

DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN
& DR. JOHN GOTTMAN

GOED RUZIE- MAKEN

Leer hoe je in een succesvolle relatie
conflict ombuigt naar connectie

Fight Right



INLEIDING

WAAR GAAT ONZE RUZIE OVER?

Ze pasten in veel opzichten perfect bij elkaar. Zij was een jonge advocaat (omgevingsrecht) en hij ook (mediarechten). Beiden waren ze vanuit de Midwest naar Seattle verhuisd. Ze hadden het druk en waren ambitieus. Ook hielden ze ervan om in hun vrije tijd veel nieuwe ervaringen op te doen. Toen ze elkaar voor het eerst ontmoetten, gingen ze er elk weekend op uit om nieuwe plekken te ontdekken. Ze sprongen in de auto en reden naar Vancouver voor een weekendje weg. Ze slenterden over een openluchtmarkt of stapten laat in de avond nog even ergens binnen voor sushi. Ze trokken naar de bergen om te gaan kamperen. Of ze boekten last minute kaartjes voor het theater. Beiden werkten lange dagen, maar ze hielden van spontane acties in hun vrije tijd.

Er was slechts één klein probleem. Zij wilde een puppy. Hij niet.

Een jaar later was er inderdaad een puppy; eentje die was uitgegroeid tot een grote, speelse, gelukkige hond. Maar het huwelijk strandde. De scheidingspapieren waren ondertekend. De twee verlieten het huis dat ze samen hadden gekocht voordat ze trouwden. Het huis waar ze thuiskwamen in de nacht

van hun bruiloft, terwijl ze de glitterconfetti die de gasten over hen hadden uitgestrooid lachend uit hun haar en van hun kleding schudden. Ze verdeelden hun meubels, boeken, potten en pannen. Zij nam uiteraard de hond.

Hoe kon een puppy dit huwelijk doen eindigen?

De ruzie begon simpel: met een meningsverschil. Hij vond dat een hond een te grote verantwoordelijkheid, te veel werk, te veel toewijding zou zijn. Je kon de hond niet al te lang alleen thuis laten. Je kon niet eens een dagje weg. En een hond hebben kon een duur grapje worden. Wilden ze hun extra geld niet liever op een andere manier gebruiken? Ze hadden het toch altijd over reizen?

Maar voor zijn baan moest hij frequent reizen en hij was vaak weg. Hij liet haar alleen achter in huis, waar ze lange werkdagen maakte. Ze voelde zich eenzaam. Als hij ook 's nachts weg was, was ze vaak bang. Ze waren eigenlijk niet echt gaan reizen zoals ze dat ooit met elkaar hadden besproken. Waarom dan geen puppy nemen, een maatje dat haar gezelschap kon houden? Ze stelde zich voor dat de hond hen vergezelde op hun wandelweekenden, met zijn kop uit het raam van de auto tijdens de rit. Het was fijn om zich als drietal voor te stellen: een koppel met hun hond.

Ze kwamen er niet uit. Ze bleven maar rondjes draaien om hetzelfde argument, zonder tot een oplossing te komen. Zijn zorgen over tijd, geld en de bijkomende verplichting leken overdreven. Als hij het gewoon zou proberen, dan zou hij wel inzien dat het niet zoveel werk was. Daar was ze zeker van. Dus ze besloot dat ze een puppy zou kopen en die aan hem cadeau zou geven. Als er eenmaal een echte, levendige, schattige pluizenbol op zijn schoot lag, zou hij die toch niet kunnen weerstaan? Hij zou wel van mening veranderen.

Hij veranderde niet van mening.

Het conflict escaleerde. Het irriteerde hem dat ze hem had genegeerd en deed wat zij wilde. Zij was van streek, omdat hij steeds de hakken in het zand zette. Zelfs nadat ze hem vertelde hoe belangrijk dit voor haar was. Voor hem was de pup in huis een blijvende herinnering aan hoe ze zijn gevoelens en wat belangrijk voor hem was compleet negeerde. Voor haar voelde zijn weigering om de hond te accepteren als een afwijzing van haar en haar behoeften. Elk klein ding over de hond wakkerde een ruzie aan: wie de hond zou uitlaten, de dierenartsrekening, hondenvoer moeten toevoegen aan de boodschappenlijst. Erger nog, ze maakten nu ook ruzie over andere dingen – meer dan ooit tevoren.

Het begon haar op te vallen hoe weinig hij in huis deed. Oké, goed, zij zou wel het meeste voor de hond doen; het was tenslotte haar idee geweest. Maar het leek erop dat hij de rest van het huishouden ook aan haar overliet. Of het kon hem niets schelen, of hij verwachtte het gewoon. Zou het ook zo gaan, vroeg ze zich af, als ze een baby zouden hebben? En wat hem betrof: hij vond de manier waarop zij dingen ter sprake bracht irritant. Nooit vroeg ze gewoon om hulp. Dan zei ze: 'Ik denk dat ik vanavond dan maar weer de vaat doe.' Een vlaag van woede deed hem uitvallen: 'Ja, ik denk het ook.' Later had hij spijt en probeerde hij meer te doen. Hij deed een paar wasjes en maakte de badkamer schoon, maar het viel haar nooit op.

Ze brachten steeds minder tijd samen door. En op een vrijdagmiddag, toen hij haar eraan herinnerde dat hij dat weekend zou gaan kamperen met een vriend van de middelbare school, voelde ze zich overweldigd door woede en verdriet.

'O, dus je vertrekt gewoon,' zei ze plotseling, terwijl ze op

het punt stond om in tranen uit te barsten, ‘en ik kan thuisblijven met de hond die jij nooit wilde.’

Dat viel hem rauw op zijn dak, en hij werd nijdig. ‘Wat is er met jou aan de hand?’ schreeuwde hij. ‘Ik heb dit uitje al maanden geleden gepland. Het heeft niets met die stomme hond te maken!’

Er zat brandstof onder deze strijd, net onder het oppervlak, zoals ondergrondse olie die een brand voedt: ze hadden ieder een verborgen agenda.

Zijn verborgen agenda: hij wilde vrijheid en avontuur.

Haar verborgen agenda: zij wilde een gezin.

Maar ze gaven deze diepere waarheden nauwelijks toe aan zichzelf en nog minder aan elkaar.

Ze trokken zich terug, steeds verder van elkaar. Beiden groeven ze hun eigen schuttersputje, van waaruit ze allebei met beschuldigingen en kritiek gooiden alsof het handgranaten waren. Op een dag was zij heel erg verkouden en kon de hond niet uitlaten. Hij moest het doen. Elke keer dat hij moest stoppen met iets belangrijks om de hond aan de riem te doen, raakte hij vervuld met wrok. Hier had hij niet voor getekend! Op een keer protesteerde de puppy op zijn eigen manier: hij liet een hoopje achter, vlak onder het bureau van de echtgenoot, waaraan hij werkte als hij thuis was.

Hij zei dat hij het niet ging opruimen.

Zij zei dat ze het niet ging opruimen.

Dat hoopje poep markeerde de grens die niemand over wilde steken. Oversteken zou het toegeven van een nederlaag betekenen, dan zouden ze de ander laten winnen.

