Lisette Wevers en Francisca Kramer

Psychologisch handboek voor de niet zo perfecte vrouw

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2017

Inhoud

Voorwoord:
Omarm je imperfecties 9

1 Relaties 13
2 Seks 31
3 Vreemdgaan 47
4 Scheiden of blijven 61
5 Weer single 81
6 Verlies 95
7 Stress & burnout 115
8 Zelfvertrouwen 135
9 Depressie 157
10 Schaamte & schuld 177
11 Vriendschap 197
12 Werk 215

Dankwoord 233

Geraadpleegde literatuur 235

Voorwoord

Omarm je imperfecties

'Het komt op dit moment niet goed uit,' zei actrice Jolanda van den Berg tegen haar arts nadat de diagnose kanker was gesteld. In een interview in *Volkskrant Magazine* vertelt ze dat ze dacht dat ze door deze ziekte nu mislukt was. 'Inmiddels weet ik dat dit nergens op slaat, maar in een maatschappij waarin we zo bewust zijn van onze maakbaarheid, trek je dat door in het extreme. Alsof je zelf debet bent aan je depressie, burn-out of kanker.' Jolanda gaf hiermee precies de reden waarom wij dit boek wilden schrijven: het idee van maakbaarheid relativeren, vrouwen een beetje steun geven en verder helpen als de realiteit rauw op je dak valt.

Toen we het idee voor dit boek bedachten, waren we begin veertig. Niet meer jong en veelbelovend, en allebei met mooie levenservaringen én dikke vette uitglijders die ons beurse plekken hadden opgeleverd. Het leven bleek vol te zitten met meer en grotere uitdagingen dan we vroeger dachten. En we bleken wat minder

Als ik bij hen kom eten, stralen ze altijd een jaloersmakend soort geluk uit. Niet van het extatische soort, zo van kijk ons eens nog steeds waanzinnig verliefd zijn na al die jaren, maar wel een diepe tevredenheid met elkaar en het leven dat ze samen leiden. Hij is niet het type man van wie ik denk: doe mij er ook zo een, maar kennelijk is er iets tussen die twee waardoor ze het al zolang samen goed hebben. Een diepe verbondenheid.

Een andere vriendin van mij heeft al zes jaar een minnaar. Hoe ze het doet, is mij een raadsel, maar ze is ervan overtuigd dat deze constructie voor iedereen het beste is. Haar man heeft geen flauw benul, haar kinderen groeien in zalige onwetendheid op in een stabiel gezin en zelf heeft ze eens in de twee weken een opwindende avond. Wel is ze af en toe flink verward en fantaseert geregeld over hoe het zou zijn om met haar minnaar verder te gaan – iets wat geen optie is, want de man in kwestie peinst er niet over bij zijn vrouw weg te gaan. Het liegen tegen haar eigen man breekt haar soms flink op. Maar haar minnaar de laan uitsturen? Nee, daar moet ze niet aan denken. Dit is hoe zij haar huwelijk volhoudt, zegt ze.

Ondanks dat het eerste verhaal bestaat en er heus stellen zijn die echt gelukkig zijn met elkaar, lijkt dit eerder uitzondering dan regel. Ik denk dat we wel kunnen stellen dat het huwelijk doorgaans geen sprookje is. En dat is flink slikken. Want wij groeiden op met film, tv en magazines vol mooie mensen en gelukkige gezinnen en zijn geïndoctrineerd met beelden over 'hoe het zou moeten zijn'.

1 Relaties

Een vriendin van mij heeft zo'n relatie waarvan ik denk: het bestaat dus toch. Zij en haar man voeren geregeld 'diepe gesprekken'. Elk belangrijk besluit bespreekt ze als eerste met hem. Zit ze in de put, trekt hij haar er weer uit. Hij gaat zelfs met haar winkelen en adviseert haar dan wat ze moet kopen. Hij heeft er nog verstand van ook. Soms neemt hij spontaan een jurkje voor haar mee. Ook hebben ze na een relatie van dik twintig jaar nog steeds een prettig seksleven. Ze hebben twee kinderen, jongen en meisje, die inmiddels op de middelbare school zitten. Met de oudste ging het een paar jaar niet zo lekker, maar inmiddels lijkt hij weer op het rechte pad. Ze kon haar zorgen delen en voelde zich nooit alleen staan in haar gepieker over hun zoon. Samen bedachten ze een plan van aanpak en hielden zich aan de afspraken. Ze hebben allebei een voorliefde voor kunst en literatuur en bezoeken elk jaar samen het Rotterdams Filmfestival waar ze dan genieten of gruwen van dezelfde films.

