



A. VANSTEENWEGEN

Les différentes façons de vivre le temps dans les couples

RÉSUMÉ : Il existe toute une gamme de différences dans le temps vécu des conjoints que cet article illustre par des exemples concrets : différentes perceptions de la durée ; différentes façons de percevoir la direction du temps ; des temps de réaction différents ; des temps d'élaboration différents ; des rythmes différents ; une évaluation différente de l'enchaînement des interactions ; une attitude différente par rapport à la ponctualité ; des besoins différents dans la planification du temps, etc. trouver du temps à passer ensemble ne peut être que le résultat d'une délibération et d'une décision.

La psychologie nous enseigne que nous n'avons pas tous la même expérience du temps, ce qui crée dans chaque couple des différences radicales entre les partenaires. Un événement qui, pour l'un, appartient au passé, doit encore, pour l'autre, faire l'objet d'une élaboration. Ce qui s'est passé en un clin d'œil pour l'un peut avoir duré une éternité pour l'autre. La durée est perçue différemment. La fréquence à laquelle on souhaite accomplir quelque chose, le rythme de vie sont perçus différemment. L'orientation que nous donnons au temps est perçue différemment. Un véritable temps commun n'existe pas de lui-même, simplement parce qu'une personne vit avec une autre. Sur le plan psychologique, on peut même dire que les personnes qui vivent ensemble diffèrent en tout. Et elles diffèrent aussi dans leur expérience du temps. Le détail de ces différences et quelques exemples permettent de le démontrer.

Différentes perceptions de la "durée"

Chacun des membres du couple a sa propre expérience de la durée d'un événement. Ce qui peut entraîner des conflits.

Il est 23 h et Koen attend Els, partie à son cours de *fitness*. Elle s'y rend une heure par semaine. Pour elle, cette heure passe très vite. Si elle va prendre un verre avec des amis après le cours, elle rentre à 23h 15. Pour Koen, cette heure paraît ne pas vouloir finir. Il se demande s'il ne lui est pas arrivé quelque chose. Els, de son côté, a l'impression qu'elle est à peine sortie. Elle rentre, de très bonne humeur, en s'attendant à ce qu'il

soit content de la revoir. Mais en l'attendant, la légère anxiété de Koen s'est transformée en colère. Quand il l'entend rentrer, il est irrité. Ils se disputent. "Où étais-tu ? - Tu ne me laisses jamais rien faire ! Tu devrais être content que, de temps en temps, j'ai des activités toute seule" - "Et moi, j'attends ici, seul, pendant que les enfants sont couchés. Est-ce une heure décente pour rentrer à la maison ? Chacun des protagonistes a perçu les 120 minutes (une heure de *fitness*, un verre entre amis et le trajet) de manière très différente. Pour lui, c'était beaucoup trop long. Pour elle, beaucoup trop court. Mais il s'agit toujours de 120 minutes. Ceci souligne la différence entre le temps mesuré et le temps perçu.

Différentes perceptions de la "direction" du temps

Dans sa relation, marquée par la violence, Griet n'ose pas partager ses pensées avec son mari Alex. Elle a peur que le passé se répète et qu'Alex se mette de nouveau en colère. "Il va s'en prendre à moi, il va me battre." Le passé la paralyse. Alex, de son côté, est inquiet pour l'avenir. Il a peur que Griet le quitte et demande le divorce. Il a peur qu'elle ne le juge que d'après le passé et qu'elle ne croie plus qu'il puisse changer. "Elle ne me définit que par rapport au passé et ne me laisse aucune chance pour l'avenir." Cette peur du futur l'empêche d'agir librement. Chacun d'eux a une direction du temps différente.

Myriam n'arrive pas à oublier un amour d'adolescence. Paul, son mari, le lui reproche : "Tu vis toujours dans le passé. En fait, tu n'es toujours pas avec moi, pas réellement. Je n'arrive pas à t'atteindre. Oublie le passé, fais une croix

MOTS-CLÉS :

- Couple
- Expérience du temps
- Différence

dessus et commence quelque chose de nouveau avec moi. Cette histoire n'avait aucune chance de marcher, arrête de croire à l'impossible." D'une certaine façon, le passé de Myriam est encore devant elle. Quand des problèmes surgissent dans son mariage, elle pense à son ancien amour. Cela l'empêche d'avoir une véritable relation avec Paul, comme si un vieil interdit se mettait en travers de leur relation.

La manière d'orienter le temps diffère pour chacun des membres du couple. Ils peuvent le diriger vers le futur ou vers le passé. Et leur manière de le faire elle-même peut être différente. Alors, dans chaque couple, y a-t-il un membre vivant dans le passé et l'autre tourné vers l'avenir ?

Jan voit tout de manière positive. Il se réjouit de tout ce qu'il peut trouver autour de lui : un peu de temps libre, jouer avec les enfants, une promenade avec sa femme. Il a une approche contemplative et esthétique de la vie : le temps est une opportunité pour s'arrêter. Mien ne voit que ce qui peut se produire. Sa vie est une série de projets urgents : il faut encore faire les courses pour la soirée, les enfants ne sont jamais là quand on a besoin d'eux. Aller se promener permet de réfléchir à de nouvelles initiatives et à de nouveaux plans. Elle a une approche pragmatique de la vie : le temps est une tâche à accomplir. Mien pense de Jan qu'il est un dilatoire chronique. "Tu es toujours en retard pour tout, tu te fais rattraper par les événements. Tu passes ton temps à corriger les choses à cause de ta lenteur. Tu fais toujours tout au dernier moment." Lorsqu'il regarde la télévision, c'est flagrant : il ne lit jamais le programme à l'avance, donc il manque toujours le début des émissions. Il allume une chaîne au hasard et la regarde. Mien dit qu'il "enchaîne les fins d'émissions". Jan pense qu'elle est une affairée chronique. Elle ne tient pas en place. "Tu ne peux pas savourer le moment présent ! Tu as toujours de nouvelles attentes, et chaque moment de calme est empli de nouveaux projets."

