

# ‘Je partner haten is heel menselijk’

Sadisme en haat horen bij het huwelijk, volgens seks- en relatietherapeut **David Schnarch**. Geen romantische stelling, maar cynisch is hij allerm minst. Hij gelooft in gezond egoïsme en in volhouden: ‘Als je op een dood punt bent beland en daar weer uitkomt, krijgt je relatie een diepte die je niet voor mogelijk had gehouden.’ TEKST: INGE SCHILPEROORD



et huwelijk, of eigenlijk elke lange liefdesrelatie, is een vreselijke opgave, zegt seks- en relatietherapeut David Schnarch. Het is frustrerend, pijnlijk en brengt de naaste trekjes in ons naar boven. Bij niemand ervaren we zo'n potentieel aan woede, haat en sadisme als bij onze partner.

Moeten we er dan wel aan beginnen? Op die vraag begint Schnarch (66) bulderend te lachen. ‘Ja, juist wel!’ Dan serieus: ‘Het huwelijk biedt ons een unieke kans op persoonlijke groei. Nergens kom je zoveel over jezelf te weten en vind je zoveel verdieping als in de relatie met je levenspartner. Maar je moet bereid zijn er hard voor te werken. En weten waar je aan begint.’

In dit laatste zit de crux volgens Schnarch, die met zijn vrouw Ruth wereldwijd koppels begeleidt met groepstherapieën. ‘Onze verwachtingen van het huwelijk zijn totaal onrealistisch. In het Westen, vooral hier in Amerika, leven we in een *feel-good* cultuur. Alles moet makkelijk gaan, leuk en lekker zijn.’ Vanaf ons terras in Los Angeles wijst hij op de rijen billboards die zich achter de palmbomen aftekenen tegen de vroege avondlucht. ‘Stuk voor stuk beloftes op snelle bevrediging. En dat verwachten we ook van onze relaties. We denken dat het huwelijk al onze

problemen zal oplossen. Dat als we eenmaal getrouwd zijn, we nooit meer echt bang of eenzaam hoeven te zijn. Dat onze partner altijd zal aanvoelen wat we nodig hebben en ervoor zal zorgen dat we ons goed voelen. Als je daar van uitgaat, kan het niet anders dan mislukken.’

## Toch ziet u nog hoop?

‘Zeker. Vergeet niet dat het huwelijk zoals we dat nu kennen, evolutionair een heel nieuw fenomeen is. Dat we zelf onze partners kunnen kiezen en daarbij ook nog vaak financieel onafhankelijk van elkaar zijn, bestaat nog geen honderd jaar. Als je dat bedenkt, is het geen wonder dat we er nog niet zo goed in zijn. We zitten nog midden in een leerproces. En dat gaat met vallen en opstaan.’

**Tegelijkertijd stelt u dat we onze partners meer dan wie ook haten en dat we sadistisch tegen elkaar zijn.**

‘Sadisme is een normale menselijke neiging. We associëren het met zweepen en rubberen maskers, maar de eigenlijke betekenis is: je doet een ander pijn en beleeft daar plezier aan. Dat is misschien niet iets om trots op te zijn, maar we kennen de neiging allemaal, en dat moeten we eens erkennen. We zijn vooral sadistisch in onze partnerrelatie, omdat de ander ons het makkelijkst kwetst.

