

Ruzie in de relatie

Friedrich Glasl
Lianne van Lith
Jocelyn Weimar



uitgeverij

SWP

Ruzie in de relatie

Friedrich Glasl, Lianne van Lith en Jocelyn Weimar

ISBN 978 90 8850 679 6

NUR 767 / THEMA VFV

DOI 10.36254/978-90-8850-679-6

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

INHOUD

INLEIDING	7
LEESWIJZER	9
DEEL 1 RELATIES	
1 Liefde in de relatie	13
2 Soorten relaties	19
3 Een kleine geschiedenis van relaties	23
4 Veranderingen in de relatie	39
DEEL 2 HET FENOMEEN VAN RUZIE IN DE RELATIE	
5 Waarom maken we ruzie?	49
6 Soorten ruzies	55
7 Waar gaan ruzies over?	67
8 We zijn zelf de oorzaak van onze ruzies	71
9 Verschillende behoeften aan contact in de relatie	77
DEEL 3 HET VERLOOP VAN RUZIE IN DE RELATIE	
10 Ruziesignalen	83
11 Van verschil moet je het hebben	87
12 Hebben we ruzie?	91
13 Toenemende verwickelingen	95
14 Hete en koude conflicten: verhitte en onderkoelde ruzies	103
15 Temperatuurverschillen	111
16 Verschillend ruziegedrag, verschillende aanpak	117
17 Hoe ruzies escaleren	123
DEEL 4 REMEDIES TEGEN RUZIE IN DE RELATIE	
18 Ruzie in de tent, wat nu?	153
19 Wanneer is er hulp nodig?	165

20	Keer- en kantelpunten	183
21	Verander de situatie, begin bij jezelf	191
22	De-escaleren kun je leren	195
	EPILOOG	205
	BRONNEN	207
	OVER DE AUTEURS	213

INLEIDING

Dit boek gaat over ruzie in relaties, in het bijzonder in liefdesrelaties. Vrijwel iedereen kent minimaal een liefdesrelatie in zijn leven en denkt dat deze zijn verdere leven zal blijven voortbestaan. Deze gedachte is ons als kind al ingegeven door sprookjesteksten die standaard eindigen met: 'En ze leefden nog lang en gelukkig'. Toch is het tegenwoordig eerder uitzondering dan regel dat wij met onze eerste liefde samenblijven tot de dood ons scheidt. Liefdesrelaties worden eerder verbroken. Vaak gaan daar ruzies tussen de partners aan vooraf. Ruzies in liefdesrelaties zijn herkenbaar aan stilzwijgen, luid praten, ellenlange discussies, schelden, de ander de schuld geven, de ander en de situatie negeren, negatief over de ander praten, vertroebeling van het beeld van de ander, van zichzelf en van de relatie, en aan fysiek geweld.

Ruzies in liefdesrelaties vlammen in een split second op en doven even zo snel weer uit. Verder is het mogelijk dat deze ruzies uitmonden in een jarenlange 'koude oorlog', of juist ontaarden in een felle strijd tussen partners. Oorzaken van ruzies in liefdesrelaties zijn soms glashelder, maar kunnen in andere situaties niet meer worden achterhaald. We maken ruzie over allerhande onderwerpen, zoals geld, kinderen, aandacht (voor anderen), seksualiteit, werk, hobby's en de verdeling van huishoudelijke klussen.

In iedere liefdesrelatie 'speelt wel eens wat', wordt ruzie gemaakt en kunnen de gemoederen hoog oplopen. Ruzie hoort er gewoon bij. In ruzies uiten wij meningen en gevoelens die we anders voor ons houden of loslaten. Misschien laten we die meningen en gevoelens onbewust onderhuids voortwoekeren om deze op enig ander moment genadeloos te uiten, waarbij we onze relatie op haar grondvesten laten wankelen.

Zolang er binnen ruzies respect voor elkaar is, ruzies samen worden opgepakt en uitgewerkt kunnen ruzies de spreekwoordelijke lucht klaren. Dan kunnen ruzies er zelfs voor zorgen dat de partners een stap dichterbij elkaar komen. Dikwijls ervaren we ruzies anders en lijken deze meer slecht

te doen dan iets goeds op te leveren. Ook drijven ruzies partners zover uiteen dat zij hun liefdesrelatie verbreken.

