

ALLEBEI BLIJ

Zo blijf je trouw aan jezelf in je relatie



Dingen doen omdat je partner dat graag wil. Verwachten dat hij verandert omdat jij dat graag wilt... Jezelf blijven in een relatie is ingewikkeld. Welke gewoontes offer je op, wat pas je aan, wat mag je van de ander verwachten?

Een relatie is altijd geven en nemen, vindt relatiecoach Caroline Franssen. Trouw zijn aan jezelf betekent dus niet: altijd jouw eigen behoeftes en verlangens voorop stellen en alles kunnen doen waar je zin in hebt. Maar wat betekent het dan wel? "Werkelijk voelen waar je behoefte aan hebt, daarop reageren en keuzes maken. De regie voeren over jezelf door jezelf te 'monitoren' en aan te sturen. Bewuste keuzes maken in je leven en geen karikatuur van jezelf worden." Want een karikatuur is wat er van je overblijft, volgens Franssen, als je het gevoel hebt je identiteit kwijt te zijn. Dat werkt



zo: "Binnen een relatie worden bepaalde eigenschappen van jezelf steeds groter, omdat je verzeild raakt in een patroon met de ander. Als jij bijvoorbeeld de neiging hebt om je altijd aan te passen, verwacht je dat de ander dat ook zal doen. Is die juist meer geneigd om gewoon z'n gang te gaan, dan ga jij je uiteindelijk steeds meer aanpassen en hij steeds meer z'n gang. Ongemerkt hebben jullie de rol waarin je zit steeds sterker uitvergroot: jullie zijn karikaturen van jezelf geworden en daarom heb je uiteindelijk het gevoel: dit ben ik niet meer."

Om die 'karikaturen' te voorkomen of die rollen te doorbreken, is het volgens relatiecoach Leonie Linssen van belang je te realiseren wat je eigenlijk voor wenslijstje hebt en te kijken hoe redelijk het is dat de ander daaraan voldoet. Leonie: "Veel vrouwen hebben een ideaalbeeld van hun partner. Vrouwen willen zélf geaccepteerd worden zoals ze zijn, maar van hun partner hebben ze een droombeeld waaraan hij onmogelijk kan voldoen. Om te accepteren dat je helaas nooit de 'ideale' (oftewel de naar jouw wensen geknede) man krijgt, moet je dingen bij de ander kunnen laten. Maar óók je eigen behoeftes en verlangens leren kennen en weten waar je grenzen liggen. Maak jezelf verantwoordelijk voor hoe je leven in elkaar zit, wat je doet en hoe je dat invult."

Toverwoord: communicatie

Mediator en relatietherapeut Pieter Vermeulen benadrukt het belang van communicatie. Want misschien hoeft jij of je partner niet te veranderen om jullie relatie beter te maken, maar moet je elkaar vooral begrijpen. Hij ziet in zijn praktijk veel stellen waarbij de communicatie foutloopt. Met als gevolg: vrouwen voelen zich niet begrepen, mannen zijn onzeker. Dat wordt voor een deel veroorzaakt doordat bekende patronen zijn doorbroken. De oude patronen - vrouwen hebbende de dienende, zorgzame rol in het gezin, mannen zijn de autoriteit, stellen de grenzen en zorgen voor de oplossingen - werken niet meer. Relaties zijn 'gefeminiseerd': gevoelens uiten en delen en emotionele betrokkenheid staan voorop. En laten mannen daar nu net niet zo sterk in zijn. "Veel mannen hebben een achterstand op het gebied van omgaan met emoties. Tot een aantal jaren terug werd er ook niet zoveel invloed vermogen van hen verwacht. De vrouw was er voor de emotie, het toelaatbare, de flexibiliteit binnen het gezin. De man vertegenwoordigde de autoriteit, was er om grenzen te stellen, was de patriarch. Mannen hebben net zoveel gevoelens als vrouwen, maar die liggen vaak onder een pak sneeuw. De manier waarop ze ermee omgaan is soms onhandig. Een vrouw wil graag dat haar man zijn liefde in woorden uitdrukt, terwijl een man, bij wijze van spreken, een keer extra naar Albert Heijn rijdt en boodschappen doet om aan te tonen dat hij nog steeds van haar houdt." ➔

