

Jonice Webb

PATRONEN VAN ONGEKENDE GEVOELENS DOORBREKEN

Stop met leeglopen en
verbeter al je relaties



AnkhHermes

Inhoud

Drie belangrijke vragen die ik het vaakst hoor	14
--	----

DEEL 1 JE RELATIE

1 De emotioneel verwaarloosde partner(s)	19
<i>Wanneer één partner emotioneel verwaarloosd is</i>	19
<i>Wanneer beide partners emotioneel verwaarloosd zijn</i>	21
2 Heeft emotionele verwaarlozing in je kindertijd jouw partnerkeuze beïnvloed?	24
<i>Vijf manieren waarop emotionele verwaarlozing in je kindertijd je partnerkeuze kan beïnvloeden</i>	24
<i>Samenvatting</i>	29
3 De effecten van emotionele verwaarlozing in je kindertijd op je relatie	30
<i>Vier vaardigheden die nodig zijn voor een relatie met emotionele verbinding</i>	31
<i>Hoe weet je of jouw relatie beïnvloed wordt door emotionele verwaarlozing in je kindertijd?</i>	36
<i>De kloof die ontstaat in een relatie beïnvloed door emotionele verwaarlozing in je kindertijd</i>	40
4 Hoe praat je met je partner over emotionele verwaarlozing in je kindertijd?	44
<i>Voordat je met je partner gaat praten</i>	46

	<i>Wat kun je verwachten? Elementen van een succesvol gesprek over emotionele verwaarlozing in je kindertijd</i>	51
	<i>Wat doe je als jullie beiden met emotionele verwaarlozing in je kindertijd te maken hebben?</i>	52
	<i>Wat doe je als je je partner niet kunt bereiken?</i>	55
5	Hoe je je relatie herstelt	58
	<i>Oefeningen om te werken aan verbinding</i>	58
	<i>Oefeningen in conflictbeheersing</i>	66
	<i>Een voorbeeld</i>	67

DEEL 2 JE OUDERS

6	Het emotioneel verwaarlozende gezin: drie portretten	73
	<i>De goedbedoelende maar zelf verwaarloosde ouder</i>	73
	<i>De worstelende ouder</i>	75
	<i>De ouder die volledig op zichzelf is gericht</i>	77
7	De invloed van emotionele verwaarlozing in je kindertijd op de relatie met je ouders	79
	<i>De drie soorten emotioneel verwaarlozende ouders en hoe je die herkent</i>	80
	<i>Wat kun je voelen in de relatie met je ouders?</i>	86
	<i>In vier stappen leren omgaan met schuldgevoelens</i>	87
	<i>Twee instrumenten om je gevoelens te accepteren en te gebruiken</i>	89
8	Bescherm jezelf: grenzen stellen en voor jezelf zorgen	91
	<i>Hoe weet je wanneer je grenzen moet gaan stellen?</i>	92
	<i>Bescherm jezelf door voor jezelf te zorgen</i>	95
	<i>De wonderbaarlijke beschermende kracht van grenzen</i>	97
9	Met je ouders praten over emotionele verwaarlozing in je kindertijd	101
	<i>Hoe bepaal je of je met je ouders over emotionele verwaarlozing in je kindertijd moet praten?</i>	103
	<i>Hoe praat je met je ouders?</i>	109

<i>Portret van een helende ouder-kindrelatie</i>	114
<i>Wat te doen als er geen hoop is</i>	124

