

## COMME IL FAUT

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

### Eerste verjaardag of tweede huwelijk?

De beste vriend van mijn man, die weduwnaar is, gaat binnenkort voor de tweede keer trouwen met een vrouw die intussen een goede vriendin is geworden. Mijn man en ik zijn uitgenodigd op het feest, en we kijken ernaar uit, maar diezelfde dag wordt ons eerste kleinkind één jaar en mijn schoondochter wil dat uitgedrukt vieren met de hele familie. Angelen de festiviteiten in twee steden plaatsvinden die een flink stuk uit elkaar liggen, weten we niet wat te doen. Mijn man en ik hebben hier al flinke ruzie over gehad: hij wil absoluut het huwelijk van zijn vriend bijwonen, ik vind dat we de verjaardag niet mogen missen.

A.J. uit Turnhout

Je zou kunnen redeneren dat je kleinkind van één zijn er niet bewust van zal zijn als jullie dat feestje missen, maar zo simpel is het niet. Dit is een van die dingen die jarenlange verwet kunnen veroorzaken binnen de familie. Er zijn een paar oplossingen te bedenken, die geen van alle ideaal zijn, maar als je iedereen te vriend wilt houden, zal je compromissen moeten sluiten. Ten eerste kan je redeneren dat de bruidegom vooral de beste vriend van je man is. Is het dus mogelijk dat je man alleen naar de bruiloft gaat, en jij op het feestje van je kleinkind aanwezig bent? Voor de andere opties zal er gereisd moeten worden, zelfs al is de

afstand groot, maar het kan de moeite lonen. Je kunt bijvoorbeeld de huwelijks-voltrekking van de vrienden samen bijwonen, en dan doorrijden naar het feestje van je kleinkind. Of je kunt naar het familiefeest gaan, en tegen de avond – als het feestvarken waarschijnlijk toch in bed ligt – het avondfeest van de bruiloft bijwonen. Praat er in elk geval over met beide partijen, zodat ze weten dat je alle mogelijke inspanning levert om het iedereen naar je man is. Is het dus mogelijk dat je man alleen naar de bruiloft gaat, en jij op het feestje van je kleinkind aanwezig bent? Voor de andere opties zal er gereisd moeten worden, zelfs al is de

### Hij staat te dichtbij

Ik heb een collega die best sympathiek is maar altijd net iets dichtbij me komt staan dan ik prettig vind. Ik doe dan een stapje achteruit, maar dan komt hij weer dichterbij, en zo gaan we soms het halve kantoor door in een vreemdsoortige dans, onder dat hij niet doorheeft. Ik weet ook niet hoe ik het moet aanpakken, want een markteer niet aan de man, maar het voelt alsof hij mijn persoonlijke ruimte binnendringt. Ik weet dat hij het niet slecht bedoelt en er is geen sprake van een flirt, anders zou ik hem kunnen terechtwijzen. Zijn er regels voor de afstand die je normaal zou moeten bewaren tussen jou en een ander?

T.D. uit Dinst

Je persoonlijke ruimte is de fysieke afstand tussen twee mensen in een sociale omgeving, de familie of op het werk. De ruimte is als het een onzichtbare luchtbol die je om jezelf vormt. Hoe groot die ruimte moet zijn om je goed te voelen, verschilt van persoon tot persoon. Niet alleen je persoonlijke voorkeur speelt mee, maar ook hoe goed je de ander kent, je relatie tot de ander, in hoeverre je de ander vertrouwt en wat er gebruikelijk is in je cultuur. Ook de vraag of het om twee mannen, twee vrouwen of een man en een vrouw gaat, kan een rol spelen. Leuk detail: mensen die in grote steden wonen, vragen minder persoonlijke ruimte dan mensen die meer in de natuur leven. Maar als je het gevoel hebt dat een ander over je persoonlijke grenzen gaat, kan dat heel intimiderend of irritant zijn. Over het algemeen geldt dat de persoonlijk-

ke ruimte bij goede vrienden en familieën tussen de 40 centimeter en één meter ligt, en dat bij kennissen en collega's minstens 75 centimeter ruimte de juiste afstand schep. Jouw collega houdt zich duidelijk niet aan het laatste. Een eerste vraag is of hij dit met iedereen doet of alleen met jou. Is dat laatste het geval en weet je dat het geen kwestie van flirten is, zou het dan kunnen dat hij je niet goed verstaat? Dat kan je hem vragen en misschien is dat genoeg opdat hij de hint zou begrijpen. Probeer sowieso eens om luid te praten – bij een luide stem nemen de meeste mensen van zelf wat meer afstand. Werkt dat niet, dan zal je vriendelijk maar duidelijk moeten zijn. Zeg gewoon: 'Sorry, ik heb iets meer persoonlijke ruimte nodig, kan je iets verder weg gaan staan?' Er is niets mis met het je je privéruimte wilt bewaken.

### «Ik zou niet zeggen dat we geprogrammeerd zijn om voor eeuwig als koppel door het leven te gaan, maar om 'met elkaar' te zijn, om ons bestaan rond anderen op te bouwen. Niet noodzakelijk als duo, maar in kleine groepjes»

Roos Vonk

Als we beginnen bij het prille begin: waarom zoeken we eigenlijk naar 'die ander'? Zijn we geprogrammeerd om met z'n tweeën te zijn?

