TEKST **MARIJE VEERMAN**
FOTO'S ILLUSTRATIES **ROBIN DUISTER**

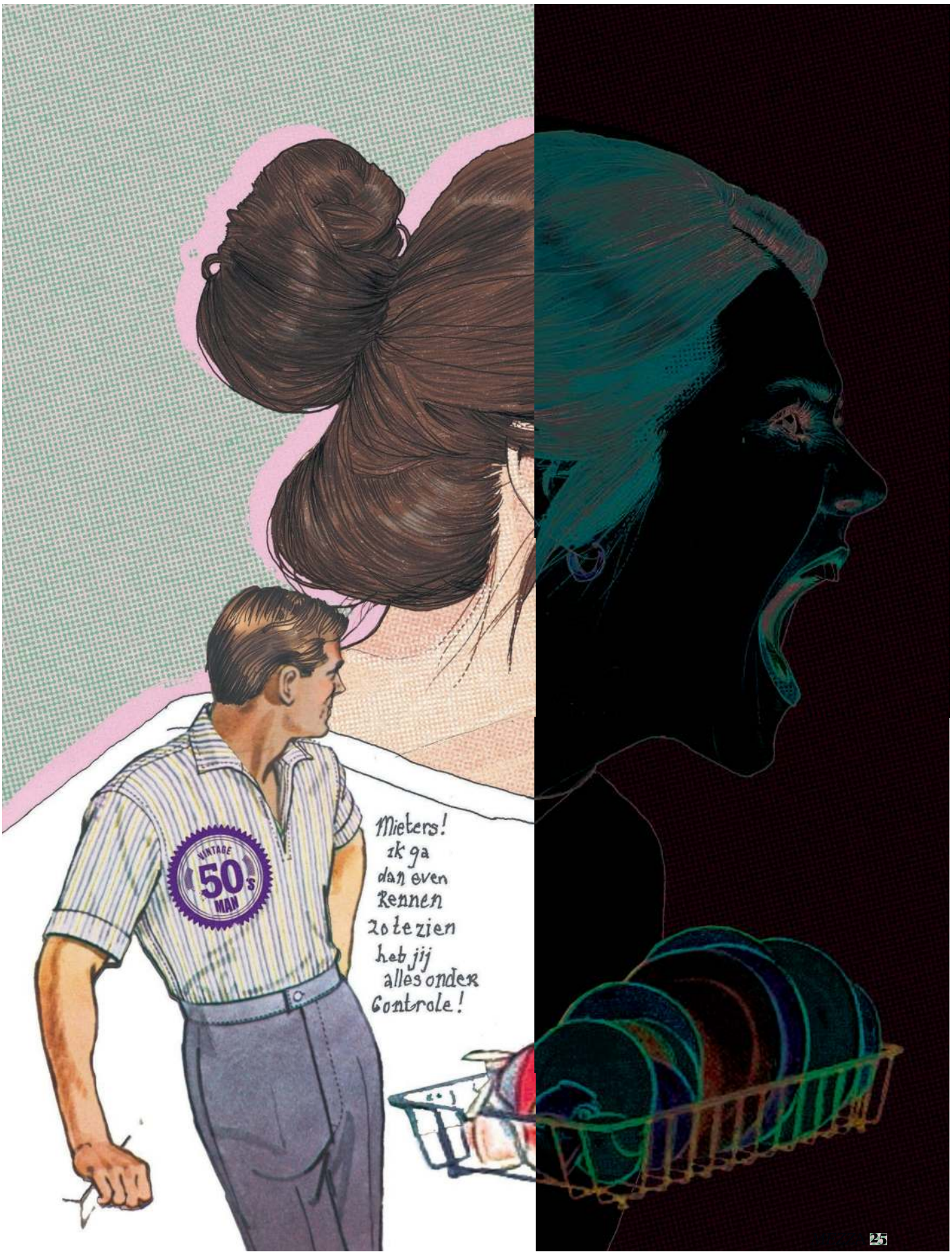
Alsof *zijn tijd*, zijn vrijheid, *meer waard* is dan de mijne



Twintig jaar nadat journalist en schrijver **Marije Veerman** (42) haar man ontmoette en twee kinderen met hem kreeg, moet ze toegeven dat haar relatie allesbehalve gelijkwaardig is. Waar ging het mis?

'Kan je nog iets anders dan zeiken?' Het is kwart over zes in de avond en we zitten midden in een ruzie. Uit pure frustratie stampvoet ik als een klein kind. We hebben de afgelopen maanden al zo vaak op dit punt gestaan dat ik er moedeloos van word. Elke ruzie lijkt een herhaling van de vorige. Zoals altijd is de aanleiding klein. We zouden na ons werk samen gaan hardlopen, maar de dag liep anders. De kinderen moeten nog eten en die avond is er ook nog een voorlichting op school. Terwijl ik met één hand nog een werktelefoontje afrond en met mijn andere in de pastasaus roer, staat Franklin ineens voor me in zijn hardloopkleding. 'Ik ga dan even snel rennen.' Het is niet het hardlopen waardoor ik ontplof. Het is de vanzelfsprekendheid. Alsof zijn tijd, zijn vrijheid, meer waard is dan de mijne.

