

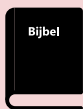
# 1. Wat is een gezond huwelijk?

Daar waar in de jaren zeventig het aantal echtscheidingen nog op zo'n 15 procent lag, strandde de afgelopen jaren ongeveer 35 procent van alle huwelijken in Nederland. De negatieve gevolgen hiervan zijn groot. Toch heeft het ook een positief gevolg. Wij denken tegenwoordig veel meer na over onze relaties. Ook binnen de kerken zien we het belang van een goede voorbereiding en blijvende bezinning op het huwelijk. Liefhebben werd een werkwoord. Het is belangrijk om te bouwen aan en te investeren in een goed huwelijk.

Maar wanneer kunnen we eigenlijk spreken van een gezond huwelijk? Is dat wanneer je goed kunt praten met elkaar of wanneer je regelmatig iets voor de ander doet? Is dat de ander zijn of haar vrijheid gunnen of juist veel dingen samen ondernemen? Moeten we het zoeken in een goede seksuele relatie of is het eigenlijk heel simpel: niet te veel gedoe hebben met elkaar?

In dit hoofdstuk zullen we zien dat het belangrijk is dat je je veilig voelt bij elkaar, maar ook dat je de ander accepteert zoals hij of zij is. Ten diepste zijn we allemaal op zoek naar een emotioneel veilige relatie, ondanks onze verschillen. We willen ervaren dat we voor de ander belangrijk zijn, dat we worden geaccepteerd en gewaardeerd met onze eigenaardigheden.

## Relationeel geschapen



Toen de Heere de mens in alle volmaaktheid schiep, vormden Adam en Eva samen het beeld van God. 'Laat Ons mensen maken, naar Ons beeld, naar Onze gelijkenis

(...). En God schiep de mens naar Zijn beeld; naar het beeld Gods schiep Hij hem; man en vrouw schiep Hij hen' (Gen. 1:26,27). Als een puzzel van twee stukjes, Eva gemaakt uit de rib van Adam, vormden zij een eenheid: de mens. Heel bijzonder als je daarover nadenkt. Ze begrepen elkaar ongetwijfeld zonder woorden, ze waardeerden de ander als verlengstuk van zichzelf. Ze schaamden zich helemaal niet voor zichzelf (en ook niet voor de ander) en voelden zich volkomen vrij bij elkaar. Samen verblijdden zij zich in het dienen van de Heere. Adam en Eva hadden een goed huwelijk!

Ze waren dan ook geschapen naar het beeld van God. Het is opvallend dat er bij de schepping van de mens zo duidelijk in meervoud gesproken wordt: 'Laat Ons mensen maken, naar Ons beeld, naar Onze gelijkenis.' De God van de Bijbel openbaart Zich als de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. Eén God in drie Personen, Die niet los van elkaar, maar in elkaar bestaan, elkaar liefhebben en verheerlijken. In perfecte, volmaakte, verbinding. We zijn samen, man en vrouw, naar dit beeld geschapen. Naar het beeld van de God, Die in Zichzelf is aangelegd op relatie en Die bovendien in de Bijbel openbaart dat Hij met Zijn schepselen in verbinding wil staan. We zijn geschapen als relationele wezens, in een rechte verhouding met God en met elkaar. Adam en Eva leefden samen in volmaakte harmonie met hun Schepper. We weten dat deze volmaaktheid niet is gebleven. De mens verbrak de volmaakte relatie met zijn God. Dat zien we direct terug in de relatie tussen Adam en Eva. Het 'ik' komt voorop te staan, de een beschuldigt de ander en er komen gevoelens van schaamte en eenzaamheid.

## Wetenschappelijk onderzoek

Volgens de theorie van de Emotionally Focused Therapy (EFT) zijn we allemaal op zoek naar veilige emotionele verbinding in onze relaties, naar echte eenheid dus. De wetenschap zal deze zoektocht evolutionair verklaren. Maar ten diepste is het een verlangen dat is overgebleven na onze dramatische val in het paradijs. We zijn relationeel geschapen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat uit diverse wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het willen verbinden ingebakken zit in ons brein.

Zo blijkt uit onderzoek dat de kwaliteit van onze band voor een groot gedeelte bepaalt hoe wij onszelf zien. Je wordt er gelukkiger van als je een goede band hebt met je man of vrouw. Het blijkt dat mensen die emotioneel veilig verbonden zijn met elkaar, beter tegen stress kunnen, tegenslagen gemakkelijker kunnen opvangen en zelfs zelfstandiger zijn. Alle reden dus om te investeren in deze goede band!

