

Hoofdstuk 9 Intieme vijanden (uit Emotionele intelligentie van Daniel Coleman)

LIEFHEBBEN EN WERKEN, merkte Sigmund Freud eens op tegen zijn leerling Erik Erikson, zijn de twee kwaliteiten die volledige volwassenheid markeren. Als dat waar is, dan zou volwassenheid wel eens een bedreigd station kunnen zijn in het leven, en roepen de huidige trends ten aanzien van huwelijk en scheiding meer dan ooit om emotionele intelligentie

Laten we het aantal scheidingen nemen. Per jaar is dat min of meer gelijk gebleven. Er is echter nog een andere manier om het aantal scheidingen vast te stellen, namelijk door te kijken naar de kans die een pasgetrouwd stel loopt dat hun huwelijk eindigt in een breuk; deze manier laat een gevaarlijke stijging zien. Hoewel het totale aantal scheidingen niet meer groeit, verschuift het risico naar pasgetrouwde stellen.

Deze verschuiving komt duidelijker naar voren als je het aantal scheidingen vergelijkt van paren die in een bepaald jaar getrouwd zijn. Van de Amerikaanse huwelijken die in 1890 werden gesloten, eindigde ongeveer 10 procent in een scheiding. Voor 1920 was dat aantal ongeveer 18 procent en voor 1950 30 procent. Stellen die in 1970 trouwden, liepen 50 procent kans om te scheiden, Voor echtparen uit 1990 werd de kans dat het huwelijk zou eindigen in een scheiding vastgesteld op een onthutsende 67 procent! Als deze schatting standhoudt, dan blijft slechts drie op de tien bruidsparen getrouwd.

Er is iets voor te zeggen dat deze stijging voor een groot deel niet zozeer te wijten is aan een afname van emotionele intelligentie, als wel aan de gestage erosie van de sociale druk die voorheen zelfs de meest ongelukkigste combinaties bijeenhield; denk aan het stigma op scheiden of de economische afhankelijkheid van vrouwen. Maar als de sociale druk te zwak is om huwelijken in stand te houden, dan zijn de emotionele krachten tussen vrouw en man voor hun verbintenis des te belangrijker.

De verbondenheid tussen man en vrouw (en de emotionele mijnenvelden die voor een breuk kunnen zorgen) zijn in de afgelopen jaren met ongekeerde precisie geanalyseerd. Misschien wel de grootste doorbraak voor het begrip van wat een huwelijk in stand houdt of opbreekt, danken we aan verfijnde fysiologische metingen. Deze maken het mogelijk om van seconde tot seconde de emotionele nuances te bekijken die zich tussen twee echtelieden afspelen. Onderzoekers zijn momenteel in staat om de voor het oog onzichtbare adrenalinegolven en bloeddrukstijging van de man te registreren; en ze kunnen de razendsnelle maar veelzeggende micro emoties waarnemen die over het gezicht van de vrouw flitsen. Deze fysiologische metingen leggen een verborgen biologische dieptestructuur bloot van de problemen binnen een huwelijk; kenmerkend voor dit kritieke niveau van de emotionele werkelijkheid is dat het paar zelf het niet kan of wil waarnemen. In de metingen openbaren zich de emotionele krachten die een relatie beschermen of verwoesten. De emotionele breuklijnen zijn geworteld in de verschillen tussen de emotionele werelden van jongens en van meisjes.

Zijn huwelijk en het hare: erfenissen uit de kindertijd

Toen ik op een avond een restaurant binnenkwam, beende een jongeman met een ijzige en norse uitdrukking op zijn gezicht de deur uit. In zijn voetspoor volgde een jonge vrouw die wanhopig met haar vuisten zijn rug bewerkte en schreeuwde: 'Verdomme! Kom terug en wees aardig tegen me!' Die schrijnende, innerlijk tegenstrijdige smeekbede gericht tegen

een zich verwijderende rug belichaamt het patroon dat meestal optreedt bij paren van wie de relatie onder spanning staat: zij probeert de strijd aan te gaan, hij trekt zich terug. Bij relatietherapeuten is al enige tijd bekend dat als een paar de weg gevonden heeft naar de behandelkamer van de therapeut het meestal al in dit patroon van strijd en terugtrekken verzeild is geraakt: hij beklagt zich over haar 'onredelijke' eisen en uitbarstingen, zij jammert dat hij zich niets aantrekt van wat zij zegt.

Dit eindspel van een huwelijk weerspiegelt het feit dat er in een relatie in feite twee emotionele realiteiten bestaan: de zijne en de hare. De oorsprong van deze emotionele verschillen is misschien deels biologisch, maar kan ook teruggevoerd worden tot de kindertijd en tot de afzonderlijke emotionele werelden waarin jongens en meisjes opgroeien. Er is naar deze afzonderlijke werelden veel onderzoek gedaan; hun grenzen lijken niet alleen bekrachtigd te worden door de verschillende spelletjes die jongens en meisjes kiezen, maar ook door de angst van jonge kinderen om geplaagd te worden met 'verkering'.³ Uit een onderzoek naar vriendschap tussen kinderen bleek dat ongeveer de helft van de speelkameraadjes van driejarigen volgens eigen zeggen van het andere geslacht is; voor vijfjarigen is dat ongeveer 20 procent en tegen de tijd dat een kind zeven is, maakt bijna niet één van de jongens of meisjes nog melding van een beste vriend of vriendin van het andere geslacht.³ Deze afzonderlijke sociale werelden kruisen elkaar maar weinig, tot op het moment dat tieners met elkaar uit beginnen te gaan.

In de tussentijd krijgen jongens en meisjes zeer verschillend onderricht in het omgaan met emoties. Over het algemeen praten ouders met hun dochters meer over emoties dan met hun zoons, behalve over woede. Als ouders een kleuter een verhaaltje vertellen, dan gebruiken ze tegen hun dochters meer emotie woorden dan tegen hun zoons. Moeders die met hun baby spelen, tonen hun dochters een uitgebreider scala aan emoties dan hun zoons; als moeders over gevoelens praten, bespreken ze hun emotionele toestand met hun dochters meer in detail dan met hun zoons hoewel ze met hun zoons weer gedetailleerder de redenen en consequenties van emoties als woede bespreken (waarschijnlijk als woord van waarschuwing).

Leslie Brody en Judith Hall, die het onderzoek naar sekseverschillen in emoties hebben samengevat, stellen dat meisjes meer ervaren zijn in het articuleren van hun gevoelens en gemakkelijker dan jongens woorden gebruiken om emotionele reacties te onderzoeken en te vervangen (fysieke gevechten bijvoorbeeld), omdat de taalvaardigheid van meisjes zich sneller ontwikkelt dan die van jongens; daartegenover staat dat jongens, bij wie minder nadruk wordt gelegd op de verbalisering van affecten, het bewustzijn van zowel hun eigen emotionele toestand als die van anderen grotendeels kunnen verliezen.

