

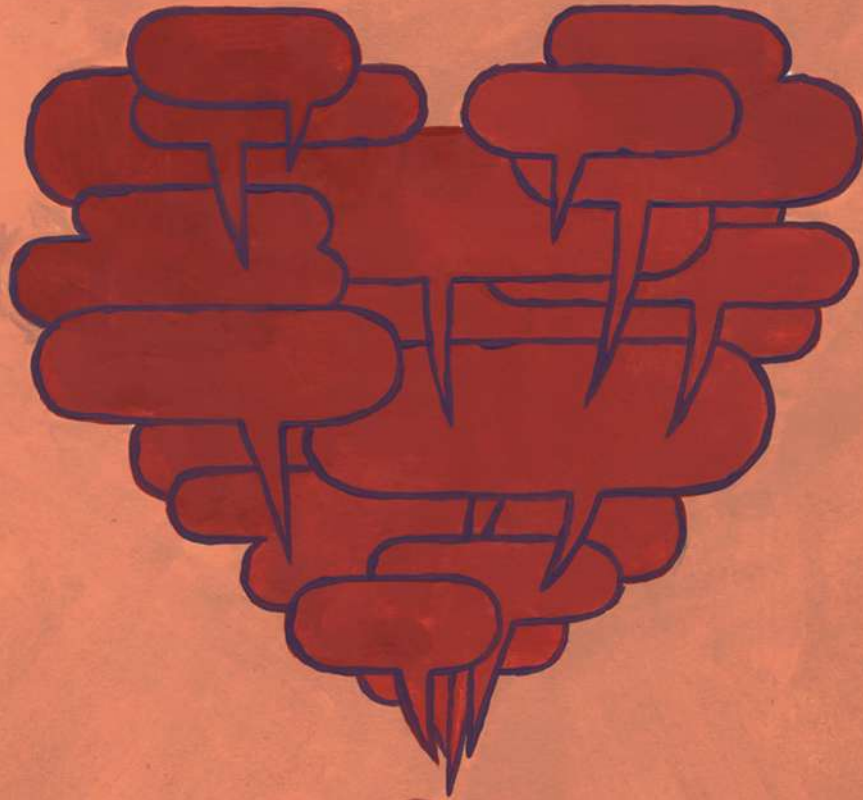
LIEFDE IS... BLIJVEN BABBELLEN

De term 'date night' klinkt veel koppels erg geforceerd in de oren, maar volgens Amerikaanse psycholoog John Gottman is het de sleutel tot een goede relatie. Vooral als er op zo'n avond gepraat wordt over de dingen die ertoe doen. Geld, seks en dromen, bijvoorbeeld.

Tekst **Nathalie Le Blanc**
Illustratie **Pieter Van Eenoge**

Every great love story is a never-ending conversation. Zo opent John Gottman zijn nieuwste boek *Eight Dates, Essential Conversations for a Lifetime of Love*. Wat een cliché, denk je misschien. Maar Gottman is geen lichtgewicht-relatiegoeroe die melige quotes spuit. 45 jaar geleden richtte hij een lab op, met daarin iets wat op een klein appartement leek, wat na een tijdje de bijnaam *The Love Lab* kreeg. Doel was uit te zoeken hoe relaties werken en wie samenblijft of net uit elkaar gaat, niet alleen aan de hand van vragenlijsten en interviews, maar ook door koppels te observeren terwijl ze gewoon hun

leven leiden. Lichaamstaal, stresshormonen, alles wordt geregistreerd en duizenden koppels worden vervolgens tientallen jaren opgevolgd. Wie op wie gaat vallen, dat is onmogelijk in te schatten, stelt Gottman, maar na vier decennia onderzoek beweert hij met 94% accuraatheid te kunnen voorspellen of een relatie zal werken dan wel een bron van miserie zal zijn. "Gelukkige koppels verschillen niet zo veel van ongelukkige. Alleen hebben de eerste op dagelijkse basis een goede connectie. Koppels die tijdens ons gesprek vooral over de goede tijden praten, en over elkaars →



positieve eigenschappen, hebben een grotere kans op slagen. Het is geen kwestie van geluk hebben, het is een keuze die je maakt. Iets wat je *doet*.”