Myriam souffre de toutes les occasions qu'elle a pu manquer. Elle ne vit que par les "si seulement nous avions..." Quand elle a des invités, elle leur dira qu'elle a voulu leur cuisiner des endives, mais qu'elle n'a pas pu, et qu'elle a dû faire du chou-fleur à la place. Quand elle offre

un livre à quelqu'un, elle dira que c'est un livre de Grisham alors qu'elle voulait un livre de Claus, mais elle n'a pas pu le trouver. Ou : "J'ai apporté une bouteille de Champagne, mais j'aurais préféré vous offrir des fleurs." Avec le dessert : "C'est un Bavarois, mais je voulais faire une mousse au chocolat." De cette manière, elle submerge sa famille et ses amis d'occasions manquées.

Faisant partie d'un couple jaloux, Roeland regarde anxieusement l'avenir. Il a peur de perdre sa femme Erna. Cette peur se ressent dans chacune de ses décisions. Et détruit tout le plaisir du couple. Qu'ils aient des invités ou qu'ils partent en voyage, cette gêne est toujours bien présente. Vais-je la perdre ? Il la garde à l'œil en permanence. Erna a des sentiments contraires. Son anxiété vient du passé : va-t-il renforcer son emprise sur moi, m'étouffer, me contrôler, ne me laisser aucune liberté ? Dois-je faire attention à mon comportement en présence d'invités, et réfléchir avant de parler ou d'agir ? Les deux conjoints ne profitent pas de toutes les opportunités de leur vie présente, et il y a un réel danger que le nombre de réceptions ou de voyages diminue, jusqu'à ce qu'en fin de compte ils se séparent.

Un dimanche à 22h30, il lui demande de repasser ses pantalons ! Il en a absolument besoin pour aller travailler le lendemain matin. Elle doit le faire immédiatement, sinon cela devra attendre quelques jours parce qu'elle travaille pendant la semaine et n'en aura pas le temps. Elle se sent forcée et crie : "Dois-je absolument m'en occuper maintenant ? Elle lui reproche d'y penser au dernier moment. En fait, il voulait en parler plus tôt mais n'avait pas osé car il ne voulait pas la décevoir. Maintenant, dimanche soir, il n'a plus d'autre choix que de le lui demander. Tous deux sont ennuyés et malheureux de cette situation. Chacun a une perception du temps différente, et cela peut entraîner des conflits à répétition.

Cette différence dans la perception du temps se retrouve aussi parmi les personnes qui viennent trop tard pour une thérapie de couple. Ils demandent de l'aide. À la première rencontre, leur problème se pose différemment pour chacun d'eux. L'un considère qu'il est déjà trop tard pour sauver le couple. Il veut demander le divorce. L'autre, au

contraire, vient en général de s'apercevoir de l'existence même du problème, et donc pense que tout est encore possible. D'un côté, rien n'est plus possible, de l'autre, tout est possible. Mais il faut être deux pour résoudre un problème de couple.

Différences dans le "temps de réaction"

Certains couples se rendent la vie difficile à cause de leurs différents temps de réaction. Lorsqu'elle est prête à sortir, il a encore quelques affaires urgentes à régler. Cela crée des tensions. Un dimanche après-midi, il va acheter un gâteau à la boulangerie pour lui faire plaisir. Il prépare le café, et veut s'asseoir tranquillement pour passer un moment avec elle. Elle le fait attendre, elle s'occupe du jardin. Il y a tant de choses à faire ! Il se met en colère, mais elle ne rentre pas dans la maison pour autant. Quand elle arrive enfin, il est d'humeur massacrant.

Quand ils vont se coucher pour faire l'amour, elle prend une pomme avec elle, qu'elle mange tout à son aise. Il meurt d'impatience. Quand elle a fini sa pomme, il n'a plus envie... et elle le lui reproche.

Différence dans le "temps d'élaboration"

Ils sont partis en voyage en Colombie ensemble. Jan en garde d'excellents souvenirs. Il lui arrive de rêver qu'il se trouve à Cartagena de Indias ou à Mompos. Dans son idée, il remonte encore la rivière Magdalena. Il se replonge dans les romans de Marquez, qui se déroulent dans cette région. Six mois plus tard, l'occasion se présente de faire un voyage en Égypte peu onéreux. Mien est tout de suite enthousiasmée. Jan est encore plongé dans son premier voyage. Il a besoin de plus de temps pour l'élaborer. Mien est fin prête pour une nouvelle expérience. Dans chaque couple, il existe des différences dans le temps d'élaboration, aussi bien pour les événements agréables que désagréables.

Birgit et Joris ont perdu leur fille dans un accident de la route. Joris a pris

immédiatement le temps de repenser l'événement. Il est demeuré très silencieux pendant quelques jours, a beaucoup écrit et beaucoup pleuré. Il a fait son deuil très rapidement. Birgit n'en a pas eu le temps : tant de choses à faire, tant de préparatifs dont elle devait s'occuper. Elle est passée par une phase de suractivité. Cinq ans plus tard, son deuil n'est pas terminé, ce qui est très difficile à accepter pour Joris. Quelquefois, le poids est trop difficile à porter pour Birgit, et elle se perd dans ses pensées douloureuses. Joris se sent impuissant : comment peut-il l'aider ? Il est important de remarquer qu'ils se rendent compte tous deux de leur différence dans le temps d'élaboration.

Chaque fois que Mien est confrontée à une contrariété, elle explose, elle laisse éclater sa colère, elle tempête. Mais elle se calme très vite, et définitivement. Jan reste de marbre en cas d'opposition ou de confrontation. Il garde tout au fond de son cœur. Cela s'accumule au cours du temps et il devient rancunier. Hostile. Il réagit après les faits, lorsque la seule réaction possible est celle de l'impuissance : frapper en retour, se venger, détruire. Ces réactions ne font rien avancer.

