

'Je partner haten is heel menselijk'

Sadisme en haat horen bij het huwelijk, volgens seks- en relatietherapeut **David Schnarch**. Geen romantische stelling, maar cynisch is hij allerm minst. Hij gelooft in gezond egoïsme en in volhouden: 'Als je op een dood punt bent beland en daar weer uitkomt, krijgt je relatie een diepte die je niet voor mogelijk had gehouden.' TEKST: INGE SCHILPEROORD



et huwelijk, of eigenlijk elke lange liefdesrelatie, is een vreselijke opgave, zegt seks- en relatietherapeut David Schnarch. Het is frustrerend, pijnlijk en brengt de naaste trekjes in ons naar boven. Bij niemand ervaren we zo'n potentieel aan woede, haat en sadisme als bij onze partner.

Moeten we er dan wel aan beginnen? Op die vraag begint Schnarch (66) bulderend te lachen. 'Ja, juist wel!' Dan serieus: 'Het huwelijk biedt ons een unieke kans op persoonlijke groei. Niemand komt je zoveel over jezelf te weten en vind je zoveel verdieping als in de relatie met je levenspartner. Maar je moet bereid zijn er hard voor te werken. En weten waar je aan begint.'

In dit laatste zit de crux volgens Schnarch, die met zijn vrouw Ruth wereldwijd koppels begeleidt met groeps-therapieën. 'Onze verwachtingen van het huwelijk zijn totaal onrealistisch. In het Westen, vooral hier in Amerika, leven we in een *feel-good* cultuur. Alles moet makkelijk gaan, leuk en lekker zijn.' Vanaf ons terras in Los Angeles wijst hij op de rijen billboards die zich achter de palmbomen aftekenen tegen de vroege avondlucht. 'Stuk voor stuk belofte op snelle bevrediging. En dat verwachten we ook van onze relaties. We denken dat het huwelijk al onze

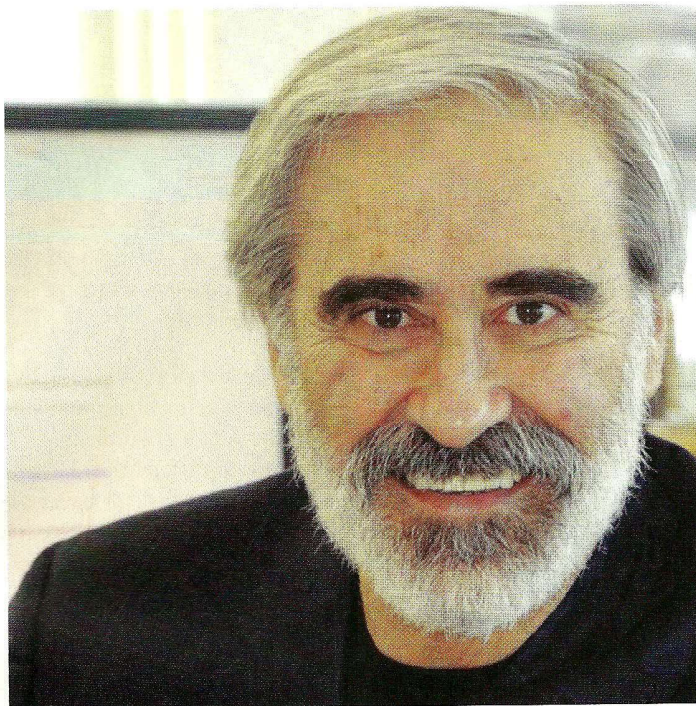
problemen zal oplossen. Dat als we eenmaal getrouwd zijn, we nooit meer echt bang of eenzaam hoeven te zijn. Dat onze partner altijd zal aanvoelen wat we nodig hebben en ervoor zal zorgen dat we ons goed voelen. Als je daar van uitgaat, kan het niet anders dan mislukken.'

Toch ziet u nog hoop?

'Zeker. Vergeet niet dat het huwelijk zoals we dat nu kennen, evolutionair een heel nieuw fenomeen is. Dat we zelf onze partners kunnen kiezen en daarbij ook nog vaak financieel onafhankelijk van elkaar zijn, bestaat nog geen honderd jaar. Als je dat bedenkt, is het geen wonder dat we er nog niet zo goed in zijn. We zitten nog midden in een leerproces. En dat gaat met vallen en opstaan.'

Tegelijkertijd stelt u dat we onze partners meer dan wie ook haten en dat we sadistisch tegen elkaar zijn.

'Sadisme is een normale menselijke neiging. We associëren het met zwepen en rubberen maskers, maar de eigenlijke betekenis is: je doet een ander pijn en beleeft daar plezier aan. Dat is misschien niet iets om trots op te zijn, maar we kennen de neiging allemaal, en dat moeten we eens erkennen. We zijn vooral sadistisch in onze partnerrelatie, omdat de ander ons het makkelijkst kwetst.



