



LIEFDE IS... ELKAAR IETS GUNNEN

Niet kijken naar wat je zelf wilt, maar naar wat belangrijk is voor de ander.
In de liefde werkt het echt: elkaar iets gunnen. Klinkt zo logisch, en zo simpel,
maar we vergeten het, eh... best vaak.

Als je net een relatie hebt en tot over je oren verliefd bent, gaat het gunnen eigenlijk vanzelf. Je slooft je uit in de keuken om zijn lievelingsmaaltje te bereiden, stopt 's ochtends stiekem een lief kaartje in zijn tas, en je bestelt kaartjes voor een concert waar je hem zo enthousiast over hebt horen praten. Meestal krijg je die positieve energie ook terug. Je vriend gunt jou een goed gevoel, dus overlaadt hij je met aandacht, complimentjes of verrast je met een romantisch weekendje Parijs. Maar wat als de beroemde vlinders niet meer zo fanatiek fladderen? Je partner alleen voor zichzelf een glas wijn inschenkt, of tijdens het plannen van een vakantie helemaal geen rekening houdt met jouw wensen? Gun je hem dan nog steeds zijn pleziertjes? En wat kun je eraan doen om de gunfactor weer terug te krijgen in je relatie?

Voor wat hoort wat?

In de eerste verliefdheidsfase, als je alles aan elkaar nog geweldig vindt, speelt de balans tussen geven en nemen nog niet zo'n grote rol, blijkt ook uit onderzoek. Maar als na drie maanden de roze wolk is verdwenen, is het nemen (dat wat je van je partner krijgt) en het geven (dat wat je je partner gunt, of voor hem op-offert) vaak bepalend voor hoe tevreden je bent met de relatie. Volgens psycholoog en relatietherapeut Bert Ruitenbeek houden we onbewust een soort boekhouding bij. "We willen de ander best wat gunnen, maar vaak staat daar wel wat tegenover. Je gunt je partner een ontspannen avond, dus kook je zijn favoriete pasta en huurt gezellig een filmpje, maar je verwacht daar – bewust of onbewust – ook een lief gebaar voor terug." Sommige psychologen beweren zelfs dat onvoorwaardelijk geven, dus zonder daar iets voor terug te krijgen – in de vorm van aandacht, geld, seks,

waardering – niet bestaat. En dat geven in de kern dus komt vanuit een egoïstisch perspectief. Of dit nou wel of niet waar is, het is in ieder geval interessant om hierbij stil te staan. Bovendien zitten er grenzen aan het gunnen, beweert Ruitenbeek. "Mensen roepen vaak dat ze hun partner alles gunnen, maar als je doorvraagt, blijkt dit toch niet te kloppen. Gun jij je partner bijvoorbeeld een seksueel pleziertje met een ander? En wat als hij één of twee, of vier keer per week wil stappen met zijn vrienden? En altijd dronken thuiskomt? Ben je dan nog steeds zo coulant?"

Het leuke is dat iemand een gunst verlenen ook jezelf een lekker gevoel kan geven

Volgens de sociaal-psychologen John Thibau en Harold Kelley krijg je de meest bevredigende relatie als beide partners elkaar – binnen bepaalde grenzen – wederzijds dingen gunnen. Als dit uit balans is, dus als de een structureel meer geeft dan ontvangt, kunnen er deukjes en krasjes ontstaan. Hoe dit wordt beleefd, hangt ook af van verwachtingen. Investeer jij veel meer in een relatie dan je ervoor terugkrijgt, maar had je ook niet anders verwacht, dan zul je toch geneigd zijn om bij je partner te blijven. Volgens Thibau en Kelley heeft dit vaak te maken met een gebrek aan eigenwaarde, of je bent niet beter gewend omdat je exen je ook nooit iets gunden. Je zult dan al snel tevreden zijn met de restjes die je partner je toeschuift. ➔

Er is zelfs een gebiedje in ons brein, de zogenaamde ‘posterior superior temporal sulcus’, dat onzelfzuchtig gedrag aanmoedigt

