

COMME IL FAUT

Goede manieren gaan nooit uit de mode. Journaliste **LENE KEMPS** vraagt zich af wel en wat niet kan in een snel veranderende wereld.

Blijf thuis als je ziek bent!

Laatst zat ik op een diner naast een man die snipverkouden was en doorlopend zat te niezen en zijn neus te snuiten. Omdat hij bijna geen stem had, boog hij zich voortdurend over me heen en ik voelde gewoon de microben mijn lichaam binnendringen. Drie dagen later was ik zelf doodziek, met een loopneus, koorts en lekkende ogen. Is het niet sociaal en onbeleefd om op een etentje te verschijnen als je verkoude bent? Ikzelf zou hebben afgezegd omdat ik geen zin heb om andere mensen te besmetten.

O.W. UIT GEEL

Je tafelenoot had er inderdaad beter aan gedaan om thuis te blijven, want er is kans dat je niet de enige bent die hij besmet heeft. Hij zal trouwens toch niets van het eten geproefd hebben met zijn verstopte neus. Het is jammer voor de gastvrouw als een zieke de hele tafelchik in de war stuurt, maar er zijn ergeringen.

Natuurlijk is het niet altijd mogelijk om een uitnodiging af te zeggen voor een verhouding, als er bijvoorbeeld een familielid gaat trouwen, moet je al zowat

Die hond

Bij het overlijden van mijn schoonmoeder hebben mijn man en ik haar beloofd om voor haar hondje te zorgen. We hebben hem nu drie jaar in huis en ik ben dol op hem. Helaas wordt hij oud en ziek. Niet alleen plast hij overal, hij kost ons ook handenvol aan dierenartskosten. Ik merk dat mijn man het niet over zijn hart kan krijgen om het dier te laten inslapen omdat hij vindt dat hij dan zijn belofte niet houdt. Ik denk dat we het dier geen plezier doen met het zo te laten afsterven en dat mijn schoonmoeder dat ook niet gewild zou hebben.

C.K. UIT LANHKAAR

U heeft beloofd om voor de hond te zorgen met liefde en warmte, zoals uw schoonmoeder dat gedaan zou hebben, aldus om hem bij u te houden tot hij omvalt van ouderdom of ziekte in een plas van zijn urine. U bent uw belofte meer dan nagekomen. Misschien moet u de dierenarts vragen om uw man te spreken over de pijn die het dier lijdt, en hoeveel vriendelijker het zou zijn om hem te laten inslapen. Misschien kan dat hem overtuigen.

Hij wil niet vooruit

Mijn vriend en ik zijn al acht jaar samen en hij wil nog steeds niet samenwonen, laat staan trouwen. Telkens als ik erover begin, verandert hij van onderwerp of zegt hij dat de situatie uitstekend is zoals die is. We hebben inderdaad een fijn leven, maar zo langzamerhand wil ik toch samen iets opbouwen, met een woning, eventueel een gezin. Ik ben 37 en als ik ooit een kind heb, wil ik graag dat er iemand is die dat met me deelt en er voor me is. Ik hoef zelfs geen brulof, maar een beetje vastigheid en engagement mag ik na al die jaren toch wel verwachten?

A.F. UIT TERNEUZEN

Als je vriend na acht jaar nog niet wil samenwonen of trouwen, is dat iets om je vragen bij te stellen. Is er een reden waarom hij zo tegen samenwonen of trouwen is? Komt hij uit een gebroken gezin en wil hij niet dezelfde fouten maken? Zit de kans erin dat hij zo vaak over samenwonen en trouwen bent begonnen dat hij er weerbachtig van wordt? Maar de grootste vraag is: hoe zie je de toekomst? Wil jij met hem verder als de kans goed is dat het nooit tot samenwonen of trouwen komt? En wat doe je met je kindervriend? Jullie moeten dringen om een aantal zaken uit te praten.

Als je ziet dat de huidige situatie niet volstaat voor jou, wordt het tijd om te praten. Dat kan trouwens prima meevallen: prinses Beatrix van Engeland was toen samen met haar vriend en toen die nog niet wou trouwen, maakte ze het uit. Niet veel later ontmoette ze een nieuwe liefde op de brulof en toen vierde als de kans goed is dat het nooit tot samenwonen of trouwen komt? En wat doe je met je kindervriend? Jullie moeten dringen om een aantal zaken uit te praten.