HET IS NIET MOGELIJK EEN RELATIE TE HEBBEN ZONDER IN TE LEVEREN

Praten dus, en zeggen wat je wilt. In plaats van mopperen en tieren. De volgende keer als je partner voor jouw gevoel laat thuiskomt, terwijl jij had gehoopt dat hij zou helpen de kids in bed stoppen, is het dus zaak niet te gaan snauwen. "Wat je eigenlijk nodig hebt in zo'n situatie is dat je man je even vastpakt en zegt: 'Joh, het valt ook niet mee, maar het komt wel goed,'" zegt Caroline Franssen. "Maar dat moet je dus gewoon tegen hem zeggen." Mannen willen een vrouw best geven wat ze nodig heeft, zegt ook Pieter Vermeulen, maar vrouwen moeten veel duidelijker zijn. "Je moet uitleggen wat je precies nodig hebt en daar de tijd voor nemen. Als je als vrouw maar beseft dat je op het nulpunt moet beginnen. Niet per definitie ervan uitgaan dat je wel begrepen wordt. Leg maar eens uit wat je precies verstaat onder intimiteit, bijvoorbeeld. Dat dat voor jou niet altijd seks betekent. Op het moment dat je het uitspreekt, gebeurt er wat."

Grenzen aangeven

En als jij het gevoel hebt dat je je steeds maar aanpast? Dan is het zaak om beter je grenzen aan te geven. Leonie Linssen: "Sommige vrouwen zijn geneigd om daar continu overheen te gaan, omdat ze erop ingesteld zijn om voor anderen te zorgen, zich flexibel op te stellen en zich in te leven in de ander. Dat zijn prachtige eigenschappen, maar die zorgen ervoor dat je onvoldoende rekening houdt met je eigen behoeftes."

Het is niet mogelijk een relatie te hebben zonder in te leveren. Je kunt niet alles hebben of doen. Onderhandelen met elkaar en samen tot een overeenkomst komen is regelmatig nodig: vandaag doen we jouw zin, morgen doen we mijn zin. Als de een 's zondags liefst op de bank wil liggen in zijn joggingbroek, terwijl de ander de zondag ziet als ultiem duinwandeling-moment, zul je moeten overleggen. Iets wat je normaal vindt met collega of een vriendin, maar soms vergeet met je partner te doen. "Denk erover na hoe je kunt krijgen wat je wilt en hoe je ervoor kunt zorgen dat de ander ook krijgt wat hij wil," zegt Caroline Franssen. Want: "Trouw zijn aan jezelf betekent dat je ook de ander zijn of haar plek gunt in een relatie. Dat je geeft en neemt. Dan pas is er sprake van gelijkwaardigheid." ●



EN IK TROUW AAN MEZELF? STEL JEZELF DE VOLGENDE VRAGEN:

- Weet ik wat ik zelf wil en wat ik nodig heb?
- Heb ik mezelf verantwoordelijk gemaakt voor het vervullen van mijn behoeftes?
- Ben ik duidelijk genoeg over mijn behoeftes?
- Geef ik mijn grenzen aan?
- Neem ik lichamelijke signalen dat ik over mijn grenzen heenga serieus?
- Kan ik irreële verwachtingen loslaten en de ander ook zichzelf laten zijn?
- Ben ik in staat om geven en nemen met elkaar in balans te laten zijn?



UIDELIJK MAKEN WAT JIJ WILT (EN BEGRIJPEN WAT HIJ WIL)

- Luister naar wat de ander wil. Stel je zonder oordeel open voor de ander.
- Onthoud: vrouwen willen al pratend een oplossing zoeken, mannen willen de oplossing geven. Dat is hun strategie. Onderken verschillen en speel erop in: 'Ik weet dat jij mij nu een oplossing wilt geven want dat is jouw behoefte, maar zou je gewoon even willen luisteren want dat is nu mijn behoefte.'
- Communiceer in de ik-vorm: dit is wat ik zie, dit is wat ik voel. Dat voorkomt zinsnedes als: 'jij doet nooit,' of 'jij wilt altijd'. Die dwingen de ander in het defensief.
- Erken verschillen. Als een man zich even terugtrekt en achter z'n computer gaat zitten, dan zegt dat niet iets over jou, maar over hem. Dat is zijn behoefte. Onderken die ook. Je kunt wel willen dat het gaat op jouw manier, maar daar schiet je ook niets mee op. Als je grote behoefte hebt om over je probleem te praten, kun je ook een vriendin bellen.
- Probeer in de communicatie met je partner te 'mentaliseren'. Dat betekent dat je oog hebt voor je eigen mentale toestand en de mentale toestand van de ander, en dat je gedachtes en gevoelens zonder te oordelen naar elkaar verwoordt. Probeer niet te snel met een mening klaar te staan, maar een 'screenshot' te maken van de mentale toestand waarin je je op dat moment bevindt. Dat heeft niet alleen met voelen te maken, maar ook met gedachtes en aannames. Je kijkt met een helikopterview naar jezelf en probeert te beschrijven wat er gebeurt. Het zorgt ervoor dat je grip krijgt op je eigen emoties en gedachtes. Probeer niet alleen negatieve, maar ook positieve dingen te benoemen, zodat de ander zich bevestigd of erkend voelt.