DEEL 3 JE KINDEREN

10 Portret van het emotioneel verwaarloosde kind	133
<i>Het emotioneel verwaarloosde kind</i>	133
<i>De emotioneel verwaarloosde tiener</i>	135
<i>De volwassene die in de kindertijd emotioneel verwaarloosd is</i>	137
11 De gevoelens van ouders die emotioneel verwaarloosd zijn in hun jeugd	139
<i>De gevoelens van ouders die emotioneel verwaarloosd zijn in hun jeugd</i>	141
<i>Samenvatting</i>	148
12 Hoe emotionele verwaarlozing in je kindertijd jouw ouderschap heeft beïnvloed	150
<i>De gevoelens van kinderen die in hun jeugd emotioneel verwaarloosd zijn</i>	151
<i>Alexithymie</i>	168
<i>Samenvatting</i>	171
13 Je ouderschapsstijl veranderen	173
<i>Drie veranderingen die je meteen kunt doorvoeren, hoe oud je kinderen ook zijn</i>	174
<i>Hoe je emotionele verwaarlozing bij kleine kinderen voorkomt en je relatie verrijkt</i>	175
<i>Strategieën voor tieners en pubers</i>	179
<i>Strategieën voor volwassen kinderen</i>	183
<i>Samenvatting</i>	185
14 Moet je met je kind over emotionele verwaarlozing in je kindertijd praten? En hoe doe je dat dan?	187
<i>De potentiële voor- en nadelen</i>	188
<i>Vijf vragen om je te helpen beslissen</i>	191

<i>Schep voorwaarden voor succes</i>	194
<i>Samenvatting</i>	197
15 Een portret van twee herstellende gezinnen	198
Dankbetuigingen	207
Nawoord	209
Over Jonice Webb	211
Referenties	213
Bronnen	214
Bijlage 1 Vragenlijst emotionele verwaarlozing	215
Bijlage 2 Woordenlijst	217

Inleiding

In 2012 schreef ik *Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect* (*Ongekende gevoelens: Over emotionele bagage en de invloed daarvan op (volwassen) kinderen*, Nederlandse vertaling in 2020 bij Uitgeverij AnkhHermes). Sinds de publicatie heb ik duizenden berichtjes ontvangen van lezers die opgelucht waren dat ze eindelijk begrepen wat het was dat hun hele leven al zo zwaar op hen drukte.

Sommigen deden hierdoor ontdekkingen die hun leven veranderden, doordat die hun schaamte en verwarring zo vergaand verlichtten dat ze weer vooruit konden. Anderen hadden eerder een aantal rustige bewustwordingen die hen uit het donker naar het licht van zelfbegrip en kracht brachten.

Het is niet niks wanneer je je emoties begint te voelen. Het is zelfs bedrieglijk indrukwekkend. Als je de muur weghakt die je als kind hebt gebouwd om je emoties te blokkeren, dan voel je je steeds meer waard en steeds meer leven.

Als je begon met weinig tot niets te voelen, dan kunnen die nieuwe ervaringen je wat onthutsen. Beetje bij beetje ga je de zwaarte van verdriet in je borstkas voelen, zinderende opwinding in je buik, of misschien wat boosheid of pijn door wat je in het verleden is aangedaan. Sommige van die emoties kunnen inderdaad pijnlijk zijn. Maar andere zijn vrolijk en liefdevol. Maar positief of negatief: ze verbinden je allemaal met je ware zelf en met de mensen om je heen, op een nieuwe manier die je je eerder niet kon voorstellen.

Natuurlijk is iedereen anders. Maar iedereen die herstelt van emotionele verwaarlozing in de kindertijd deelt dit: hun leven verandert doordat ze zichzelf van binnenuit veranderen. En vanbinnen veranderen werkt als rimpels in een vijver. Elke positieve, gezonde verandering van jezelf heeft

invloed op de mensen om je heen. Dat kan tot een aantal heel onverwachte uitdagingen leiden.

Dat is waarom dit boek er is.

Voordat we verdergaan, wil ik je kennis van emotionele verwaarlozing in de kindertijd nog even opfrissen. De definitie is even eenvoudig als de effecten ervan verwoestend zijn.

Emotionele verwaarlozing in de kindertijd is wat er gebeurt wanneer je ouders er gedurende je hele jeugd niet in slagen voldoende te reageren op je emotionele behoeftes.

Wat gebeurt er met je wanneer je als kind opgroeit in een huishouden dat blind is voor jouw emoties of niet tolereert wat jij voelt? Dan moet je je aanpassen aan de situatie. Om er zeker van te zijn dat jij je ouders niet belast met jouw gevoelens of emotionele behoeftes, druk je je emoties diep weg. Je wordt intolerant voor je eigen gevoelens en doet erg je best niets nodig te hebben.

