

Huwelijkse voorwaarden

Van Harriet Lerner verscheen eveneens bij uitgeverij Ambo

Waarom vrouwen liegen. Misleiding als middel

Dans van woede. Vrouwen en de kracht van hun boosheid

Dans van woorden. Praten over emoties in relaties

*Angst en andere ongewenste gasten. Omgaan met de emoties die ons
leven vergallen, waardoor we niet genoeg van anderen kunnen houden*

HARRIET LERNER

Huwelijkse voorwaarden

Handleiding voor een gelukkige relatie

Vertaald door
Bonella van Beusekom

Ambo|Amsterdam



ISBN 978 90 263 2569 4

© 2012 Harriet Lerner

This edition published by arrangement with Gotham Books,
a member of Penguin Group (USA) Inc.

© 2012 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos *uitgevers*,

Amsterdam en Bonella van Beusekom

Oorspronkelijke titel *Marriage Rules*.

A Manual for the Married and the Coupled Up

Oorspronkelijke uitgever Gotham Books

Omslagontwerp De Ontwerperij, Karin van der Meer

Omslagillustratie © Yeko Photo Studio (croissant) /

© Evgeny Karandsev (toast) / © Kuzmin Andrey (bord met bestek) /

© happykanppy (koffiekop) / alle beelden via Shutterstock Images

Foto auteur Andrés Lira Noriega

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers n.v., Antwerpen

Voor Betty Carter en Monica McGoldrick,
briljante pioniers op het gebied van
systeemtheorie en gezinstherapie

Inhoud

Voorwoord van de auteur 9

INLEIDING

Zo ingewikkeld hoeft het niet te zijn 11

- 1 Zorg voor een goede sfeer 15
- 2 Wees niet zo kritisch 31
- 3 Leer beter luisteren 51
- 4 Staak de jacht: in contact komen met een afstandelijke partner
71
- 5 Ruzie? Hou het fair! 93
- 6 Normale seks bestaat niet 113
- 7 De schok van het kinderen krijgen: je relatie in stand houden
na de komst van kinderen 139
- 8 Ken je grenzen 163

- 9 Hoe je huwelijk stiefkinderen overleeft 189
- 10 Het gezin waaruit je komt: de koninklijke weg naar een goed huwelijk 205
- NAWOORD
Dit geef ik je op een briefje 227
- Dankwoord 229
- Register 233

Voorwoord van de auteur

De inspiratie voor dit boek vormde *Food Rules*, een dun boekje van Michael Pollan over gezond eten, een gids voor eters om de dagelijkse beslissingen over eten te vergemakkelijken. ‘Eet geen ontbijtgranen waardoor de kleur van de melk verandert,’ adviseert Pollan, en: ‘Eet geen dingen die je overgrootmoeder niet zou herkennen als eten.’ Zijn regels zijn alles wat je nodig hebt om verstandig en goed te eten. Pollan laat zien dat goed eten niet ingewikkeld hoeft te zijn.

Hetzelfde geldt voor het huwelijk, dacht ik bij mezelf terwijl ik zijn boek doorbladerde. Waarom geen boek over het huwelijk (of, zo je wilt, voor stellen die lang bij elkaar zijn), voor mensen die alleen de regels willen, zonder de theorie erachter? Ik geef toe dat een relatie ingewikkelder is dan eten, maar ik kwam tot de slotsom dat het niet zo moeilijk zou zijn om honderd beknopte regels op te stellen om een relatie te laten functioneren of in elk geval de beste kans van slagen te geven.

Ik ben Michael Pollan dankbaar dat hij me eraan herinnerde dat je ingewikkelde dingen vaak het beste kunt uitleggen door het simpel te houden.

Zo ingewikkeld hoeft het niet te zijn

Mensen geven hun zuurverdiende geld uit aan de adviezen van relatiedeskundigen, terwijl ze allang weten wat ze zouden moeten doen om een goed – of in elk geval een beter – huwelijk te hebben. Ik werd daar kort geleden aan herinnerd toen ik luisterde naar de huwelijksgeloften die twee jonge mensen tegenover elkaar aflegden in aanwezigheid van hun familie en vrienden.