Toen ze het huis verkochten tijdens de echtscheiding, lieten ze een schoonmaakdienst komen. De schoonmakers gingen van kamer naar kamer en poetsten elk bewijs van het gezamenlijke

leven van dit koppel weg. Hun vingerafdrukken, de kruiden in de keuken, stof en achtergelaten papieren. Zo maakten ze de ruimte brandschoon voor de toekomstige kopers die zouden komen kijken en zich zouden voorstellen dat ze daar woonden. En toen kwamen de schoonmakers bij het bureau.

Weet je wat er gebeurt wanneer je hondenpoep een heel lange tijd laat liggen?

De poep verandert in een harde witte bonk.

Ja, de clou van dit verhaal is... gemummificeerde hondenpoep. Sorry! Maar we vertellen je dit verhaal omdat het zo universeel is: elk koppel heeft wel een klein meningsverschil dat maar niet wil verdwijnen en steeds groter wordt, tot het een enorm obstakel is. En het lijkt zoiets onbelangrijks. Het is makkelijk om dit verhaal aan te horen en te denken: wat een vreselijke reden om een goed huwelijk stuk te laten lopen; om een puppy!

Nou ja, het geruzie ging niet echt om de puppy. Of de poep. De puppy vertegenwoordigde de grote levensfilosofieën van de beide personen. Toen ze ruzieden over de hond uitlaten, of de dierenartsrekening, of wie er hondenvoer moest gaan kopen, waren ze niet echt aan het ruziën over die dingen. Ze maakten ruzie over hun waarden, hun dromen, hun visie over wat ze uit hun huwelijk en hun leven wilden halen. Ze maakten ruzie over sommige echt fundamentele dingen. Dingen waarvan het goed zou zijn om ze diepgaand te onderzoeken, en misschien had het wel hun huwelijk gered als ze dat hadden gedaan. Maar op dat punt kwamen ze nooit. Ze konden nooit echt uitvogelen waar de ruzie eigenlijk over ging of hoe ze er met elkaar over konden praten. Hun geruzie werd destructief en uiteindelijk viel de sterke relatie die ze ooit hadden uiteen.

Dit was een lange tijd geleden, nog voordat John met zijn onderzoek naar koppels begon. Hij begreep de dieperliggende

lagen van hun conflict pas veel later, toen zijn onderzoek hem meer leerde over de wetenschap van relaties. Uiteindelijk kon hij hen niet helpen. Helaas gingen ze uit elkaar. Maar vanaf dat moment hebben we duizenden andere koppels geholpen die net zo muurvast zaten, ten einde raad waren en hopeloos niet met elkaar in de pas liepen.

Terwijl we dit boek schreven, dachten we vaak aan dat koppel van lang geleden. We zouden willen dat we toen wisten wat we nu weten, met onze vijftig jaar onderzoekservaring. Als we in de tijd terug konden gaan, is dit het boek dat we voor hen zouden schrijven.

We moeten de manier waarop we ruziemaken herstellen

Een langdurige relatie met iemand onderhouden en elegant door alle hoogte- en dieptepunten heen komen die daarbij horen, is nooit makkelijk geweest. We hebben tientallen jaren met koppels gewerkt en we kunnen je dit vertellen: mensen hebben altijd al hulp gezocht op dit gebied. Maar de afgelopen jaren waren ongewoon lastig voor veel koppels die we in onze praktijk zien.

Koppels hebben te maken gehad met enorme hoeveelheden stress en de intensiteit van het leven. Gedurende een flink deel van de coronapandemie waren mensen aan huis gekluisterd. Als dat niet het geval was, waren ze wel afgesneden van de normale routines, vrijetijdsbesteding en sociale connecties waardoor ze het normaal gesproken volhouden. De grens tussen werk en thuis verdween, aangezien de slaapkamer de werkplek werd. Wij onderzoeken al heel lang de manieren waarop koppels stress van het werk met zich meedragen naar huis, en

nu was de afstand tussen die twee plekken nóg veel korter. Alles gebeurde tegelijkertijd op één plek en in dezelfde ruimte. Koppels worstelden met geldzorgen, zorg voor de kinderen en werkschema's. Veel mensen botsten over hoe je moest omgaan met de veiligheidsadviezen. Was het nodig om familie en vrienden in je bubbel op te nemen? Of was het niet het risico waard? Een huwelijkspartner die naar gemeenschap en verbinding snakt, maar van wie de wederhelft diepe angsten had voor blootstelling aan het virus, was vaak een recept voor een verwoestend en polariserend conflict.

Voor velen werd het thuis dat misschien ooit een veilige plek was een soort broeinest waarin elk klein probleem werd uitvergroot. Elk haarscheurtje werd een pijnlijke breuk.

Er komen nog steeds data over deze periode binnen, maar de eerste observaties suggereren dat de coronapandemie koppels tot het uiterste dreef. Koppels met wie het vóór de pandemie goed ging, deden het grotendeels prima. Maar koppels die al met bepaalde problemen kampten – en laten we eerlijk zijn, dat geldt voor veel mensen¹ – deden het veel slechter. Breuklijnen of verschillen in de relaties, die onder normale omstandigheden makkelijker te repareren waren, werden cruciaal.

We hebben waarschijnlijk geen volledig beeld van hoe erg mensen aan het worstelen zijn. Onderzoekers op dit gebied zetten vaak enquêtes in om de huwelijkstevredenheid vast te stellen, maar die kunnen voor een vertekening zorgen. Wanneer mensen echt problemen hebben, hangen ze op wanneer de interviewer belt. Ze willen er niet over praten. We missen dus misschien informatie over koppels die in een crisis zitten.

Voor veel mensen waren de afgelopen paar jaren een periode van onrust en onzekerheid. Mensen hebben opnieuw hun prioriteiten geëvalueerd en gekeken naar hoe ze hun tijd en mid-

delen verdelen. Koppels vragen zich misschien af: hebben we nog steeds dezelfde doelen? Is al die wrijving een teken dat we niet bij elkaar horen? Passen we eigenlijk wel bij elkaar?

Maar nu komt het: pandemie of geen pandemie, koppels zijn altijd al door dit soort ‘snelkookpan’-perioden gegaan. Perioden wanneer dingen, om welke reden dan ook, extra moeizaam werden. Wanneer elk klein dingetje een ruzie lijkt aan te wakkeren. Wanneer de ruzies akelig aanvoelen. Wanneer je dingen zegt waarvan je later spijt krijgt. Wanneer je wenst dat je een herkansing krijgt.

Het maakt niet uit in welke fase jij en je partner je bevinden, of je een slechte of een geweldige tijd hebt, en of je liefde pril of al tientallen jaren oud is. Eén ding is zeker: je wilt geen ‘poep onder het bureau’ achterlaten in je relatie.

Geen conflicten is niet het antwoord

Laten we één ding uit de weg ruimen: we gaan je niet leren dat je niet moet ruziën. Een leven zonder conflicten klinkt misschien fijn, toch? Zalig! Maar dat werkt ongetwijfeld niet in je voordeel. Intimiteit creëert onvermijdelijk conflict.

