

VOORKOM DAT
ERGERNISSEN
JE RELATIE
VERGIFTIGEN

KLEINE KANTJES, toxische kantjes

We zitten al een dik jaar samen in ons kot. Dat zorgt steeds vaker voor slaande deuren en verheven stemmen.

Hoe voorkom je dat kleine kantjes tot enorme proporties worden opgeblazen en coronatijden doen scheiden? Onze experts geven tips.

Rozen verwelken, sloopjes vergaan, en zelfs Kim Kardashian en Kanye West blijven niet eeuwig *tesaam*. Het celebritykoppel bleek niet bestand tegen de kwade dagen waarin elk huwelijk vroeg of laat verzeild raakt en vroeg in februari officieel de scheiding aan. Daarmee volgen de übertrendsetters zelf een maatschappelijke trend: in heel wat landen pieken de echtscheidingscijfers. Ook in België. In 2020 waren er bij ons zo'n 13 procent meer echtscheidingen dan in 2019. Het zijn vooral de coronamaatregelen die de druk op de ketel verhogen. Lege sociale agenda's, thuiswerk en gelimiteerde knuffelcontacten: koppels zijn op elkaar aangewezen. Alle berichten over lockdownbaby's ten spijt, in heel wat slaapkamers is het allerminst rozengeur en maneschijn. Dat merken ook **relatietherapeuten Chloé De Bie** en **Sarah Hertens**: hun telefoons staan al maanden roodgloeiend. Welke problemen er vooral opduiken? Daar hebben beide experts wat over te vertellen.

DE EXPERTS



Chloé De Bie, klinisch seksuoloog en relatietherapeut, vivolinio.com, auteur van *En ze leefden nog lang en gelukkig* (Pelckmans)



Sarah Hertens, klinisch psycholoog en relatietherapeut, sarahhertens.com



DRIE STOOZENDERS EN HUN OPLOSSINGEN



SOCIALE ALLERGENEN: HUIS-TUIN-EN-KEUKENERGERNISSEN

Chloé De Bie: 'Dat de pandemie voor heel wat koppels een relatietest is, is niet zo vreemd. De vluchtroutes buitenshuis – hobby's, vrienden, werk – zijn grotendeels afgesloten. Tegelijk vervaagden de grenzen. Van werken op kantoor, sporten in de fitnessclub en gezellig iets drinken op café gingen we naar thuiswerken, work-outs voor tv en wijntjes in de zetel. Kortom, we delen constant dezelfde oppervlakte en daarmee ook non-stop lief en leed. Dat doet de romantiek vervliegen. En bij gebrek aan afkoelmomenten groeien ook heel wat muggen uit tot enorme olifanten. De constante blootstelling aan elkaar zorgt ervoor dat onze mindere kantjes zichtbaarder zijn dan ooit. Bij sommige koppels wekt dat een allergische reactie op. Niet in de vorm van jeuk, maar van verhitte discussies en ergernis. Vier soorten 'allergenen' kunnen tot die reacties leiden.'

1 ONBELEEFDE GEWOONTES

'Een flinke boer tijdens een romantisch takeawaydiner, een scheet terwijl jullie aan het knuffelen zijn op de sofa of vuile sokken op de vloer? Het zijn moodkillers van formaat, die voor flink wat gezocht kunnen zorgen.'

2 ONATTENTE DADEN

'Beloven dat je de vuilnisbakken zal buitenzetten, maar het niet doen: het ultieme voorbeeld van dit issue.'

3 OPDRINGERIG GEDRAG

'Opdringerig kan je niet alleen zijn in daden – bijvoorbeeld door aan te sturen op seks, terwijl de ander écht geen zin heeft – maar ook in woorden. Door te blijven doorbomen over een afgesloten onderwerp bijvoorbeeld.'

4 SCHENDING VAN DE NORMEN

'De coronacrisis gaat gepaard met nieuwe regels. Als de ene partner social distancing aan zijn laars lapt en vrienden à volonté blijft knuffelen terwijl de ander net uiterst voorzichtig is, dan volgt er frictie.'

DIT DOE JE ERAAN:

• Zoom in op je eigen gevoel

'Zowel het storende gedrag als de irritatie erover gedragen zich als een gewoonte: het herhaalt zich regelmatig. Mede omdat de 'dader' zich vaak niet bewust is van zijn gedrag of niet snapt wat er nu zo erg aan is. Wacht daarom niet tot de boel ontploft, maar neem je irritatie onder de loep. Waar erger jij je écht aan? Misschien is het niet die boer aan de keukentafel, maar wel het idee dat hij dat ook op restaurant gaat doen. Of wil je best luisteren naar complottheorieën, als daar maar nuance tegenover mag staan.'

