



Knowledge is expensive,  
but realise what stupidity can cost you



## Wat doet de liefde duren?

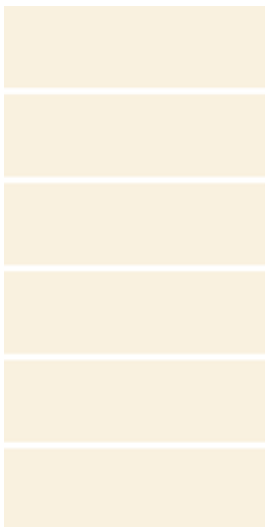
Levenslange liefde, het is goed om er over te dromen, maar het kan doeltreffender. Een aantal psychologen bogen zich over de kwestie in de hoop concrete antwoorden te vinden op de vraag hoe een koppel kan blijven duren.

Hier een beknopt verslag van het resultaat van het **denkwerk** van een aantal psychologen.



**Shelly L. Gable (1)** wijst op een criterium dat koppels op weg zou helpen naar een lang leven: **enthousiasme** voor het succes van de partner. Als uw partner bijvoorbeeld promotie maakt, kunt u gelukkig zijn en dat ook duidelijk maken. Of u vindt hét stuk dat aan de collectie van wat dan ook van uw partner ontbrak, en hij is door het dolle heen. **Dergelijk gedeeld enthousiasme is een gezondheidsindicator voor uw leven als koppel.** Als u blij kunt zijn om het geluk van uw partner en uw partner om uw geluk, dan is uw relatie goed en heeft ze een grote slaagkans op lange termijn.

Maar als dat succes of geluk u onverschillig laat of, erger nog, jaloers, dan is de kans groot dat u niet het meest solide koppel ooit bent. Dat is dan te wijten aan uw gedrag. Dit aspect van een leven als koppel werd bestudeerd door koppels te filmen terwijl ze over hun successen en hun mislukkingen praatten en vooral het analyseren van de reacties daarop. Koppels die lief en leed delen, zijn hechter dan andere stellen, zo bleek uit de twee maanden durende follow-up. Twee maanden is niet veel, maar toch stemt het onderzoeksresultaat tot nadenken.



**John Gottman (2)** stelt dat het geheim van een gelukkig koppel in de **capaciteit zit om de dromen van de partner te accepteren**. Als die partner er bijvoorbeeld van droomt om zanger te worden, dan moet men die droom respecteren, ook als die droom u onbereikbaar of vreemd lijkt. Door uw partner aan te moedigen, maakt u hem gelukkig.



Wilt uw uitverkorene de beste politieroman van de lage landen schrijven, dan kunt u hem aanmoedigen als u in hem gelooft, wat een uitstekende zaak is voor het koppel.

**Maakt u daarentegen de dromen van uw partner stuk, dan bereikt u het omgekeerde effect.** Het komt er op aan om dromen te delen en om er over te durven praten.

**Yvon Dallaire (3)**, een Canadese psycholoog, heeft ook een paar bedenkingen over gelukkige koppels. **Hij stelt vast dat dergelijke koppels samen actief aandacht besteden aan het vinden geluk en plezier dat ze kunnen delen eerder dan aan het oplossen van conflicten.** 'Omdat ze veel positieve gevoelens accumuleren worden opmerkingen die ongelukkige koppels als kritiek of een persoonlijke aanval zouden beschouwen niet als een dramatisch incident gezien omdat het positieve overweegt. Ook als die opmerkingen scherp geformuleerd zijn of als er geroepen wordt.



Het is overigens makkelijker om pret te maken dan ruzie. **Een van de geheimen van gelukkige koppels is het samen zoeken naar geluk en plezier.**

U kunt zeggen dat al deze bedenkingen niet meer zijn dan een kwestie van gezond verstand. En het is zo dat koppels die lang samen blijven wellicht zelf wel weten hoe dat komt, zonder eerst op zoek te gaan naar wetenschappelijke bewijzen. Intuïtie, subtiliteit en aandacht voor de elkaar zijn dan ook noodzakelijk.

Artikel gelezen in en overgenomen uit Gezondheidmagazine

(1) Shelly L. Gable , Gian C. Gonzaga, and Amy Strachman. Will You Be There for Me When Things Go Right? Supportive Responses to Positive Event Disclosures Journal of Personality and Social Psychology Volume 91, Issue 5 , November 2006, Pages 904-917

(2) Les couples heureux ont leurs secrets, par John M. Gottman et Nan Silver, JC Lattès, 2000, 282p.

(3) Qui sont ces couples heureux? par Yvon Dallaire, uitgeverij viamédia.

Wat doet liefde  
duren?

21-06-2010 pag. 2



**Eddy Claesen**

*Family Business Advisor - Mediator*

*Accountant - Tax Consultant*

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk  
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19  
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be