Om de beurt zeiden ze:

Ik beloof je dat ik je altijd vriendelijk en respectvol zal behandelen.

Ik beloof je dat ik trouw, eerlijk en redelijk zal zijn.

Ik beloof je dat ik zorgvuldig zal luisteren naar wat je zegt.

Ik beloof je dat ik mijn excuses zal aanbieden als ik iets verkeerd heb gedaan en het weer goed zal maken.

Ik beloof je dat ik voor je zal koken en schoonmaken.

Ik beloof je dat ik je partner en beste vriend zal zijn in goede en in slechte tijden.

Ik beloof je dat ik mijn beste beentje voor zal zetten in onze relatie.

Ik beloof je dat ik deze beloften dagelijks zal nakomen.

Hoe denk je dat dit stel aan deze geloften kwam? Hadden ze allerlei zelfhulpboeken en blogs doorgeworsteld over hoe je de basis legt voor een geslaagde relatie? Hadden ze het werk van psychologen

en huwelijksdeskundigen geraadpleegd en het laatste onderzoek bestudeerd waarom huwelijken mislukken en slagen?

Natuurlijk niet. Ze waren te rade gegaan bij hun eigen hart, de normen en waarden die ze zelf hadden, hun levenservaring en de Gulden Regel. Tegen de tijd dat we oud genoeg zijn om een levenspartner te kiezen hebben we al heel wat huwelijken gezien en een aardig beeld gekregen van wat een huwelijk beter of slechter maakt. We weten dat het meestal verstandig is om de ander te behandelen zoals we zelf behandeld zouden willen worden.

Als dit stel zijn beloften dagelijks nakomt (ook al maken ze nog zoveel fouten), krijgen ze een geweldig huwelijk. Wat kunnen de deskundigen daar nog aan toevoegen?

OKÉ, ZO EENVOUDIG IS HET NIET

Nu in Amerika al zo'n vijftig procent van de huwelijken strandt, is het duidelijk dat mensen zich niet aan hun geloften of voornemens houden. Het is niet anders dan met eten: mensen eten ongezond, ook al weten ze dat dat niet goed voor hen is. Paradoxaal genoeg gedragen we ons in onze belangrijkste en langdurigste relaties meestal niet op de meest volwassen en verstandigste manier.

Het echte leven is verwarrend en ingewikkeld. Als we met iemand anders gaan samenleven, onze financiën delen en onderhandelen over seks en de talloze andere beslissingen die in het dagelijks leven op ons af komen, dan kan het natuurlijk misgaan. Dan krijgen we te maken met de bagage die we meenemen uit het gezin waarin we zijn opgegroeid en alle onopgeloste problemen uit het verleden, en dan hebben we het nog niet eens over alle stress die zich tijdens ons leven samen opstapelt. Als we een kind krijgen of adopteren (of als er stiefkinderen verschijnen) wordt het nog moeilijker, want niets is lastiger in een huwelijk dan dat er gezinsleden bij komen of wegvallen. Het verbaast me eerlijk gezegd dat niet alle huwelijken sneuvelen voor het kind een jaar is.

DE VECHT- OF VLUCHTREACTIE

Hoe ouder ik word, hoe bescheidener ik word over het huwelijk. Als de spanning maar hoog genoeg oploopt en lang genoeg aanhoudt,

loopt zelfs de meest volwassen relatie spaak. Om een citaat van de schrijfster Mary Karr aan te halen: een ontspoord huwelijk is een huwelijk dat bestaat uit meer dan één persoon.

Ik herinner mijn lezers er altijd aan dat zelfs de beste huwelijken lijden onder te veel afstand, te veel spanning en te veel pijn. We hebben automatisch de sterke neiging om te vechten of te vluchten, en het huwelijk is een bliksemafleider die alle angst en spanning opzuigt. Mocht het je nog niet zijn opgevallen: veel dingen kunnen stress oproepen.

