

1. WERKEN AAN DE RELATIE

Ik heb mijn vrouw leren kennen op Tinder. Ze is van Indiase afkomst, en als eerste bericht stuurde ik haar: “Ik zie jou wel een goede butter chicken voor mij koken.” (Ik vertel dit maar meteen aan het begin van het boek om duidelijk te maken dat het aangaan of onderhouden van relaties niet een natuurtalent van me is.)

Nu is mijn vrouw een geboren en getogen Amsterdamse die in de horeca heeft geleerd om haar vrouwtje te staan. Ze kon die opmerking dus wel hebben en stuurde terug dat ik dan wel met een flinke bruidsschat moest komen.

Ze runde op dat moment het Indiase restaurant van haar ouders. Het was een klein restaurantje in de Hartenstraat, waar het elke avond gezellig druk was. In de ochtend deed ze boodschappen, 's middags werd alles voorbereid en tot laat in de avond draaide ze het restaurant, zes dagen per week.

We spraken jarenlang af op woensdagavond (haar vrije dag) en op zaterdagochtend (mijn vrije dag) voordat ze naar het restaurant ging.

In die tijd vertelde ik haar over het boek *De E-mythe*. Ik weet niet eens meer waarom het zo heet, maar de centrale boodschap staat me nog scherp voor de geest: veel mensen werken zo hard *in* hun bedrijf dat ze geen tijd meer hebben om *aan* hun bedrijf te werken.

Wat mij betreft - altijd makkelijk om vanaf de zijlijn commentaar te geven; op die onhandige gewoonte kom ik later in het boek nog terug - speelde dit ook in het restaurant. Omdat mijn vrouw gigantisch veel uren draaide, kwam ze er bijvoorbeeld niet aan toe om de menukaart te updaten. Op de kaart stonden de prijzen vermeld, en die waren in mijn ogen hopeloos achterhaald. “Wat zou er nu gebeuren als je alle prijzen van de hoofdgerechten met één euro verhoogt? Volgens mij draai je dan elke maand een paar duizend euro meer omzet.”

Het leek mij een kraakhelder argument, maar ze kon het niet goed horen. Allereerst vond ze het natuurlijk irritant dat ik haar commentaar gaf. Je werkt je helemaal te blubber en dan gaat zo'n betweter vanaf de zijkant zeggen dat je het niet goed doet. Zo iemand die zelf nooit een hand uitsteekt in de zaak en die het op zijn eigen werk na vijf dagen wel weer welletjes vindt.

Maar buiten dat had ze er gewoon simpelweg geen tijd en energie voor. Als je zes dagen per week werkt, is het geen prettig vooruitzicht om in de avonduren ook nog een menukaart in elkaar te gaan zetten. Helemaal niet als je niet weet hoe dat precies moet. De kaart die ze gebruikten had de buurman ooit gemaakt, maar die was inmiddels verhuisd.

Struisvogeltactiek

Het zou goed kunnen dat je dit herkent uit jouw relatie. Er is tegenwoordig gewoon zoveel dat moet gebeuren. Waarschijnlijk werken jullie allebei. Je wilt sporten en gezond eten. Dan zijn er nog vrienden waar je mee af wilt spreken en familierelaties die je wilt onderhouden.

En als jullie een gezin hebben zijn er ook nog de kinderen die aandacht vragen. Er is genoeg werk in de gezins-bv.

Als je dan 's avonds afgepeigerd op de bank ploft, moet je ook nog *aan* je relatie werken. Daar heb je dan natuurlijk helemaal geen puf voor. Tel daarbij op dat je eigenlijk helemaal niet zo goed weet *hoe* dat werken aan je relatie moet. En tel dáár dan weer bij op dat je bang bent dat de 'goede gesprekken' met je partner ruzies worden. Je begrijpt: dat wordt helemaal niks. Het is dan veel makkelijker om Netflix aan te zetten of om te verdwijnen in je telefoon.

