

Paulien Timmer

50 relatieboosters

Een happy relatie in
minder dan 5 minuten per dag

2017 Prometheus Amsterdam

© 2017 Paulien Timmer

Omslagontwerp CMRB

Foto omslag Victoria Bee Photography/Getty Images

Foto auteur Joshua Rood

Zetwerk Elgraphic bv, Vlaardingen

www.uitgeverijprometheus.nl

ISBN 978 90 446 3326 9

I Introductie

Je zit eindelijk op de bank, na een lange dag. Je hoeft even niets meer en je wilt vooral even niets meer. Je gedachten schieten alle kanten op en dit is het moment om te ontspannen. Je geniet van de stilte, op de momenten dat je hoofd genoeg tot rust is gekomen om die te horen.

Als je partner naast je gaat zitten, komt er een nieuwe gedachte in je op: moeten we niet praten nu? Jullie hebben weinig tijd samen en jullie zijn veel bezig met jullie eigen dingen. Het is niet erg om een paar dagen te moe te zijn om te praten. Maar wat als dat een gewoonte wordt? Wanneer hadden jullie voor het laatst een goed gesprek? Wanneer begin je uit elkaar te groeien?

Het is misschien wel de grootste sluipmoordenaar in relaties, omdat het begin ervan niet afgekondigd wordt door knetterende ruzie of trompetgeschal. Het begint onopvallend en zo dobber je langzaam verder, van elkaar weg, tot je je plotseling realiseert dat je niet meer weet hoe je bij elkaar terug moet komen. Jullie ijsschotsen zijn mijlenver van elkaar verwijderd geraakt.

In de afgelopen jaren heb ik bijzondere gesprekken gevoerd met mensen die gescheiden waren. Onopvallend, in

de hoek van een kamer op een feestje. Op een bankje in de gang van een universiteitsgebouw. De verhalen over hun scheiding kwamen nooit als antwoord op een vraag die ik stelde, maar als een logisch vervolg op mijn antwoord op de vraag die zij stelden: ‘Wat doe jij voor werk?’ Het vertellen over de honderd koppels die ik heb geïnterviewd voor mijn vorige boek, die allemaal langer dan veertig jaar gelukkig getrouwd waren, leidde tot gesprekken over hun huwelijk. Of, in sommige gevallen dus, scheiding. Ik koester deze momenten, de openheid, de kwetsbaarheid. De oprechte wil om te begrijpen wat er fout ging, hoe ze kunnen voorkomen dat het weer gebeurt in een nieuwe relatie.

Wat ik vaak hoorde, was wat Sarah (niet haar echte naam) tegen me zei: ‘We waren uit elkaar gegroeid. Als ik er nu op terugkijk zie ik dat heel duidelijk. Toen niet, toen dacht ik dat het gewoon een fase was. We zouden hier wel weer uitkomen, dat hoort er nou eenmaal bij.’

Maar als je geen plan hebt, geen peddels om weer bij elkaar te komen, kan die ‘fase’ het begin van het einde zijn. Het is niet zo dat scheidingen alleen diegenen overkomen waarbij het toch al niet goed zat. Elk geweldig liefdesverhaal kan eindigen doordat jullie uit elkaar groeien, net als elke geweldig mooie bloem kan verwelken als je die geen water geeft.

Deze verhalen over scheidingen en het uit elkaar groeien dat eraan ten grondslag lag, waren geen toevallige anekdotes. Uit elkaar groeien is een van de belangrijkste redenen voor scheiding.¹ Het is een sluipend proces, waarbij het moeilijk is om te voelen wanneer het is begonnen. Wanneer je het echt begint te merken is het al een tijdje bezig, en het is

zeker makkelijk te missen als jullie allebei druk zijn. Volgens een van de meest betrouwbare surveys onder gescheiden mensen is bij 80 procent van de scheidingen uit elkaar groeien, en het niet meer verbonden zijn, uiteindelijk de reden.² Bij een groot deel van de scheidingen wordt overigens ‘vreemdgaan’ als belangrijkste reden aangegeven, maar wanneer je daar weer beter naar gaat kijken, gaat aan vreemdgaan vaak ook een lange periode van gebrek aan verbondenheid en uit elkaar groeien vooraf.

