

PSYCHOLOGIE VAN ALLEDAG

Even een kleine adempauze. Voor grote en kleine vragen,
verfrissende inzichten en nieuwe antwoorden.

FOTOGRAFIE: JOHN KRAMER. STYLING: SANDRA KISSELS

DEZE WEEK
LANG & GELUKKIG?

Geef je relatie een oppepper!



SLEUR, CRISIS OF *dipje?*

**TIJD VOOR EEN
RELATIEBOOST**

Laten we wel wezen: geen enkele langdurige relatie is helemaal bestand tegen de dagelijkse sleur. Want hoeveel vertel je elkaar eigenlijk nog na een jaartje of twintig? En ruk je elkaar nog weleens de kleren van het lijf?

Met deze tips en inzichten wordt het weer leuk (en spannend). *Tekst: Nynke Pleysier*

Als er nou eens een gouden formule zou zijn... een eenduidig recept voor een gelukkige relatie... Een beetje van zus en vooral een beetje van zo, en je relatie is een lang leven beschoren, dat idee. Tsja. Was het maar zo simpel. In de liefde zijn er geen garanties. Bovendien zijn onze verwachtingen van wat een liefdesrelatie nu precies inhoudt aan verandering onderhevig én een product van onze tijd. Psycholoog en schrijver van *Liefde in tijden van Facebook*, Marcelino Lopez, formuleerde een mooie definitie van de moderne liefdesrelatie: "Twee mensen met verschillende persoonlijkheden, achtergronden en verlangens die proberen elkaar zo lang als mogelijk te bevredigen op emotioneel, seksueel, intellectueel, vriendschappelijk en huishoudelijk niveau. Het liefst zonder pauzes

en seksuele inmenging van derden, vaak in het hetzelfde huis." Zo, ga daar maar eens aan staan. "Tsja, het is een hachelijk project, als je het zo bekijkt, dat zelfs de meest stabiele, harmonieuze mensen regelmatig met elkaar in conflict zal brengen", aldus Lopez. "Eén ding is zeker: hoe specifiek, uitgebreid of tegenstrijdiger de verwachtingen van een relatie zijn, hoe groter de uitdaging een partner te vinden die daaraan kan, en wil, voldoen. Het helpt daarom als partners een beetje op elkaar lijken, hetzelfde over dingen denken en elkaar daardoor begrijpen. Maar als je zo'n persoon hebt gevonden, dan ben je er nóg niet. Het blijft werken om de liefde erin te houden." Want we willen geen relatie die wordt gedomineerd door beklemmende gewoonten:

samen uitgeteld voor de tv, kibbelend over boodschappenlijstjes en af en toe sex op zondag. Niemand wil zo worden, en toch, het gebeurt. Onvermijdelijk? Lopez: "Het is prima om bij elkaar op je gemak te zijn, maar het gaat snel bergafwaarts naarmate je elkaar als vanzelfsprekend ziet. Je liefdesleven kakt in als jullie je fantasie verliezen en stoppen moeite voor elkaar te doen. Relaties zijn nu eenmaal *work in progress*." Helaas is dat ene geheime recept voor een gelukkige, lange en bestendige relatie er dus niet. Wél zijn er inzichten, therapieën en praktische tips die kunnen helpen. Psycholoog Marcelino Lopez formuleerde een aantal belangrijke *do's* en *don'ts* op relatiegebied, afkomstig uit zijn eigen praktijk en de wetenschappelijke literatuur. Een overzicht.

STAP SAMEN UIT DE COMFORTZONE

Partners die samen iets enerverends meemaken, blijken achteraf meer verliefd dan stelletjes die relaxed uit eten gaan. Lopez: "Alles wat het lichaam opwindt, laat blijkbaar ook de passie stromen. Samen uit de comfortzone stappen, is dus goed voor de relatie en de roes van het avontuur versterkt de onderlinge band."

Praktisch: Laat je inspireren en op nieuwe spannende ideeën brengen door op www.depaarsekeizerin.nl een kijkje te nemen. Het credo van dit online platform luidt: 'Fantaseer, lach, durf en experimenteer voor een leven lang gepassioneerd liefhebben.' Er is een webwinkel met beeldschone lingerie en prikkelende speeltjes, er zijn erotische verhalen, en talloze fijne tips om 'samen uit de comfortzone' te gaan: van de meest zinnenprikkelende recepten tot handige *do's* en *don'ts* wanneer je je liefste wilt laten verrassen met een massage.