2 Seks

Eva had een man die vaker seks wilde. Onzin, vond zij, want ze hadden een prima seksleven. Met een tot twee keer in de week had hij toch niks te klagen? Na het lezen van een boek over man-vrouwverschillen, besloot ze in een vlaag van altruïsme haar man zijn zin te geven. 'Het boek liet me inzien hoe afhankelijk mijn man hierin van mij was en dat het eigenlijk altijd maar aan mij lag of we seks hadden of niet.' Eva ging een experiment van een maand aan waarin ze positief zou reageren op elk initiatief van zijn kant. Het beviel zo goed, dat ze na afloop besloot het 'sexperiment' uit te breiden naar nog een maand. En nog een. Uiteindelijk hadden ze anderhalf jaar lang elke dag seks! Eva: 'Het was een enorme eyeopener voor mij. Nee, ik had niet altijd zin, maar ontdekte wel dat de lust snel kwam als ik me ervoor openstelde en ik het vrijen vervolgens vrijwel altijd lekker vond.' Een prettige bijkomstigheid was dat het experiment bijdroeg aan hun verbinding. 'We werden veel zachter

voor elkaar, gunden elkaar meer en voelden ons veel meer samen.' Na anderhalf jaar nam de frequentie op 'natuurlijke wijze' af, aldus Eva. Inmiddels hebben ze nog steeds zo'n drie keer per week seks. En dat na een relatie van ruim twintig jaar.

Een andere vriendin heeft op de kop af al drie jaar geen seks meer met haar man. Monique: 'Het liep al tijden niet zo lekker tussen ons, en op een dag besloot ik: ik wil dit niet meer. Ik voelde me totaal niet meer verbonden en had ook geen zin meer om te proberen die verbinding nog op die manier te zoeken. Hij was vreemdgegaan tijdens mijn zwangerschap en ik had me daar enorm door verraden gevoeld. Ik sleurde en trok, maar ik kreeg er weinig meer uit dan dat hij op zoek was geweest naar spanning. Praten over gevoelens vond hij lastig en dus vermeed hij gesprekken, hij besteedde steeds meer tijd aan zijn werk en was thuis voortdurend chagrijnig.' Ondanks dat haar man geregeld toespelingen maakte op seks, besloot ze dat het voor haar niet meer hoefde. 'Ik had twee kinderen gebaard, hen allebei een jaar borstvoeding gegeven, ze begeleid naar school en sport en nu ze beiden op de middelbare school zaten, vond ik het wel genoeg. Ik voelde me niet geroepen ook nog mijn man ter wille te zijn.'

Niet voor niets wordt Netflix wel gekenmerkt als 'seks voor veertigers'. De vlam is eruit, je kent je partner van haver tot gort, hebt hem ziek, zwak en misselijk gezien, ligt geregeld wakker van zijn gesnurk en ziet zijn groeiende (en heel soms weer slinkende) buik met

leedwezen aan. Samen een serie kijken is dan voor veel stellen een prima alternatief. Toch is het volgens deskundigen niet verstandig om de seks maar te laten voor wat het ooit was. Meestal is een van tweeën het niet eens met deze fysieke boycot en liggen verwijdering en vreemdgaan op de loer.

Geen zin

Psychiater Bram Bakker schreef het boek *Over seks gesproken*. In een interview zegt hij: 'Als een vrouw de klacht heeft dat ze geen zin meer heeft, betekent dit vrij zeker dat haar man vaker wil of dat er een tempoverschil is, dus dat hij sneller toe is aan seks en zij een wat langere aanloop nodig heeft.' Het is volgens Bram geen kwestie van een gebrek aan libido. 'Libido bestaat niet, zoals ik in mijn boek schrijf. Vrijwel iedereen had in het begin van de relatie wél zin in seks en dat is niet iets wat je kunt amputeren. De klacht moet dus anders geformuleerd. Want het lijkt mij sterk dat als je een avond samen uit eten gaat en daarna naar een *feel good*-film kijkt, je vervolgens geen zin in seks zou hebben.'

