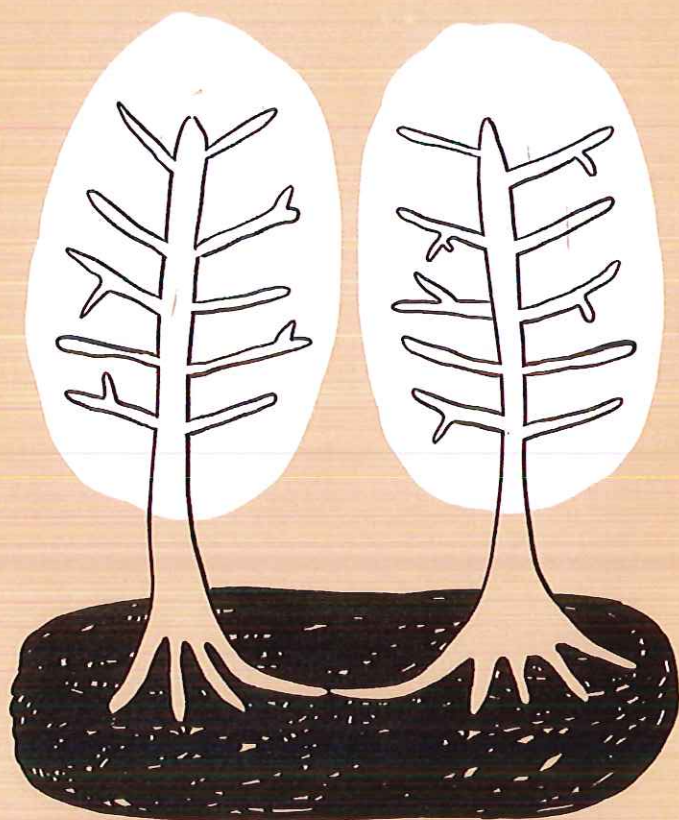


TEST

Hoe sterk is je relatie?



Tegen welke stormen is jouw relatie bestand? Zit het helemaal goed met jullie, of valt er wel wat te verbeteren? Doe de test en lees hoe je je relatie nóg sterker maakt.

TEKST DR. PIETERNEL DIJKSTRA | ILLUSTRATIES SABINE WISMAN

3 psychologische behoeften

Hoe sterk een relatie is hangt af van de mate waarin binnen de relatie drie belangrijke psychologische behoeften worden vervuld. Worden die behoeften voor beide partners vervuld, dan kun je samen wel een stootje hebben. Blijven de behoeften langere tijd (enigszins) onvervuld dan kan een gevoel van onvrede toeslaan. Er kunnen scheurtjes ontstaan in de relatie en één of beide partners kunnen op zoek gaan naar mensen die deze psychologische behoeften

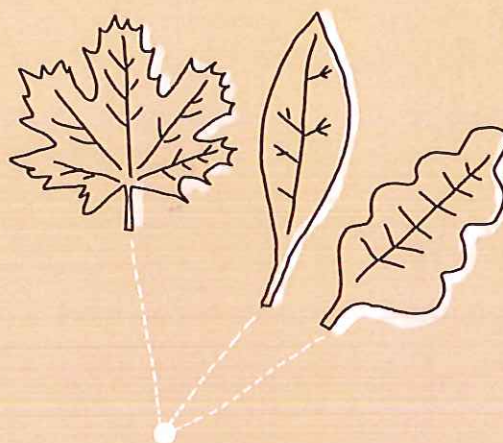
wél kunnen vervullen. Dat kunnen vrienden zijn of familie, maar ook een minnaar of minnares.

