

MATTHEW FRAY

WAAROM JE
HUWELIJK
STRANDT

*Een hoopvolle aanpak
om je relatie te redden*



INLEIDING: DE VERHALEN DIE WE ONSZELF VERTELLEN

Een man valt in een diepe put met wanden die te hoog zijn om langs omhoog te klimmen.

Hij heeft zich bezeerd en is bang.

‘Help!’ roept hij. ‘Ik zit hier vast!’

Precies op dat moment loopt er een dokter langs. Hij hoort de noodkreet, schrijft een recept uit, gooit het in de put en loopt weer verder.

‘Hallo! Is daar iemand! Help me alsjeblieft!’

Dan loopt er een dominee langs, die stopt, schrijft een gebed op een briefje, gooit dat naar de man en vervolgt zijn weg.

‘Help me alsjeblieft! Ik zit vast!’ roept de man.

Ten slotte loopt er een vriend langs. Als hij ziet dat de man vastzit in de kuil, springt hij hem onmiddellijk achterna.

‘Wat ben jij voor een sukkel? Nu zit jij ook vast! Waarom doe je dat nou?!’ vraagt de man.

‘Omdat ik hier al eerder in heb gezeten,’ antwoordt zijn vriend. ‘Ik weet misschien wel hoe je hieruit komt. En omdat ik wil dat je weet dat je niet alleen bent.’

Ik was vierendertig en hilde meer dan een volwassen man zou moeten doen. Omdat mijn vrouw bij me weg was. En omdat ik ons zoontje miste, dat niet elke dag meer thuis was. En omdat

ze iets had met een of andere eikel die de twijfelachtige eergenoot de enige mens te zijn die ik ooit graag zou zien omkomen in een heftige explosie.

Hoewel ik mijn vrouw in twee jaar tijd nauwelijks had aangeraakt, was de gedachte dat iemand anders dat deed onverdraaglijk. Mijn zoontje, dat nog niet naar de kleuterschool ging, zou nu worden grootgebracht door deze eikel. Ik had niets meer te vertellen over wie er voor mijn kind zorgde. Ik stelde me een toekomst voor waarin hij het veld af rende na een sportwedstrijd en in de armen zou vallen van zijn moeder en zijn slechte stiefvader, waar iedereen verder naar zou kijken als het perfecte gezinnetje. En ik zat dan op een afstandje met een beleefde glimlach te kijken, alsof alles oké was, maar stiekem wilde ik dat ik dood was.

Maar ik had ook met andere, onmiddellijke problemen te maken. Na mijn leven lang in een huis te hebben gewoond met ouders, medestudenten of mijn vrouw, had ik voor het eerst geen gezelschap. Dat kon niet.

Er zijn zat verhalen over mannen van mijn leeftijd die weer in het wild worden losgelaten. Die de datingwereld ingaan gewapend met het vertrouwen en de seksuele ervaring die we in onze jeugd nog niet hebben. Ik moet online gaan daten! Daar word je tenslotte niet meer om uitgelachen.

Ik probeerde online dating via Match en Tinder, ondanks Tinders reputatie in die tijd als app voor een onenightstand.

De vrouwen waren niet bijzonder geïnteresseerd. Op het internet kun je via datingvoorkeuren makkelijk filteren, dus het duurde niet lang voor ik besepte dat pas gescheiden alleenstaande vaders van 1 meter 75 die veel huilen niet bijzonder in trek zijn in de digitale datingwereld.

Maar er ontstonden wel wat contacten. De weduwe die me

wel leuk vond maar me de huid vol schold omdat ik al aan het daten was terwijl ik zo kort na mijn scheiding emotioneel nog niet beschikbaar was. De gehoorspecialist die LOL schreef achter letterlijk elke getypte zin. De vrouw die de zus bleek te zijn van een man die ik kende van mijn werk. Reden voor ons allebei om afscheid te nemen en te zeggen: ‘Ai. Dit is geen goed idee. Veel geluk en zo.’

Voor een date sprak ik mezelf ernstig toe: ‘Niet over je scheiding praten. Niet over je scheiding praten. Niet over je scheiding praten.’ En dan had ik het al over mijn scheiding voor het voorgerecht werd geserveerd. *Stommeling*.

Ik bakte helemaal niks van dat daten. Ik huilde niet alleen te veel, maar mijn haar werd al grijs en ik had een kind van vier, waardoor een hele groep die niet geïnteresseerd is in stiefmoederschap meteen afvalt. En de weduwe die me beleefd de huid vol schold had gelijk: ik was gaan daten om de eenzaamheid tegen te gaan, niet om authentieke menselijke verbindingen aan te gaan die zouden kunnen leiden tot gezonde, duurzame relaties.

