

In therapie: altijd dezelfde ruzies

Altijd dat geruzie over futiliteiten

Elke week behandelt redacteur Margot Poll een relatieprobleem. Deze week: de betekenis van steeds terugkerende ruzies.

De kwestie

De aanleiding is vaak slechts een vonkje. Futiele dingen als rommel, onbetaalde rekeningen of, meer emotioneel, gebrek aan aandacht. Maar eens in de zoveel tijd leidt het tot een waanzinnige uitbarsting. Optochten van ouwe koeien en onredelijke verwijten tot diep in de nacht. Tijdens zo'n ruzie lijkt het nooit meer goed te komen. De vrouw: „Op het hoogtepunt denk ik: hij gaat bij me weg en komt nooit meer terug. Ik zou hem nog gelijk geven ook – maar ik kan niet zonder hem.”

Er volgt een sorry, een vage belofte van beterschap of een periode van negeren en stilzwijgen. Daarna is iedereen vergeten waar het over ging. Tot de volgende knal.

Wat is er aan de hand?

Steeds terugkerende ruzies, de zogenaamde *all nighters*, spelen een belangrijke rol in veel relaties. In het kort komt het hierop neer: als je verliefd bent heb je dezelfde dromen en verlangens. Samen kun je de wereld aan en je vindt alles leuk van elkaar. Op de beste momenten brengt de liefde totale vervulling. Hoe het komt bij het koppel in kwestie weten ze niet precies, maar hun ruzies worden heftiger naarmate zij ouder worden en volgen keer op keer dezelfde patronen. Vaak is zij het die met feilloze precisie alle problemen van nu, en toen, en altijd, weet te benoemen, en vertrekt hij naar zijn 'stille binnenkamer' en zegt weinig meer. Hoe stiller hij wordt, hoe meer de feeks in haar wordt opgeroepen. Beethoven lijkt er zelfs zijn vijfde symfonie voor geschreven te hebben: nanananá, nanananá – en dan volgt haar verwijtenstroom. En om haar relaas kracht bij te zetten, wordt alles ook nog eens schromelijk overdreven.

Waar de ruzie over gaat? Inderdaad, over niets dan futiliteiten. Als deze dynamiek van ruziemaken zich vervolgens in de praktijk-ruimte van de therapeut herhaalt, is het antwoord op de vraag of dat ruziën tot iets leidt, steevast: 'Euh, nee'. Unaniem. Als beide partners het daarover eens zijn, begint het zoeken naar de diepere oorzaak.

Wat er in grote lijnen gebeurt (in deze kwestie) is dat de vrouw haar eigen onmacht keer op keer tegenkomt in contact met haar man. Ze heeft hem er onbewust zelfs op uitgekozen. Precies dat wat ze ooit zo leuk aan hem vond, begint te irriteren. En als zij gaat tieren, reageert hij met pfff, tssss of gaat zelfs fluiten. Of hij ontwijkt haar in zijn stilte en plaatst af en toe een dodelijke opmerking aan haar adres. In *the heat of the moment* kunnen ze elkaar niet meer 'zien'. Als ze er niet uitkomen, gaan partners namelijk naar elkaar wijzen. Zij overschreeuwt zichzelf, en hij klappt dicht omdat hij dat ene nooit goed heeft gekund: praten over gevoelens. En al helemaal niet over die van zichzelf. Vroeger niet, nu niet. En als ze de schuld dan bij elkaar hebben neergelegd, lijkt het probleem opgelost. Voor even. De ironie is namelijk dat de ander kansloos is, wat hij ook doet. Daarom keren die ruzies steeds terug. Je schudt elkaar even wakker, maar daar blijft het bij. De één zwijgt, de ander haalt weer adem.

Wat kun je eraan doen?

Wat moet – niet van de therapeut maar als levensopdracht – is dat jij jouw eigen verdriet leert kennen en verduren. Ga maar eens voor jezelf na wat jou triggert aan het begin van zo'n ruzie en hoe je dit herkent van vroeger. Was het jouw vader, jouw moeder, die jou regelmatig niet zag staan of die zijn wenkbrauw optrok als je iets 'fout' deed? Het zijn een paar simpele voorbeelden, maar hier moet je zijn. Als je jouw partner de volle laag geeft, bedenk dan dat jij het bent – het kind in jou dat schreeuwt en nog steeds iets probeert te regelen wat het niet kreeg, niet krijgt en nooit zal krijgen. Als je dit gemis leert kennen en leert nemen, kun je zelf in jouw boosheid aangeven waar jouw grenzen liggen. Dat kan namelijk ook op een gezonde manier samen met de ander.

