

# Hoofdstuk 1

## Vertrouwdheid

Mijn echtgenoot, Jeremy, heeft iets met enveloppen. Hij vraagt altijd of we ze in huis hebben, ook al heb ik hem al honderd keer laten zien waar ze liggen. Ze staan op de plank bij de andere kantoorbenodigdheden, naast de pennen en pal boven de foto's van onze kinderen, waar we kopieën van hebben maar die we nog steeds niet kunnen wegdoen, samen met allerlei menukaarten, waar hetzelfde voor geldt. Daar staan de enveloppen al eeuwen in een houder. Een volslagen vreemde zou onmiddellijk zien dat dit de ideale plek is om ze te bewaren. Maar oké. Elke keer als mijn man een brief wil versturen, vraagt hij: 'Hebben we enveloppen?'

Op het eerste gezicht lijkt de vraag onschuldig en het antwoord simpel. 'Ja, schat. Ze staan op de plank naast de pennen.' Maar ik krijg zin om een hand stenen in mijn zak te doen en de zee in te lopen. Of beter nog, ze uit mijn zak te halen en naar hem toe te gooien.

Alles aan zijn vraag maakt me woest en verdrietig. Waarom kan hij niet onthouden waar ze zijn? Waarom is zijn aandacht zoveel kostbaarder dan de mijne dat ik die vraag telkens weer moet beantwoorden? Die passief-agressieve benadering van hem: 'Hebben we enveloppen?' maakt me nog kwader. Hij vraagt niet: 'Wil je een envelop voor me pakken?' Dat zou betekenen dat

hij onder ogen ziet dat hij nooit de moeite heeft genomen om een huishoudelijk feitje te onthouden. Dat zou betekenen dat hij erkent dat hij zijn vrouw als zijn persoonlijke assistent behandelt. Dat zou betekenen dat hij duidelijk maakt dat hij eigenlijk wil dat ik een envelop voor hem pak.

‘Hebben we enveloppen?’ vraagt mijn man. Wat ik hoor, is: ‘Wat ik op dit moment aan het doen ben, is heel belangrijk, ook al gaat het om het versturen van wat brieven. Jij, daarentegen, kunt onmogelijk bezig zijn met iets nuttigs. Mij de kantoorartikelen geven die in de kast achter me staan, is net een mooi klusje voor jou.’

Hoe is dit zo gekomen? Ik hou van deze man. Ik hou al jaren van hem. Ik heb nog nooit iemand ontmoet zoals hij. Hij maakt mooie dingen – of het nou gebouwen, maaltijden of kinderen zijn – en hij houdt van avontuur. Hij is knap, sterk en goed in bed. Hij is geduldig en rustig. Hij verzint idiote, onwaarschijnlijke theorieën over fenomenen en maakt ze in gewone bewoordingen aannemelijk met overtuigend bewijs. We hebben vijfentwintig jaar van meestal gelukkig samenleven achter de rug. Ik zou niet weten wat ik zonder hem moest. Dus waarom ontsteek ik in woede om zo’n kleine onvolkomenheid?

Vanwege vertrouwdheid. Die vertrouwdheid komt wanneer alle opwinding en spanning van een nieuwe relatie net zoals de boosters van een raket zijn opgebrand en je je in een baan beweegt waarin je partner je nog maar zelden verrast. Wanneer de diepe nachtelijke gesprekken over je verwachtingen en verlangens zijn vervangen door onderhandelingen over wie de kinderen vandaag van school haalt. Wanneer een relatie meer heen en weer pendelen is dan een avontuur, meer maaltijden plannen dan uit eten gaan. Vertrouwdheid is een natuurlijk bijproduct van elk huwelijk en in veel opzichten iets fijns, zoals ingelopen schoenen. Maar het kan ook negatief werken, en als er niet goed

mee wordt omgegaan tot verveling en frustratie leiden en zelfs tot een destructieve houding. En voor stellen die vandaag de dag voor lange tijd samen willen blijven, is vertrouwdheid meer dan ooit een probleem.

### Breaking news: het huwelijk verandert

De eerste keer dat ik iemand een huwelijksadvies hoorde geven, was ik geschokt. Ik was student en maakte een rampzalige roadtrip. Mijn vrienden en ik wilden naar de bergen met het stokoude autobusje van mijn broer, dat gewoonlijk niet verder dan onze oprit kwam. Het gammele geval hield het tot buiten de stad vol, maar het was inmiddels al zo laat dat we geen bekenden konden bellen voor hulp, dus terwijl mijn vrienden bij het busje bleven wachten, waagde ik me in het enige etablissement dat open was (we hadden nog geen mobiele telefoon), een buurtcafé vol werklui na hun laatste dienst, om een telefoon te vinden en een takelwagen te regelen. Toen ik belde, zei de chauffeur dat ik in het café moest blijven wachten.

Terwijl ik daar met een flesje frisdrank in mijn hand stond te wachten, begon de kroegbaas tegen niemand in het bijzonder te oreren. ‘Het zit zo met een huwelijk,’ stak hij van wal. ‘Je gaat uiteindelijk toch weer naar dat kl\*tewijf van je terug, want je vindt geen andere f\*\*\*ing teef die om je geeft.’ (Je raadt het al, ik was in Australië).

Het was een tamelijk negatief beeld van ons meest opgehemelde romantische instituut, maar typerend voor die tijd. Voor eerdere generaties was het huwelijk net zoiets als dat busje van mijn broer: geen ideaal voertuig om hun dromen mee te verwezenlijken, maar ze deden het ermee. En voor veel stellen – de stellen die meer aandacht hadden voor onderhoud of die hun

bestemming slimmer kozen dan ik – werkte het. Mijn vader en moeder, een indrukwekkende zestig jaar getrouwd, hebben nooit de verwachting gehad dat hun huwelijk spannend zou zijn. Ik zou minder verrast zijn geweest als ik mijn ouders elfentaal had horen spreken dan dat ze ‘Ik hou van je’ tegen elkaar zouden zeggen. Zelfs als kind viel het me op dat mijn moeders stem vlakker werd als ze de telefoon opnam – ‘Hallo!’ – en het mijn vader bleek te zijn. ‘O, ben jij het. Wat is er?’ Ik trek hun liefde of wederzijdse betrokkenheid niet in twijfel, maar toch vroeg ik mijn moeder vlak voor hun negenenvijftigste huwelijksdag naar het geheim van een lang huwelijk. ‘Tolerantie,’ antwoordde ze zonder een moment te aarzelen.