Ik dacht er vaak aan hoe oneerlijk het voelde dat mijn vrouw zo gelukkig leek in haar nieuwe leven en relatie, terwijl ik door mijn tranen heen Netflix zat te bingewatchen, ellendig en alleen.

Ik sterf als een eenzame vrijgezel en die klootzak omhelst dan mijn zoon en geeft mijn vrouw een tongzoen naast mijn doods-kist, waarna hij hen meeneemt op een fantastische safarivakantie in Afrika waar mijn vrouw natuurlijk mijn overlijden viert met een heet seksstandje dat wij nooit hebben geprobeerd en zegt: ‘Hahahahahahaha! Ik mag wedden dat Matt de hele tijd maar zat te huilen en geen meiden kon vinden die met hem wilden zoenen! Wat een nietige, kleine loser was het toch! Ik ben zo blij hier met jou te zijn in plaats van met hem!’

Dat is echt wat ik toen dacht. Het waren donkere tijden.

Op een nacht, toen ik helemaal flipte en mezelf verdoofde met wodka, belde ik een therapeut via een 0800-nummer, en ik weet zeker dat ook zij me een loser vond.

Ze stelde me vragen over mijn leven. Ik antwoordde waarschijnlijk met: ‘Eh. Ik lig in scheiding. En ik ben onvrijwillig celibatair. Ik weet vrijwel zeker dat een of andere vent die ik niet ken zijn penis in mijn vrouw steekt. Het gaat echt geweldig. Fijn dat je het vraagt.’

En zij zei: ‘Voor jou als schrijver lijkt het me een goed idee om een dagboek bij te gaan houden. Schrijf gewoon eens op wat je voelt.’

Ze bedoelde waarschijnlijk dat ik een privédagboek moest bijhouden. Maar ik werd dronken en zette het op het internet.

VAN SCHEIDINGSBLOGGER NAAR RELATIECOACH NAAR AUTEUR

Ik begon de blog *Must Be This Tall To Ride* in 2013 als manier om het advies van de telefoontherapeut op te volgen en het verdriet en de boosheid over mijn scheiding te verwerken. De therapeut moedigde me aan om mijn gevoelens op te schrijven. Dus dat is wat ik deed. Het moest een soort galgenhumor zijn over mijn beproevingen als pas gescheiden alleenstaande vader met een midlifecrisis die probeert te daten en een nieuw leven moet beginnen. Ik dacht dat het op een disfunctionele, zielige manier grappig zou zijn.

Ik zag het bijna als een dagboek. Het was makkelijk om kwetsbaar en authentiek te schrijven omdat ik me te ellendig voelde om erom te geven wat anderen over me dachten en

omdat er geen gevaar leek te bestaan dat iemand het zou lezen.

Maar toen bleken mensen het heel graag te willen lezen en begonnen ze ook nog feedback te geven. Er ontstond een kleine maar betrokken en groeiende lezersgroep.

Die mensen hebben mijn leven op meerdere manieren gered. Mensen vonden het leuk wat ik schreef, zeiden ze. Ze voelden zich er minder alleen door. Mijn openbare zelfreflectie over mijn huwelijk en scheiding voelden persoonlijk en vertrouwd.

We ontdekten met z'n allen dat we niet alleen waren.

Het feit dat er geluisterd werd veranderde alles. *Draag ik bij aan alle calorievrije clickbaitonzin? Of ga ik iets proberen wat er echt toe doet?*

Ik had geschreven over mijn verdriet en woede. Over hoe slecht mijn ex-vrouw me behandelde, hoe onredelijk ze tegen me was en hoe moeilijk mijn leven was. Alles wat ik schreef draaide om mij.

En toen, op 3 juli 2013, tijdens mijn eerste vakantie zonder mijn vrouw nadat we uit elkaar waren, schreef en publiceerde ik een blog genaamd *An Open Letter to Shitty Husbands, Vol. 1*. Een bijzonder goede blog was het niet. Dat was niet de reden waarom deze blog belangrijk was. De blog was belangrijk omdat hij stond voor een cruciale verschuiving in hoe ik mijn mislukte huwelijk zag.

Ik begon me dingen af te vragen omdat ik het antwoord nodig had. *Wat had ik gedaan dat haar het gevoel gaf dat dit haar beste optie was?*

Ik las verschillende boeken en artikelen over de omstandigheden waaronder er een eind komt aan relaties. Die leken eng veel op hoe er een eind kwam aan mijn huwelijk. Ik dacht na over het gedrag dat in verband wordt gebracht met levenspart-

ners die zich emotioneel verwaarloosd en in de steek gelaten voelen. Het soort gedrag dat leidt tot het verdwijnen van een gevoel van veiligheid en vertrouwen in relaties. Ik ging voor het eerst van mijn leven over tot zelfreflectie, waarbij ik mijn eigen overtuigingen en aannames ter discussie stelde. Voor de eerste keer ooit stelde ik mezelf moeilijke vragen over hoeveel van deze verschrikkelijke situatie aan mij had gelegen.

