



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

The incomplete transaction

WILLIAM LEDERER EN DON D. JACKSON

VERTALING: SILVIA HERMANNNS

TECHNIQUE 1

Deze destructieve techniek is bijzonder effectief wanneer je haar gebruikt om je te wapenen tegen een partner die van nature agressief is, vindingrijk en die zelden de tijd heeft om alles te doen wat hij wil. Hoe succesvoller de persoon is in zijn werk en hoe meer hij ook thuis de controle wil hebben, hoe effectiever deze destructieve techniek tegen hem gebruikt kan worden. De techniek bestaat uit het subtiel ondermijnen van de pogingen van de agressieve echtgenoot op een manier die niet direct als zodanig valt te ontwarren, maar wel frustrerend is. Hier volgt een voorbeeld.

John Z. Anderson heeft een diep gevoel van wrok ten opzichte van zijn vrouw, Eloise. Wanneer ze samen zijn, is hij niet op zijn gemak, hij is gefrustreerd en er smeult een onbestemde woede in hem. John denkt hier vaak over na met een gevoel van schaamte en schuld, aangezien hij zijn frustratie en ergernis ten opzichte van zijn vrouw niet begrijpt.

‘Waarom voel ik me zo?’ denkt hij. ‘Arme Eloise, zij werkt zo hard. Zij is zo’n lief en attent persoon en een heel goede moeder. Ik heb echt weinig reden om zo vaak zó boos op haar te zijn. Zeker omdat de dingen die mij ergeren zo nietszeggend zijn.’

De lezer wordt nu uitgenodigd bij de familie Anderson.

Het is half acht in de morgen. John heeft zich net geschoren en hij gaat over enkele minuten naar beneden om te ontbijten met Eloise. Hij opent de lade van de kledingkast voor een schoon overhemd, maar de lade is leeg.

‘Eloise!’

‘Ja, lieverd.’

‘Hoe kan het dat ik weer geen overhemden heb?’

‘Maar lieverd,’ zegt Eloise, ‘we besparen veel geld als de man van de wasserij maar één keer per twee weken komt in plaats van iedere week.’

De opmerking van Eloise klinkt John vreemd in de oren. Hij krabt zich op zijn hoofd en begint te denken dat er wellicht iets mis is met zijn logica, alhoewel hij niet begrijpt wat er mis is. Hij gromt

wat, kijkt in de spiegel, haalt zijn schouders op en doorzoekt de wasmand voor een al gedragen overhemd. Hij doet er één aan, kiest een vlinderdas in plaats van een stropdas omdat een vlinderdas de kreukels en de vuile kraag iets beter verbergt.

Wanneer John klaar is met aankleden, gaat hij naar de keuken. Eloise neuriet vrolijk en ze schept koffie uit een blik van een kilo.

‘Eloise, jezus christus, ik heb je toch gevraagd om die kiloblikken niet meer te kopen. Bij ons wordt het spul oud en verliest het zijn aroma. Je weet toch wat een lekkere kop koffie voor mij betekent.’

Eloise kijkt hem enigszins moederlijk aan. Ze schudt haar hoofd en glimlacht geduldig. ‘Maar lieverd, ik kon het niet laten staan; ik spaar wel 75 cent per blik wanneer ik ze in de uitverkoop koop.’

‘Eloise, dat interesseert me niet, zelfs niet wanneer je vijf dollar per blik bespaart. Muffe koffie is muffe koffie. Alsjeblieft, koop geen kiloblikken meer.’

‘Ja, lieverd.’

Twintig minuten later, wanneer John vertrekt om naar kantoor te gaan, vallen hem spinnenwebben op, in de hoek achter de sofa. Hij gaat eens goed kijken. Zijn ogen scannen de kamer en hij ziet (zoals hij de laatste tijd vaker heeft gezien) viezigheid achter alle meubels.

‘Eloise!’

‘Ja, lieverd.’

‘Wanneer komt de werkster?’

‘Maar we hebben hier al eerder over gesproken; weet je nog, de dag na jouw verjaardag hebben we het hele plan besproken...’

‘Oh? Eloise, ik denk dat jij al meer dan genoeg te doen hebt en wanneer we allebei een schoon huis willen, en ik wil dat zeker, waarom kunnen we dan geen werkster laten komen?’

‘Oh, lieverd, je weet hoe ongemakkelijk ik me voel met vreemden in huis. Werksters lopen me altijd voor de voeten. Zij verschuiven de meubels en ik kan niks doen wanneer ze er zijn, behalve erbij staan en op mijn vingernagels bijten. Echt, lieverd, ik maak het huis veel liever zelf schoon.’

‘Ik weet het Eloise, maar jij hebt het op dit moment enorm druk, met de kinderen, de ouderraad en jouw reorganisatie bij het Rode Kruis en de dingen die je doet voor de demente oudjes. Ik begrijp hoe belangrijk al deze dingen voor je zijn. Maar er zitten maar een beperkt aantal uren in een dag en je kunt het niet zo druk hebben en ook nog eens het huis schoon houden.’