Tegenwoordig denken we niet meer in levenslange verbintenissen. De tijd is voorbij dat je als je een geschikte huwelijkskandidaat had gevonden ging trouwen en vervolgens alle stormen op je pad trotseerde. Trouwen wordt nu gezien als een stap naar een beter leven, zoals een upgrade naar businessclass, met alle bijbehorende extraatjes. Mensen willen meer van het huwelijk dan alleen maar een vertrouwd gezicht zien als ze thuiskomen. Ze willen voldoening, stimulans, veiligheid, toewijding, status, vrijheid, verbinding, samenwerking, elkaars identiteit versterken, persoonlijke ontwikkeling en gevoelens delen. ‘Als het huwelijk van de twintigste eeuw gezellig was, is het nieuwe huwelijk intiem,’ schrijft gezinstherapeut Terrence Real in zijn boek *The New Rules of Marriage*. ‘Fysiek, seksueel, intellectueel en vooral emotioneel.’ Nu de traditionele huwelijksvorm – 1 kostwinner + 1 huisvrouw = 1 gezin – aan het verdwijnen is, worden gevoelens belangrijker. ‘De oude huwelijksvorm hield in dat je trouwde om financiële zekerheid te hebben en je tolereerde elkaar. Het draaide helemaal om economische overleving,’ vertelde psychotherapeut Sue Johnson. ‘Nu draait het om emotionele overleving. Mensen willen geen vertrouwdheid zonder emoties.’

Maar vertrouwdheid – emotieloos of niet – hoort bij de deal. Het is de beloning van een lange relatie, maar ook een last. Het kan ertoe leiden dat we de persoon van wie we verondersteld worden te houden onzorgvuldig behandelen. Het kan ertoe leiden dat we het gevoel hebben dat onze partner ons belemmert. Dat gevoel kan overgaan in minachting. In deze moderne tijd, waarin we alledaagsheid schuwen en er een hang bestaat naar alles wat nieuw en anders is, kan de vertrouwdheid, onlosmakelijk verbonden met samenleven, eerder beknellend voelen dan aangenaam.

Eli Finkel van Northwestern University heeft jarenlang het moderne huwelijk bestudeerd en kwam tot de conclusie dat voor mensen in de eenentwintigste eeuw tolerantie alleen niet meer genoeg is in het huwelijk. Ze willen zich verbeteren. Mensen willen een relatie waarin ze een betere versie van zichzelf worden. ‘We zien het huwelijk nog steeds als een verbintenis waarin liefde en hartstocht centraal staan en ons huis nog steeds een veilige haven in een harteloze wereld is, maar voor steeds meer mensen is een huwelijk waarin dit alles aanwezig is maar zonder de mogelijkheid tot zelfexpressie onvoldoende,’ schrijft Finkel. We nemen geen genoegen meer met iemand die ons kent en ons accepteert zoals we zijn. We willen een partner die ons goed genoeg kent om ons te helpen een betere, authentiekere versie van onszelf te worden. Een goed huwelijk alleen is niet genoeg. Net als van koffie en brood wordt ook van een huwelijk tegenwoordig een betere kwaliteit verwacht.

Maar waarom verlangen mensen meer van hun huwelijk? Er is een theorie die zegt dat het te maken heeft met relationele mobiliteit. In een maatschappij waarin mensen gemakkelijk van partner kunnen wisselen, zoals in de Verenigde Staten, vragen en tonen partners meer passie in hun relatie omdat ze die willen upgraden; zo houden ze elkaar geïnteresseerd en weren ze

rivalen af. In Japan daarentegen wordt er over het algemeen op emotioneel vlak minder van het huwelijk verwacht omdat het daar moeilijker is om van partner te wisselen. (De Japanse wet staat co-ouderschap niet toe.)

Een veeleisende en spannende relatie is natuurlijk mooi, behalve dat het voor een mens onmogelijk is om de ander voortdurend honderd procent emotionele bevrediging te bieden, vooral als je bedenkt dat sommige mensen heel lang leven. We willen allemaal meer van een partner dan één mens redelijkerwijs kan bieden. Maar als we het niet krijgen, zijn we teleurgesteld. ‘Het is moeilijker geworden om onze huwelijksverwachtingen waar te maken, en dat betekent dat meer mensen uiteindelijk gefrustreerd zullen zijn,’ zegt Finkel. Deze onredelijke aannames zijn ons niet volledig aan te rekenen. Jarenlang is ons immers het sprookje verteld dat we moeten geloven in het bestaan van een soulmate.

### Laten we alle soulmates de nek omdraaien

Ik weet hoe je mensen helemaal gek kunt maken: maak hun wijs dat er maar één juiste auto voor hen bestaat. Niet één merk of één model, maar één specifieke auto. En dat ze die moeten vinden. Eenmaal gevonden zouden ze er zielsgelukkig in rondrijden. Maar als ze die auto niet kunnen vinden of als die van iemand is die hem niet wil verkopen en ze per ongeluk kiezen voor een auto die niet helemaal perfect is, dan hebben ze wel iets om in te rijden, maar zullen ze altijd het gevoel houden dat hij het net niet is.

Hoe krijg je mensen zover dat ze zoiets idioots geloven? Heel gemakkelijk: bedenk mooie verhalen over mensen die de Enige Ware Auto vinden. Laat mensen fantaseren dat ze er eindelijk mee naar huis kunnen rijden. Laat mensen die een auto zoeken

geloven dat alles erop en eraan zit, dat hij geen monteur nodig heeft, dat hij nooit zonder benzine komt te staan en dat hij nooit stukgaat. Het zou helemaal mooi zijn als je een site met auto's kon maken waarop mensen konden rondneuzen zodat ze wereldwijd konden zoeken, en dat er helemaal aan hun wensen tegemoet kon worden gekomen. Mensen zouden hun voorkeuren kunnen opgeven – een fourwheeldrive, zuinig in het gebruik, zelfmoorddeuren, blauwe interieurverlichting – en suggesties zouden rechtstreeks in hun computer verschijnen.