Neem een ander koppel waar we mee werkten. Volgens deze twee maakten ze nooit ruzie. Dit koppel probeerde gevoelige zaken te vermijden. Ze wilden niet gekwetst worden of in pittige discussies verwickeld raken. Wat heeft dat voor zin, bedachten ze, als zulke discussies nooit tot een of andere oplossing voor het probleem leiden? Voor hen leek het beter te zijn om problemen die ze toch niet zouden kunnen oplossen te omzeilen, en om alle stress en gedoe te vermijden.

Dat lijkt verstandig. Maar op het moment dat ze in onze spreekkamer naast elkaar op de bank zaten, zagen we dat ze

emotioneel kilometers van elkaar waren verwijderd. Ja, ze waren beleefd naar elkaar geweest. In dat huishouden was er nooit een stemverheffing. Er werden geen deuren dichtgesmeten, niemand flipte door frustratie en er lag geen versteende hondenoep onder het bureau. Maar ook zaten ze op een gegeven moment niet meer op hetzelfde spoor. Ze raakten elkaar kwijt.

Toen ze naar ons toe kwamen, lieten we hen samen een activiteit uitvoeren. Dat doen we vaak met koppels, waarbij iedere partner inventariseert wat die weet over de ander. De vragen zijn bijvoorbeeld: *Wie zijn de beste vrienden van je partner? Waar krijg je partner op dit moment stress van? Wat is je partners levensdroom?* Enzovoort.

Terwijl ze de lijst afgingen, werd het algauw duidelijk: ze konden nauwelijks iets beantwoorden. En in dit gestructureerde gesprek begonnen de spanningen en de verontwaardiging er langzaam uit te komen. Op gegeven moment gaf de echtgenoot toe dat hem al maandenlang iets dwarszat, maar dit had hij nog niet geuit naar zijn vrouw. Ze had namelijk de gewoonte om elke vrijdagavond na het werk een drankje te gaan doen met een collega in plaats van meteen naar huis te komen. Dat stoorde hem, omdat zij samen zelf geen leuk afspraakje meer hadden gehad sinds... Nou ja, hij kon zich de laatste keer niet eens herinneren.

Ze was verbaasd. ‘Maar ik vroeg toen of je het niet erg vond en jij zei van niet!’ zei ze. ‘Waarom heb je dat dan niet gewoon gezegd?’

‘Tja,’ antwoordde hij, ‘ik wilde geen ruzie.’

Een conflict is een natuurlijk onderdeel van elke menselijke relatie. En het is een noodzakelijk onderdeel van elke menselijke relatie. We zijn geneigd te denken dat nooit een conflict hebben hetzelfde is als gelukkig zijn, maar dat is gewoon niet waar. De

afwezigheid van conflicten wijst niet per se op een sterke relatie. In feite kan het tot precies het tegenovergestelde leiden.

Een onderzoek geleid door het Divorce Mediation Research Project stelde vast dat het grootste deel van de echtparen die gaan scheiden (80 procent) ‘uit elkaar groeien’ en ‘het gevoel van verbondenheid kwijtraken’ omschreef als een van de belangrijkste redenen voor de scheiding.² En uit ons eigen onderzoek kwam naar voren dat koppels met allerlei verschillende ‘conflictstijlen’ tóch een gelukkig en langdurig huwelijk kunnen hebben. Of je relatie slaagt of mislukt hangt niet af van de vraag óf er sprake is van conflicten. Zelfs de gelukkigste koppels ruziën met elkaar. Het gaat erom hóé je dat doet.³

Conflict is connectie. Het is de manier waarop we uitvogelen wie we zijn, wat we willen, wie onze partners zijn en wie ze aan het worden zijn, en wat zij willen. Het is de manier waarop we onze verschillen overbruggen, en we onze overeenkomsten en onze verbindingspunten vinden. Het probleem is dat we niet hebben geleerd hoe we dit op de juiste manier moeten doen. We krijgen geen les over ruziemaken op de middelbare school, voordat we onze eerste relaties beginnen. We gaan er blind in. Onze overtuigingen over en onze aanpak van conflicten komen uit onze kindertijd, onze opvoeding en cultuur, en uit onze eerdere relaties. Ze vormen de wijze waarop we ruziën op manieren waarvan we ons misschien niet eens bewust zijn. Het maakt niet uit hoeveel relaties we hebben gehad of hoe lang die duurden. Veel mensen zijn nog steeds aan het aftasten en proberen het gaandeweg uit te vogelen – en daarbij maken we veel fouten.

- We laten de verontwaardiging te lang doorsudderen voordat we het probleem ter sprake brengen.
- We beginnen hardvochtig, met kritiek.

- We weten niet hoe we onszelf moeten kalmeren en we raken overmand en overspoeld door emoties.
- We worden defensief.
- We stoppen niet om uit te puzzelen waar de ruzie echt over gaat.
- We merken de pogingen van onze partners om te herstellen of te schikken niet op. Of we wijzen die pogingen af.
- We lijken geen compromis te kunnen sluiten zonder het gevoel te hebben dat we te veel hebben opgegeven.
- We verontschuldigen ons te snel, omdat we gewoon willen dat het geruzie voorbij is.

En de grootste fout: we negeren eerdere ruzies, of de *spijtige voorvallen* zoals we die graag noemen. We praten er niet over, we leren er niet van en we helen niet. We gaan gewoon verder.

Het eindresultaat: we doen elkaar pijn. We raken gewond door onze geruzie. We raken nog verder verwijderd van onze partners dan we al waren. Of we zijn zo bang om verwond te worden dat we het conflict volledig vermijden, waardoor de kloof zelfs nog groter wordt.

We ruziën helemaal op de verkeerde manier, en daar moet met spoed iets aan worden gedaan.

De wetenschap van 'goed ruziemaken'

Wij onderzoeken de wetenschap van de liefde al een aardig poosje: vijftig jaar! John als onderzoeker (en van oorsprong als wiskundige) en Julie als psycholoog. Ons levenswerk heeft interventies ontwikkeld voor koppels die van elkaar houden en hun relatie een succes willen laten zijn. Maar ze hebben ook echte tools nodig, zodat hun relatie blijft floreren en op het

goede spoor blijft. Vaak is niet de relatie het probleem, maar het feit dat je niet de juiste tools hebt gekregen. Elke relatie is een uniek en onherhaalbaar project van de chemie van liefde, aantrekking, conflict en connectie, een mengsel van persoonlijkheden en verleden die samenkomen, botsen en iets nieuws creëren. Onze relatie is niet precies zoals die van jou of die van een ander. Maar we hebben ontdekt dat er wel universele interventies zijn die over de hele linie werken. En die willen we heel graag wereldkundig maken, want we hebben ze allemaal nodig.

Het is vijftig jaar geleden dat John en zijn onderzoekspartner Robert Levenson hun eerste onderzoeken over koppels deden. Hierbij pasten ze voor het eerst de wetenschappelijke methode toe waardoor koppels elkaar weer zouden liefhebben. Het is dertig jaar geleden dat wij (John en Julie) begonnen samen te werken. We lanceerden ons 'Love Lab' op de campus van de universiteit van Washington in Seattle. Daar hadden we elkaar ontmoet en werden we verliefd. Zoals elk koppel moesten ook wij onze conflictcultuur uitpuzzelen terwijl we onze levens samenvoegden, trouwden en ouders werden. We moesten door het geruzie heen werken, ruzies die verkeerd begonnen, die uit het niets kwamen, die herhaaldelijk om hetzelfde onderwerp gingen. En we hebben het uitgevogeld. We zijn best goed geworden in ruziemaken. We ontdekten dat je wel degelijk kunt ruziën met tederheid, liefde en vrede aan het eind van de ruzie. Maar wij hadden een voorsprong: we hadden de data van het Love Lab.