Waarschijnlijk gebeurt dit allemaal zonder dat je je ervan bewust bent. Je kleine kinderbrein weet precies wat het moet doen om je te beschermen, en hoe dat moet. Figuurlijk gesproken ontstaat er een muur die je gevoelens blokkeert, om je ouders te beschermen tegen de noodzaak er iets mee te doen. Deze automatische aanpassing kan in je ouderlijk huis goed van pas komen, maar als je volwassen bent gaat het pijn doen.

Het doet pijn en het is moeilijk om te leven met deels afgesloten gevoelens. Je emoties zouden je moeten verbinden, motiveren, stimuleren en begeleiden, maar ze zijn onvoldoende beschikbaar om die klussen te kunnen klaren. Je komt dan terecht in een wereld die minder helder, minder levendig en minder boeiend is dan de wereld waar je anderen van ziet genieten. Je vindt het moeilijk te weten wat je wilt, wat je nodig hebt of hoe je goed kunt gedijen. Je merkt dat je nergens op kunt terugvallen.

Deze natuurlijke gevolgen van het afschermen van je emoties kunnen ook nogal onthutsend zijn. Vooral als je ouders materieel gezien goed voor je hebben gezorgd of als ze van je hielden en hun best hebben gedaan toen ze je opvoedden, kun je maar moeilijk begrijpen waarom je niet gelukkiger bent en waarom je je anders voelt dan anderen terwijl je dat niet goed kunt benoemen. ‘Wat mis ik dat anderen kennelijk wel hebben? Wat is er mis met mij?’

De realiteit is dat juist dat wat je mist het belangrijkste is voor geslaagde, veerkrachtige, zinvolle relaties. Een relatie met iemand die emotioneel verwaarloosd is, kun je vaak omschrijven als een verdunde versie van hoe een relatie zou moeten zijn. Helaas beseffen de meeste stellen bij wie emotionele verwaarlozing in het spel is dit niet, omdat ze niet beter weten.

Vraag je je af of er bij jou sprake is van emotionele verwaarlozing?

Emotionele verwaarlozing kan onzichtbaar zijn en moeilijk te herinneren, dus is het vaak moeilijk om te weten of je ermee te maken hebt gehad. Als dat wat je tot nu toe hebt gelezen jou bekend voorkomt, dan nodig ik je uit om de vragenlijst in te vullen in de bijlage op pagina 215.

Wil je weten hoe een aanpassingspatroon als gevolg van emotionele verwaarlozing invloed op je blijft hebben in je volwassen leven en hoe je daarvan kunt herstellen, lees dan mijn eerste boek: *Ongekende gevoelens: Over emotionele bagage en de invloed daarvan op (volwassen) kinderen*.

Ben je al tot de conclusie gekomen dat er in jouw leven sprake is van emotionele verwaarlozing en merk je al dat de situatie voor jou verbeterd omdat je ermee bezig bent, óf vermoed je dat iemand om wie je geeft last heeft van emotionele verwaarlozing in de kindertijd, lees dan vooral verder. Want dan kun je dit boek goed gebruiken.

Herstellen van emotionele verwaarlozing in je kindertijd is een proces. Tijdens je herstel begin je je anders te voelen en ga je je anders gedragen. Zodra je in contact komt met je gevoelens, krijg je meer energie, meer motivatie en meer het gevoel dat je weet waar je naartoe wilt. Als je jezelf beter leert kennen, ga je beseffen dat je wensen en behoeftes hebt, maar ook wat die wensen en behoeftes zijn. En zodra je beseft dat je niet zwak of 'kapot' bent, gaat het goed voelen om je ruimte te claimen. Je begint te beseffen dat je net zo waardevol en belangrijk bent als ieder ander. Je voelt je meer betrokken bij de mensen om je heen en misschien wil je zelfs wel iets meer over hun emoties weten.

Als je hard bezig bent alle schade weg te werken die je door emotionele verwaarlozing hebt opgelopen in de decennia dat je leeft, kan het niet anders dan dat je zelf ook schade veroorzaakt – maar van een andere soort. Het is een gezond soort schade die je overkomt door de gezonde veranderingen die je maakt. Maar het blijft schade.