Vervolgens zou je er een traditie van kunnen maken dat mensen na het tekenen van het contract een fantastisch feest geven waar al hun vrienden en vriendinnen komen opdraven en rijst naar hen gooien en foto's nemen en de nieuwe auto-eigenaar zou een pe-perdure outfit aanhebben die hij daarna nooit meer zou dragen.

En natuurlijk, als de auto de chauffeur ongelukkig maakt, als er een kras op komt, de veiligheidsgordel vast blijft zitten of dat stomme remlichtje blijft knipperen, kan de eigenaar hem van de hand doen, maar dan zal hij er aardig wat geld op verliezen.

Onzin natuurlijk. Mensen zouden óf nooit een auto kopen óf die steeds weer inruilen en er gek van worden. Geloven dat er voor jou maar één perfecte auto, broek, één perfect kapsel of flesje bier is, is een fantastische manier om nooit meer een broek te dragen of bier te drinken.

Op dezelfde manier is de zoektocht naar een soulmate tot mislukken gedoemd en destructief. Een soulmate is geen ding. Het is tenminste geen ding dat je kunt vinden. Het is een mythe die ons is aangepreerd door mensen die bioscoopkaartjes, iTunes-downloads en inschrijvingen voor datingsites willen verkopen. De kans dat je op de een of andere manier iemand hebt opgespoord, een relatie met diegene bent begonnen en je contractueel met die persoon hebt verbonden en dat diegene de enige perfecte match voor je is, is verwaarloosbaar klein.

We vinden geen soulmate zoals je een fantastische schelp op het strand vindt. We worden een soulmate. En tegelijkertijd wordt de ander onze soulmate. De een is de zee en de ander het zand, samen vormen we het strand, we beïnvloeden elkaar en brengen misschien zelfs mooie schelpen aan de oppervlakte samen met zeewier en in elkaar verward visdraad.

Maar dit betekent niet dat je partner je tot een volmaakt mens maakt. Hij of zij zal je niet van de ene op de andere dag in een andere versie van jezelf veranderen, een versie waarin je altijd gelukkig bent of op tijd, en nooit meer fouten maakt. Je denkt misschien dat je de perfectie combinatie van seksbom/kok/verzorger hebt gevonden en dat al je problemen voorbij zijn, maar dat is niet zo. Dat is niet wat er gebeurt als je gaat trouwen. Trouwen betekent dat je je met een ander hebt verbonden en hebt gezegd: 'Deze reis lijkt me leuker met jou samen.'

Carol Dweck, psycholoog aan Stanford University, heeft een theorie over statische en op groei gebaseerde mindsets. Mensen met een statische mindset gaan ervan uit dat hun talenten, interesses en intelligentie vanaf hun geboorte vastliggen. Mensen met een op groei gebaseerde mindset gaan ervan uit dat interesses en talenten ontwikkeld kunnen worden. Mensen met een statische mindset hebben veel tijd nodig om te ontdekken wat hun passies zijn of welke carrière bij hen past. Mensen met een op groei gerichte mindset werken langer aan dingen en bouwen erop voort. Een huwelijk vereist een op groei gebaseerde mindset. Je deelt je leven niet met de enige ware, je deelt je leven met iémand. Vanuit dat idee werk je aan het verbeteren van jullie communicatie, genegenheid en begrip voor elkaars eigenaardigheden.

De vuistregel is: besef dat bijna alles van je partner je op enig moment in woede zal doen ontsteken, op het onredelijke af. Je partner zal niet veranderen wanneer jij dat wilt. Die zal veranderen wanneer je dat juist niet wilt. Hoe beter je de ander leert



kennen, hoe meer de dingen die je in eerste instantie leuk vond de dingen zullen worden die maken dat je gillend wilt wegrennen. Je lost het probleem van vertrouwdheid niet op door de juiste persoon te kiezen – hoewel, wees alsjeblieft zorgvuldig bij je keuze –, maar je lost het op door te kiezen wat je zult doen als je ogen opengaan en beseft dat dit de persoon is die de rest van je leven bij je zal zijn.

Toen ik mijn man leerde kennen, vond ik het geweldig dat hij zoveel van zijn werk hield. Zijn passie voor architectuur was indrukwekkend. Mijn vader zat in de herverzekeringen – hij vond het ‘de saaiste kant’ van de verzekeringsbranche – en was een degelijke kostwinner, maar had niet de minste neiging om over zijn werk te praten. In plaats daarvan vroeg hij mijn moeder, een lerares, elke avond honderduit over wat ze die dag had meege maakt. Mijn man daarentegen was enthousiast over wat hij deed. Hij genoot ervan. Hij was er goed in en zag met plezier hoe goed andere mensen erin waren. Zijn enthousiasme was aanstekelijk en ik ging altijd met hem mee op zijn uitjes naar bijzondere boekwinkeltjes (weet je nog?), naar minder bekende gebouwen en, wat ik het leukst vond, naar lezingen.

Maar ik kreeg er na een tijdje genoeg van dat al onze gesprekken, al onze vrije tijd en al onze plannen te maken hadden met architectuur. Ik wilde ook wel eens gewoon over muziek of over het weer kletsen, een leuke woestijnreis maken of diepzeeduiken, naar een plek gaan waar geen gebouwen zijn. Maar je kunt de inspirerende kanten van een hartstochtelijke liefde niet krijgen zonder het ‘mijn-god-krijgen-we-dat-weer’. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille.