ALS MIJN BROEKZAK

Of mensen scheiden of samenblijven is niet het enige wat Gottman interesseert, zijn instituut doet ook onderzoek naar hoe langdurige relaties functioneren. “Heel wat koppels blijven 30, 40 jaar samen, maar ze zijn lang niet allemaal gelukkig”, schrijft hij. “Koppels die lang samen zijn, denken dat ze elkaar ontzettend goed kennen. Maar is dat wel zo?” Uit onderzoek aan de universiteit van Californië blijkt dat ouders van jonge kinderen amper 35 minuten per dag met elkaar praten, en dan nog vooral over de praktische zaken van het leven. *Date night* staat bij veel koppels onderaan op hun to-dolijstje, en veel koppels gebruiken sms en mail om het over ernstige onderwerpen te hebben, conflicten op te lossen of excuses aan te bieden. Logisch dat ‘we zijn uit elkaar gegroeid’ een vaak gehoorde klacht is als onderwerpen als vertrouwen, seks en geld niet aangeraakt worden. “Elkaar leren kennen is een nooit eindigend proces en dat kan alleen als je nadrukkelijk tijd maakt voor elkaar en nieuwsgierig blijft naar de ander”, stelt Gottman. Onze persoonlijke handleiding evolueert constant, en als partner blijf je het best up-to-date. Blijf daarom vragen stellen, raadt Gottman aan. Om ons op weg te helpen schreef hij *Eight Dates, Essential Conversations for a Lifetime of Love*. Een praktisch boek, met testjes, vragenlijsten, vragen die je zowel vooraf als tijdens het gesprek kunnen helpen en zelfs oplossingen voor als de date fout dreigt af te lopen. We overlopen de acht date-topics met Lieven Migerode, relatietherapeut en auteur van *Ik zie je graag. Hoe blijf je gelukkig in een relatie*. ●

Meer gespreksstof vind je online op weekend.be/datetips.



'Slagen is geen kwestie van geluk hebben, het is een keuze die je maakt. Iets wat je doet'

ACHT DATES

1

VERTROUWEN EN TOEWIJDING

“Dit gaat over veiligheid, zorg, het gevoel hebben echt gezien te worden en bewust voor elkaar kiezen”, schrijft Gottman. Hoe vertrouwen er voor jou uitziet, heeft te maken met je ervaringen en je opvoeding. Veronderstellen dat het voor je partner hetzelfde betekent, is om problemen vragen. “Jij kunt inderdaad niet raden wat zich in het hoofd van de ander afspeelt”, zegt Migerode. “Daarom moet je uitspreken wat jij belangrijk vindt, en wat net lastig, waar je je aan ergert en wat je een onveilig gevoel geeft.” Dat soort gesprekken is niet vanzelfsprekend, weet Migerode. “We zijn bang om onszelf te tonen, en bang voor afkeuring. Vertrouwen kan pas groeien als je je ook kwetsbaar durft op te stellen. Jonge koppels vinden dat soms makkelijker omdat ze nog niet veel slechte ervaringen hebben en zich veilig voelen. Als je wat ouder bent, ligt dat soms moeilijker.”

2

CONFLICT

Een goed koppel is een koppel dat nooit ruziemaakt? Onzin, stelt Gottman. Zo'n 25% van onze conflicten heeft met praktische, oplosbare zaken te maken waar je afspraken over kunt maken, blijkt uit zijn onderzoek. 75% van de conflicten gaat over voortdurende verschillen. “Twee mensen met hun persoonlijkheden, gewoontes, geschiedenis en levensvisies combineren, dat lukt niet zonder conflict”, stelt Migerode. “Het gaat er niet om ruzie te vermijden, maar het goed te doen. Je moet durven uitspreken wat er aan de hand is, maar roepen is nooit goed idee. Je doet het het best op basis van begrip en een bereidheid tot compromissen. De vraag is uiteindelijk: we verschillen, dat is op zich oké, maar wat doen we vandaag concreet?” Neem Wesley en Marie. Hij kijkt tv in bed voor hij gaat slapen, zij slaapt daardoor slecht in wegens te veel prikkels. Uit angst voor conflicten zegt ze er maandenlang niets over, tot ze hem tijdens een ruzie verwijt dat ze slaapt mist door zijn gewoonte en hij dus niet goed voor haar zorgt. Blijkt dat Wesley als kind vaak alleen thuis was en dat stemmen op tv hem een veilig gevoel geven. Eenmaal uitgesproken, vond het koppel een tv-compromis. “Leren leven met verschil is cruciaal”, legt Migerode uit. “Er is een boek met de titel: *You Can Be Right or You Can Be Married*. Het boek zelf is niet nuttig, maar de titel klopt. Ga er nooit van uit dat jij gelijk hebt, maar benader verschillen met nieuwsgierigheid. *Tiens, jij bent/denkt/voelt iets anders dan ik? Wat bedoel je precies?* Dat is een goed uitgangspunt voor een relatie. Door zo met elkaar om te gaan verdwijnt het verschil niet, maar groeit het begrip. Lukt dat niet, dan ontstaat er onvermijdelijk emotionele afstand.”

3

SEKSUALITEIT

Als de deelnemende koppels mogen kiezen, dan kiezen ze dit vaak als eerste date. Daar kijkt Migerode niet van op. "Seksualiteit blijft een moeilijk onderwerp. Als ik seksuologen in tijdschriften of op tv zie, heb ik het gevoel dat ze al 40 jaar hetzelfde vertellen." Gottman reikt voor de date een aantal eenvoudige tips aan. Praat niet over seks terwijl je vrijt. Geef aan hoe het voor jou voelt en niet wat de ander eventueel goed of fout doet. Vergelijk niet maar ga op zoek naar wat voor jullie 'normaal' is, oftewel dat waar jullie je allebei goed bij voelen. Praat over hoe je graag hebt dat het initiatief genomen wordt. Direct, omfloerst, met humor, verrassend... En neem het niet persoonlijk als de ander aangeeft geen zin te hebben, één op de vier keer hebben jullie gewoon niet op hetzelfde moment zin, zo blijkt uit Gottmans onderzoek. Zorg vooral dat seks niet het laatste op je to-dolijstje is, maar maak er tijd voor, adviseert hij. Flirt, geef complimentjes, knuffel elkaar, boek een *dirty weekend* en kus elkaar elke dag minstens zes seconden passioneel. Het toont niet alleen je interesse en affectie, maar zorgt ook voor sexy vibes.