En hij? Hij moet bedenken waarom hij er niet mee om kan gaan. In plaats van te 'vertrekken' of te bevriezen, moet hij 'zijn wonden verzorgen' – metafoor voor zijn gevoelens en ongemak verduren als hij onder vuur ligt. Simpel gesteld heeft hij dan twee keuzes: een grens stellen – nu is het genoeg, of jou in zijn armen nemen om te laten zien dat hij van jou houdt. Zoals de Amerikaanse psychologe Dr. Sue Johnson beschrijft in haar boek *Houd me vast* over de dynamiek van de terugkerende ruzies. Want alle woede, kritiek, of eisen zijn volgens haar noodkreten aan de geliefde, oproepen om zijn of haar hart open te stellen en het gevoel van veilige verbinding te herstellen.

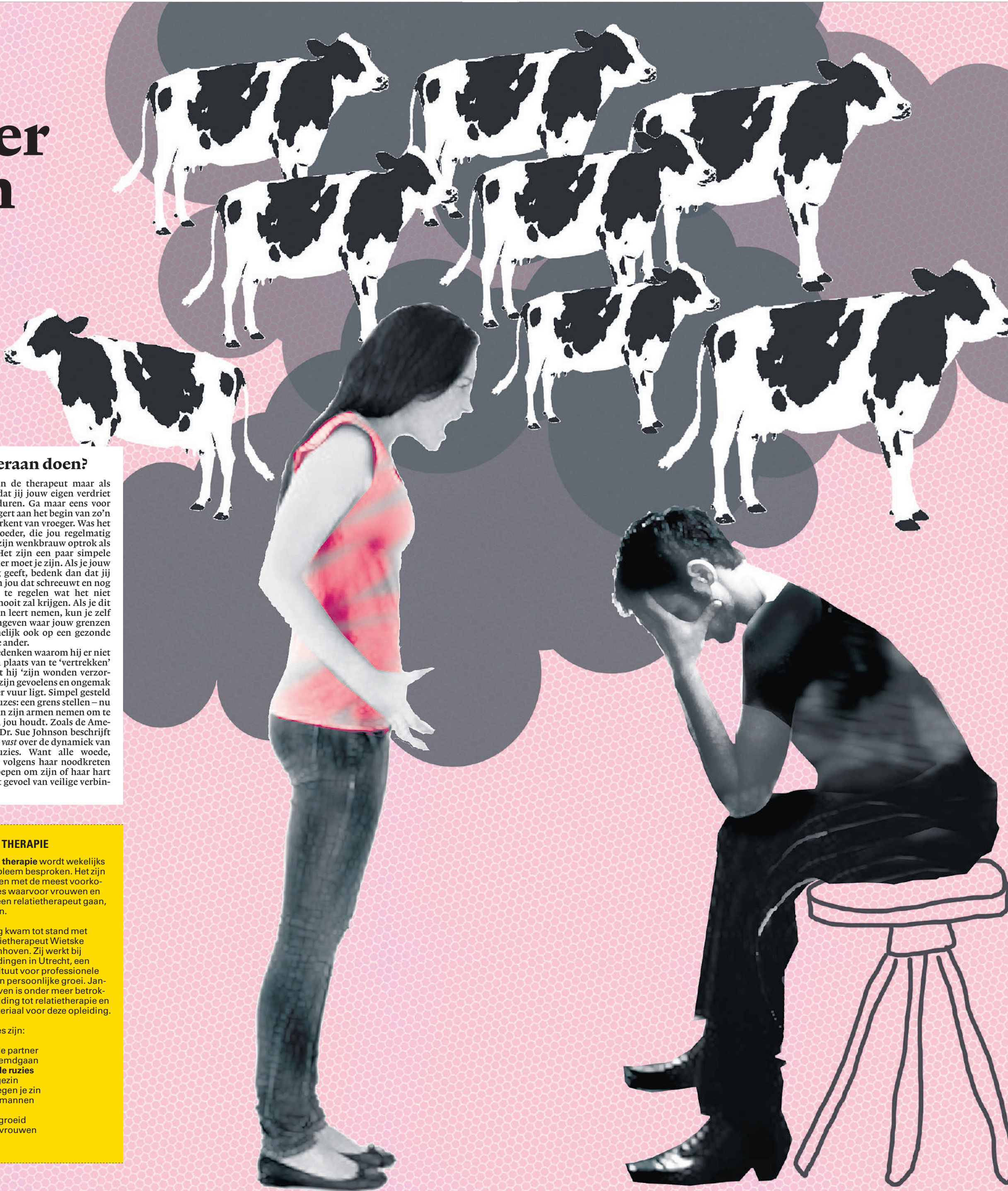
TIEN KEER IN THERAPIE

In de rubriek **In therapie** wordt wekelijks een relatieprobleem besproken. Het zijn tien afleveringen met de meest voorkomende kwesties waarvoor vrouwen en mannen naar een relatietherapeut gaan, alleen of samen.