Veel stellen maken gebruik van de struisvogeltactiek. Zelfs als er vaak ruzies zijn en de liefde behoorlijk bekoeld is, denken ze: dit gaat vanzelf wel weer over. Door niets te doen, worden hun problemen alleen maar erger en erger. Pas als ze het echt niet meer aankunnen, besluiten ze in actie te komen. Maar dan is het vaak al te laat. Die struisvogeltactiek maakt je relatieproblemen namelijk erger dan ze aanvankelijk waren.

Hoewel je dat misschien zelf niet beseft, ziet je partner jouw struisvogelgedrag ook. En ik kan je verklappen dat die niet denkt: 'Mijn partner is overweldigd door wat er speelt. Zij weet even niet meer wat er moet gebeuren en trekt zich daarom terug.' Het is bijna zeker dat hij eerder zoiets denkt als: 'Zij geeft niks meer om me,' of zelfs: 'Ik ben de moeite blijkbaar niet waard.'

De eerste stap is dus om het balletje tussen jullie weer aan het rollen te krijgen en dat vergt tijd, aandacht en inspanning.

Praat gewoon met elkaar

Arthur Nielsen is psychiater, psychotherapeut en relatietherapeut. Zo iemand met ‘*more degrees than a thermometer*’. De perfecte man dus om een handboek voor relatietherapeuten te schrijven. In zijn boek *A roadmap for couple therapy* beschrijft hij verschillende vormen van relatietherapie, die steeds een stapje dieper gaan. De eerste stap noemt hij ‘relatietherapie 1.0’. Hij noemt dit met veel bombarie het TTEO-model: *Talk To Each Other*.

Nu denk je misschien: je hoeft geen professor te zijn om te bedenken dat stellen tijdens relatietherapie met elkaar moeten praten. Maar toch is het belangrijk dat hij deze open deur intrapt. Simpelweg omdat het in de praktijk zo vaak misgaat. Het is niet voor niets dat hij schrijft: ‘Een van de belangrijkste vaardigheden voor beginnende relatietherapeuten is om de partners, letterlijk, te wijzen op het feit dat ze *met elkaar* moet praten.’

Ik herken uit mijn eigen sessies dat ik regelmatig naar de partner wijs als de ander me wat probeert te vertellen, in de zin van: vertel het maar aan hem/haar. Deze stellen zijn dan druk bezig om mij te overtuigen van iets, terwijl ze zich beter op elkaar kunnen richten.

In de kern van de zaak betekent werken aan je relatie dat je weer met elkaar in contact komt. Tijd vrijmaken om in gesprek te komen is daarin de allereerste stap.

Kleine investering, groot rendement

Tussen de 18 en 23 seconden. Zo lang duurt het gemiddeld voordat een huisarts een patiënt onderbreekt om een vraag te stellen. Op dat moment heeft de huisarts eigenlijk al bedacht wat er aan de hand zou kunnen zijn.

**WERKEN AAN
JE RELATIE
BETEKENT DAT
JE WEER MET
ELKAAR IN
CONTACT KOMT**

De vragen worden gesteld om daar meer duidelijkheid over te krijgen.

Als je weleens een krant leest, weet je waarom huisartsen zoveel haast hebben. Steeds meer werk en steeds meer administratie komt bij hen terecht, waardoor de werkdruk gigantisch is en steeds meer huisartsen afhaken. Ruim de helft van de huisartsen weet daarom niet of ze hun vak willen blijven uitoefenen. Je begrijpt: zodra er huisartsen afhaken wordt de werkdruk van de overgebleven artsen nog hoger.

Het lijkt dus logisch om als huisarts snel, snel, snel je consulten af te ronden. Het blijkt dat dit op korte termijn weliswaar werkt, maar op de lange termijn niet. Huisartsen stellen namelijk minder goede diagnoses als ze te snel werken, wat er weer voor zorgt dat een patiënt voordat je het weet wéér in je wachtkamer zit. Bovendien komen veel patiënten eigenlijk met psychologische- of levensproblemen bij de huisarts. De oorzaak van onverklaarbare pijntjes wordt vaak pas helder als je weet wat de patiënt doormaakt in zijn of haar leven. Maar om dat te begrijpen moet je dat verhaal wel eerst aanhoren.