*Sue Johnson, de grondlegger van de EFT, beschrijft een interessant onderzoek, waarin een vrouw, Jane, op verschillende momenten een pijnprikkel krijgt toegediend, terwijl de hersenactiviteit gemeten wordt middels een MRI-scan. Jane doet mee aan deze proef, zowel voor als na therapiegesprekken met haar echtgenoot, waarin ze werkt aan een goede band met hem. Vóór de gesprekken wordt de intensiteit van de pijn even hoog gemeten, of ze nu alleen is, met een vreemde erbij of met haar man. De hersenen van Jane blijken sterk te reageren op de bedreiging van de pijnprikkel en ook op de pijn. Het maakt hierbij geen verschil dat haar man Carl haar hand vasthoudt.*

*Nadat Jane gewerkt heeft aan meer veiligheid en openheid in de verhouding met Carl, blijkt verbazingwekkend dat de nabijheid van zomaar een vreemde al minder*

*pijn oplevert. Blijkbaar voelt Jane zich sterker om met deze pijn om te gaan, wetend dat ze iemand heeft om op terug te vallen. En als Carl dichtbij is en haar hand vasthoudt, blijkt dat er zelfs heel weinig hersenactiviteit te zien is die op angst of dreiging wijst. Een goede en veilige relatie werkt dus kalmerend voor je hersenen.*

Belangrijk is dan natuurlijk het antwoord op de vraag hoe zo'n emotioneel veilige relatie eruitziet. Over wat voor soort band hebben we het eigenlijk? En over welke eenheid?

### **Toegankelijk**

Allereerst gaat het om een open, toegankelijke houding in je relatie. Je bent oprecht geïnteresseerd in wat er in je man of vrouw omgaat. De ander komt op de eerste plaats in jouw leven. Dat laat je ook merken door een houding van open nieuwsgierigheid in plaats van een houding van desinteresse of te veel eigen mening. In de praktijk gaan we er vaak van uit dat de ander net zo denkt of voelt als wij dat zelf doen. Maar je man of vrouw is echt iemand anders. Zie dit niet als bedreiging, maar juist als verrijking! John Gottman, een Amerikaanse relatiepsycholoog die verschillende huwelijken jarenlang volgde, heeft het over 'toegenegen zijn' aan je man of vrouw. Je behandelt de ander met welwillendheid. Volgens hem kunnen stellen zich aan elkaar ergeren, kibbelen en zelfs ruzie maken, als ze maar genoeg momenten hebben waarop ze zich naar elkaar toe neigen met oprechte aandacht en oprecht respect. Dan groeien en bloeien ze op in elkaars nabijheid. Wist je trouwens dat het Hebreeuwse woord voor genade, *cheen*, 'zich neigen', of 'toeneigen', betekent?

Het is natuurlijk pas mogelijk om je te verbinden als twee partijen zich openstellen. Daar is dus voor nodig dat je ook zelf je twijfels en onzekerheden, je

vreugde en je verdriet, durft te delen. Een goede relatie is hier veilig genoeg voor, zonder dat je bang bent dat de ander direct met zijn of haar oordeel klaarstaat.

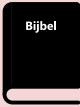
*De liefde,  
Geduldig en vriendelijk is zij  
Ze wordt niet jaloers op jou of op mij  
Ze scheidt ook niet op, is dus niet zelfvoldaan  
En plaatst zichzelf nergens bovenaan  
Ze zegt of doet geen onaardige dingen  
Haar egoïsme weet ze goed te bedwingen  
Verbittering staat niet in haar woordenboek  
Bij kwaad denken gaat ze niet op bezoek  
Ze wordt niet blij van onrecht doen  
Maar wel van de waarheid en goed fatsoen  
Ze beschermt, vertrouwt, verwacht altijd  
En blijft bestaan tot in eeuwigheid  
Geloof, hoop en liefde, die drie alleen  
Met de liefde als grootste op één*

*(Annets Alfabet gedichten)*

## **Responsief**

Het tweede wat een goede relatie kenmerkt, is het feit dat je kunt rekenen op steun wanneer je die nodig hebt. Dit geldt voor praktische zaken, maar het gaat hier vooral om emotionele steun. Juist als je uit evenwicht bent, is het belangrijk dat je man of vrouw hier goed op kan reageren. Vrouwen zijn nogal eens van mening dat hun man moet aanvoelen wat ze nodig hebben, ook zonder woorden. Maar het gaat juist om een reactie op jouw vraag. Het is belangrijk om te weten dat je man of vrouw er voor je is

op het moment dat je een beroep doet op hem of haar. Het draait om responsiviteit, dus om antwoord en reactie op jouw hulpvraag. Het is belangrijk om te weten dat je op iemand kunt bouwen. Dat hij of zij je niet laat vallen als jij je kwetsbaar opstelt. We hebben het allemaal op z'n tijd nodig dat we gehoord, gerustgesteld en gesteund worden door de ander. En het is belangrijk dat de ander daar ontvankelijk voor is.



Prediker 4:9-12: 'Twee zijn beter dan één, want zij hebben een goede beloning van hun arbeid; want indien zij vallen, de één richt zijn metgezel op; maar wee de éne die gevallen is, want er is geen tweede om hem op te helpen. Ook, indien twee tezamen liggen, zo hebben zij warmte; maar hoe zou één alleen warm worden? En indien iemand de één mocht overweldigen, zo zullen de twee tegen hem bestaan; en een drievoudig snoer wordt niet haast gebroken.'

