

ZELFKENNIS

Flauwe moppen, betweterige opmerkingen of weinig ambitieus. Heel wat vrouwen generen zich bij momenten voor hun vriend in het bijzijn van anderen. Terecht? Of kunnen vrouwen beter de hand in eigen boezem steken?

IK GENEER ME SOMS VOOR MIJN PARTNER

TEKST SISKA VERSTRAETE

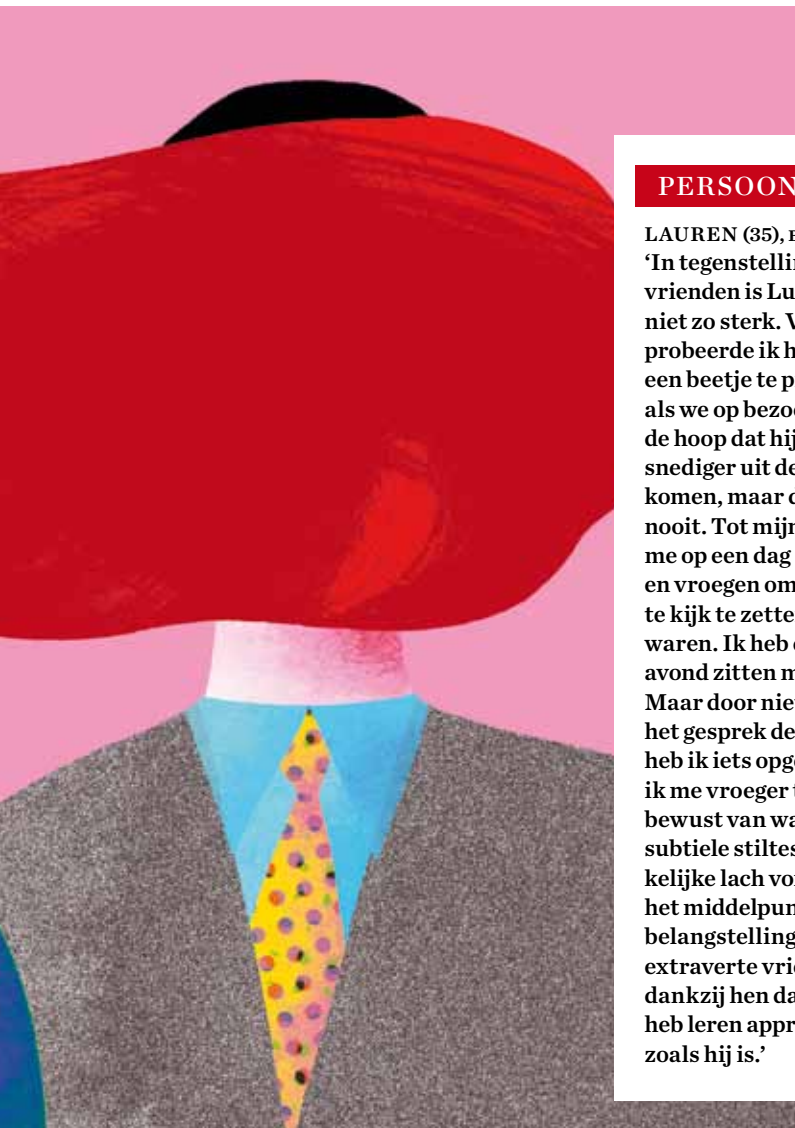
Zvrienden vinden het best amusant maar Andrea kan al lang niet meer lachen met het botte gedrag van haar vriend Paul. 'Hij vertelt iedereen ongezoeten de waarheid. Het is al gebeurd dat hij midden in een etentje met vrienden rechtstond en zei: "ik ben weg, het is hier echt een saaie boel". Ik schaamde me te pletter!' Maar hoe zeer Andrea zich ook ergert aan het gedrag van Paul, ze blijven wel bij elkaar - intussen vormen ze al twintig jaar een koppel. 'Gevoelens van gêne komen meestal naar boven als je al een tijdje samen bent', zegt Patricia van Lingen van de School voor Relaties. 'In het begin ben je verliefd en dan hecht je niet zo veel belang aan het feit dat jullie niet dezelfde waarden delen. Pas wanneer vrouwen - vaak zijn het vrouwen die zich schamen voor hun vriend - hun respect voor hun partner verliezen beginnen ze zich te schamen.' Maar hoe komt het nu dat ze hun respect verliezen?

