

“Túúrlík,  
SCHAT...  
WAT  
JIJ WIL”



In plaats van duidelijk te zeggen wat we ervan vinden, rollen we met de ogen of komt er een sneer. Passief-agressief gedrag heet dat en het kan jezelf en een relatie behoorlijk ondermijnen.

Tekst MARLIES JANSEN

Een sarcastisch complimentje geven, zoals: knáp hoor, dat jij dat voor elkaar hebt gekregen! Een idee afkraken puur omdat je partner niet instemt met jÓuw plannetjes, of op een voorstel reageren met een onderzoek: ‘Tuurlijk schat, wat jij wil.’ Je partner in gezelschap kleineren omdat hij een bepaald klusje niet gedaan kreeg (“Hij kan nog geen band plakken”), negeren of sneren ‘Nee hoor, er is niets aan de hand!’ als de ander vraagt of er iets is... Klinkt dit bekend in de oren? De meeste mensen maken zich al dan niet bewust weleens schuldig aan zogeheten passief-agressief gedrag. Wat is dat eigenlijk?

### Passief-agressief gedrag is een vorm van verborgen vijandigheid

Psycholoog en relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven: “Er zijn veel gradaties. De meest basale variant is niet zeggen wat je bedoelt, maar eromheen draaien op een manier die negatief is voor de ander. Vaak zit er een gevoel van machteloosheid achter of voelt iemand zich teleurgesteld, buitengesloten of tekort gedaan. Je zegt bijvoorbeeld op sarcastische toon: ‘O, dus ik heb zeker geen zin in koffie?’, als je partner koffie voor zichzelf haalt en niet ook voor jou, in plaats van te zeggen wat je echt voelt. Of je pakt de volgende keer nadrukkelijk alleen koffie voor jezelf, om zo verkapt duidelijk te maken dat je die

actie niet leuk vond.” Deze manier van communiceren is niet alleen indirect, maar ook ineffectief. Van de Ven: “Je geeft de regie uit handen. Je laat het aan je partner over om te interpreteren: ‘Ik dacht inderdaad dat jij geen koffie wilde.’ Daardoor krijg je dus niet wat je wil. Bovendien zijn de opmerkingen vaak gemeen of sarcastisch, en gaat de ander dáárop in. Veel stellen lopen bijvoorbeeld vast in meningsverschillen over de opvoeding van de kinderen. En dan wordt er in het heetst van de strijd weleens iets geroepen als: ‘Wat weet jij nou van opvoeden? Jouw familie is een stel aso’s!’ Deze verandering van onderwerp – familie in plaats van welke normen en waarden in de opvoeding voor jou belangrijk zijn – maakt het gesprek nog moeilijker. Voor je het weet, heb je ruzie over iets heel anders.”

### SCHADELIJK

De serie *De Luizenmoeder* werd mede zo’n hit omdat we massaal genoten van het passief-agressieve gedrag van Juf Ank, die bijna voortdurend ontplofte van frustratie en woede maar dat achter een glimlach en schijnkalmte probeerde te verbergen. Ook in de serie *Downton Abbey* vlogen bij de aristocratische familie Crawley en hun bedienden per seizoen meer passief-agressieve opmerkingen over tafel dan tijdens alle kerstdiners in een compleet mensenleven. Sarcasme, sabotage, traineren, kleineren: het komt in alle relaties voor. Op het werk, in de familie, in vriendschappen en

in liefdesrelaties. Hoe vermakelijk het in films of series mag zijn, als je er zelf mee te maken hebt, is het andere koek. Passief-agressief gedrag is namelijk niet alleen ineffectief, maar ook schadelijk. Relatietherapeut Irma Buenk ziet in haar praktijk hoe destructief het kan werken. “Zeker als dit gedrag structureel is en iemand steevast sarcastische opmerkingen maakt, wegloopt of zijn partner doodzwijgt. De passief-agressieve persoon neemt onbewust een soort wraak met de verkapte boodschap: wat jij wil, doet er nu even niet toe. Degene die het ondergaat, kan er de vinger niet op leggen. Wat is er precies aan de hand? Kennelijk vindt hij of zij iets niet fijn, of is hij het ergens niet mee eens, maar wat? En ligt dat aan mij, of aan de ander? Dat is funest voor iemands zelfvertrouwen. Het maakt de relatie ook onveilig. Je weet niet waar je aan toe bent als jouw partner zich zo gedraagt. En vraag je ernaar, dan krijg je een cynisch: ‘Ja, denk dáár maar eens over na!’ te horen.”