Dat kan Bram wel denken, maar Monique heeft, net als veel andere vrouwen, een heel andere gedachte, namelijk: Zo, en dan nu lekker slapen. Bram: 'Het gaat om intimiteit, om je veilig voelen en om gezien worden. Dus als die vrouw geen zin in seks heeft, kan dat ook het probleem zijn – excessen, zoals seksueel misbruik of andere nare ervaringen op dit gebied daar gelaten. Seks zit aan het eind van de interactieketen, dus die

mee. Woede kan explosief zijn, maar ook kil en afstandelijk. In beide gevallen is het belangrijk dat de ander zich niet terugtrekt.
- Praat er met je meest wijze vriendin over, dit kan helpen een en ander op een rij te zetten. Wat je ook van plan bent, bespreek het altijd eerst met haar. Dit voorkomt dat je in een emotionele bui dingen doet waar je later spijt van krijgt.

4 Scheiden of blijven

Toen ik een vrouw interviewde over haar financiële situatie en ik een tip vroeg voor financiële gezondheid, zei ze: 'Ga nooit scheiden.' Alhoewel ze bijna twee keer gemiddeld verdiende, vond ze het toch een behoorlijke *struggle* met puberende zoons en een ex die geen alimentatie kon betalen omdat hij werkloos was geworden. 'Als we niet waren gescheiden, had ik hem achter zijn vodden gezeten en had hij nu zéker een baan gehad,' zei ze. 'We hadden onze oude leefstijl dan zonder moeite kunnen voortzetten.'

En dit is alleen nog maar de financiële kant van het verhaal. Scheiden is een extreem zwaar traject, op heel veel fronten. De cijfers liegen er niet om. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat zo'n 50 procent van gescheiden mensen op den duur spijt heeft. Een enorm hoog percentage, maar misschien toch niet zo gek. Een scheiding is immers zelden iets wat beide partners willen. Vaak gaat een van beiden er uiteindelijk gedwon-

5 Weer single

Als ik met een vriendinnengroep uit mijn studententijd samenkom, is er altijd een moment waarop alle aandacht gericht wordt op de enige single van ons zevenen. Wat heet: we hangen aan haar lippen. De mannen in haar leven, de stomende seks ('Ik wist niet dat het ook zó kon zijn!'), de spannende chats; groen van jaloezie zien we. Daar steekt ons eigen, wat voorspelbare, liefdesleven bleek bij af. En gelukkig is de vriendin alleszins bereid haar geluk te delen. We mogen mee-*swipen* op Tinder en whatsappjes lezen (en kijken: blootfoto's horen er vanzelfsprekend bij) en horen de details van spannende ontmoetingen. Zo'n drie jaar is Saskia nu single en voor de tweede keer tot over haar oren verliefd. Daar ging wel een hel aan vooraf met een moeizame scheiding, maar dan heb je ook wat. Freedom! Avontuur! Wilde seks!

Nou ja, dat is de ene kant van het single-verhaal. De andere kant is dat de ex van Saskia nog altijd niet te

6 Verlies

Het was een mooie, zonnige dag. Ze was met haar gezin op vakantie in de bergen. Halverwege de tocht haakt ze af, de weg naar de top vindt ze te zwaar. Als ze haar man en drie kinderen terug ziet komen, struikelen ze en storten voor haar ogen in het ravijn. Van het ene op het andere moment is Ada de Jong alleen. Haar man en kinderen zijn dood. In het boek *De berg van de ziel* schrijft ze over hoe ze omgaat met dit enorme verlies.

Allemaal zijn we bang voor verlies. Verlies van veiligheid, verlies van liefde, verlies van goedkeuring, verlies van gezondheid, verlies van je jeugd, verlies van financiële onafhankelijkheid, verlies van status, verlies van je kind. Toch hebben we ons hele leven lang te maken met verlies, de een meer dan de ander en in sommige levensfases veel meer dan in andere. Maar niemand ontkomt eraan.

verdriet en pijn, ik ook. Er ligt een taboe op onaangename gevoelens, helemaal op Facebook. Net als veel lotgenoten, wil ik ook niemand bezwaren met mijn verhaal, niemand tegen het hoofd stoten met mijn tranen, niemand verontrusten met mijn verlies, niemand het zicht geven op het gat in mijn hart, dat anderen plaatsvervangend een onaangenaam gevoel kan geven. Maar soms doe ik het wel. Omdat iedereen pijn heeft en verdriet, soms groot, soms klein, en het voelt eenzaam als je dat voor jezelf moet houden. Delen doet helen, daar geloof ik sterk in. Ik deel het ook omdat ik het wil opnemen voor die impopulaire gevoelens: pijn en verdriet. Het zijn de stiefzusjes van geluk en blijdschap, twee kanten van dezelfde medaille waarvan we meestal maar één kant willen zien. Mens zijn is dingen kunnen voelen en dat is fantastisch. Dan moet je niet de helft van dat cadeau uit het raam kieperen.'