Eloise kijkt naar John. Haar ogen worden vochtig. Ze bijt op haar lip en zegt: ‘Dat is oké lieverd, ik doe wat ik kan. Alles wat ik wil, is jou helpen door een goede huisvrouw te zijn.’ Eloise draait zich om, loopt naar de slaapkamer en maakt het bed haastig op voordat ze naar het plaatselijke Rode Kruis gaat.

John verlaat het huis en stapt in zijn auto. Op weg naar kantoor is zijn maag onrustig. Aan de achterkant van zijn nek komt een kloppende pijn opzetten, die zich verspreidt tot aan het achterhoofd. Hij voelt zich bitter ten opzichte van de hele wereld – maar hij is zich er slechts vaag van bewust dat dit is gerelateerd aan zijn vrouw.

Hoe gesimplificeerd bovengenoemd incident ook mag lijken, het illustreert een gedragspatroon dat in veel huwelijken voorkomt.

In dit geval is Eloise een meester tacticus, ook al realiseert ze zich dit niet. Door een ondergeschikte rol aan te nemen, zorgzaam, attent en voornamelijk geduldig te zijn, maakt ze John langzaam gek. Hij is boos, gefrustreerd, voelt dat er iets mis is, maar weet niet wat.

Hun conversatie karakteriseert zich door het ontbreken van een afgeronde (complete) transactie. Er zijn geen beslissingen genomen.

De manier waarop Eloise reageert op John suggereert dat zij alles zal doen wat hij wenst, maar zijn ervaringen uit het verleden laten zien dat ze dat niet zal doen. Hij is gefrustreerd en boos en weet niet hoe hij met de situatie om moet gaan. Zijn conclusies wisselen van het ene extreme naar het andere: soms denkt hij dat zijn vrouw een leugenaar is en op andere momenten vindt hij dat er iets behoorlijk mis is met hemzelf.

Beide conclusies zijn juist. Maar noch man noch vrouw is zich bewust van wat ze doen.

HOE OM TE GAAN MET DE INCOMPLETE TRANSACTIE

In de beste huwelijken is men wel eens bot en zelfs grof tegen elkaar. Zo nu en dan zijn er forse ruzies; maar zolang er geen doden vallen, zullen de meeste stellen dit achteraf als verfrissend beschouwen. Zo nu en dan laten we de relatie echter uit de hand lopen door incomplete of niet afgeronde transacties te tolereren. Bijvoorbeeld wanneer wij de automonteur, wiens: 'Ja, 'tuurlijk, meneer, het komt voor elkaar' voor lief nemen, ook al komt het helemaal niet voor elkaar en maakt hij daarna alleen maar oneindig veel excuses. Tot we op een dag ontploffen en zeggen: 'Godverdomme, Barney, zorg dat de carburateur niet steeds opnieuw stukgaat, of ik ga voortaan naar een andere garage.' Door deze uitbarsting heeft hij meer respect voor ons, wij hebben meer respect voor onszelf en de grenzen van de relatie worden duidelijk gemaakt.

In het huwelijk is er geen miraculeuze methode om een relatie gestalte te geven zonder aanvaringen van tijd tot tijd. Men kan geen omelet maken zonder eieren te breken en er bestaat geen huwelijk waarbij de ingebouwde onbewuste verwachtingen altijd uitkomen.

In het geval van Eloise en John, reageert Eloise nooit direct op de onderwerpen die John aan de orde stelt. Wanneer een gesprek is afgelopen, weet John niet of hij wel of niet een punt heeft gescoord, weet hij niet of zijn vrouw hem nu wel of niet heeft begrepen.

Het is belangrijk om op te merken dat Eloise niet doorheeft wat ze doet. Vanuit haar oogpunt, probeert ze een onredelijke, agressieve echtgenoot te sussen zonder meteen aan zijn eisen tegemoet te komen. Met haar manier van doen geeft ze John het idee dat ze alles doet wat hij wenst, maar op de een of andere manier krijgt ze het voor elkaar om het onderwerp van onenigheid te veranderen en ze vervult nooit haar impliciete belofte om te doen wat hij wil. Door niet toe te geven maar wel te doen alsof, drijft ze John langzaam tot waanzin: hij weet nooit zeker wat hij van haar kan verwachten.

De incomplete transactie is een ernstige vorm van foute communicatie. De lezer weet misschien uit eerdere literatuur dat iedere boodschap ten minste drie aspecten bevat: de 'inhoud', het 'relationele' aspect en de 'context'. Wanneer twee mensen effectief willen communiceren, moeten zij deze drie aspecten goed in de gaten houden. Wanneer ze conflicteren of onverenigbaar zijn, is het onmogelijk de boodschap te snappen. De persoon die een onverenigbare boodschap ontvangt, moet om uitleg vragen wil hij het begrijpen en goed reageren.

