

SLEUTELN AAN JE PARTNER HEEFT HET ZIN?

Gek eigenlijk, dat we vaak van alles proberen te veranderen aan de persoon op wie we ooit smoorverliefd werden. Hebben die pogingen überhaupt zin?

En kijken we wel genoeg naar onszelf?

De afwas blinkend schoon in het druiprek zónder dat je het hem drie keer hebt moeten vragen, een attent sms'je na dat lastige functioneringsgesprek, of een spontaan avondje uit inclusief ingehuurde oppas: de ideale man voldoet ruimschoots aan deze wensen. En eerlijk is eerlijk: zijn de punten op deze wishlist nou werkelijk te veel gevraagd? Niet als je het aan Kathleen (38) vraagt. Toen zij vier jaar geleden ging samenwonen met haar vriend, begon ze aan een onverwachte krachtmeting: "Wat me direct opviel, was dat Jos half werk leverde. Hij stofzuigde na aandringen wel het hele huis, maar liet vervolgens de stofzuiger midden in de gang staan, zodat ik 'm weer kon opruimen. Over alles moest ik een strijd leveren: wie er kookte, het bed verschoonde, het oud papier buitenzette ... Het was niet zo dat Jos pertinent weigerde mee te werken, alleen deed hij alles op z'n dooie gemakje en moest ik hem continu aan z'n klusjes herinneren. Uiteindelijk heb ik een soort schema gemaakt waar precies op stond wie wat moest doen in huis. Kinderachtig, maar het scheelde meteen in het aantal discussies. Sindsdien laat ik hem ook meer z'n eigen tijd indelen. Ik vind het onbegrijpelijk dat hij uitgebreid gaat teleteksten terwijl het boodschappenlijstje pontificaal voor z'n neus ligt, maar ach, zolang hij onze afspraken maar nakomt."

De flierefluter tot fmnUy m(U1-

Of de vonk nu vijftien jaar of zes maanden geleden oversloeg: vroeg of laat willen we graag iets aanpassen aan onze ooit zo perfecte geliefde. Toch is dat niet zo raar. In de beginfase van een relatie zet iedereen z'n beste beentje voor - en zou je niet kunnen vermoeden dat die geweldige man stikchagrijnig wordt als hij 's morgens geen koffie drinkt. Je idealiseert je nieuwe partner en ziet zelfs iets positiefs in zijn negatieve trekjes: zijn onzekerheid vind je bijvoorbeeld heel schattig. Pas wanneer de heftigste verliefdheid voorbij is en je met beide benen op de grond staat, zie je daadwerkelijk zijn mindere kanten. Laat dat nou precies het moment zijn waarop de eerste pogingen tot verandering de kop op steken. Overigens hebben vrouwen deze

drang sterker dan mannen, zegt psychologe Pieterneel Dijkstra. "Sommige vrouwen zijn naïef optimistisch: ze denken dat een overspelige flierefluter Voor hen wel verandert in een trouwe fami/y man. Wij hebben een haast natuurlijke neiging tot opvoeden. Ook hecht een vrouw zich over het algemeen sneller: zodra er seks in het spel is geweest, bindt een vrouw zich emotioneel, zelfs aan een man die eigenlijk niet bij haar past. En wat doet ze dan? De man in kwestie willen veranderen in haar ideaalplaatje." Een doelgerichte aanpak zoals Kathleen met haar schoonmaak-schema hanteerde, kan inderdaad wonderen doen, zegt relatiecoach Caroline Franssen van Heart Management. Stellen met problemen richten zich te veel op de oorzaak van de strubbelingen, in plaats van effectief te zoeken naar mogelijke oplossingen, zegt zij. "Dat is een denkfout. Wat ik vaak merk, is dat vrouwen willen dat hun partner meer verantwoordelijkheid neemt; zelf werken ze immers hele 'to do'-lijstjes af. En dus proberen ze uit alle macht hun partner naar hun wensen te kneden, wat zelden lukt."