Ces différences dans le temps de réaction se retrouvent dans les études physiques des couples enclins aux conflits. Pendant des disputes de couples mariés, les hommes (cela se voit dans leur pouls et leur pression sanguine par exemple) réagissent plus longtemps et plus intensément que les femmes. La réaction masculine est encore mesurable bien après que celle de la femme a physiquement disparu (Gottman, 1994). C'est une des raisons pour lesquelles les hommes battent en retraite en cas de dispute : la situation pourrait vite dégénérer et déboucher sur une demande en divorce.

Différences dans le "rythme"

Dans tous les couples, les partenaires vivent sur un rythme différent. Fred et Greet vont marcher ensemble. Chaque fois que cela leur arrive, il marche dix ou quinze mètres devant elle. Greet le prend mal. À chaque sortie, elle se sent seule et abandonnée. Elle a parfois peur de perdre sa route. Elle a besoin de parler à

quelqu'un lorsqu'elle se promène. Elle veut pouvoir dire à Fred ce qu'elle voit. Elle aimerait lui parler de ce qu'elle remarque : regarde ce drôle de champignon, regarde, les feuilles de chêne sont toutes rouges, etc.

Fred, lui, fait une distinction entre deux sortes de marches : en montagne et à la campagne. En montagne, il estime que chacun doit grimper à son rythme et attendre l'autre aux carrefours. Dans les champs, il veut marcher aussi vite que possible, sans attendre l'autre. Pour lui, marcher signifie aller de l'avant. Il a le sentiment que, chaque fois, il doit se mettre un frein alors qu'il aime marcher aussi rapidement qu'il le peut. Il n'éprouve aucun besoin de parler. La marche est une échappatoire pour lui, un moyen de se concentrer sur ses propres pensées.

Cette différence de rythme se retrouve dans la vie de la plupart des couples. Pendant les repas, par exemple : certains mangent vite, d'autres lentement. L'assiette de l'un des partenaires est vide quand l'autre a à peine commencé. Ce peut être particulièrement irritant.

La différence de rythme se manifeste aussi dans la façon de voir les choses. L'un résume les choses très vite, intuitivement. L'autre met plus de temps à comprendre, sa compréhension est plus analytique et souvent plus profonde. La manière d'accomplir une tâche montre la même différence : une tâche ménagère (ranger la cuisine, débarrasser la table, passer l'aspirateur, appeler le plombier, faire les courses, etc.) semble être accomplie en un clin d'œil par l'un, alors que cela prendra plusieurs heures à l'autre.

Un couple présente cette situation ainsi : "nous vivons à deux vitesses. Il est plus rapide que moi. Il commence tard, mais fait les choses à la vitesse de la lumière. Je travaille plus lentement." Parfois il attend jusqu'à une heure avant que les invités n'arrivent avant de se mettre à cuisiner. Elle y pense déjà une semaine avant et fait des préparatifs. Il peut modifier un rendez-vous à la dernière minute en cas d'imprévu. Pour elle, c'est beaucoup plus difficile. Un rendez-vous est un rendez-vous, quelles que soient les circonstances, prévues ou non. Ils présentent une différence inverse lorsqu'il s'agit de résoudre une dispute : puisqu'elle n'arrive pas à demeurer distante, elle fait le premier pas. Pour lui, c'est trop

tôt. Il ne s'est pas encore complètement calmé. Et elle attend un signe de lui dès qu'elle est prête à se réconcilier.

Différences de rythme dans la prise de décision

Une différence de rythme spécifique mérite une attention spéciale parce qu'elle a d'importantes conséquences : le rythme différencié des partenaires lorsqu'il faut prendre une décision. Cette différence existe dans la plupart des couples. Quand la décision a un effet direct sur la relation, la différence devient primordiale. La personne qui décide la première a une plus grande influence. Le preneur de décision rapide correspond à la plus forte personnalité dans le couple. L'autre n'a qu'à suivre : ce qui veut dire que la décision a déjà été prise. Il peut essayer de la modifier ou la critiquer, mais sa position n'est pas aussi forte. Ceci correspond à la tactique militaire de "prise d'assaut rapide" (Bakker & Bakker-Rabdau, 1973). Une personne obtient vite ce qu'elle a voulu parce que l'autre partenaire n'a pas encore réagi. En général, l'autre partenaire sera d'autant plus hostile à la décision qu'il n'y a pas participé. Tôt ou tard viendra un jour où il en aura assez, et la relation s'achèvera. Il pourrait être intéressant d'étudier l'influence du rythme de prise de décision sur les relations de pouvoir du couple.

Cette différence est souvent interprétée ainsi : je décide parce que tu n'y arrives pas. Il faut que je le fasse. En ne prenant pas de décision, le deuxième partenaire décide que le premier doit décider. En ce sens, ne pas prendre de décision ou en prendre une très lentement revient à prendre une décision quand même. De la même façon, une décision lente, ou une absence de décision, peut être un moyen très simple de résoudre un problème en forçant l'autre partenaire à prendre le soin et la responsabilité de la décision.

Dans une relation, la prise d'initiatives est quelque chose de spécial. On ne prend pas d'initiative à la requête de l'autre, car ce ne serait plus une initiative. On ne peut le faire par rendez-vous, car on perd toute spontanéité. On

peut cependant s'attacher dans la relation à ce qu'un peu de variété et d'originalité vienne égayer une habitude, de telle sorte que l'autre ait toujours la possibilité d'agir de lui-même. Par exemple, une fois par semaine, le partenaire prendra soin d'organiser une activité à l'extérieur et en choisira la teneur et le moment.

