

Als *wegkussen*

Zij die hem desinterese verwijt. Hij die haar bemoeizucht niet langer verdraagt: voor je het weet, zit je vast in een ruziepatroon met je partner. **Annette Heffels legt uit** hoe je daar weer uit kunt komen.

Ruzies gaan bijna nooit over het onderwerp waarover ze gaan. Achteraf denk je: het is te gek voor woorden dat we vanwege zoiets onbenulligs dagenlang niet met elkaar hebben gepraat. Maar het gaat natuurlijk ook niet over die vuile sokken die hij laat slingeren. Het gaat erover dat hij steeds vergeet wat ik hem vraag. Kennelijk is het niet belangrijk wat ik zeg, dus ben ik niet belangrijk voor hem. Terwijl hij denkt: ik kan het nooit goed doen in haar ogen. Wat ik ook doe, er is altijd wel iets wat ik verkeerd heb gedaan.

Iedereen heeft weleens ruzie. Zolang je verliefd bent, kun je elke rimpeling in je geluk moeiteloos oplossen en wegkussen. Maar als je gaat samenwonen en niet alleen je leven, maar ook je keuken, bed, badkamer, vrienden, familie en financiën deelt, stuit je onvermijdelijk op verschillen. Vaak heeft dat te maken

met een heel basale angst. Iedereen heeft behoefte aan iemand bij wie je je veilig kunt voelen, die jou ondanks je irritante trekjes niet laat vallen, op wie je kunt rekenen als je hem nodig hebt. Met andere woorden: iedereen verlangt naar een veilige verbondenheid met een ander. Wanneer iemand het gevoel heeft dat die liefdesband wordt bedreigd, probeert hij (of meestal zij, want vrouwen signaleren vaak wat eerder dat de relatie vervlakt) dat te voorkomen. Zij doet dat door bijvoorbeeld aandacht te vragen. Hij ervaart haar opmerkingen als kritiek en wil geen ruzie dus verdedigt zich of trekt zich terug. Vervolgens voelt zij zich niet gehoord en gaat heftiger in de aanval waarna hij nog meer afstand neemt. Voor je het weet zit je verstrikt in een ruziepatroon. Er zijn in grote lijnen drie van die patronen.

Het eerste patroon is:

Aanvallen - Verdedigen - Terugtrekken

Zij: "Kun je die tv niet even uitzetten, ik praat tegen je."

Hij: "Ik luister, maar ik wil zo meteen ook even het nieuws zien."

Zij: "Ik kan niet tegen je praten als je met één oog tv kijkt."

Hij: "Je bent anders al lekker bezig en ik hoor je heel goed."

Zij: "O ja, wat zei ik dan?"

Hij: "Denk je nou echt dat ik me laat overhoren door jou? Als je op die toon begint, dan ben ik snel uitgepraat."

Zij: "Jij bent altijd snel uitgepraat als het gaat om dingen die voor mij belangrijk zijn. Maar als je indruk wilt maken op je vrienden ben je niet stil te krijgen. Dan komt niemand anders aan het woord."

Hij: "O, krijgen we dat weer. Ik heb hier echt geen zin in. Weet je wat, ik kijk boven wel even naar het nieuws." **Zij** probeert hem iets te vertellen, maar krijgt al snel het gevoel dat hij niet is geïnteresseerd. Uit de verwijtende toon in haar stem concludeert hij dat hij weer iets verkeerd doet en hij begint zich te verdedigen. Als zij daarop nog feller wordt, trekt hij zich terug. Hij weet dat als ze nu doorpraten het alleen maar escaleert. Zij voelt zich eenzaam en afgewezen en hij machteloos.

Het tweede patroon is:

Aanvallen - Aanvallen

Zij: "Kun jij eindelijk je bureau een keer opruimen?"

Hij: "Hoezo?"

Zij: "Omdat ik je kamer wil schoonmaken. Omdat ik het zat ben om telkens door al jouw troep heen te ploegen."

Hij: "Jij hoeft mijn kamer helemaal niet schoon te maken, dat doe ik zelf wel."

Zij: "O ja, wanneer dacht je dat te doen?"

Hij: "Als ik het nodig vind."

Zij: "Jij hebt het nog nooit nodig gevonden, dus het komt erop neer dat ik het moet doen als het begint te stinken en er overal een centimeter stof op ligt."

Hij: "Dat jij zo'n dwangneuroot bent moet je zelf weten, voor mij hoeft je daar helemaal niet te komen. En als je het niet kunt laten, blijf dan in elk geval van mijn spullen af."

Zij: "Wie is nou neurotisch? Heb je iets te verbergen of zo? Mag ik daarom nergens aankomen? Klik je daarom altijd je scherm weg als ik binnenkom?"

