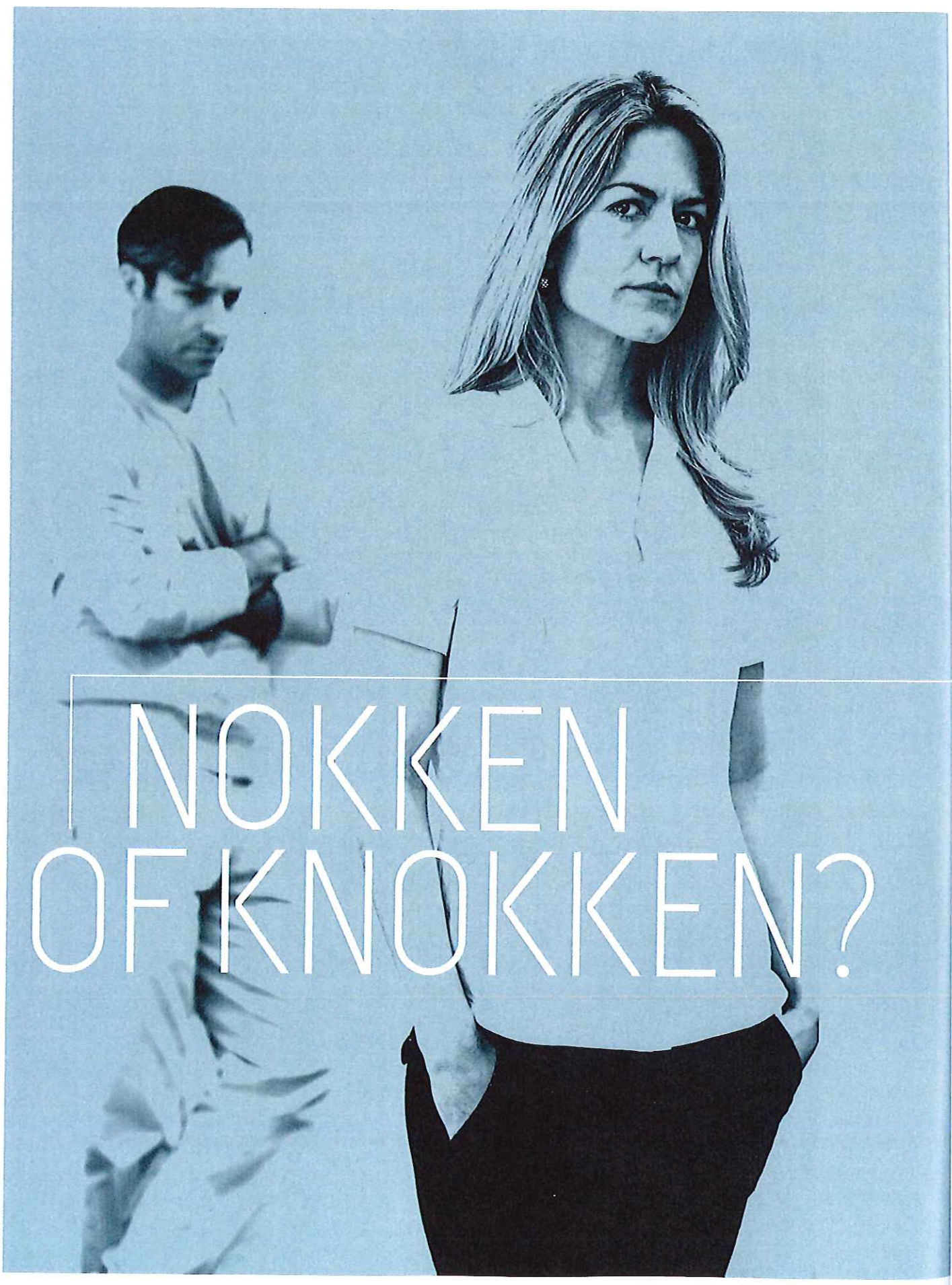




NOKKEN OF KNOKKEN?