Différences de priorités

Herman demande un peu d'attention à Lena après qu'elle a mis les enfants au lit. Il se sent seul, comme s'il ne comptait plus à ses yeux. Il a l'impression d'être transparent et ignoré. Il a besoin de passer du temps avec elle, pour être ensemble, pour bavarder, pour être câliné. Il est irrité car cela ne se produit jamais le soir. Les jours où elle travaille à plein temps, Lena rentre tellement fatiguée qu'elle a à peine l'énergie de parler. Quand les enfants sont enfin couchés, c'est fini : elle se détend devant la télévision et elle veut qu'on la laisse tranquille. Mais Lena, de son côté, est particulièrement ennuyée lorsque Herman, avant de dormir, commence à lire au lit et ne dit pas un mot. Elle se sent rejetée et sans importance. Pour Herman, c'est le seul moment de la journée où il peut lire. Il s'agit d'un problème d'ordre. Ils désirent tous deux la même chose, mais pas au même moment. Ils réclament tous deux l'attention de l'autre. Ils ont besoin tous deux d'un refuge, d'un moment seul (Vansteenwegen, 1998). Chacun de leurs besoins est justifié, mais ils n'obtiennent jamais ce qu'ils veulent car ils ne le veulent pas au même moment. Elle veut s'échapper lorsqu'il a besoin d'attention ; il réclame de l'attention quand elle a envie d'être seule. Nombre de problèmes de couples s'alignent sur cette caractéristique : un partenaire désire quelque chose juste au moment où l'autre ne peut pas le donner. Et il serait assez simple d'en parler et de trouver un accord pour résoudre le problème définitivement. Pour reprendre l'exemple précédent, Herman et Lena peuvent trouver un moment ensemble, au lit, avant qu'Herman n'ait ouvert son livre, ou après que les enfants sont allés se coucher, mais avant que Lena ne s'installe devant la télévision.

Ces différences d'ordre fournissent aussi un éclairage sur l'importance donnée aux choses. Mes valeurs s'expriment dans ce que je veux faire en premier. Ce sont littéralement mes "priorités". Dans chaque relation, il existe deux séries de priorités, jusqu'à ce qu'elles convergent vers une déclaration de but de la relation : quelles sont nos priorités ? Elles ne peuvent être déterminées qu'en discutant tes priorités et mes priorités. L'interprétation d'enchaînement des interactions est une problématique spécifique de l'ordre. Dans la plupart des couples, chaque partenaire interprète différemment ce qui se passe. Chacun décrit l'ordre des événements à sa façon (ce que Watzlawick [1967] nomme la "ponctuation"). "C'est toi qui as commencé et je me comporte ainsi parce que tu es allé trop loin. Maintenant je corrige ce que tu as fait." L'histoire de l'éternelle insatisfaite et du sourd le montre : dans un couple, un homme affirme que sa femme est la cause de tous ses problèmes. "Je suis marié avec une éternelle insatisfaite. Elle se plaint du matin au soir, c'est insupportable." L'épouse tient son mari pour responsable de tout : "Je suis mariée avec un sourd, il ne m'écoute jamais. Ce n'est pas facile de vivre avec lui! Si je ne crie pas, il ne m'entend pas!". Chacun des partenaires donne son point de vue sur la situation, et ils ont une différence d'ordre dans leur vision du problème. L'insatisfaite dit qu'elle se plaint parce qu'il ne l'écoute jamais et le sourd dit qu'il n'écoute pas parce qu'elle se plaint tout le temps. Cette interaction, qui est circulaire (ils s'influencent mutuellement en même temps), est découpée par les deux partenaires de telle sorte qu'ils peuvent tenir l'autre pour responsable. Mon comportement a pour but de corriger ton comportement excessif. L'autre doit modifier son comportement d'abord, puis tout ira bien. Ils se disent mutuellement : "Dès que tu auras changé, nous serons heureux."

Différence dans le désir de fréquence

Le désir d'avoir une activité plus ou moins souvent mène aussi à des différences fondamentales : les différences de fréquence. Les partenaires n'ont pas

toujours envie de faire quelque chose aussi souvent l'un que l'autre. Lena a des billets pour la saison de théâtre, et depuis des années elle souhaite que Herman l'accompagne. Elle voudrait qu'il vienne au moins les six fois pour lesquelles elle a des billets. Herman veut bien y aller une fois ; mais une fois par saison théâtrale, c'est plus qu'assez pour lui. De telles différences de fréquence peuvent conduire à des disputes. En fait, elles pourraient se résoudre assez vite après une discussion franche dans laquelle les différences individuelles sont respectées (Vansteenwegen, 1998). Les différences de fréquence désirée pour les relations sexuelles sont évidentes.

Différences dans la "ponctualité"

Six heures pour toi, c'est six heures moins cinq pour moi ! Les partenaires diffèrent dans leur estimation de l'heure. Quand il doit se trouver quelque part à huit heures, il y sera cinq minutes avant. Lorsqu'elle doit se trouver quelque part à huit heures, elle arrive un quart d'heure après. Cette variabilité, la façon dont nous amenons des différences à une situation, se passe différemment pour chacun d'entre nous. Lorsqu'il est déjà dans la voiture avec le moteur en marche, il faut encore qu'elle aille aux toilettes. S'il est habillé et prêt sur les marches du perron, elle doit encore vérifier son maquillage dans la salle de bain. Et dès qu'elle est prête pour aller faire les courses avec lui, il est encore dans le garage avec ses vêtements de travail.

Différences dans la planification du temps

Les partenaires planifient leur temps dans une certaine mesure, et ce de manière différente. Marielle et Luk ont une idée fort différente sur la planification du week-end. Marielle planifie le week-end très en avance, et jusqu'au moindre détail. Nous nous leverons à telle heure, nous mangerons à telle heure, nous ferons les courses, nous nous reposerons, etc. Tout est prévu,

bien organisé, de telle sorte que nous aurons plus de temps libre. Nous irons faire les courses pour être sûrs d'avoir tout ce qu'il faut à la maison, etc. Le rêve de Luk est un week-end sans aucun plan. Nous verrons ce que nous ferons, ainsi nous aurons un éventail de possibilités. Un week-end improvisé. Rien d'arrêté. Nous nous permettrons d'être surpris par ce qui arrive. Pendant la semaine, nous devons suivre un emploi du temps très strict ; nos week-ends sont libres.

Une femme écrit : "Mon mari veut tout organiser à l'avance. J'aime (un peu) l'imprévu. Lorsque nous passons quelques jours à la mer, à deux, dès le petit-déjeuner, il veut savoir ce que nous mangerons à midi. Et je me dis : laisse-moi boire mon café tranquille. Le repas de midi est dans très longtemps."