En natuurlijk valt er op mij ook wel iets aan te merken. Ik ben iemand die van bijna elke situatie de humor probeert in te zien. Mensen vinden dat leuk. Je vrolijkt er moeilijke momenten mee op en leidt de aandacht ermee af. Als ik bij het schrijven een

deadline moet halen, komt het me goed uit. En de juiste humor kan ervoor zorgen dat een huwelijk standhoudt. Maar soms is de persoon die overal de humor van inziet gewoon bot. Ze is niet de persoon op wie je zit te wachten in een serieuze vergadering of in een vertrouwelijk gesprek over een lastig, pijnlijk onderwerp, of de persoon van wie je zou willen dat ze tegen je collega's een verhaal over je vertelt. Het kan schadelijk zijn voor de duurzaamheid van een huwelijk. Het kan erg vervelend zijn.

Ik zou zeggen dat ik met mijn humor in ongeveer zeventig procent van de tijd de plank misla en in twaalfenhalf procent van de gevallen iemands gevoelens kwets. Deze percentages zijn gunstiger dan in mijn jeugd, maar ik weet nog niet precies in welke van de één op de acht gevallen ik gewoon mijn mond moet houden. En zelfs als ik het wel wist, zou ik uit principe nooit opzettelijk een grap maken ten koste van iemand van wie ik hou, dat zou voelen als een schending van vertrouwen. Welke sufferd probeert nou nooit eens haar familie aan het lachen te maken?

Het is niet alleen zo dat we onze partner niet kunnen veranderen, we zouden het eigenlijk niet moeten willen. De dingen die we zo leuk aan de ander vinden, zijn organisch verbonden met de dingen die ons tot wanhoop drijven. Is je partner ongelooflijk energiek? Dan zul je wel gek worden van de hoeveelheid tijd die hij of zij aan het trainen is. Is je partner knap? Dan zul je de pest hebben aan de aandacht die hij of zij van anderen krijgt. Is je partner creatief? Wat een troep! Is je partner vreselijk georganiseerd en netjes? Mijn god, wat vermoeiend!

## Het vervelende vriendje van vertrouwdheid

De meeste mensen accepteren, net zoals mijn moeder, dat verveling, frustratie en teleurstelling onvermijdelijke nevenproducten

van vertrouwdheid zijn. Die nevenproducten zijn problematisch, maar beheersbaar. Ze kunnen beklemmend zijn, maar niet zo dat je een eind aan je relatie zult maken. Het echte probleem met vertrouwdheid is dat het een voedingsbodem voor minachting is. Je hebt waarschijnlijk bij stellen om je heen wel eens minachting gezien. Je bent bij een dinertje, een brunch of een kindervoetbalwedstrijd en plotseling nemen de speelse echtelijke plagerijtjes een scherpe wending en zit een van de echtelieden in zijn of haar schoot te staren en zich te verbijten. Minachting is een van de grootste huwelijkskillers, brengt wonden toe en onttrekt levensvreugde aan de partner die het slachtoffer ervan is. Een vrouw vertelde me dat ze had besloten nooit meer te trouwen nadat ze één keer minachting in de stem van haar man had gehoord en dat vreselijk kwetsend vond.

Minachting is nog een graadje erger dan dat je iemand voor vanzelfsprekend houdt. Respect klinkt formeel en onpersoonlijk, maar door respect te tonen wordt aan het basisverlangen van de mens tegemoetgekomen, namelijk om gekend en tegelijkertijd geliefd te worden. Geliefd ook als je ontstoken ogen hebt, aan je kruis krabt of al drie dagen flinke griep hebt. Het is nog tot daaraan toe om minachting te hebben voor een sporter of een politieke figuur als je er niets mee hebt. Maar om iemand met wie je woont, eet, slaapt en naar bed gaat te minachten of te kleineren, is andere koek. Het huwelijk is een ongenadig efficiënt instituut voor mensen om elkaar pijn te doen. Er zijn maar weinig instellingen die mensen de kans bieden zo gemakkelijk munitie tegen elkaar te vinden en die ook te gebruiken. Er zijn maar heel weinig mensen die zulke minachtende steken kunnen uitdelen als echtelieden. Broers en zussen komen aardig in de richting, maar leven niet zo lang zo dicht op elkaar.

Een vriendin vertelde me dat ze vond dat ze bij haar man weg moest toen ze zich begon te ergeren aan de manier waarop hij

pasta at. Hij kauwde hoorbaar tijdens het eten; ze kon het aan de andere kant van de kamer horen. Het geluid ging haar door merg en been. Ze staat daarin niet alleen; volgens psychiater Phil Stutz is het einde van een relatie in zicht als iemand van de mond van zijn of haar partner walgt. Er is een neurologische aandoening die misofonie heet, waarbij neutrale, alledaagse geluiden heftige emoties bij mensen oproepen. Neurologen menen dat als misofonielijders het geluid horen dat hen triggert, het deel van de hersenen dat betrokken is bij subjectieve emoties – walging, angst, verdriet – wordt geactiveerd. De ex van mijn vriendin at zijn pasta niet extra luidruchtig; het geluid van het kauwen triggerde de walging die ze al voor hem voelde.

De Kauwgeluidscheiding begreep ik beter toen ik op een klein, grappig experiment uit de jaren tachtig van de vorige eeuw stuitte, waarbij getrainde observanten stellen thuis bezochten om op positieve opmerkingen te letten en die te noteren. De geobserveerde stellen moesten eveneens hun positieve interacties bijhouden. Gelukkige echt)paren kwamen met data die nagenoeg met die van de onderzoekers overeenkwamen. De stellen die niet gelukkig met elkaar waren, telden er maar half zoveel. Minstens de helft van de communicatie die de onderzoekers als positief aanmerkten, werd door de ongelukkige stellen als negatief beoordeeld.

Robert Weiss, psycholoog aan de universiteit van Oregon, noemt dit ‘negatieve gevoelsinterpretatie’. Dit doet zich voor als onze negatieve gevoelens onze cognitieve vermogens overheersen en we de opmerkingen of het gedrag (of de eetgeluiden) van onze partner zo negatief mogelijk interpreteren, zelfs als die neutraal of positief zijn. Het is het tegenovergestelde van kijken door een roze bril: we zien alleen waar we een hekel aan hebben.