«Het voor de hand liggende antwoord is: voor de voortplanting. Als we geen seks hebben en geen kinderen maken, sterft de soort uit. Verleidelijk en alle hormonale veranderingen die dat twee brengt, de energie en blikvernuwning die ermee gepaard gaat, staan in dienst van paarvorming. Maar ik zou niet zeggen dat we geprogrammeerd zijn om voor eeuwig als koppel door het leven te gaan. We zijn geprogrammeerd om 'met elkaar' te zijn, om ons bestaan rond anderen op te bouwen. Niet noodzakelijk als duo, maar in kleine groepjes. Mensen zijn groepsdiëren. In de tijd van de jagers-verzamelaars leefden we niet in gezinnen, maar meer in communies. Zoals we nu leven – in monogamie, met het gezin als hoeksteen van de maatschappij – is een vrij recent verschijnsel. Wat niet wil zeggen dat ik niet gelooft in de unieke belevissen van de paarvorming. Er is een duidelijke behoefte aan het vinden van de ene bijzondere persoon met wie we alles kunnen delen. Maar niet over eeuwig. Strikt monogamie zoogdieren zijn in de minderheid, we hebben het over drie procent.»

Ons lichaam lijkt dat te bevestigen. Na een 'wittebroodsperiode' waarin de seks fantastisch is, slaat de routine toe en

## LENE LEEST TUSSEN DE LAKENS...

Journaliste LENE KEMPS duikt elke week met een ander boek tussen de lakens. Deze week: 'Liefde, lust en ellende'.



## JONGLEREN TUSSEN LUST, LIEFDE EN ELLENDE

Van de eerste blik tot het bord dat door de kamer vliegt, psychologe Roos Vonk bundelde alle fasen van een relatie in een boek: 'Liefde, lust en ellende'. Ze heeft het allemaal gezien en meegemaakt, en toch nooit het gelooft in de liefde verloren.



Roos Vonk, auteur en hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen.

# «Elk van ons zoekt die ene om alles mee te delen. Maar niet voor eeuwig»

En toch... Je kan op zo'n dalingste imand ontmoeten die op papier perfect lijkt, en als je tegenover hem staat, toch niets voelen. «Dat blijft het magische van de liefde, je hebt niet alles onder controle. Daarom geef ik internet-daters vaak het advies: blijf niet te lang mailen. Snel afspreken is de bodschap, want na één minuut weet je al of het goed zit of niet. Spreek ook niet meteen af op restaurant, want dat duurt te lang. Als er geen klik is, zit je vast. Een koffie volstaat. Of ga wandelen, dan loop je naast elkaar en moete je elkaar niet de hele tijd aankijken.»

Moet 'de klik' er zijn van bij het begin, of kan je tijdens de relatie nog een seksuele chemie ontwikkelen? «Het weinige onderzoek dat daarover is gebeurd, zegt: als jij dario gelooft, kan het. Opvattingen over veranderbaarheid wekken meestal als een zelfvervullende voorspelling: als je zelf denkt dat iets zich kan ontwikkelen, zal het ook eerder gebeuren.»

### «In het algemeen geldt dat mensen ongelukkiger zijn in hun relatie als ze vinden dat de ander hun gedachten en gevoelens moet kunnen lezen. Da's geen realistische verwachting»

Als je eenmaal samen bent, komen vaak ook de ruzies. De meeststrijd en de manke communicatie.

«Ja, we praten wat af, maar begrijpen we elkaar ook? In een intieme relatie waarin je denkt je partner door en door te kennen, ga je vaak van uit dat je zelfs zonder te praten weet wat de ander wil. Dat is een schromelijk geval van zelfover-

### «Je kan niet alles hebben. Of het is veilig, gesetteld en warm, heel fijn en rustig. Of het is wild en avontuurlijk, maar ook onzeker, onstabiel en vermoeiend»

schating, zo blijkt uit onderzoek. We stellen te weinig vragen, we veronderstellen te veel. En als we een vraag stellen, is die vaak sturend: 'Zullen we straks naar mijn moeder gaan?' Of we stellen waarom-vragen: 'Waarom ben je nu nog niet aangekleed?' Terwijl het beter is om open vragen en wat-vragen te formuleren: 'Wat zullen we doen vandaag?' We zijn overigens ook niet zo goed in het vertellen wat we zelf voelen en willen. Iets waar je zelf mee zit, is zo nadrukkelijk aanwezig in je hoofd dat je veronderstelt dat het voor de ander waarneembaar is. Onderzoekers hebben het over de illusie van transparantie: je vindt dat je niet hoeft uit te leggen hoe slecht je je voelt, je partner moet dat maar zien. In het algemeen geldt dat mensen ongelukkiger zijn in hun relatie als ze vinden dat de ander hun gedachten en gevoelens moet kunnen lezen. Da's geen realistische verwachting.»