Wie zaait, die oogst

Hoe het ook zij, een relatie waarin je nadenkt over waar je elkaar blij mee kunt maken, is veel gezelliger en gezonder dan een relatie waarin zelfs een kop koffie nog moet worden beloond met een tegenprestatie. Als je vastzit in een dergelijke relatie, dan kun je deze spiraal doorbreken door je geliefde een keer wat te gunnen zonder daar direct iets voor terug te eisen. Je partner zal waarschijnlijk vanzelf meebuigen, maar het leuke is dat iemand een gunst verlenen ook jezelf een lekker gevoel kan geven. Het is toch fijn als je geliefde blij is omdat jij zonder mopperen meegaat naar een etentje van zijn saaie collega's? Of als je hem ziet opbloeien omdat je zijn favoriete cd opzet? Als we een ander helpen of een pleziertje doen, ervaren we doorgaans een gevoel van euforie. Psychologen spreken ook wel over een *helper's high*. Er is zelfs een gebiedje in ons brein, de zogenaamde *posterior superior temporal sulcus*, dat onzelfzuchtig gedrag aanmoedigt.

Dat het fijn voelt om iets voor een ander te doen, bleek een aantal jaren geleden nog uit een Canadees onderzoek dat verscheen in het gerenommeerde wetenschappelijk tijdschrift *Science*. Psychologen hebben toen aangetoond dat mensen gelukkiger worden als ze geld aan anderen geven die het nodig hebben, dan dat zij het geld aan zichzelf spenderen. Hoofdonderzoeker Elizabeth Dunn had niet verwacht dat dit effect zo sterk zou zijn. Zij concludeert dan ook dat het pad naar geluk er niet in ligt alleen voor je eigen hachje te zorgen, maar juist in het een ander wat gunnen. Over het algemeen is dit effect sterker bij vrouwen dan bij mannen, blijkt weer uit een ander onderzoek. Zo zijn Nederlandse en Finse psychologen erachter gekomen dat het vrouwen vooral goeddoet om meer te geven dan te krijgen, en dat mannen het best gedijen in een relatie waarin ze meer nemen dan geven. Volgens hen worden vrouwen gelukkig van geven omdat dit hun gevoel van eigenwaarde vergroot.

Gun jezelf ook wat

De ander iets gunnen blaast je relatie dus nieuw leven in, maar hoe breng je de gunfactor weer terug in je relatie? Volgens psycholoog Bert Ruitenbeek is het allereerst belangrijk om je te bedenken dat je in een relatie eigenlijk te maken hebt met drie

relaties: je hebt een relatie met jezelf, de ander heeft een relatie met zichzelf, en je hebt iets met elkaar. Eerst zou je eens kunnen beginnen bij jezelf, want door meer van jezelf te gaan houden, ga je je partner vanzelf meer gunnen. Volgens Ruitenbeek is het alleen belabberd gesteld met de eigenwaarde van veel mensen. “Mensen die bij mij in relatietherapie komen, vraag ik ook altijd naar hoe ze tegen zichzelf aankijken. Kun je jezelf respecteren? Mag je er zijn? Houd je van jezelf? En als antwoord krijg ik heel vaak zes-minnetjes.” Eigenwaarde is dus het eerste punt waaraan gewerkt moet worden. Het is namelijk evenzeer van belang om goed voor jezelf te zorgen, jezelf dingen te gunnen en heel erg van jezelf te houden. Ruitenbeek: “Veel cliënten zeggen dan: ‘Maar dan ben ik een egoïst.’ Maar in mijn ogen is zelfliefde geen egoïsme. En hoe is het mogelijk een ander iets te gunnen, als je dat jezelf niet doet? Waar moet je dat dan in godsnaam vandaan halen?” Als je jezelf eenmaal dingen gunt, dan gun je je partner dat ook, beweert Ruitenbeek, want dat is hoe het werkt met gunnen. Gun jij jezelf een dag in de week een verwenmiddag, dan zul je er niet moeilijk over doen als hij aan zijn auto wil sleutelen. En als jij het jezelf toestaat om te gaan stappen met vriendinnen, dan zul je je partner ook een stapavondje met zijn maten gunnen.