Meer dan drieduizend koppels hebben het Love Lab bezocht. Daar is ons doel om als onderzoekers zo gedetailleerd mogelijk te ontdekken welk specifiek gedrag tot duurzame liefde en geluk leidt. We hebben koppels gehad die een weekendje in een comfortabel, Airbnb-achtig appartement verble-

ven. Daar namen we hun interacties op op video en analyseerden die. Daarna volgden we hen gedurende tientallen jaren om de status van hun relatie alsook de mate van geluk en tevredenheid te volgen. Omdat het zo belangrijk is voor de gezondheid van de relatie, richtten we onze aandacht op conflict en hoe partners met elkaar omgaan voor, tijdens en na het ruziema-ken. In één onderzoek lieten we koppels komen om over een van de punten van hun conflict te praten, over iets wat ze nog niet hadden opgelost. We namen de interactie op, zodat we het beeldmateriaal konden analyseren tot op een honderdste van een seconde. We codeerden elk gebaar, elke zucht, lach en stilte. We codeerden de lichaamstaal en de toonzetting. Niets was te klein of te onbelangrijk. We hadden de deelnemers voorzien van ‘biofeedback’-apparaten. Zo konden we de hartslag en ademhaling volgen; deze fysiologische kenmerken kunnen ons heel veel vertellen over hoe en waarom een conflict zich op een bepaalde manier ontvouwt.

We deden dit met heteroseksuele koppels, homoseksuele koppels, koppels met en zonder kinderen, welgestelde koppels en koppels in armoede, koppels van verschillende demografische kenmerken zoals afkomst en cultuur. Nadat we dit onge-looflijk diepe en volledige beeld van de interactie van de kop-pels hadden verkregen, lieten we ze jaar na jaar terugkomen. Zouden ze veranderd zijn? Zouden ze bij elkaar blijven? Zou hun verbintenis een gelukkige zijn? En als er conflicten waren, wilden we dringend weten: waarom gingen sommige koppels door conflict uit elkaar? En hoe konden anderen vrede vinden? Dus wat hebben we ontdekt?

Door het observeren en het coderen van gedragingen ontdekten we dat we met 90 procent nauwkeurigheid konden voor-spellen welke koppels samen zouden blijven,⁴ zelfs tijdens de

hoogte- en dieptepunten, en zich over het algemeen tevreden zouden voelen over hun verbintenis. (We noemen hen daarom de ‘meesters in de liefde’.) We konden ook voorspellen welke koppels zouden scheiden, uit elkaar zouden gaan of ongelukkig samen zouden blijven. (Dit zijn de relaties die helaas ‘desastreus’ bleken te zijn.)

We ontdekten dat de eerste drie minuten van een ruzie kunnen voorspellen wat de status van de relatie zes jaar later kan zijn.⁵

We ontdekten dat koppels een bepaalde verdeling van positieve en negatieve interacties tijdens het conflict moesten aantikken om op de lange termijn verliefd te blijven. En als er géén conflict was, werd die verdeling zelfs nog hoger.⁶

We ontdekten dat koppels die tijdens conflicten vier bepaalde gedragingen lieten zien, doorgaans gemiddeld vijf jaar na de bruiloft uit elkaar gaan. We noemen die gedragingen ‘de Vier Ruiters van de Apocalyps’: kritiek, minachting, defensief reageren en een muur optrekken.⁷

Maar we ontdekten ook dat ‘geen conflicten’ niet het antwoord was. Er was namelijk ongeveer tien jaar ná dat punt van vijf jaar nóg een golf aan echtscheidingen. Deze koppels vertoonden de Vier Ruiters niet. Ze vertoonden helemaal niets. Geen ernstig conflict, dat klopt. Maar ook geen humor. Geen vragen die gesteld worden. Geen interesse in elkaar.

We ontdekten dat de meesters in de liefde conflicten niet ontweken. Ze hadden wel een bepaalde interactieve vaardigheid die het mogelijk maakte om het conflict in te gaan als een samenwerking in plaats van een oorlog. En wanneer iemand gekwetst werd (want in een conflict overkomt dat zelfs de besten) wisten ze hoe ze dit konden herstellen.⁸

We ontdekten dit alles en nog veel meer. En we gaan het in

dit boek allemaal voor je uiteenzetten. We gaan het eerst hebben over de context van onze conflicten, zeg maar de ‘setting’. Dat gaat over alles wat voorafgaat aan een ruzie, te beginnen met hoe we zijn opgevoed, de cultuur waar we vandaan komen, en onze meta-emoities (oftewel ‘gevoelens over gevoelens’), die onze relaties op verrassende manieren vormen. We zullen het hebben over hoe de oppervlakkige, alledaagse interactie met onze partners zorgt voor een bepaalde dynamiek bij conflicten. We zullen praten over hoe verwarrend het kan zijn om uit te vogelen waar we echt, onder de oppervlakte, over ruziën. (Met andere woorden: de ruzie gaat niet over een puppy!) En dan nemen we je mee door vijf soorten ruzie die duidelijk laten zien waar we tijdens een conflict iets verkeerd doen en hoe we het in plaats daarvan goed kunnen doen. We hebben namelijk ook ontdekt dat mensen hun relaties ten goede kunnen veranderen als ze praktische en op wetenschap gebaseerde interventies krijgen aangereikt die ze kunnen gebruiken in een conflict. Maak op de juiste manier ruzie, heb beter lief en maak een diepere connectie.

Toen onze dochter nog klein was, zei ze een keer iets wat onze missie voor ons verhelderde. We dachten toen na over hoe en waarom we het werk met koppels deden. Ze vroeg ons naar ons werk in het Love Lab. Misschien was ze geïrriteerd dat we een heel weekend weg zouden zijn om een retraite voor koppels te leiden. Ze had misschien liever gehad dat we thuisbleven en haar meenamen voor een tochtje met de veerpont en een ijsje. In elk geval bleef ze doorvragen over wat we daar precies deden met al die ‘liefdeswetenschap’. We legden uit dat we bezig waren om de krachtigste interventies vast te stellen die koppels kunnen inzetten om verliefd en gelukkig te blijven – als ze dat wilden natuurlijk – zodat we die konden delen met andere men-

sen. We vertelden dat veel koppels, inclusief wijzelf, op sommige momenten door een tijd gaan waarin het erop lijkt dat ze gewoonweg niet met elkaar overweg kunnen.

‘Wat denk je dat er gebeurt,’ vroegen we haar, ‘als mama’s en papa’s de hele tijd ruziemaken?’

‘Nou,’ zei ze, ‘ik denk dat er dan geen regenbogen in het huis zijn.’

We waren beiden stil. *Geen regenbogen in het huis*. Deze vierjarige had net helder verwoord hoe we de missie van ons werk het best konden beschouwen. Er zullen altijd stormen komen, dat is onvermijdelijk. Daarna kan er wel iets moois zijn. Maar je komt alleen bij de regenboog als je door de storm heen gaat.