Dit boek geeft een inkijk in ruzies in de relatie. Het laat daarbinnen verschillende ruziepatronen en gradaties in ruziegedragingen zien. Daarnaast lees je in dit boek over liefde en relaties in het algemeen. Want wat is dat nu eigenlijk liefde? Wanneer is er sprake van een liefdesrelatie? Is dat altijd zo geweest of is dit aan veranderingen onderhevig? Waarom, waarover en hoe maken we ruzie in onze relaties? Hebben ruzies enig nut of zijn deze altijd funest voor de relatie? Hoe kunnen we goed ruziemaken? En wat doen we als het toch misgaat?

LEESWIJZER

Om de teksten prettig leesbaar te maken gebruiken wij het woord wij voor de algemene vorm en hij daar waar hij/zij wordt bedoeld.

Met relatie(s) worden in dit boek liefdes-/partnerrelatie(s) bedoeld, tenzij iets anders wordt aangegeven. Hierop vormt deel 1 een uitzondering omdat we daarin verschillende vormen van relaties beschrijven.

In deel 2 beschrijven we het fenomeen ruzie in de relatie. In deel 3 gaan we in op het verloop van ruzies in de relatie. We sluiten het boek af met deel 4, waarin we verschillende remedies tegen ruzies in de relatie bespreken.

Om de teksten levendig te houden en de theorie te ondersteunen gebruiken we fictieve situaties en personen, waarbij iedere vorm van gelijkenis met een werkelijk persoon en/of situatie puur op toeval berust.

DEEL 1

RELATIES



1

LIEFDE IN DE RELATIE

Liefde is een paraplubegrip waar allerlei vormen van liefde onder schuilgaan. Liefde voor onze partners of echtgenoten, kinderen, ouders, familieleden, vrienden. Vergeet daarbij ook niet de liefde die wij kunnen koesteren voor onze huisdieren, spullen, muziekstukken en zo meer. Voor de twaalfjarige teckel Max koesteren zijn baasjes een enorm groot gevoel van liefde. Ook zelfliefde en universele liefde, gevoelens van verbondenheid met 'het grotere geheel' vallen onder het begrip 'liefde'.

Verliefdheid is iets anders dan liefde. Zij laat zich herkennen door euforische gevoelens en irrationele denkpatronen, waarbij we onze geliefde idealiseren en blind zijn voor zijn negatieve kanten: 'liefde maakt blind'. We voelen vlinders in onze buik en willen niets liever dan in de buurt zijn van onze hartendief. In wezen zijn dit allemaal gevolgen van een paar chemische reacties in onze hersenen. Van dat laatste willen we in een toestand van verliefdheid liever niets weten.

Tegenwoordig zijn liefdesrelaties dikwijls een nasleep van een verliefdheidsperiode die is gevuld met passie, welke wordt geuit in vurige emoties en lichamelijke aantrekkingskracht. Dit is het terrein waarbinnen *seksuele begeerte en lustgevoelens* voor de verliefden zich bevinden. Maar een liefdesrelatie heeft meer componenten, zoals *intimiteit*, het gebied dat is gevuld met gevoelens van warmte, verbondenheid en vertrouwelijkheid tussen de liefdespartners. Terwijl *toewijding* zorgt voor de verbinding van houden van en de bereidwilligheid om binnen de liefdesrelatie rekening te houden met de ander, offers te brengen voor de liefde. Een liefdesrelatie omvat deze drie aspecten in meer of mindere mate.

De juridische status van liefdesrelaties wordt bepaald door de juridische overeenkomst die de partners in hun relatie aangaan. Zo zien we gehuwden,

geregistreerd partners, samenwoners met en zonder samenlevingsovereenkomst en zijn er zogenaamde latrelaties.

Niet alleen de vorm en de juridische status van een liefdesrelatie kunnen verschillen, ook de samenstelling van de liefdeskoppels kan divers zijn. Te denken valt aan hetero- en homoseksuele liefdesrelaties, en aan mono-, bi- en polygame relaties.

Dat een relatievorm niet in beton gegoten hoeft te zijn laten Janine en Jordi uit het volgende voorbeeld zien.