Ligt het aan je humeur / de sleur dat je niet meer zo gek bent op je partner? Of is er iets fundamenteel mis? Stop met twijfelen en bepaal aan de hand van essentiële vragen of je relatie nog toekomst heeft.

tekst: deirdre enthoven // foto's: getty images

9 VRAGEN BIJ RELATIETWIJFEL

1 PASSEN JULLIE BIJ ELKAAR?

Dit is misschien wel de allerbelangrijkste vraag. Het antwoord hangt van meerdere factoren af. Zo is een goede graadmeter of jullie voldoende op elkaar lijken. Tegenpolen trekken elkaar aan, zeker in het begin van een relatie. Maar de Amerikaanse psycholoog Darren George ontdekte iets anders: als partners hetzelfde belang hechten aan sporten, fysiek evenveel

aankunnen, vergelijkbaar denken over spirituele zaken en evenveel werken aan persoonlijke groei en ontwikkeling, maakt dat de kans dat hun relatie langdurig zal zijn, groter. Psycholoog en relatietherapeut Marly Senden schreef het onlangs verschenen boek *Bij twijfel zeker doen – handboek voor de relatie-twijfelaar*. Ze voegt een paar factoren toe die de kans op succes

vergroten: eenzelfde achtergrond (op het gebied van cultuur en van sociale klasse), een vergelijkbare persoonlijkheid en verwachtingen ten aanzien van het leven.

Helaas valt er aan deze factoren niet zoveel te veranderen: je bent nu eenmaal wie je bent. Bij relatieproblemen valt er op dit gebied dan ook weinig winst te behalen. Senden: 'Komen je twijfels voort uit verschil-

Bij een conflict moet je ongeremd kunnen zeggen wat je vindt

len op deze essentiële punten, dan is dat terecht en kunnen jullie waarschijnlijk beter uit elkaar gaan.'

2 VOELEN JULLIE JE NOG VERBONDEN?

Emotionele saamhorigheid, dus verbondenheid, is de lijm van je relatie, concludeerden de psychologen Pieter Dijkstra en Dick Barelds uit onderzoek dat ze deden naar succesfactoren. Maar wat maakt dat je je verbonden voelt? Volgens de Amerikaanse hoogleraar psychologie Robert Sternberg bestaat verbondenheid uit drie componenten:

- *intimiteit*, gevormd door vertrouwen, steun, een goede communicatie en empathie;
- *passie*, bestaande uit fysieke aantrekkingskracht, opwindende energie en romantiek;
- *toewijding*, het besluit om de relatie voor langere termijn in stand te houden.

'Een gemis in een relatie is meestal terug te voeren tot een van deze drie componenten,' zegt relatiehervormer Senden. 'Hebben jullie bijvoorbeeld weinig of geen seks, dan kan dat komen doordat er geen fysieke aantrekkingskracht meer is, en het dus aan passie ontbreekt. Maar het kan ook zijn dat er een ander gemis onder ligt, zoals aan

vertrouwen en daardoor intimiteit.' Probeer uit te vinden wat er precies ontbreekt en of daar iets aan te doen is. Dat is helaas niet altijd het geval. 'Je kunt bijvoorbeeld wel leren om beter met elkaar te communiceren en zo proberen intimiteit en toewijding terug te krijgen. Maar werken aan passie is lastiger.' Lukt het niet om terug te krijgen wat je mist, en heb je daar uiteindelijk geen vrede mee, dan is het beter om er een punt achter te zetten.

3 ZIJN JULLIE NOG NIEUWSGIERIG NAAR ELKAAR?

Ben je al wat langer samen, dan ontstaat vaak het idee dat je elkaar door en door kent. Het risico daarvan is dat je in plaats van te vragen naar elkaars gedachten en gevoelens, die voor elkaar invult. Met misverstanden, teleurstellingen en ruzie tot gevolg. Bijvoorbeeld: je vindt je partner erg stil en denkt: hij zal wel weer te hard werken. Je hamert erop dat hij vroeger moet stoppen en naar huis komt. Maar in werkelijkheid heeft hij veel stress van zijn werk. Hij krijgt door jouw opmerkingen het gevoel dat hij het thuis ook al niet goed kan doen en trekt zich steeds verder terug. Jij bent teleurgesteld, hij ervaart onbegrip. Volgens hoogleraar psychologie en

relatie-expert John Gottman slaan we kennis over onze geliefde op in een *lovemap*, een soort partnerplattegrondje in ons brein. Hoe uitgebreider de *lovemap*, hoe groter het vertrouwen, het respect, en hoe hechter de liefde. Dus ga eens na: weet je nog precies wat je partner boeit en bezighoudt? Ben je nog benieuwd naar zijn of haar dromen en verlangens, frustraties en angsten? Door daarover te praten vergroot je de *lovemap* en daarmee de liefde. Word je al moe bij het idee? Dan is het tijd om je eigen weg te gaan.

4 WIL JE MET Z'N TWEEËN ZIJN?

Kinderen, collega's, vrienden en familie... Een druk sociaal leven kan je volledig in beslag nemen. Tijd met z'n tweeën schiet er maar al te makkelijk bij in. En soms is zo'n druk leven ook een prettig excuus om niet met zijn tweeën te hoeven zijn.

