

Kijk, dat je niet elk detail uit elk gesprek met je partner deelt, is logisch. **Maar je diepste geheimen** deel je natuurlijk wél met hem of haar. Toch? Of eigenlijk juist niet?



Cato (43) vertoonde in haar vorige relatie, die vier jaar heeft geduurd, nogal eens stiekem gedrag, zo zegt ze nu zelf.

“Ik heb af en toe dingen achtergehouden. In het begin, toen ik bij hem introk, hadden we nogal eens discussies over de inrichting. Hij had een andere smaak, het was echt een mannenhuis. Langzaam werd het wel meer ‘ons’ huis, maar een paar oubollige dingen stonden me toch in de weg. Eerst verplaatste ik ze naar zolder. En dan na een tijdje, als hij de spullen niet meer miste, hup, bij de vuilnis. Niet in gezamenlijk overleg dus. Ik wilde de slepende discussies erover mijden en inmiddels wist ik ook dat hij niet meer naar die dingen omkeek. Mijn eetverslaving was vaker een reden voor stiekem gedrag. Samen maakten we afspraken om af te vallen en meer te bewegen. Maar als ik dan ’s avonds in bed lag, blééf ik maar aan eten denken. Dan sloop ik naar beneden om bij te snoepen in de keuken. Dat ik dat niet tegen hem wilde zeggen, had denk ik vooral te maken met schaamte. Het ging tegen alle voornemens in. Uiteindelijk heb ik een maagverkleining laten doen, waarmee mijn eetverslaving werd beteugeld en die schaamtegevoelens dus ook verdwenen. Misschien is het zelfs zo dat ik door mijn nieuwe lijf ook als persoon veranderde. Al vrij snel merkte ik dat de chemie tussen ons afnam. Meer van mijn kant dan bij hem. Dat vond ik sneu voor hem. Om de relatie te redden lieten we elkaar een beetje meer vrij. Zelfs flirten met anderen was ‘toegestaan’. Zodoende whatsappte ik erop los met een paar leuke mannen. Ik genoot van alle aandacht. Maar of hij daar gelukkig mee was, betwijfelde ik. Ik deed het dus steeds vaker stiekem, eigenlijk om zijn gevoelens te sparen. Maar als ik eerlijk naar mezelf kijk, was het natuurlijk buitensporig gedrag. Als je relatie goed zit, ga je niet flirten met anderen. Het eindigde in af en toe daten en uiteindelijk kreeg ik een soort dubbelleven; een onhoudbare situatie. Inmiddels weet ik dat geheimen hebben alleen maar voor meer verwijdering zorgt - we hebben het niet gered samen. In mijn nieuwe relatie zitten we samen nog op een roze wolk. Geheimen zijn er niet en hopelijk komen die ook niet. Flirten met anderen, stiekem gedrag, ik heb er helemaal geen zin meer in en het brengt je als stel niet verder. Het geeft alleen maar spanningen.”



Bij Lilian (41) en acht jaar samen met Jeroen) is helemaal geen sprake van echte geheimen. Hooguit verzwijgt ze weleens iets om de lieve vrede te bewaren.

“Jeroen en ik wonen sinds vier jaar in het buitenland, in Doha, de hoofdstad van Qatar. We zijn een samengesteld gezin met maar liefst zes kinderen: twee van onszelf, twee uit Jeroens vorige relatie en twee uit mijn eerste huwelijk. We hebben veel heftige dingen meegemaakt met elkaar. Hierdoor kan het niet anders dan dat we elkaar door en door kennen. Zo was het overlijden van de moeder van Joep en Floortje, de kinderen uit Jeroens eerste huwelijk, een heel zware periode in ons leven. Dat zijn zulke intense en grote dingen, dat brengt je tot de kern. Andere zaken dan het gezin zijn dan al snel onbelangrijk en niet de moeite waard om je druk over te maken. Geen conflicten, discussies of mokken. Ook de emigratie naar een land als Qatar is een grote verandering in ons leven geweest. Je springt met zijn allen in het diepe en hebt elkaar hard nodig om je staande te houden.”

Er is geen ruimte en mogelijkheid om iets achter te houden. Geheimen zijn er dus absoluut niet. Als wij geheimen voor elkaar hadden gehad, hadden we nooit zo snel een leven kunnen opbouwen in het buitenland. Je bent in eerste instantie volledig op elkaar aangewezen en moet bereid zijn samen de rust en regelmaat in het gezin te waarborgen. Hiervoor doe je concessies, maar deze leveren nooit frustraties op omdat je allebei weet waar je het voor doet: het behouden van een hecht gezin in een volledig andere omgeving. Jeroen is in Qatar direct begonnen met lange werkweken en ik vond het in het begin moeilijk dat ik niet wist wanneer hij thuis zou komen. Ik had dan zo veel meegemaakt overdag; dat wilde ik graag delen. Het duurde even voordat ik me realiseerde dat werken in het Midden-Oosten anders is dan in Nederland. Het gaat hier 24/7 door, dat bleek onderdeel van onze keuze te zijn. Daar heb je dan mee om te gaan. Ik ga dus inderdaad niet onnodig discussies aan. Als hij eindelijk thuis is, houd ik misschien mijn mond, maar dat is iets anders dan zaken achterhouden. Het is het me niet meer waard me er druk over te maken. We zijn volledig op elkaar aangewezen; in het buitenland wonen met een samengesteld gezin geeft simpelweg geen ruimte voor geheimen.”