### **Betrokken**

Ten slotte draait een goede relatie om het beleven van een vorm van eenheid, doordat je emotioneel op elkaar betrokken bent. Het is fijn om samen te zijn; je voelt je beiden op je gemak. Je kijkt elkaar net wat langer aan, je raakt elkaar wat vaker aan, je deelt wat je bezighoudt: het gaat om emotionele aanwezigheid. Maar ook als je niet bij elkaar bent, weet je dat je bestaat in het hoofd van de ander. Je vertrouwt erop dat er weer een moment komt van 'samen'.

Zo'n moment samen hoeft zeker niet altijd te betekenen dat je lang en veel praat over jullie relatie of knuffelt op

de bank. Ook het kunnen delen van wat je raakt in een kerkdienst, of het samen klussen in je huis, romantisch genieten van een ondergaande zon of samen hard lachen en plezier hebben, kan allemaal een intens gevoel van intieme verbondenheid geven.



Liefde is... samen tuinieren

### **Veilig bij elkaar**

We voelen ons dus veilig bij elkaar als we open en toegankelijk kunnen zijn over en weer, goed kunnen reageren op de emotionele behoeften van de ander en betrokken en aanwezig zijn op het leven van onze man of vrouw. Het klinkt allemaal best wel logisch. Natuurlijk ben je op

zoek naar eenheid en naar een goede band in je huwelijk. Natuurlijk willen we onze man of vrouw helpen als hij of zij ons nodig heeft. Maar de praktijk blijkt weerbarstig. Het is soms zo moeilijk om emotioneel betrokken te reageren. We voelen ons snel aangevallen, we ergeren ons, we begrijpen de ander niet of we weten simpelweg niet wat we moeten zeggen. Dan reageren we heftig of teruggetrokken. We voelen de muur tussen ons als het ware groeien. We leven buiten het paradijs. Momenten van gebrek aan verbinding zullen onvermijdelijk blijken te zijn. Juist daarom is het goed om te leren luisteren naar 'zachte' signalen van elkaar, waarbij we ten diepste uiting geven aan ons verlangen om gehoord, geliefd, gesteund en gerespecteerd te worden door de ander. Door dit verlangen te delen én door hier adequaat op te reageren, werken we aan herstel van verbinding en versterken we onze band. Acceptatie is de basis van elke roep om verbondenheid in een relatie. Je hebt een goed huwelijk als je weet: ik ben belangrijk en oké voor mijn man of vrouw en hij of zij is er voor mij als ik hem of haar nodig heb.



Geef aan hoe het staat met jullie huwelijksband: toegankelijkheid, responsiviteit, betrokkenheid.

### **Is vanuit jouw optiek je echtgenoot open/toegankelijk voor je?**

1. Ik kan gemakkelijk de aandacht van mijn echtgenoot krijgen. *ja/nee*
2. Het is gemakkelijk om een emotionele verbinding met mijn echtgenoot te krijgen. *ja/nee*
3. Mijn echtgenoot laat me merken dat ik bij hem/haar op de eerste plaats kom. *ja/nee*



4. Ik voel me niet alleen of buitengesloten in onze relatie. *ja/nee*
5. Ik kan mijn diepste gevoelens met mijn echtgenoot delen. Hij/zij luistert naar me. *ja/nee*

### **Is vanuit jouw optiek je echtgenoot responsief?**

6. Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij/zij voor me klaar. *ja/nee*
7. Mijn echtgenoot reageert op signalen dat ik zijn/haar nabijheid nodig heb. *ja/nee*
8. Ik weet dat ik op mijn echtgenoot kan steunen als ik bang of onzeker ben. *ja/nee*
9. Ook als we ruzie hebben of als we het niet met elkaar eens zijn, weet ik dat ik belangrijk ben voor mijn echtgenoot en dat we er wel weer uit zullen komen. *ja/nee*
10. Als ik de geruststelling nodig heb dat ik belangrijk ben voor mijn echtgenoot, kan ik die krijgen. *ja/nee*

### **Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?**

11. Ik voel me heel sterk op mijn gemak dicht bij mijn echtgenoot en ik vertrouw hem/haar. *ja/nee*
12. Ik kan mijn echtgenoot zo goed als alles toevertrouwen. *ja/nee*
13. Ik vertrouw erop, ook als we niet samen zijn, dat we met elkaar in verbinding staan. *ja/nee*
14. Ik weet dat mijn echtgenoot geeft om mijn vreugden, pijn en angsten. *ja/nee*
15. Ik voel me veilig genoeg om emotionele risico's te nemen bij mijn echtgenoot. *ja/nee*

Tel beiden de aantallen ja en nee op en vergelijk de uitkomst met elkaar. Herkennen jullie je beiden in de uitslag? Probeer, zonder jezelf te verdedigen, een verduidelijkingsvraag te stellen aan de ander.