Op tienjarige leeftijd is ongeveer hetzelfde percentage meisjes als jongens openlijk agressief en gaat een rechtstreekse confrontatie aan als 'ze kwaad worden gemaakt. Maar als kinderen dertien zijn, ontstaat er tussen de seksen een opmerkelijk verschil: meisjes worden dan beter dan jongens in geslepen, agressieve tactieken als doodverklaren, gemene roddel en indirecte wraakcampagnes. Bijna alle jongens blijven gewoon-confrontatiegericht als iemand hen kwaad maakt en zijn zich het bestaan van bedektere strategieën niet bewust." En ook op vele andere emotionele zijpaden van het leven ontwikkelen jongens (en later mannen) minder verfijning dan het andere geslacht. Als meisjes samen spelen, doen ze dat in kleine, intieme groepjes waarin de nadruk ligt op het minimaliseren van strijd en op het maximaliseren van samenwerking, terwijl jongensspelletjes zich afspelen in grotere groepen met een nadruk op competitie. Eén

zeer belangrijk verschil openbaart zich als de spelletjes die jongens of meisjes spelen onderbroken worden doordat iemand zich bezeert. Als een jongen zich bezeert en van streek raakt, wordt er van hem verwacht dat hij plaats maakt en stopt met huilen, zodat het spel verder kan gaan., Als hetzelfde gebeurt in een groep spelende meisjes, dan stopt het spel en proberen ze allemaal het huilende meisje te helpen. Dit verschil tussen spelende jongens en meisjes belichaamt wat volgens Harvards Carol Gillian een van de belangrijkste ongelijkheden tussen de seksen is: jongens hechten aan eenzame en stoere onafhankelijkheid en autonomie, terwijl meisjes zichzelf zien als onderdeel van een groter geheel waarin onderlinge verbondenheid centraal staat. Bijgevolg voelen jongens zich bedreigd door alles wat hun onafhankelijkheid aantast, terwijl meisjes zich vooral bedreigd voelen door een breuk in hun relaties. En, zoals Deborah Tannen beschrijft in haar boek *Je begrijpt me gewoon niet*, betekent dit verschil in perspectief dat mannen en vrouwen iets totaal anders willen en verwachten van een gesprek: mannen praten over 'dingen', terwijl vrouwen verlangen naar emotionele verbondenheid.

Kortom, door deze contrasten in scholing ontwikkelen jongens en meisjes zeer uiteenlopende vaardigheden: meisjes worden 'bedreven in het interpreteren van zowel verbale als non-verbale emotionele signalen, en in het uiten en overbrengen van hun gevoelens, jongens worden goed in het 'minimaliseren van emoties die te maken hebben met kwetsbaarheid, schuldgevoel, angst en pijn'. In de wetenschappelijke literatuur bestaan er sterke bewijzen voor deze verschillen in houding. Uit honderden onderzoeken is gebleken dat vrouwen gemiddeld meer empathie voelen dan mannen, gemeten naar het vermogen om iemands onuitgesproken gevoelens af te leiden uit de gelaatsexpressie, stembuigingen en andere non-verbale tekens. Evenzo is het over het algemeen gemakkelijker om gevoelens af te lezen van het gezicht van een vrouw dan van dat van een man; hoewel er tussen zeer jonge jongetjes en meisjes geen verschil is in expressiviteit van het gezicht, worden jongens tijdens het doorlopen van de lagere school minder expressief en meisjes meer. Dit zou gedeeltelijk een ander belangrijk verschil kunnen weerspiegelen: gemiddeld ondergaan vrouwen emoties intenser en met meer gevoel dan mannen - in dit opzicht zijn vrouwen' emotioneler' dan mannen."

Dit alles betekent dat vrouwen over het algemeen tegen de tijd dat ze trouwen voorbereid zijn op de rol van emotioneel manager, terwijl mannen op dit punt in hun leven het belang van deze taak voor het overleven van de relatie veel minder op waarde schatten.

- Het gevoel dat een paar 'goed communiceerde' was voor vrouwen (maar niet voor mannen) inderdaad het belangrijkste criterium voor tevredenheid over de relatie, zo bleek uit een onderzoek onder 264 echtparen." Ted Huston, psycholoog aan de Universiteit van Texas, heeft diepgaand onderzoek gedaan naar echtparen. Hij merkt op: 'Voor de vrouwen betekent intimiteit het bespreken van dingen, vooral van de relatie zelf. De mannen begrijpen meestal niet wat hun vrouw van hen wil. Ze zeggen dan: "Ik wil dingen met haar doen en het enige wat zij wil is praten." Huston ontdekte dat de mannen in de tijd dat ze nog niet getrouwd waren veel meer openstonden voor gesprekken die tegemoetkwamen aan de wens tot intimiteit van hun aanstaande vrouw. Maar eenmaal getrouwd praatten de mannen na verloop van tijd (met name bij meer traditionele echtparen) steeds minder op die manier met hun vrouw; meer dan in het bespreken van dingen vonden ze een gevoel van verbondenheid in het samen dingen doen, zoals tuinieren.

Deze groeiende stilte aan de kant van de man is misschien gedeeltelijk te wijten aan het feit dat mannen nogal eens naïef optimistisch zijn over de staat van hun huwelijk, terwijl

hun vrouwen inzoomen op de zwakke plekken; in één huwelijks onderzoek hadden de mannen van zo ongeveer alles in hun relatie een rooskleuriger beeld dan hun vrouw: vrijen, financiën, de verhouding met de schoonfamilie, hoe goed ze naar elkaar luisterden, en welke gebreken ze hadden. Over het algemeen zijn vrouwen mondiger over hun klachten dan hun mannen, met name bij ongelukkige echtparen. Tel de rooskleurige visie van de man op bij zijn aversie tegen emotionele confrontaties, en je ziet waarom vrouwen zo dikwijls klagen dat hun man zich probeert te onttrekken, aan een gesprek over problemen in de relatie. (Vanzelfsprekend geldt dit sekseverschil in zijn algemeenheid en niet voor elk specifiek geval; een vriend van mij die psychiater is, klaagde dat in zijn huwelijk zijn vrouw degene is die niet graag over hartsaangelegenheden praat en dat hij dat soort onderwerpen altijd moet aansnijden.)

Dat mannen zo traag zijn in het ter sprake brengen van de problemen in een relatie wordt ongetwijfeld nog eens versterkt doordat ze relatief slecht zijn in het afleiden van emotie uit gelaatsexpressie. Vrouwen zijn bijvoorbeeld gevoeliger voor een trieste uitdrukking op het gezicht van een man, dan een man voor het verdrietige gezicht van een vrouw,"

Dientengevolge moet een vrouw veel verdrietiger zijn voordat een man haar gevoel überhaupt opmerkt, laat staan dat hij vraagt waarom ze zo droevig is.

Wat zijn nu de implicaties van deze emotionele seksekloof voor de manier waarop paren omgaan met de grieven en meningsverschillen die in elke intieme relatie onvermijdelijk opduiken? In feite valt of staat een huwelijk niet met de specifieke kwesties -die aan de orde komen, zoals hoe vaak een paar seksheeft, hoe er opgetreden moet worden tegen de kinderen, of hoeveel schulden nog acceptabel zijn. Eerder hangt het lot van een huwelijk af van de manier waarop een echtpaar zulke zere plekken bespreekt. Door overeenstemming te bereiken over hoe je van mening moet verschillen, houd je de sleutel tot het in stand houden van je huwelijk in de hand: mannen en vrouwen moeten de aangeboren sekseverschillen overwinnen om wankele emoties te kunnen aanpakken. Als ze hier niet in slagen, dan kunnen in een huwelijk emotionele breuken optreden die uiteindelijk de relatie verscheuren. Zoals we zullen zien ontwikkelen deze breuken zich veel gemakkelijker als een of beide partners te kampen heeft met bepaalde tekorten in emotionele intelligentie.