De transformatie van iemand die gebukt ging onder emotionele ver-

waarlozing kan plotseling en dramatisch zijn maar ook langzaam en gestaag gaan, of met horten en stoten of heel af en toe. Of ze vindt plaats op alle drie de manieren, maar dan wel op verschillende momenten. Hoe je innerlijke zelf ook verandert: die verandering heeft invloed op de mensen die het dichtst bij je staan. Zij kunnen in de war raken of verrast worden. Misschien bespeuren ze andere gevoelens, of gevoelens met een andere lading. Misschien vinden ze je assertiever en dat kan zelfs weerzin in hen oproepen.

Op welk punt van je herstel je je ook bevindt: door je alleen al bewust te worden van jouw emotionele verwaarlozing kun je ineens gaan twijfelen aan allerlei aspecten van je leven. Als je de effecten van emotionele verwaarlozing ziet, heb je misschien het gevoel dat je eigen relaties ontwricht raken. Misschien ben je boos, voel je je schuldig of geïrriteerd jegens je ouders of je echtgenoot. Misschien word je je bewust van wat je níét krijgt van de mensen die het dichtst bij je staan. En word je je bewust van wat jij hun niet hebt gegeven.

Wat doe je wanneer je gezonder wordt en goede veranderingen doormaakt, maar je toch vindt dat je leven ingewikkelder wordt?

Drie belangrijke vragen die ik het vaakst hoor:

1. Hoe herstel ik de sporen die de emotionele verwaarlozing uit mijn jeugd in mijn relatie heeft nagelaten?
2. Hoe ga ik met mijn ouders om nu ik besef dat zij me emotioneel hebben verwaarloosd?
3. Hoe ga ik om met de effecten van de emotionele verwaarlozing uit mijn eigen jeugd die ik nu bij mijn kinderen terugzie?

Elk van deze drie belangrijke vragen brengt een hoop andere vragen met zich mee:

- Ik denk dat mijn echtgenoot emotioneel verwaarloosd is in zijn jeugd. Hoe praat ik daar met hem over?
- Hoe zit het met het bijzondere geval waarin beide partners in een relatie zijn opgegroeid met emotionele verwaarlozing?
- Moet ik met mijn ouders praten over emotionele verwaarlozing? Hoe pak ik dat aan?

- Ik ben zo boos op mijn ouders dat ik me er schuldig over voel. Wat moet ik doen?
- Ik zie nu hoe de emotionele verwaarlozing in mijn jeugd de manier heeft beïnvloed waarop ik mijn kinderen heb opgevoed. Is het te laat om dit te herstellen?
- Ik zie de effecten van emotionele verwaarlozing bij mijn volwassen kinderen. Hoe kan ik er met hen over praten?
- Is het mogelijk om de emotionele afstand in mijn relatie te herstellen?

Als een van deze vragen je bekend voorkomt, ben je niet alleen. Je zit in hetzelfde schuitje als veel andere emotioneel verwaarloosde mensen zoals jijzelf, die hard werken en hun best doen om hun leven te verbeteren.

Je bent moedig en je bent sterk. Anders zou je dit niet lezen. Je verdient houvast, warmte en zorg. Je verdient antwoorden en hulp die je in je jeugd niet hebt gekregen.

Dit boek heb ik geschreven voor jou.

DEEL 1

JE RELATIE

1 De emotioneel verwaarloosde partner(s)

Wanneer één partner emotioneel verwaarloosd is

Marcel en May

Als hij na het werk alleen naar huis rijdt, is Marcel in gedachten verzonken. Hij laat telkens weer de scène door zijn gedachten gaan van de avond tevoren, tussen hem en zijn vrouw May.

Hierin kwam Marcel door de deur, liet hij zijn aktentas op de vloer vallen en spreidde hij zijn armen voor zijn twee kleine kinderen, die hem in de armen vielen en ‘Pappie!’ riepen. De enorme knuffel werd een halve worsteling toen hij ze om beurten kietelde.

