GEWOONTES

BLIJF ER NIET TE VEEL IN HANGEN

TEKST **MARLOES KEIZER** | ILLUSTRATIE **VAN DER SCHAAF EN HOOGENDOORN**

ALS JE LANG SAMEN BENT, SLIJTEN GEWOONTES ERIN. MAKKELIJK, WANT JE HOEFT DAN NERGENS MEER OVER NA TE DENKEN. TOCH IS DAT PRECIES WAT JE EIGENLIJK WÉL ZOU MOETEN DOEN. GEWOONTES KUNNEN NAMELIJK OOK BEHOORLIJK IN DE WEG ZITTEN.

Na het eten altijd voor de televisie kruipen. Al jaren naar dezelfde camping op vakantie gaan. Iedere zondag friet eten. Voor je het weet, heb je als stel een gewoonte te pakken. En daar hoeft helemaal niets mis mee te zijn, zegt relatietherapeut Marike de Valk. “Mensen zijn geneigd patronen te maken. Binnen relaties hebben die een functie: ze geven rust en houvast. Doordat je went aan een manier waarop iets gebeurt, hoef je er minder alert op te zijn. We zouden het met onze drukke levens simpelweg niet volhouden om het wiel steeds opnieuw uit te vinden en te bedenken op welke manier we dingen doen.”

HAKEN EN OGEN

Samenleven volgens ongeschreven regels, kan heel prettig zijn. Nooit meer ruzie over het huishouden omdat de taakverdeling al sinds jaar en dag vaststaat. En nooit meer teleurgesteld worden door een slecht restaurant, omdat jullie altijd naar hetzelfde gaan. Toch kunnen er behoorlijk wat haken en ogen aan dat soort gewoonten zitten. Zo kun je elkaar ongewild vastzetten in een bepaalde rol. Hoe vaak komt het niet voor dat een vader van zijn vrouw hoort hoe het met de kinderen gaat die op kamers wonen? Gewoon omdat zij meestal degene is met wie ze aan de telefoon hangen. Dat kan prima zijn als iedereen blij is met deze gang van zaken. Maar als het de vader eigenlijk dwarszit, kan het de voedingsbodem worden van onvrede. Wanneer een gewoonte is ontstaan om iets anders te vermijden, zorgt het ook voor problemen. Televisiekijken is daarvan een goed voorbeeld. Het lijkt ontspannend en gezellig daar samen op die bank, maar het kan ook een manier zijn om maar niet te hoeven praten. Met als gevolg dat er nog amper écht contact is.

VRAAG EENS WAT DE ANDER ALTIJD AL HEEFT WILLEN DOEN

Een ander nadeel ligt voor de hand: gezamenlijke gewoonten veroorzaken sleur. Altijd naar hetzelfde land op vakantie gaan, altijd bolognesesaus bij de pasta eten, altijd de trouwdag vieren door samen uit eten te gaan. Dat kan op den duur een beetje saai worden. En daarin schuilt een gevaar. Vaak vinden we patronen prima, tótdat we beseffen dat het ook heel anders kan. Wanneer een vriendin vertelt dat haar man haar op hun trouwdag ophaalde van het werk om haar te verrassen met een weekend Parijs, is er opeens nog maar weinig romantisch aan dat jaarlijkse etentje van je man en jou. Gezamenlijke patronen kunnen het gevoel geven dat je ingedut bent. En dan gaan mensen soms rare capriolen uithalen: van altijd de hort op gaan tot overspel plegen.

DOE HET EENS ANDERS

Wanneer gezamenlijke gewoonten dwars beginnen te zitten, wil dat niet zeggen dat het niet goed gaat met de relatie. En het komt echt niet alleen voor bij stellen die dertig jaar of langer getrouwd zijn. Toch is het goed er af en toe met afstand naar te kijken. Patronen bieden veiligheid, maar zijn ook een beperking. Soms zijn ze zo vanzelfsprekend dat je niet meer stilstaat bij je eigen gevoel, dat in de loop der jaren kan zijn veranderd. Misschien was het altijd handig om verjaardagen bescheiden te vieren omdat jullie het niet zo breed hadden, maar is dat niet meer aan de orde en wil je ook wel eens een echt groot feest. Een gezamenlijke gewoonte heeft dan zijn functionaliteit verloren en dan wordt het tijd om in te grijpen.
Relatietherapeut De Valk adviseert daarom eens stil te staan bij de manier waarop jullie dingen doen en wat je daar eigenlijk van vindt. “Wat vaak helpt om duidelijk te krijgen waar het wringt, is kijken naar andere stellen ‘die wél altijd leuke dingen doen’. Wat doen zij wat jij leuk vindt? Of vraag wat de ander altijd al heeft willen doen. Zo erken je elkaars verschillen. Want als die helemaal verdwenen zijn, vloei je in elkaar over en ontstaat er ook sleur.”

EXPERIMENT

Gezamenlijke gewoonten doorbreken hoeft niet meteen groots en meeslepend te zijn. De Valk is opgeleid in de Gestalttherapie, een vorm van psychotherapie die veel met experimenten werkt. En experimenteren is precies wat ze stellen aanraadt om hun gezamenlijke gewoonten te veranderen. “Het is altijd ongemakkelijk om uit een patroon te stappen, maar het hoeft natuurlijk niet meer te zijn dan een experiment. Zie het ook zo. De proef slaagt per definitie, elke ervaring die jullie samen opdoen, is belangrijk. En als het niet bevalt, kun je altijd weer terug naar de oude, vertrouwde manier.” ◙

EEN KIND VAN VEERTIG

Gewoonten en patronen spelen niet alleen in liefdesrelaties een grote rol. Ouders en kinderen kunnen er ook wat van. Relatietherapeut De Valk: “Zodra kinderen bij hun ouders zijn, schiet iedereen weer in zijn of haar oude rol. Opeens ben je weer het kleine zusje. En vaders en moeders blijven bezorgd, óók wanneer je veertig of vijftig bent. Het is logisch, die patronen hebben zich door jarenlang samen te leven ontwikkeld, maar het zou mooi zijn om dat te doorbreken. Door elkaar als gelijkwaardig te zien en ook zo aan te spreken.”

PS

Dat sleur ook héél fijn kan zijn, bezingt cabaretier Claudia de Breij in haar nummer *Sleur met jou.* Kijk op www.libelle.nl om haar optreden te zien.

MET DANK AAN RELATIETHERAPEUT, BEDRIJFSCOUNSELOR EN GESTALTTHERAPEUT MARIKE DE VALK. HTTP://WWW.MV-GESTALTTHERAPIE.NL.