Les personnes du matin et les personnes du soir

Il se réveille tôt le matin, il parle beaucoup et est très actif. Le soir, il n'est jamais d'accord avec rien, silencieux, et veut se coucher à dix heures. Sinon il fait une sieste sur le canapé. Le matin, on ne peut pas l'approcher : maussade et désagréable. Elle s'assied en face de lui pour le petit-déjeuner, et chaque mot qu'il prononce est un mot de trop ! Ce n'est que vers midi qu'elle commence à vivre, et le soir rien ne l'arrête.

Différences dans le besoin de sommeil

Sept heures de sommeil lui suffisent, mais pour elle, dix heures sont nécessaires pour se sentir fraîche et dispose. C'est une difficulté permanente dans les couples. Alors qu'il pourrait aller se coucher avec elle un peu plus tôt, et ce ne serait pas plus mal pour leur vie amoureuse, pour elle, il est presque impossible de veiller tard si elle ne peut pas faire la grasse matinée le lendemain. Cette différence durera pendant toute leur relation, et elle est loin d'être négligeable !

Conclusion

Chaque membre d'un couple perçoit le temps de manière originale et personnelle. La perception diffère de l'autre. Les différences se retrouvent dans le temps d'élaboration, le temps de réaction, la fréquence désirée, la perception de la durée, l'ordre du temps, l'exactitude, etc. Lorsque deux personnes vivent ensemble, elles doivent constamment jongler avec ces différences. Pour cela, il faut d'abord accepter clairement la différence de perception en tant que telle et ensuite chercher des solutions. Une solution possible est de mettre en place une alternance : une fois selon le désir de l'un, la fois d'après selon le désir de l'autre, ou encore de se mettre d'accord sur les fréquences ou tout autre paramètre lié au temps.

Parvenir à un véritable temps commun dans une relation maritale est une tâche fastidieuse. Cela ne vient pas tout seul. C'est un résultat, un succès final, un parachèvement du couple. Un temps simultané ne s'invente pas dans une relation. C'est quelque chose que deux personnes, en s'y attelant ensemble, finissent par accomplir. Cela nécessite discussion et travail à la base de la relation. Être vraiment ensemble ne peut être que le résultat d'une délibération et d'une décision.

NB : Cet article est une adaptation d'un chapitre de L'amour demande du temps (Liefde vraagt tijd), publié par Lannoo à Tielt, Belgique.

RÉFÉRENCES

- BAKKER C., BAKKER-RABDAU M. (1973) *No Trespassing : Explorations in Human Territoriality*, San Francisco : Chandler and Sharp.
- GOTTMAN J. (1994) *Why Marriages Fail*, In : *The Family Therapy*, Networker 18, 40-48.
- VANSTEENWEGEN A. (1993) *Liebe – ein Tätigkeitswort*, München : Claudius (Transl : *Amor palabra de accion*, Lumen, Buenos Aires ; *Vivere l'amore*, Milano).
- VANSTEENWEGEN A. (1998) *Liefde na verschil*, (Love after difference) Tielt : Lannoo.

- WATZLAWICK P., BEAVIN J., JACKSON D. (1967) *Pragmatics of Human Communication*, New York : Norton.

Alfons Vansteenwegen

Institut d'Études sur la Famille et la Sexualité, Université de Louvain
Kapucijnenvoer 33, B-3000 Louvain,
Belgique

<alfons.vansteenwegen@uz.kuleuven.ac.be>

<<http://www.thegoodenoughcouple.org>>



A. VANSTEENWEGEN

ABSTRACT: This article illustrates with specific examples the differences in time experience in couples living together: Different perceptions of time; difference in the direction of time; different reaction time; difference of working through time; difference of rhythm; different punctuation of events; difference in the exactitude of time, differences in the need of planning time; etc. Truly communal time is always a construct and an achievement of the couple.

Time and difference in couples

Alfons Vansteenwegen, Ph.D. (1941), couple therapist and sexologist, is president of the Institute of Family and Sexuality Studies, Catholic University of Leuven, Belgium. He teaches systems and communication therapy and sexology and is head of postgraduate training in family-couples and sex therapy.

He is author of: *Helpen bij partnerrelatieproblemen*, Houten: Bon Stafleu Van Loghum, 1996; *Liefde is een werkwoord*, Tiel: Lannoo, 1998 (transl.: *Liebe - em Tätigkeitswort*, München: Claudius Verlag, 1993; *Vivere l'amore*, Milano: San Paolo, 1995; *Amorpalabra de accion*, Buenos Aires: Lumen, 1998); *Liefde na verschil*, Tiel: Lannoo, 1998; *Liefde vraagt tijd*, Tiel: Lannoo, 1999.

Psychology teaches us that the way we experience time is unique for each individual. In every relationship, this brings, therefore, a radical difference. The same event which for me is long gone can still be right in front of you. What passes quickly for me can seem to last an eternity for you. There are differences about duration. There are differences about how often one wishes to do something, differences in the tempo in which we live. There are also differences in the orientation we give to time. Truly communal time does not exist on its own just by virtue of the fact that a person lives with another. One can affirm, from a psychological perspective, that couples who live together differ in about everything. They differ as well in their experiences of time. To demonstrate this we will list some of these differences and illustrate them by examples.

Differences in the experience of the 'duration' of something

Each one of the partners has his or her own experience of how long something lasts. This can lead to conflicts. It is 11:00 pm and Koen is waiting for Els to return from the fitness center. She exercises an hour a week. For her that hour passes quickly. If she has a drink with some friends, she gets

home at a quarter past eleven. For Koen that hour seems to last forever. He begins to wonder if something has happened to her. Else feels that she has hardly been away. Exercise and a drink with friends...

She is in good spirits and expects him to be happy to see her when she gets home. In the meantime, his anxiety turns to anger when he hears her get home. He is annoyed. They get into an argument. "Where have you been?" - "You never let me do anything! You should be happy that once and a while I do something for myself." - "And I sit here while the children are asleep! Is this any time to be coming home?" Each person has experienced the 120 minutes (exercise for an hour, a drink with friends, and travel) very differently. For him was it much too long. For her, much too short. But it is the same no minutes! We see here the difference between clock time and experienced time.