Conflicten horen bij het mens-zijn

We hebben veel geschreven over de liefde: hoe ze ontstaat, waardoor ze kapotgaat, wat haar levend houdt. Maar recentelijk voelden we een aanhoudende druk om ons te richten op hoe we ruziemaken. Een van de grote redenen is dat conflicten niet zullen verdwijnen. Waar je ook ruzie over maakt, de data vertellen ons dat je hier hoogstwaarschijnlijk altijd wel over zult blijven ruziën.⁹ De conflicten die we met onze partners hebben, zijn niet vluchtig, situationeel of makkelijk op te lossen. Ze zijn permanent.

Er zijn twee basistypes ruzies die koppels hebben: *oplosbaar* en *permanent*. Oplosbare ruzies hebben een bepaalde oplossing. Ze zijn te repareren. Laten we zeggen dat je het gevoel hebt overbelast te worden. Jij moet namelijk altijd de vaatwasser inladen nadat je partner een troep heeft gemaakt tijdens de bereiding van het avondeten. Jij en je partner zouden hierover

kunnen ruziën zodra je eindelijk je kookpunt bereikt. Een kanttekening: over dit soort dingen praten vóórdat je dat kookpunt bereikt, is zeker iets waar we het over gaan hebben! Uiteindelijk kun je ongetwijfeld een oplossing voor dit probleem vinden. Jullie gaan het koken en afwassen omruilen. Of hij neemt ook het opruimen na het koken voor zijn rekening, terwijl jij andere huishoudelijke taken oppakt. Het is een logistiek probleem dat kan worden opgelost als iedereen het hoofd koel houdt.

Permanente ruzies zijn anders. Dit zijn de problemen die niet weggaan. Dit zijn de dingen waar we uiteindelijk steeds opnieuw over ruziemaken. Deze ruzies boren een aantal diepere verschillen aan: verschillen in persoonlijkheid, prioriteiten, waarden en overtuigingen. Het maakt niet uit hoe perfect iemand voor jou is, deze verschillen zullen er altijd zijn. We worden niet verliefd op kopietjes van onszelf. We worden in feite juist vaak aangetrokken tot de mensen die in sommige opzichten veel van ons verschillen. Mensen die geen kloon van ons zijn, maar ons aanvullen.

Het komt hierop neer: het grootste deel van onze problemen – 69 procent om precies te zijn – is permanent en niet op te lossen. Dat is veel! Dat betekent dat er vaak geen simpele oplossing of makkelijke reparatie is voor datgene waar jij en je partner over ruziën. En van deze permanente ruzies raakt 16 procent muurvast. De partners blijven rondjes draaien om dezelfde onderwerpen. Ze komen niet alleen nergens, maar ze veroorzaken ook meer pijn, woede en afstand. Daarom is het zo urgent dat we de manier waarop we ruziemaken herstellen. Hoe we ruzie maken is, zoals we al zeiden, hoe we communiceren en connectie maken. Maar (en we durven dit te zeggen door het grote aantal koppels dat we door de jaren heen hebben bestudeerd en gevolgd) we doen het verkeerd. We haasten ons, ver-

wonden elkaar, lopen kansen mis en dan herhalen we de cyclus weer. De volgende keer ruziën we over hetzelfde oude ding.

De periode van de coronapandemie vroeg ook om een andere benadering van conflicten. Koppels waren tijdens dit specifieke moment in de menselijke geschiedenis kwetsbaarder dan ooit. Cijfers over partnergeweld gingen omhoog: in ons internationale onderzoek met meer dan veertigduizend koppels ontdekten we dat van de koppels die therapie zochten meer dan 60 procent in zekere mate met partnergeweld te maken had. En er waren nog andere verontrustende statistieken. Bij deze koppels ontdekten we een hoog percentage angst (27 procent), depressie (46 procent) en suïcidaliteit (29 procent). Bijna een derde deel van alle koppels kampte met problemen rond middelenmisbruik en 35 procent had te maken met een affaire.

Onze wereld lijkt steeds onzekerder te worden, en vaak reageren we onze stress en angst af op de mensen die het dichtst bij ons staan. Wanneer we ruziemaken met een partner, ruziën we niet in een vacuüm. De buitenwereld komt ook naar binnen. Op het moment dat we in conflict raken, hebben we vaak al heel veel met ons meegedragen. Onze emotionele bandbreedte is klein, we zijn mentaal overbelast, en daardoor wordt onze capaciteit om aardig tegen elkaar te doen kleiner. We dragen het restant van de dag met ons mee wanneer we op elkaar reageren. De zorgen en de druk die we ondervinden zijn een last voor ons op manieren waar we ons misschien niet eens bewust van zijn. En achter de muren van onze huizen is conflict overvloedig aanwezig. Dat verspreidt zich naar de virtuele wereld, waar de vorm van de interacties ervoor zorgt dat écht begrip tonen buitengewoon zeldzaam wordt. Onze wereld was nooit eerder zo gepolariseerd.

We zijn op een cruciaal punt in de menselijke geschiedenis

gekomen. Een punt waarop we over de hele linie, op elk gebied, moeten leren om onze verdedigingsmiddelen aan de kant te zetten. We moeten ons openstellen en ons best doen voor vrede en begrip. Dit begint binnen de vier muren van ons huis. Onze romantische relaties zijn de bouwstenen van onze grotere gemeenschappen. Ze hebben effect op onze kinderen, onze vriendschappen, de hele familie en onze samenwerking met collega's. Ze hebben invloed op ons vermogen om terug te geven aan de wereld en een verandering aan te brengen. Ze beïnvloeden hoe we samenkomen als samenleving. Naarmate we thuis beter leren ruziën, kunnen we leren om beter ruzie te maken in onze gemeenschappen, dwars door de politieke scheidslijnen, in onze samenleving en zelfs als menselijk ras.

Het is menseigen om conflicten te hebben. Het is zelfs menselijk om conflicten te hebben. Vaak is het precies het juiste om te doen. Maar we moeten onze beste menselijkheid naar onze conflicten brengen.

Wanneer we ruziemaken, moeten we proberen iets beters te creëren. Dat is het ultieme doel van een conflict: om iets beters te creëren voor jezelf, voor jou en je partner als koppel, en voor de wereld. Conflict hoeft er niet voor te zorgen dat we uit elkaar gaan. Conflict en vrede sluiten elkaar niet uit. We kunnen via conflict bij vrede belanden. We kunnen vriendelijkheid en tederheid combineren met ruziemaken. We kunnen dichter naar elkaar toe groeien door een conflict. Maar daartoe moeten we naar de kern van onze conflicten kijken.