• Hoed je voor het kassa-effect

'Bij het afrekenen in de supermarkt lijkt ik áltijd de traagste rij uit te kiezen. Heel wat mensen zullen nu knikken: ik heb dat ook! Statistisch gezien kan het natuurlijk niet dat iedereen altijd de verkeerde kassa uitkiest. Dat gevoel komt voort uit een productiefout in ons brein. Als het vlot gaat, zullen je hersenen dat niet registreren, omdat er niets je aandacht triggert. Wanneer je idee bevestigd wordt (en je dus inderdaad eens in een trage rij staat), gaan de alarmbellen wél af: zie je wel! Zo ontstaat er een selectieve herinnering. Precies de reden waarom er in je relatie weleens met termen als 'nooit' en 'altijd' gegooid wordt tijdens discussies. Is je partner wéér vergeten de vuilniszakken buiten te zetten? Dan triggert dat je op dezelfde manier als de trage rij aan de kassa. Wat je dan wel kan doen? Probeer te focussen op wat wél goed gaat, zodat je de zaken in perspectief kan zetten. Bedenk bijvoorbeeld waarvoor je wel dankbaar bent.'

>>

>> B DE ONTWICHTER: ONEVENWICHT TUSSEN AUTONOMIE EN VERBINDING

Sarah Hertens: 'In een relatie gaat het altijd om het vinden van de juiste balans tussen verbinding en autonomie. Enerzijds wil je dat een partner je stabiliteit en veiligheid biedt – in de vorm van vertrouwen, gedeelde interesses en gezamenlijke projecten – anderzijds blijft er altijd de hang naar zelfontplooiing, uitdaging en avontuur. Nu we constant bij elkaar zijn, is er verbinding in overvloed, maar hebben we amper ruimte om zelfstandig dingen te doen. In het begin werd er nog samen en apart gewandeld, maar dat is iedereen intussen beu. (*lacht*) Dit onevenwicht doet heel wat wrijvingen ontstaan: de ene voelt zich verstikt, de ander niet gezien. Dat uit zich in dagelijkse ergernissen, maar kan ook tot een negatieve dynamiek leiden.'



1 JALOEZIE, HET GROENE MONSTER

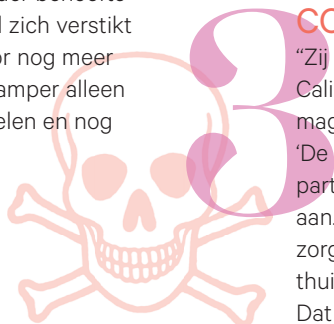
'Jaloezie wordt altijd afgedaan als een kinderlijke, onredelijke emotie, terwijl het een basisinstinct is dat optreedt als we ons angstig of bedreigd voelen. Mensen die veel behoefte hebben aan erkenning van hun partner, voelen zich onveilig en onzeker als hun behoefte aan verbinding niet ingelost wordt. Dat werkt aanklampend gedrag in de hand: 'Zie je mij nog graag? Vind je mij nog de allermooiste? Bewijs het!' De terugtrekker – die eerder behoefte heeft aan autonomie – zal zich verstikt voelen, en neemt daardoor nog meer afstand. Waarop de aanklamper alleen maar meer begint te twijfelen en nog bitterteriger wordt.'

2 AGRRESSIE: SLAANDE DEUREN EN LELIJKE WOORDEN

'We hebben allemaal een *window of tolerance*, de zone waarbinnen iemand kan omgaan met stressvolle gebeurtenissen. Zolang je binnen dat kader zit, lukt het je om moeilijkheden en frustraties te verdragen. Loopt de stress te hoog op of duurt het te lang, dan wordt de rode knop ingedrukt en neemt ons zoogdierenbrein het over. Dan raakt alle rationaliteit zoek, en reageren we emotioneel. Er zijn drie soorten reacties: vechten, vluchten of bevriezen. De vechtreactie steekt vaak de kop op bij aanklammers: zij vervallen in verbale agressie en overdriven kritiek, slaan met deuren, gooien servies op de grond ... Ook hier draait het vooral om machteloosheid en angst.'

3 CORONA-CALIMERO

'Zij zijn groot en ik ben klein en dat is niet eerlijk', zei Calimero. Vertaald naar coronatijden: 'Jij mag dat wel, en ik mag dat niet. En daar kan ik niet mee om!' Sarah Hertens: 'De coronamaatregelen zetten de verhoudingen tussen partners op scherp, en daar ergeren heel wat koppels zich aan. Een partner die thuiskomt van een drukke dag in de zorgsector heeft misschien behoefte aan rust, terwijl de thuiswerkende partner net wat sociaal contact nodig heeft. Dat kan botsen. En er is misschien jaloezie omdat de partner wél nog buitenshuis kan werken en persoonlijk contact heeft met collega's. In tegenstelling tot bij 'gewone' jaloezie speelt het gedrag van de partner geen rol. Het gaat puur om een gemis in jezelf dat je projecteert op de ander.'