Tijdens de honderdduizenden interacties met de ander ontwikkelen we een verhaal over de manier waarop hij of zij functi-

oneert. Dat is normaal en natuurlijk en bespaart ons cognitieve energie als die interactie zich opnieuw voordoet. Ik weet bijvoorbeeld dat mijn partner niet kan multitasken – hij kan geen gesprek voeren als hij aan het koken of sms'en is – en dat hij als hij in een andere kamer staat te vloeken met een onderhoudsklusje bezig is.

Maar het is niet gezegd dat deze geïnternaliseerde verhalen kloppen, vooral niet als je partner je ergert of op je zenuwen werkt. Wat wij veronderstellen wat de ander zegt of doet, is vaak helemaal niet wat hij of zij bedoelt. Ik heb vrienden die dit probleem hadden met brood. Zij beklagde zich erover dat haar man haar het kapje van het brood had gegeven, het eindje van een brood dat niemand wil. Later bleek dat in zijn familie een kapje als het lekkerste stukje werd beschouwd. Wat hij als een gulle daad bedoelde, vatte zij op als een teken dat hij haar geen zacht brood waard vond. Maar waarom zou haar man haar in vredesnaam het minst lekkere stukje brood geven? Daar is toch geen enkele reden voor? Het is gewoon negatieve gevoelsinterpretatie.

Hoe kom je uit die negatieve spiraal, hoe ban je minachting uit als er geen geheimen voor elkaar zijn, geen spannende nieuwe dingetjes meer te ontdekken zijn waarvan je niet wist dat jullie ze gemeenschappelijk hadden, als je je niet kunt onttrekken aan elkaars eeuwige vitterijen op de tientallen niet te verhelpen irritante tekortkomingen?

### Je mag van mening veranderen

Je bent al een heel eind als je er voortaan bewust van uitgaat dat er aan de daden van je partner geen negatieve intentie ten grondslag ligt. Behalve misschien in zeer uitzonderlijke gevallen is je wederhelft er niet op uit je te pakken. Of je opzettelijk te erge-

ren. Ik weet dat dit soms moeilijk te geloven is. Geen weldenkend mens kon bijvoorbeeld geloven dat mijn man maar niet kon onthouden waar de enveloppen liggen. Maar ik ben zijn vragen uiteindelijk amusant gaan vinden. Hij leeft gewoon in een enveloploze wereld. Het is zijn zogenaamde blinde vlek. Zijn onvermogen om te onthouden waar de enveloppen liggen, is geen afspiegeling van wat hij over mij denkt. Het is een afspiegeling van wat hij over enveloppen denkt. Tegenwoordig denk ik bijna met tederheid aan die enveloppenincompetentie. Het is net zoiets als de moedervlek op zijn kin, een onschuldige, eigenaardige onvolkomenheid. (Het scheelt denk ik wel dat we nauwelijks nog brieven schrijven.)

Een ander op onderzoek gebaseerd advies dat therapeuten koppels geven, is om vertrouwde eerdere als gereedschap dan als wapen in te zetten. Koppels die zichzelf als een team zien, als partners die zich inzetten voor een gemeenschappelijke onderneming, kunnen dat meestal gemakkelijker. Je bent niet alleen maar samen met iemand omdat het leuk is of omdat je er blij van wordt. Je bouwt iets op, een huwelijk, een gezin, een relatie of welk duurzaam partnerschap je maar voor ogen hebt.

Carl Whitaker, een van de grondleggers van de gezinstherapie, vergeleek het gezin altijd met een sportteam dat al heel lang samenspeelt: ze kennen elkaars bewegingen en zijn dus goed op elkaar ingespeeld. Daarom zijn sommige teams beter dan andere. Denk aan de Chicago Bulls in de jaren negentig, het West-Indische cricketelftal in de jaren zeventig en het Braziliaanse voetbalelftal in 1997. Het is niet zo dat de spelers individueel beter zijn (alhoewel spelers als Michael Jordan en Ronaldo natuurlijk altijd welkom zijn), maar ze hebben hun succes te danken aan het feit dat ze als een eenheid werken. Ze waren beter als Bulls dan als Jordan, Pippen of Jackson.

Met een teammentaliteit is het een stuk makkelijker om din-

gen te doen die je normaal gesproken vervelend vindt. Daar komt de uitspraak ‘offer je op voor het team’ vandaan. Honkballers doen de opofferingslag, ijshockeyers lokken een penalty uit, knechten in een wielerploeg matten zich af om hun kopman naar voren te helpen. Ze doen dat niet alleen omdat ze de sportman graag mogen voor wie ze van het tweede naar het derde honk rennen of voor wie ze de gele trui in de wacht slepen, maar omdat ze willen dat het team goed presteert. Alles draait om het team. En zo is het ook met je geliefde en het partnerschap, het huwelijk of de relatie waar jullie samen vorm aan hebben gegeven. Je bent er niet alleen voor de ander of voor jezelf, maar ook voor iets wat buiten jullie tweeën om bestaat.

Dit zogenaamde ‘relationeel denken’ is de sleutel tot een lange en gelukkige verbintenis, die zelfs een bewezen biologische impact heeft. Een klein onderzoek onder Texaanse vrouwen in 2009 toonde aan dat wanneer ze aan de relatie met hun levenspartner dachten, er een toename plaatsvond van speekselcortisol, volgens onderzoekers een van de lichamelijke reacties op smoorverliefd zijn.

Dat is wat een relatie kan zijn: meer dan de som van twee mensen. En als mensen er op die manier over denken, is het makkelijker om hun partner te respecteren, met hem of haar samen te werken en zich niet aan elkaar te ergeren. Het is dan makkelijker om de simpele kleine dingen te doen die het verschil maken.

### Simpele kleine dingen die het verschil maken

Je verandert gewoontegedrag het makkelijkst met kleine stapjes. Een paar lichte aanpassingen in de manier waarop je met je partner omgaat, kan een enorm positief effect hebben. Iedereen die zijn relatie wil bestendigen, zou bijvoorbeeld de volgende tech-

niek moeten beheersen. Het duurt even voor je eraan gewend bent, maar de meeste mensen kunnen het met enige oefening onder de knie krijgen: 1. Merk het op als je partner iets goeds doet. (Zoek er zo nodig actief naar.) 2. Bedank hem/haar ervoor. 3. Laat op deze uiting van dankbaarheid niet onmiddellijk een portie kritiek volgen. ('Bedankt dat je vandaag hebt gekookt, maar je hebt volgens mij alle Parmezaanse kaas opgemaakt': onacceptabel. 'Bedankt dat je de open haard hebt aangestoken': acceptabel.)