In het leven volgt de ene gebeurtenis op de andere, dus is het normaal dat getrouwde stellen heen en weer jojoën tussen conflict (vechtreactie) en afstand (vluchtreactie). Maar het feit dat de kosmos je met iets opzadelt wat je gigantische stress oplevert en je vloert, wil nog niet betekenen dat je er dan ook meteen van af bent. In één jaar kan het je gerust overkomen dat je moeder ernstig ziek wordt, je hond doodgaat, je zoon stopt met zijn afkickprogramma en je man wordt ontslagen. Als je dan geen heilige of een doorgewinterde zenboeddhist bent, dan is de intimiteit met je partner waarschijnlijk het eerste wat je uit handen laat glippen.

BEN JE GEMOTIVEERD OM AAN EEN BETER HUWELIJK TE WERKEN?

De regels die ik je geef lijken misschien eenvoudig, maar het is niet zo simpel om te veranderen en het is vooral een uitdaging om het vol te houden. En of je nu aan je huwelijk wilt werken, een nieuwe taal wilt leren of aan lichaamsbeweging wilt doen: niets is belangrijker dan je motivatie. Om de huwelijksregels in praktijk te brengen, moet je beschikken over:

- 1 welwillendheid en de oprechte wens om je huwelijk te verbeteren,
- 2 de openheid om je op jezelf te richten (niet om jezelf de schuld te geven, maar om te kunnen kijken naar je eigen stappen in een patroon dat je pijn doet en die te veranderen),
- 3 de bereidheid om stappen te nemen om echt te veranderen,
- 4 de bereidheid om te oefenen, oefenen en nog eens te oefenen.

Alles wat de moeite waard is vereist oefening en dat geldt ook voor een goed huwelijk. Je kunt ervoor kiezen je erin te oefenen voor geluk te kiezen boven de behoefte om gelijk te hebben of een discussie altijd te winnen. Je kunt jezelf oefenen in speelsheid, welwillendheid en een open houding. Je kunt jezelf erin oefenen om op een luchtige manier voor jezelf op te komen. Je kunt jezelf erin oefenen om de dingen te sussen en voor een prettige sfeer te zorgen, zelfs als de ander zich slecht gedraagt. Je kunt jezelf erin oefenen om een stevig standpunt in te nemen over dingen die jij heel belangrijk vindt, waarover onder druk van de relatie niet te onderhandelen valt.

Dan helpt het als je regels kent, of misschien zie je die liever als goede ideeën die je in overweging zou kunnen nemen. Soms moeten we gewoon aan ons gezond verstand herinnerd worden. En op andere momenten zijn juist fantasie en óngezond verstand vereist om een al langer bestaand probleem vanuit een andere invalshoek te zien. Ik wil je dus voorstellen om te kijken of mijn suggesties je inspireren eens iets nieuws te proberen. Het is prima om klein te beginnen. Kleine, positieve veranderingen slaan soms om in royelere, grote veranderingen. Je relatie zal je er dankbaar voor zijn.

Zorg voor een goede sfeer

Voor een prettige sfeer zorgen? Dat is een voorstel waarop niet iedereen positief reageert. Een cliënt van me zei: 'Moet ik voor een prettige sfeer zorgen en attent zijn zodat zij zich speciaal voelt? Kom op, zeg! Ik heb het grootste deel van mijn leven al aardig lopen doen, daar begin ik echt niet meer aan.'

Hij wilde zich per se 'oprecht en natuurlijk' kunnen gedragen, wat eigenlijk inhield dat hij wilde doen wat vertrouwd was – een leven op de automatische piloot in een huwelijk dat al in een neerwaartse spiraal zat.

Soms moeten we ons juist opzettelijk onthouden van kritiek en negatief gedrag, en experimenteren met vriendelijkheid en welwillendheid. Dat lijkt misschien onmogelijk als je het gevoel hebt dat jij tekortgedaan wordt en je een hele waslijst met gerechtvaardigde klachten hebt. En toch is het niet onmogelijk. Het is alleen heel moeilijk.