De vraag is: wat werkt dan wél? Kijken naar je eigen aandeel kan je veel opleveren, aldus Franssen. Richt je je op jezelf, dan zie je ruimte tot verandering. Franssen: "Het mooie is, dat als jij verandert, de ander dat ook doet. Als jij bijvoorbeeld altijd alles tot in de puntjes plant en van een dagje uit een militaire operatie maakt, maar daar ineens mee stopt, zal jouw partner in actie moeten komen en zelf dingen gaan regelen. Zo simpel kan het zijn. Gun iemand z'n vrijheid. Ik denk dat mensen het hele idee van een maakbare partner moeten loslaten."

Klokhuizen

De wens tot verandering loslaten is een nobel streven, maar lastig vol te houden als je voor de zoveelste keer dezelfde discussie voert over zijn botheid, lakse houding of rondslingerende sportsokken. Je partner een beetje bijsturen is soms geen overbodige luxe. Is iemand dan helemaal niet te veranderen? Tot op zekere hoogte wel, denkt Pieterneel Dijkstra. "Het gaat hierbij wel om iemands gedrag, niet om zijn karakter. De kern van een persoon wordt bepaald door zijn genen, persoonlijkheid en ~

opvoeding. Daar kun je moeilijk aan sleutelen, en de vraag is of je dat überhaupt moet willen. Je moet de ander wel zichzelf laten zijn. Het gedrag kun je wél aanpakken." Kort samengevat: iemand met een stressgevoelig karakter blijft snel last houden van spanningen. Wel kun je ervoor zorgen dat stressgevoelig gedrag zoals snauwen binnen de perken blijft. Dat doe je vooral door duidelijke afspraken te maken waar jullie beiden achter staan. Ontmoet elkaar in het midden, zo luidt het advies. Wil hij het liefst twee keer per week pizza bestellen, terwijl jij dagelijks uitgebreid biologisch staat te koken? Stem dan toe met eens per maand pizza bestellen. Ook Dijkstra vindt dat je eerst naar je eigen rol moet kijken: "Vraag jezelf af waarom je zo graag wilt dat je partner verandert. Om maar op het pizzavoorbeeld terug te komen: misschien ben jij wel érg streng in je gezonde eetpatroon. Dat wat jou irriteert, kan je eigen valkuil zijn. Let daarop en sluit een compromis dat voor iedereen goed voelt. Een voorwaarde is wel dat jij en je partner allebei gemotiveerd zijn en bereid zijn om water bij de wijn te doen."

Met acceptatie kom je een heel eind, ondervond Dijkstra toen zij samen met haar man, psycholoog Dick Barelds, onderzoek deed naar de vijf succesfactoren van een goede relatie. En jawel: één daarvan is respect, waar ook acceptatie onder valt. Veranderdrang verminder je door te accepteren dat niemand precies hetzelfde is als jij - zelfs je partner niet. Je zult je altijd ergeren aan je partner, en een relatie staat of valt bij het vermogen om negatieve aspecten door de vingers te zien, zegt Dijkstra. "Mijn man eet wel vier appels op een dag, de klokhuizen liggen door het hele huis verspreid. Daar kan ik me aan ergeren, maar de vraag is hoe belangrijk die klokhuizen nou eigenlijk zijn. Plaats de dingen dus in perspectief en relatieveer ze. Als je je blijft storen aan kleinigheden, help je je relatie om zeep."

V(LQ,rwel ide(LQ,lbeeld

Toch lijkt accepteren soms makkelijker gezegd dan gedaan.

Want hoe doe je dat als de stoom soms uit je oren komt?