Deze aflevering kwam tot stand met trainer en relatietherapeut Wietske Jansen Schoonhoven. Zij werkt bij Phoenix Opleidingen in Utrecht, een opleidingsinstituut voor professionele ontwikkeling en persoonlijke groei. Jansen Schoonhoven is onder meer betrokken bij de opleiding tot relatietherapie en ontwikkelt materiaal voor deze opleiding.

De tien kwesties zijn:

1. twijfel over de partner
2. één keer vreemdgaan
3. **altijd dezelfde ruzies**
4. het nieuwe gezin
5. alleen zijn, tegen je zin
6. overspelige mannen
7. sm
8. uit elkaar gegroeid
9. overspelige vrouwen
10. geen seks



Taal voor de mensen



Af en aan

Dus de koningin had haar abdicatie aangekondigd. Of afgekondigd? Kondig je een abdicatie aan of af? Aangezien het woord abdicatie zelf al 'afkondiging' betekent, is het misschien sowieso een beetje dubbelop. Hoe dan ook, Beatrix zei dat ze ermee ophield en direct bereikte mij de vraag, van een bezorgde burger: „Waarom wordt het Koningsdag, en niet Koningdag? Vanwaar die s?” Welnu: ik denk dat het een soort genitief-s is: de dag van de koning, de dag des konings, Koningsdag.

Niet echt belangrijk verder, maar ik denk dat de vraag eerder te maken had met een meer algemeen soort paniek, namelijk de paniek voor de verandering. Daar kan ik enigszins in meegaan. Het valt niet te ontkennen dat 'Koningsdag' oneindig veel gezelliger klinkt dan Koningsdag. Swingender ook, want er zit ritme in dat woord. Koningsdag klinkt plechtiger; ik zie een scepter voor me, en een kil paleis met lakeien. Dat lijkt besloten te liggen in het woord, maar ik denk dat het er uiteindelijk op neer komt dat Willem-

Koningsdag: ik zie een scepter voor me, en een kil paleis met lakeien

Alexander en Máxima zich maar drie keer vol overgave in het oud-Overijsels grobbekoekgoien hoeven te storten, of we zijn er alweer aan gewend. Op het moment dat Amalia aan de macht komt, vinden we Koningsdag weer heel archaisch en plechtstatig klinken.

Maar zo ver is het nog niet. Nu mogen we ons eerst nog maandenlang verheugen op hoe het gaat klinken als Willem-Alexander voor het eerst 'leden van de Staten-Generaal' gaat zeggen. Ik kan me dat nog niet voorstellen als iets koninkliks – hij blijft vooralsnog meer die oudere neef die bij het corps heeft gezeten. („Leden van de Staten-Generaal... Dit is mijn eerste lullepoot hier, dus, ehm, politesse!”)

Het goede van een zeldzame gebeurtenis als een troonsopvolging is trouwens: je denkt ineens weer terug aan de vorige keer dat dat zeldzame gebeurde. Toen Beatrix koningin werd, was ik vier. Er werden toen guldens geslagen met de portretten van Juliana en Beatrix erop. „Twee koninginnen”, dacht ik toen. „Dus dáárom heet het Koninginnendag!”

PAULIEN CORNELISSE

Denkbeeld



Deze week een citaat van Leo Tolstoj (1828-1910): Voor elke toestand, hoe moeilijk ook, is er een uitweg. Het komt er alleen op aan een besluit te nemen. De foto is van Wim Pomstra uit Grootegast.

Volgende week een citaat van de Engelse dichter en toneelschrijver William Shakespeare (1564-1616): **Ware adel kent geen angst** (uit: *Henry VI*). Heb je een foto bij dit citaat? Mail deze dan met naam en woonplaats naar klik@nrc.nl onder vermelding van Shakespeare.

ik@nrc.nl

Mijn dochter wordt zes jaar en zal voor het eerst zakgeld krijgen, zo is haar al enige weken voorafgaand aan haar verjaardag beloofd.

Als het moment dan eindelijk daar is en het 50 eurocentmuntstuk aan haar wordt overhandigd, resteert een teleurgestelde blik.

Niet als ik zelf ook een beetje begin te twijfelen of het misschien dan toch

1 euro had moeten zijn, zegt ze: „Maar mama, waar waar blijft nou die zak geld?”

MARTINE GRUNDEMANN

Ook een ikje insturen? Mail maximaal 120 woorden naar ik@nrc.nl