
INHOUD

Inleiding	7
1. Stop verbaal geweld	13
2. Breek emotionele muren af	27
3. Ontdek en spreek elkaars liefdestaal	43
4. Leer dat teamwerk belangrijk is	63
5. Neem elke dag de tijd om naar elkaar te luisteren	77
Nawoord	93

INLEIDING

Sommige mensen zeggen dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten midden in de onstuimige golven van COVID-19. Dat is niet waar. We zitten allemaal in ons eigen schuitje. Sommigen van jullie zitten met kleine kinderen in je schuitje. Anderen hebben studerende kinderen die weer teruggekomen zijn in je schuitje. Velen van jullie zitten er alleen met je echtgeno(o)t(e) in. Misschien ben je gezond, of misschien is een van jullie beiden of zijn jullie allebei ziek. Misschien werk je vanuit huis, of heb je geen werk meer. Nee, we zitten niet allemaal in hetzelfde schuitje.

Wat wel voor ons allemaal geldt, is dat het dagelijks leven heel anders is dan voor de COVID-storm.

Sommigen voorspellen dat de echtscheidingspercentages omhoog zullen gaan wanneer de lockdown-maatregelen opgeheven zijn. Uit onderzoek blijkt dat dit in China inderdaad is gebeurd toen de quarantaine beëindigd werd. Daarbij wil ik opmerken dat quarantaines geen echtscheiding veroorzaken – mensen doen dat. Als de huwelijksrelatie voor de pandemie al kapot was, dan wordt wanneer je samen opgesloten zit alleen maar duidelijker zichtbaar wat daarvoor ook al gold. Als het huwelijk gezond was, dan kan de relatie tijdens de lockdown juist opbloeien.

Dit boek is bestemd voor alle getrouwde stellen, of ze nu een goede relatie hebben of een slechte. Je huwelijk kan altijd beter. Huwelijksrelaties zijn niet statisch. Ze worden elke dag beter of slechter. Heeft de COVID-19-epidemie jouw omgeving beïnvloed? Ongetwijfeld! Bij veel mensen is er financiële krapte ontstaan, wat zorgen met zich meebrengt. Als je kinderen hebt, dan zijn die een periode constant aanwezig geweest; dag en nacht, doordeweeks en in het weekend. Veel ouders zeiden toen

de scholen dicht waren, dat ze nu veel meer waardering kregen voor het onderwijzend personeel. Onze dagelijkse routines zijn veranderd, wat vaak stress veroorzaakt. Maar geen van die factoren maken of breken een huwelijk.

Mensen kunnen zich heel goed aanpassen. Wij kiezen voor onze houding en wij kiezen voor ons gedrag. Maar wij kiezen niet voor onze emoties. We kunnen ons gefrustreerd, boos, teleurgesteld of eenzaam voelen, of juist gelukkig, enthousiast, geliefd en veilig.

Hoewel emoties ons vaak wel beïnvloeden, hoeven ze ons gedrag niet volledig te beheersen. Onze maatschappij heeft emoties verheven tot de leidraad voor ons leven. Je hoort mensen zeggen: 'Ik moet bij mijn gevoel blijven.' Of: 'Ik moet mijn hart volgen.' Ze maken dus beslissingen op basis van hun emoties. Als hun emoties negatief zijn, hebben die beslissingen vaak nadelige gevolgen voor hun huwelijk en hun kinderen. Begrijp me niet verkeerd; emoties vormen een groot deel van ons mens-zijn, maar ze zouden ons gedrag niet moeten beheersen.

In tijden van crisis moeten we opnieuw ontdekken dat onze houding en ons gedrag heel invloedrijk zijn. Als we voor een

positieve houding kiezen, zullen we veel eerder geneigd zijn om goede beslissingen te nemen. Onze houding is wat we voor waar aannemen. Een negatieve houding stelt:

‘Ons huwelijk zal nooit beter worden.’

‘Mensen kunnen niet veranderen.’

‘Deze crisis wordt onze ondergang.’

Als die houdingen zijn onwaarheden die voortkomen uit onze negatieve emoties. Een positieve houding stelt:

‘Dit is een moeilijke periode, maar we zullen erdoorheen komen.’

‘We zullen deze crisis gebruiken om ons huwelijk te verrijken.’

‘We moeten een paar dingen veranderen, en ik zal de eerste zijn die verandert.’

‘Ik zie deze periode als een kans om ons huwelijk en het leven van onze kinderen te verrijken.’

