

# DE MAAKBARE MAN



## ... Maar hij heeft ook wat MINDER LEUKE karaktertrekjes

Een andere broek, een wat vlottere bril, een hipper kapsel: het uiterlijk van je geliefde valt nog wel aan te passen, maar zijn persoonlijkheid... Maar waarom willen we onze partner eigenlijk veranderen? En heeft het überhaupt zin?

Een fris en opgeruimd huis, zonder dat je hem drie keer hebt moeten vragen of hij alsjeblieft dat kopje in de afwaswasmachine wil zetten; een complimentje over je nieuwe jas of gewoon omdat hij je nog steeds mooi vindt. Een luisterend oor als jij na een hectische werkdag je verhaal kwijt wilt: is het nou werkelijk te veel gevraagd om dit van je echtgenoot te verwachten? Volgens Ilona (43, uit Eindhoven) wel. "Toen ik met Frank ging samenwonen ging ik me opeens heel erg aan zijn gedrag storen. Hij noemt zichzelf 'lekker relaxed', maar ik vind zijn 'relaxte' gedrag gewoon supervervelend. Na zijn werk ploft hij op de bank en komen er maar drie woorden uit hem: 'Nee' en 'Ja, straks'. Ondertussen moet ik continu alles regelen. Ik neem het

voortouw met vakanties plannen. Ik moet een oppas regelen als we een avond uit willen. Ik struin het internet af op zoek naar scholen voor ons kind. Het lijkt wel alsof hij zich helemaal niet om ons bekommert. Man, denk ik dan, doe ook eens wat! Maar hoe vaak ik er ook wat van zeg, Frank blijft gewoon lui en chaotisch. Hij helpt me uiteindelijk wel, maar dan moet ik eerst kwaad worden. En als hij dan eindelijk een keer initiatief heeft genomen, heeft hij voor zijn gevoel zijn taak voor die maand volbracht, en gaat hij weer achteroverleunen." ►

Je kunt wel eisen dat hij verandert, maar je kunt het ook als signaal opvatten dat je wat beter

NAAR JE EIGEN BEHOEFTE MOET LUISTEREN

### Dag roze wolk

In blinde verliefdheid vind je alles aan iemand nog geweldig. Je geliefde laat zich van zijn beste kant zien, en zelfs zijn mindere trekjes vind je nog aandoenlijk. Maar als de roze wolk eenmaal is verdwenen, is daar de koude douche van de realiteit. Je vriend is toch niet zo attent als je dacht, en de karaktereigenschappen die je eerst zo leuk vond, kunnen je opeens gaan tegenstaan. “In het begin van een relatie heb je vaak behoefte aan een tegenhanger van jezelf. Ben je zelf erg opgeruimd en punctueel, dan kan het bevrijdend zijn als je iemand tegenkomt die wat nonchalanter in het leven staat,” zegt psycholoog Jeannette Bolck. “Maar als je elkaar wat langer kent, kan zijn nonchalance je opeens gaan irriteren.” Je vindt het vervelend dat hij zijn spullen overall laat slingeren, of dat hij het niet zo nauw neemt met de tijd. Dit zijn de momenten waarop de eerste pogingen tot verandering de kop opsteken. Vraag jezelf in eerste instantie af waarom je zo graag wilt dat je partner verandert, adviseert Bolck. Waarom wil je eigenlijk dat hij wat opgeruimder is en waarom vind je het zo vervelend dat hij na zijn werk lui met biertje op de bank ploft? Bolck: “Het klinkt misschien gek, maar als je wilt dat je partner verandert, heeft dat vaak met jaloezie te maken. Als jij je ergert aan zijn gedrag, kan dat betekenen dat jij dat zelf ook wel zou wil-

len kunnen: gewoon ontspannen als je daar zin in hebt, ook al staat er een berg afwas te wachten. Eigenlijk neem je het je partner indirect kwalijk dat jij er zo hard aan trekt. Dus als hij nou wat meer wordt zoals jij, dan kun jij wat meer achteroverleunen.” Je kunt dus wel eisen dat hij verandert, maar je kunt het ook als signaal opvatten dat je wat beter naar je eigen behoeftes moet luisteren. Is het echt zo erg als je na een baaldag op je werk met een pyjama op de bank kruipt en een pizza bestelt? En als jij net als hij ook behoefte hebt aan ontspanning, waarom trakteer je jezelf dan niet op een verwendag? Of neem een lekker bad zodat je hem en zijn rotzooi even niet hoeft te zien.