Breuklijnen in een huwelijk

Fred: 'Heb je mijn was opgehaald bij de stomerij?'

Ingrid (spottend): 'Heb je mijn was opgehaald? Haal die verdomde was zelf op. Ik ben je werkster niet!'

Fred: 'Was het maar waar. Als je een werkster was, dan kon je tenminste schoonmaken:'

Als dit een dialoog uit een comedyserie was, dan kon je er misschien nog om lachen, maar deze pijnlijk sarcastische uitwisseling speelde zich af tussen een echtpaar dat binnen een paar jaar gescheiden was (geen grote verrassing misschien). Hun confrontatie vond plaats in een laboratorium dat onder leiding staat van John Gottman, psycholoog aan de Universiteit van Washington. Gottman heeft de emotionele lijm die paren samenhoudt en de venijnige gevoelens die een huwelijk kunnen vernietigen tot in de kleinste details geanalyseerd. In zijn lab legt hij gesprekken tussen echtparen op video vast en onderwerpt deze dan aan een urenlange microanalyse om de onderhuidse emotiegolven bloot te leggen. Dit in kaart brengen van de breuklijnen die tot een scheiding kunnen leiden, toont

overtuigend het cruciale belang aan van emotionele intelligentie voor het standhouden van een huwelijk.

In de afgelopen twintig jaar heeft Gottman de ups en downs gevolgd van meer dan tweehonderd echtparen, sommige pas getrouwd, andere al tientallen jaren samen. Gottman heeft de emotionele ecologie van het huwelijk zo grondig in kaart gebracht dat hij in een bepaald onderzoek met een nauwkeurigheid van 94 procent kon voorspellen welke van de paren die hij in zijn lab had gezien 'binnen drie jaar gescheiden zouden zijn, een precisie die op dit gebied ongekend is!

Gortmans analyse ontleent zijn kracht aan de nauwgezette onderzoeksmethode en de grondigheid van de proefnemingen. Terwijl de echtparen met elkaar spreken, registreren sensoren de kleinste veranderingen in hun fysiologie; door hun gelaatsexpressie van seconde tot seconde te analyseren (met behulp van het interpretatiesysteem voor emoties ontwikkeld door Paul Ekman) , wordt zelfs de meest vergankelijke en subtiele nuance van gevoel opgemerkt. Na de gezamenlijke sessie komt elke partner afzonderlijk naar het lab, en bekijkt de videoband van het gesprek. Hij of zij vertelt zijn of haar geheime gedachten gedurende die verhitte discussie. Het resultaat zou je kunnen vergelijken met een emotionele röntgenfoto van het huwelijk.

.Een vroeg waarschuwingssignaal dat een huwelijk gevaar loopt, is harde kritiek, ontdekte Gottman. In een gezond huwelijk voelen man en vrouw zich vrij om een klacht onder de aandacht te brengen. Maar als de 'woede een kookpunt bereikt, dan worden klachten vaak op een destructieve manier geuit, namelijk als' een aanval op het karakter van de partner. Zo ging Pamela bijvoorbeeld schoenen kopen met haar dochter, terwijl haar man Tom een boekwinkel opzocht. Ze spraken af om elkaar een uur later te ontmoeten voor het postkantoor en dan naar de film te gaan. Pamela was stipt op tijd, maar Tom was in geen velden of wegen te bekennen. 'Waar is hij? De film begint over tien minuten; klaagde Pamela tegen haar dochter. Als je vader de kans krijgt om de boel te verknoeien, dan zal hij het niet laten:

Tien minuten later verscheen Tom, blij omdat hij een oude vriend tegen het lijf was gelopen en met excuses voor het feit dat hij zo laat was. Pamela viel sarcastisch uit: 'Dat geeft niets; zo kregen wij tenminste de kans om dat geweldige talent van jou te bestuderen om elk plan dat we maken te verknallen. Je bent zo verschrikkelijk onnadenkend en egocentrisch!'

Pamela's klacht is meer dan alleen een klacht: het is karaktermoord, een kritiek op de persoon, niet op wat deze doet. Tom had zijn verontschuldiging aangeboden, maar toch brandmerkt Pamela hem als 'onnadenkend en egocentrisch'. De meeste stellen kennen van tijd tot tijd een moment als dit, waarop een klacht over iets wat een van de twee heeft misdaan het karakter krijgt van een aanval op de persoon in plaats van op zijn handelen. Maar deze harde persoonlijke kritiek heeft emotioneel een veel grotere ondermijnende impact dan meer doordachte klachten. En hoe meer iemand het gevoel heeft dat zijn of haar klachten niet gehoord of opgemerkt worden, hoe groter de kans is op zulke aanvallen. Het verschil tussen een klacht en persoonlijke kritiek is simpel. In een klacht verwoordt een vrouw exact wat haar ergert. Ze bekritiseert het handelen van haar man, maar niet haar man zelf, door te vertellen hoe ze zich voelde: 'Toen je vergat mijn kleren op te halen bij de stomerij, gaf me dat het gevoel dat je niets om me geeft: Dit is een fundamenteel emotioneel intelligente manier van

uitdrukken: assertief, en niet agressief of passief. In een persoonlijke kritiek gebruikt ze

daarentegen de specifieke grief als aanleiding om de totale aanval op haar man te openen: 'Je bent altijd zo egoïstisch en ongevoelig. Ik kan ook nooit op je rekenen.' Door zulke kritiek voelt de ander zich beschaamd, onbemind, in staat van beschuldiging gesteld en ontoereikend, en dat leidt weer eerder tot een defensieve respons dan tot stappen om de zaken te verbeteren.

Dit geldt vooral wanneer de kritiek overladen wordt met verachting, een bijzonder destructieve emotie. Verachting en woede gaan gemakkelijk samen; niet alleen spreekt verachting uit de woorden die gebruikt worden, maar ook uit de toon van iemands stem of uit een kwade gelaatsexpressie. De duidelijkste vorm van verachting is uiteraard spot of belediging: 'sukkel', 'teef', 'mietje'. Maar de lichaamstaal van verachting is zeker zo kwetsend, vooral de grijnslach of de opgekrulde lip, universele tekens van walging, of het rollen van de ogen als om te zeggen: 'Mijn god!'

Een teken van verachting op het gezicht is het samentrekken van de spier die de mondhoeken naar opzij beweegt (meestal naar links), terwijl de ogen ten hemel geheven worden. Als een van de echtelieden deze uitdrukking laat zien, dan is bij de ander in een zwijgende emotionele uitwisseling een versnelling van de hartslag waarneembaar met twee of drie slagen per minuut. Deze verborgen conversatie eist zijn tol; als een man regelmatig verachting toont, wordt zijn vrouw gevoeliger voor een hele reeks gezondheidsklachten, van veelvuldige verkoudheden en griepjes tot blaasontsteking, schimmelinfecties en maag- en ingewandklachten, zo ontdekte Gottman. En als het gezicht van een vrouw vier of meer keer in een gesprek van een kwartier walging uitdrukt (nauw verwant aan verachting), is dat een stil teken dat het paar grote kans loopt om binnen vier jaar uit elkaar te gaan.