‘Kinderen, laat je vader met rust. Hij heeft de hele dag gewerkt en hij is veel te moe voor dit gedoe,’ hoorde hij May hard roepen toen zij de kamer binnenliep. Marcel zag hoe de snoetjes van zijn kinderen een beetje betrokken toen ze zich uit de papa-warboel losmaakten. Ook zijn eigen gezicht betrok een beetje, maar hij ging staan en gaf May een knuffel.

Afgeleid gaf May hem een halfslachtige knuffel terug, terwijl ze over haar schouder keek. ‘Kun je vanavond iets aan dat kapotte raam doen? En even op de kinderen letten?’ vroeg ze toen ze de trap naar de kelder af rende om iets te halen.

Toen hij de kinderen zag spelen, voelde Marcel zich onverklaarbaar ongemakkelijk. Verdrietig, verloren, alleen. Ja, heel alleen. Hij verzamelde moed om te proberen met May te praten wanneer zij de trap weer op zou komen.

‘May, ik moet even met je praten,’ zei hij die avond toen de kinderen in bed lagen. ‘Ik blijf het gevoel houden dat er iets mis is met ons.’

‘Wat? Waar heb je het over? Ik begrijp je niet,’ reageerde May, die de tranen al in de ogen had staan. ‘Hou je niet meer van me?’

‘Natuurlijk wel, ik hou net zoveel van je als anders,’ stelde hij haar gerust.

'Alleen... ik weet niet wat het is. Ik heb gewoon het gevoel dat niet alles gaat zoals het zou moeten gaan,' begon Marcel. Toen hij die zin had uitgesproken, keek hij op en zag hij dat Mays tranen waren verdwenen. Ze haakte in op de enige zin die ze wilde horen: 'Natuurlijk wel... ik hou net zoveel van je als anders...' De rest van zijn woorden had ze niet meer gehoord. Ze leek alweer aan iets anders te denken.

'Nou echt hè, Marcel, we houden van elkaar en daar gaat het om. Toch? Ik bedoel... ik denk dat je waarschijnlijk overgevoelig reageert op het een of ander. Echt hè, ik zou willen dat je gewoon kon ontspannen en gelukkig zou zijn.'

Marcel keek naar May, zich volledig bewust van het feit dat hij haar bezorgdheid en interesse al was kwijtgeraakt. Hulpeloos zocht hij naar woorden om haar uit te leggen dat dit een groot probleem was en dat het belangrijk voor hem was dat zij probeerde dat te begrijpen.

Maar nu hij gefrustreerd, gekwetst en boos was, kon hij die woorden niet vinden.

We spoelen even verder naar Marcel die een dag later met de auto naar huis rijdt.

'Ben ik gek?' vroeg hij zich af. 'Ligt het aan mij of aan haar? Ze heeft gelijk: we houden van elkaar. Maar is dat echt genoeg? Ik weet dat een huwelijk meer zou moeten inhouden. Waarom voelt zij niet net als ik dat er iets mist? Wat kan ik zeggen om haar dit uit te leggen? Hoe zorg ik dat ze met me praat?'

Het verhaal hiervoor illustreert hoe het voor iemand die geen schade heeft ondervonden door emotionele verwaarlozing (Marcel) voelt om getrouwd te zijn met iemand bij wie dat wel zo is. Alleen Marcel beseft dat er iets aan schort. Hij is opgegroeid in een wereld die bont gekleurd was door emoties en nu beleeft hij zijn huiselijk leven in Mays emotioneel verwaarloosde modus: in grijstinten.

Voor de partner van een emotioneel verwaarloosd persoon is het moeilijk precies te begrijpen waar het probleem zit. Die vraagt zich misschien vaak af of het aan hem of aan haar ligt. 'Zijn mijn verwachtingen niet realistisch? Is dit gewoon wat getrouwd-zijn inhoudt? Of wil ik te veel? Ben ik aan het muggenziften of maak ik van een mug een olifant?' Dat zijn allemaal vragen die door het hoofd kunnen schieten van een partner die in zijn jeugd niet emotioneel verwaarloosd is.