Waarom zou je vriendelijk zijn als je partner zich misdraagt? Het is niet de bedoeling om een vernisje van opgewektheid over echte problemen heen te leggen. Vriendelijkheid, respect en ruimhartigheid banen echter de weg voor authenticiteit, oprecht zeggen wat je vindt en productief problemen oplossen. Zoals mijn vriendin en collega Marianne Ault-Riché zegt: 'Juist als je partner zich hufterig gedraagt, word je uitgedaagd je van je beste kant te laten zien.'

REGEL 1

Respecteer jullie verschillen!

Het huwelijk vraagt van ons een diep respect voor de wederzijdse verschillen. Een van mijn favoriete cartoons, getekend door mijn vriendin Jennifer Berman, laat een hond en een kat zien die samen in bed liggen.

De hond kijkt chagrijnig en leest het boek *Dogs Who Love Too Much*.

De kat zegt: 'Ik ben niet afstandelijk! Ik ben verdomme een kat!'

Ik vind dat een geweldige cartoon, omdat een huwelijk het best loopt als minimaal een van beide partijen niet zo moeilijk doet over de wederzijdse verschillen. Natuurlijk geloven we heimelijk allemaal dat wij de waarheid in pacht hebben en dat het er op de wereld een stuk beter aan toe zou gaan als iedereen was zoals wij. Dat probleem heb ik zelf ook. Toch is het wel zo volwassen als je inziet dat verschillen niet betekenen dat de ene persoon gelijk heeft en de andere niet.

We bekijken de werkelijkheid allemaal door verschillende brillen, door onze afkomst, cultuur, geslacht, plaats in het gezin, genen en onze unieke familiegeschiedenis. Er zijn evenveel opvattingen van de waarheid als mensen die die opvattingen koesteren. Er zijn ook verschillen in de manier waarop individuen omgaan met spanning (zij zoekt geborgenheid als ze gestrest is en hij wil afstand). Intimiteit vereist dat we niet:

- (a) al te nerveus worden van verschillen,
- (b) doen alsof wij de wijsheid in pacht hebben,
- (c) verbondenheid gelijkstellen aan hetzelfde zijn.

Het respecteren van verschillen betekent niet dat we het hoeven te accepteren als onze partner ons neerbuigend of onredelijk behandelt. Ik wil daarmee alleen zeggen dat het feit dat we verschillen niet noodzakelijkerwijs hoeft te betekenen dat de ene persoon gelijk

heeft en de andere niet. Werk eraan om emotioneel verbonden te blijven met een partner die anders denkt en voelt dan jij, zonder dat je hem of haar hoeft te overtuigen of op een andere manier hoeft te veranderen.

REGEL 2

Ben je gestrest? Oefen dan geen druk uit!

Als je graag praat, vind je het misschien moeilijk om samen te leven met iemand die meer op zichzelf is. Dit is natuurlijk ook een groot verschil. Misschien bewonderde je zijn kalme, zelfverzekerde manier van doen wel toen jullie elkaar ontmoetten, maar wat je in het begin aantrekt, wordt later vaak iets waar je je aan stoort.

Jezelf blootgeven is natuurlijk een manier om intiem te worden, maar het is niet de enige manier. De sociaal psycholoog Carol Tavris geeft daarvan een mooi voorbeeld:

Jaren geleden moest mijn man een aantal spannende medische onderzoeken ondergaan en de avond voordat hij naar het ziekenhuis zou gaan, gingen we uit eten met een van zijn beste vrienden, die over was uit Engeland. Ik keek gefascineerd toe hoe de twee stoicijns en Brits gereserveerd met elkaar omgingen, het had absoluut niets vrouwelijks. Ze lachten, vertelden verhalen, discussieerden over films en haalden herinneringen op. Met geen woord repten ze over het ziekenhuis, het feit dat ze zich zorgen maakten of hun genegenheid voor elkaar. Dat was ook niet nodig.