GA CONFLICTEN EN RUIZIES NIET UIT DE WEG

Conflicten zijn nodig om uit te praten wat je stoort aan je partner. Ga je die uit de weg, dan ondermijnt je het vertrouwen en de intimiteit. Conflicten aangaan is goed, als je het maar met beleid doet. Hoe? "Vraag je eerst af wat de achterliggende boodschap is, zowel die van jezelf als die van je partner. Breng kritiek als een vraag of wens in plaats van een verwijt. Voel je ook niet te trots om 'sorry' te zeggen", aldus Lopez. **Praktisch:** Het Amerikaanse psychogenechtpaar John en Julie Gottman doet in hun 'love lab' al meer dan veertig jaar onderzoek naar relaties. John Gottmans boek *De zeven pijlers van een goede relatie* is al jaren een bestseller. Het respecteren van elkaar, ook in conflict-situaties, is een van die pijlers. In zijn boek geeft hij het voorbeeld van Olivia en Nathaniel die ruzie hebben over welke auto ze zullen kopen. Tijdens de ruzie zet Olivia plotseling haar handen in haar zij en steekt in een imitatie van hun vierjarige zoontje, haar tong uit. Hij doet hetzelfde. Dan schieten ze in de lach en is de spanning weg. Deze herstellpogingen zijn volgens hem het geheime wapen van 'emotioneel intelligente' paren.

HOUD RELATIERITUELEN LEVEND

Lopez: "Mensen houden van rituelen en symbolen. Alles wat stellen in het heden aan een gezamenlijk verleden bindt, versterkt het 'wij-gevoel'. De liefde moet af en toe bewust gevierd worden."

Praktisch: Houd voor jullie belangrijke dagen en tradities levend. Ook kleinere, dagelijkse ritueeltjes zijn belangrijk: het gesprekje aan de keukentafel bij het ontbijt, koosnaampjes, een serie kijken op zondag. Dit soort rituelen scheppen ook een mooie gelegenheid om elkaar opnieuw even het hof te maken.

STEL TEGENOVER ELKE NEGATIEVE UITING VIJF POSITIEVE INTERACTIES

(complimentje, interesse, aandacht)



ACCEPTTEER ELKAARS PERSOONLIJKHEID

Het is leuk als je elkaars interesses deelt, maar niet noodzakelijk. Verwacht niet van je partner dat hij een fanatiek zeiler of feestganger wordt als dat niet in zijn aard zit. Volgens psycholoog Dan Wile valt bijna 70 procent van de conflicten in de categorie 'permanent': na vier jaar ruziën echtparen nog over dezelfde dingen als in hun begintijd. Het heeft geen zin om te wachten tot je partner verandert, want dat gebeurt niet. In goede relaties vinden partners een manier om met die verschillen om te gaan.

Praktisch: Lees *Het romantische misverstand. Anders denken over de liefde*, van Jan Drost. Filosoof Jan Drost kaart in dit boek romantische 'misverstanden' over de liefde aan en oppert aan de hand van grote filosofen alternatieve zienswijzen. Het ver-

rassendste inzicht: "Het idee dat een ander jou gaat vervolmaken, is een illusie." Dit zogenaamde eenheidsdenken zit diepge worteld in ons denken, legt Drost uit. "Het is waar dat je in het begin van een relatie vaak een soort eenheidsgevoel ervaart, maar dat neemt af wanneer de verliefdheid minder wordt en dan zijn mensen vaak teleurgesteld. In het ervaren van een gevoel van eenheid is de ander een soort figurant in jouw ideaalbeeld. Op het moment dat de ander zich in zijn of haar 'andersheid' manifesteert, merk je pas: hé, we zijn niet één. Vanuit de romantiek wordt het ervaren van die gescheidenheid negatief geïnterpreteerd. Ik dacht je te kennen, is onze reactie. Alleen was dat 'kennen' in feite gewoon projectie.' Door dit soort romantische idealen te ontmaskeren bewijzen we ons vermogen om lief te hebben een dienst.

HOUD COMMUNICATIE OVERWEGEND POSITIEF

Niet verbazingwekkend: relaties blijven gezond door liefdevolle communicatie en positieve aandacht. Uit onderzoek blijkt dat stellen een veel grotere kans hebben bij elkaar te blijven wanneer elke negatieve uitwisseling (kritiek, schelden, kwetsen, negeren) in verhouding staat tot vijf positieve interacties (complimentje, aandacht, interesse, attent zijn).