Maar intimiteit kun je alleen voelen als je samen tijd doorbrengt, schrijft Marly Senden in haar boek. 'Het gaat om structurele tijd samen, niet alleen weekendjes weg of vakanties.' Ze verwijst naar John Gottman, die ontdekte dat in een goede relatie mensen vijf uur per week meer aan elkaar besteden dan in een slechte. Die tijd samen kan ook bestaan uit talloze kleine momenten van aandacht, een vraag of een zoen. 'Verkeert je relatie in zwaar weer en wil je samen weer wat opbouwen, dan is het belangrijk om veel meer tijd samen te gaan doorbrengen dan je nu doet,' zegt Senden. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn. Bespreek bijvoorbeeld bij het ontbijt wat er die dag op stapel staat, vraag aan



het einde van de dag hoe het is gegaan, en spreek wekelijks uit wat je in de ander waardeert en wat je bezighoudt. Zo werken jullie je *love-maps* bij. 'Probeer dat een half jaar uit. Is het gevoel voor elkaar daarna niet terug, dan is de kans klein dat het nog gaat komen.'

En ook als je al eerder tot de conclusie komt dat je liever helemaal niet meer samen bent, kun je maar beter de knoop doorhakken en stoppen.

5 KUNNEN JULLIE GOED RUZIEMAKEN?

'Ruziën is een manier om je ongenoegen te uiten en duidelijk te maken waar je behoefte aan hebt. Mensen die dat niet doen, sluiten zich af en komen zo verder van de ander af te staan,' zegt relatietherapeut Senden. Dat betekent niet dat je tegen elkaar moet schreeuwen of elkaar te lijf moet gaan. Maar bij onenigheid – en wie heeft die niet af en toe – moet je wel ongeremd kunnen zeggen wat je vindt en voelt.

Goed ruziemaken is te leren. Al heel wat therapeuten en onderzoekers schreven er een recept voor. Volgens relatietherapeut Sue Johnson, grondlegger van Emotionally Focused Therapy (EFT), is het essentieel dat je je tijdens een ruzie blijft openstellen voor de ander, zijn of haar emoties erkent, en regelmatig fysiek contact maakt. Relatietherapeut Senden pleit voor echt goed luisteren naar de ander. 'Welke emoties zitten er achter de verwijten? Daar gaat het om.'

Relatieonderzoeker John Gottman vond vier punten waarop het vaak misgaat, en waar je je dus beter niet schuldig aan kunt maken:

- kritiek uiten op de persoon (in plaats van op zijn gedrag);
- snel in de verdediging schieten;
- minachtend doen;
- een muur optrekken.

Bezondigen jullie je hier doorlopend aan, dan blijft er weinig wederzijds vertrouwen over en kun je beter uit elkaar gaan.

6 ZIJN JE VERWACHTINGEN REËEL?

We denken tegenwoordig dat alles maakbaar is, ook onze partner. Onzin natuurlijk. Persoonlijkheidskenmerken als extraversie, labiliteit of slordigheid verander je niet echt. 'Voor je het weet ben je een *precarious couple*: de een zeurt en de ander trekt zich steeds meer terug.' Maar wat mag je dan wel vragen van je partner? 'Mensen die van hun partner verlangen dat ze met vriendelijkheid, affectie en compassie worden bejegend zijn het gelukkigst in hun relatie,' zegt John Gottman naar aanleiding van wat hij in zijn relatieonderzoek ontdekte. Je mag dus op dat vlak best wat van de ander verwachten. Maar voor een partner die dit niet in zich heeft, kan het hard werken zijn. 'Verwacht bijvoorbeeld niet dat de ander opeens heel empathisch wordt, dat is niet reëel,' zegt Marly Senden. De bereidheid om elkaar te respecteren en tegemoet te komen

Slechts 31 procent van de huwelijken overleeft overspel – maar het kán wel

is soms het maximaal haalbare. Om te achterhalen of je verwachtingen reëel zijn, moet je dus achterhalen of de ander het kán geven of veranderen. Met (objectieve) vrienden of familie praten over die verwachtingen helpt daarbij. Senden: 'Kan je partner op kritieke punten niet veranderen of wil hij of zij zich niet aanpassen, en kun jij dat niet accepteren, dan heeft je relatie geen toekomst.'

7 GUN JE ELKAAR GENOEG?

Tijdens de eerste verliefdheid gun je elkaar alles. Maar in de loop der tijd groeit er soms iets scheef. De ene partner neemt meer tijd voor zichzelf dan de andere, of de een maakt promotie na promotie terwijl de ander maar niet aan een carrière toekomt. Zijn jullie nog zo gul tegenover elkaar als in het begin?

