

Nergens ter wereld zijn er meer scheidingen dan in België, en toch is het huwelijk dit jaar aan een revival toe. Ondanks ontgoochelende ervaringen en relatiebreuken rondom ons blijven we allemaal geloven in de liefde, het liefst in een duurzame, langdurige partnerrelatie.

Waarom is het toch zo moeilijk om daarin te slagen? We trokken met onze vragen naar Lieven Migerode, psycholoog en al 30 jaar relatietherapeut aan de KU Leuven. Migerode publiceert deze maand een lijvig boek over het liefde: *Ik zie u graag. Hoe blijf je gelukkig in je relatie*. Volgens psychiater Dirk De Wachter is het boek het nieuwe standaardwerk over relatieproblemen in het Nederlandse taalgebied.

Samen en apart

Liefde houdt zowel 'apart zijn' als 'verbonden zijn' in, en beide leven in spanning met elkaar, lezen we in hoofdstuk 1. Er is 'ik' en 'jij' en er is 'wij'. "In een liefdevolle relatie stem je inderdaad voortdurend op elkaar af", legt Lieven Migerode uit. "We zijn altijd op zoek naar het juiste midden. We vinden elkaar en verliezen elkaar voortdurend. Liefde is iets levends en leven moet je voeden, je moet ermee bezig zijn."

Iedere dag opnieuw proberen de balans in evenwicht te houden tussen verbondenheid en eigenheid, dat is de kern van 'houden van'. Maar op die lijn zit steeds spanning. Soms is er een beetje te veel 'wij' en verlang je weer naar wat meer 'ik', soms is het omgekeerd. Zo wordt liefde iedere dag opnieuw geboren. Het kost een inspanning, soms een plezierige, soms een minder plezierige.

"Soms zeggen mensen me: 'We zijn toch getrouwd? Moet dat zoeken nog?' Alsof het afstemmen op elkaar ooit stopt", lacht Migerode. "Bij kleine kinderen vinden we het vanzelfsprekend om altijd met ze bezig te zijn: lacht hij, is ze tevreden, bedrukt, moe...? Elkaar 'lezen' en tegemoetkomen, is eigen aan goede liefdesrelaties."

"Mijn werk heeft het geloof in de liefde niet kapot gekregen, terwijl ik vooral bezig ben met mensen die er veel moeite mee hebben."

Lieven Migerode

Bereid, bereikbaar en betrokken

"Sommige mensen vallen vanzelf samen", zegt Migerode. "Het kost hen niet veel moeite om een evenwicht te vinden. Alleen, als het te makkelijk gaat, valt vaak ook die plezierige spanning weg. Andere koppels hebben meer moeite om steeds weer in balans te geraken, waardoor het soms erg kan botsen, maar wat het ook spannender maakt."



'Gebruik een relatie-thermometer'

Koppels beseffen te weinig hoezeer ze elkaar beïnvloeden. Jouw stemming wisselt met de stemming van je partner en omgekeerd. Wie die wisselwerking doorziet, kan ontploffingen vermijden. Dat inzicht kun je verwerven door de relatiethermometer te gebruiken, een oefening die Lieven Migerode als volgt beschrijft. Wanneer je elkaar ontmoet, bijvoorbeeld na het werk, dan vraag je spontaan 'Hoe was je dag?', waarmee je een 'thermometer' bij de ander stopt. Beter is om eerst aan jezelf te vragen: 'Hoe voel ik me vandaag?', want hoe jij in je vel zit, beïnvloedt de wijze waarop je je partner straks vraagt hoe het met haar of hem gaat én het beïnvloedt de wijze waarop je haar of zijn antwoord interpreteert. Als je zelf gespannen bent, bestaat de kans dat je niet goed luistert en het antwoord anders interpreteert. Spanning kun je aflezen aan elkaars lichaamshouding, oogopslag, intonatie. Zonder iets te zeggen, beïnvloedt het meteen hoe jij je voelt. Stel, je komt vrolijk thuis en je partner zit gespannen aan zijn bureau en knort maar wat. Dan smelt jouw vrolijk gevoel weg als sneeuw voor de zon. Omgekeerd, als je afgepeigerd thuiskomt en je partner is goedgezind en geeft je een zoen, dan voel je je op slag een stuk beter.

Dat het ene koppel de weg naar elkaar blijft vinden en het andere niet, vat Lieven Migerode samen in drie woorden, die hij de drie cruciale b's noemt: bereidheid, bereikbaarheid en betrokkenheid. "Koppels moeten de intentie hebben er te zijn voor elkaar (bereidheid), je moet op elkaar kunnen terugvallen in nood (bereikbaarheid) en uit deze eigenschappen volgt de derde – betrokkenheid – vanzelf", verduidelijkt hij. "Let wel: de drie b's vormen een streefdoel, een ideaal, dat we nooit helemaal bezitten, maar waar we steeds naar onderweg zijn. Dat onderweg zijn is de essentie van liefde."