Vooral wanneer onze verwachtingen zo onrealistisch hoog gespannen zijn. Dan kunnen we niet anders dan teleurgesteld en gefrustreerd raken. Onze eerste reactie is dan vaak de ander terug te willen pakken.'

Op welke manier doen we dat?

'Door te liegen, of de ander iets te onthouden wat hij graag wil. Dat gebeurt vaak in de slaapkamer. In zelfhulpboeken voor seksuele problemen lees je: je moet je partner duidelijk vertellen wat je lekker vindt. Onzin. Hij weet vaak haarfijn wat je wilt, maar geeft het je niet omdat hij bewust of onbewust kwaad op je is.

Het probleem is niet zozeer de woede maar het feit dat we die niet onderkennen. Net zoals we van onze partner onrealistische verwachtingen hebben, verwachten we ook van onszelf iets onmogelijks. We mogen maar geen boosheid voelen jegens degene van wie we houden, laat staan haat. Dat vinden we eng, alsof die gevoelens onze liefde kunnen vernietigen. Maar juist door ze te onderdrukken, komt de relatie onder druk te staan. Zo ontstaan onderhuidse conflicten, gekibbel, voelen we ons onbegrepen en alleen, en raken we teleurgesteld in de liefde.'

Bedoelt u dat haat ten opzichte van je partner niet destructief is?

'Inderdaad. Natuurlijk is het geen goed teken als partners elkaar vaak en intens haten. Maar dat het voorkomt, is zeker niet vreemd. Ook haat is een normaal menselijk gevoel. En het tegenstrijdige is dat hoe minder bang we voor deze donkere kanten zijn, hoe minder controle ze kunnen krijgen over ons en onze relatie. En hoe beter we ze leren begrijpen en hanteren, hoe sterker we worden.'

De echtscheidingscijfers zijn ongeveer een op drie. Geven we te snel op?

'Absoluut. Zodra de – onvermijdelijke – conflicten beginnen, concluderen we al snel dat we niet bij elkaar passen. Of dat we uit elkaar zijn gegroeid. En het ligt dan natuurlijk altijd aan onze partner, niet aan ons. Die ander begrijpt ons niet, doet te weinig zijn best. Maar waar het eigenlijk vaak op neerkomt, is dat we emotioneel volwassen moeten worden.'

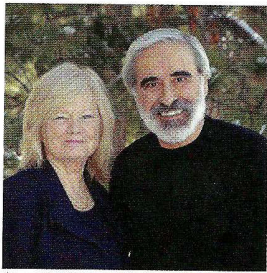
David Schnarch (66) groeide op in de wijk Bronx, New York. Daar studeerde hij klinische psychologie (cum laude), promoveerde in Michigan, en ging in de jaren zeventig aan de slag als relatie- en sekstherapeut. Samen met zijn vrouw Ruth Morehouse, ook klinisch psycholoog en relatietherapeut, ontwikkelde hij een therapievorm waarin individuele, seksuele en relatietherapie wordt gecombineerd. Al twintig jaar behandelen Schnarch en Morehouse koppels over de hele wereld. Ook leidden ze het Marriage and Family Health Center in Evergreen, Colorado. Schnarch kreeg als eerste de hoogste onderscheiding van de Amerikaanse beroepsvereniging van seksuologen en sekstherapeuten. In 2011 verscheen zijn nieuwste boek, *Intimacy and desire*.

Volwassen, dat zijn we toch allang?

'Veel mensen zijn fysiek misschien volwassen wanneer ze trouwen, maar emotioneel niet. Vaak zie je dat als een relatie niet meer lekker loopt, mensen hun heil gaan zoeken bij een ander. Uiteindelijk lopen ze bij hun minnaar vaak tegen dezelfde frustraties aan als bij hun partner. Pas als je aan het werk gaat om die te overwinnen, begin je te groeien.'

Maar is het dan niet zo dat sommige mensen beter bij je passen dan anderen? Misschien

'Juist door de donkere kanten te onderdrukken komt de relatie onder druk te staan'



'Het huwelijk zoals we dat nu kennen is evolutionair een heel nieuw fenomeen. Geen wonder dat we er nog niet zo goed in zijn'

kiezen veel mensen, wanneer ze bijvoorbeeld jong in een relatie stappen, niet de juiste partner?

'Daar geloof ik niet zo in. Natuurlijk: als iemand verbaal of fysiek gewelddadig tegen je is, of geen enkele moeite doet aan zichzelf of de relatie te werken, is het tijd te vertrekken. Maar ik denk dat je in principe met veel meer mensen een goede relatie zou kunnen hebben dan met de partner met wie je nu bent.

Dat er voor elk van ons een ware bestaat, is een sprookje. Net zulke grote onzin als dat je partner jou gelukkig gaat maken. Dat kan en zal hij niet doen. Sterker nog: een goede partner is juist iemand die niet al jouw wensen uit te laat komen. Een goede partner is *a pain in the ass*.'