Vanuit Mays perspectief is alles aan het huwelijk prima in orde, behalve gedurende die korte momenten waarop Marcel uiting geeft aan zijn

ontevredenheid. ‘Waarom kun je niet gewoon gelukkig zijn?’ is een typische reactie van een in de jeugd emotioneel verwaarloosde partner. May houdt van Marcel en wil oprecht dat hij gelukkig is maar zij beschikt niet over de vaardigheden of emotionele opmerkzaamheid om te begrijpen wat hij nodig heeft of wil. Misschien vindt ze Marcel’s gezonde emotionele vragen wel armetierig of ziet ze het zelfs als zwakte van zijn kant.

Het maakt niet uit hoe goed May en Marcel bij elkaar passen of hoeveel ze van elkaar houden: hun relatie zou in de loop der tijd nóg problematischer kunnen worden. Bijvoorbeeld doordat Marcel er moe van wordt dat hij steeds op Mays ‘muur’ stuit en boos is omdat zij lijkt te weigeren hem toe te laten. Naarmate hij zich eenzamer gaat voelen in de relatie kan hij uiteindelijk een wanhopig gevoel krijgen.

In een ander mogelijk scenario kan May zich gaan ergeren en zich verstikt voelen door Marcel met zijn behoeftes. Omdat ze niet over de emotionele vaardigheden beschikt om deze problemen onder woorden te brengen en die samen op te lossen, kunnen de verschillen van mening, de pijn en de droefheid zich in de loop van de jaren bij beiden ophopen en langzaam de positieve verbinding van het stel uithollen. Uiteindelijk komen ze dan misschien op een dag tot het verdrietige besef dat ze elkaar niet langer zo leuk vinden.

Gelukkig heeft een relatie waarin één van beide partners in de jeugd verwaarloosd is een positieve kant: Marcel weet dat er iets mist, dus dit stel heeft veel vóór op een hoop andere. Mays emotionele verwaarlozing is niet haar keuze of tekortkoming en Marcel voelt dat. Hij ziet in dat May een goed mens is die haar best doet, en dat zij van hem houdt. En alles wat in deze relatie mist, is te krijgen. Al deze factoren spelen een uiterst belangrijke rol in hun toekomstige herstel.

Laten we nu eens kijken naar een voorbeeld van een relatie waarin beide partners in hun jeugd emotioneel zijn verwaarloosd. Ze worstelen met een onzichtbaar probleem waar ze de vinger niet op kunnen leggen en dat ze niet kunnen benoemen.

Wanneer beide partners emotioneel verwaarloosd zijn

Olive en Oscar

Olive en Oscar zitten aan tafel tegenover elkaar en eten in stilte hun zondagse ontbijt.

'Is er nog koffie?' vraagt Olive afwezig, terwijl ze het nieuws van de dag leest op haar laptop. Oscar staat geïrriteerd en bruusk op en loopt naar het koffiezet-apparaat om te kijken.

'Waarom vraagt ze het altijd aan mij? Ze manipuleert zo enorm. Ze wil gewoon niet zelf naar dat apparaat lopen,' moppert hij in zichzelf. Hij loopt terug naar de tafel met de koffiepot en schenkt Olives beker vol. De lege koffiepot zet hij overdreven hard op tafel. Dan gaat Oscar met een zucht zitten en kijkt hij boos naar Olives nog altijd gebogen hoofd.

Door de manier waarop Oscar de koffiepot op tafel heeft gezet en door zijn zucht kijkt Olive snel op. Ze ziet dat Oscar alweer verdiept is in zijn krant en dus kijkt zij weer naar haar laptop. Toch kan ze zich niet langer focussen op het lezen.

Ik vraag me af wat er met Oscar is, peinst ze. Hij lijkt zo lichtgeraakt de laatste tijd. Ik vraag me af of hij weer last heeft van werkstress. Dat zal het zijn... de druk van zijn werk wordt hem weer te hoog.

Nadat ze erover heeft nagedacht, besluit Olive dat ze Oscar de rest van de dag zal ontlopen. Ze hoopt dat zijn humeur opknapt als hij wat tijd voor zichzelf heeft. (Bijkomend voordeel is dat ze dan niet bij hem in de buurt hoeft te zijn.) Olive bedenkt dat ze hem 's avonds bij het eten zal vragen of hij inderdaad last heeft van stress.