Het klinkt onwaarschijnlijk en als een tegeltjeswijsheid, maar uit onderzoek blijkt dat het heel belangrijk is om 'dank je wel' tegen je partner te zeggen. Uit een onderzoek van de University of Georgia Center for Family Research uit 2015 bleek dat het tonen van dankbaarheid aan je echtgenoot/echtgenote 'de betrouwbaarste voorspeller is van een goed huwelijk'. Onderzoekers bezochten zo'n vijfhonderd Amerikaanse stellen en stelden vragen over spanningen in hun relatie en hoe ze daarmee omgingen. Ze kwamen erachter dat 'dank je' zeggen een soort beschermend effect had, ondanks het feit dat het stel misschien financiële problemen had of vaak ruziemaakte. 'Zelfs als een stel op andere vlakken zorgen en moeilijkheden heeft,' zei hoofdauteur Allen Barton, 'kan dankbaarheid in de relatie een positieve invloed op het huwelijk hebben.' Dat is logisch. Als je iemand bedankt, beschouw je hem of haar niet als vanzelfsprekend. De ander zal dat gevoel in elk geval niet hebben.

Een ander onderzoek, van Florida State University, dat in 2011 werd uitgevoerd, toonde aan dat wanneer je je partner bedankt dit tot een positievere perceptie van hem of haar leidt. Deelnemers aan het onderzoek die de opdracht kregen om meer dankbaarheid naar hun partner te tonen, hadden een positiever gevoel over die persoon dan de deelnemers die die opdracht niet kregen. Deze positieve perceptie leidde er bovendien toe dat de bedan-



ker zich vrijer voelde om onderwerpen aan te snijden waar in de relatie aan gewerkt moest worden, waardoor wrokgevoelens bij de bedanker afnamen. In een relatie werkt wrok als een natte sok aan een voet. Wrok zorgt voor wrijving. Dankbaarheid is als een zachte pleister waarmee je een blaar verzorgt zodat je kunt blijven wandelen, rennen of voortsjokken. Het is een buffer tegen wrokgevoelens.

Na verloop van tijd wordt, zoals je moeder al zei, dank je wel zeggen tegen je partner een reflex, zodat je hem of haar een goed gevoel geeft zonder dat je je dat realiseert, een echtelijk nirwana. Onderzoekers van het Gottman Institute, waarschijnlijk het meest algemeen erkende onderzoeks- en trainingsinstituut in de Verenigde Staten, hebben de optimale verhouding van negatieve tot positieve interacties gesteld op 1:5. Dit betekent dat je voor elke keer dat je je partner afkat, vijf aardige dingen moet zeggen of doen. Voor mij zijn vroeg in de ochtend, vlak nadat we van ons werk zijn thuisgekomen en 's avonds voor het slapengaan de makkelijkste momenten om drie van de vijf punten binnen te halen. Heb je lekker geslapen? Ik ben blij dat je thuis bent (of dat ik thuis ben)! En dan bedenk je ook nog iets aardigs om welterusten te zeggen. Een kleine moeite. Nog twee en je kunt over de was beginnen die nog opgevouwen moet worden.

Een andere gewoonte die je je makkelijk kunt eigen maken: prijs de prestaties van je partner. Een prominent huwelijksonderzoeker die ik interviewde, vertelde trots over de keer dat een artikel van zijn vrouw door een zeer prestigieus academisch tijdschrift was geaccepteerd en dat hij de e-mail waarin dat kenbaar was gemaakt op posterformaat had geprint en op de voordeur had geplakt. Dit werkt niet alleen positief doordat je waardering voor je partner toont, maar ook doordat je trots bent en vol bewondering voor hem of haar. Het heeft op jullie beiden een positief effect. En het sluit mooi aan bij Finkels observaties over het

moderne ideaal van een partner die de betere versie van jezelf naar boven haalt en versterkt.

Maar er is nog een manier om ‘bewust te verbinden’, zoals sommige huwelijksgoeroes met connecties in de showbizz het tegenwoordig noemen, namelijk je partner om een gunst vragen. Dit lijkt contra-intuïtief, maar het is een heus fenomeen en het heeft een naam: het Franklin-effect. Het verhaal gaat dat Benjamin Franklin een lid van de regering dat hem niet mocht een zeldzaam boek te leen vroeg. Toen hij het boek had teruggegeven, met een bedankbriefje erin, was de man die hem het boek had geleend voortaan een stuk aardiger tegen hem.

Onderzoek wijst uit dat wanneer je mensen om een gunst vraagt, ze positiever over je gaan denken. In een bekend experiment uit de jaren zestig van de vorige eeuw schreven twee onderzoekers een wedstrijd uit met prijzengeld waarbij ze de winnaars op drie verschillende manieren tegemoet traden. De eerste groep werd door de ‘onderzoeker’ (of degene die zich voor hem uitgaf) persoonlijk gevraagd om het prijzengeld terug te geven, omdat hij het uit eigen zak had betaald en krap bij kas zat. De tweede groep werd door de secretaris (of iemand die zich voor hem uitgaf) benaderd en gevraagd het geld terug te geven omdat het budget van de afdeling krap was, en met de derde groep werd helemaal geen contact gezocht. Achteraf bleek dat van de drie groepen groep 1, de mensen die een persoonlijke gunst hadden verleend, de onderzoeker het sympathiekst vond. Groep 2, de mensen die met de secretaris hadden gesproken, vond de onderzoeker het minst sympathiek en groep 3 zat ertussenin.