7 Stress & burnout

Tijdens mijn eerste zwangerschap solliciteerde ik naar een nieuwe baan. Ik had wat tijd voor reflectie genomen en wilde zinvoller werk doen. Vijf dagen na de bevalling werd ik uitgenodigd voor een gesprek, dat een week later zou plaatsvinden. Mijn man moest met de baby mee, zodat ik in de auto vóór het gesprek 'nog even' borstvoeding kon geven. En daar ging ik, met uitgezakte buik in een te krappe blazer. Ik werd aangenomen en kon meteen na mijn verlof beginnen. En toen begon de stress. Mijn voorganger was al maanden weg en er lag veel werk op mij te wachten, veel dingen die ik nog niet eerder had gedaan. De reistijd viel ook tegen: ruim twee uur per dag. En tussen het werken en reizen door kolfde ik drie keer per dag, ik wilde natuurlijk het beste voor mijn kind. Na een paar maanden wist ik in de trein niet meer hoe ik moest zitten en kon ik mijn baby niet goed meer tillen, zoveel pijn had ik aan mijn nek en schouders. RSI. Ik was te ingespannen aan het werk geweest. Door

de focus op werk en kind had ik mijn schouder- en nekpijn niet bewust opgemerkt. Pas toen het ongemak ondraaglijk was geworden, werd ik mij er bewust van. Van zelfzorg had ik nog nooit gehoord. Helaas ben ik hierin niet uniek. Bij de mindfulnesstrainingen die ik geef (mindfulness based stress reduction) kom ik veel mensen tegen die ver over hun grenzen zijn gegaan en tegen een burn-out aanzitten of ervan herstellen. Vaak hebben ze ook nek-, schouder- en rugklachten.

Stressklachten

En van de grootste problemen van stress is dat we vaak niet op tijd herkennen dat we het te veel of te vaak hebben. We zijn gewend om onder druk te presteren en leven. Daar komt bij dat veel mensen in hun hoofd wonen, terwijl stressklachten voor een groot deel lichamelijk zijn. We merken de symptomen niet op. Als je korte tijd stressklachten hebt is het geen probleem, maar als ze aanhouden is het schadelijk. Veel voorkomende symptomen van stress zijn:

- gespannen gevoel in het lichaam
- kort lontje, prikkelbaarheid
- hoge bloeddruk
- buikpijn en hoofdpijn
- alles is teveel
- onzekerheid, gevoel van incompetentie
- piekeren en negatief denken
- slecht kunnen loslaten
- slecht slapen

- somberheid, verdriet
- gejaagd gevoel, onrust
- hartkloppingen, oppervlakkige, snelle ademhaling
- vermoeidheid, lusteloosheid
- andere mensen zwart-wit beoordelen
- slechter of minder eten
- fysiek weinig weerstand
- minder zin is seks
- minder plezier in dingen waar je eerst wel van genoot
- slechter functioneren (overzicht kwijt, vergeetachtigheid)
- moeite met drukke omgeving
- angst

Slecht slapen

Slecht slapen is een veelvoorkomende en heel vervelende stressklacht. De een valt moeilijk in slaap, de ander wordt veel te vroeg wakker en weer een ander slaapt de hele nacht onrustig. Slaapproblemen bij vrouwen zijn soms hormonaal, maar veruit de meeste slaapproblemen komen voort uit stress. Als je lichaam het stresshormoon adrenaline nog niet voldoende heeft afgebroken, blijf je 's nachts als het ware 'aan' staan. Ook kan het zijn dat er zoveel prikkels op een dag zijn binnengekomen, bijvoorbeeld door ook 's avonds te werken, dat je brein die 's nachts nog aan het verwerken is.

Zo heb ik zelf, toen we net waren begonnen met dit boek, een keer een hele zaterdag fanatiek zitten schrij-