‘Als hij eindelijk thuis is, houd ik misschien mijn mond, maar dat is iets anders dan zaken achterhouden’

‘Dat floept er gewoon uit, zo’n leugentje. Dat ik opeens lieg is omdat ik hem geen gelijk wil geven’



Deborah (45, getrouwd met Martijn) weet eigenlijk precies waarom ze weleens iets achterhoudt.

“Martijn en ik zijn al vijftien jaar getrouwd en maar liefst 25 jaar samen. Ik durf wel te stellen dat we elkaar door en door kennen. Samen zijn we volwassen geworden en zijn we een gezin gestart. We hebben twee kinderen. Toch heb ik één geheimpje, een stiekeme ‘minnaar’: Marktplaats. Heerlijk vind ik het om te struinen naar mooie spulletjes. Het begon ooit met een prachtige merktas. Nieuw niet te betalen, dus ik dacht: laat ik eens op zoek gaan naar een tweedehandsje. En ja hoor, ik vond de tas voor veel minder geld. Uiteraard smaakte dit naar meer en al snel daarna ging ’t dak eraf. Tig spullen wist ik te traceren en in te kopen. Met name merktassen en andere mooie kledingstukken zijn mijn ding. Na een tijdje werd mijn eigen webwinkel geboren waarin ik betaalbare tweedehands merktassen aanbied, alles verworven via Marktplaats. Met mijn sieraden Puro uit Italië heb ik een heerlijke collectie van hebbedingen. De dagelijkse verleidingen voor mij zijn dus groot. Juist daar komen zo af en toe de leugentjes om de hoek kijken. Als ik voor de zoveelste keer de impuls niet kan weerstaan een waanzinnige tas voor mezelf achter te houden en Martijn merkt die toevallig op, zeg ik doodleuk: ‘O, die is voor de webwinkel hoor!’ Helemaal niet waar natuurlijk. Ik heb ’m allang op ‘mijn naam’ staan. Dat floept er dan gewoon uit, zo’n leugentje. Onderbewust weet ik namelijk zelf ook wel dat het de zoveelste tas is die ik werkelijk niet nodig heb. Hoewel... soms zie ik dat anders hoor! Dan moet de tas bij de collectie, als een onmisbaar item. Dat ik dan toch opeens lieg tegen Martijn is, denk ik, omdat ik hem geen gelijk wil geven. Geen zin om zijn opmerking ‘Goh, Deboor, had je die nou wel nodig?’ aan te horen, met die grijns op zijn gezicht waaruit duidelijk blijkt: ik heb jou wel door. Hetzelfde leugentje komt langs als ik ‘zwarte broek nummer 11 die ik niet kon laten hangen’ mee naar huis neem. Dat meld ik gewoon niet. Het zou heus geen ruzies opleveren, maar hij confronteert me eigenlijk met mijn eigen koopzieke gedrag en mijn tassen- en zwartebroekenfetisj.”



4 vragen aan relatiedeskundige Fiona Brouwer:

Waarom houden we dingen soms geheim?

“Meestal gaat een geheim over een ethisch conflict in jezelf. Zelf weet je ook wel dat het niet klopt dat je met je ex zit te mailen of stiekem meer drinkt dan je zegt. We leven soms niet naar het beeld van wie we willen zijn en schamen ons daarvoor. Bovendien geven we ‘het gelijk’ niet graag aan de ander. Iets geheimhouden is de macht niet aan de ander willen geven, want zijn reactie zal wel afkeurend zijn. We hebben natuurlijk een verhaal voor onszelf nodig om het geheimpje te vergoelijken: ‘Ik kan makkelijk stoppen als ik zou willen’, ‘Zij heeft altijd wat te zeuren’, ‘Hij heeft alleen maar aandacht voor zijn werk’. We wijzen vaak naar de ander, maar ondertussen zeggen al die ‘redenen’ veel meer over het conflict in jezelf.”

Is het uitsluitend een ethisch conflict in jezelf?