TOEN IK OPGROEIDE WAREN de rollen thuis traditioneel. Mijn moeder stopte met werken toen ze zwanger raakte van mijn zus, omdat het was wat iedereen om haar heen deed. Zij stond op het schoolplein, zij regelde de cadeautjes, zij kookte. Pas later kwam de spijt. Ze verveelde zich en nam het mijn vader kwalijk dat hij na zijn werk doodleuk naar voetbaltraining reed terwijl zij thuis zat. Uiteindelijk eiste zij dat hij zou stoppen met voetbal, omdat hij niet alleen drie avonden in de week trainde maar ook de hele zondag weg was. Als kind vond ik dat ze zeurde. Dat zijn hobby betekende dat zij er op zondag geen kon hebben, kwam niet in mij op. Ik vind het nog steeds knap hoe haar frustratie naar ons toe nauwelijks voelbaar is geweest. Toch maakte ze er geen geheim van dat haar grootste wens was dat wij het later anders zouden doen.
De afgelopen maanden vraag ik me geregeld af hoe het komt dat ik nu toch op hetzelfde punt sta. Ja, ik bleef anders dan mijn moeder wél werken toen we op ons vijfentwintigste ouders werden, maar binnen ons gezin pakte ik de verzorgende rol op. Misschien ben ik daar nog wel het meest verbaasd over. Terwijl ik buiten de deur als journalist veel schreef over feministische onderwerpen, zorgde ik thuis dat de schonehanddoekenplank niet leeg was. Ik kookte, waste, deed de boodschappen en was de hoofdverantwoordelijke in huis voor bijna alles. Niet alleen buitenhuis werd ik als schuldige aangewezen als de boel niet op orde was ('uw kind vindt het niet prettig dat hij als laatste wordt opgehaald, misschien moet u minder gaan werken'), thuis was er niet echt een relativerend oor. Mijn man, zelf opgevoed door een moeder die zich tot de dag van vandaag ondergeschikt maakt, »

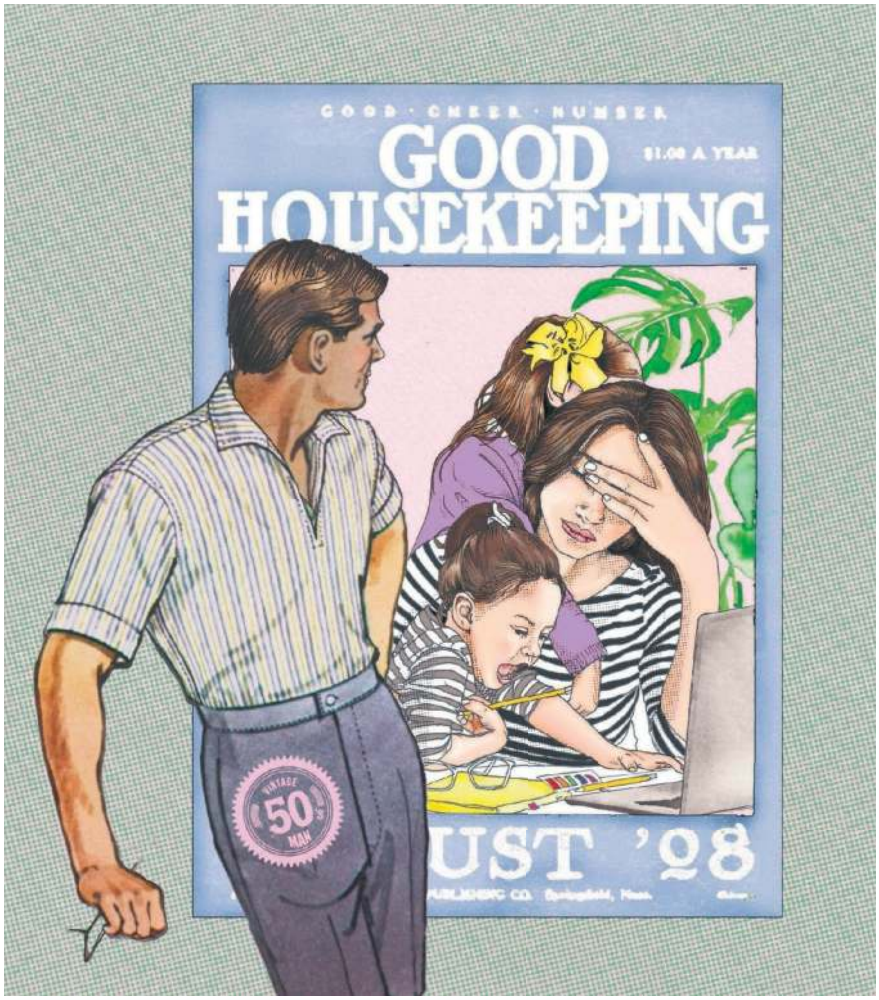

VINTAGE
50's
MAN
Mieters! ik ga dan even Rennen zo te zien heb jij alles onder Controle!