Differences in the 'orientation' of time

In a violence-marked relationship, Griet does not dare to share her thoughts with her husband Alex. She is fearful that the past will repeat itself and Alex get angry again. "He will attack me again. He will beat me." The past paralyzes her. Alex, on the other hand, has anxiety about the future. He is afraid that Griet will run away, and that she will divorce him. He is fearful that his

KEY WORDS:

- Couple
- Time experience
- Difference

past has nailed him down and that she no longer believes he can change. "She has locked me in because of my past and she gives me no chance for the future." This fear about the future prevents him now from acting freely. Each has a different orientation for time.

Myriam still can not get over an adolescent infatuation. Paul reproaches his wife for it:

"You are always in the past. In fact you are still not really with me. I really can't get through to you. Forget these things from the past. Draw a line behind them and start again with me. Forget the impossible love. It had no chance. Stop holding on to that impossible chance." In a certain sense, Myriam's past is still in front of her. When problems arise in her marriage, she dreams about her loved one. This prevents her from really connecting with Paul. It is as though an old "prohibition" stands in the way of their relationship.

Partners differ in the ways in which they orient their time. One can orient time to the future or to the past. Partners even differ in the ways in which they do this. In every relationship, is one person perhaps more focussed on the future and the other more on the past?

Jan sees everything in a positive light. He can enjoy what exists around him: this bit of free time, a chat with the children, a walk with his wife. He has an esthetic, contemplative attitude toward life. Time is opportunity to pause. Mien sees what still must happen. Her life is a series of pressing projects: shopping for the party still has to be done, the children are never there when you need them; going on a walk is an opportunity to think about new initiatives and new plans. She has a pragmatic attitude toward life. Time is a task. Mien thinks that Jan suffers from a sort of pathological procrastination. "You are always late with everything. You let things run behind. And you always have to patch things up because of your tardiness. You always do things at the very last minute!" Watching television, it becomes obvious, because he never checks the listings ahead of time, Jan always misses the beginning of a program. He clicks a

channel and goes on watching. Mien says: "He looks at all the endings one after another." Jan thinks that Mien suffers from a sort of pathological busyness. She can never just sit still. "You can never just savor the present moment! You are always playing with new expectations. Every resting moment is packed with new plans." Myriam suffers from the unfulfilled chances that have gone by. She is fascinated by "if only we had..." When she has guests, she says "I wanted to make endive, but that didn't work out. We are having cauliflower..." When she gives someone a book as a gift, she says: "It is a book by Grisham. I wanted to get one by Claus, but that didn't work out." Or: "I have a bottle of champagne, but I really had wanted to buy flowers." With dessert: "It is a bavarois but I had really wanted to make chocolate mousse." In this way she buries her household and her friends under a pile of impossible chances.

Within a jealous couple, Roeland looks toward the future with anxiety. He is afraid that he will lose his wife Erna. In all his decisions, this fear plays a role. It destroys the couple's pleasure. During visits and while on trips this hindrance is always there. Am I going to lose her? He continually keeps an eye on her. Erna has the opposite feeling. Her anxiety springs from the past: is he going to tighten his grip on me, smother me, control me, give me no freedom? Do I have to be careful how I behave when we have visitors, check what I say and do? Both partners miss a lot of opportunities which lie before them in the now. There is a real danger that the number of visits and trips will diminish and that they will eventually lose each other.

At 10:30 on Sunday night, he comes to her to ask her to iron his trousers! He absolutely needs the trousers in the morning to go to work. Because of her own job during the week, she has to do it immediately otherwise it will not happen for a few days. She feels pressured and yells: "Does that have to be done right now!" She reproaches him for always thinking too late. He, from his viewpoint, wanted to mention it earlier but didn't dare to because he did not want to disappoint her. Now,

on Sunday evening, he has no alternative but to ask her. Both partners are feeling bad. Each has a different experience of time, and that can lead to conflicts again and again.

This difference in the experience of time is sometimes also seen in couples who come too late seeking relationship-therapy. They seek help. In the first conference, it is apparent that they differ radically in their sense of the problem. For one of the partners it is already absolutely too late for help. That partner wants a divorce. For the other, who usually has just realized that a problem exists, everything is possible! For the one, nothing more is possible. For the other, everything is possible. To really solve a relationship problem, however, it takes two.

Differences in 'reaction' time

In some couples, the partners make it difficult for each other because each has a different reaction time. When she is ready to go, he has a lot of urgent things to take care of. That leads to tensions. On Sunday afternoon, he goes out of his way to pick up a cake at the bakery to give her a special treat. He makes coffee and wants to sit down and have a cozy time. She keeps him waiting, working away at things in the garden. There are so many urgent things that have to be done! He gets very irritated; but that doesn't bring her to the house any sooner. By the time she finally comes in, his mood is destroyed.

When they go to bed to make love, she takes an apple with her, which she eats at her leisure. He is climbing the walls. When she finishes the apple, he has no more interest... She reproaches him.

A difference of 'processing' time

They made a trip together to Columbia. Jan has great memories of the trip. In his free time, he dreams he is still back in Cartagena de Indias and in Mompos. In his mind, he is

still drifting up the Magdalena river. He begins to quietly re-read the novels of Marquez, which play out in that area. Six months later, the opportunity arises for both of them to make an inexpensive trip to Egypt. Mien reacts immediately and with enthusiasm. Jan is still processing his first trip. He needs more time to work through it all. Mien is all set for new experiences. In every couple, there are differences in processing time, for pleasant as well as unpleasant experiences.

Birgit and Joris lost a daughter in a traffic accident. Joris took time to immediately work through all of this. He was very quiet for a few days, wrote a lot, and cried a lot. He worked through his grief almost immediately. Birgit hasn't had time to grieve: so much had to be done, so many things taken care of. She went into a phase of over-activity. Five years later she is still grieving. For Joris this is hard to accept. Sometimes it all becomes too much for Birgit and she gets lost in her sorrows. Joris feels himself powerless: how can he help her? It is important to note that they both realize that they differ in their processing time.