6

PLEZIER EN AVONTUUR

Spelen is een essentieel deel van elke relatie, want plezierhormonen zorgen voor een sterke connectie. Gottman vraagt dan ook aan zijn deelnemers om het te hebben over de laatste keer dat ze echt plezier gemaakt hebben of dat ze samen iets nieuws uitprobeerden. Groot gelijk, vindt Migerode. "Dat kunnen ook kleine dingen zijn. Al jaren dezelfde mopjes maken en er nog altijd om lachen, of het feit dat ik mijn vrouw nog altijd kan foppen door iets met een ernstig gezicht te vertellen. In theorie is er iets voor te zeggen om als koppel altijd nieuwe dingen uit te proberen, maar mij klinkt dat wat geforceerd. Als je samen de lichtheid van het bestaan kunt zien en een vorm van humor deelt, ben je al gezegend."

4

GELD EN WERK

Geld en werk staan in de top vijf van onderwerpen waar koppels ruzie over maken. "Conflicten over geld gaan bijna nooit over geld", schrijft Gottman. "Ze gaan over veiligheid, onzekerheid, zorg en plezier, elkaar afremmen of rekening houden met elkaars prioriteiten. Hoe je naar geld kijkt is heel persoonlijk en elk koppel moet uitvissen hoe dat voor hen zit, hoe ze verschillen en hoe ze samen een evenwicht kunnen vinden tussen de zekerheid van een goedgevulde spaarrekening en het genot én belang van fijne ervaringen en mooie dingen."

Werk is vaak het 'derde' element in je relatie, stelt Migerode. "Het is iets wat tijd en energie vraagt, en zolang je met z'n tweeën bent, valt dat allemaal te regelen. Het wordt meestal pas moeilijk als er kinderen komen, want er zijn maar zoveel uren in een dag." Ook onbetaald werk is een belangrijke factor, het huishouden en kinderopvang zijn een bron van veel conflicten, stelt Gottman. "Daar een evenwicht in vinden is een belangrijk element in een goed huwelijk, zo blijkt uit ons onderzoek."

7

SPIRITUALITEIT EN GROEI

Een gedeelde religie is niet zo belangrijk voor een relatie als gedeelde interesses, goede seks of een goed evenwicht in de huishoudelijke taken, stelt Gottman. Maar spiritualiteit gaat verder dan religie. "Het gaat over wat voor jou betekenis heeft, binnen je relatie en in de wereld. Over gedeelde doelen en waarden. En over groeien ook. In een relatie wordt je geconfronteerd met iemand anders en in plaats van die meer op jou te doen lijken, is het cruciaal om van elkaar te leren. Wat wij ontdekten, is dat koppels die hun relatie zien als iets heiligs, of gewijd, en die rituelen hebben om dat idee te benadrukken, een goede kans maken op succes." En nee, rituelen zijn niet alleen valentijns-etentjes en jubilea, het gaat ook over kleine dingen, weet Migerode. "Dagelijkse details. De manier waarop je elkaar 's morgens bij het wakker worden begroet, altijd met dezelfde woorden of gebaren, is ook een ritueel. Dat is niet groots, maar wel mooi. Het creëert een soort bevestiging, als koppel."

5

FAMILIE

"De primaire relatie in elk gezin is die tussen de ouders", stelt Gottman. "We vinden een liefdevol, stabiel gezin het belangrijkste wat er is voor onze kinderen, en toch verwaarlozen we als ouders soms het koppel-aspect van dat gezin, waardoor we het risico lopen uit elkaar te groeien en net die stabiele basis in gevaar brengen." Daarom is het belangrijk om uit te zoeken wat familie voor jullie betekent en hoe jullie de opvoeding zien.

8

DROMEN

Ze lijken banaal, je dromen, maar ze zijn het niet, stelt Gottman. "Als koppel zijn er gezamenlijke dromen om naar te streven en persoonlijke dromen waarin je elkaar kunt steunen. Daar alert voor blijven houdt een relatie goed. Wie te veel van zijn dromen moet opgeven, loopt de kans bitter te worden en dat zorgt voor afstand binnen een relatie." Dromen botsen vaak op de realiteit, stelt Migerode, en toch moeten ze besproken worden. "Over dromen praten gaat over samen een toekomst creëren. Je bouwt iets op, en in die toekomst zit na lange tijd geen 'ik' meer. Het gaat over: wat gaan 'we' doen?"