Serielie monogamie is de samenlevings-vorm van vandaag: opeenvolgende lange relaties, met tussenin korten tijd en relatiesbreuken.

«Dat is het hoofdstuk ellende in mijn boek. Liefde en verdriet is natuurlijk verschrikkelijk, maar laat het een steun zijn dat de pijn sneller overgaat dan je denkt. Je komt er echt wel overheen. Bij onderzoek werd aan mensen met een gebroken hart de vraag gesteld: hoe zal je binnen twee jaar voelen? Ze antwoordden: 'Ik zal me beter voelen, maar het verdriet in de put en ben ik nog altijd triest en alleen. Maar dat was nooit zo, je vindt je oude zelf toch altijd terug. Je maakt nieuwe dingen mee, leert om het verdriet een plaats te geven en je ontmoet nieuwe mensen.»

«Liefde, lust en ellende», Roos Vonk, Mavon Publishing.



### Tips in elke fase van je relatie

#### LUST

Als de ander weinig respons geeft, andere dingen belangrijk vindt, nog verward is in een eerdere relatie-stop je inspanningen. In deze fase hoor je doelenstruif naar elkaar te verlangen.

Als je het idee hebt dat je enorm je best moet doen om goed genoeg te zijn voor de andere: geef het op. Terzij: je de rest van je leven je best wil blijven doen om de versie van jezelf neer te zetten waar de ander op valt.

Verzin geen verklaringen als de ander niet over de brug komt: hij heeft meer tijd nodig, zij is van slag door de vorige relatie... Als iemand niet op je valt: get over it. Als iemand je echt leuk vindt, merk je dat aan wat diegene doet. Ga daarop af, niet op wat iemand zegt.

#### LIEFDE

Accepteer dat de ander zoals hij of zij is. Gelooft in de ander en toon dat. Mensen zullen eerder veranderen of zich ontwikkelen als je hen gelooft dan als je moept over hun tekortkomingen.

Accepteer dat het niet bijltiefd is in het begin. De verleidelijk wordt minder, intimiteit en veiligheid groeien. Pas dan begint de relatie echt.

Wilt de man wat meer van het leven genieten en de vrouw wat minder piekeren en problemen zien? Doe wat de man wil bij kleine beslissingen (familie-bezoek, uitjes, vakantie) en doe wat de vrouw wil voor beslissingen met langtermijneffecten (kinderen krijgen, verhuizen, pensioen regelen).

Mannen, bouw een goede relatie op met haar familie, dat bevordert de kans dat jullie samenblijven. Vrouwen overleef niet, want dan gaat zijn familie zich met jou en de kinderen bemoeien, en dat bevordert de kans dat jullie uit elkaar gaan.

#### ELLENDE

Een belangrijke vraag als je twijfelt aan je relatie: als je trouw blijft aan je partner, ben je dan nog trouw aan jezelf?

Een andere vraag: als je nu niet met deze partner was, zou je dan een relatie met hem/haar beginnen? Laat je niet belemmeren door de angst voor verdriet: daar moet je doorheen en het is sneller over dan je denkt. Verdriet is tijdelijk, de beslissing die je neemt is voor de rest van je leven.

Verlaten, gedumpt, bedrogen? Zin niet op wraak, dat woord is ongelukkig van. De beste wraak is om zelf een gelukkig leven te leiden.

uit Liefde, lust en ellende

### Mijn tijd is mijn tijd

Ik ben alleenstaand en heb een drukke fulltime job. Mijn weekends en avonden zijn dus extra kostbaar en ik spring zorgvuldig met mijn vrije tijd om. Maar mijn zus, die moeder is van een groot gezin, heeft de irritante gewoonte om te bellen en bijvoorbeeld te vragen: 'Wat doe je nu?' of 'Wat heb je gedaan?' Dan kan ik zien of ik gepland heb in de verwondering dat ze me voor een beetje gaat uitnodigen, zegt ze: 'Oh, kan je dan voor mijn babystruif?' Ik voel me dan in de val geketend en durf geen 'nee' meer te zeggen. Of ze staat plots op de stoep met haar kinderen, terwijl ik geen zin heb in bezoek. Het is niet omdat ik alleen ben dat ze zomaar over mijn vrije tijd kan beschikken, vind ik.

H.D. uit Knokke

Je zus weet duidelijk hoe ze je moet manipuleren en het is aan jou om dat niet toe te laten. Als ze vraagt wat je vrijdagavond doet, kan je simpelweg antwoorden: 'Hoezo, gaan we iets leuk doen?' en dan zal ze wel moeten zeggen waar het om gaat. En als ze jou tijdens het weekend overvalt, maak dan duidelijk dat je daar niet op zit te wachten. Zeg: 'Ik stond net op het punt om op stap te gaan/een film te

kijken/een dutje te doen, dus het komt nu echt niet gelegen. Kan je de volgende keer even van tevoren bellen en zeggen dat ik graag kom?' Dan kan ik zien of het een goed moment is.' Als je dat een beetje volhoudt, zal je dus de bodschap echt wel begrijpen. Daarna kunnen jullie samen echt genieten van de keren dat je wel met wederzijds plezier afsprekt.