### UITWISSELING

Het moeilijke is dat het bij pogingen om het op te lossen vaak van kwaad tot erger gaat. Van de Ven: “Eerst is er een ruzietje: ‘Ik bedoel dit, maar jij interpreteert het verkeerd.’ Op termijn is het: ‘Pfff, laat maar zitten!’ Het gevolg is dat je niet meer uitspreekt wat je voelt, denkt of wil, en je allebei op je eigen eilandje zit. Er is weinig communicatie, geen echte uitwisseling ▷



“UITEINDELIJK  
GAAT HET VAN  
KWAAD TOT  
ERGER EN  
ZIT JE IEDER  
OP EEN EIGEN  
EILANDJE”

## “ALS JE PARTNER MOET GAAN GISSEN WAT JE BEDOELT, LIGT VERGISSEN OP DE LOER”

meer van gevoelens en wensen. Steeds vaker zal een van beiden denken: wat doe ik eigenlijk in deze relatie?” Het valt Van de Ven wel op dat mensen vaak lang blijven proberen de relatie weer goed te krijgen. “Soms zitten ze jarenlang in zo’n patroon. Zonde, want er is veel aan te doen.” Maar eerst: hoe raken mensen in zo’n patroon verzeild? Wat gebeurt er ergens tussen tomeloze verliefdheid vol wij-gevoel en het ontstaan van de eilandjes in? Jean Pierre van de Ven: “Bij een deel van de stellen zit het ‘m in de interactie. Mensen zijn binnen relaties op termijn vaak verleerd op een directe manier aan te geven wat ze nodig hebben of graag willen. Dan is er ooit iets misgegaan in de manier van communiceren, tijdens een ruzie bijvoorbeeld, waardoor een van de partners bepaalde onderwerpen is gaan mijden, conflicten uit de weg gaat, en of zich niet meer durft uit te spreken. Dan word je voorzichtig, ga je hinten. Of je zegt dingen maar half of helemaal niet. Als je partner moet gissen wat je bedoelt, ligt vergissen op de loer, waardoor de communicatie nog slechter wordt.”



“DE RELATIE KOMT IN GEVAAR ALS JE NIETS MEER DOET OM HET PATROON TE DOORBREKEN”

### GEVOELENS UITEN

In andere gevallen is er sprake van een individueel probleem van een van de partners. “Mensen met een depressie vinden het moeilijk om zich direct te uiten, door twijfel of onzekerheid. Wie een depressie heeft, trekt zich terug, gaat contact uit de weg. Mensen die verslaafd zijn of heel angstig, doen dat ook,” zegt Van de Ven. “Ook kan iemand een probleem hebben meegekregen vanuit de opvoeding of jeugd. Als ouders op een onveilige manier met hem omgingen of doordat hij werd gepest op school. Dan interpreteren mensen andermans gedrag of reacties al snel als een bevestiging: ‘Zie je wel, nu doet hij me weer tekort’ of: ‘Ik ben niet belangrijk, ik doe er niet toe!’”

**Wees duidelijk, want voor je het weet, heb je ruzie over iets heel anders**

“Bovendien hebben mensen die in hun kinderjaren een onveilige situatie zoals mishandeling of verwaarlozing hebben meegemaakt, vaak niet de vaardigheden geleerd om op een positieve manier hun gevoelens te uiten, of te vragen om wat ze nodig hebben. Vaak was er ook geen ruimte voor het uiten van boosheid. En dan pas je een andere strategie toe om iets voor elkaar te krijgen of ergens uiting aan te geven, namelijk door passief-agressief gedrag,” vult Buenk aan.