Vanzelfsprekend gaat een huwelijk niet te gronde aan een incidentele demonstratie van verachting of walging. Zulke emotionele wapens zijn eerder vergelijkbaar met roken en een hoog cholesterol als risicofactor voor hart- en vaatziekten: hoe groter de intensiteit en hoe langer de duur, hoe groter ook het gevaar. Onderweg naar een scheiding voorspelt de ene factor de volgende en escaleert de ellende. Als kritiek en verachting of walging een gewoonte worden, wijst dat op gevaar, omdat dit aangeeft dat een man of vrouw in stilte een oordeel heeft geveld ten nadele van de partner. In zijn of haar gedachten wordt de partner voortdurend veroordeeld. Zo'n negatieve en vijandige denkwijze leidt natuurlijk tot aanvallen die de ander in de verdediging dringen - of prikkelen tot een tegenaanval.

De vecht-vluchtrespons bevat twee manieren waarop iemand op een aanval kan reageren. De meest voor de hand liggende manier is terugvechten en woedend uitvallen. Die route eindigt kenmerkend in een vruchteloze schreeuwpartij. Maar de alternatieve respons, vluchten, kan gevaarlijker zijn, zeker als de 'vlucht' betekent dat iemand zich achter een ijzige stilte verschuilt.

Een muur opwerpen is de ultieme verdediging. Iemand die dat doet, wordt volkomen wezenloos. Hij of zij onttrekt zich aan het gesprek door te reageren met een versteende uitdrukking en met stilte. Er spreekt een krachtige en afschrikwekkende boodschap uit: ijsselijke afstandelijkheid gecombineerd met superioriteit en weerzin. Het opwerpen van een muur gebeurde vooral in huwelijken die de gevarezone naderden; in 85 procent van de gevallen gebeurde het door de man in respons op de kritiek en verachting van zijn vrouw. Als deze respons een gewoonte wordt, dan heeft deze een verwoestend effect op de gezondheid van een relatie: alle mogelijkheden om een meningsverschil op te lossen worden in de kiem gesmoord.

Giftige gedachten

De kinderen zijn rumoerig en Martin, hun vader, begint zich te ergeren. Op scherpe toon zegt hij tegen Melanie, zijn vrouw: 'Schat, denk je dat de kinderen wat zachter kunnen doen?'

Eigenlijk denkt hij: 'Ze is te toegeeflijk voor de kinderen:

In reactie op zijn kwaadheid voelt Melanie een golf van woede opwellen. Haar gezicht verstrakt en ze fronst haar wenkbrauwen. 'De kinderen hebben het naar hun zin.

Bovendien gaan ze zo naar bed. Ze denkt: 'Daar gaat-ie weer, altijd klagen:

Martin is nu zichtbaar laaiend. Hij leunt dreigend naar voren, zijn vuisten gebald en zegt geërgerd: 'Zal ik ze nu maar in bed stoppen?'

Hij denkt: 'Ze werkt me in alles tegen. Laat ik het heft maar in handen nemen:

Martin is zó boos dat Melanie plotseling bang wordt. Gedwee zegt ze: 'Nee, ik breng ze meteen naar bed:

Ze denkt: 'Straks verliest hij zijn zelfbeheersing nog. en doet hij de kinderen iets aan. Ik kan maar beter toegeven.'

Deze parallelle conversaties - de uitgesproken en de zwijgende - zijn vastgelegd door Aaron Beck, de grondlegger van de cognitieve therapie. Hij gebruikt ze als voorbeeld van denkwijzen die een huwelijk kunnen vergiftigen. De werkelijke emotionele uitwisseling tussen Melanie en Martin krijgt vorm in wat ze denken en die gedachten worden op hun beurt weer bepaald door een andere, diepere laag, die Beck 'automatische gedachten' noemt: de op de achtergrond voorbijflitsende veronderstellingen over onszelf en over onze omgeving die onze meest wezenlijke emotionele attitude reflecteren. Voor Melanie luidt die achtergrondgedachte iets als: 'Hij koeioneert me altijd met zijn woede:

Voor Martin geldt: 'Ze heeft het recht niet me zo te behandelen:

Melanie voelt zich in hun huwelijk een onschuldig slachtoffer; Martin voelt gerechtvaardigde verontwaardiging over wat hij ziet als een onrechtvaardige behandeling. Denken een onschuldig slachtoffer te zijn en gerechtvaardigde verontwaardiging zijn kenmerkend voor partners in een problematisch huwelijk. Continu geven deze gedachten voedsel aan gevoelens van woede en pijn." Zodra ontredderende gedachten zoals gerechtvaardigde verontwaardiging automatiseren worden, gaan ze zichzelf bevestigen: degene die zich geslachtofferd voelt, zoekt voortdurend bevestigingen voor zijn gevoel in alles wat zijn partner doet. Elk aardig gebaar van haar kant dat zijn idee zou kunnen ontcrachten of doen wankelen, negeert hij of telt hij niet mee.

Het zijn machtige gedachten: ze stellen namelijk het neurale alarmsysteem in werking. Als het slachtofferdenken van de man eenmaal een emotionele gijzeling teweegbrengt, zal hij zich een tijdlang gemakkelijk een lijst van grieven voor de geest kunnen halen die dat beeld bevestigen. In zijn gedachten komt niets uit hun relatie op dat zijn zelfbeeld van onschuldig slachtoffer zou "kunnen wijzigen. Dat brengt zijn echtgenote in een positie waarin ze niet kan winnen: als iemand zo'n negatieve bril opzet, kan hij zelfs bewust aardige gebaren opnieuw interpreteren en afdoen als halfhartige pogingen om de eigen valsheid te ontkennen.

Partners die gevrijwaard zijn van zulke ontredderende associaties, kunnen dezelfde situaties met meer welwillendheid interpreteren; in het algemeen volgen de gedachten die

ontreddering in stand houden dan wel verlichten hetzelfde patroon als dat wat in hoofdstuk 6 door psycholoog Martin Seligman geschetst werd voor een pessimistische en een optimistische kijk op het leven. In de ogen van de pessimist heeft zijn of haar partner een ingeworteld gebrek dat niet te veranderen is en dat garant staat voor ellende: 'Hij is egoïstisch en alleen met zichzelf bezig, zo is hij opgevoed en zo zal hij altijd blijven. Hij verwacht dat ik hem op zijn wenken bedienen en het kan hem niet schelen hoe ik me voel.' De optimist zou iets denken als: 'Hij is nu veeleisend, maar in het verleden is hij wél attent geweest; misschien heeft hij een slechte, bui - ik vraag me af of het op zijn werk wel goed gaat.' Deze visie schrijft de man (of het huwelijk) niet af als onherroepelijk bedorven en onmogelijk; een slecht moment wordt opgevat als een gevolg van omstandigheden die kunnen veranderen. De eerste houding veroorzaakt aanhoudend spanningen; de tweede kalmeert.

Pessimistische partners zijn bijzonder gevoelig voor emotionele gijzelingen; ze voelen zich boos, gekwetst of anderszins aangeslagen door het optreden van hun echtgenoot en blijven ook verstoord. Hun innerlijke ontreddering en pessimistische houding vergroten vanzelfsprekend de kans dat ze in de confrontatie met de partner hun toevlucht nemen tot kritiek en verachting, wat dan weer de kans vergroot dat de partner in de verdediging gaat en een muur opwerpt.