wilde het anders doen, maar wát dat anders dan was, bleek lastig te bepalen. Het patriarchaat in ons huis was nog springlevend en ik voegde me.
Al jaren praten we over de loonkloof, glazen plafonds en economische zelfstandigheid. Ook de ongelijke verdeling van zorgtaken en de mentale last van vrouwen staan op de agenda. Maar wat opvallend onderbelicht blijft, is de prijs die die scheve verdeling eist binnen relaties zelf. Slechts 9 procent van de stellen slaagt erin de zorgtaken echt gelijk te verdelen, terwijl 60 procent dat wél als intentie heeft. En dat verschil blijft niet zonder gevolgen: uit internationaal onderzoek van Harvard University blijkt dat bij 30 procent van de echtscheidingen de taakverdeling een rol speelt. Als vrouwen degene zijn die de relatie verbreken, is dat 70 procent.

TOEN IK DE AFGELOPEN maanden de kluwen probeerde te ontwarren van de crisis die in onze relatie was ontstaan, ontdekte ik dat het veel verder gaat dan wie er kookt of op het schoolplein staat. Het is de vanzelfsprekendheid waarmee mannen ruimte innemen en vrouwen vooral ruimte geven. Het is het aanpassen, het schuldgevoel, het pleasen – gedragingen die in ons dna gegraveerd lijken.
Christien Brinkgreve schreef in haar bestseller *Beladen huis*: ‘Jaren van feministische strijd weten deze dieptelaag vrijwel intact te laten. Overal zie ik het patroon opduiken; hoe vrouwen inschikken, gericht zijn op het voorzien in de verlangens en de behoeften van hun mannen en het gezin.’ Waarom is juist in de liefde gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen zo ver te zoeken?
‘De culturele druk op vrouwen en moeders is nog altijd enorm,’ zegt

‘Vrouwen hebben een *second shift*: **een tweede werkdag** die begint zodra je thuiskomt’

Liza Mügge, politicoloog aan de Universiteit van Amsterdam. ‘Er bestaat een mythe dat vrouwen de natuurlijke verzorgers van het gezin zijn – en die wordt eerder sterker dan zwakker. Kijk naar de *tradwives* op TikTok, die huisvrouw-zijn verheerlijken. Ik dacht lang dat het de goede kant op ging met vrouwenrechten, maar achter de voordeur veranderde weinig. Ja, vrouwen gingen meer werken, maar thuis lagen de zorgtaken nog steeds bij hen. Dat is de *second shift*: de tweede werkdag, die begint zodra je thuiskomt.’
Je kunt wel zeggen: dan moeten vrouwen het niet meer doen, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan, weet Mügge. ‘Want wie afwijkt van het plaatje van de ‘goede vrouw’, krijgt speldenprikjes, subtiele afwijzingen, maatschappelijke straf. Dat schuldgevoel zit diep. In de pas lopen is vaak de weg van de minste weerstand.’
Om me heen zie ik diezelfde patronen. Dat inschikken, de behoeften van anderen voor de eigen plaatsen, het faciliteren. Een vriendin vroeg zich laatst hardop af of ze het sauna-weekend waar ze al weken naar uitkeek, moest laten doorgaan. Haar man had plots een werkuitje en haar zoontje was ‘niet zo goed met oppas’. Toen ik opperde dat hij zijn werkuitje kon afzeggen, zei ze: ‘Ach, ik kan altijd nog een andere keer naar de sauna.’
Ik deed het jarenlang zelf: mijn eigen wensen ondergeschikt maken aan zijn vrijheid. Ik gunde hem het uitgaan met zijn vrienden, zijn voetbal, de ruimte om de deur achter zich dicht te trekken, in de vanzelfsprekende wetenschap dat ik er was voor de kinderen.
En ergens voelde dat ook als liefde. ‘Zonder jou ben ik nergens,’ zei hij vaak – en dat klonk als een compliment. Ik las laatst bij een Amerikaanse socioloog op Instagram dat liefde nog vaak onbewust gekoppeld wordt aan onderdrukking en ik denk dat dit waar is.
Het basisidee van het huwelijk heeft altijd het doel gehad om de vrouw klein te houden. Zij had geen recht op zelfbeschikking, op hoger onderwijs, op stemmen en kon zich alleen maar nuttig maken thuis. Die patronen laten zich moeilijk doorbreken. Het is subtiel als spinrag, het inschikken uit angst om de ander kwijt te raken. Toen een vriendin van mij meer ging werken, riep haar man in een ruzie uit: ‘Dat je nu een hoge functie hebt, wil niet zeggen dat je heel wat bent.’ Het zat hem vooral in de angst dat hij zelf het onderspit zou delven.
Ook ik moest de prijs betalen, al had ik dat pas door toen ik op mijn veertigste ineens niet meer verder kon. Ik voelde me uitgehold en ontplofte als iemand uit het gezin vroeg wat we gingen eten. Ik had mezelf zo lang in een mal gepropt dat er een knellende pijn was ontstaan. Jarenlang had ik mijn sociale leven om mijn gezin heen gepland en nu de kinderen groot waren, zat ik alleen op de bank. Ik had vriendinnen, maar afspreken vereiste een militaire planning, met agenda’s die op elkaar afgestemd moesten worden. Wie ik was, wat ik leuk vond? Geen idee.
‘Ben je niet gewoon boos op jezelf?’ vroeg een vriendin, toen ik na de zoveelste ruzie thuis bij haar kwam uithuilen. Ze had een punt. Hoe kon ik hem verwijten maken als ik zelf de eerste tien jaar van onze relatie niet op mijn strepen had gestaan? Als ik, bang om die zeurende vrouw te zijn, telkens voor de weg van de minste