Wat bedoelt u daarmee?

'Nou, wie wil er nou een relatie met iemand die alleen maar doet wat jij wilt? Die je naar de mond praat? Een seksuele partner wordt pas aantrekkelijk als hij of zij een sterke, volwassen persoon is met een eigen identiteit. Hij heeft dus zijn eigen behoeften en wensen, die zullen botsen met die van jou. Dat kan niet anders. En dat is ook niet erg. Sterker nog, echte intimiteit komt pas als je samen de ergste crisis hebt overwonnen. Als je op een dood punt bent beland – en dat gebeurt in elk huwelijk – en je daar weer uitkomt. Dan krijgt je relatie, en ook de seks, een diepte die je niet voor mogelijk had gehouden.'

Maar hoe doe je dat? Hoe kom je over dat punt heen?

'Veel stellen die bij ons komen voor therapie klagen dat ze van elkaar

verwijderd zijn geraakt, terwijl ze in werkelijkheid juist wederzijds te afhankelijk zijn geworden. Wij noemen dat: emotioneel gefuseerd. De partners zijn volledig op elkaar gericht, leven naar de – vaak onbewuste – eis dat hun partner al hun behoeften aan moet voelen, en zijn constant geïrriteerd en gefrustreerd dat dat niet gebeurt.

In de therapie richten we ons op zogenaamde zelfdifferentiatie. De partners moeten zich weer op zichzelf gaan richten, en juist loskomen van die ander. Ik bedoel niet dat ze tijdelijk uit elkaar moeten, maar wel dat ze zich op hun eigen behoeften gaan richten. Ze moeten leren zichzelf te geven wat ze nodig hebben. Dus: niet meer zeuren bij je vriend om erkenning, van hem willen horen dat je zo leuk of mooi bent, maar het jezelf vertellen. Niet meer je gedrag aanpassen aan de wensen van je partner in de hoop op acceptatie, maar jezelf zijn. Inclusief alle kanten die je partner misschien minder waardeert. Dat is geen makkelijk proces, maar het enige om tot een volwassen, sterke relatie te komen.

Het lijkt tegenstrijdig, maar juist als beide partners bereid zijn meer los te komen, vinden ze elkaar opnieuw. Ze zijn nu sterker en onafhankelijker, en daardoor ook aantrekkelijker. En als ze geleerd hebben zichzelf gelukkig te maken, vinden ze ook het geluk weer bij elkaar.'

Is voor zo'n proces altijd therapie nodig?

'Zeker niet. Veel stellen gaan ook hun relatietherapie in met onrealistische verwachtingen. Ze verwachten een pasklare oplossing. Een therapeut die zegt wat

ze moeten doen, ze wat praktische tips geeft. Massagetechnieken, tips om beter te communiceren. Maar zo werkt het niet. Veel mensen roepen dat ze intimiteit missen. Maar ze verwarren intimiteit met het hebben van een goed gevoel en je begrepen voelen. Ik denk dat je pas echt intiem kunt zijn met een ander, als je hebt geleerd wie je zelf bent en dat durft te uiten. Dat is een proces waar je allereerst alleen doorheen moet.

Om een goede, volwassen relatie te krijgen moet je eerst zelf volwassen worden. En dat is gewoon niet makkelijk. Het betekent namelijk ook: je realiseren dat eenzaamheid, pijn en verlies bij het leven horen. En dat een partner dat nooit kan veranderen. Het intiem samenleven met een partner kan je wel helpen bij het volwassen worden. De frustraties waar je in een intieme relatie tegenaan loopt, leren je veel over jezelf. Over waar je pijnpunten zitten, wat je ware behoeften zijn. Dat proces gaat een levenlang door.'

Hoe was dat bij u zelf? U bent ook getrouwd.

Heeft u dit groeiproces zelf ook meegemaakt?

'Zeker. Het is helaas niet zo dat als je de theorie kent, je niet dezelfde fouten maakt als iedereen. Ik ben nu 29 jaar getrouwd met mijn vrouw Ruth en zo'n vijftien jaar geleden stonden wij ook op het punt van echtscheiding. We waren verhuisd van New Orleans, in Louisiana, naar Evergreen in Colorado. In onze nieuwe woonplaats kenden we precies twee mensen. Opeens waren we volledig op elkaar teruggeworpen. We hadden stress over werk en geld, en ik vond dat Ruth niet genoeg haar best deed een nieuw leven op te bouwen. Als ik terugdenk aan hoe ik weleens tegen haar heb staan schreeuwen, schaam ik me rot. Pas toen we emotioneel weer wat afstand namen en op onszelf richtten, kwamen we langzaam weer tot elkaar. Gelukkig maar, want ons huwelijk is nu rijker dan ooit.' ■

'Veel stellen klagen over emotionele verwijdering, maar in feite zijn ze juist veel te sterk op elkaar gericht'