We hebben als mensen heel veel diepere lagen. We zijn niet alleen wat je aan de oppervlakte ziet: haar, huid en kleding. We zijn zelfs niet de persoonlijkheden die we projecteren. We zijn ondergronds. We hebben rivieren, watervallen en steile kliffen vanbinnen, en diepe valleien die we zélf misschien nog niet eens

helemaal hebben verkend. En vaak zijn we bang om die delen van onszelf in de relatie te laten zien. We hebben het gevoel dat we ons ‘beste gedrag’ moeten vertonen om het hart van de ander te veroveren. Dus houden we de deur van die ingewikkelde binnenwereld dicht. Als we eenmaal diep in de relatie verwickeld zijn, beginnen die delen zichtbaar te worden. Vaak worden ze onthuld tijdens een conflict, niet alleen als verrassing voor onze partners, maar ook voor onszelf. Deze lang begraven of onderdrukte delen, deze behoeften, dromen en emoties die we wegdrukten, vlammen op in het heetst van de strijd. En ze kunnen het hele huis platbranden.

Maar zo hoeft het niet te gaan.

Ruzie kan intens en chaotisch zijn. Mensen herbeleven oude pijn en trauma. We vallen heel makkelijk terug in oude patronen. We worden gekeurd door onze emoties, ons verleden en ons oud zeer. Maar als je kunt zien wat eronder zit, dan is er heel veel compassie en begrip.

Onze wens voor jou en je partner, wanneer jullie dit boek lezen, is dat jullie conflict zien als een grote kans. Dat jullie dieper inzicht krijgen in je eigen manier van ruziemaken en waar die vandaan komt. Dat jullie leren hoe je aan het licht kunt brengen waar je nu eigenlijk écht ruzie over maakt. Zo kunnen jullie tot de kern van de zaak komen en elkaar beter begrijpen tijdens een ruzie. We hopen dat jullie een helder beeld krijgen van de belangrijkste vijf manieren waarop we het verkeerd aanpakken wanneer we ruziën met de persoon van wie we het meest houden. En we hopen dat jullie wat humor en luchtigheid in je ruzies kunnen brengen. Dat kan veel helpen.

Conflict is niet altijd leuk, maar we hopen dat dit boek dat wel zal zijn.

DEEL I

LES ÉÉN OVER RUZIEMAKEN

WAAROM WE RUZIEMAKEN

‘Wat is er aan de hand?’ zegt hij, terwijl zij zegt: ‘Nou, waarover wil je praten?’

Beiden lachen.

Het koppel zit dicht bij elkaar, naar de camera gericht en met hun rug tegen frisse, witte kussens op hun comfortabele bed. Ze leunen een beetje naar elkaar toe. Tot nu toe zien ze er beiden warm en ontspannen uit, en misschien een beetje nerveus omdat ze gefilmd worden. We hebben ze gevraagd om de camera van hun laptop aan te zetten, de opname te starten en dan gewoon te praten over hoe hun dag verloopt. Dat is alles.

In de tussentijd houdt ons AI-systeem hen nauwlettend in de gaten. Dit systeem is gebouwd om de Gottman-therapeuten en koppels die thuis hun relatie willen beoordelen te assisteren. Het systeem verzamelt verhelderende data over hoe partners op elkaar reageren in dagelijkse interacties en tijdens conflicten. Het AI-systeem kan hun hartslag van de video-opname aflezen zonder dat er andere apparatuur nodig is. Het leervermogen van de AI-machine kan emoties coderen en van iedere partner precies per seconde bepalen waar die zich op een brede schaal van mogelijke emotionele categorieën bevindt. En het systeem

bepaalt van iedere persoon de mate waarin die de partner vertrouwt op een schaal van 0 tot 100 procent.

Het AI-systeem is ontwikkeld door onze briljante collega's Rafael Lisitsa en dr. Vladimir Brayman, en verzamelt al deze data terwijl dit koppel kort over hun werkweek babbelt, en over hoe ze naar het weekend uitkijken omdat ze dan kunnen ontspannen. Tot zover heeft AI hun interactie gecodeerd als opschuivend van 'neutraal' naar 'geïnteresseerd'. Beiden zijn ontspannen, hun hartslag is ongeveer tachtig slagen per minuut. Het vertrouwen is redelijk hoog.

Dan zegt zij: 'O, trouwens... Ik heb tegen mijn ouders gezegd dat ze dit weekend in onze kamer mogen als ze komen logeren. Wij slapen wel op de bank.'

Dan volgt een stilte.

'Je hebt het al aan hen verteld?' vraagt hij.

'Nou, tja,' zegt ze een beetje minachtend. 'Ze zijn mijn ouders. Ik...'

'Je weet dat ik niet goed slaap op de bank.'

'Ach, kom op.' (*Rolt met de ogen.*) 'Het is maar één weekend. Wat maakt het nou uit?'

'Nou, ik wil op m'n best zijn bij je ouders. Ik wil niet chagrijnig zijn, want ik heb niet...'

'Alsof je ooit op je best bent met mijn ouders, dus...'

'Jemig.' Zijn stem is doorweven met pijn en sarcasme. 'Oké.'

'Waarom trek je zo'n gezicht? Je weet dat het waar is!'

'Hé, ik doe mijn best voor jouw ouders, en...'

'O ja? Nou, waarom heeft het dan drie jaar geduurd voordat je dat doet? Waarom juist dít weekend?'

'Drie jaar? Vind je dat ik de afgelopen drie jaar niet mijn best heb gedaan?'

Vanaf hier stijgt de temperatuur van de interacties snel. Ze

onderbreken elkaar, spreken door elkaar heen. Zij beschuldigt hem ervan dat hij onlangs haar vader aan het huilen maakte tijdens een telefoongesprek en hij probeert zich te verdedigen.

‘Je móést gewoon even een kleine, hatelijke opmerking tussendoor plaatsen, hè?’ zegt ze. ‘Terwijl ik hem alleen maar probeerde te feliciteren met zijn verjaardag.’

‘Ik probeerde alleen maar grappig te zijn!’ schreeuwt hij.

Het AI-systeem heeft gemeten dat bij beide partners de hartslag stijgt, die van hem significant meer: tot 107 slagen per minuut. Het niveau van vertrouwen is gekelderd. Bij hem is het kritiek laag: minder dan 30 procent. De score van de emoties daalt plotseling voor beiden. De interactie helt pijlsnel naar het negatieve. Zij valt aan, hij verdedigt zich, en ze spreken op minachtende toon tegen elkaar. Nog geen dertig seconden later wenden ze zich van elkaar af, en uitgeput en boos geven ze het gesprek compleet op. Wanneer de video wordt afgesloten, staren ze beiden in tegenovergestelde richtingen voor zich uit.

Conflicten coderen

Het koppel dat zojuist werd beschreven, is een bestaand koppel dat akkoord is gegaan met deelname aan een nieuw platform dat we hebben gebouwd. Het is ontworpen om andere koppels zoals zij te helpen: normale koppels die even door een moeilijke periode gingen (of door een moeilijk jaar... of een moeilijke tien jaar) en die wat steun en begeleiding nodig hadden.