Je ideaalbeeld bijstellen is de eerste grote sprong voorwaarts. Jouw wat schuwe geliefde zal nooit een extravert gezelligheidsdier worden, en een moeilijke prater deelt niet gauw zijn diepste zieleroserselen met jou, punt uit. "Sommige mensen stellen wel erg hoge eisen aan hun geliefde. Ga bij jezelf te rade of ze wel reëel zijn. Het is moeilijk om de realiteit te accepteren als je je blind blijft staren op een droomprins die niet bestaat. Wat ook helpt, is oog houden voor de dingen die wél goed zijn aan je partner. Je hebt vrede met zijn vergeetachtigheid of voorliefde om urenlang voetbal te kijken als je je bedenkt dat hij altijd ontzettend zorgzaam is. Schroom vooral niet om de positieve dingen wat op te blazen," adviseert Dijkstra. Nog een wijze les: bij veranderdrang gaat het vaak om een behoefte die niet vervuld wordt. In veel gevallen raak je zo gefocust op de punten waarin je partner tekortschiet, dat je je wens uit het oog verliest. Gelukkig kun je in veel behoeftes zelf voorzien, zonder van de

ander afhankelijk te zijn. Heb je zin om uitgebreid over je dag te praten, maar kijkt je partner amper op van zijn krant? Bel dan een vriendin om eens goed bij te kletsen, zegt coach Franssen. "Jouw geluk moet niet van je partner afhangen, dat legt een enorme druk op jullie relatie. En respecteer ook zijn behoeftes: dat hij eerst een half uur op de bank gaat liggen na een dag werken voordat hij aan het eten begint, is nu eenmaal zijn keuze. Mannen doen niet altijd iets op het moment dat jij dat graag wilt, accepteer dat. En maak je wensen bespreekbaar; je partner kan geen gedachten lezen. Denk niet dat een goede relatie vanzelf op rolletjes loopt, dat is een sprookje."

Heb je de kunst van het accepteren eenmaal onder de knie, dan wordt dat rijkelijk beloond. Een fijne bijkomstigheid van het elimineren van ernstige veranderdrang, is dat het openheid creëert. Immers: durf jij je stoutste dromen op te biechten aan iemand die jou continu corrigeert of afblaft? Weinig kans, maar als je geaccepteerd wordt zoals je bent, durf je je te uiten en je kwetsbaar op te stellen. Het grootste pluspunt van acceptatie: het geeft je rust. Beseffen dat je iets niet kunt veranderen, tilt een last van je schouders. Het ontspant en bespaart je een hoop gestress. Dat wil niet zeggen dat je alles maar moet pikken van je wederhelft, benadrukt psychologe Dijkstra: "Acceptatie is geen berusting. Je mag best samen zoeken naar een oplossing voor terugkomende problemen, zolang dat maar vanuit een accepterende basis gebeurt. Wijs elkaar niet af. Ontwikkeling in een relatie is goed, het is een uitdaging om aan zwakke kanten te werken. Maar in sommige gevallen is het zelfs een kwestie van kiezen of delen: of je accepteert de tekortkomingen van je lief, of je besluit dit niet te doen en eindigt de relatie. Anders blijf je hangen in een grijs gebied vol frustraties, want je blijft in hetzelfde cirkeltje ronddraaien. Acceptatie kan je relatie redden." •

KARAKTERTREKKEN: LEER ERMEE LEVEN!

- Zijn chaotische aanleg: hij blijft verjaardagen en afspraken vergeten, als ze niet in z'n agenda staan.
- Zijn ongeduld: alles moet snel, sneller, snelst.
- Zijn gemakzucht. 'Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan?'

GEDRAG: DAAR KUN JE AFSPRAKEN OVER MAKEN

- Zet hij voortaan het vuilnis buiten? Goed geregeld! Let er wel op dat je positief blijft formuleren, dus 'Ik zou het fijn vinden als je even de vuilniszak buiten zet', in plaats van 'Schiet eens op met het vuilnis!'
- Wil je dat je partner beter naar je verhaal luistert? Zeg dan dat je even wilt praten, en wees duidelijk in je verwachting.
- Zou je graag wat meer meer leuke dingen samen doen? Spreek bijvoorbeeld af dat jullie iedere eerste vrijdag van de maand uit eten gaan.