Het scheidingspercentage in Nederland stijgt nog steeds. Een tijd bleef het hangen rond de 30 procent, maar ondertussen zitten we al op 39,6 procent.³ Het is een reële dreiging voor veel stellen, en het begint bij het overgrote deel van de stellen bij uit elkaar groeien. Wat maakt de kans groter dat jullie elkaar kwijtraken?

De oorzaken van uit elkaar groeien

Steeds verder van elkaar verwijderd raken, kan iedereen overkomen. Het zegt niets over hoeveel jullie van elkaar houden of hoe goed jullie relatie in de basis is. Het zijn de externe omstandigheden en de hoeveelheid tijd en aandacht die jullie aan jullie relatie besteden die bepalen hoe groot de kans is dat jullie uit elkaar groeien. En soms zijn het juist de stellen die heel veel van elkaar houden die niet zo bewust tijd en aandacht besteden aan het bouwen van de relatie, omdat ze volledig vertrouwen op de kracht van hun band. Maar hoe sterk een band ook is, hij kan breken als je er geen aandacht aan besteedt. Net als wanneer de sterkste man van de wereld vrijwel geen gewichten meer

zou heffen, hij al die spieren onvermijdelijk kwijtraakt. Het duurt misschien wat langer, maar je kunt ervan uitgaan dat het gebeurt. Meestal gebeurt het niet zomaar: er zijn redenen voor. De redenen zijn natuurlijk voor iedereen anders, maar dit zijn er een paar:

- Het heel druk hebben met werk, sociale dingen en ‘het leven’
- Stress
- Kinderen
- Niet weten wat de tekenen zijn van uit elkaar groeien, en dus niet op tijd reageren

Er zijn heel wat meer redenen te bedenken, maar op de vier hierboven ga ik nog even wat verder in.

Het heel druk hebben met werk

Na het succes van mijn vorige boek *life got busy*. Er waren dagen dat mijn man en ik elkaar niet zagen, en er waren dagen dat we elkaar wel zagen maar niet echt contact maakten. Ik voelde hoe makkelijk het was om de drukte van het leven de aandacht voor mijn relatie te laten wegtrekken. En dan hebben we nog niet eens kinderen! Hoe drukker we het hebben, hoe minder tijd er over is voor onze relatie.

Maar hoe druk hebben we het eigenlijk? Een mooi artikel in *The Economist* uit 2014 omschrijft hoe John Maynard Keynes in 1930 voorspelde dat de generatie van zijn kleinkinderen nog maar drie uur per dag zou hoeven werken. En dat alleen als ze dat zouden willen. Economische en technologische ontwikkelingen hadden er op dat moment al voor gezorgd dat mensen minder hard hoefden te

werken, en er was geen reden om aan te nemen dat die ontwikkelingen zouden stagneren. Auto's werden sneller en er waren zo veel tijdbesparende uitvindingen die ervoor zorgden dat we meer vrije tijd kregen, dat sociaal psychologen, een nieuwe stroming in de psychologie in die tijd, zich volledig stortten op de vraag: wat zouden we allemaal gaan doen met zo veel vrije tijd?