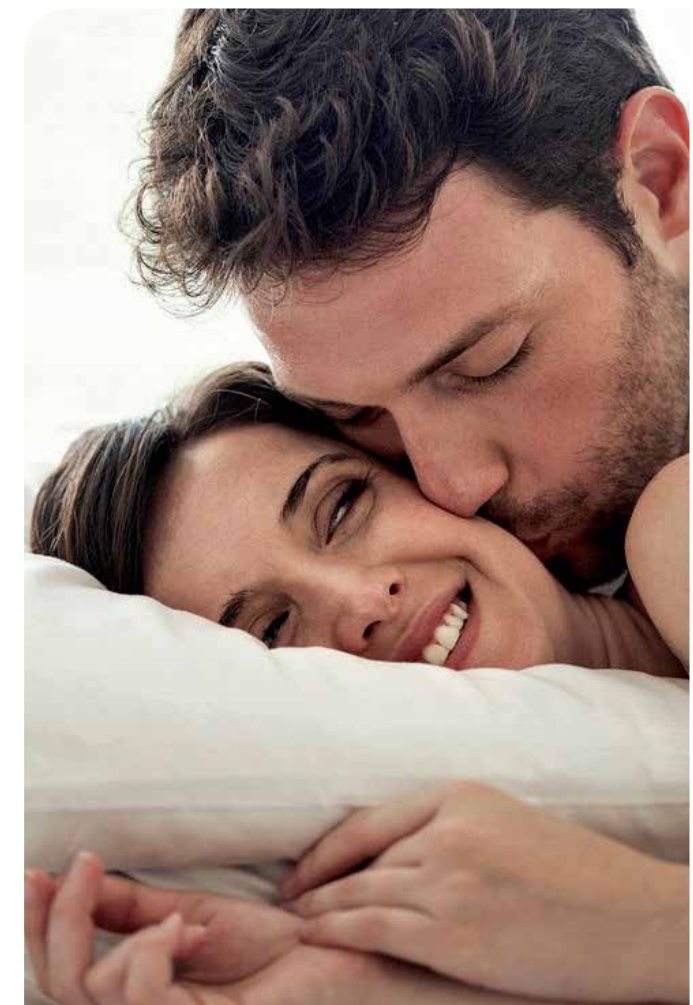
“Zaken geheimhouden zit ’m vaak in de interactie tussen twee mensen. We reageren op elkaars eigenschappen. Naarmate je langer samenleeft, kom je ook elkaars negatieve eigenschappen tegen. De een is snel geïrriteerd, de ander slordig, driftig, krenterig of heeft een gat in z’n hand. Daarmee omgaan is best lastig. Herhaaldelijk struikelen relaties over dezelfde onhebbelijkheden. Ik noem deze eigenschappen stagnaties. Omdat hij bijvoorbeeld jaloezies is, doet-ie moeilijk als zij uitgaat. En daarom, als reactie op zijn jaloezie, liegt ze erover en zegt ze dat ze moest overwerken. Of: omdat zij zo zorgelijk is, verzwijgt hij zijn slechte evaluatiegesprek. Vaak onder het mom van ‘wat niet weet, wat niet deert’. Het zit in de menselijke natuur om confrontaties te mijden en de lieve vrede te willen bewaren. Maar dat werkt bedekkend en is funest voor je relatie. Zodra je denkt: ik zeg het maar niet meer, beginnen de problemen.”

Wat voor problemen dan?

“Je stevent mogelijk af op een vertrouwensbreuk. Want vroeg of laat loop je een keer tegen de lamp. Hij vindt bijvoorbeeld de mailwisseling tussen jou en je ex. Ook al probeerde je jezelf wijs te maken dat het écht onschuldig was, leg het nu nog maar eens uit! Zij ontdekt manliefs peuken in de dakgoot. Ze waren van weken geleden, maar of ze nu nog gelooft dat hij gestopt is? Grote geheimen hebben of iets verzwijgen om confrontaties te mijden; beide situaties leveren spanningen op. En het gaat van kwaad tot erger; leugens stapelen zich op. En als ze uitkomen, heb je pas écht de poppen aan het dansen.”

Wat is raadzaam?

“De essentie is dat als je iets weghoudt bij de ander, je gespannen rondloopt. Je gaat de kwestie niet met elkaar aan. Je blijft nerveus over de vraag of hij dat goed verstopte jurkje toch zal vinden, of dat een vriendin zich misschien zal verspreken over iets wat je achterhield. Zo’n stagnatie binnen je relatie moet je oplossen, anders blijft hij zich herhalen. Je zult een ontwikkelstap moeten zetten. Samen in alle openheid en veiligheid tot gezamenlijke afspraken komen. Dat begint bij jezelf. Stel jezelf maar eens de vraag: houd ik weleens iets achter? Waarom eigenlijk?”



NOG WAT TIPS

Bewaar je (veel) geheimen voor je partner en heeft dat zijn weerslag op de relatie? Dan kan het raadzaam zijn om even stil te staan bij de volgende punten.

1 Het begint bij bewust worden. Vraag je af: waarom houd ik dingen voor mezelf? Als het verzwijgen te maken heeft met een negatieve eigenschap van de ander, is het zaak bespreekbaar te maken wat dat met jou doet. Bijvoorbeeld: “Jij bent zo jaloezies, daarom vertel ik niet dat...” Houd je dingen achter omdat je weet dat je zelf een slechte eigenschap hebt (je hebt bijvoorbeeld een gat in je hand, of drinkt veel te vroeg dat biertje), kun je juist hulp of steun vragen.

2 Probeer het in elk geval bespreekbaar te maken. Dat kan soms lastig zijn, omdat er al zo veel gedoe over is geweest. Overweeg in dat geval hulp in te roepen van een derde, een therapeut bijvoorbeeld. Bezuinig daar niet op, investeer!

3 Maak duidelijke afspraken. Daarmee zet je samen een ontwikkelstap in je relatie. Op die manier worden stagnaties aangepakt en nemen spanningen af.