Relatiebemiddeling

De wetenschap doet valabele pogingen om te voorspellen welke koppels meer kans hebben op slagen, maar als relatietherapeut staat Lieven Migerode soms versteld van wat hij in zijn praktijk ziet. "Sommige koppels gaan zeer ver om mekaar te vinden, ze doen zeer veel inspanningen voor de liefde. Andere geven er verbazend snel de brui aan. Wetenschappelijk is dat allemaal moeilijk te verklaren."

Nochtans trachten ►

Liefde is elkaar graag zien

Liefde is het mooiste en het moeilijkste wat er is. Dat zegt en schrijft relatietherapeut **Lieven Migerode** bij de lancering van zijn bijzondere boek *Ik zie u graag*.

— Door Marleen Finoulst



“Een sporter moet met al zijn aandacht ‘in de beweging’ blijven, maar hij mag er niet over gaan nadenken. **Zelfs een aangename gedachte als ‘ik ben goed bezig’ kan leiden tot concentratieverlies.**”



Bert De Cuyper, professor sportpsychologie
KU Leuven
Bodytalk 18, maart 2008

“Jonge rennertjes zouden, zeker in de winter wanneer het wielrennen zo goed als stilligt, wat moeten gaan lopen, basketten, volleyballen. Het maakt niet uit wat, zolang hun lichaam maar flink wat schokken en ruwe spierinspanningen te verwerken krijgt, zodat ze sterke botten opbouwen. **Meer dan 2 op de 3 profwielrenners heeft minder sterke botten dan de rest van de bevolking.** Je ziet het ook bij jonge wielrennertjes, en dat maakt me ongerust.”



Kris Van der Mieren
Sport- en keuringsarts
Bodytalk 92, november 2014

► datingsites en relatiebemiddelaars mensen te matchen op basis van wetenschappelijke kennis? “Er zijn natuurlijk wel rationele gronden voor een relatie: mensen zoeken een gelijke, bijvoorbeeld, de kans is dus groter dat je op iemand valt met een gelijksoortige achtergrond. Maar of je de klik maakt of niet, valt echt niet te voorspellen. Gelukkig maar. Dat maakt liefde net zo mysterieus.”
Overigens hebben datingsites en relatiebemiddelaars hun nut, vindt Migerode. “Zeer veel singles zijn op zoek naar een match en weten niet waar ze die kunnen vinden. Wie de ‘lanceerbasis’ mist, vaak de studentenperiode, raakt een pak moeilijker in contact met gelijkgestemden. Onlineplatformen en relatiebemiddelaars vullen daar ongetwijfeld een leemte op.”

Liefdesadvies

Wat te denken van tips die de liefde warm houden, waar sommige boekjes vol van staan? Tenenkrullend, vindt Lieven Migerode ze: “Ik geloof er niet in. Dergelijke tips pas je dan rationeel toe, terwijl liefde net vertrekt vanuit emotie. Je hebt veel meer aan bijvoorbeeld improvisatietheater.” Bij improvisatietheater gelden een aantal regels, zoals: zorg ervoor dat je tegenspeler blinkt, zet de ander in het zonnetje en niet jezelf. Dat maakt dat het spel vooruitgaat. “Je kunt dat perfect toepassen op de liefde”, stelt Migerode. “Zorg ervoor dat de relatie vooruitgaat door te focussen op het samenspel, de ander in het zonnetje te zetten en vervolgens aan jezelf te denken. Mensen die veronderstellen dat een relatie goed zit wanneer zijzelf gelukkig zijn, hebben niet veel van de liefde begrepen”, klinkt het.

Wie niets met impro-theater heeft, kan liefde ook nog met teamsport vergelijken. “Je kunt een wedstrijd enkel winnen als je goed op elkaar ingesteld bent, steeds oog hebt voor het geheel, en niet als je enkel met jezelf bezig bent.”

Praten versus zien

Praten over emoties is niet noodzakelijk, lezen we in zijn boek. Verrassend, want dat is net een veel voorkomende liefdestip... “Over je emoties praten, is heus niet altijd nodig. Als je praat over emoties, ben je er niet echt mee bezig. Samen wandelen, dicht tegen elkaar in de zetel zitten, een glimlach, knijpen in elkaars hand, lekker vrijen, samen een maaltijd bereiden..., zijn zo veel ‘verbinder’ dan al dat gepraat.”

Koppels die het goed doen, zijn niet noodzakelijk grote praters. “Wat hen wel typeert, is dat ze soms aan de praat geraken over emoties, zomaar, onvoorbereid, en dat dat hen een sterk gevoel van verbondenheid geeft. En vervolgens spreken ze weer drie weken enkel over ditjes en datjes.”

Belangrijker dan praten in de liefde is zien en kijken, vindt de relatietherapeut. “Een glimlach wanneer je elkaar ziet, een liefdevolle blik, gezien worden

als persoon. En vooral ook: blijven kijken naar elkaar.”

Is zijn eigen kijk op de liefde veranderd door zijn werk als relatietherapeut? “Wat bovendien, is het besef dat liefde nog veel belangrijker is dan wat ik vroeger dacht. Meer nog, mijn werk heeft het geloof in de liefde niet doen wankelen, terwijl ik vooral bezig ben met mensen die er veel moeite mee hebben.”

