

WAAROM IS HET ZO MOEILIK OM bij elkaar TE BLIJVEN?

Op ieder potje past wel een deksel: het spreekwoord gaat meestal op, al kent iedere relatie wel zijn dipjes. Maar hoe komt het dat het sommige stellen lukt om samen oud te worden, terwijl andere al na een paar jaar de handdoek in de ring gooien? En kun je je liefdesgeluk vergroten?



"Toegeven dat we eigenlijk niet bij elkaar passen, voelt als een nederlaag," vertelt Marion (43), die na negen jaar huwelijk net is gescheiden van haar man. "Het is raar om te beseffen dat de liefde, het geduld en het saamhorige gevoel weg is voor de man van wie je zo veel gehouden hebt. Wat ik ooit zo leuk aan hem vond, zijn oneindige loyaliteit en zijn ordelijke karakter, ging me steeds meer tegenstaan. Andersom ergerde hij zich aan mij, vond me te zelfzuchtig en te lichtvoetig door het leven gaan. Kleine irritaties groeiden uit tot enorme issues. Tot het moment kwam waarop we waren uitgesproken. Zo verliefd als we ooit waren, zo verbitterd zijn we nu."

Van alle tweehonderd huwelijken die er dagelijks worden gesloten, eindigen één op de drie in een echtscheiding. Dat percentage zou een stuk lager kunnen zijn, als we vooraf konden inschatten hoe goed je daadwerkelijk bij elkaar past om het huwelijk te laten slagen. Lastig, als je elkaar in de beginfase bekijkt door een roze bril. John Gottman, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Washington in Seattle, bestudeerde jarenlang stellen uit wetenschappelijk oogpunt in zijn zogenoemde *Love Lab*. Daar registreerde hij met camera's hun houding ten opzichte van elkaar. Met deze observaties ontwikkelde Gottman een formule om te voorspellen hoe groot de kans is of een relatie het wel of niet zal redden. Koppels waarbij de formule voorziet dat ze in de toekomst van elkaar zullen scheiden, blijken in 94% van de gevallen ook daadwerkelijk uit elkaar te gaan als ze hun gedrag patronen niet veranderen. Hoe is deze nauwkeurige voorspelling mogelijk, enkel en alleen door omgangsvormen te analyseren?

Linda Bolk, gedragstherapeut: "De eerste indruk die ik krijg van mensen in mijn praktijk kan inderdaad ontzettend veel zeggen. Een vaste liefdesformule om de vraag te beantwoorden waarom de ene relatiecrisis wel overwonnen kan worden en de ander niet, is moeilijk te geven. Een basisvoorwaarde is wel dat je blijft communiceren met elkaar en bereid bent de onvolkomenheden van de ander te accepteren. Ook zegt de manier waarop iemand

ruziemaakt met de ander veel over de relatie. Het probleem waar veel mensen mee kampen is dat ze géén ruzie maken. Zijn ze boos, dan houden ze hun mond of trekken ze zich terug. Conflictvermijdend gedrag om de lieve vrede te bewaren. Irritaties worden opgestapeld tot het moment waarop ze eruit worden geknald. Durf dus ruzie te maken, vertrouw erop dat je relatie dit kan hebben en dat je er samen uitkomt." Waar twee mensen met elkaar te maken krijgen, ontstaat inderdaad vroeg of laat vanzelf een conflict. Dat is een feit dat voor elke relatie opgaat, concludeert John Gottman. Volgens zijn theorie zijn er vier belangrijke oorzaken aan te wijzen die cruciaal zijn voor het stuklopen van relaties. Minachting, kritiek, koppigheid en geslotenheid zijn de allergrootste boosdoeners. Daarom is het volgens Gottman belangrijker om te begrijpen welk gedrag

Durf ruzie te maken, vertrouw erop dat je relatie dit kan hebben en dat je er samen uit komt

de relatie ondermijnt en hoe je daaraan kunt werken, in plaats van vast te houden aan de voorspelling of het huwelijk al dan niet uitloopt op een scheiding. Gooi dus niet het bijltje erbij neer. Zodra je weet waar het wringt, kan de negatieve spiraal worden omgezet. En dat kan een significant verschil uitmaken voor de relatie.

"We zitten altijd boordevol kritiek over de ander, waardoor we ons eigen gedrag niet onder ogen hoeven zien. Als je je relatie efficiënt wilt aanpakken, verander dan zelf", aldus Riekje Boswijk-Hummel, psychotherapeut en schrijfster van het boek *Revolutie binnen de relatie – liefde opnieuw ontwikkelen*. Volgens haar staat of valt een goed huwelijk met het bijstellen van verwachtingen. "We rekenen erop dat onze partner ons in de zevende hemel brengt. Terwijl je blij mag zijn als hij je met beide voeten op de grond houdt. Verliefdte gevoelens zijn geen goede indicatie om te achterhalen of je daadwerkelijk bij elkaar past. Verliefdheid en liefde hebben helemaal niks met elkaar te maken. Liefde draait om kameraadschap, trouw, begrip

en steun in moeilijke tijden. Verliefdheid is een soort tijdelijke betovering. Of er een toekomst voor jullie samen is weggelegd, weet je pas nadat de verliefdheid voorbij is. Pas dan kan verliefdheid zich ontwikkelen tot duurzame liefde. Mij lukt het nog steeds niet om te voorspellen wie er uiteindelijk bij elkaar blijft en wie niet. Elk stel krijgt problemen, ga daar maar van uit. Heb je een partner die niet naar de achterliggende oorzaak wil kijken, dan loop je tegen een muur op."

In de dertig jaar dat Roos (54) getrouwd is, heeft ze met haar man genoeg moeilijke momenten meegemaakt. Toch heeft dat nooit geleid tot een onoverkomelijke breuk. "Dit is 'm, dacht ik, toen ik hem als negentienjarige ontmoette. Maar dat hij vandaag de dag nog steeds de ware voor mij zou zijn, dat kon ik toen helemaal niet

weten. Al kan het botsen tussen ons en hebben we ons ieder op onze eigen manier ontwikkeld in de loop der jaren, we zijn elkaar nooit uit het oog verloren. En mijn ergernissen over hem? Die heb ik geaccepteerd. Veranderen doe je het toch niet."

Conclusie: hoe cliché ook, een goede relatie valt of staat met communicatie, blijvende interesse voor elkaar en de bereidheid om het eigen gedrag onder de loep te nemen. Wie dat niet doet, neemt zijn eigen tekortkomingen mee naar de volgende relatie, waar de problemen zich herhalen. Maar het verloop van een relatie laat zich nooit exact voorspellen. Ook niet door de wetenschap.



MEER LEZEN?

De zeven pijlers van een goede relatie, John Gottman, € 19,95

Revolutie binnen de relatie – liefde opnieuw ontwikkelen, Riekje Boswijk-Hummel € 20,-