Bij mannen die hun vrouw fysiek mishandelen vinden we giftige gedachten in misschien wel hun gevaarlijkste vorm. Onderzoek onder gewelddadige mannen door psychologen van de Universiteit van Indiana bracht aan het licht dat deze mannen denken als de agressieve kwelgeesten die we kennen van het schoolplein: zelfs in de meest neutrale handelingen van hun vrouw ontdekken ze kwade bijbedoelingen en ze gebruiken deze foutieve interpretatie om hun eigen gewelddadigheid te rechtvaardigen (mannen die seksueel agressief zijn tegen de vrouwen waar ze mee uit gaan, doen iets soortgelijks. Ze bekijken de vrouwen met argwaan en negeren daarmee hun tegenwerpingen). Zoals we in hoofdstuk 7 gezien hebben, voelen zulke mannen zich in het bijzonder bedreigd door kleineringen en afwijzingen die ze menen te bespeuren in het gedrag van hun vrouw of doordat ze het gevoel hebben dat zij hem publiekelijk in verlegenheid brengt. Een scenario dat zonder mankeren bij mannen die hun vrouw slaan gedachten prikkelt die geweld rechtvaardigen: 'Je bent op een feestje en je merkt dat je vrouw het afgelopen halfuur steeds heeft staan praten en lachen met dezelfde aantrekkelijke man. Hij lijkt een beetje met haar te flirten: Als deze mannen in het gedrag van hun vrouw tekenen menen te zien dat ze hem afwijst of wil verlaten, reageren ze meteen verontwaardigd en woedend. Waarschijnlijk geven automatische gedachten als 'Ze gaat me verlaten' het startschot voor een emotionele gijzeling waarop de geweldplegers impulsief reageren met wat onderzoekers noemen 'ongeschikte gedragsresponsen': ze worden gewelddadig.

Flooding: de ondergang van een huwelijk

Uiteindelijk ontstaat er tengevolge van deze attitudes van ontreddering een aanhoudende crisis: steeds vaker geven ze aanleiding tot een emotionele gijzeling en ze maken het steeds moeilijker om te herstellen van de pijn en woede die daaruit voortvloeien. Gottman gebruikt de toepasselijke term flooding (overspoelen, overstromen) voor deze vatbaarheid voor frequente emotionele ontreddering; overspoelde mannen of vrouwen worden zo overweldigd door de negativiteit van hun partner en hun eigen reactie daarop dat ze verdrinken in vreselijke, oncontroleerbare gevoelens. Mensen die overspoeld zijn, horen

alles vervormd en kunnen niet met helder hoofd reageren; ze vinden het moeilijk om hun gedachten op een rijtje te zetten en vallen terug op primitieve reacties. Ze willen alleen maar dat alles ophoudt, ze willen weggrennen en (soms) terugslaan. Flooding is een emotionele gijzeling die zichzelf in stand houdt.

Sommige mensen hebben een hoge drempel voor flooding en kunnen goed tegen woede en verachting, terwijl andere als door een wesp gestoken reageren op het kleinste beetje kritiek van hun partner. De technische beschrijving van flooding gebeurt in termen van de stijging van de hartslag vanaf kalmtenniveau. In rusttoestand slaat het hart van een vrouw ongeveer 82 keer per minuut en dat van een man ongeveer 72 keer (de precieze hartslag varieert hoofdzakelijk al naar gelang de lichaamsgrootte van een persoon). Flooding begint op ongeveer 10 slagen per minuut boven de hartslag in rusttoestand; als de hartslag 100 slagen per minuut bereikt (wat gemakkelijk gebeurt als iemand boos is of moet huilen), dan pompt het lichaam adrenaline en andere hormonen rond die ervoor zorgen dat de ontredde een tijdlang hevig is. Het moment dat er een emotionele gijzeling plaatsvindt, is duidelijk af te lezen uit de hartslag: deze kan in een ogenblik met 10, 20 of zelfs 30 slagen per minuut stijgen. De spieren spannen zich; de ademhaling kan moeizaam lijken. Er breekt een stortvloed van giftige gevoelens los, een onaangename en ogenschijnlijk onontkoombare golf van vrees en woede die, subjectief gesproken, 'eeuwen' lijkt te duren. Op dit punt, de totale gijzeling, zijn emoties zó intens, is iemands perspectief zó beperkt en zijn denken zó verward, dat er geen enkele kans bestaat dat het gezichtspunt van de ander overkomt of dat de dingen op een redelijke manier geregeld kunnen worden. Allicht kennen de meeste echtelieden van tijd tot tijd ruzies met zulke intense momenten - dat is niet meer dan normaal. Een huwelijk komt in de problemen als één van de twee zich bijna voortdurend overspoeld voelt. De partner voelt zich dan door de ander onder de voet gelopen, is altijd op zijn hoede voor een aanslag op zijn emoties of voor een onrechtvaardigheid, wordt hypergevoelig voor elk teken van een aanval, belediging of klacht en reageert op het minste teken direct veel te sterk. Als de man er zo aan toe is, dan hoeft zijn vrouw maar te zeggen: 'Schat, we moeten eens praten', om hem te laten denken dat ze weer ruzie zoekt en flooding te veroorzaken. Het wordt steeds moeilijker om van de fysiologische activatie te herstellen; door de activatie is het weer gemakkelijker om onschuldige uitwisselingen in een sinister licht te zien en dat geeft dan opnieuw aanleiding tot flooding. , Die situatie is misschien wel de gevaarlijkste die een ,huwelijk kan bereiken, een catastrofale verschuiving in de relatie. De overspoelde partner denkt bijna voortdurend het slechtste van de ander en stelt alles wat die doet in een negatief licht. Kleine kwesties worden enorme strijdpunten; steeds weer raken gevoelens gekwetst. Na verloop van tijd lijkt elk probleem dat het huwelijk kent in de ogen van de overspoelde partner ernstig en onherstelbaar, daar de flooding zelf elke poging om een oplossing te vinden belemmert. Hoe langer dit duurt, des te zinlozer het lijkt om dingen uit te praten. Onafhankelijk van elkaar likken de partners hun wonden. Ze gaan langs elkaar heen leven en voelen zich eenzaam in hun huwelijk. Maar al te vaak is de volgende stap een scheiding, aldus Gottman.

In dit traject naar een scheiding spreken de tragische consequenties van tekorten in emotionele vaardigheden voor zichzelf. Naarmate een stel steeds verder verstrikt raakt in de weerklinkende cirkel van kritiek en verachting, verdedigen en terugtrekken, ontredde gedachten en overspoelende emoties, weerspiegelt de cyclus zelf meer de desintegratie van emotioneel zelfbewustzijn, van zelfbeheersing, van empathie en van het

vermogen om elkaar en ook jezelf te kalmeren.

Mannen: het kwetsbare geslacht

Terug naar sekseverschillen in het gevoelsleven, die een verborgen bom blijken te zijn onder een huwelijk. Wat te denken van deze ontdekking: zelfs na vijfendertig jaar huwelijk of meer bestaat er tussen man en vrouw een fundamenteel verschil in de manier waarop ze aankijken tegen emotionele confrontaties. Vrouwen vinden het over het algemeen niet half zo erg als mannen om een onaangenaam echtelijk ruzietje uit te vechten. Die conclusie, uit onderzoek door Robert Levenson van de Universiteit van Californië in Berkeley, is gebaseerd op de getuigenissen van 151 reeds lang getrouwde paren. Levenson merkte dat de mannen het zonder uitzondering onaangenaam en zelfs afschuwelijk vonden om van slag te raken door een echtelijke ruzie, terwijl het hun vrouwen niet zoveel kon schelen."