De test hieronder geeft inzicht in hoe sterk je behoeften binnen de relatie momenteel worden vervuld. Geef bij alle 18 stellingen aan in hoeverre je het ermee eens bent en omcirkel het getal dat het beste jouw mening weergeeft. Ga af op je gevoel, denk er niet te lang over na en wees eerlijk!

	oneens			eens	
	1	2	3	4	5
A. Ik kan in mijn relatie eerlijk en open zeggen wat ik vind of wil.					
C. Mijn partner waardeert me om wie ik ben en probeert me niet te veranderen.					
V. Mijn partner en ik kunnen goed met elkaar praten.					
A. Mijn partner zet me niet onder druk om bepaalde dingen te doen.					
C. Mijn partner geeft me het gevoel dat ik de moeite waard ben.					
V. Al mijn seksuele behoeften worden binnen mijn relatie vervuld.					
A. Mijn partner respecteert mijn keuzes, ook als die ingaan tegen wat hij/zij wil.					
C. Mijn partner laat merken mij aantrekkelijk en speciaal te vinden.					
V. Ik voel me diep verbonden met mijn partner.					
A. Ik leid, naast het leven met mijn partner, ook een eigen leven.					
C. Ik kan mijn partners wensen en behoeften vervullen.					
V. Mijn partner en ik vinden dezelfde dingen in het leven belangrijk.					
A. Mijn partner laat me vrij in de dingen die ik graag wil doen.					
C. Ik vind mezelf een goede partner.					
V. Ik ervaar dagelijks in de relatie veel meer positieve emoties dan negatieve.					
A. Ik kan in mijn relatie zelf bepalen wat ik doe of zeg.					
C. Mijn partner geeft me complimenten.					
V. Ik heb het gevoel dat mijn partner er altijd voor me is, ook al is hij/zij fysiek niet in de buurt.					

Score

Tel de scores die je hebt omcirkeld bij de zes stellingen met de A ervoor bij elkaar op. Dit is je totaalscore op A. Doe hetzelfde met de C- en met de V-stellingen. Je hebt dus drie scores. Hieronder kun je lezen wat je scores zeggen over jouw relatie.



A = Autonomie

De stellingen met de A ervoor gaan over de behoefte aan autonomie. Elk mens wil graag zichzelf kunnen zijn, kunnen zeggen en vinden wat hij wil en zijn eigen beslissingen kunnen nemen. Binnen een relatie is dit niet altijd vanzelfsprekend. Partners kunnen elkaar (onbedoeld) veel vrijheid ontzeggen of elkaar het gevoel geven op eieren te moeten lopen. Je A-score weerspiegelt de mate waarin, binnen jouw relatie, deze behoefte aan autonomie wordt vervuld.

Je hebt 24 punten of hoger

Je behoefte aan autonomie wordt binnen je relatie (grotendeels) vervuld. Je voelt je vrij om je eigen keuzes te maken en kunt eerlijk zijn over wat je voelt en wilt. Deze vrijheid zorgt ervoor dat je het gevoel hebt jezelf te kunnen zijn bij je partner.

Je hebt 18-23 punten

Je behoefte aan autonomie wordt binnen je relatie redelijk vervuld. Het lijkt er echter op dat je niet altijd je eigen keuzes kunt maken of kunt zeggen of doen wat je graag wilt. Op termijn kun je dit je partner gaan verwijten. Kijk bij de tips als je dit wilt veranderen.

Je hebt 17 punten of lager

Je behoefte aan autonomie wordt binnen je relatie niet erg sterk vervuld. Het kan zijn dat je veel rekening houdt met je partner, of het idee hebt dat je op eieren moet lopen. Kijk uit dat je jezelf binnen de relatie niet verliest. Kijk bij de tips als je dit wilt veranderen.

C = Competentie

De stellingen met de C ervoor gaan over de behoefte aan competentie. Elk mens wil graag gezien worden als een gelijkwaardig persoon en iemand die iets te bieden heeft en de moeite waard is. Binnen een relatie is dit helaas niet altijd het geval (meer). Partners kunnen op elkaar zijn uitgekeken, of elkaar bekritisieren en het gevoel geven niet goed genoeg te zijn. Je C-score weerspiegelt de mate waarin, binnen jouw relatie, deze behoefte aan competentie wordt vervuld.

Je hebt 24 punten of hoger

Je behoefte aan competentie wordt binnen je relatie (grotendeels) vervuld. Je hebt het gevoel dat je een volwaardige plaats inneemt in je relatie en dat je partner je waardeert om wie je bent. Dit zorgt ervoor dat je je goed voelt over jezelf én je relatie.

