

# TOLERANTIE MOET, MAAR NIET TE VEEL

## Onder de sloef? Dat kan anders!

Een relatie is een machtsstrijd, hoe liefdevol ook. Dus is het evident dat je soms wint, soms verliest. En ook dat je toegeeft, maar niet altijd en niet te veel. Hoe komt het dan dat je soms onder de voet wordt gelopen door je partner én door anderen? Wat kun je eraan doen en hoe tolerant moet je zijn?

TEKST: ANNELIES VANBELLE

Iemand die van elk miniem puntje een machtsstrijd maakt, zingt het allicht niet lang uit in de liefde. Inlevingsvermogen en begrip zijn nu eenmaal nodig om het tussen twee mensen te doen werken. Tolerantie is een basisvoorwaarde voor een relatie. Dat zegt **Patricia van Lingen, relatietherapeute**: "Tolerantie is respect voor het anders denken en voelen van de ander, en die ander niet willen veranderen. Als je niet tolerant bent, zegt dat vooral iets over jezelf. Iemand die erg onverdraagzaam in zijn relatie staat, zit vaak om een of andere reden niet goed in zijn vel. Tolerantie is daarom een graadmeter voor je eigen authenticiteit. Als je je bijvoorbeeld ergert omdat je partner graag naakt door het huis loopt, vraag je dan eens af waarom je daar problemen mee hebt. Wat zit erachter? Wat zegt dat over jou? In elke vlaag van intolerantie die je voelt, zit een les waarmee je dichterbij jezelf kunt komen."

### DE VROUW BESLIST

Spiegelen is dus de boodschap. Niet blindelings je eigen wil aan de ander opleggen, maar vooral kijken wat het zegt over jezelf. Wat wil je van

jezelf niet zien? Waarom irriteert het je zo? Maak jij misschien dezelfde fouten? Nadat je hebt gespiegeld, zie je vaak dat je tolerantie voor je partner toeneemt. Je kunt misschien wel kwaad zijn omdat hij te vaak van huis is door zijn nieuwe hobby, maar was jij vorig jaar niet helemaal in beslag genomen door die nieuwe job? Op die manier naar de zaken kijken, dat helpt.

**Provocatief therapeut Jeffrey Wijnberg** vindt dat een beetje mopperen op elkaar bij een relatie hoort: "Mannen en vrouwen móeten op elkaar vitten, alleen al om te voorkomen dat de totale onverschilligheid de liefde voorgoed om zeep helpt." Het mag natuurlijk geen dagelijks gevecht worden. Zo'n partner die elke wedstrijd wil winnen en uitblinkt in bedilzucht: hoe vermoeiend is dat.

Wijnbergs oplossing: "Ik heb gemerkt dat alles vlotter loopt als de man de bepalende rol aan de vrouw overlaat. Mannen zouden toleranter moeten zijn en hun vrouw op handen dragen. Dan wordt zij ruimhartiger en toegeeflijker. Het gaat dus allemaal om de vraag: wie bepaalt wat? Wie heeft het voor het zeggen? Een bevredigende, langdurige relatie is een kwestie van volgorde. Laat je vrouw voorgaan in alles. Zij beslist. Die formule werkt in mijn eigen relatie ondertussen al veertig jaar (lacht)!"



### NIET AL TE TOLERANT DUURT HET LANGST

Maar toch, moeten we dan alles zomaar over ons heen laten gaan? Voor je het weet ben je een huissloof. James McNulty, professor aan de faculteit psychologie van de universiteit van Tennessee volgde pasgetrouwde koppels en observeerde hoe zij zich tijdens conflicten gedroegen. Wat bleek? Mensen die te vergevingsgezind waren, konden er donder op zeggen dat hun partner zijn of haar slechte gedrag de dag daarna zou blijven herhalen. Te vergevingsgezind zijn gaf ook meer kans op verbale of fysieke agressie. Ook na vier jaar bleken de partners die strenger waren geweest voor slecht gedrag van hun partner een veel gelukkigere relatie te hebben.

Jezelf al te veel wegcijferen blijkt dus op de lange termijn geen goed plan. Wanneer moeten je alarmbellen gaan rinkelen? Zonder enige twijfel: als er fysiek of seksueel geweld in je relatie plaatsvindt. Nog signalen: wanneer je ongelukkig bent over zijn of haar gedrag, maar het verzwijgt of vergoelijkt tegenover de buitenwereld. Uit schaamte, of om de schijn hoog te houden. Tot slot: verdraag je een hoop relatie-ellende omdat je bang bent alleen te zijn, of omdat je vreest dat de ander het zonder jou niet zal redden: hijs die bruggen. Hoog tijd om je relatie grondig onder de loep te nemen, en je grenzen opnieuw te bepalen. Tolerantie is een mooie eigenschap, maar niet tegen elke prijs.