In dit boekje wil ik vijf manieren aan je meegeven om je huwelijk te versterken en een betere omgeving te scheppen voor de

opvoeding van je kinderen. Als je kinderen hebt, kun je ze geen groter geschenk geven dan het voorbeeld van een vader en moeder die een liefdevolle, zorgzame, ondersteunende relatie hebben. Ik geloof dat jij zo'n soort huwelijk kunt hebben. Dus of je nu een gezond huwelijk hebt of een moeizame verhouding, laten we er in deze huidige crisis aan werken.

De suggesties die ik doe, zijn voortgekomen uit mijn veertig jaar lange ervaring in het huwelijkspastoraat. Ik heb gezien dat huwelijken gered werden door deze eenvoudige principes toe te passen, en ik heb gezien dat goede huwelijken geweldige huwelijken werden, doordat mensen zich deze vaardigheden eigen maakten. De korte hoofdstukken die volgen, zullen je vijf manieren bieden om je huwelijk te versterken. In het ideale geval, lezen jij en je partner afzonderlijk hetzelfde hoofdstuk, waarna jullie samen bespreken hoe je het kunt toepassen in je huwelijk. Ik ben me er volledig van bewust dat je je partner niet kunt dwingen mee te doen. Maar als jullie het wel samen doen, en besluiten om dat wat je leest in praktijk te brengen, zal dat je huwelijk een positieve impuls geven. Ik verwacht dat je een verandering zult zien in het gedrag van je partner als die de

veranderingen in jou opmerkt. We worden allemaal beïnvloed door de manier waarop andere mensen ons behandelen. Onderschat niet de kracht van een positieve invloed.

HOOFDSTUK I

STOP VERBAAL GEWELD

Het oude gezegde ‘schelden doet geen pijn’ is absoluut niet waar. Woorden hebben de macht om te kwetsen. Dat dat waar is, blijkt wel uit de oude Hebreeuwse spreuk: ‘Woorden hebben macht over leven en dood.’¹ Je relatie staat of valt met de manier waarop je praat. Alles wat we zeggen, heeft het effect van een bom of een balsem. Bommen vernietigen. Balsem is een heerlijk geurende olie of zalf die verzacht en geneest.

¹ Spreuken 18:21a

Felle, wrede, veroordelende woorden zijn als bommen die exploderen in het hart van de ontvanger. Aardige, liefdevolle, bevestigende woorden zijn als een helende balsem in het hart van degene die ze ontvangt.

Helaas gooien we allemaal weleens verbale bommen naar onze partner. Zulke woorden worden vaak in woede uitgesproken. We zeggen dingen als: ‘Ik kan ook nooit op jou rekenen.’ ‘Jij bent net als je vader/moeder – heel onverantwoordelijk.’ ‘Wil je die telefoon eens neerleggen en naar me luisteren?’ ‘Als jij een wandeling maakt, waarom neem je Danny dan niet mee? Hij gaat graag naar buiten en dan heb ik even rust.’ ‘Volgens mij zou jij me nooit aanraken als ik niet het initiatief nam.’ ‘Je weet toch dat ik zalm niet lekker vind. Waarom koop je dat dan?’ ‘Je maakt me gek omdat je de hele dag videospelletjes speelt.’ Ik zou veel meer voorbeelden kunnen geven, maar je begrijpt wel wat ik bedoel.

Die verbale bommen komen voort uit onze woede. Woede is de emotie die we voelen wanneer we vinden dat we oneerlijk behandeld zijn. Soms is onze woede terecht; we zijn inderdaad slecht behandeld. Dat soort woede zou ertoe moeten leiden dat

we onze partner daar liefdevol op wijzen en verzoening willen. (Daarover gaat hoofdstuk 2.) Het grootste deel van onze woede is echter misplaatst. Onze partner heeft ons niet slecht behandeld; die deed alleen niet wat wij vonden dat hij moest doen. Of die deed het niet zoals we dat wilden. Ik herinner me bijvoorbeeld dat ik een keer kwaad werd op mijn vrouw over de manier waarop zij de vaatwasser inruimde. Ik ben iemand die alles goed georganiseerd wil hebben, en ik heb een gestructureerde methode om een vaatwasser in te ruimen. Op die manier breekt er niets en wordt alles schoon. Karolyn ruimt een vaatwasser in alsof ze met een frisbee speelt. Woedend leerde ik haar dus een keer de les. Was dat goed voor ons huwelijk? Nee! Zij werd kwaad op me vanwege de manier waarop ik tegen haar sprak. Een verbale uitbarsting roept meestal een tegenaanval op. Ik bombardeer haar en zij bombardeert mij en samen vernietigen we wat we het liefste willen: een liefdevol huwelijk.

Wanneer we dag en nacht samen zijn, dan kunnen de verschillen in ons karakter vaker en sterker naar voren komen. De vraag is hoe we met die irritaties omgaan. Sommige mensen hebben een kort lontje en spreken dan harde, pijnlijke woorden.