Probeer te waarderen dat jij en je partner misschien op tegenovergestelde manieren omgaan met emotionele spanning en jullie je door tegenovergestelde dingen op je gemak voelen. Je komt beter met je partner in gesprek als je in je achterhoofd houdt dat verbondenheid in het huwelijk allerlei vormen aanneemt en dat je liefde op verschillende manieren kunt uiten. Je partner trekt zich niet terug om zich te verstoppen, hij doet dat omdat hij zich dan het prettigst voelt. Probeer het positief te zien, in plaats van er energie aan te verspillen door te proberen het te veranderen.

REGEL 3

Hou je adem in en stel je reactie uit

Zeggen wat we denken en voelen ligt aan de basis van intiem zijn. Allemaal verlangen we naar een huwelijk dat zo relaxed en intiem is dat we alles, zonder erbij na te denken, kunnen delen. Want wie wil er nou een relatie waarin je jezelf niet mag laten kennen? 'Jezelf zijn' is in onze cultuur heel belangrijk en alleen jijzelf weet wanneer je dat bent.

Maar alles uitpraten en 'eerlijk' zijn, is niet altijd goed. Soms zorgen we er uit naam van onszelf kunnen zijn en de waarheid moeten kunnen zeggen voor dat de communicatie stopt en kleineren we de ander of brengen die in verlegenheid, waardoor we juist minder goed naar elkaar luisteren en een van ons beiden misschien zelfs de kamer verlaat. Misschien blijven we maar dooremmeren over hetzelfde onderwerp of concentreren we ons zo op het negatieve dat we er dieper in worden gezogen.

Denk er goed over na *hoe* en *wanneer* je *wat* tegen je partner zegt. Misschien is het beter om niets te zeggen als je boos of gespannen bent, als je partner een slechte bui heeft of als je simpelweg zijn of haar aandacht niet hebt.

Timing en tact zijn niet het tegenovergestelde van eerlijkheid. Als de emoties hoog oplopen, wordt eerlijkheid juist mogelijk door timing en tact.

REGEL 4

Denk aan de 5:1-verhouding

Als we elkaar het hof maken – of, zoals ik dat noem, het stadium waarin we aan elkaar klitten – concentreren we ons automatisch op het positieve. We weten hoe we ervoor moeten zorgen dat onze partner zich bemind, gewaardeerd en speciaal voelt. We vinden de verschillen tussen onszelf en de ander misschien wel interessant of spannend en zien de negatieve dingen over het hoofd.

Maar hoe langer mensen samen zijn, hoe meer die ‘selectieve aandacht’ omslaat. We gaan automatisch meer aandacht besteden aan de dingen waar we kritiek op hebben, die vallen ons op en daar reageren we op. (‘Waarom doe je zoveel water in de pan als je pasta kookt?’ ‘Weet je niet dat dat het verkeerde mes is om tomaten mee te snijden?’) De positieve dingen zien we niet meer en we noemen ze ook niet meer. (‘Ik vond het geweldig hoe je dat gisteren aan de telefoon zo humoristisch oploste met je broer.’)

Probeer de verhouding positieve/negatieve interacties vijf op één te houden.

Probeer je op het positieve te concentreren, ook al ben je boos of rancuneus. Streef naar een verhouding van vijf positieve interacties op één negatieve (de formule van huwelijksdeskundige John Gottman om scheiding te voorkomen). Als je erg kwaad bent op je partner, experimenteer daar dan eens een week mee en kijk wat er gebeurt. Zelfs een verhouding van 2:1 is prima om mee te beginnen.

Als je niet veel positiefs aan je partner kunt ontdekken, kun je hem of haar niet meer objectief bekijken. Iedereen heeft sterke en goede kanten. En wat voor nare dingen iemand ook heeft gedaan, hij heeft ook positieve eigenschappen. Iedere relatie heeft positieve aspecten, ook al hebben beide partners die uit het oog verloren.

Onthou dat je je belangstelling, welwillendheid en liefde zowel