Mannen vallen in een negatieve situatie veel sneller aan flooding ten prooi dan vrouwen; meer mannen dan vrouwen reageren met flooding op de kritiek van hun partner. Eenmaal in deze toestand scheiden mannen meer adrenaline uit in hun bloedbaan en is er minder negatieve input van de vrouw nodig om de adrenalinestroom op te wekken; mannen hebben meer tijd nodig om fysiologisch van flooding te herstellen." Dit zou wel eens kunnen betekenen dat de onverstoortbaarheid van het stoïcijnse Clint Eastwood-type een verdedigingsmechanisme is tegen overweldigende emoties.

De reden waarom mannen zo dikwijls een muur optrekken is om zichzelf tegen flooding te beschermen, stelt Gottman; uit zijn onderzoek bleek dat de hartslag van de mannen met ongeveer tien slagen per minuut daalde zodra ze zich emotioneel terugtrokken, wat leidde tot een subjectief gevoel van opluchting. Maar paradoxaal genoeg schoot de hartslag van hun vrouw op datzelfde moment omhoog tot op een niveau waaruit intense ontredde bleek. Deze limbische tango, waarin de beide geslachten tegengestelde stappen zetten om zich beter te voelen, leidt tot zeer verschillende attitudes tegenover emotionele confrontaties: zo graag als mannen deze willen vermijden, zo verplicht voelen vrouwen zich om hen aan te gaan.

En zoals mannen veel vaker een muur optrekken, zo leveren de vrouwen veel vaker kritiek op hun man. Deze asymmetrie treedt op doordat vrouwen hun rol van emotioneel manager in praktijk brengen. Terwijl zij proberen meningsverschillen en grieven ter sprake te brengen en op te lossen, staan hun echtgenoten daar onwillig tegenover, omdat het zeker zal uitlopen op een verhitte discussie. Hoe meer de vrouw merkt dat haar man zich terugtrekt, hoe luider en intenser ze haar klacht onder de aandacht brengt; ze begint hem te bekritisieren. Hij gaat in de verdediging of trekt een muur op; zij voelt zich gefrustreerd en kwaad, en neemt haar toevlucht tot verachting om haar frustratie kracht bij te zetten. Zodra de man merkt dat hij het onderwerp is van de kritiek en verachting van zijn vrouw, vervalt hij in het patroon van onschuldig slachtoffer of gerechtvaardigde verontwaardiging dat steeds gemakkelijker het sein geeft tot flooding. Om zichzelf tegen flooding te beschermen trekt hij zich steeds verder terug in de verdediging of klapt hij gewoon totaal dicht. Maar zoals we gezien hebben, geeft het optrekken van een muur door de man aanleiding tot flooding bij de vrouw, die zich volkomen gedwarsboemd voelt. En hoe verder de cyclus van echtelijke ruzies escaleert, des te groter is de kans dat deze op een gegeven moment niet meer in de hand te houden is.

Voor hem en voor haar: huwelijksadvies

Wat kunnen echtparen doen om de liefde en affectie die ze voor elkaar voelen te beschermen met het oog op de mogelijk grimmige uitkomst van de verschillende manieren waarop mannen en vrouwen omgaan met gevoelens van ontreding in hun relatie? Kortom, waardoor houdt een huwelijk stand? Op basis van observaties van de wisselwerking tussen de paren die al jarenlang een uitstekend huwelijk hebben, geven onderzoekers naast een aantal algemene opmerkingen voor beide seksen specifiek advies. Mannen en vrouwen moeten zich over het algemeen op een andere manier instellen op emoties. Voor mannen luidt het advies dat ze conflicten niet uit de weg moeten gaan; ze moeten beseften dat als hun vrouw een grief of meningsverschil te berde brengt, er een goede kans bestaat dat ze dit doet als een teken van liefde en dat ze probeert de relatie gezond en op de juiste koers te houden (hoewel een vrouw heel goed andere motieven kan hebben voor haar vijandigheid). Als grieven blijven sudderen, worden ze sterker en sterker totdat er een explosie volgt; als ze uitgesproken en opgelost worden, neemt de druk af. Mannen moeten zich dan wél realiseren dat woede of ontevredenheid niet synoniem zijn met een persoonlijke aanval: dikwijls dienen de emoties van hun vrouw om de intensiteit van haar gevoelens over de kwestie te onderstrepen.

Mannen moeten ook opletten dat ze de discussie niet afkappen door te vroeg een praktische oplossing aan te dragen: over het algemeen is het voor een vrouw belangrijker dat haar man de klacht gehoord heeft en empathie toont met haar gevoelens (hoewel hij het niet met haar eens hoeft te zijn). Ze kan zijn advies opvatten als een manier om haar gevoelens als onbetekenend ter zijde te schuiven. Mannen die in staat zijn om hun vrouw in het heetst van de strijd te blijven volgen in plaats van haar klachten af te doen als triviaal, geven haar het gevoel dat ze gehoord is en serieus genomen wordt. Boven alles willen vrouwen dat de geldigheid van hun gevoelens erkend en gerespecteerd wordt, ook al is hun man een andere mening toegedaan. Meestal kalmeert een vrouw als ze het gevoel heeft dat haar gezichtspunt gehoord is en dat haar gevoelens zijn opgemerkt.

Voor vrouwen geldt een vergelijkbaar advies. Aangezien mannen een groot probleem hebben met de intensiteit waarmee vrouwen hun klachten verwoorden, moeten vrouwen doelbewust proberen een aanval op hun man te voorkomen; ze mogen klagen over zijn optreden, maar hem niet als persoon bekritisieren of hem hun verachting tonen. Een klacht is geen karakteraanval, . maar eerder een duidelijke formulering van het feit dat bepaald optreden ontreding veroorzaakt. Een boze, op de persoon gespeelde aanval leidt bijna zeker tot een verdedigende houding en dichtklappen bij de man; de frustratie stijgt en de strijd loopt verder uit de hand. Het werkt ook als de vrouw haar klachten naar voren brengt op een manier die de man tegelijkertijd overtuigt van haar liefde voor hem.

De Goede Ruzie

In een ochtendkrant las ik ooit een aanschouwelijke les van hoe meningsverschillen in een huwelijk niet opgelost moeten worden. Marlene Lenick had ruzie met haar man Michael: hij wilde op televisie de wedstrijd tussen de Dallas Cowboys en de Philadelphia Eagles zien; zij het nieuws. Toen Michael op zijn gemak voor de buis ging zitten, zei Marlene dat 'die sport haar de neus uit kwam'. Ze ging de slaapkamer in, pakte een pistool en vuurde twee keer op haar man, die in de kamer naar de wedstrijd keek. Marlene Lenick werd zware mishandeling ten laste gelegd; ze werd vrijgelaten op een borgtocht van 50 000 dollar. Over Michael Lenick vermeldde het bericht dat hij in goede conditie was; hij was

herstellende van de kogels die zijn onderbuik geschampt hadden en zijn linkerschouderblad en nek doorboord hadden. Niet veel echtelijke ruzies zijn zó gewelddadig (of zó duur), en daarom bieden ze een uitgelezen kans om emotionele intelligentie toe te passen in het huwelijk. Echtparen in huwelijken die standhouden, beperken zich tijdens een ruzie meestal tot één onderwerp en beide partners krijgen de gelegenheid om al dadelijk hun gezichtspunt te verwoorden." Maar ze gaan nog één belangrijke stap verder: ze laten elkaar zien dat ze naar elkaar luisteren. Omdat gehoord worden vaak hetgeen is waar de gekwetste partij op uit is, is het tonen van empathie vanuit emotioneel oogpunt een meesterlijke zet om de spanning te verminderen.