Janine en Jordi vormden vier jaar een leuk liefdespaar. Toen Esther zich aansloot bij de hardloopgroep van Janine, was er direct een grote aantrekkingskracht tussen de beide vrouwen. Na verloop van tijd zagen zij elkaar ook buiten het sporten om. Op het moment dat hun aantrekkingskracht en gevoelens van verlangen naar elkaar het van de ratio won, lieten zij hun gevoelens de vrije loop en werden zij geliefden van elkaar. Janine deelde haar gevoelens met Jordi die in eerste instantie dacht Janine kwijt te zijn. Maar toen Janine vertelde dat dit wat haar betrof niet aan de orde was en Jordi zijn gevoelens van liefde voor Janine liet overheersen, zetten zij hun relatie voort met daarbinnen plaats voor de liefde tussen Janine en Esther. Daarnaast ondernemen zij nu regelmatig met plezier uitstapjes met z'n drieën.

Ingrediënten van liefde

Dat liefde in het verre verleden ook al verschillende gedaantes had, laten verschillende benamingen van de oude Grieken voor diverse vormen van liefde zien.

Voorbeelden van benamingen van de oude Grieken voor diverse vormen van liefde

Eros: seksuele hartstocht en begeerte, jezelf verliezen in de ander.

Charis: vorm van liefdadigheid.

Philia: vriendschap / om verschillende relaties mogelijk te maken.

Storge: speelsheid / genegenheid om de relatie levendig te houden.

Pragma: mogelijkheid om verschillende praktische oplossingen aan te boren om een relatie positief te houden.

Agape: altruïstische liefde tonen/bieden aan iemand die het nodig heeft.

Philautia: gerichtheid op zichzelf om te verhinderen dat men zichzelf verliest in anderen.

Eros: god van de liefde, het schoonheidsverlangen, sturende kracht achter aantrekking en binding. *Eros* zorgt voor blinde passie ervaren voor iets of iemand en voor voortplanting.

Charis: een van de drie godinnen die schoonheid, bevalligheid en vreugde symboliseren. De personificatie van de charme.

Philia: de liefde van de vriendschap. Geeft liefdevolle en vriendschappelijke gevoelens tussen gelijken weer. Niet-passionele liefde, maar een liefde op vriendschappelijke basis, ontwikkeld en beschreven door Aristoteles. Met verschillende onderdelen, zoals loyaliteit, gelijkheid en eerlijkheid en het delen van emoties, overtuigingen, gedachten en bereid zijn om het welzijn van de ander voor te laten gaan op het eigen welzijn en de aandacht voor het leven delen met de partner. Aristoteles beschouwt *philia* als noodzakelijk middel tot geluk ('niemand zou ervoor kiezen om zonder vrienden te leven, zelfs als hij alle andere goederen had') en als nobel of fijn op zich.

Storge: liefde en genegenheid, met name van ouders en kinderen. De mate van natuurlijke empathie die we als ouders voor onze kinderen ervaren. *Storge* drukt ook acceptatie en het verdragen van

bepaalde situaties uit. Daarnaast kan *storge* verwijzen naar gevoelens van liefde voor een land of favoriete sportclub.

Pragma: liefde tussen volwassenen die van elkaar houden. De relatie als iets positiefs kunnen blijven zien. Problemen in de relatie praktisch aanpakken. Waarbij wordt samengewerkt, er kennis is van zichzelf en de partner, er geduld en tolerantie is en de partners bereid zijn om compromissen te sluiten. Doordat partners elkaar praktisch en concreet bijstaan, zorgen zij ervoor dat zij samen het beste in zichzelf naar boven kunnen halen.

Agape: liefdadigheid. Door christenen gebruikt om de onvoorwaardelijke liefde van God voor de mensheid te duiden. Zichzelf wegcijferen in de relatie. Maar meer dan dat: een alles omvattende vorm van onbaatzuchtige liefde. In een relatie kunnen partners agape bij elkaar stimuleren door bijvoorbeeld zich samen af te vragen: Wat vinden wij samen belangrijk om uit te dragen in de wereld? Waar aan willen wij ons steentje bijdragen in het belang van de maatschappij?