Andere waarden Een van de problemen bij Andrea en Paul is dat ze andere waarden hebben, dat ze totaal anders zijn

opgevoed. 'Het gebeurt wel vaker dat vrouwen verliefd worden op een man uit een ander milieu', weet van Lingen. 'Zakenvrouwen kunnen zich aangetrokken voelen tot een kunstenaar. Ze vinden dat intrigerend, ontdekken een wereld die ze niet kennen. En strikt opgevoede vrouwen gaan soms een relatie aan met een man die grove taal gebruikt. Hij lapt alle regels aan zijn laars, en in het begin werkt dat bevrijdend. Maar na een tijdje verlangen ze toch van hun partner dat die zich wat aanpast aan hun leefwereld. Dat de kunstenaar eindelijk eens geld gaat verdienen, of dat de onbeschofte man zich een beetje netjes gedraagt. Als dat niet lukt verliezen ze beetje bij beetje hun respect voor hem en beginnen ze zich te schamen.'

Te hoge verwachtingen Vandaag verwachten we ook dat onze wederhelft ons gelukkig zal maken, vindt van Lingen. 'Veel vrouwen willen fier zijn op hun partner. Ze willen met hem gezien kunnen worden, verwachten dat hij hen een meerwaarde biedt, ook op maatschappelijk vlak. Wanneer hun man dan bijvoorbeeld totaal niet carrièregericht is be-





PERSOONLIJK

LAUREN (35), BEDIENDE
'In tegenstelling tot mijn vrienden is Ludo verbaal niet zo sterk. Vroeger probeerde ik hem altijd een beetje te provoceren als we op bezoek gingen, in de hoop dat hij ook wat snediger uit de hoek zou komen, maar dat lukte nooit. Tot mijn vrienden me op een dag apart namen en vroegen om Ludo niet zo te kijk te zetten waar ze bij waren. Ik heb de hele avond zitten mokken. Maar door niet actief aan het gesprek deel te nemen heb ik iets opgemerkt waar ik me vroeger totaal niet bewust van was. Met zijn subtiele stiltes en aanstekelijke lach vormde Ludo het middelpunt van belangstelling van al mijn extraverte vrienden. Het is dankzij hen dat ik Ludo heb leren appreciëren zoals hij is.'

antwoordt hij niet aan hun vooropgestelde ideeën. Ze schamen zich voor het gebrek aan sociale status en voelen zich tekortgedaan. Wat ze daarbij vergeten is dat ze zich op dat moment eigenlijk afhankelijk opstellen. Dat ze hun eigen verwachtingen willen laten invullen door hun partner in plaats van er zelf verantwoordelijkheid voor te nemen.'

Bang voor negatieve commentaar Eveliens vriend leeft van een uitkering en daar durft ze bij haar vriendinnen niet goed voor uitkomen. 'Ik ben bang dat anderen Mark als een loser zullen beschouwen. En dat ze mij zielig zullen vinden als ze te weten komen dat mijn vriend werkloos is. Soms verzin ik zelfs een beroep. In zijn vrije tijd maakt Mark graag foto's. Daarom zeg ik wel eens dat hij een professioneel fotograaf is.' Wanneer vrouwen bang zijn voor de reacties van anderen betekent dat meestal dat ze zelf ook niet tevreden zijn met de situatie, zegt Patricia van Lingen. 'De angst voor negatieve commentaar weerspiegelt dikwijls je eigen oordeel. Het komt er dan op aan om na te gaan welk ideeën aan de basis liggen van dat oordeel.' ■

HOE AANPAKKEN?

ZOEK DE ONDERLIGGENDE OORZAAK

'Als je je geneert voor je vriend dan is dat bijzonder pijnlijk voor hem en heel destructief voor de relatie', weet Patricia van Lingen. 'Je hebt er dus alle baat bij om het probleem op een constructieve manier aan te pakken. Denk eraan dat schaamte meestal maar een symptoom is en niet het probleem zelf. Probeer op een eerlijke manier na te gaan wat dat probleem precies is.'

NEEM VERANTWOORDELIJKHEID

Zoek de oorzaak in elk geval niet te veel buiten jezelf. Patricia van Lingen: 'Vraag je om te beginnen af wat je verwacht van je partner. Vaak ga je onbewust op zoek naar datgene wat je mist in je eigen leven - veiligheid bijvoorbeeld. Wij leren vrouwen verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen noden. Dan hoeft je partner die niet voor jou in te vullen en hoeft je ook niet te generen als hij dat niet doet. Wat natuurlijk niet wil zeggen dat je totaal geen grenzen mag stellen. Integendeel: als je partner onaanvaardbaar gedrag vertoont, vraag je dan af waarom je dat tolereert, waarom je ondanks alles bij hem blijft.'

BESPREEK HET PROBLEEM LIEFDEVOL

'Zolang het liefdevol gebeurt kan je alles bespreken', vindt Patricia van Lingen. 'Je mag dus gerust je vriend vragen om rekening te houden met de dingen waar jij belang aan hecht. Ga het gesprek aan vanuit je hart, met de bedoeling om een oplossing te vinden die werkt voor allebei. Blijf in elk geval je partner op elk ogenblik respecteren.' ■

MEER LEZEN

- *Relateren kun je leren - Hoe ontwikkel je een liefdevolle relatie*, Patricia van Lingen (Lannoo, 2012)