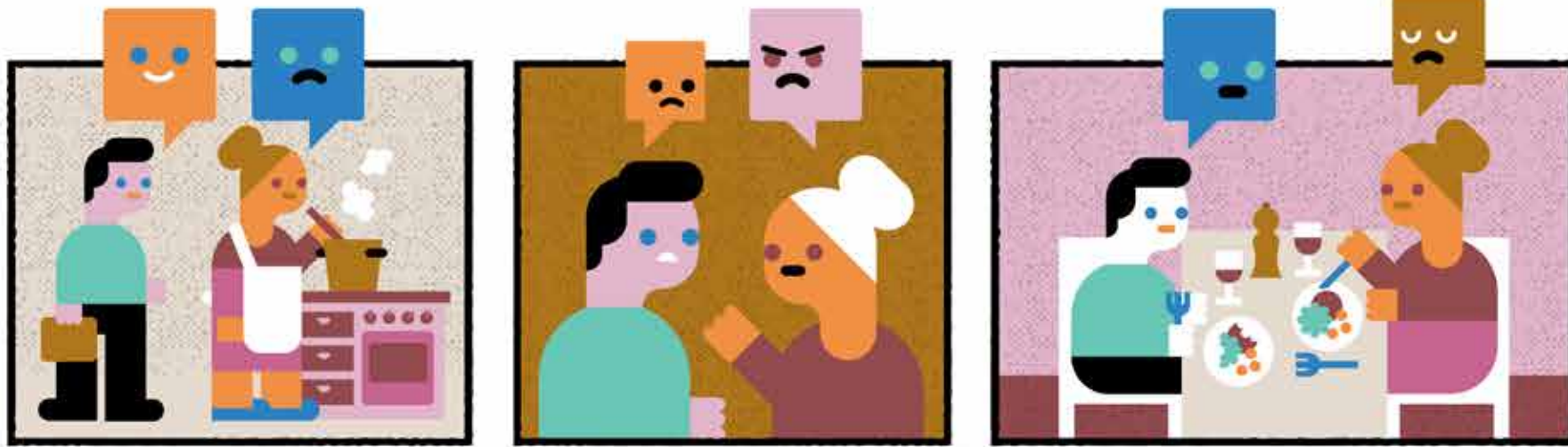


Hoe je teleurstellingen in je relatie voorkomt

‘Ja, maar jij zou toch...?’

Liefdesrelaties lopen lang niet altijd lekker. Dat mannen van Mars komen en vrouwen van Venus is al een uitdaging, maar er ligt nóg een sluipmoordenaar op de loer: de onuitgesproken verwachting. Want: “Achter elk verwijt schuilt een verwachting die niet is uitgekomen.”



Een tijdje geleden ging mijn vrouw voor een week naar familie in Londen, met ons dochttertje van een half jaar oud. Tot zover niks aan de hand. De ellende begon toen ze weer terug wilde. Vrouwlief reisde met een vliegtuigmaatschappij die zo goedkoop is dat je maar accepteert dat je krappert zit dan een plofkip in een megastal. En dat ze je reis verzetten, waardoor je pas ná het weekend thuiskomt in plaats van ervoor. Na dat lange weekend zonder elkaar raakte mijn echtgenote tot overmaat van ramp verdwaald op het vliegveld, waardoor ze de tweede vlucht ook miste, en ze hād al licht traumatische ervaringen met vliegvelden.

Toen ze uiteindelijk landde in Nederland, wilde ze niets liever dan zich zachtjes schreiend in de armen van haar man storten. Dacht ik! Maar ach, hoe zou ik mij vergissen: de dame wilde zich eerst een dagje laten troosten door haar ouders (mede omdat haar vader jarig was), en dán pas terug naar haar smachtende vent. Smachtend ja, ik had haar én mijn dochttertje schromelijk gemist. Nóg een dag wachten kon ik er niet bij hebben. Een langspekend conflict was het gevolg.