### OP TWEE FRONTEN

Als je je een keer lekker passief-agressief afreageert of zelf de klos bent, is dat niet meteen erg. We doen het allemaal wel eens, als we moe zijn of gestrest. Maar wie in de gevarenzone zit – het gebeurt vaker en je zegt niets meer om het sarcasme te doorbreken – of al een structureel pro-



## VORMEN van VERMOMDE VIJANDIGHEID

Uitstelgedrag vertonen  
(een beloofd klusje maar niet doen)

*Blijven mokken*

**De ander negeren,  
doodzwijgen**

De ander buitensluiten

*Intimiteit vermijden  
of weigeren*

**Afspraken niet nakomen**

Overall kritiek op leveren,  
plannen afkraken

*Voortdurend te laat  
komen*

**Sarcastisch, cynisch  
doen**

De partner kleineren,  
ook waar anderen bij zijn

*Weglopen*

**De schuld van  
gezamenlijke problemen  
bij de ander leggen**

*(Bron: sprankelenderelatie.nl)*



## “HET VOORDEEL VAN EEN THERAPEUT IS DAT JE IN EEN VEILIGE OMGEVING LEERT OM DIRECT TE ZIJN”

bleem heeft, moet volgens Van de Ven op twee fronten strijden. “Kijk allereerst naar jullie interactie. Je hebt samen een vijand: jullie manier van communiceren. Daar ga je sámen wat aan doen in plaats van naar elkaar te wijzen. Duik in het onderwerp: wat valt er allemaal onder passief-agressief gedrag? Spreek vervolgens af: elke keer als het gebeurt, zetten we het gesprek stop en checken we: waar heb je echt behoefte aan, wat wil je? Dus je helpt elkaar, in plaats van te wijzen naar elkaar en gaat op een directe manier verder.”

Zowel Buenk als Van de Ven pleiten voor relatietherapie, en dan liefst bij een EFT-therapeut. EFT staat voor Emotionally Focussed Therapy. Van de Ven: “Voordeel van een therapeut is dat je daar ook meteen binnen een veilige setting leert hoe je direct kunt zijn én hoeveel effect dat heeft: ‘Hé, als ik dit op deze manier aangeef, komt de boodschap wél aan en doet hij er iets mee.’”

### ZELFBEELD

Passief-agressief gedrag gaat niet alleen om communicatie. “Het raakt in de kern van de relatie en aan de kern van wie jij bent. Het gaat over je zelfbeeld en de rol die je hebt in de relatie”, zegt Van de Ven. Daarmee komen we bij het tweede front waarop moet worden gestreden: de individuele kant van de zaak. Van de Ven: “Als jij in je jeugd meegekregen hebt dat je niet belangrijk bent of nergens bij hoort, is dat een lastige mindset om gesprekken op de juiste manier te interpreteren. Ga bij jezelf na: hoe zit dat bij jou? Is je je bijvoorbeeld tekort gedaan voelt, klopt die aanname

wel? Vind je zelf óók dat je er eigenlijk niet toe doet? Zo kun je zelf veel doen om patronen te doorbreken. Ook voor dit individuele aspect beveel ik therapie aan, omdat een therapeut in een paar gesprekken kan helpen dat soort basismotieven te zien. Je wordt je er sneller van bewust, het helpt je bij het signaleren: ‘Ah, daar ga ik weer, ik ben passief-agressief aan het communiceren omdat ik me machteloos voel.’

### Dreigt het mis te gaan? Zet het gesprek stop en kijk naar wat er écht aan de hand is

Van de Ven heeft nog een laatste, belangrijke tip: “We zijn gewoontedieren, vallen snel terug in patronen. Waak daarvoor door een week of twee, drie systematisch te werk te gaan. Train jezelf – liefst samen – in het signaleren van het gedrag, en ga elke dag even na hoe je gesprekken verliepen. Anders denk je voor je het weet weer dat je er niet toe doet als je partner geen koffie voor je heeft meegenomen, terwijl hij misschien niet eens wist dat je in de kamer zat.” □

### ZELF AAN DE SLAG

- ≡ *Waarom luister je niet? Helder communiceren met je partner,* Jean-Pierre van de Ven
- ≡ *Het moet helemaal anders,* Jean-Pierre van de Ven
- ≡ *Houd me vast,* Sue Johnson