weerstand had gekozen? ‘Je schrijft over ongelijkheid tussen mannen en vrouwen, maar je geeft papa de afstandsbediening als hij thuiskomt,’ zei mijn zoon laatst.

‘Logisch,’ zegt relatiepsycholoog Anne de Jong als ik haar vraag om handvatten. Ze herkent de tol die deze snijdende ongelijkheid eist in relaties en ziet dit in haar praktijk vaak terugkomen. Vrouwen die jarenlang doorgaan met voldoen aan het beeld van de perfecte vrouw en moeder omdat ze denken dat dit van ze verwacht wordt. Tot de emmer vol is. Dan komen de verwijten. Toch is dat precies het probleem.

De Jong: ‘Je wilt op zo’n moment erkend worden in je gevoel, maar vergeet je te verplaatsen in de ander. Hij heeft misschien nooit geweten dat jij je aan het opofferen

‘Het huwelijk heeft altijd het doel gehad de vrouw **klein te houden**’

was en ineens krijgt hij bagger over zich heen. Dat voelt onveilig. Of hij heeft zelf ook jarenlang niets gezegd toen hij voor zijn gevoel op een tweede plan werd gezet. Want dat merk ik ook: dat vrouwen om legitieme redenen de zorg voor de kinderen naar zich toetrekken, waardoor de man zich afgewezen voelt. Hij wil nu ook zijn gram halen.’

HOEWEL HET INGEWIKKELD IS om een dynamiek te doorbreken, is het zeker niet onmogelijk.

De Jong: ‘Er zijn twee liefdesredders die helpen. De eerste: vertellen wat je voelt, zonder de ander te beschuldigen. Vaak beginnen we met: ‘jij’. *Jij doet nooit wat*. *Jij bent alleen met jezelf bezig*. Je wilt worden begrepen, maar het enige wat de ander hoort is: jij bent ongelukkig en je geeft mij de schuld. Hij voelt zich tekortschieten. Instinctief schiet de ander in de verdediging of bagatelliseert het probleem. Jij voelt je niet gehoord. Zo beland je al snel in een negatieve spiraal.’

De tweede en volgens De Jong moeilijkste liefdesredder, is: écht luisteren. ‘Naar de waarheid van de ander, zonder oordeel en zonder meteen met een oplossing te komen. Stel de vraag: wat gaat er mis? Wat voel je? Pas dan leer je iemand écht kennen. Vaak zit onder elke ruzie hetzelfde patroon. Kun je dat doorbreken, dan ben je een heel eind.’

Ik was opgelucht toen mijn man me tijdens de zoveelste tirade in zijn armen nam en zei dat hij me niet kwijt wilde. Nog steeds merk ik dat ik soms zoek naar de zachtheid in mezelf. Naar een balans tussen de overgave en opoffering waarmee ik ooit begon, en de verharding van nu. Maar ik zie ook: er is beweging. Sinds we stapten uit het kringetje van verwijten en terugkeerden naar oprechte belangstelling, komen we verder. Als ik mezelf hoor uithalen, stop ik. Ik adem en zeg wat me raakt, in plaats van wat me stoort.

Is onze relatie nu gelijkwaardig? Misschien nog niet. Maar ik weet nu: het is geen onwil. We dragen allebei patronen met ons mee en het veranderen daarvan kost tijd. Misschien begint gelijkwaardigheid daar. «