Deze antwoorden voelden erg ongemakkelijk. Noem het maar een ongemakkelijke waarheid versus gemakkelijke leugens.

Het werd duidelijk dat mijn vrouw en ik net zo waren als veel andere echtparen. Misschien wel de meeste andere echtparen. We waren niet raar. We waren niet gestoord. We waren geen statistische afwijking. We waren de norm. En daar schrok ik van, omdat ik eindelijk wist hoe erg een scheiding kon zijn. Het kan je in iemand veranderen die je niet meer herkent. En wat als mijn vrouw en ik de norm waren? Dan liep iedereen gevaar.

Hoe kunnen we verwachten dat huwelijken standhouden als het erop lijkt dat partners zich niet eens bewust zijn van deze omstandigheden en gedragspatronen waar de relatie uiteindelijk aan ten onder gaat?

Dus ik ging door met schrijven over mijn eigen huwelijkservaringen. Over hoe ik onbedoeld mijn vrouw had beschadigd. Ik vertelde een verhaal en dan zeiden mensen: ‘Dat is precies zo in mijn huwelijk! Kwam mijn waardeloze vent hier ook maar achter!’

Mensen zeiden dat ze zichzelf herkenden in mijn verhalen. Hun partners zeiden dat mijn inzichten hun hoop gaf dat hun echtgenoten zich deze nieuwe manier van denken en spreken eigen konden maken.

‘Als jij het kunt, dan kan mijn man het misschien ook. Dank je wel.’

En toen gebeurde het: een getrouwd stel schreef me dat mijn verhalen hen hadden geholpen te erkennen en vast te stellen wat er in hun huwelijk gebeurde, en dat het hen had geïnspireerd tot verandering. En dit had uiteindelijk hun huwelijk en gezin gered.

Wauw.

Mensen gebruikten mijn openbare zelfreflectie om naar zichzelf te kijken en ongemakkelijke gesprekken te hebben met zichzelf en hun partner.

En sommige van deze mensen gebruikten wat ik had gedeeld om te groeien en om op een zichtbare manier te veranderen, wat hun leven en dat van hun geliefden ten goede kwam.

Daar was ik dan. Gescheiden. Single. Op het vlak van relaties een complete mislukking. Toch hadden mensen dankzij mij hun huwelijk kunnen redden. Mensen zeiden dat de manier waarop ik relaties tussen mensen uitlegde hen hielp op een nieuwe manier naar hun relatie te kijken.

Het was mijn intentie geweest om gemakkelijke verhalen te schrijven over een disfunctionele, gescheiden, alleenstaande vader die zijn weg probeert te vinden in de online datingwereld, voor de vijf mensen die dat wellicht interessant vinden. Ik werd per ongeluk een zelfhulpschrijver.



Spreker, podcaster en socialmedia-influencer Mark Groves moedigde me aan te gaan coachen.

Dat klonk als een slecht idee. *Wie ben ik in vredesnaam om te doen alsof ik een deskundige ben en mensen te vragen te*

betalen voor de adviezen van deze pas gescheiden amateur? Dus ik deed er niets mee, ook al is Mark slim en succesvol en was het genereus van hem mij te adviseren.

Een jaar later spraken Mark en ik elkaar weer aan de telefoon en herhaalde hij zijn advies om mensen te gaan coachen. Hij hoorde mijn aarzeling en benadrukte toen iets wat nogal vanzelfsprekend was. Ik adverteerde niet voor mezelf. Ik moedigde mensen niet aan om mij te kiezen in plaats van meer traditionele vormen van relatietherapie of -begeleiding. Ik stelde mezelf simpelweg beschikbaar voor de mensen die al op mijn website kwamen, mijn artikelen lazen en zich konden vinden in mijn verhalen.

Dus, hoe doodeng ik het ook vond, ik begon mensen die erom vroegen te coachen. We spraken elkaar via de telefoon of via online videoconferencing. En wat blijkt? Als je iets steeds weer opnieuw doet, wordt het minder eng.

Na een jaar mensen een-op-een te hebben gecoacht, werd ik door *New York Times*-schrijver Jancee Dunn (de auteur van *How Not to Hate Your Husband After Kids* en vele andere boeken) gevraagd om mee te werken aan een thema-artikel over mijn werk. Blijkbaar sta ik op een shortlist van mannen die niet werkzaam zijn in de geestelijke gezondheidszorg en die praten en schrijven over relaties zoals ik dat doe.