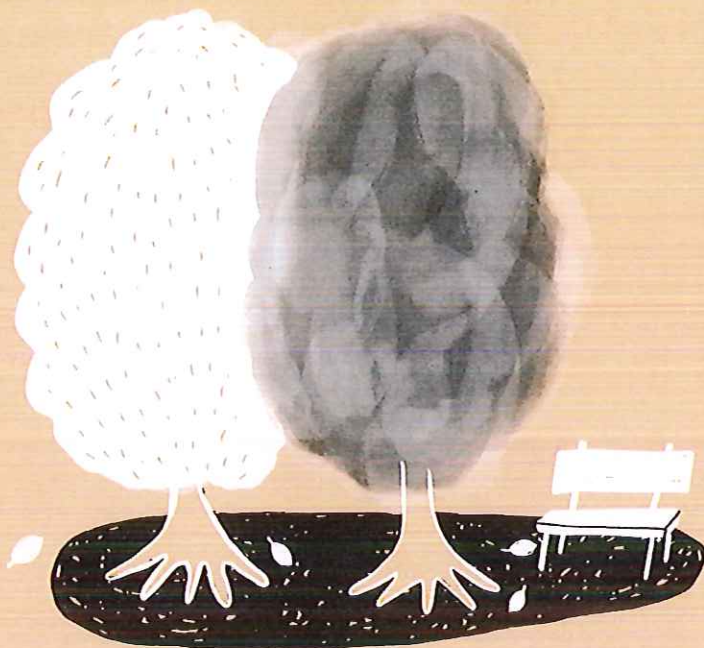
Je hebt 18-23 punten

Je behoefte aan competentie wordt binnen je relatie redelijk vervuld. Soms kun je je wat onzeker voelen over jezelf binnen de relatie. Je kunt bang zijn dat je partner op je is uitgekeken of je niet aantrekkelijk meer vindt. Dit kan je doen twijfelen aan je relatie. Kijk bij de tips als je dit wilt veranderen.

Je hebt 17 punten of lager

Je behoefte aan competentie wordt binnen je relatie niet erg sterk vervuld. Het kan zijn dat jullie wel van elkaar houden maar dit niet zo duidelijk aan elkaar laten merken. Kritiek en verwijten kunnen dan de boventoon gaan voeren. Op termijn kan dit je relatie ondermijnen. Kijk bij de tips als je dit wilt veranderen.

Frustraties horen erbij. Wil je allebei iets anders, bekijk het dan positief: je partner is in elk geval geen mak schaap



V = Verbondenheid

De stellingen met de V ervoor gaan over de behoefte aan positieve verbondenheid. Elk mens heeft behoefte aan liefde, zeker in de relatie met een partner. Maar liefde en relaties gaan niet automatisch hand in hand. Partners kunnen, uit sleur of financiële afhankelijkheid, bij elkaar blijven of hebben steeds ruzie. Je V-score weerspiegelt de mate waarin binnen jouw relatie deze behoefte aan positieve verbondenheid wordt vervuld.

Je hebt 24 punten of hoger

Je behoefte aan positieve verbondenheid wordt binnen je relatie (grotendeels) vervuld. Jullie delen emoties en ervaringen met elkaar en voelen je door elkaar gesteund. Positieve emoties voeren de boventoon binnen jullie relatie. Dit alles zorgt ervoor dat je daadwerkelijk het gevoel hebt er niet alleen voor te staan in het leven.

Je hebt 18-23 punten

Je behoefte aan positieve verbondenheid wordt binnen je relatie redelijk vervuld. Het kan zijn dat jullie wat verschillende wensen of voorkeuren hebben als het gaat om samen praten of seks. Verschillen zijn niet per se een probleem. Maar ga je er niet bewust mee om, dan kan het zijn dat je je tekortgedaan voelt. Kijk bij de tips als je dit wilt voorkomen.