Meer aandacht en tijd voor patiënten werkt als je huisarts bent dus als een tweesnijdend zwaard. Aan de ene kant maakt het je consulten minder gestrest. Aan de andere kant zorgt het voor minder werkdruk omdat je patiënten beter geholpen zijn en dus minder vaak langs komen.

In je relatie werkt het volgens mij ook zo. Meer aandacht voor je relatie lijkt een extra taak die je óók nog moet doen, terwijl het eigenlijk een investering is die al op korte termijn je leven veel plezieriger en meer ont-

spannen maakt. Als je de moedige stap durft te zetten om even wat minder te werken *in* je relatie en wat meer tijd te besteden *aan* je relatie, zul je zien dat je daar veel voor terug krijgt.

Allereerst natuurlijk de liefde van je partner. De hoofdprijs en hetgeen waar we het bewust of onbewust allemaal voor doen. Maar ook een rustiger leven. Niet meer steeds dat geruzie en gedoe. Niet langer de spanning die je met je meedraagt omdat je weet dat het niet lekker gaat thuis. Gewoon minder tijd verspillen aan negatieve energie.

De 5 geboden voor het werken aan je relatie

Mijn vrouw en ik maken sommige afspraken ‘heilig’. Er moet wel minimaal iemand doodgaan of in levensgevaar verkeren voordat je die afzegt. Om in dit religieuze thema te blijven, zal ik hier een aantal geboden bespreken die ruimte creëren om aan je relatie te werken.

Gebod 1: gij zult niet daten

Met elkaar daten is op zichzelf natuurlijk prima, maar het is niet noodzakelijk en het is ook niet voldoende om te werken aan je relatie. Een date bedenken en voorbereiden kost vaak een hoop stress en de dale zelf kan zó leuk zijn dat je aan een goed gesprek niet meer toekomt.

Gebod 2: gij zult wandelen

Samen wandelen is in mijn ogen een van de krachtigste interventies uit de hele relatietherapie. Het is een goede manier om met elkaar te praten zonder dat het meteen ‘in your face’ is. Je kunt af en toe een beetje langs elkaar

heen praten als je het spannend vindt, maar ook gemakkelijk contact zoeken door een arm om je partner heen te slaan of hand in hand te lopen.

Gebod 3: jij zult agenderen

“Vroeger ging het automatisch, nu lijkt het allemaal werk.” Logisch; als je vroeger met elkaar afspraak was het de norm dat je aandacht voor elkaar had, maar nu ben je altijd bij elkaar en is die aandacht niet meer vanzelfsprekend. Die aandacht komt ook niet vanzelfsprekend terug. Zet het daarom, zeker in het begin, in je agenda en houd je ook aan die afspraak. Leg je telefoon weg, doe de tv uit en wees er voor elkaar.

Gebod 4: jij zult het luchtig houden

In deze fase van het werken aan je relatie is het niet handig om direct al je frustraties op tafel te gooien. Bespreek liever eerst eens de dag met elkaar. En als het lekker gaat en de vibe goed is, kun je er misschien één punt voor verbetering ingooien. Vier je winst en vergeet niet om de ander te belonen voor een goed resultaat.

Gebod 5: jij zult dit boek uitlezen

Gewoon bij elkaar gaan zitten en met elkaar praten over je problemen zal je problemen bijna altijd alleen maar erger maken. Lees daarom dit boek uit en ga op basis van de tips en trucs die hierin besproken worden met elkaar het gesprek aan.

Dit moet je onthouden

- Je relatie wordt alleen beter als je er tijd en aandacht aan besteedt.
- Doen alsof er niets aan de hand is, maakt de problemen in je relatie alleen maar erger. Het zal voor je partner lijken alsof je hem/haar niet serieus neemt.
- Met elkaar praten is het logische begin om je relatie beter te maken.
- Een betere relatie begint met het voornemen om aan je relatie te werken. Werken aan je relatie is een investering die zich al op korte termijn terugverdient.
- Het gesprek aangaan is vaak niet handig als je niet weet hoe je dat kunt doen. Lees daarom verder in het boek om te ontdekken hoe je dit het beste aanpakt.

Notities