Fooi voor de kapster

Ik geef mijn kapster altijd een fooi als ze mijn haar geknipt heeft, en het meisje dat het wast, krijgt ook euro. Mijn vriendin zegt dat dit helemaal niet nodig is. Klopt dat?

H.G. UIT EVERE

Een fooi geven is vooral in de horeca gebruikelijk, omdat de lonen daar vroeger iets lager waren dan in andere sectoren en er een beetje gerekend werd op de fooien om het leefbaar te houden. Die situatie is tegenwoordig anders. Ook horecapers onveel nu correct betaald. De fooi is een kleine bonus die je geeft als je echt tevreden bent over de dienstverlening. En dan nog is het een gewoonte die in België niet echt ingeburgerd is. Een kapster hoeft je dus 'officieel' geen fooi te geven, maar niemand zal er kwaad om zijn als ze een extraatje krijgt. En als jij bij bent met je kapstel is iedereen tevreden.

LENE LEEST TUSSEN DE LAKENS...

Journaliste **LENE KEMPS** duikt elke week met een ander boek tussen de lakens... Deze week: 'Ik zie u graag' van Lieven Migerode



Stefan Schreder

Lieven Migerode houdt een mooi pleidooi voor de liefde, als iets waar je eerst 'chance' mee moet hebben. «Als je houdt van iemand die ook van jou houdt, ben je een gelukkig». En waar je nadien een beetje je best voor moet doen: «Probeer de liefde vast te houden door elkaar bewust graag te blijven zien. Letterlijk en figuurlijk.»

II et klinkt simpel, iemand graag zien, is volgens Migerode niet dat: nog blijven hebben voor iemand. Opkijken als de partner binnenkomt, observeren hoe lang hij voeten aan de muur heeft, hoe het met hem gaat. Graag zien is: blijven kijken. Blind worden voor iemand's noden, afstand nemen of wegkijken, is het ergste wat je kan doen. Maar verder lijkt het eenvoudig. Migerode geeft geen communicatierules, onderhandelings technieken of les in ruziemaken. Hij vindt zelfs niet dat er hard werk bij komt kijken. Migerode: «Aan je relatie werken, dat klinkt zo zwaar. Bekijk het als een tuintje onderhouden: je moet ermee bezig zijn, maar eigenlijk doe je dat wel graag. Het gaat zo'n beetje vanzelf, want dat groen wil groeien en het geeft voldoening om dat te zien. Net zoals je die plantjes koestert en verzorgt, kan je dat met de liefde doen. Het woord 'werken' veronderstelt te veel wilskracht. Terwijl het in de liefde gaat over 'voelen': liefde blijven voelen voor de ander. Blijven zien wat je zo aantrekt in die man, wat je zo geweldig vond aan die vrouw. Blijven contact zoeken met die intieme gevoelens. Als je dat doet, komt daar vanzelf een aai en een knuffel van, een 'sorry' of een 'dank u' op het juiste moment. Dan koestert en onderhoud je de liefde.»

Om bij het tuintieren te blijven, zegt ook dat we niet alles moeten weten van de ander. Dat we niet hebben op een geheime tuit. «Liefde is altijd een evenwichtsoefening tussen de 'ik', de 'jij' en de 'wij'. Het betekent zowel 'apart' als 'verbonden' zijn, en we zoeken altijd naar het juiste midden. Nieuwsgierigheid hoort daarbij: willen weten wat er omgaat in de ander, vragen stellen, van 'Hoe was je dag?' tot 'Frien vanavond?' Maar je moet niet alles over jezelf vertellen, en je moet niet alles weten over de ander. Niets zoodelijk voor een relatie als complete openheid. Een goede relatie moet veilig genoeg zijn om alles te kunnen zeggen, maar je moet niet alles moeten zeggen.»