Je hebt 17 punten of lager

Je behoefte aan positieve verbondenheid wordt binnen je relatie niet erg sterk vervuld. Het kan zijn dat jullie onbedoeld langs elkaar heen zijn gaan leven. Of misschien zijn er in de relatie veel strijdpunten, waardoor je je onderling niet zo sterk meer in positieve zin verbonden voelt. Kijk bij de tips als je dit wilt veranderen.

De drie scores samen

Idealiter heb je op alle drie de psychologische behoeftes optimaal gescoord. Je relatie kan dan veel aan en is ijzersterk. Als de drie psychologische behoeften niet even sterk vervuld worden, dan is er geen nood aan de man. Er kan best wat gerepareerd worden. Belangrijk is daarbij dat je niemand de schuld geeft. Voel jij je niet voldaan in een van

de drie behoeftes, dan is dat niet per se je partners schuld. Net zoals het niet jouw schuld is als je partner zich niet vervuld voelt. Mensen kunnen soms ook onverwulbare behoeftes hebben. Meer dan je best doen om elkaars behoeften en die van jezelf te vervullen, kun je niet. De tips hierna kunnen helpen dit strategisch aan te pakken.

TIPS VOOR EEN STERKERE RELATIE

Zo ervaar je meer autonomie

TIP 1 - HEB LEF

Sommige stellen zijn gewend om alles samen te doen. Prima als dat goed voelt, maar het kan fijn zijn om ook eens wat alleen te doen of samen met andere mensen. Ga alleen een wandeling maken door het bos, of ga zonder partner een weekendje weg. Het voelt misschien onwennig, maar daarna heb je elkaar veel te vertellen. Zeker als je het gevoel hebt dat je elkaar wat teveel op de lip hebt gezeten is het belangrijk om er alleen of met anderen op uit te gaan. Zo leer je om ook dingen alleen te doen en je gaat je er sterker en zelfverzekerder door voelen. Je bent niet alleen de helft van een stel maar ook een individu met een eigen leven.

TIP 2 - LAAT ELKAAR VRIJ

Dat je elkaar binnen een relatie ook de vrijheid moet geven is een cliché, maar partners vinden dit vaak lastig. Mensen zijn, ook binnen de relatie, vaak gericht op hun eigenbelang. Ze willen hun zin hebben en kunnen elkaar dan onder druk zetten om bepaalde dingen te doen. Binnen een relatie is het van belang dat je het erover eens bent dat je het met elkaar oneens mag zijn. Dat geeft veel ademruimte. Je kunt dan, vanuit die positie, zoeken naar een compromis als dat wenselijk en mogelijk is. Wil je partner op vakantie naar Engeland en jij naar

Frankrijk? Dan kun je dit jaar naar Engeland gaan en volgend jaar naar Frankrijk, of andersom. Een compromis sluiten betekent wel dat je niet helemaal je zin krijgt. Dat leed verzacht je door oog te hebben voor het gevoel van je partner: deze kan het waarderen als jij water bij de wijn doet, en dat kan heel blij maken. Blijf je ontevreden met het compromis? Wees dan zo stoer om je eigen keuzes te maken: ga in je eentje op vakantie naar Frankrijk. Realiseer je dat in het leven zelden alles perfect is. Frustraties horen erbij. Ben je het niet eens of wil je beiden iets anders, spreek daar dan ook eens je waardering voor uit ("Wat leuk dat je dat vindt/wilt..."). Bekijk het positief: je partner is in ieder geval geen mak schaap.