De afgelopen jaren heeft de vraag naar kundige therapeuten het bestaande netwerk overbelast, en door de coronapandemie is dit nog sneller gegaan. Daarnaast kan het voor drukbezette koppels die voltijds werken en misschien voor jonge kinderen of andere familieleden zorgen moeilijk zijn om een therapeut

te bezoeken. Veel koppels die wel wat professionele begeleiding kunnen gebruiken, doen dat om verschillende redenen niet. We wilden een uitweg vinden voor koppels die moeite hadden om directe ondersteuning te krijgen. En we zagen dat véél koppels daar moeite mee hadden. Dus we werkten aan een platform dat koppels via een telefoon, laptop of tablet toegang gaf. Een plaats waar ze begeleiding en tools konden vinden. Daarvoor hadden we een AI-systeem nodig dat de interactie van deze koppels kon observeren. Net zoals de meest kundige en ervaren getrainde professionals identificeert AI de signalen van een conversatie die richting toxisch terrein gaat. Therapeuten zijn getraind om te kijken naar deze tekenen: subtiele aanwijzingen in lichaamstaal en fysiologie, stem, toon, taalkeuzes, enzovoort. Kan een computer geprogrammeerd worden om zo gevoelig te zijn?

In het kort: ja. En wat betreft conflicten coderen, is AI niet alleen gelijk aan menselijke tegenhangers, eigenlijk overtreft AI hen zelfs.

Veel data en observaties over ruziënde koppels in dit boek komen uit ons werk in het Love Lab dat we daar al tientallen jaren doen, en ook van andere belangrijke en baanbrekende observationele onderzoeken verricht door onszelf en andere onderzoekers. Nu krijgen we zelfs nog verfijndere en gedetailleerdere informatie van de AI die we hebben getraind met Johns emotie-coderingssysteem, SPAFF, de afkorting van *Specific Affect Coding System*.¹

Toen John pas was begonnen met zijn onderzoek naar koppels, had het vakgebied van de psychologie moeite om nauwkeurig consistente patronen vast te stellen wanneer het de persoonlijkheid en het gedrag van één individu betrof, laat staan van twee. De algemene overtuiging in het vakgebied was dat

onderzoek naar koppels te onbetrouwbaar zou zijn voor wetenschappelijk gebruik. Onderzoek naar één individu was al zo onbetrouwbaar, werd er gedacht. Twee personen bestuderen zou simpelweg onbetrouwbaar in het kwadraat zijn. John, wiskundige in hart en nieren, had zich voorgenomen om te bewijzen dat dat niet klopte.

Hij ging op zoek naar gedragspatronen bij individuen en koppels, in het bijzonder opeenvolgingen van interacties die indicatief konden zijn voor het geluk van een koppel in het algemeen en het succes (of niet) van hun relatie.² Aan de hand van een serie observationele onderzoeken werkten John en zijn collega's een coderingssysteem uit. Dat systeem mat elke mogelijke nuance van een interactie tussen twee mensen: gezichtsuitdrukkingen, toon, taal en retoriek, fysieke aanwijzingen, enzovoort.

Hij en zijn onderzoekspartner Robert Levenson ontwikkelden manieren voor koppels die meededen aan de onderzoeken om hun eigen ervaring tijdens conflictgesprekken te beoordelen. Dat bood zelfs nog meer essentiële data over hoe mensen conflict ervaren en of hun intentie paste bij de impact die ze hadden. Door koppels een tijdje te volgen, wisten ze te achterhalen hoe de gecodeerde opeenvolgingen van interacties tussen koppels overeenkwamen met de uitkomst van hun relatie. Zijn ze uit elkaar gegaan? Zijn ze bij elkaar gebleven, en zo ja, waren ze dan gelukkig of niet?

John onderzocht drie groepen en verzamelde data van koppels die waren gescheiden, koppels die gelukkig samenbleven en koppels die ongelukkig samenbleven. Die data waren allesbehalve onbetrouwbaar.

John ontdekte dat de interactie tussen koppels in de loop van de tijd ongelooflijk stabiel was en een grote voorspeller was van

de toekomst van hun relatie. Door SPAFF te gebruiken om de interactie van koppels te coderen, kon John met 90 procent nauwkeurigheid de toekomst van hun relatie voorspellen.³ Een groot deel van die voorspelling was hoe deze koppels zich in conflict gedroegen.

Een van de belangrijkste onderdelen van Johns onderzoek over relaties was de ‘conflictaak’. Aan koppels werd gevraagd om een onderwerp van een nog lopend conflict te kiezen en daarover te discussiëren. Hun discussie zou opgenomen worden en een team van onderzoekers zou dan het beeldmateriaal aandachtig bestuderen. Het team zou elke expressie en interactie coderen, tot op een honderdste van een seconde. Dat is veeleisend werk, en onze onderzoekers moesten goed getraind worden om dit nauwkeurig te doen. Vóór SPAFF waren systemen voor het coderen van gedrag en interacties gebaseerd op kleine signalen. Ze keken naar handelingen en gezichtsuitdrukkingen: elementen van menselijk gedrag die je visueel kon vaststellen. Het probleem is dat heel veel essentiële context daarbij niet werd meegenomen. Hoe zit het met de toon van de stem? Een majeurtoonsoort suggereert een positieve emotie, terwijl een mineurtoonsoort op het tegenovergestelde wijst. Hoe zit het met de nadruk op bepaalde woorden? We noemen dat een *paralinguïstieke aanwijzing*. Dezelfde zin, gelezen met een nadruk op verschillende woorden, kan óf frustratie óf flexibiliteit communiceren; daar moet rekening mee worden gehouden. En hoe zit het met culturele verschillen in het gebruik van taal en lichamelijke aspecten? Ons coderingssysteem erkent dat emotie op een interactieve manier via alle communicatiekanalen wordt doorgegeven.

Wij mensen zijn heel complex, en een systeem om ons gedrag te coderen moet net zo complex zijn. Om emoties tijdens een

ruzie te coderen, moet je ongelooflijk gevoelig zijn. Je moet de betekenis van woorden kennen, de woorden in de context begrijpen en de cultuur waarmee je te maken hebt begrijpen. Je moet de muziek in de woorden horen: toon, volume, hoogte, tempo, nadruk. Dat is allemaal heel veel! Verrassend genoeg kan AI, getraind met Johns coderingssysteem, precies dupliceren wat observationele onderzoekers die kennis hebben van de cultuur kunnen doen. Vanaf het begin kon AI de menselijke codeerders evenaren. Na een tijdje werd AI steeds beter door middel van machinelearning, tot het net zo goed was als de beste mensen.

Kortom, onze AI is hier extreem goed in. Wanneer een koppel ruziet – zoals ons jonge koppel uit het eerder beschreven voorbeeld dat ruzie had over een slaapbank – terwijl de laptop erbij staat met de videocamera aan, verzamelt de AI onvervangbare data. Het AI-systeem doet dat beter dan de meeste doorgewinterde professionals en synchroniseert zelfs gecodeerde emoties met de lichaamsgesteldheid van iedere partner. De analyse van deze ruzie die we van AI kregen was zeer accuraat. En juist deze ruzie is een goede om te ontleden, want ze bevat precies alles wat we geneigd zijn te doen in een conflict.

De klassieke ruzie

We kiezen deze ruzie om aan het begin van het boek uit te lichten om een simpele reden: het is een klassieker. We zien alle belangrijke kenmerken van een typisch conflict van een koppel:

- **Het gaat bijna nergens over.** Het ene moment hebben we nog een fijn gesprek over onze week, vlak daarna zijn we in een regelrechte oorlog beland.