U houdt niet van het woord 'werken', maar ook niet van de term 'investeren'. «Nee, dat duidt op een economische logica die liefde reduceert tot één vraag: haal ik er nog steeds genoeg uit in vergelijking met wat ik erin investeer? Hoe meet je dat? Het is een winst- en verliesrekening dat doorgaans vindt een relatie in gevaar. In een goede relatie kun je niet meer en mag je veel verwachten. Het is thuisisme om bij iemand die het beste met je voor heeft, bij wie het veilig genoeg is om jezelf te zijn,

«Een relatie is als een tuintje: het geeft voldoening om ermee bezig te zijn»

die voor je zal zorgen als je iets mankeert. Dat is veel, en het is belangrijk. Hoe wil je dat vatten in boekhoudkundige termen?»

«Gebrek aan tijd is ongetwijfeld een grote bedreiging. Toch is het belangrijk om contact te houden met de ander: een lief sms'je, een babbel bij het thuiskomen. Dat moet niet ingewikkeld zijn»

Liefde is wat ons mens maakt, zegt u. Het vermogen om graag te zien is ons gegeven.

«Liefde is een nood die het individu overstijgt, en tegelijkertijd is het voor elk mens een basisbehoefte. Als baby zouden we niet overleven zonder liefde, en dat is een blauwdruk voor de rest van ons leven. Vraag vijftienjarige naar hun toekomst-dromen en je hoort nog altijd: een vast lief. Niemand zegt: ik wil single blijven, of ik wil sepië monogaam zijn. Niemand zegt liefde als een hop on top of bus. We willen één iemand om graag te zien, het liefst voor lange duur, misschien wel voor het leven. Ik heb dat proces van verliefd worden omschreven als: 'Iemand die ik kas en die ook voor mij kiest'. Soms vergeten we dat voor fantastisch gevoel dat is: je valt voor iemand, je kijkt naar hem op, en dat is wederzijds. Dan groeit je toch twintig centimeter?»

Waarom is het dan zo moeilijk om de liefde vast te houden?

«Het verlangen naar liefde is eeuwig, de liefdesrelatie kan helaas sterven. Liefde is zo centraal in een menselijke en betekent zo veel dat het grote emoties met zich meebrengt als ze onder druk komt te staan. Als we bang zijn de ander – die zo belangrijk voor ons is – te zullen verliezen, schieten we in een soort oerpaniek. We gaan ragen op een manier die niet goed is om de liefde vast te houden: roepen en tieren, zwijgen en mokken... Een mens doet domme dingen als hij er nog steeds genoeg uit in vergelijking met wat ik erin investeer? Hoe meet je dat? Het is een winst- en verliesrekening dat doorgaans vindt een relatie in gevaar. In een goede relatie kun je niet meer en mag je veel verwachten. Het is thuisisme om bij iemand die het beste met je voor heeft, bij wie het veilig genoeg is om jezelf te zijn,

De liefde staat duidelijk onder druk, het aantal echtscheidingen blijft stijgen. Bent u geneigd om gebrek aan tijd als een belangrijk punt aan te duiden?

«Gebrek aan tijd is zeker een belangrijke reden waarom mensen uit elkaar gaan: hard werken, veel tijd nodig voor je, al die stress om de kinderen op tijd te kunnen ophalen van school en dan over je toeren thuis komen en je op elkaar afreageren... Het is makkelijk gezegd: tijd maken voor elkaar – en het is ook essentieel – maar ik besef dat het moeilijk is. Het is geen individueel, maar een maatschappelijk probleem. Toch is het belangrijk om contact te houden met de ander: een lief sms'je, een babbel in de keuken bij het thuiskomen. Het moet niet ingewikkeld zijn.»

Liefde koestert en onderhoudt zit in kleine dingen, zegt u.

«Het is geen kernlijst. Baby's zijn vaak mijn voorbeeld als het om liefde gaat. Ze zijn zo klein om hun gevoelens verbaal te uiten, maar hun moeder ziet hen zo graag dat ze bij het minste geluidje of de meest minuscule gezichtsuitdrukking weet wat er aan de hand is. 'Hij wordt moe'. 'Zij heeft kramp'. Dat wordt dan 'moedergevoel' genoemd, en het lijkt bijna magisch. Maar die hand komt niet vanzelf. Die vraagt tijd en inspanning. Een moeder of vader weet wat de baby wil omdat ze voortdurend naar die kleine kijken en volledig op hem zijn afgestemd. Hetzelfde geldt voor partnerrelaties. Wat is een volwassene? Een grote baby, je moet tijd en aandacht aan elkaar besteden, afgestemd raken op elkaar tot een punt dat ik twee-breineid noem: het brein van je partner en dat van jou zijn verbonden, je weet wat er in zijn hoofd speelt, je leeft met hem mee. Met die instelling raak je verbonden op manieren die wet op vandaag niet wetenschappelijk kunnen verklaren.