De reden waarom de ‘gunststrategie’ werkt, is volgens sommige onderzoekers in de zelfperceptietheorie te vinden. Iemand helpen geeft ons het gevoel de persoon te zijn die we willen zijn, het soort persoon te zijn dat we denken te zijn. We zijn nodig, andere mensen kunnen onze hulp invoeren. Daarom is het be-

langrijk dat we het een gunst noemen, niet een tegemoetkoming aan een verwachting. (En dat de gunst niet al te veel moeite kost.) Het werkt een stuk beter als de gunst niet een of ander lastig klusje betreft dat iedereen kan doen, maar iets is wat een beroep doet op de kwaliteiten van je partner. ‘Schat, hoe zou jij de kwestie oplossen die ik met een collega heb?’ valt in deze categorie. ‘Wil je de auto stofzuigen?’ niet.

Scott Stanley, therapeut, onderzoeker en mededirecteur van het Center for Marital and Family Studies aan de University of Denver, zegt dat het een van zijn favoriete strategieën is om een van beide partners de opdracht te geven uit zichzelf iets kleins maar bijzonders voor de ander te doen. ‘Ik zeg vaak tegen mensen: “Probeer iets te bedenken wat je deze week voor de ander kunt doen wat hij of zij leuk vindt en wat je gewoonlijk niet doet, iets wat haalbaar is,”’ vertelde hij. Het kan iets kleins zijn, zoals het bed opmaken of de kinderen mee naar buiten nemen zodat de ander kan uitslapen. Dit werkt volgens hem op twee fronten: 1. vanwege het voornoemde Franklin-effect en 2. het zet partners ertoe aan na te denken over de dag van de ander en over zijn of haar problemen, zodat er empathie voor de ander is. Onderzoek heeft aangetoond dat hulpvaardigheid en een gelukkig huwelijk bij elkaar horen als water en een schuiver maken: ze maken de ander leuker.

Een andere, misschien minder voor de hand liggende praktijk die door onderzoek wordt ondersteund, is gebed. Niet het ‘alstublieft God, laat het ophouden’-soort gebed, maar een gebed dat op het welzijn van je partner is gericht. Een recent onderzoek wees uit dat mensen die voor hun partner bidden, een minder stressvol huwelijk hadden dan echtelieden die dat minder vaak deden. Een ander onderzoek, uit 2014, richtte zich op meer dan tweehonderd Afro-Amerikaanse stellen die langer dan tien jaar getrouwd waren. Stellen die voor elkaar baden, bleken meer hu-

welijksvreugde te hebben en waren meer bij elkaar betrokken. Nog een ander onderzoek toonde aan dat stellen die een huwelijkskursus volgden waarbij ook gebeden werd, meer huwelijksvreugde kenden dan degenen die de cursus deden zonder gebeden.

Brian Ogolsky, hoofddocent in *human development and family studies* aan de University of Illinois in Urbana-Champaign, bestudeerde studies uit een periode van vijftig jaar over de duurzaamheid van relaties en was verrast hoe overtuigend de gegevens over bidden waren. 'Degenen die dit werk doen, zijn bekend met relaties en zijn niet aan een religieus instituut verbonden,' vertelde hij. 'Als je me vijf jaar geleden had gevraagd wat ik hiervan vond, had ik ongelovig gereageerd. Relatiedeskundigen opperden dat deze praktijk waarschijnlijk werkt omdat ze toegepast wordt door mensen die religieus zijn en meer dan gemiddeld gehecht aan het instituut huwelijk, of omdat ze mensen ertoe aanzet op een andere, meer invoelende manier na te denken over hun partner of een meningsverschil. Het kan ook zijn dat een gebed dezelfde meditatieve uitwerking heeft als mindfulness en ademhalingsoefeningen. En natuurlijk bestaat er een kans dat we hulp van boven krijgen.'

Het gaat er niet om wat je voor je partner doet,  
maar wat je met je partner doet

Een model in de relatiewetenschap dat bekendstaat als het zelfexpansiemodel gaat ervan uit dat de opwinding in de eerste gepassioneerde periode ontstaat vanwege de intense ontwikkeling van betrokkenheid. Arthur Aron, hoogleraar psychologie aan Stony Brook University in New York en een van de grondleggers van deze stroming, legde het mij als volgt uit: 'Er zijn twee dingen

die we in de loop van de tijd hebben ontwikkeld: het ene is overleven en het andere is nieuwe identiteiten, inzichten en vermogens ontwikkelen om effectiever te kunnen handelen, langer te leven en beter te leven. We hebben in ons leven een fundamentele behoefte om het zelf te ontplooien om zo ons vermogen te vergroten om dingen te bereiken. Een van de manieren waarop we dat doen, is door het aangaan van relaties.’ Het brein neemt alle nieuwe informatie over een ander mens zo snel op dat de nieuwe geliefden zich sterker bewust zijn van de sensaties om hen heen. Maar de leercurve vlakt na verloop van tijd af – en daarmee ook de passie.

Aron en zijn team veronderstelden dat als je stellen samen spannende dingen laat doen en nieuwe dingen laat leren, dit de relatie kan verbeteren. Het idee is dat wanneer je je hersenen iets laat doen waar je enthousiast van wordt – of in hun woorden: wanneer je het zelf ontwikkelt in de nabijheid van je partner – je brein daar genoeg aan beleeft en dat je dat genoeg vervolgens met je partner associeert.

Ze hebben deze theorie getest op drieënvijftig getrouwde stellen van middelbare leeftijd die anderhalf uur per week een geplande activiteit ondernamen. Sommige stellen kozen voor ‘spannende’ activiteiten zoals skiën, wandelen, dansen of naar een concert gaan. Andere stellen kozen voor ‘leuke’ dingen zoals naar de film gaan, uit eten gaan of vrienden bezoeken. Een derde groep deed niets. De stellen van de spannende activiteiten ervoeren tijdens het onderzoek een hoger niveau van huwelijksgeluk. Het werkte dus, in elk geval op de korte termijn.

Je bent niet de enige die dit idee – manieren vinden om je partner te associëren met leuke momenten – onwaarschijnlijk vindt klinken. James McNulty, hoogleraar psychologie aan Florida State University, had ook zijn twijfels. Ambtenaren van het ministerie van Defensie vroegen McNulty en zijn onderzoeksteam

te adviseren bij de huwelijken van de militairen die in stressvolle situaties waren ingezet en van hun partners gescheiden waren. (Onderzoek heeft aangetoond dat de kans op scheidingen onder oorlogsveteranen 62 procent hoger ligt dan onder andere veteranen.) Ze besloten om een experiment uit te voeren waarbij ze de gevoelens die mensen met hun geliefde associëren probeerden te veranderen.