Praktisch: "Negativiteit heeft een grotere destructieve kracht dan veel partners zich realiseren. Ga je over de schreef, doe dan daarna extra je best", aldus Lopez.

MAAK TIJD VOOR (EN ZIN IN) SEX

Hoe je het ook wendt of keert, sex is meestal datgene wat een liefdesrelatie van een vriendschap onderscheidt. Hoewel veel partners prima 'sexloos' door het leven gaan, geeft regelmatige sex en lichamelijke intimiteit de relatie glans. De hormonen en hersenstoffen die vrij-

komen, voeden zowel lichaam als relatie.

Praktisch: Lees *Doen jullie het nog?* van relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven. Aan de hand van ervaringen uit zijn praktijk en recente literatuur behandelt hij de *ins* en *outs* van sex in liefdesrelaties. Ver-
rassend inzicht: bezig zijn met sex, maakt

creatiever, zorgt voor meer opwinding en zorgt voor vaker sex. Hij raadt iedereen, en vooral de mensen van wie het sexleven op een laag pitje staat, om veel met sex bezig te zijn. Lees erotische verhalen, praat over sex, koop lingerie of speeltjes. Doe iets, dan neemt de lust vanzelf toe.

BLIJF JE VOOR ELKAAR INTERESSEREN

Uit Zwitsers onderzoek blijkt: hoe langer partners bij elkaar zijn, hoe minder goed ze elkaar kennen. Oude stellen maakten meer fouten dan jonge stellen toen zij moesten raden wat hun partner ergens van vond. Lopez: "Elkaar kennen, is géén kwestie van tijd, maar van aandacht. Een belangrijke reden waarom veel stellen uit elkaar groeien, is omdat ze zich minder verdiepen in de belevingswereld van hun partner. Ze verwarren het gevoel van vanzelfsprekendheid met 'elkaar goed kennen'."

Praktisch: Dé hit op het gebied van relatietherapie is de 'Houd me vast'-methode. Een *light* versie van Emotionally Focused Therapy (EFT), een theorie ontwikkeld door de Canadese psychologe Sue Johnson. In EFT staat de liefde centraal. Haar therapie leert paren wat je moet doen om de liefde en interesse in de ander terug te brengen. Het 'Houd me vast'-programma bestaat uit acht groepsbijeenkomsten. www.eft.nl

RELATIES BLIJVEN GEZOND DOOR LIEFDEVOLLE COMMUNICATIE EN POSITIEVE AANDACHT

GUN ELKAAR PRIVACY EN ONAFHANKELIJKHEID

Sommige mensen zeggen trots dat ze geen geheimen voor elkaar hebben. Volgens Lopez is dit een illusie. "Je kunt en hoeft niet alles met elkaar te delen. En je hebt ook geen recht op volledige controle over je partners gevoelsleven. Je hoeft niet alles van elkaar te weten, zolang het de relatie niet direct in gevaar brengt."

Praktisch: Lees *Erotische intelligentie* van Esther Perel. De meeste mensen zoeken zekerheid in hun relatie. Ze willen een betrouwbare, monogame partner die ze door

en door kennen. Maar een gelijkwaardige relatie leidt niet noodzakelijk tot een goed sexleven. Hoe houd je de passie levend? De Amerikaanse sextherapeute Esther Perel schreef er een fascinerend boek over. Meest verrassende inzicht: tijdens het zoeken naar zekerheid verwarren veel stellen liefde met geleidelijk in elkaar opgaan. En dat is funest voor de erotiek. Om het vuur brandend te houden, is afstand nodig. Erotiek gedijt in de ruimte tussen de een en de ander. Om intiem te zijn met degene van wie we houden, moeten we deze ruimte kunnen verdragen.

NIET VERWIJTEN EN KLAGEN, GEWOON VRAGEN

"Mensen die lang samen zijn, zien vaak vooral wat er niet goed gaat", vertelt Lopez. "Het goede is vanzelfsprekend en wordt niet gezien, het 'slechte' springt steeds meer in het oog." Hoe logisch het ook lijkt te gaan klagen, probeer de communicatie constructief te houden.