Tolerantie is de  
ander niet willen veranderen.  
Als je je ergert, zegt  
dat veel over jezelf  
Iemand die erg  
onverdraagzaam in  
zijn relatie staat, zit vaak  
niet goed in zijn vel.





Om te zien wat deze specialisten nog meer te zeggen hebben over tolerantie in een relatie, leggen we hen een aantal concrete situaties voor. Waar ligt de grens? Wanneer laat je over je heen lopen? Of wanneer laat je de ander te veel naar je pijpen dansen?

### SITUATIE 1 De flirter

Jan en Sylvia vieren hun tien jaar samen op restaurant. Bij elke gelegenheid zit Jan zo'n beetje te flirten met de knappe serveerster. Sylvia zit er steeds ongemakkelijker bij. Jan houdt vol dat hij er niets mee bedoelt. Het is maar een spelletje.

JEFFREY WIJNBERG: "Als Sylvia dat onprettig vindt, dan ligt voor dat koppel daar de grens. Die ligt altijd waar de ander het aan geeft. Andere vrouwen staan misschien oogluikend toe dat hun man een minnares heeft. Ze doen allebei alsof hun neus bloedt. Dat kan een vorm van tolerantie zijn. Er bestaat in die zaken geen objectieve grens, het is voor elk koppel anders."

PATRICIA VAN LINGEN: "Ik weet niet of je zoiets nog tolerantie kunt noemen. De vrouw kan 'ermee leven', maar is er wellicht niet erg blij mee. Het moeilijkste vinden vrouwen het als hun man gevoelens ontwikkelt voor een andere vrouw. Dan zijn ze er meestal helemaal klaar mee. Voor andere mensen ligt de grens dan weer ergens anders. Ik ken ook vrouwen die er enorme problemen mee hebben als hun man porno kijkt. Terwijl dat zijn privédoel is. Opnieuw: dat zegt vaak veel over de vrouw zelf. Heeft ze misschien een laag zelfbeeld? Denk ze daardoor: ik ben niet goed genoeg? Dat speelt allemaal mee in hoeveel je kunt tolereren op dit vlak."

### WAT IS IN EEN RELATIE EEN NO-GO?

Uit een onderzoek van *Elle UK* blijkt dat ontrouw maar voor zes procent van de vrouwen een reden is om de relatie te verbreken. 37 procent zou dat niet onmiddellijk doen, maar het laten afhangen van de omstandigheden. Voor 38 procent is het gebrek aan emotionele steun wel een no go. Slechts twee procent zou de relatie verbreken vanwege slechte seks.

### SITUATIE 2 Het huishouden

Het huishouden is van Vera. Als Marc geluk heeft mag hij de vuilniszakken buitenzetten, op haar aanwijzingen. En dat geldt voor elke hulpklus van Marc. Het is nooit goed wat hij doet.

PATRICIA VAN LINGEN: "Dat is heel typisch. Vrouwen hebben nu ook vaak een drukke baan, maar toch willen ze thuis de macht niet afgeven. Ze willen dat de man helpt zoals zij het voor ogen hebben. Die machtsstrijd maakt hem mond-dood. Vrouwen kunnen een man echt castreren met hun woorden en zouden toleranter kunnen zijn als hun partner een handje wil toesteken. Het is misschien niet op hun manier, maar wie zegt dat het zo slechter is?"

Wij houden ook niet van commentaar als wij ons aan een mannelijke klus wagen, zoals een schroef in de muur draaien. Misschien moeten we dat maar voor ogen houden de volgende keer als we weer eens zijn manier van aanpakken bekritisieren.'

JEFFREY WIJNBERG: "Ik moet dat beamen. Vrouwen klagen altijd dat hun man te weinig doet. Maar als hij het op zijn manier doet, krijgt hij commentaar. Hoe dan ook: degene die vindt dat hij het beter doet, heeft altijd het meest te doen."

### SITUATIE 3 Bijna nooit seks

Na de geboorte van de baby wil Bert geen seks meer en na twee jaar raakt het geduld van Leen op. Bert lijkt wel in een depressie verzeild. Ze hebben misschien een keer om de maand seks, als zij het initiatief neemt. Stiekem droomt Leen van een minnaar.

PATRICIA VAN LINGEN: "Als je lang samen bent, moet je ervan uitgaan dat er altijd periodes komen waarin de een of de ander minder zin heeft. Als partner is het dan ook belangrijk om respect- en begripvol te zijn. Je kunt niet altijd samen door dezelfde fases gaan in je leven. Het nemen van een minnaar of minnares vind ik in zo'n situatie erg intolerant. Al kun je ook hier weer te tolerant zijn. Slechte seks, of helemaal geen seks blijven accepteren omdat je bang bent de ander kwijt te raken, is geen goed plan. Dat keert zich uiteindelijk altijd tegen je. Ook seks hebben tegen je zin omdat je alleen maar de ander tegemoet wil komen is niet goed. Zoiets is ook een waarschuwing voor jezelf: de hoogste tijd om aan je zelfvertrouwen te werken."