Ze vroegen een aantal stellen om zes weken lang om de drie dagen telkens naar twee foto's te kijken; de ene was een foto van hun partner, de andere een afbeelding van een puppy, een pizza, een baby en het woord 'geweldig'. De andere stellen zagen naast een foto van hun partner foto's van neutrale voorwerpen, bijvoorbeeld een knoop. Elke twee weken vroegen de onderzoekers de deelnemers waarmee ze hun partners associeerden: met positieve gedachten of met negatieve. Degenen die de positieve foto's voorgelegd hadden gekregen, brachten naarmate het experiment vorderde hun partners in verband met positievere dingen. En ze gaven aan dat ze tevredener waren met hun huwelijk.

Helaas vond McNulty het effect niet overtuigend genoeg om een 'red je huwelijk'-app te ontwikkelen, waarbij je tegelijkertijd naar een foto van een baby panda en een foto van je partner kijkt en daarna nog lang en gelukkig leeft. Het onderzoek toont aan hoe belangrijk en kneedbaar gevoelens van mensen over hun partner zijn.

Ook het tegenovergestelde lijkt van toepassing. Mensen die hun partner met sleur associëren, hebben een minder gelukkig huwelijk. In een longitudinaal onderzoek volgden onderzoekers gedurende een periode van negen jaar 123 getrouwde stellen en zagen dat degenen die zeiden dat hun huwelijk in het zevende jaar saai was, in het zestiende jaar duidelijk minder huwelijksgeluk hadden. Dit gold voor zowel mannen als vrouwen, los van ras en inkomen. De oorzaak was volgens de onderzoekers dat

saaiheid tot minder intimiteit had geleid. Als je je verveelt met je partner, zul je minder tijd met hem of haar doorbrengen, met het gevolg dat je minder close met elkaar bent.

Therapeuten zeggen dat zelfs plannen maken voor toekomstige activiteiten mensen nader tot elkaar brengt. Dat is in zekere zin wat betrokkenheid is, een beeld van saamhorigheid op de lange termijn. ‘Verbondenheid is voor een groot deel geloven in een toekomst,’ zegt Scott Stanley. ‘Met elkaar over de toekomst praten en denken, versterkt dat geloof.’ Die gedeelde horizon ondersteunt het eerder in dit hoofdstuk besproken idee dat je in een team speelt.

De suggestie om met je partner nieuwe activiteiten te ont-plooien is niet nieuw. Het is bijna een cliché. Maar de uitvoering ervan komt meer dan ooit in het gedrang door de aantrekkingskracht van eenpersoons digitale spelletjes. De deur uit gaan en iets gaan doen vereist inzet en soms ook geld, terwijl je dat voor Candy Crush, iets op Instagram posten of netflixen niet hoeft te doen. Er zijn tegenwoordig allerlei concurrerende zaken die een aanslag doen op onze vrije tijd, en we hebben ze de hele dag bij ons. Sociale media zijn bijvoorbeeld een dubbelzijdig zwaard. Scrollen door feeds van anderen is een handige manier om verveling en eenzaamheid tegen te gaan, maar kan ons ervan weerhouden moeite te doen om de mensen om ons heen prioriteit te geven of kan ons de indruk geven dat we in vergelijking met anderen saai zijn. Het kan ons netwerk vergroten, steun bieden en inzichten geven die onze partner ons soms niet kan bieden, maar het verhindert ons met onze partner te communiceren of iets met hem of haar te ondernemen. En de onlinepersoon van onze partner kan een fascinerend beeld geven van de manier waarop hij of zij zichzelf ziet of wil zien, maar kan ook vervreemdend zijn en ervoor zorgen dat we ons buitengesloten voelen.

Die digitale bezigheden zijn er ook voor twee personen. Sociale

media bieden genoeg mogelijkheden om met je partner te communiceren. Stellen hebben samen Instagram-feeds gemaakt of volgen dezelfde dingen. Sheryl Sandberg, directeur bedrijfsvoering bij Facebook en oprichter van Lean In, zegt dat ze het, toen haar echtgenoot was overleden, vreselijk miste dat ze niet meer met hem online kon scrabbelen. Heel wat koppels spelen samen videogames; op internet vind je lijsten met de beste duogames. Maar die kunnen niet op tegen samen nieuwe avonturen beleven.

En zo'n avontuur hoeft niet alleen voor jullie tweetjes te zijn. Onderzoek heeft aangetoond dat stellen die goed bevriend zijn met andere stellen een gelukkiger huwelijk hebben en beter opgewassen zijn tegen moeilijkheden. 'Vriendschappen met andere stellen zijn heilzaam voor een relatie,' vertelde Aron. Dit past in zijn zelfexpansietheorie, omdat je samen met je partner andere mensen leert kennen, wat over het algemeen nuttig is; het andere stel kan als klankbord fungeren, je kunt je hart bij hen uitstorten, je kunt samen feestvieren, je kunt samen een referentiekader creëren.

In 2015 stond Aron korte tijd in de belangstelling omdat hij een serie van zesendertig vragen had opgesteld die volgens hem in snel tempo intimiteit tussen partners tot stand brachten, omdat ze zich kwetsbaar moesten opstellen om de vragen te kunnen beantwoorden. Wederzijdse kwetsbaarheid is de betrouwbaarste, kortste weg naar intimiteit. (Dit is ook de reden waarom mensen in de eerste fase van een liefdesrelatie de hele nacht opblijven om elkaar hun geheimen te vertellen.) In de lijst stonden vragen als:

- Wanneer heb je voor het laatst in je eentje gezongen? En wanneer in aanwezigheid van iemand anders?
- Als je negentig kon worden en je had de keuze om tijdens de laatste zestig jaar van je leven óf de geest óf het lichaam van een dertigjarige te hebben, wat zou je dan kiezen?