Wat het duidelijkst ontbreekt bij stellen die op een scheiding afkoersen, zijn pogingen door één of beide partners om de spanning tijdens een ruzie af te laten nemen. Een cruciaal verschil tussen de ruzies van echtparen met een gezond huwelijk en die van echtparen met een huwelijk dat misloopt, draait om de vraag of een paar al dan niet over manieren beschikt om een breuk te lijmen. De herstelmechanismen die voorkomen dat een ruzie uitmondt in een knallende explosie bestaan uit eenvoudige technieken, zoals het op de rails houden van de discussie, het tonen van empathie en het verminderen van spanning. Deze fundamentele manoeuvres werken als een emotionele thermostaat: ze voorkomen dat de gevoelens die optreden het kookpunt bereiken en het vermogen van de partner uitschakelen om zich te richten op de kwestie waar het om draait.

Eén algemene strategie voor een goed huwelijk is dat je je niet concentreert op de specifieke onderwerpen waar echtparen over ruziën (de opvoeding van de kinderen, seks; geld, huishouden), maar gezamenlijke emotionele intelligentie ontwikkelt en zo de kans vergroot dat problemen worden opgelost. Een handvol emotionele vaardigheden (in het bijzonder in staat zijn jezelf en je partner te kalmeren, te empathiseren en goed te luisteren) kan de kans vergroten dat een echtpaar zijn meningsverschillen doeltreffend uitwerkt. Gezonde meningsverschillen, 'goede gevechten', maken het mogelijk dat een huwelijk tot bloei komt en overwinnen de negativiteit die, als ze de kans krijgen voort te woekeren, een huwelijk kunnen verwoesten."

Vanzelfsprekend verdwijnt geen enkele van deze emotionele gewoonten van de ene dag op de andere; daar is op zijn minst doorzettingsvermogen en waakzaamheid voor nodig. Hoe gemotiveerder een echtpaar is om de noodzakelijke veranderingen door te voeren, hoe beter het daarin zal slagen. Veel, misschien wel de meeste, emotionele responsen die in een huwelijk zo gemakkelijk in gang gezet worden, vinden hun oorsprong in de tijd dat we kind waren. We leerden ze in onze meest intieme relaties of uit het voorbeeld dat onze ouders ons gaven. Tegen de tijd dat we trouwen zijn ze volledig gevormd. Zo worden we automatisch geïnstrueerd in bepaalde emotionele gewoonten (een te sterke reactie op een kleinering die we vermoeden: dichtklappen bij het eerste teken van een confrontatie), ook al hebben we gezworen dat we ons niet zo zouden gedragen als onze ouders.

Kalmeren

In de kiem van elke sterke emotie schuilt een impuls tot handelen; het reguleren van deze impulsen is van fundamenteel belang voor emotionele intelligentie. In liefdesrelaties kan dit echter bijzonder moeilijk zijn, omdat er zoveel op het spel staat. De reacties die hier zo gemakkelijk in gang gezet worden, raken een aantal van onze diepste behoeften: de behoefte om bemind en gerespecteerd te worden, de vrees verlaten te worden of emotioneel in de kou gezet. Het is niet gek dat we ons in een echtelijke ruzie kunnen

gedragen alsof ons leven op het spel staat.

Toch kan er van een positieve oplossing nooit sprake zijn zolang de man of de vrouw gevangen is in een emotionele gijzeling. ' Een wezenlijke vaardigheid in een huwelijk is dat de partners leren hun eigen gevoelens van ontredde te kalmeren. In hoofdzaak betekent dit dat ze over de capaciteit moeten beschikken om snel te herstellen van de flooding die het gevolg is van een emotionele gijzeling. Aangezien het vermogen om duidelijk te horen, te denken en te spreken tijdens zo'n emotionele piek volledig verdwijnt, is kalmeren een immens opbouwende stap. Zonder kalmte kan er geen verdere vooruitgang geboekt worden om de kwestie uit de wereld te helpen.

Ambitieuze paren kunnen leren om hun hartslag tijdens een moeilijke confrontatie ongeveer elke vijf minuten te controleren door deze bij de halslagader op te nemen, een paar centimeter onder oorlel en kaak (mensen die aan conditietraining doen, leren dit moeiteloos). Door de hartslag vijftien seconden lang te tellen en de uitkomst met vier te vermenigvuldigen krijg je de hartslag per minuut. Begin in kalme toestand om het basisniveau vast te stellen; als de hartslag met meer dan een seconde of tien per minuut boven dat niveau uitstijgt, wijst dat op het begin van flooding. Zodra de hartslag zo snel stijgt, heeft het paar twintig minuten pauze van elkaar nodig om af te koelen voordat het de discussie voortzet. Een pauze van vijf minuten kan lang genoeg lijken, maar in werkelijkheid verloopt het fysiologische herstel veel langzamer. In hoofdstuk 5 hebben we al gezien dat restjes woede meer woede opwekken; de langere wachttijd geeft het lichaam meer kans om bij te komen van de eerdere activatie.

Echtparen die het, begrijpelijkerwijs, vervelend vinden om tijdens een ruzie hun hartslag te controleren, kunnen beter van tevoren afspreken dat beide partners een time-out in mogen lassen bij de eerste tekenen van flooding in een van hen. In die time-out kan het afkoelingsproces gestimuleerd worden door ontspanningsoefeningen of aerobics (of door een van de andere methoden die aan de orde zijn gekomen in hoofdstuk 5); deze kunnen de partners helpen te herstellen van de emotionele gijzeling.

Ontgiftende gedachten

Daar flooding aangewakkerd wordt door negatieve gedachten over de partner, helpt het als een man of vrouw die door zulke harde oordelen overstuur is geraakt, deze rechtstreeks te lijf gaat. Sentimenten als 'Ik pik het niet meer' of 'Ik verdien zo'n behandeling niet' zijn kreten van een 'onschuldig slachtoffer' of van 'gerechtvaardigde verontwaardiging'. Zoals cognitief therapeut Aaron Beck opmerkt, kan een man of vrouw zich uit de greep van dergelijke sentimenten los worstelen door ze te betwisten, in plaats van zich boos of gekwetst te voelen.

Hiervoor is het noodzakelijk om toezicht te houden op zulke gedachten; je moet beseffen dat je er geen waarde aan hoeft te hechten en bewust de moeite nemen om argumenten te vinden die zulke gedachten aanvechten. Een vrouw die in het vuur van de strijd denkt 'Hij interesseert zich niet voor mijn behoeften; hij is altijd zo egoïstisch' kan deze gedachte aanvechten door zichzelf een aantal dingen in herinnering te brengen die haar man gedaan heeft en die wél attent waren. Hierdoor is ze in staat haar gedachte opnieuw te formuleren tot: 'Soms laat hij zien dat hij om me geeft, maar wat hij zojuist deed was onnadenkend en vervelend voor mij.' Deze laatste formulering opent de mogelijkheid tot verandering en een positieve oplossing; de eerste leidt alleen tot woede en pijn.