Conflicten

Conflicten horen bij liefdesrelaties. Je kunt nu eenmaal niet altijd gelijk hebben. Verschillen oplossen lukt zelden: de meeste blijven altijd bestaan. Ongeveer 70% van de conflicten in relaties wordt door verschillen veroorzaakt die er van het begin waren. “Soms kun je verschillen beter omarmen en manieren zoeken om ermee om te gaan”, stelt Lieven Migerode voor.

Je kunt dat in verschillende stappen doen: omschrijf het verschil, beslis of het voor jou belangrijk is, vertel het aan je partner, onderzoek of het in aanmerking komt voor een snelle oplossing (voorbeeld: hij beslist altijd over de vakantiebestemming, en jij wilt daar ook je zeg in hebben. Gooi een munt op en leg je neer bij de uitkomst).

Minder triviale, belangrijker conflicten vragen uiteraard een heel andere aanpak. Stel dat je vindt dat je je veel meer engageert voor de relatie dan je partner, dat je alles uit de kast haalt om dat duidelijk te maken, maar steeds op een muur botst en je partner reageert dat je zeurt. “Dat is een manifest gebrek aan bereidheid, beschikbaarheid en betrokkenheid en bedreigt de liefde. Zo’n groot conflict oplossen vraagt tijd en ruimte om een goed gesprek te voeren”, stelt Migerode. “Aan het einde van zo’n gesprek hoef je overigens niet tot een compromis te komen.”

Er zijn meer singles dan ooit. Leggen mensen de lat te hoog? “Hoe meer de samenleving uiteenvalt, hoe moeilijker het leven



‘Onderhoud een geheime tuin’

Je hoeft niet alles te delen met je partner. Meer nog, je houdt beter een plek voor jezelf. Geen geheime wereld natuurlijk, en daarom ook geen concrete plek, maar een plek waar je zelf op dingen broedt die je (nog) niet wilt delen, dingen waar je nog niet helemaal uit bent. Complete openheid is dodelijk voor een relatie, want daarmee verspeel je je autonomie. En autonomie heb je nodig om je verbonden te kunnen voelen.

noodgedwongen wordt”, klinkt het. “We vallen in stukjes uit elkaar: we zijn anders op het werk dan in de sportclub of aan de schoolpoort van de kinderen. Er is slechts één plek waar we alles tegelijk kunnen zijn, bij onze partner. Dat voert de druk op.”

Daarnaast speelt ook de droom van de romantische liefde. “De idee dat we altijd gelukkig moeten zijn in een relatie, is een utopie”, benadrukt hij. “Goede momenten zijn er om te koesteren. Daar kun je op teren in moeilijker periodes.”

Een relatie is nooit voortdurend top. De beleving gaat op en neer, van intens naar oppervlakkig, soms zie je elkaar doodgraag, soms veel minder. Wie dat aanvaardt, slaat minder snel in paniek en heeft meer vertrouwen in de liefde. “Als iemand zegt dat hij niet meer gelukkig is in de relatie, zit er iets grondig fout. Een relatie dient niet om individuen gelukkiger te maken, maar om samen, als koppel, gelukkiger te worden.”

Levensreddend

Liefde is kwetsbaar. Als een liefdesrelatie lange tijd goed gaat, loert een ander gevaar om de hoek: verwaarlozing. Als je denkt elkaar door en door te kennen (wat onmogelijk is), je zeker bent van de ander en je vragen van je partner amper nog hoort, dreig je de liefde opnieuw kwijt te spelen. “Wie zich te zeker voelt over de ander, neigt meer naar ‘ik’ en verliest ‘wij’ uit het oog.”

Het klinkt ontmoedigend: als alles in de juiste plooi valt, dreig je de liefde opnieuw te verliezen.

Lieven Migerode eindigt verrassend: “Maar het is net goed een beetje bang en een beetje bezorgd te zijn! Liefde is het moeilijkste wat er bestaat en dat is heus voor iedereen zo. Tegelijkertijd is liefde ook het aller-mooiste. Liefde kan de wereld redden.” ■



Bodytalk geeft weg

Het boek van Lieven Migerode lees je niet in één adem uit. Het is er eentje voor op het nachtkastje, waarin je af en toe stukken leest en de woorden laat doordringen. Dit is een boek vol goed doordachte bouwsteentjes voor dat waar we allemaal van dromen: duurzame liefde. Het boek geeft daarnaast handvatten voor wanneer het fout loopt.

Bodytalk geeft **5 exemplaren** weg. Wil je kans maken om er een te winnen? Stuur een mailtje met je postadres naar bodytalk@bodytalk.be.

Lieven Migerode, *Ik zie u graag. Hoe blijf je gelukkig in je relatie*, Lannoo 2015, 264 blz., 22,50 euro, ISBN 9789401425452.



“Een relatie dient niet om individuen gelukkiger te maken, maar om samen, als koppel, gelukkiger te worden.”

Lieven Migerode