In het voorbeeld van Eloise en John is er incongruentie in Eloise's boodschappen. Inhoudelijk wordt het één gezegd, het relationele aspect en de context zeggen iets anders. John heeft verzuimd om duidelijkheid te vragen omtrent de relationele kant van haar boodschappen. Wanneer zij zegt: 'Ik doe zo goed als ik kan,' lijkt de inhoud aan te geven dat ze welwillend is. Wanneer ze vervolgens niet als zodanig handelt, wordt het duidelijk dat de inhoud weliswaar een bepaalde boodschap geeft, maar dat de relationele kant een andere boodschap is: 'Ik wil dit eigenlijk niet en wil me de wet niet laten voorschrijven.' Iedere keer wanneer John de inhoud accepteert zonder dat hij om toelichting vraagt over het relationele gedeelte, neemt het probleem alleen maar toe.

John is net zo schuldig als Eloise. Hij zegt dat hij meer schone overhemden nodig heeft en Eloise beweert goedaardig dat ze geld bespaart. Geld is voor John echter irrelevant. Hij verdient genoeg en de rekeningen van de wasserij vormen geen probleem. Doordat Eloise's goedaardige toon hem op een zijspoor zet, laat hij na om adequaat te reageren. Misschien heeft de wijze waarop hij is opgevoed hem vatbaar gemaakt voor schijnbare meegaandheid en hebben zijn ervaringen met Eloise zijn reactie versterkt.

Als echtgenoten dergelijke destructieve patronen van onafgemaakte transacties willen stoppen, kunnen ze samenwerken om het patroon te veranderen. Ze moeten dan allebei extra goed luiste-

ren naar wat de ander zegt; en wanneer het niet echt duidelijk is, dan moet degene die in de war raakt door wat er gebeurt, om ophelderende vragen. Bijvoorbeeld wanneer de betekenis van de context vaag is of wanneer de manier waarop iets gezegd wordt iets anders impliceert en niet past bij de inhoud.

Wanneer een echtgenoot vindt dat deze methode te riskant is of verwarrend, of dat hij geen zin heeft het met de ander uit te voeren, dan kan hij het ook in zijn eentje doen door op te schrijven en te analyseren waarom de woorden van zijn partner en de implicaties daarvan hem verwarren.

Wanneer een echtgenoot vindt dat hij geen serieus antwoord op zijn vraag krijgt, zoals Eloise's reacties op John inzake de hemden, dan moet hij erop aandringen dat hij dit wel krijgt. Bijvoorbeeld: na Eloise's vriendelijke maar drammerige pleidooi: 'Maar schat, zelfs wanneer je genoeg geld hebt, is het dom om het weg te gooien aan kosten voor de wasserij!' zou John moeten vasthouden aan wat hij van haar vraagt met woorden als: 'Misschien begrijp ik je verkeerd. Wat ik je hoor zeggen is dat je weigert om mijn hemden aan de wasserij te geven en dat je mij liever in vuile overhemden naar kantoor laat gaan dan dat je er wat geld aan uitgeeft. Is dat wat je bedoelt?'

Eloise zal waarschijnlijk zeggen dat dit niet is wat ze bedoelt; ze probeert gewoon een goede echtgenote te zijn door John te helpen om geld te besparen. Wanneer John dit antwoord accepteert is het resultaat wederom een incomplete transactie en het destructieve effect van haar schijnbare goeigheid verspreidt zich weer wat verder. John moet nu antwoorden met iets als: 'Ik weet het, Eloise, en ik waardeer jouw zienswijze, maar ik heb echt meer overhemden nodig en ik wil dat de wasserij iedere week thuis langskomt om ze op te halen. Wat mij betreft ben je een goeie echtgenote wanneer je schone overhemden voor me regelt. Ga je dat nu wel of niet voor me doen?'

Wanneer deze methode wordt toegepast, zal het patroon van de incomplete transactie geleidelijk verdwijnen.

Jammer genoeg is het voor jonge stellen met onze westerse gedachten over romantiek, ridderlijkheid, en vrouwelijk-versus-mannelijk gedrag, moeilijk te geloven dat ruzie maken mag en zelfs noodzakelijk is. Als partners aan elkaar duidelijk maken waar hun grenzen liggen, en als ze oplossingen willen voor de relationele problemen die zij hebben, dan is er geen alternatief voor een eerlijk gesprek of actie; zelfs als dit het risico met zich draagt dat de relatie tijdelijk in moeilijk vaarwater komt.

Om het eenvoudig te zeggen, het motto van partners die proberen hun verhouding te verbeteren zou moeten zijn: Wanneer je iemand niet af en toe kunt vertellen dat hij naar de maan kan lopen kun je ook niet erg veel van hem houden.

Het vereist moed om de status quo op te schudden, maar wanneer de relatie het niet waard is om een risico te nemen teneinde deze te verbeteren, dan zal de relatie voor altijd beperkt blijven en belast zijn met zijn eigen stagnatie.

Referenties

Jackson, D. (Ed.). (1968). *Communication, family and marriage*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.

Lederer, W. & Jackson, D.D. (1968). The incomplete transaction. In: *The mirages of marriage* (hoofdstuk 27, pp. 213-218). New York: Norton.