Whenever Mien confronts something that works against her, she explodes immediately, ranting and raving. But then it all passes. It is gone, gone for good. Jan swallows all the opposition. He keeps it in his heart. Over time it all piles up, and he becomes rancorous. He becomes hostile. He reacts, after the fact, when the only possible reaction is the reaction of powerlessness: kicking back, vengeful, becoming instantaneously destructive. These reactions accomplish nothing.

These differences in reaction time are actually found in physical studies of conflict-prone couples. During marriage conflicts, men (as far as pulse and blood pressure, for instance, are concerned) react more forcefully and longer than women. The male reaction is still measurable long after the woman is physically calmed down (GOTTMAN, 1994). This is one reason why men retreat to stone-walling, which can be a preliminary stage leading to a divorce.

Differences in 'tempo'

In every couple, the partners live according to a different tempo. Fred and Greet go for a walk. Whenever they go for a walk, he always walks ahead ten or fifteen meters. She has to work to keep up with him. Greet takes this badly. Whenever they go for a walk she feels abandoned, alone. She is sometimes afraid of losing her way. She needs to talk while on a walk together. She wants to be able to tell Fred what she sees. She wants to talk about the things she has noticed: look at that unusual mushroom, look how red the oak leaves are, etc.

Fred distinguishes between two kinds of walks: walking in the hills and walking in the countryside. In the hills, he thinks that each partner should climb according to his or her own tempo and wait for the other at certain crossing points. Out in the fields, he wants to walk as fast as he can, without waiting for the other. Walking for him is moving ahead. He feels that, when he goes for a walk, he has to continually put a break on himself. He likes to walk as fast as he can. He has no need to talk. For him walking is a form of escape, a way to focus on just his own thoughts.

This difference in tempo is played out in the lives of most couples, for instance, when eating. There are slow and fast eaters: one partner's plate is empty when the other is just beginning to eat. That leads to real irritation.

This difference in tempo is also seen in how partners understand things. One sums things up very quickly, immediately, and intuitively. The other has a slower and more analytic understanding, an understanding which often has more depth to it. One sees this difference as well in how one handles tasks: the same task (straightening up the kitchen, clearing the table, vacuuming, calling the plumber, doing the shopping, etc.) seems to be done in a flash by one partner and takes the other partner a few hours. One couple says it this way: "We live at two speeds". "He is faster than I. He starts late and then takes care of

things with lightening speed. I work more slowly." Sometimes he waits until an hour before guests arrive to start working on the meal. She is already thinking about it a week ahead of time and making preparations. He can change an appointment at the last minute due to changed circumstances. She has a lot of difficulty with this. For her an appointment is an appointment, regardless of changed circumstances. When it comes to getting over an argument and setting things aside, they have a reversed difference. Since she can not deal with stand-offishness, she is the one who comes around first. For him, that is too soon. He is not yet over it. She wants him to give her a sign when she can make up again.

Differences of tempo in making decisions

One specific kind of difference in tempo deserves special attention because it has significant implications: the difference in tempo when it comes to making decisions about things. In most couples, there is a difference in the tempo in which they make decisions. 'When the decision directly affects the relationship, this difference becomes extremely important. The person who decides first has more influence. The quick-decision-maker is the stronger person in the relationship. The other simply has to follow: this is in terms of the decision's being made. One can fight the decision or criticize it, but will always be operating from a less solid position. Here we see the weapon tactic of the "rapid takeover" (Bakker & Bakker-Rab dau, 1973). A person quickly gets what he or she wants because the other partner has not yet reacted. The chance for hostility to arise within that partner is greatly increased. Sooner or later the day comes when that partner has had enough and the relationship falls apart. One could make an interesting study about the influence of decision-making tempo on the power bases within the couple. Frequently this difference in tempo

gets interpreted in this way: I make the decisions because you never get around to it. I have to. By not making a decision, the second partner decides that the first must decide. In this way, not making a decision or making a decision very slowly is in fact making a decision. Not making a decision or slowly making a decision can also be a be just fine. They both say to each other: "Once you change, we will be happy."

Difference in desired frequency

In every couple there are also differences about how often a person wants to do something: frequency differences. Partners differ in how often they want to do something. Lena has season tickets for the theater, and for years she has wanted Herman to go with her. She would at least like to have him go with her for the six times for which she has tickets. Herman is willing to go one time; but one time each season is more than enough for him. Such differences in desired frequency often lead to major conflicts. In fact they could easily be resolved in a frank discussion in which the individual differences are respected (Vansteenwegen, 1998). That there are differences between partners in the desired frequency for sexual relations is evident to everyone.

Differences in the 'exactness' of time

Six o'clock for you is five minutes before six for me! Partners differ in determining time itself. When he has to be some place at eight o'clock, he will be there five minutes before eight. When she has to be some place at eight o'clock, she walks in at fifteen minutes after eight. The variability, the way in which we bring stretched differences to a situation, is different for each partner. When he is already in the car with the motor running, she has to still go to the toilet. When he is all dressed to go and standing on the step, she has to quickly run to the bathroom for one last minute check

of make-up. And when she is ready to go with him to do the shopping, he is still in his work clothes in the garage.

Differences in planning time

The degree to which each partner wants to plan time is also different. Marielle and Luk each have a different idea about planning time for the weekend. Marielle would just as soon organize the entire weekend ahead of time and down to the last detail. This is when we will get up, this when we will eat, when we will do the shopping, get some recreation, etc. Everything is laid out, well organized so that we will then have some real free time. Then we know when we will do the shopping so that we have everything in house for the weekend, etc. Luk's dream is a weekend in which nothing is planned. We will see what we do, then we will have all kinds of possibilities. An improvised weekend. Nothing is tied down. We will allow ourselves to be surprised by what comes along. During the week we have to follow a tight schedule. On weekends we are free.