Verlangen

‘Hoe liep dit af?!’, hoor ik u vertwijfeld roepen. Het kwam goed. Uiteindelijk. Maar daar was wel een gesprek voor nodig met onze vaste relatiecoach, Jeanette de Korte. Samen met haar man Hans begeleidt zij ons als we er zelf even niet uitkomen. (Echt een aanrader trouwens, een stel dat over je schouder meekijkt!)

De kern van het probleem, zo legde ze ons uit, was samen te vatten met twee woorden: onuitgesproken verwachtingen. Mijn verwachting was: natúúrlijk wil ze me weer zo snel mogelijk zien en uithuilen bij



mij, ze houdt toch van me? Terwijl mijn vrouw redeneerde: natúúrlijk laat hij me eerst naar m’n ouderlijk huis gaan als ik dat wil, hij houdt toch van me? Als we onze verlangens vooraf op een rustiger moment hadden uitgesproken, vertelde Jeanette, dan waren we beter in staat geweest de ander te begrijpen, wat escalatie had kunnen voorkomen.

Jeanette adviseert stellen die ook weleens met verschillende verwachtingen te maken hebben om het boek *Geweldloze communicatie* van Marshall Rosenberg te lezen. Hij stelt dat onder elk verwijt een verwachting ligt die niet is uitgekomen. Jeanette: “Die onuitgesproken verwachting kun je traceren door jezelf af te vragen: welk verlangen ligt er onder mijn verwijt? Wat had ik graag gewild? Als je daarvan vervolgens een verzoek kunt maken – ‘Ik zou graag willen dat...’ – en de tijd neemt om daar samen in te groeien, zullen je ruzies minder snel uit de hand lopen.”

Verkeerde beelden

Verwachtingspatronen zijn gebaseerd op relatiebeelden die je meestal onbe-

juiste voorbeeld is. Dat gaan ze nadoen, net zoals kinderen leren door te kopiëren, vertelt Jeanette. “Was jouw vader meestal van huis terwijl je moeder het gezin runde, dan is het logisch dat je deze rolverdeling normaal vindt. Pas als je je hiervan bewust wordt, kun je ermee aan de slag en bedenken: wil ik het in mijn relatie eigenlijk ook zo?”

Liefdestalen

Misschien herken je dit: het is zaterdagochtend, je hebt een goede dag en besluit uit liefde voor je vrouw het hele huis te gaan stofzuigen. Maar in plaats van in katzwijn aan je voeten te komen liggen, kijkt ze je al vijf minuten verongelikt aan

‘Het huwelijk is een werkplaats’

vanaf de bank. Hier gaat iets mis op het vlak van ‘de liefdestalen’: de ingebouwde voorkeursmanieren die je hebt om liefde te tonen en te ontvangen. Dergelijke mis-

wust hebt opgebouwd, legt Jeanette uit. “Bijvoorbeeld het beeld: een relatie maakt mij gelukkig. Daar gaat het tijdens onze relatieweekenden vaak over: ‘Online zie ik alleen maar gelukkige stelletjes, maar bij ons lukt het niet. Wat doen we verkeerd?’ Vaak hangt er schaamte omheen, wat zo’n beeld dat je samen fulltime gelukkig moet zijn in stand houdt. Terwijl: het huwelijk is een werkplaats waar je karakter wordt gevormd doordat je elkaar scherpt, en waar je liefde leert geven.”

De meeste mensen denken dat het relatievoorbeeld dat zij hebben gezien, het

communicatie op het vlak van liefdestalen heeft vaak te maken met onuitgesproken verwachtingen, verduidelijkt Jeanette. “Je denkt je geliefde een dienst te bewijzen door het hele huis te stofzuigen, want jouw liefdestaal is ‘dienen’. Terwijl je partner – met ‘samen-zijn’ als liefdestaal – alleen maar wil dat je nu eindelijk eens samen op de bank ploft.”