Praktisch: Klaagzangen en verwijten zijn besmettelijk en zorgen ervoor dat je partner hetzelfde doet. Het uiten van een wens maakt het voor de ander makkelijker positief te reageren. Liever: 'Ik zou het fijn vinden als jij...', dan: 'Ik word er doodziek van dat jij wéér...'

Zo geven lezeressen hun relatie een boost:

"Een avondje salsa dansen. Op die manier hebben mijn man en ik elkaar leren kennen, dus zo'n dansavond doet wonderen." Angelique  "Heel af en toe stuur ik mijn man op een doodgevone werkdag een berichtje waarin ik schrijf hoe ontzettend gek ik op hem ben. Elkaar 's avonds na het werk weer zien is op zo'n dag extra leuk." Ellemieke  "Door dagelijkse klusjes, zoals de was of koken, af en toe samen te doen, komen mijn man en ik tot fijne gesprekken die we niet hadden gehad wanneer je altijd je eigen ding doet." Marjet  "Door uit het niets te zeggen hoe bijzonder hij is en een nummer te draaien waarin je gevoelens voor elkaar worden vertaald. Voor mij is dat John Legend met *All of me*." Renate  "Er lekker met zijn tweetjes op uit! Of dat nu een weekend of een dag is maakt niet uit, het gaat erom dat je weer even optimaal de tijd hebt voor elkaar en samen leuke dingen doet." Anita

VRAAG HET DE PSYCH

“MIJN MAN EN IK KISSEBISSEN OVER ALLES. ALTIJD AL GEDAAN. IS DAT EEN TEKEN VAN EEN SLECHT HUWELIJK?”

Goede raad is niet altijd duur. Een lezeres vraagt, de expert antwoordt.

Bart Vemer, GZ-psycholoog (www.aeffectivity.com):

“Kissebissen is een teken dat er contact is. Elkaar opzoeken op het moment dat je iets op je lever hebt, is beter dan elkaar negeren of buitensluiten. Het is vaak een manier om stoom af te blazen, even de druk van de ketel te halen. Sommige mensen doen dat door te gaan sporten, en u en uw partner doen dat door met elkaar te kibbelen. Het is niet gek dat het juist tussen u twee gebeurt: het voelt veiliger om frustraties te uiten tegen iemand die na aan het hart ligt dan tegen een vage bekende. Als het tussen u en uw partner al de hele relatie zo gaat, dan zit het ondertussen in het DNA van uw relatie

verankerd. En dat kunt u beschouwen als iets positiefs: u hebt contact met elkaar en voelt zich vertrouwd genoeg met elkaar om te laten merken wat u dwarszit. Wel is het belangrijk dat uw communicatie niet enkel bestaat uit bakkeleien. Als er over en weer geen waardering wordt geuit over wie de ander is en wat de ander doet, raakt de balans zoek. Ook als het gekibbel minder respectvol wordt, als het u het gevoel geeft dat er over uw grenzen wordt gegaan, is het zaak dit aan te kaarten. Aangezien u en uw partner er geen moeite mee hebben om contact te maken, moet het ook mogelijk zijn het gesprek te verdiepen: waarom gaan wij zo met elkaar om?”

Heeft u ook een vraag voor de psycholoog? Mail naar redactie@libelle.nl

Zeg het!

Directe vragen, ontwijkende antwoorden, eerlijke meningen en onverwachte reacties: een gesprek kan álle kanten opgaan. Deze keer: een man en vrouw over de relatieperikelen van een bevriend stel.

Hij: “Hoe was jouw dag?”

Zij: “Niks bijzonders. Vanmorgen even bij mama langsgeweest. Ze knapt alweer een beetje op. Daarna geluncht met Hanneke.”

Hij: “Hanneke?!”

Zij: “Ja, Hanneke. Hanneke van Job. Ze gaat nogal door een moeilijk tijd.”

Hij, instemmend: “Mmm.”

Zij: “Hoe weet jij dat? Heb jij Job gesproken?”

Hij: “Niet echt, nee.”

Zij: “Hanneke wil meer contact met Job. Ze kan niet tot hem doordringen. Ze vindt dat hij nooit luistert.”

Hij: “(....)”

Zij: “En nu heeft ze gezegd dat ze in rela-

tietherapie wil.”

Hij: “Zozo. Wat vond Job daarvan?”