### Tegenstanders

Erop blijven hameren dat iemand moet veranderen, kan volgens Bolck een relatie onder druk zetten. De schroef wordt dan zo strak aangetrokken dat je op den duur niets meer van elkaar kunt hebben. Je wordt dan tegenstanders in plaats van teammaatjes. Dat merkte Charlotte (34, Sittard): “Mijn man vindt het heel moeilijk om dingen weg te gooien. Toen ik bij hem introk, stond ik werkelijk versteld van wat ik allemaal tegenkwam: lege jampotjes, handleidingen in het Chinees of Jiddisch, oude schoolgidsen, wel tien aangebroken pakken macaroni. In het begin kon ik er wel om lachen. Als ik een potje tegenkwam dat vijf jaar over de datum was, zei ik spottend: ‘Kan dit weg, of wil je hier nog iets mee?’ Op den duur vond ik het niet meer grappig. Zeker toen we een kindje kregen en mijn man het vertikte zijn oude troep weg te gooien. We kregen steeds vaker ruzie, en

ik had het gevoel dat hij geen ruimte wilde vrijmaken voor zijn gezin. Hij voelde zich op zijn beurt gecontroleerd en vond dat ik alleen nog maar kritiek op hem kon hebben. We hebben toen een deal gemaakt: samen hebben we de echte rotzooi weggegooid, de rest in dozen naar de garage gebracht en alleen onze mooiste spullen in de woonkamer gezet.”

Dit is volgens Bolck een prima tussenoplossing. “Je kunt ieder op je eigen eilandje blijven zitten en koppig zeggen dat je niets wilt veranderen, maar dat is niet realistisch. Je zit toch in een relatie, dus je zult je moeten aanpassen.’ Probeer in eerste instantie uit de strijd te komen door een eerlijk gesprek te hebben over elkaars behoeftes. Ontmoet elkaar halverwege, zo luidt het advies. Wil hij op vakantie samen cultuur snuiven en lig jij liever de hele week lui aan het zwembad met een goed boek? Stem dan toe met een eerlijke verdeling van rust en cultuurele uitstapjes. En kijk of je je eigen behoeftes niet op een andere manier kunt vervullen, want dat ligt er vaak aan ten grondslag: je wilt dat je man verandert, omdat jouw behoeftes anders niet worden bevredigd. Houdt je echtgenoot bijvoorbeeld niet van klassieke muziek, kijk dan of je met een vriendin naar dat pianoconcert kunt gaan.

### Verliefde bril

Wees daarnaast blij met kleine veranderingen. Een introverte geliefde zal nooit een uitbundig gezelligheidsdier worden. En een gesloten persoon zal nooit zijn diepste geheimen met je delen. Wat volgens Bolck ook helpt, is om die eigenschap die je wilt veranderen, weer

even door een verliefde bril te bekijken. Elk irritant trekje heeft namelijk ook een charmante tegenhanger. Je vindt het misschien vervelend dat je man nooit mee wil naar feestjes, maar zijn rust en huiselijkheid voelt ook lekker warm en vertrouwd.

Verwacht niet dat je zijn persoonlijkheid kunt veranderen, maar sluit een compromis dat voor iedereen goed voelt. Het gaat er dan om in hoeverre je je kunt aanpassen aan elkaar, en toch het gevoel hebt dat je nog jezelf bent. Als je partner het heel belangrijk vindt om een keer in de week met zijn vrienden af te spreken, moet je hem die ruimte geven. Kort hem dus niet op dingen die hoog op zijn prioriteitenlijstje staan, en maak verder duidelijke afspraken die voor jullie allebei goed voelen. Als je bijvoorbeeld wilt dat je man wat meer meehelpt in huis, geef hem dan taken die hem goed liggen. Laat hem bijvoorbeeld de administratie doen, en de badkamer en het toilet schoonmaken. Het precies doormidden splitsen van alle taken leidt alleen

Een introverte geliefde zal nooit een uitbundig gezelligheidsdier worden. En een gesloten persoon zal nooit **ZIJN DIEPSTE GEHEIMEN MET JE DELEN**

maar tot ruzies, blijkt uit Amerikaans onderzoek. Omdat stellen dan continu aan het meten, vergelijken en twisten zijn over wat een eerlijke verdeling is. Maak dus een ongeveer gelijkwaardige verdeling. En heel belangrijk: vergeet vooral niet wat je wel in hem waardeert. Het loslaten van veranderdrang geeft rust, en komt je relatie ten goede. Kun je het toch niet laten, bedenk dan dat het altijd tweerichtingsverkeer is: jij ergert je aan zijn rommelige karakter, en hij stoort zich eraan dat jij altijd zo opgeruimd bent. Doe allebei wat water bij de wijn. Aan iemands persoonlijkheid kun je niet sleutelen, wel aan de manier waarop je met de situatie omgaat. ■

### Meer weten?

Psycholoog Jeannette Bolck heeft een praktijk voor volwassenen, pubers, en kinderen in Amsterdam. Meer informatie: [www.counselingamsterdam.nl](http://www.counselingamsterdam.nl)



En dan is daar **DE KOUDE DOUCHE VAN DE REALITEIT**. De karaktereigenschappen die je eerst zo leuk vond, kunnen je opeens gaan tegenstaan