemen ze het cadeau in ontvangst en ze kunnen niet wachten om in het vliegtuig te springen en bij 50 graden Celsius te juichen telkens als Eden Hazard een balbehandeling uitvoert zonder een blessure op te lopen, Romelu Lukaku over z'n eigen voeten struikelt of Axel Witsel negentig minuten onzichtbaar over het veld dweilt. Eén van de twintig gelukkigen zei tegen een journalist: 'Ik denk trouwens dat we op het vlak van de mensenrechten meer kunnen bereiken door wél te gaan dan door de boel te boycotten.' Op welke manier ze door hun aanwezigheid in Qatar iets bereiken, dat zegt hij er niet bij. Net zoals iedereen die iets met de Rode Duivels te maken heeft, zijn de twintig uitverkoren supporters kaffers met het voetbalhart op de verkeerde plaats.

**Wie de organisatie van het WK aan Qatar heeft gegeven, moet zich een kogel door de kop jagen**