Zij: “Job vond het eerst nergens voor nodig. Maar hij is nu toch overstag.”

Hij: “Heeft zij hem zeker weer het mes op de keel gezet.”

Zij: “Wat is dat nou voor onzin! Toen hij merkte hoe ongelukkig Hanneke is, schrok hij gewoon!”

Hij: “Ongelukkig, toe maar. Waarom is ze nou weer ongelukkig? Ze heeft een man, twee leuke kinderen, een mooi huis...”

Zij: “Omdat ze geen contact met Job maakt. Omdat hij er 's avonds bijna nooit is. En in het weekend alleen maar op zijn telefoon zit te loeren.”

Hij: “Job heeft een eigen zaak en last van de crisis. Hij werkt zich een slag in de rondte.”

Zij: “Maar daarom is het nog niet leuk om met zo'n man getrouwd te zijn! Dat kan ik me heel goed voorstellen! Ik denk ook wel eens... jij bent niet zo erg als Job, maar ik vind jou ook vaak best onbereikbaar.”

Hij: “Dat valt reuze mee.”

Zij: “... En als ik er iets van zeg, ontken je. We komen nooit een steek verder. Ik dacht: voor ons zou het ook niet zo'n slecht idee zijn.”

Hij: “Als je maar niet denkt dat ik net zo'n sul ben als Job. Zo'n therapeut hebben wij toch niet nodig? Ik praat nú toch met je?”

Nieuwtjes

MEER SEX = MEER TESTOSTERON = MEER ZIN IN SEX

Hoe langer een relatie duurt, hoe minder er wordt gevreeën. Bij mannen en vrouwen die nauwelijks of geen sex meer hebben, daalt de hoeveelheid testosteron in het bloed. Testosteron is het hormoon dat bij beide seksen functioneert als startmotor: een hoger testosteron-niveau zorgt voor meer zin in sex. Wie dus (te) weinig vrijt, komt in een neerwaartse spiraal. En dan is er maar één oplossing...

36,2%

van alle huwelijken in Nederland strandt

Het scheidingspercentage in Nederland is nog nooit zo hoog geweest. Dat komt ook door het aantal 'opgespaarde' scheidingen; vanwege de huizencrisis durfden veel stellen niet eerder uit elkaar te gaan.

Intimiteit

Hoe groter de intimiteit, hoe tevredener we zijn over onze relatie. Naarmate we ouder worden, neemt vaak de behoefte aan sex af, maar in een goede relatie neemt de intimiteit alleen maar toe: het wederzijdse gevoel van diepe verbondenheid. Intimiteit kun je stimuleren door elkaar te kussen en te knuffelen, elkaar aan te raken, te lachen en te praten, problemen niet uit de weg te gaan en samen dingen te ondernemen.

Ja! Ja! Ja!

'Renewing your vows' noemen Amerikanen het fenomeen om opnieuw 'ja!' te zeggen tegen de man of vrouw met wie je al getrouwd bent. Daarmee bevestigen partners hun huwelijksbeloften opnieuw. Het is trouwens geen garantie voor levenslang relatiegeluk: Mariah Carey en haar man 'hertrouwden' een paar jaar lang telkens opnieuw op 30 april, totdat de relatie toch stukliep. En dat ook de hernieuwde huwelijksbelofte van Sylvie en Rafael van der Vaart in 2011 niet heeft mogen baten, weten we allemaal...

Trouw blijven uit eigenbelang

Ongeveer tien procent van de zoogdieren – zoals vossen, wolven, stokstaartjes, sommige apen – blijft levenslang bij dezelfde partner. Dat klinkt romantischer dan het misschien wel is. Biologen denken dat mannetjes bij hun vrouwtjes blijven om ze te helpen bij het grootbrengen van hun jongen, maar ook om belagers af te weren die hun nageslacht willen doden.

'DE VIER RUITERS VAN DE APOCALYPS' NOEMT PSYCHOLOOG JOHN GOTTMAN DE MEEST SCHADELIJKE VORMEN VAN COMMUNICEREN BIJ ONENIGHEID: KRITIEK, MINACHTING, SCHULD AFSCHUIVEN EN ONVERSCHILLIGHEID. WANNEER JE MENINGSVERSCHILLEN MET DEZE WAPENS TE LIJF GAAT, IS JE HUWELIJK GEGARANDEERD GEEN LANG LEVEN BESCHOREN.