A woman writes: My husband wants to organize everything ahead of time. I like (a little) adventure. When we spend a few days at the sea, just the two of us, at breakfast he already wants to know what we are going to eat for lunch. Then I think: just let me enjoy my coffee. Lunch is a long time off."

Morning and evening people

He is awake early in the morning. He talks a lot and is very active. In the evening he is disagreeable, quiet, and wants to go to bed at ten o'clock. Otherwise he lies on the couch napping. In the morning she is unapproachable: grumpy and unpleasant. She sits across the breakfast table from him; and each word from him is just too much! It is only around noon that she comes to life, and in the evening she can't be stopped.

Differences in the need for sleep

Seven hours of sleep are enough for him; but she needs her ten hours to feel fresh and alert. This is a permanent difficulty in relationships. Although he can certainly go to bed with her a bit earlier, and this would not be bad for their sexual relationship, it is very difficult for her to stay up simplified way of solving something by forcing the other partner to take care and charge.

Taking initiatives in a relationship is a special matter. One does not take an initiative at the request of the other partner, because it would then not be an initiative. One can't do it by appointment, because all spontaneity is lost. One can, nevertheless, take care in a relationship that enough variation is built into keeping an appointment so that the other partner still has some room for doing something on his or her own. The partner, for example, will take care of, once a week, arranging an activity outside of the house and select what and when.

Differences in the desired order of things

Herman asks Lena for a bit of attention after the children are put in bed. He feels lonely and unimportant in her eyes. He feels passed over and ignored. He needs some time to be with her. He needs some time for them to be together: a hug and a chat. It irritates him that it never happens in the evening. On days when she works full-time outside the house, Lena is so tired at night that she has hardly the energy to say a word. Once the children are finally in bed, she has had it. She wants to relax in front of the television; and she wants to be absolutely left alone. But Lena, from her viewpoint, really finds it a bother that Herman, before he goes to sleep, reads in bed and "never says a word". She feels herself rejected and unimportant in his eyes. For Herman, this is the only time he really has to read. This is clearly a

problem of order. They each want the same thing, but each at a different time. They both need attention from the other. Both need a place to escape to, a refuge (Vansteenwegen, 1998). The need each partner has is justified. But they never get what they both want, because of timing: she wants to escape at the moment that he wants attention; and he wants attention at the moment that she wants to be left alone!

A number of marital problems run along this path: one partner wants something at the very moment that the other partner is unable to give it. Here it would be enough to seek out one or another kind of agreement in order to resolve this for good. Herman and Lena, to take the previous example, can perhaps find a moment together at bedtime, but before Herman has opened his book, or after putting the children in bed but before Lena plants herself in front of the television.

Differences in order also say something about what each of the partners considers important. My values are expressed in what I want to do first. Those are literally my "priorities". In every partner relationship there are two sets of priorities until the two come to one statement of purpose for the relationship. What are our priorities? These can only be determined through discussion about my and your priorities. A special problem of order is the problem of interpretation of the order of interactions. In most couples, each partner has a different explanation for what is going on. Each partner makes a different order of events for what is going on (what Watzlawick, 1967, calls "punctuation"). "You started it and my behavior is just a reaction to your exaggerations. I am now straightening out what you messed up back then." This is well illustrated in the story of the nag and the deaf person. In a couple, the man asserts that the source of all problems is his wife: "I am married to a nag. She nags from morning to evening. It is unbearable." The woman places all the blame for the problems on her husband: "I married a deaf person. He never listens to what I say. That is not very easy to put up with! If I don't yell, he doesn't hear me!" Each partner gives his or her view

of the situation. They both make a different order in their explanation for the problems. The nag says: "I nag because you never pay any attention to me!" The deaf person says: "I keep my ears closed because you are always nagging." This interaction, which in a sense is circular (they influence each other at the same time), is chopped to pieces by each partner in a different way so that the other is the source of the problem. My behavior is simply a correction to your exaggerations. The other has to change first and then everything will longer, if she can not sleep in the following day. This is a difference that will last throughout their relationship; and it is no small thing!

Conclusion

The experience of time for each partner is original. It differs from that of the other partner. There are differences in processing time, reaction time, desired frequency, the experience of duration, ordering of time, exactness, etc. In order to be able to live together with a partner, one has to do something with these differences. To resolve the difference one first of all has to grasp what is going on. This is an absolute prerequisite in order to come to a workable relationship. 'When a person makes the difference clear, he or she can solve it through negotiation. In this way a person comes to an agreement in which either a midpoint is sought or one takes turns.

Truly communal time in a marriage is an assignment. It is not something that simply comes by itself. It is a result, an achievement of the couple. Simultaneous time doesn't come by itself from a relationship. It is something that two people working together accomplish. There has to be discussion and foundation work. Just as is so true about everything in a relationship: truly communal time only comes about when partners talk to each other.

*This article is a modified version of a chapter from the book *Liefde vraagt tijd (Love Demands Time)* published by Lannoo in Tiel, Belgium in 1999.*

REFERENCES

- BAKKER C., BAKKER-RABDAU M. (1973) *No Trespassing : Explorations in Human Territoriality*, San Francisco : Chandler and Sharp.
- GOTTMAN J. (1994) *Why Marriages Fail*, In : *The Family Therapy*, Networker 18, 40-48.
- VANSTEENWEGEN A. (1993) *Liebe – ein Tätigkeitswort*, München : Claudius (Transl : *Amor palabra de accion*, Lumen, Buenos Aires ; *Vivere l'amore*, Milano).
- VANSTEENWEGEN A. (1998) *Liefde na verschil*, (Love after difference) Tiel : Lannoo.
- WATZLAWICK P., BEAVIN J., JACKSON D. (1967) *Pragmatics of Human Communication*, New York : Norton.

Alfons Vansteenwegen

Institute of Family and Sexuality Studies, KULeuven, Communicatiecentrum, UZ Leuven, Kapucijnenvoer 33, B-3000 Leuven, Belgium.

<alfons.vansteenwegen@uz.kuleuven.ac.be>
<<http://www.thegoodenoughcouple.org>>