TIP 3 - MAAK VAN JE HART GEEN MOORDKUIL

Partners kunnen onnodig voorzichtig zijn met elkaar. Ze vermijden het te praten over gevoelige onderwerpen of durven niet eerlijk te zeggen wat ze vinden of willen. Dat geeft een onvrij, benauwd gevoel. Het interessante is dat het vaak juist op prijs wordt gesteld als iemand zich wél durft uit te spreken. Mensen denken vaak vooral dat ze bepaalde dingen beter niet kunnen zeggen omdat hun partner anders op tilt slaat. Maar zeg je iets op een respectvolle manier dan kan een partner dit vaak wel degelijk hebben en zelfs waarderen. Op een tactische manier ergens iets van zeggen kan als volgt: benoem eerst het concrete gedrag van de ander dat je opvalt of stoort. Geef dan aan welk gevoel je dat geeft. Zeg bijvoorbeeld: "Je neemt nu een vierde biertje. Dat geeft me het gevoel dat je niet zonder kunt en dat maakt me bang." Door concreet gedrag te benoemen voorkom je een welles-nietesdiscussie. Door bovendien je gevoel te benoemen verklein je de kans dat je partner zich aangevallen voelt en dat maakt een normaal gesprek mogelijk. Voelt je partner zich toch gekwetst of aangevallen? Dan kun je je afvragen wat erger is: dat de ander ontsteld is over wat jij hebt gezegd, of dat jij op je tong moet bijten om de ander te 'sparen'.

Zo ervaar je meer competentie



TIP 1 - ACCEPTEER ELKAARS ONVOLKOMENHEDEN

Iedereen heeft prettige en minder prettige kanten. Sommige daarvan zijn te veranderen, andere niet. Zo kun je moeilijk van je partner vragen dat die slimmer, grappiger of veel mooier wordt dan hij/zij is. Soms ook zijn dingen wel te veranderen maar wil een partner dat niet. Denk aan iemand die 'gewoon' wil werken, terwijl zijn partner wil dat hij carrière maakt. Zaken die je partner niet kan of wil veranderen kun je maar beter accepteren. Anders blijf je je ergeren en (onderhuids) kritiek geven. Merk je dat je moeite hebt met bepaalde, onveranderbare kanten van je partner, reageer dat dan niet langer op je partner af. Kom er met jezelf mee in het reine. Realiseer je dat je zelf ook niet

Meneer/Mevrouw Perfect bent en dat een relatie een kwestie van geven en nemen is. Kun je bepaalde kanten van je partner echt niet accepteren, vraag je dan af of dit wel de juiste partner is.

TIP 2 - GEEF COMPLIMENTEN

Wees niet te zuinig met complimenten. Leer jezelf aan om ze dagelijks te geven. Dit geeft je partner een goed gevoel over zichzelf in de relatie. Het nodigt je partner ook uit om jou complimenten te geven, waardoor ook jij je beter voelt over jezelf in de relatie. Zeg niet alleen wat je fijn vindt aan wat je partner doet of wat je in hem/haar waardeert maar ook waarom ("Wat fijn dat jij dit jaar de belastingaangifte hebt gedaan. Dat bespaart mij ontzettend veel energie, je weet hoe stom ik dat financiële gedoe vind.").

Zeggen 'waarom' zorgt ervoor dat een compliment nog beter aankomt.

TIP 3 - ZET INNERLIJKE ONZEKERHEID VAN JE AF

Sommige mensen voelen zich per definitie onzeker over zichzelf als partner. Ze denken dat ze niet mooi genoeg zijn of hun partner niet te bieden hebben wat anderen wel te bieden hebben. Dit kan losstaan van wat hun partner doet. Ook als deze veel complimenten geeft, voelen ze zich onzeker. Merk je dit bij jezelf, werk dan aan je zelfvertrouwen. Leer jezelf waarderen om wie je bent. Je gaat je dan ook als partner beter voelen over jezelf. Realiseer je dat je partner moe kan worden van je onzekerheid en hang naar bevestiging en pak jezelf aan.

Zo ervaar je meer verbondenheid

TIP 1 - ZOEK DE GEMEENSCHAPPELIJKE DELER

Stellen zijn soms alleen nog maar verbonden door de hypotheek of thuiswonende kinderen. Verder leven ze langs elkaar heen. Maar zo is het vaak niet begonnen. Ga op zoek naar wat je (ook alweer) leuk vindt aan elkaar en welke interesses je deelt. Doe daar actief iets mee. Ga samen op dansles of een weekend weg. Overdrijf niet als het gaat om tijd samen. Zorg dat je ook een eigen leven hebt. Zit je teveel op elkaars lip, dan kan verbondenheid ook negatief worden: je gaat je aan elkaar ergeren of krijgt het benauwd. Respecteer dus ook elkaars behoefte aan autonomie.