«Het woord 'werken' veronderstelt te veel wilskracht. Terwijl het in de liefde gaat over 'voelen': liefde blijven voelen voor de ander. Blijven zien wat je zo aantrekt in die man of vrouw»

Mensen die elkaar graag zien, hebben een lager stressniveau, een hogere immuniteit, die houden elkaar gezond. En omgekeerd. Mensen die lang hebben samen-



'Ik zie u graag. Hoe blijf je gelukkig in je relatie'. Lieven Migerode. Uitg. Lannoo. €24,99

De drie B's van de liefde

De B's vormen de uitdrukking van de liefde en onderhouden de liefdesband. Ze vormen een ideaal, een streefdoel. Je bent er nooit helemaal, maar bent altijd onderweg op dit pad.

Bereidheid

Lieven Migerode: «Geen belofte, maar een intentie: wil er voor zijn. Als je er hebt, als je in nood bent, altijd. Zinnen die dit uitdrukken zijn: 'Hij is iets nodig schat', 'Gaathet?', 'Kan ik helpen?'»

Bereikbaarheid

«Het horen van de angst en nood van je partner en daardoor in je eigen wezen geraakt worden. We doen het door een luisterend oor te bieden, door het gevoel van de ander te erkennen. Ben je zenuwachtig? Kom hier, een knuffel!»

Betrokkenheid

«Voelt voort uit bereidheid en bereikbaarheid. Het staat voor gericht zijn op elkaar: jij staat op mijn radar, ik op die van jou. Het gebeurt door je in te leven in elkaar, het is zeggen: 'Jij komt nu op nummer één, ik ben er voor je'»

Vier patronen hoe relaties kunnen vastlopen

• **SLEUR:** Soms vermijden we wat ons angst aanjaagt om de lieve vrede te bewaren en een vals gevoel van veiligheid te creëren, conflicten of moeilijke gesprekken bijvoorbeeld. Jammer genoeg leidt deze vorm van bescherming tot verlies van contact, plezier en dus verlies van liefde.

• **STRIJD:** Je gaat zorgen over de relatie te lijf door ze aan te vallen. In dit scenario moet je de ander overwinnen om de liefde te redden, want de ander is fout. De meningen zijn zwart-wit en het lijkt alsof jullie altijd ruziemaken. Niemand wint.

• **ACHTERVOLGEN EN WEGLOPEN:** De ene kiest voor actie en controle, de ander voor vermijden. De 'achtervolger' heeft vaak inhoudelijk interessante ideeën over de relatie, de 'vermijder' voelt zich bedreigd en gaat die uit de weg. Deze dans komt in de westerse wereld het meest voor. De achtervolger voelt zich wanhopig, heeft de indruk niet gehoord te worden. De vermijder ziet een boze, geïrriteerde persoon en trekt zich verder weg. Beiden zijn ongelukkig, de afstand groeit.

• **HEMEL EN HEL:** Het is rust van paniek. De lat voor de relatie ligt hoog, perfecte is het streven. In goede tijden steken de partners hun twijfels weg: 'Jij kan niets misdoen, jij bent perfect'. Niemand kan de standaard bijhouden, dus uiteindelijk ont-ploft de boel en wordt het: 'Niets is goed' of 'Jij bent slecht'. Waarna een verzoening volgt en alles opnieuw begint. Dit patroon is voor iedereen lastig en vermoeiend.

Wie is Lieven Migerode?

Klinisch psycholoog en relatie- en gezinstherapeut bij Context. Aan de KU Leuven leidt hij psychologen en psychiaters op in relatie- en gezinstherapie. Hij is oprichter van EFT België (Emotionally Focused Therapy). Als EFT-trainer behandelde hij al 35 jaar koppels. EFT is een vorm van relatietherapie gericht op gevoelens, met aandacht voor pijn en angst, gebouwd op de hechtingstheorie van Sue Johnson.

www.lievenmigerode.com

