

En we leven nog LANG & GELUKKIG

Hij is een schat, een lieverd, dé grote liefde. Maar toegegeven, na al die jaren samen is de relatie wel een tikkie saai geworden. Hup, aanwakkeren dat vuur en daar is-ie weer, die droomprins van vroeger.

TEKST SABINE LEENHOUTS M.M.V. SYLVIA VAN DER SPEK FOTOGRAFIE GETTY IMAGES

Mijn man is niet saai, maar mijn relatie inmiddels wel! Herkenbaar? Wetenschappers zeggen dat wij van nature maar zeven jaar lang echt in elkaar geïnteresseerd zijn. Daar komt dus die beruchte 'zevenjaarsjeuk' vandaan. Daarbij komt dat we inmiddels een stuk ouder worden, dus langer een leven delen. Dat we meer keuzes voor onze kiezen krijgen en dat we in aanraking komen met meer mensen. Daar zitten altijd wel een paar spannende types bij. Veel spannender dan uw Harry, die thuis op de bank hangt. Nee, dan die leuke nieuwe manager op kantoor. Die heeft als hobby catamaranzeilen en gaat 's avonds nog de zee op. Dat klinkt toch veel spannender? Kortom, het is best moeilijk om tevreden te blijven in een langdurige relatie. Het gras is vaak groener bij de buren, maar gelukkig wordt het eigen gras ook weer groen als u het water en liefde geeft. Relatietherapeut Sylvia van der Spek staat al meer dan een decennium stellen bij die problemen hebben in hun relatie. "De zogenaamde *seven year itch* is niet zo verwonderlijk. Meestal krijg je na een paar jaar kinderen en rond

het zevende jaar dat je samen bent, is het leven ontzettend druk. Dat is het moment dat vrouwen zich afvragen wat ze in vredesnaam met die man moeten, en andersom. De focus is van hem naar de kinderen verplaatst, en wat je geen aandacht geeft groeit niet. Wil je die roerige periode overleven als koppel, dan moet je zorgen dat er écht contact tussen jullie blijft bestaan."

'Moeten we nu
in lingerie in de
kroonluchter
gaan hangen?
Welnee, echt
contact, daar
draait het om'

WENSEN? VERTEL HET HEM

Veel mensen weten dat zevende jaar te overleven maar uiteindelijk klappt 36 procent van alle huwelijken. En helaas blijkt uit onderzoek dat mensen na hun scheiding niet per se gelukkiger zijn. Goede idee dus om eens wat extra energie in de bestaande relatie te steken. Want oké, het is dan niet meer zo spannend, maar het is wel mogelijk om wat van het oude vuur terug te halen. De relatietherapeut: "Stel dat jullie vroeger weleens in de buitenlucht gingen vrijen, creëer dan de mogelijkheid om dat nu weer te doen. Samen spannende dingen ondernemen en daarmee terugkeren naar een gevoel uit de begintijd van je verkiezing is heerlijk. Het blaast een gezapige relatie direct leven en luchtigheid in." Sylvia raadt haar cliënten ook altijd aan om zich uit te spreken. "Als je op zoek bent naar meer opwindend in