- **Het gaat erg snel naar een ingewikkeld conflict (escalatie).** De AI legde in minder dan één minuut vast dat deze interactie opschaalde naar een geëscaleerd conflict.
- **Er wordt niet naar elkaar geluisterd.** In deze dialoog zien we absoluut geen ruimte voor begrip. Het is een en al aanval en verdediging. Het lijkt minder op een gesprek en meer op een zwaardgevecht van woorden tussen twee mensen.
- **Het bevat elk van de ‘Vier Ruiters van de Apocalyps’,** de negatieve communicatiepatronen die na verloop van tijd het einde van een relatie voorspellen:
 - Kritiek (Waarom heeft het drie jaar geduurd voordat je je best deed voor mijn ouders?)
 - Minachting (Je móést gewoon een kleine, hatelijke opmerking tussendoor plaatsen, toch?!)
 - Defensief reageren (Ik probeerde alleen maar grappig te zijn!)
 - Een muur optrekken (Aan het eind van de ruzie sluit de mannelijke partner zich af, hij zondert zich compleet af en stopt met reageren.)
- **Er is sprake van ‘overspoeling’.** Dit is wanneer het zenuwstelsel tijdens een conflict emotioneel gekaapt wordt, wat leidt tot overspoeling en eventueel tot het optrekken van een muur, zoals we in het eerdere voorbeeld zagen. De AI registreerde een snelle en intense fysieke respons bij de mannelijke partner, vooral toen het conflict escaleerde. Vergeleken met mannen in het algemeen ziet dit eruit als een stijging van 80 slagen per minuut naar 107 slagen per minuut (en het kan zelfs nog hoger). Dit is een grote indicator voor overspoeling.

- **Het aantal negatieve interacties overtreft de positieve.** Om als koppel op de lange termijn succesvol te zijn moeten ze een bepaalde ratio van positieve tegenover negatieve interacties handhaven in een conflict. De ratio is 5:1, vijf positieve interacties tegenover één negatieve interactie. In deze ruzie is de interactie bijna meteen 100 procent negatief.
- **Er zijn weinig herstelpogingen, als die er al zijn.** Een van de belangrijkste manieren die meesters in de liefde gebruiken om een conflict in goede banen te leiden, is door herstel. Niet alleen na een ruzie maar ook tijdens een ruzie. Net zoals veel andere mensen zijn deze twee niet bereid of zelfs niet meer in staat om de ruzie te herstellen wanneer zaken verhit raken en de emoties hoog oplopen. Het is een en al beschadiging.
- **En uiteindelijk...** gaat het over de schoonfamilie! Dat zullen we waarschijnlijk allemaal wel herkennen.

Om je een beeld te geven van dit koppel: ze zijn eind twintig en hebben een relatief prille relatie; ze zijn twee jaar getrouwd. Zij heeft lang blond haar, in de stijl van Joni Mitchell, en een kleine neuspiercing. Hij heeft donker haar tot op zijn schouders, waar hij met zijn handen doorheen gaat. Eerst kalm, aan het begin van het gesprek, wanneer hij achterover op het bed leunt. Daarna steeds sneller, omdat hij geïrriteerd raakt. Terwijl zij boos wordt, leunt ze naar hem toe. Haar lichaamstaal is agressief. Ze kijkt aandachtig naar hem, gefixeerd op zijn gezicht, terwijl ze kritiek levert. Ze wacht nauwelijks op zijn respons tot ze de volgende beschuldiging alweer paraat heeft. Ze haalt oude koeien uit de sloot en stort opgekropte ergernissen over hem uit die ze eerder niet heeft kunnen delen. Aan zijn kant

vervalt hij uit verdediging in sarcasme. Hij lijkt zich ingesloten te voelen door het gesprek: het is bijna alsof je zijn hersenen hoort kraken naarmate hij beseft dat er geen uitweg is.

Aan het eind van de ruzie zijn ze niets opgeschoten.

Ze worden beiden stil en schudden verslagen het hoofd.

Maar ze zijn hier omdat ze niet verslagen zijn. Ze weten dat er iets mis is en ze willen proberen het op te lossen. Ze willen hun relatie of hun leven samen niet opgeven. Ze willen dat het beter wordt. Maar ze worden geteisterd door de vraag die heel veel koppels die naar ons toe komen zich stellen: *waarom zijn we zo?*

We kunnen je honderd redenen geven waarom we ruziën. Laten we naar de belangrijkste redenen kijken.

'Opposites attract' en andere redenen waarom we gedoemd zijn om te ruziën

Het is een bekende uitspraak: *opposites attract*, oftewel tegenpolen trekken elkaar aan. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat dit klopt. Er is inderdaad letterlijk sprake van 'chemie', zoals een Zwitserse zoöloog aantoonde in een onderzoek over reukvermogen, aantrekkingskracht en genetische verschillen.⁴ Klaus Wedekind rekruteerde een honderdtal heteroseksuele deelnemers, de helft man, de helft vrouw, speciaal geselecteerd op genetische diversiteit. De mannen kregen een schoon T-shirt en werden naar huis gestuurd. Nadat ze het twee nachten hadden gedragen tijdens het slapen, brachten ze het ongewassen terug naar het Lab. Daar kregen de vrouwelijke deelnemers zeven verschillende shirts aangeboden om aan te ruiken. (Zou jij je opgeven voor dit onderzoek?) Terwijl ze van shirt naar shirt gingen en eraan snuffelden, werd ze gevraagd of ze elk T-shirt

konden beschrijven in termen van hoe ‘intens, prettig en seksueel aantrekkelijk’ het was. Ook moesten ze aangeven welk T-shirt ze in het algemeen het meest aantrekkelijk vonden ruiken.

De resultaten waren fascinerend.

De overgrote meerderheid van de vrouwen gaf de voorkeur aan de geur van de shirts die waren gedragen door mannen die een specifieke reeks genen hadden die het meest verschilde van die van henzelf. Het specifieke gen waar Wedekind zich op richtte werd het HLA genoemd, oftewel het *humaan leukocyten-antigeen*. Waarom is dit belangrijk? Het is een hoofdonderdeel van het immuunsysteem. Als ouders een zeer verschillend HLA hebben, zal hun kroost een voorsprong hebben in het gevecht tegen virussen en ziekten. Het werkt als het ware als een schild. Met andere woorden: je voortplanten met iemand die genetisch gezien verschilt van jou is een diep verankerd, biologisch menselijk overlevingsmechanisme.

We kunnen dus frequent verwickeld raken in conflict met onze partners, omdat we iemand hebben gekozen die veel van ons verschilt. We zijn zo geprogrammeerd! Verschil in persoonlijkheid zorgt in feite voor het overgrote deel van het conflict dat koppels hebben. Zoals we in de inleiding al aangaven, zijn de meeste van onze conflicten (69 procent) permanent en dus niet op te lossen. We zullen die gedurende onze relatie moeten aanpakken.⁵ Aanhoudende problemen tussen partners komen doorgaans voort uit verschillen in persoonlijkheid en leefstijlvoorkeuren. Hoe meer koppels elkaars verschillen accepteren, des te beter. Maar we gaan vaak de mist in als we proberen onze partners te veranderen in onszelf. En dan bekritisieren we hen wanneer dat niet werkt. De verschillen die ooit zo verleidelijk en aantrekkelijk waren, worden langdurige punten van frictie.