## WELKE SIGNALLEN LEIDEN TOT DRINGENDE ACTIE?

GEVOELENS	GEDRAG
<b>VERSTOORD</b>	Je zet je eigen gevoelens snel opzij, je blijft vriendelijk en beleefd.
<b>GEËRGERD</b>	Je blijft open naar de ander toe en blijft je tegenzin wegduwen, maar je begint te morren, ook naar anderen toe.
<b>GEKWETST</b>	Het kan zelfs zijn dat je nog vriendelijker wordt naar de persoon in kwestie om te verstoppen dat je je erg tekort gedaan voelt. Woede leidt tot passief-agressief gedrag - een kribbige vraag, een deur die je dichtmept.
<b>VOL HAAT</b>	De 'daden' van je aanvaller eisen meer en meer je aandacht op en erover sneren wordt dagroutine: je gooit hem/haar giftige blikken toe, terwijl je roept dat er echt niets mis is.
<b>WOEDEND</b>	Het slechte gedrag van die ander staat centraal in je denken. Je klaagt continu bij anderen, en hoewel je nog steeds 'lief' bent, probeer je hem/haar te ondermijnen door te zwijgen, steken onder water te geven of te roddelen.
<b>MOORDZUCHTIG</b>	Je droomt ervan om je 'vijand' te vermorzelen. Je hebt een knoop in je maag en je kunt niet meer slapen, je bent opvliegend en depressief en naar mensen die je liefhebt, haal je soms absurd woedend uit. Maar tegen je 'aanvaller' blijf je nog altijd vriendelijk en beleefd.

VAN KWAAD NAAR ERGER

### EN ALS ANDERE MENSEN VAN JE PROFITEREN?

Maar niet alleen in je relatie is het nodig je grenzen te bepalen, ook naar je kinderen toe, je ouders en collega's, je vrienden, burens en ga zo maar door. Al te vaak reageren mensen glimlachend (maar vanbinnen woedend) op anderen die over hen heen lopen. De Amerikaanse therapeute Martha Beck zegt dat je op het verkeerde pad zit als je je eigen gevoelens wegstopt, als je nooit reageert zoals je het eigenlijk zou willen en het probleem nooit ter sprake brengt. Hierachter zitten altijd andere angsten, die je vaak ook voor jezelf wegstopt. Een collega die je ideeën steelt, een moeder die slaafs alle troep van haar dochter blijft opruimen, een vriendin die van je vrijgevigheid en je behulpzaamheid profiteert... Het zijn allemaal situaties die je, door je passieve agressie, diep ongelukkig kunnen maken. Dat bouwt zich op, Martha Beck ziet hier stadia in (zie kader) tot zelfs moorddadig.

### HOE KEER JE HET TIJ?

Volgens Martha Beck is er zeker een uitweg uit de slaafse impasse: door helder, duidelijk en open jezelf te zijn.

Je volgt vier stappen:

1. Zoek uit wat er achter je passieve agressie zit, welke angsten en redenen.
2. Bepaal wat je écht wilt doen.
3. Doe het.
4. Ga rustig en standvastig door de confrontatie.

Bijvoorbeeld wat de collega betreft: vraag een meeting aan bij je baas met de betrokken collega, bereid je goed voor en confronteer hen met de bewijzen van de gejatte ideeën. Blijf ook bij valse beschuldigingen rustig en kalm op je doel afgaan, eerlijk en duidelijk. Je directe aanpak zal zeker succes hebben.

Bijvoorbeeld de zorgende moeder: zoek bij jezelf uit wat de echte drijfveer is van je gedrag. Vaak zit hier angst achter voor een nakend afscheid. Hou dus een rustig, eerlijk en duidelijk gesprek, waarbij je allebei afspraken kan maken. Het werkt écht, naar beide kanten toe.

In een liefdesrelatie heeft dit net hetzelfde effect. Vanbinnen bij jezelf nagaan wat je écht wilt en dat dan ook eerlijk duidelijk maken. En soms is een breuk te verkiezen boven ongelukkig te zijn bij een dominante partner. ▀

Patricia van Lingen is de oprichtster van De School voor Relaties ([www.schoolorrelaties.be](http://www.schoolorrelaties.be)) en schreef het boek 'Relateren kun je leren: hoe ontwikkel je een liefdevolle relatie?' (Lannoo, 2012).

Jeffrey Wijnberg houdt praktijk in Groningen ([www.psycholoogwijnberg.nl](http://www.psycholoogwijnberg.nl)) en schreef 'Horken en heksen: de strijd tussen de seksen' (Scriptum, 2010). Zijn nieuwste boek ('Hoe erger, hoe beter: provocatieve psychologie') verscheen onlangs bij Scriptum.

Martha Beck is een Amerikaanse sociologe, therapeute en life coach. Haar laatste boek is 'Finding Your Way in a Wild New World' (Free Press)