Samen kom je er wél

Naast de relatie die je met jezelf hebt, moet je ook kijken naar de relatie met je partner. Als elke gunst wordt afgewogen en op een plus- of minrekening wordt gezet, dan is er vaak iets anders aan de hand. Ruitenbeek: “Om dit duidelijk te maken hanteer ik ‘de hand van vijf’, die aangeeft waarom het misgaat of waarom het leuk blijft in een relatie. De eerste factor is communicatie. Tussen stellen die elkaar niks gunnen of andere problemen hebben, wordt vaak niet goed gecommuniceerd. Zo weten de partners helemaal niet van elkaar wat de ander nou beweegt, bezighoudt en wenst. Laat staan dat ze weten waar ze de ander nou echt een plezier mee kunnen doen.”

De tweede factor van een goede relatie is respect, iemand in zijn waarde laten. Vaak proberen we iemand te kneden naar hoe wij vinden dat hij zich moet gedragen. Ruitenbeek: “De ander is per definitie anders, dus die doet en denkt niet precies zoals jij



TEKST OTJE VAN DER LELIJ BEELD CSA IMAGES

misschien zou willen, maar heeft ook zijn eigen behoeftes en wensen. Dit accepteren én respecteren scheelt je een hoop ergernissen en ruzies in een relatie, waardoor er ook veel meer ruimte ontstaat om elkaar dingen te gunnen.” De derde, vierde en vijfde factor zijn respectievelijk aandacht, intimiteit en seks. In relaties waar partners weinig aandacht voor elkaar hebben, elkaar haast niet knuffelen, vastpakken of strelen, en waar ook het seksleven onbevredigend is, kunnen allerlei problemen ontstaan. Ruitenbeek: “Als deze vijf factoren wel met elkaar in balans zijn, dan zul je niet zo moeilijk doen als je partner een keer te laat thuiskomt of het eten laat aanbranden. Ook ben je dan minder bezig met of het geven en nemen wel exact in evenwicht is, maar gun je elkaar het beste zonder alles langs een meetlat te leggen.” Om te onderzoeken wat je kunt doen om je relatie te verbeteren, moet je eens proberen er van een afstandje naar te kijken, adviseert Ruitenbeek. “Veel cliënten denken alleen maar in ik en jij, nemen en ontvangen, ik gun jou iets, dan moet je mij ook iets gunnen. Ik zet dan twee stoelen neer en zeg: ‘Kijk eens van een

MEER WETEN?

Bert Ruitenbeek werkt als (NIP-)psycholoog, relatietherapeut, coach en mediator, en runt de Adviespraktijk Leeuwenhart in Den Haag.

Ook organiseert hij samen met Petra Slingenberg Het Scheidingscafé: een informatieavond waarin zowel de juridische als emotionele aspecten van een scheiding ter sprake komen. Geschikt voor iedereen die een scheiding overweegt of ermee te maken heeft. Meer informatie over de therapie, praktijk en Het Scheidingscafé vind je op www.leeuwenhart.nl.

afstandje naar jullie relatie, wat hebben die twee nodig? Kijk niet naar wat goed voor de een is of voor de ander, maar naar wat goed is voor jullie samen. Wat gun je deze relatie?’ Vaak hoor je dan dingen als: betere communicatie, meer aandacht, betere seks, meer intimiteit. Als je dat vervolgens gaat aanpakken, dan ontstaat er vanzelf een relatie waarin het gunnen er gewoon is.” Dat vergt vervolgens alleen wel onderhoud. Het is een cliché, maar daarom niet minder belangrijk: aan een relatie moet je keihard werken. En vanuit die basis komt het gunnen vanzelf. Ruitenbeek pleit dan ook voor relaties waarin stellen elkaar onvoorwaardelijk dingen gunnen en de ander zelf laten uitmaken wat daarin redelijk is. Want daar worden jij, je partner en je relatie het gelukkigst van. ●

Heb je vragen over dit artikel? Dan kun je ze op Twitter aan Bert Ruitenbeek stellen: (@Hartelijkz)