TIP 2 - LEER (EINDELIJK) COMMUNICEREN

Positieve verbondenheid vind je onder andere door het uitwisselen van gedachten en gevoelens. Sommige mensen vinden dit lastig. Ze kunnen slecht verwoorden wat ze voelen of denken. Of ze vatten iets wat hun partner zegt onterecht op als een aanval of kritiek. Dit soort patronen kunnen jarenlang in stand blijven, doordat mensen worden afgeleid door thuiswonende kinderen en werk. Maar gaan bijvoorbeeld de kinderen de deur uit, dan kunnen de communicatiepatronen gaan opvallen en alsnog zorgen voor flinke irritaties of ruzie. Gelukkig kun je op elke leeftijd beter leren communiceren, als je maar gemotiveerd bent. Een relatietherapeut kan daarbij helpen of lees anders gewoon een goed boek over communi-

catie. Bijvoorbeeld: *Waarom luister je niet?* van Jean-Pierre van de Ven. Misschien wel het belangrijkste is dat je goed leert luisteren. Goed luisteren betekent als eerste dat je je partner laat uitpraten. Ben je het niet eens met wat je partner zegt? Val hem/haar dan niet in de rede maar tel tot vijf of bijt op je tong. Jij kunt straks altijd nog zeggen wat je op je lever hebt. Alleen als je het verhaal van je partner niet meer volgt kun je om verduidelijking vragen. Luisteren gaat daarbij verder dan alleen een verhaal aanhoren. Wie goed wil luisteren, probeert zich in te leven in het verhaal van de ander. Check daarbij ook altijd of je goed hebt begrepen wat de ander zegt ("Dus als ik het goed begrijp, zeg je dat... Klopt

dat?"). Zo luisteren kweekt begrip en geeft de ander het gevoel er niet alleen voor te staan.

TIP 3 - LACH VAKER

Lachen verbindt mensen op een positieve manier met elkaar. Merk je dat er in je relatie nog maar weinig wordt gelachen, zoek dan situaties op waarin iets te lachen valt. Ga samen naar een grappige film of naar cabaret. Heb bovendien oog voor de kleine dingen die het leven de moeite waard maken. Merk ze op en concentreer je op het positieve gevoel. Het wordt dan vanzelf groter en je kunt gaan glimlachen of in een lachbui terecht komen. Lachen werkt besmettelijk, dus doe dit vooral waar je partner bij is.

De testscore van je partner

Vraag ook je partner de test (eerlijk!) in te vullen. Want... in welke mate worden zijn/haar drie psychologische behoeften in de relatie vervuld? Komt uit de test dat van jullie allebei de behoeften aan autonomie, verbondenheid en competentie grotendeels worden vervuld? Gefeliciteerd! Maar pas ook op: jullie relatie lijkt op dit moment wel sterk, maar bij mensen met een goede relatie zie je vaak het zogenaamde 'superioriteitseffect'. Dat betekent dat ze denken dat hun relatie beter is dan die van anderen en ervan uitgaan dat ze ook een betere toekomst hebben. Dat klopt niet altijd. En het kan ook lui maken: bij problemen kunnen ze denken ze dat het vanzelf wel weer goed komt en geen of te laat in actie komen. Gebeurt dat te vaak dan kan een relatie ongemerkt minder sterk worden. Blijf dus alert. Komt uit de test dat bepaalde behoeften van jou en/of je partner niet helemaal vervuld zijn dan lijkt dat een goed moment om met elkaar in gesprek te gaan. De tips hierboven kunnen je helpen als je merkt dat je relatie op één of meer punten wel wat sterker kan. Blijken jullie behoeften binnen de relatie al langere tijd flink onvervuld te zijn, dan is het sowieso tijd voor bezinning. Is dit wat jullie willen met je relatie? Worden jullie zo gelukkig? Wat je dan nodig hebt is een eerlijke blik in de spiegel.