Philautia: zelf- of eigenliefde. Het van zichzelf kunnen houden, het vermogen tot zelfcompassie en zichzelf te begrijpen en te accepteren met alle plussen en minnen. Bij (het vormen van) relaties roept het de vraag op of je eerst van jezelf moet houden om ook van een ander te kunnen houden. Daarover zijn de meningen verdeeld. Een visie is dat wat je zelf niet bezit je ook niet aan je partner kunt geven. Een andere visie laat zien dat een overschot aan philautia ervoor zorgt dat je jezelf op een voetstuk zet en daardoor je partner tekortdoet.

De Britse schrijver C.S. Lewis (1898-1963) verdeelde liefde op grond van vier Oudgriekse woorden. Als eerste noemt hij genegenheid (*storge*). Gevolgd door vriendschap (*philia*), erotiek (*eros*) en liefdadigheid (*charis*). In zijn boek *De vier liefdes* (2016) erkent hij de aard van liefde en beschrijft hij hoe verschillende gedaantes van liefde door elkaar heen kunnen lopen, elkaar versterken of tegenwerken.

R. Sternberg (1949), een Amerikaanse psycholoog, beschrijft zijn theorie over liefde in de *Triangular theory of love* (1986). In deze 'driehoekstheorie van de liefde' maakt hij onderscheid tussen drie componenten van liefde.

- 1 Intimiteit, gevuld met gevoelens van nabijheid en verbondenheid.
- 2 Passie, boordevol romantische gevoelens, en lichamelijke, seksuele en emotionele aantrekkingskracht.
- 3 Betrokkenheid, beladen met gevoelens van verbinding, waarin de inzet om de liefde te onderhouden schuilgaat.

De omvang van liefde die wij voelen is volgens Sternberg verbonden met de werking en kracht van deze drie bestanddelen. Terwijl de soort liefde die we voelen afhankelijk is van welk bestanddeel het sterkst vertegenwoordigd is. Als geen van de drie componenten van de partij is, heeft partnerliefde geen kans.

Als er louter één ingrediënt aanwezig is, treffen we het volgende aan. Als slechts *intimiteit* in het spel is, vinden we elkaar aardig maar ook niet meer dan dat, er is geen fysieke aantrekkingskracht.

Anke en Jeroen kennen elkaar vijftig jaar. Zij zijn samen als buurjongen en buurmeisje opgegroeid. Zij kennen elkaars gezinnen goed en spreken elkaar regelmatig over het wel en wee van henzelf en alle familieleden. Als zij elkaar meer dan een week niet spreken, nemen zij contact met elkaar op. Zij kunnen elkaar niet missen. Vaak halen zij samen herinneringen op. Ze hebben aan een half woord genoeg. Als er iets met iemand uit hun gezinnen aan de hand is, staan zij voor hen en voor elkaar klaar.

Als we enkel *passie* ervaren, zijn we smoorverliefd maar voelen we ons niet echt verbonden en is de bereidheid om ons op verschillende vlakken in te zetten voor de relatie gering.

Anke bespreekt met Jeroen de opwindende onenightstand, die uiteindelijk vier keer terugkwam. De persoon met wie zij deze hete nachten beleefde, heeft zij hierna niet meer gesproken. Zij vindt dat wel best. Het was leuk voor even.

Terwijl het alleen ervaren van verbindende gevoelens van *betrokkenheid* tot zogenoemde 'lege liefde' leidt. Liefde gevuld met verbinding maar ont-heven van verliefdheid en verlangen naar de ander.

Sinds vijftien jaar heeft Jeroen een relatie met Agnes. Samen hebben zij twee kinderen. Daar waar Jeroen vroeger niet zonder Agnes kon, is hij nu blij als zij af en toe de deur uit is. Zolang hij maar weet waar zij is en dat zij het leuk heeft. Samen over onderwerpen, anders dan de kinderen, de huishouding en familie- of vriendenperikelen, praten doen zij niet vaak meer. En samen seks hebben? Jeroen kan zich de laatste keer niet meer herinneren. Toch kan Jeroen Agnes niet mis-sen en o wee als Anke een kwaad woord over haar zegt. Dan grijpt Jeroen in. Agnes is en blijft zijn lief.