Volgens de Sociale uitwisselingstheorie houden we onbewust een kosten-batenbalans bij van de liefde.

Relaties waarin partners elkaar ongeveer evenveel tijd, liefde en aandacht geven, zijn de meest bevredigende. Ben je degene die vooral geeft, dan is de kans groot dat je daar ongelukkig mee bent.

Wat kun je doen aan een oneerlijke balans? 'Bespreek je wensen en behoeften en hoe je daar meer invulling aan kunt geven,' zegt Marly Senden. Dat klinkt mooi, maar je partner kan natuurlijk ook veeleisend zijn (zie vraag 6). Daar hoeft je toch niet altijd aan tegemoetkomen? 'Nee, zeker niet. Heeft hij of zij bijvoorbeeld een onuitputtelijke behoefte aan aandacht, dan zul je in zijn ogen altijd tekortschieten. Hij zal dan eerst aan zijn zelfvertrouwen

moeten werken.' Dat geldt natuurlijk ook andersom: 'Ben je zelf bijvoorbeeld geneigd om alle aandacht op te eisen, dan zul je eerst moeten leren om dat minder te doen.'

De bereidheid om ook eerlijk naar je eigen gedrag en behoeften te kijken, door beide partners, is dus voorwaarde voor het herstellen van de balans. Is die er niet, dan zul je je altijd tekortgedaan voelen; geen stabiele basis voor een relatie met wie dan ook.

8 ZIJN JULLIE TROUW?

Slechts 31 procent van de huwelijken overleeft overspel, meldde het Amerikaanse *Journal of marital and family therapy*, de rest loopt erop stuk. 'Overspel staat haaks op toewijding,' zegt relatietherapeut Senden. 'Het is dus een reële bedreiging. Maar willen beide partners echt met elkaar verder, dan is de relatie onder bepaalde voorwaarden wel te redden.'

Als 'bedrieger' moet je dan flink aan de slag: om de ander te overtuigen van je toewijding moet je je verdiepen in wat je hebt aangericht, spijt betuigen, de derde in het spel niet meer zien, en jezelf durven vragen: wat maakte dat ik openstond voor een ander? Wat kan ik doen om dat in de toekomst te voorkomen? Als 'bedrogene' mag je uiteraard tijd nemen voor de pijn, maar je moet er niet in blijven hangen, en proberen de ander te vergeven. De Amerikaanse psycholoog Frederick DiBlasio toonde aan dat het al helpt als je besluit om je partner te vergeven. De negatieve gevoelens worden dan minder sterk. Marly Senden: 'Blijft de andere partner vreemdgaan of kan de bedrogen partner zich er

niet overheen zetten, dan is de kans klein dat ze het samen gaan redden.'

9 KUN JE JEZELF ZIJN?

Aan de drie componenten die nodig zijn voor volwaardige liefde – intimiteit, passie en toewijding – wordt volgens Senden tegenwoordig een vierde toegevoegd: autonomie. Ook uit het relatieonderzoek van Pieter Dijkstra en Dick Barelds blijkt dat autonomie een succesfactor is. Want autonomie leidt tot meer zelfstandigheid, vrijheid en eigenheid, en dat vergroot je zelfliefde. En, zo blijkt uit onderzoek, die maakt dat je ook meer van de ander kunt houden, positiever kunt communiceren, je partner beter kunt vergeven voor eventuele misstappen en durft te vragen om wat je nodig hebt.

'Om zelf autonoom te zijn, is het nodig dat je leeft volgens je eigen waarden,' zegt Marly Senden. 'Vraag je af wat belangrijk voor je is, hoe je jezelf kunt zijn. En sta je jezelf toe om volgens die waarden te leven.' Heb je een partner die je daarvoor onvoldoende ruimte geeft, praat daar dan over, zoek uit of hier gezamenlijk toch iets aan te doen is. 'Verlangt je partner, na veelvuldige gesprekken hierover, dat jij je aanpast, dan doe je jezelf tekort als je bij elkaar blijft.' //

Bronnen o.a.: D. George, *Couple similarity on stimulus characteristics and marital satisfaction*, *Journal on Personality and Individual Differences*, 2015 / R. Sternberg, *The new psychology of love*, Yale University Press, 2008 / J. Gottman, *The seven principles for making marriage work*, Orion Books, 2007 / O. Leeker, A. Carlozzi, *Effects of sex, Sexual orientation, infidelity expectations (...)*, *Journal of Marital and Family Therapy*, 2014