DIT DOE JE ERAAN:

- **Neem een time-out**

‘Als je allebei overloopt van de emoties, is er geen ruimte voor een rationeel gesprek. Kijk in de eerste plaats naar wat je allebei nodig hebt om tot rust te komen. En gun elkaar dat ook: weglopen wordt vaak gezien als een afwijzing, terwijl het voor veel mensen een manier is om af te koelen. Zodra de woede bekoeld is, kan je het conflict ontmijnen. Laat verwijten achterwege, maar kijk naar de onderliggende dynamiek: wat heeft geleid tot deze ruzie? Welke woorden of daden deden jou op je paard springen, en vice versa? Dit geeft je zicht op de onderliggende behoeftes. Van daaruit kan je de balans tussen verbinding en autonomie proberen te herstellen.’

- **Kader het in de context**

‘Ik zeg het tegen al mijn koppels: verlies de context niet uit het oog. We zitten nu eenmaal in een abnormale situatie die blijft aanslepen. Onze veerkracht is laag, en net daardoor wegen ergernissen en frustraties zwaar door. Ook belangrijk: besef dat het niet de fout of schuld is van één iemand, maar probeer te achterhalen wat er achter de dynamiek van aanklamper en terugtrekker zit. Op welke manier versterken jullie elkaars negatieve gedrag, en wat zijn daar mogelijke verklaringen voor? Daarvoor heb je een soort ‘helikopter’ nodig, vanwaaruit je de situatie kan bekijken zonder oordeel. Als je vastzit in een negatieve spiraal, kan professionele hulp voor zo’n overkoepe-lende kijk zorgen.’

FATAL ATTRACTION: VAN LOLLIG NAAR LULLIG

Chloé De Bie: ‘Dat mensen altijd op hun tegenpool vallen, berust voor een groot deel op een misverstand: relaties zijn het duurzaamst als er genoeg gemeenschappelijke basis is. Tegelijk heeft ieder individu natuurlijk zijn eigen karakter. Meestal zijn het de meest uitgesproken persoonlijkheidskenmerken die iemand zo begeerlijk maken: zin voor avontuur, ambitie, spontaniteit, humor, impulsiviteit ... Zolang we nog door de roze verliefdheidsbril kijken, vinden we het fantastisch dat zij zo opgaat in haar werk en hij de hele avond moppen tapt. Tot de roes is uitgewerkt en de realiteit je met de negatieve kant van zijn of haar gedrag confronteert: dat Mevrouw Zelfverzekerd heel dominant uit de hoek kan komen, en Meneer Spontaniteit zich aan geen enkele afspraak kan houden. Net datgene wat ons eerst zo aantrok in onze partner, wordt later vaak een afknapper van formaat. ‘Fatal attraction’ noemt de Amerikaanse sociologe Diane Felmlee dit fenomeen. Volgens Felmlee kan zo’n eigenschap van iets positiefs naar iets negatiefs veranderen doordat kwaliteiten en valkuilen heel dicht bij elkaar liggen. Dat iemand altijd lollig wil zijn, kan best lullig worden tijdens serieuze aangelegenheden.’

Dit doe je eraan:

- **Denk terug aan toen**

‘Dat wat je irriteert, hangt sterk samen met wat je ooit aantrekkelijk vond. Daarom helpt het om terug te spoelen naar het verleden. ‘Hoe heb je elkaar ‘gekocht’?, vraag ik koppels weleens. Akkoord, goede afspraken maken goede vrienden, of in dit geval: koppels. Maar een blauwe vaas wordt niet ineens roze. Soms moet je accepteren dat je partner nu eenmaal ‘zo’ is. Met een ambitieuze partner kan je afspreken dat hij of zij bepaalde avonden voor jullie

reserveert. Dat is iets anders dan eisen dat je geliefde elke dag om klokslag vijf uur thuiskomt.’

- **Bekijk je partner door een telescoop**

‘Wat je aandacht geeft, groeit. Met ergernis is dat hetzelfde: hoe meer je het negatieve benadrukt, hoe aanwezig het wordt. Ruil het vergrootglas waarmee je jouw partners kleine kantjes onder de loep neemt, voor een telescoop. Die laat je ‘verre’ dingen – in dit geval goede eigenschappen en positieve ervaringen – helderder zien.’