De interactie tussen de drie componenten leidt tot verschillende soorten relaties. Zo is er sprake van romantische liefde als intimiteit en passie de ingrediënten vormen in een relatie. Van vriendschappelijke liefde als we intiem zijn en een verbintenis met elkaar aangaan. Van zogenoemde sullige liefde is sprake als we alleen passie en verbintenis ervaren. Bij volmaakte liefde spelen intimiteit, passie en betrokkenheid een grote rol van betekenis, volgens Sternberg. Waarbij we zien dat liefde verschillende gedaantes kent en dat deze kunnen wisselen, wat verschillende fasen in relaties met zich meebrengt.

2

SOORTEN RELATIES

In de literatuur is er veel over soorten relaties te vinden. Wij houden het bij een grove tweedeling tussen functionele of zakelijke relaties en persoonlijke relaties. In functionele relaties nemen taken, bezigheden en/of werk een centrale rol in. Claire en André werken als verpleegkundigen samen binnen de afdeling kinderverpleegkunde, zij hebben een functionele relatie.

In persoonlijke relaties draait het om de persoon van de ander(en) binnen de relatie. Miranda en Marcel zijn aan het daten, zij zijn elkaar aan het ontdekken, zij hebben een persoonlijke relatie. Na jaren als collega's te hebben samengewerkt ontdekken Claire en André dat zij ook op het persoonlijke vlak interesse in elkaar hebben gekregen. Buiten werktijd zoeken zij elkaar steeds vaker op en ondernemen samen leuke dingen. Zo zien we dat een relatie zich niet zomaar in één vakje laat duwen en dat wij verschillende relatievormen met een persoon kunnen onderhouden.

Dit boek gaat over liefdesrelaties, een genre binnen persoonlijke relaties. Persoonlijke relaties zijn er in verschillende soorten en maten. Je hebt een relatie met jouw ouders, broers/zussen, jouw kinderen, overige familieleden. Maar ook met vrienden en kennissen. Ook binnen persoonlijke relaties zijn de grenzen niet overal even scherp. De moeder met wie je iedere week aan het voetbalveld staat en waarmee het contact niet verder gaat dan zinnen als 'mooie actie, wie neemt de was mee na de wedstrijd, wie rijdt naar de uitwedstrijd?', kan een vriendin worden als het contact de kans krijgt om te groeien.

In een liefdesrelatie vormen geliefden samen een verbond waarbij geborgenheid, verbinding, intimiteit, gehechtheid en seksualiteit meestal het cement tussen de bouwstenen van de relatie vormen. Tezamen zorgen

deze aspecten ervoor dat de liefdesrelatie zich onderscheidt van andere persoonlijke relaties.

Waarom en hoe gaan we relaties aan?

Het aangaan en onderhouden van relaties zit in onze huidige maatschappij verweven en wordt bijna als een vanzelfsprekendheid gezien.

Elsa werd er gek van, op haar zesentwintigste, van al die vragen van haar familie en vrienden over waarom zij nog steeds geen partner had. Dit gold ook voor de goedbedoelde adviezen over dat zij wel een beetje moest opschieten als zij een gezin wilde stichten omdat haar biologische klok doortikte.

Wij zijn ons nauwelijks bewust van het feit dat er een aantal redenen ten grondslag liggen aan het aangaan en onderhouden van relaties. Roy F. Baumeister (1953) en Mark R. Leary (1954) twee Amerikaanse psychologen, beschrijven in 1995 dat de eerste reden om een relatie aan te gaan de *need to belong* is, onze elementaire behoefte om erbij te willen horen en onze hang naar sociaal contact. Door het hebben van een relatie zijn we op deze twee gebieden ruim voorzien. In ieder geval als onze partner beschikbaar is als gezelschap, als intiem contact, en steun aan ons geeft en als waardevol wordt gezien door de mensen om ons heen. Maar ook alleen al de mogelijkheid om onze problemen te verwoorden aan onze partner is goed voor onze psychische en lichamelijke gezondheid.

Sinds Marcel een relatie heeft met Annemarieke zien zijn vrienden dat hij helemaal is opgeleefd. Hij neemt vaker, samen met Annemarieke, deel aan de wekelijkse vriendenborrel op vrijdag, toont meer initiatieven in de vriendengroep en is tot grote vreugde van zijn vrienden veel minder klagerig geworden dan voorheen.