Wij zijn de generatie van de kleinkinderen van Keynes, maar ik ken niemand die het gevoel heeft dat ze niet of amper hoeven te werken. Sterker nog, we lijken meer stress te hebben dan ooit. Het aantal geregistreerde mensen met een burn-out is sinds 2012 verdubbeld, van 915 in 2012 naar 1989 in 2015.⁴

Tijdbesparende apparaten zoals de wasmachine, die een groot aandeel had in de mogelijkheid voor vrouwen om te gaan werken, hebben ons leven misschien makkelijker gemaakt, maar zeker niet rustiger. De extra tijd, die we hadden kunnen besteden aan genieten van het leven, werd opgevuld met extra werk. Het is als een vacuüm: tijd zonder doel wordt opgevuld met bezigheden, tenzij je heel bewust anders kiest. Sinds de klok in de achttiende eeuw werd ontwikkeld om werktijden in fabrieken te kunnen meten, zien we tijd altijd in relatie tot geld. En dat zorgt ervoor dat we tijd zijn gaan zien als iets wat we kunnen verkwisten, bewaren of nuttig gebruiken. Juist door de economische groei worden inkomens hoger, en wordt iedereen tijd meer waard. Wanneer iets waardevol is, lijkt het schaarser.

Qualitytime?

We hebben het in principe minder druk dan vijftig of honderd jaar geleden, maar we voelen het, gezien de toename in burn-outs, niet zo. De tijd vult zich met andere dingen, omdat we haar ‘nuttig willen gebruiken’. Wat is nuttig? Waar kiezen we op dit moment voor? En hoeveel tijd besteden we constructief aan onze relatie?

Volgens de uitkomsten van een survey uit Amerika, gedaan onder duizend volwassenen ouder dan 18 jaar, hebben stellen gemiddeld zeven minuten per dag romantische tijd voor elkaar.⁵ Dat betekent elkaar aankijken en echt contact maken. Qualitytime dus, naast elkaar zitten en Netflix kijken telt niet. Zeven minuten maar! Best schokkend. Maar er komen veel onderzoeken uit Amerika en je kunt niet zomaar aannemen dat dat in Nederland ook zo werkt. Dus dook ik in het rapport ‘Tijdbesteding’ van het Sociaal en Cultureel Planbureau om erachter te komen hoe dit in Nederland zit.

We hebben elke week 168 uur te ‘spenderen’. Van de 168 uur die we elke week hebben, besteden we een kwart aan ‘verplichte tijd’ (werken, huishouden, zorgtaken), wat neerkomt op 41,2 uur. Ongeveer de helft van de tijd besteden we aan persoonlijke tijd (slapen en eten): 77,7 uur. Iets meer dan een kwart besteden we aan vrije tijd: 47,8 uur. Voordat je denkt: 47,8 uur per week is toch meer dan genoeg voor je relatie? Wacht. We zijn er nog niet. Van die 47,8 uur besteden we 13,5 uur aan recreatieve tijd en ontspanning (eropuit gaan, uitrusten, hobby’s, verzorgen van dieren, tuinieren, sporten). Activiteiten die we lang niet altijd met onze partner ondernemen. We besteden 20,9 uur

aan mediagebruik (televisie, radio, kranten en tijdschriften, computer en internet) en we zijn 3,6 uur per week onderweg voor onze vrijetijdsbesteding (dat heet vrijetijds-mobiliteit). Dan heb je nog maatschappelijke participatie (vrijwilligerswerk, informele hulp en religieuze praktisering): 2,3 uur. Dat betekent dat je 7,2 uur per week overhoudt voor sociale contacten. Dat is een uur per dag! Dan zou je kunnen zeggen: in dat uurtje kun je wel bijpraten met je partner, toch? Nee, we zijn er nog steeds niet. Van die 7,2 uur zijn we gemiddeld 0,8 uur sociaal via internet en nog eens 0,8 uur via onze mobiele telefoon. 3,8 uur besteden we aan contact met derden (visite en vrienden). Wat overblijft is 0,5 uur per week voor face-to-facecontact met huisgenoten. En een van die huisgenoten is je partner. In de leeftijdsgroep 35-49 is dat iets hoger: 0,8 uur per week. Dus als we van dat optimistische cijfer uitgaan, betekent het dat we 6,9 minuten per dag besteden aan het face-to-facecontact met onze huisgenoten. Het klinkt bizar, en het is natuurlijk een gemiddelde, maar als je echt heel eerlijk bent: hoeveel face-to-face, ononderbroken tijd, met volledige aandacht, heb je voor elkaar?