Niet-defensief luisteren en spreken

Hij: 'Je schreeuwt!'

Zij: 'Natuurlijk schreeuw ik: je hebt helemaal niet gehoord wat ik zei. Je luistert gewoon niet!'

Luisteren is een vaardigheid die een relatie in stand houdt. Zelfs midden in een ruzie, wanneer beiden in de greep zijn van een emotionele gijzeling, kan een van de twee, en soms allebei, in staat zijn om ondanks de woede te luisteren, en om een gebaar van toenadering van de partner te horen en aan te grijpen. Echtparen die afstevenen op een scheiding verliezen zich in woede en raken gefixeerd op de bijzonderheden van de kwestie die aan de orde is; ze zijn niet in staat om in de woorden van de partner een zoenoffer te ontwaren, als daar sprake van is, laat staan dat te beantwoorden. Een verdedigende houding van de luisteraar uit zich door het negeren of onmiddellijk weerleggen van de klacht van de partner; de luisteraar reageert alsof het een aanval betreft in plaats van een poging om gedrag te veranderen. Uiteraard kiest de partner ook vaak voor de aanval of uit die zich zo negatief dat het moeilijk is om iets anders te horen dan een aanval.

Zelfs in het slechtste geval is het mogelijk dat een paar doelbewust kuist wat het hoort.

Om de voornaamste boodschap op te vangen, kan het de vijandige en negatieve elementen van een uitwisseling negeren: de onaangename toon, de beledigingen, de neerbuigende kritiek. Om dit kunststukje te kunnen volbrengen baat het als de partners de negativiteit van de ander opvatten als een impliciete uitdrukking van het belang dat de kwestie voor hen heeft - een eis om aandacht. Als zij dan schreeuwt: 'Val me in godsnaam niet steeds in de rede!', dan is hij misschien beter in staat om te zeggen, zonder openlijk op haar vijandigheid te reageren: 'Okay, ga je gang en maak je verhaal af' De krachtigste vorm van niet-verdedigend luisteren is vanzelfsprekend empathiseren; werkelijk de gevoelens horen achter wat er gezegd wordt. Zoals we in hoofdstuk 7 gezien hebben moet een partner om waarachtig empathie te tonen voor de ander zijn eigen emotionele reacties kalmeren tot op het punt dat hij zó ontvankelijk is, dat zijn eigen fysiologie in staat is de gevoelens van zijn partner te weerspiegelen. Zonder deze fysiologische afstemming kan het idee van een partner over de gevoelens van de ander gemakkelijk de plank totaal mislaan. Empathie verslechtert als de eigen gevoelens zo sterk zijn dat deze geen fysiologische harmonisatie toestaan, maar al het andere platwalsen.

Een methode die in relatietherapieën veel wordt toegepast om effectief emotioneel te luisteren is 'spiegelen'. Als de ene partner een klacht uit, herhaalt de ander deze in zijn of haar eigen woorden; hij of zij probeert daarbij niet alleen de gedachte te ondervangen, maar ook de bijbehorende gevoelens. De partner die spiegelt, verifieert bij de ander of de nieuwe formulering de spijker op zijn kop slaat; als dat niet zo is, dan volgt er een nieuwe poging - net zo lang tot de formulering goed is. Het lijkt gemakkelijk, maar is in de praktijk verrassend moeilijk." Het resultaat is dat iemand die accuraat gespiegeld wordt zich niet alleen begrepen voelt, maar ook het gevoel heeft emotioneel op dezelfde golflengte te zitten. Dat alleen al kan soms een dreigende aanval afwenden en draagt in hoge mate bij tot het voorkomen dat een bespreking van grieven uitdraait op ruzie.

De kunst van het niet-verdedigend spreken concentreert zich op het tot een specifieke klacht beperken van wat er gezegd wordt. De discussie mag niet ontaarden in een persoonlijke aanval. Volgens psycholoog Haim Ginott, de grootvader van de programma's voor effectieve communicatie, is de beste formule voor een klacht 'XYZ'. 'Toen jij X deed, voelde ik me Y, en ik had liever dat je Z deed: Bijvoorbeeld: 'Toen je me niet opbelde dat je

later zou komen voor ons etentje, voelde ik me niet gewaardeerd en boos. Ik wil dat je me opbelt als je later komt' in plaats van 'Je bent een onnadenkende, egocentrische klootzak', zoals je in ruzies meestal hoort. Kortom, een open communicatie is vrij van gekoeioneer, dreigementen en beledigingen. En ook al die ontelbare vormen van defensief gedrag zijn uit den boze: smoesjes, het ontkennen van verantwoordelijkheid, een tegenaanval vol kritiek, enzovoort. Ook hier is empathie een machtig wapen.

Tot besluit: respect en liefde ontwapenen vijandigheid in een huwelijk, net als elders in het leven. Een doeltreffende manier om een ruzie te bedaren is je partner laten weten dat je ook zijn of haar gezichtspunt kunt innemen en dat je de geldigheid ervan kunt inzien, ook al ben je het er zelf niet mee eens. Ook kun je de verantwoordelijkheid op je nemen of zelfs je verontschuldigen aanbieden, als je ziet dat je het bij het verkeerde eind hebt.

Bevestiging betekent op zijn minst dat je kenbaar maakt dat je luistert en de emoties van de ander erkent, ook al ben je het niet eens met wat er beweerd wordt: 'Ik zie dat je overstuur bent.' Op andere momenten, wanneer er geen ruzie is, uit bevestiging zich in complimenten; je ziet iets wat je werkelijk waardeert en geeft de ander een schouderklopje. Bevestiging is uiteraard een manier om je partner tot bedaren te brengen of om emotioneel kapitaal op te bouwen in de vorm van positieve gevoelens.

Oefenen

Daar op deze technieken een beroep wordt gedaan in het vuur van een confrontatie, dus als de emotionele prikkeling hoog is, moeten we elke stap tot in de perfectie onder de knie krijgen, willen we deze kunnen toepassen als dat het hardst nodig is. De reden is dat het emotionele brein de gewoonte responsen inzet die zijn gaan overheersen omdat we die we in onze eerste levensjaren op herhaaldelijke ogenblikken van woede en pijn geleerd hebben. Daar geheugen en respons emotiespecifiek zijn, is het op zulke momenten minder gemakkelijk om reacties die geassocieerd worden met kalmere tijden in gedachten te roepen en om naar die reacties te handelen. Als een productievere emotionele respons onbekend of niet goed geoefend is, is het verschrikkelijk moeilijk om deze in een staat van opwinding toe te passen. Maar als een respons zo goed geoefend is, dat deze automatisch is geworden, is de kans groter dat ze tijdens een emotionele crisis wordt aangesproken. Om die redenen moeten de bovenstaande strategieën uitgetoetst en gerepeteerd worden tijdens ontspannen ontmoetingen om in het heetst van de strijd een aangeleerde eerste respons te worden (of minimaal een niet-te-late tweede respons) in het repertoire van het emotioneel schakelsysteem. In essentie zijn deze remedies tegen echtelijke desintegratie een kleine bijscholing in emotionele intelligentie.