Communicatie

“Iets dergelijks gebeurde ook toen ikzelf net getrouwd was: ik verwachtte dat we dagelijks ons hart bij elkaar zouden

uitstorten, terwijl Hans het lastig vond over z'n gevoelens te praten; dat was het voorbeeld dat hij van huis uit had meegekregen. Dat maakte me vaak eenzaam. Ik wilde weten: wat gaat er nou in je om? Die teleurstelling of gekwettheid hoort altijd bij een verwachting die niet uitkomt. Pas toen we dit van elkaar ontdekten en samen bespraken hoe we het wilden, ontstond er vertrouwen en durfde Hans zijn hart meer met mij te delen.”

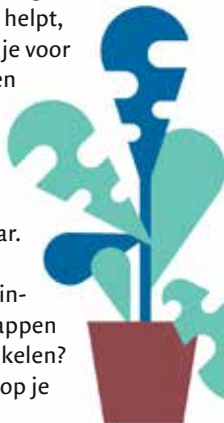
Overhemden strijken

Je verwachtingen uitspreken is dus te allen tijde de sleutel. Maar wat als een van beiden niet zo'n prater is? Dan helpt het al enorm als je met betrekking tot elkaars verwachtingen een paar regels hanteert, stelt de relatiecoach. “Doen wat je zegt en zeggen wat je doet, betrouwbaar zijn.

‘Nóg een dag wachten kon ik er niet bij hebben’

Bijvoorbeeld als het gaat om op tijd thuiskomen. Ook kan het helpen om even na te denken over een verzoek van de ander. Een jaar geleden vroeg ik Hans: ‘Wil je voortaan zelf je overhemden strijken?’ Leek me wel zo handig. Hij dacht er een week over na en zei toen ‘nee’. Uiteraard zag hij de bui al hangen dat ik het daarna nóóit meer zou doen, vermoedelijk terecht. Spreek dus eerlijk naar elkaar uit wat je graag wilt en wat je intenties daarbij zijn. Dan is je agenda helder. In het geval van de overhemden moest ik mijn teleurstelling incasseren, m'n verlies nemen. Ook dat kan het gevolg zijn van je verwachtingen uitspreken. Als ik Hans iets vraag, is hij vrij om ‘nee’ te zeggen.”

Het huishouden is vaak een bron van onuitgesproken verwachtingen, merkt Jeanette. Wat dan helpt, zegt ze, is afspreken dat je voor een bepaalde periode een taakverdeling probeert en nadien bespreekt of het heeft gewerkt. “En, essentieel: zorg dat je toegewijd bent aan elkaar. Dan gaat de angel uit al die gespannen verwachtingen en kun je er zelfs grappen over maken. ‘Samen winkelen? Prima, maar vandaag koop je geen schoenen!’”



PrePair

Jeanette en Hans de Korte organiseren met hun stichting Ruimte voor je Relatie toerustingswEEKENDEN voor stellen die gaan trouwen (PrePair) of al getrouwd zijn. Ruimtevoorjere relatie.nl

Saaie pizza

Denkend aan het Londen-debacle maakte ik me aanvankelijk zorgen. Hoe kan een conflict zo escaleren, puur doordat we onze verwachtingen niet hadden uitgesproken? Gelukkig verzekert Jeanette me dat het haar en Hans ondanks al hun ervaring ook nog geregeld overkomt. Ze geeft een voorbeeld. “Ik kwam thuis na een drukke werkdag met de verwachting: Hans heeft gekookt, want hij was vandaag thuis. Zodra ik thuiskom, kunnen we aan tafel. Maar wat tref ik aan? Hans, in zijn stoel. ‘Waarom ben je niet aan het koken?’ vroeg ik. Hij: ‘Eén: er is niks in huis. En twee: ik heb je via de app drie keer gevraagd hoe laat je thuiskomt.’ Let op, hij verwacht dus: je bent altijd online. Bovendien had ik niet aan hem doorgegeven dat mijn werkafspraak verschoven was en eindigde met een vrijdagmiddagborrel, waardoor ik nietsvermoedend om half zes thuiskwam. Wat wij in zo'n geval meestal doen, is het conflict parkeren tot een rustiger moment. En niet de hakken in het zand zetten, maar samenwerken. Dan maar even een saaie pizza.”