Het verhaal stond in mei 2020 in *The New York Times*, aan het begin van de COVID-19-pandemie, toen veel echtparen en stellen thuis vastzaten, wat wereldwijd relaties enorm onder druk zette.

Het artikel leidde tot aanbiedingen om ongescripte televisieshows te maken, en verschillende aanvragen voor media-interviews van over de hele wereld. Van Ryan Seacrests radioshow in Los Angeles, Californië, tot *Die Zeit* in Hamburg.

En nu heb ik de kans gekregen om dit boek te schrijven. Ik hoop dat je er iets aan hebt.

Mijn boodschap is kort samengevat dat goede mensen die getrouwd willen zijn elkaar per ongeluk pijn doen en elkaars vertrouwen schenden zonder dat beide partijen zich ervan bewust zijn. Dit gaat zo door tot het huwelijk langzaam toxisch wordt en/of eindigt.

Net zoals in de jaren vijftig en zestig een onwetende bevolking door zorgprofessionals werd gewaarschuwd tegen het gevaar van roken, is het doel van dit boek mensen bewust te maken van routinematig, alledaags gedrag binnen het huwelijk (of een langdurige romantische relatie) dat leidt tot relatieziekte en de dood ervan, als het niet wordt opgemerkt.

Want hoe kunnen dit soort dingen worden aangepakt of opgelost als mensen niet beseffen dat er een probleem is?

De toestand die een eind maakt aan het huwelijk en het aantal scheidingen zo torenhoog houdt, is het resultaat van onopvallend alledaags gedrag. Gedrag dat de meeste mensen zo normaal en onbeduidend vinden dat ze niet weten dat het gevaarlijk is, hoe ze het moeten voorkomen, hoe ze er effectief over kunnen praten, of hoe de schade kan worden hersteld die erdoor is veroorzaakt (vaak omdat ten minste een van ons stelselmatig ontkent dat er ook maar iets aan de hand is).

Het lukt ons vaak niet om vast te stellen wat de dieper liggende oorzaak is van onze stukgelopen relatie, waardoor we niet anders kunnen dan in toekomstige relaties precies hetzelfde te doen. (Wat het scheidingspercentage van 70 procent voor tweede huwelijken verklaart.)

Dit boek is een hulpmiddel voor stellen die graag willen trouwen, al getrouwd zijn en voor mensen zoals ik die zijn gescheiden en willen weten waarom. Het kan je helpen vast te stellen

welke gedragspatronen en communicatiegewoonten bij jou de relatie om zeep helpen en je laten zien welke nieuwe ideeën, vaardigheden en hulpmiddelen je kunnen helpen een succesvolle relatie te creëren.

De oplossingen zijn voor iedereen anders. Maar je ziet wel steeds bepaalde patronen terug in relaties. Sommige zijn goed. Andere niet. En je ziet ze overal ter wereld terug. Deze toxische relatiepatronen overstijgen taal, huidskleur, geografie, religie, leeftijd en seksuele geartheid.

Overal ter wereld gaan mensen vrijwillig een monogame relatie aan. De overgrote meerderheid redt het niet, hoe graag ze het ook willen.

Tijd om daar iets aan te doen.

Ik hoop dat dit boek de lezers kan helpen de emotionele intelligentie en het bewustzijn te ontwikkelen die nodig zijn voor een gezonde, succesvolle en langdurige relatie.

Het is niet mijn bedoeling dat te doen vanuit een 'ik ben beter dan jij'-houding. Ik oordeel niet en zal ook niet doen alsof ik zo slim en geweldig ben en dat jij een of andere sukkel bent die mijn hulp nodig heeft.

Ik heb bijna alles verkeerd gedaan. Als het gaat om relaties. Het huwelijk. Ik bakte er niks van, maar had het totaal niet in de gaten.

Dit is het verhaal over hoe ik leerde te begrijpen op hoeveel manieren ik mijn vrouw emotioneel had verwaarloosd en in de steek had gelaten, terwijl ik mezelf voorhield dat vooral zij verantwoordelijk was voor onze relatieproblemen. Dit is het verhaal van hoe ik mijn vrouw pijn deed met een glimlach op mijn gezicht. Ik geloofde echt dat ik een goede vent was die telkens wanneer zij verdrietig of gekwetst was, onredelijk werd behandeld.

En ik zou willen dat dit alleen mijn verhaal was en dat niemand zich erin herkende. Maar dit is het verhaal van het huwelijk overal. Van miljoenen mensen. Misschien wel miljarden. Maar dat hoeft het niet te zijn.