Later die avond komt Olive terug van boodschappen doen en ziet ze dat Oscar voor hen beiden heeft gekookt. Als ze zitten te eten lijkt Oscar in een beter humeur te zijn.

Nadat ze het even hebben gehad over Olives boodschappen, vraagt zij: 'Hoe gaat het eigenlijk op je werk?'

Oscar kijkt Olive vragend aan en antwoordt: 'Prima, waarom vraag je dat?'

'Zomaar,' antwoordt Olive, opgelucht dat hij zei dat het prima ging. 'Zullen we tijdens het eten de volgende aflevering van Game of Thrones gaan kijken?'

De tv gaat aan en ze eten in stilte, beiden volledig in beslag genomen door de serie.

Een stel waarvan beide partners in de jeugd emotioneel verwaarloosd zijn, lijkt in veel opzichten veel op andere stellen. Toch zijn dit soort stellen heel, heel verschillend. In dit soort relaties barst het van de onjuiste aannames en foute interpretaties. En helaas heeft geen van beide partners de communicatieve vaardigheden om aan de ander te vragen wat hij werkelijk denkt of voelt, of waarom zij doet wat ze doet.

Omdat geen van beide partners weet hoe te praten over frustraties en conflicten die vanzelf ontstaan (zoals in elke relatie), wordt er weinig besproken en opgelost. Dat is een voedingsbodem voor passief-agressieve vergeldingen, die ten koste gaan van de warmte en zorgzaamheid in het huwelijk. En dat gebeurt zonder dat de partners er erg in hebben! Kleine, indirecte dingetjes zoals het hard neerzetten van een koffiepote, vermindering, negeren en vergeten kunnen de belangrijkste manier worden van ergens mee omgaan en communiceren in de relatie. Maar het is allemaal niet effectief.

In het zojuist beschreven scenario interpreteert Oscar Olives gedachte-loze opgaan in haar lezen als ‘manipulatief’. Olive interpreteert Oscars irritatie als een mogelijk gevolg van werkstress. Ze zitten er beiden naast. En in plaats van deze problemen meteen aan te pakken, kiest Olive ervoor om ze overdag uit de weg te gaan. Haar vraag aan Oscar die avond aan tafel is te gemakkelijk en volstrekt ontoereikend om bruikbare informatie op te leveren. Dat levert haar een vals gevoel van geruststelling op, omdat Oscars humeur als bij toverslag lijkt te zijn verbeterd en ze denkt dat er om te beginnen vast al niets mis was.

Dus gaan ze de komende weken, maanden en jaren zo verder. Oscar vindt Olive lui en manipulatief en Olive is doorlopend op haar hoede voor de terugkeer van Oscars werkstress. Ze zijn heel slecht op elkaar afgestemd, leven in afzonderlijke werelden en groeien steeds verder uit elkaar.

Olive en Oscar voelen zich soms eenzamer als ze samen zijn dan wanneer ze niet bij elkaar zijn. Ze zijn gescheiden door een kloof waar een oceaan bij in het niet zou vallen. Ze voelen beiden dat er iets belangrijks mis is, maar helaas kan geen van beiden dat bewust omschrijven of benoemen.

Olive en Oscar boffen dat ze uiteindelijk toch heel veel mogelijkheden blijken te hebben. Ze hebben beiden veel gevoelens, maar ze zijn zich daar gewoon niet van bewust of ze zijn niet in staat die op een gezonde manier te gebruiken, zodat ze de relatie verrijken. In de kern van hun huwelijk is er kameraadschap, hun geschiedenis, zorg en liefde. Het enige wat echt ontbreekt in hun huwelijk is een bewustzijn en vaardigheden. En die zijn beide aan te leren. De kans is groot dat een van beiden op een dag emotioneel ‘wakker wordt’ en de muur van de ander wil slechten.

Als je verder leest, zul je zien dat dit ook precies is wat er is gebeurd.