Het is op geen enkele manier mijn bedoeling om je een schuldgevoel aan te praten. Het gaat erom dat onze samenleving veranderd is. In 1975 besteedden we meer dan 25 minuten per dag aan face-to-facecontact. We moeten dus een andere manier vinden om met elkaar te communiceren, om meer te maken van minder tijd.⁶

Stress

Al deze drukte heeft een grote impact op onze relatie. Het is niet alleen dat we zo weinig tijd hebben voor elkaar, het is ook dat we veel meer stress hebben. Je ontkomt niet aan stress als je alle ballen in de lucht wilt houden, en jammer genoeg heeft stress directe negatieve gevolgen voor je relatie.

Uit een studie, gedaan in Amerika, waarbij onderzoekers stellen vier jaar volgden, bleek dat wanneer de partners stress voelden buiten hun relatie, ze meer moeite hadden om te steunen op hun partner, en zich minder close voelden.⁷ Wanneer je stress ervaart, is je lichaam vooral daarmee bezig, en ben je minder geneigd te reageren op subtiele signalen van je partner. Een relatie kan juist een ontzettend mooie bron zijn van steun, en een manier om te ontstressen, maar dat gebeurt alleen als je ervoor zorgt dat je dicht bij elkaar blijft. Wanneer er al afstand is, wordt die afstand alleen maar groter door stress en drukte.

Uit een ander onderzoek kwam dat wanneer partners stress voelen, ze veel eerder geneigd zijn hun partner te bekritisieren, wat leidt tot irritaties en ruzie. Daarnaast bleek het onder stress ook moeilijker om positieve dingen te zeggen over je relatie. In het onderzoek werden 120 deelnemers willekeurig verdeeld over een intense of een gematigde stresssituatie. Bij de intense stresssituatie moesten de deelnemers binnen een bepaalde tijd tien moeilijke wiskundige problemen oplossen, in de gematigde stresssituatie moesten de deelnemers heel simpele wiskundige problemen oplossen. Na de oefeningen werd aan alle mensen gevraagd of ze binnen twee minuten zo veel mogelijk complimenten konden opschrijven, die ze aan hun partner konden geven.

Degenen die net in de intense stresssituatie hadden gezeten, schreven 15 procent minder complimenten op, en de complimenten waren minder liefdevol.⁸ We hebben het dus druk, het druk hebben zorgt voor stress, en stress heeft een negatieve impact op onze relatie.⁹

Het goede nieuws is: verbonden, liefdevolle relaties beschermen je tegen stress van buitenaf. Als je op dat punt van verbondenheid komt, kan stress door externe omstandigheden jullie nóg dichter bij elkaar brengen.

Kinderen

Ik ben op dit moment heel gelukkig in mijn relatie – ik mag natuurlijk ook niets anders zeggen als ik een boek als dit schrijf. Maar gelukkig is het ook waar: we houden van ons leven, we houden heel veel van elkaar, en het wordt eigenlijk alleen maar leuker. Zo leuk, dat we graag een kindje zouden willen krijgen. Hoe ironisch is het dan dat ik heel goed weet dat kinderen ongeveer het slechtste zijn wat je je relatie kunt aandoen. Ik weet dat 67 procent van de jonge ouders heel *unhappy* wordt in hun relatie voordat de eerste baby drie wordt, wat dus betekent dat maar 33 procent happy met elkaar blijft.¹⁰ Als ik lees dat voor veel stellen een baby het begin van het einde betekent, word ik daar, heel eerlijk gezegd, een beetje bang van. Het begint met het feit dat alle aandacht naar de baby gaat en niet meer naar elkaar, het wordt verergerd door de extreme moeheid en versneld door het feit dat er van romantiek en passie helemaal niets meer over is. Zeker de eerste paar jaar van kinderen niet, de ‘tropen jaren’. Poe, help.