Hij: "Dat doe ik helemaal niet. Ik vind

niet meer helpt...

het alleen onprettig als jij over mijn schouder begint mee te lezen. Ik ben gesteld op mijn privacy. Ik lees jouw brieven toch ook niet? En op mijn bureau heb ik mijn eigen ordening. Ik kan gewoon niets meer terugvinden als jij daar bezig bent geweest.”

Zij: “Ja, verander maar gauw van onderwerp. Jij mag alles lezen van mij, ik heb niks te verbergen, maar jij kennelijk wel. Ik toon gewoon belangstelling voor wat je aan het doen bent en ik wil je helpen de boel te ordenen, want anders kun jij sowieso nooit meer wat terugvinden in die zooi.”

Hij: “Ik kan alles terugvinden, zolang jij er maar vanaf blijft.”

Deze ruzies lopen nogal eens uit de hand. Wanneer de een een opmerking maakt die door de ander wordt ervaren als kritiek, opent die de tegenaanval. Meestal eindigt de strijd onbeslist. Het onderwerp in de ruzie verspringt vaak: het begint bij het laten slingeren van spullen en eindigt bij de opvoeding van de kinderen. Aan het eind van het gesprek blijven beiden boos en onbevredigd achter. Ze voelen zich alleen, onbegrepen en tekortgedaan. Het gesprek heeft niets opgeleverd.

Het derde patroon is:

Terugtrekken - Terugtrekken

Zij: “Is er iets?”

Hij: “Nee, hoezo?”

Zij: “Nou je kijkt zo.”

Hij: “Hoe kijk ik?”

Zij: “Nou ik weet niet, of er iets is.”

Hij: “Er is niks.”

Zij: “Nou ja, dat zal dan wel niet.”

Eigenlijk zijn deze paren er het slechtste aan toe. Ze hebben het opgegeven. Er zijn geen ruzies meer, er is alleen afstand en kilte.

Hoe doorbreek je het patroon?

Partners stappen in het patroon op een moment dat ze voelen dat de verbondenheid tussen henzelf en hun geliefde wordt bedreigd. Meestal is dat omdat ze zich afgewezen voelen of bang zijn dat de ander niet meer van hen houdt. Die angst durven of kunnen ze niet te uiten omdat ze zich niet meer veilig voelen of denken dat het zwak is je kwetsbaarheid te tonen. Ze denken dat de ander hen vanwege die zwakte zal afwijzen of er misbruik van zal maken. Vaak zit deze diepere angst dan ook verstopt achter boosheid of afstandelijkheid. Als je boos

bent of afstand neemt, voel je de pijn en de eenzaamheid niet van een liefde die verloren dreigt te gaan. Doorbreken van het patroon vereist moed. Het betekent dat je moet onderzoeken op welke momenten je erin stapt. Wanneer ga je in de aanval en wanneer heb je de neiging om je te verschanen achter een muurtje. Wanneer je bij de échte pijn kunt komen, heb je een eerste belangrijke stap gezet. De volgende stap is om tegen je partner te zeggen wat je angst is. Dat is moeilijk omdat je vertrouwen in zijn liefde misschien is aangetast. Maar het is de moei-

te waard, want wanneer het patroon wordt doorbroken, voel je weer contact. Als je zonder in de aanval te gaan kunt zeggen: “Ik ben bang dat je niet meer om me geeft. Ik wil niet dat wij uit elkaar groeien.” Of als hij tegen jou zegt: “Ik heb het gevoel dat ik een grote tegenvaller voor je ben. Ik wil dat je gelukkig voelt zoals vroeger, maar het lijkt alsof ik alleen maar verkeerd kan doen.” Als je weer zo kunt praten met elkaar, krijg je geen ruzie. De volgende stap is dan om aan elkaar te vragen wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld: “Ik zou graag willen dat je naar me

luistert als ik je iets vertel. Je hoeft het niet voor me op te lossen, maar ik wil graag voelen dat je er voor me bent als ik me zorgen maak en dat je een arm om me heen slaat.” Paren die nog niet zo lang vastzitten in een van de bovenstaande patronen, lukt het om er zelf weer uit te stappen door hun echte gevoelens en wensen tegen elkaar uit te spreken, in plaats van te verwijten en zich terug te trekken. Anderen hebben daar hulp bij nodig, vooral als het vertrouwen zo is beschadigd, dat ze zich niet meer aan elkaar durven te laten zien.”

Verder lezen?

Sue Johnson: *Hou me vast*, uitgegeven door Kosmos.

Annette Heffels: *Praten met je partner*, uitgegeven door Het Spectrum.