

A photograph of a young couple embracing in front of a window. The woman, with long blonde hair and a nose ring, is smiling broadly at the camera. The man, with dark curly hair, is leaning into her. The background shows a window with white frames. The image is overlaid with thin, light-colored geometric lines.

# Betere relatie?

## Verander je leefregels

Loop je steeds tegen dezelfde dingen aan in je relatie en lukt het maar niet om die ingesleten patronen te veranderen? Inzicht in je eigen leefregels kan helpen om weer dichterbij elkaar te komen.

tekst: Jean-Pierre van de Ven // foto's: Nemanja Glumac



**M**alou weet één ding zeker: in het leven moet je keihard je best doen om iets te bereiken. Ze stelt dan ook hoge eisen aan zichzelf. Bij de bank waar ze werkt, wil ze al haar targets halen en zo snel mogelijk opklimmen. Ook voor haar vriend Jan is Malou streng. Als het niet goed gaat met zijn eigen bedrijf, spreekt ze hem vermanend toe. Maar dan krijgt Jan een burn-out. Maandenlang is hij tot niets in staat, heeft hij huilbuien en laat hij zijn zaken versloffen. Malou gaat hem nog strenger toespreken, waardoor hij haar steeds minder vertelt. Ze houden van elkaar, maar er is steeds meer verwijdering tussen hen. Als ze al praten eindigt het gesprek in een gespannen stilzwijgen. Het gedrag van Malou wordt bepaald door een sterke overtuiging, ofwel een persoonlijke leefregel. Zulke leefregels hebben we allemaal, al zijn we ons daar meestal niet zo van bewust. Doordat we ons vanwege deze regels keer op keer hetzelfde gedragen, slijten ze in tot vaste gewoonten. Zulke gewoonten openbaren zich vooral in relaties en dan met name in de relatie met een levenspartner. De meeste mensen beginnen zich pas af te vragen of hun leefregels wel zo nuttig zijn als ze relatieproblemen krijgen. Deze narigheid kun je jezelf besparen door die regels bewust tegen het licht te houden en waar nodig te veranderen.

### REACTIES OP EMOTIES

Volgens hoogleraar klinische psychologie Claudi Bockting vormt onze levenservaring de basis voor de regels die we onszelf en onze omgeving opleggen. Ervaringen die veel impact

hadden, zijn hierbij het meest bepalend. Als we jong zijn hebben we nog niet zo veel relativeringsvermogen, daarom komen veel regels voort uit ervaringen uit onze jeugd. Malou groeide bijvoorbeeld op bij haar gescheiden vader, die een ernstig alcoholprobleem had. Gedurende haar puberteit deed ze pogingen om haar vader van de drank af te helpen, zonder enig resultaat. Daarop kreeg Malou een intense angst voor situaties die haar leven sterk beïnvloeden, maar waar ze geen grip op heeft. Om deze angst de baas te kunnen, ontwikkelde ze de leefregel 'Ik zal keihard mijn best doen'. Ze probeert hiermee onbewust de mislukking van haar vader te ontzuiveren en te compenseren. Zo zijn leefregels vaak reacties op sterke emoties. Hoe meer ze negatieve emoties weghouden of positieve emoties oproepen, hoe sterker we geneigd zijn om ze te volgen. Bovendien hebben leefregels vaak gunstige neveneffecten. Malou is succesvol in haar werk vanwege de neiging hard te werken voor haar targets. Dit maakt haar overtuiging dat keihard je best doen een goede zaak is, alleen maar sterker. We hebben allemaal meerdere, 'sluimerende' leefregels. Volgens professor Bockting zijn deze meestal nuttig en handig, totdat er iets ingrijpends gebeurt, waardoor ze een belemmering gaan vormen. Belemmerende leefregels kunnen ervoor zorgen dat je in een relatie een bepaalde rol aanneemt, die voor problemen zorgt. De meest voorkomende 'problematiese rollen' in mijn praktijk zijn: perfectionisten en wegcijferers.

### NOOIT TEVREDEN

Malou is een typisch voorbeeld van een perfectionist. Ze wil alles wat ze doet zo goed mogelijk doen en dit verwacht ze ook van de mensen in haar omgeving. Haar partner Jan moet slagen met zijn bedrijf, anders heeft Malou het gevoel dat ze geen grip heeft op de situatie, net zoals vroeger met haar vader. Daarom valt ze woedend tegen hem uit als hij de targets niet haalt die ze voor hem heeft bedacht. En daarom wordt Malou radeloos nu Jan een burn-out heeft. Perfectionisten nemen te veel verantwoordelijkheid in hun relaties. Als hun partners zich anders gedragen dan ze hebben bedacht, kan dit leiden tot angst en radeloosheid, maar ook tot woedeaanvallen of intens verdriet. Vanwege hun hoge streefniveau zijn perfectionisten nooit tevreden. Hun partners ervaren de relatie vaak als beknellend. Ze moeten voortdurend hun best doen, zonder dat ze hun perfectionistische partner gelukkig kunnen maken.

**Veel regels komen voort uit ervaringen uit onze jeugd**





Het tweede type is de wegcijferaar. Zoals Sonja. Ze komt bij mij in de praktijk omdat de relatie met haar man David futloos is geworden. Ze hebben geen seks meer, ze doen weinig leuke dingen met elkaar en de communicatie is beneden de maat. Sonja heeft vaak geprobeerd om met David over hun relatie te praten, maar hij geeft niet thuis. David wil ook niet meekomen naar de gesprekken.

Op de lagere school werd Sonja gepest vanwege haar gewicht. Thuis was er geen ruimte om dit te bespreken. Sonja's moeder had een invaliderende auto-immuunziekte en haar vader was veel aan het werk in het buitenland. Als oudste dochter nam Sonja veel zorgtaken van haar ouders over. Ze kookte, deed boodschappen en verzorgde haar jongere broertjes. De regel die Sonja in deze tijd van haar leven leerde is: 'Het gaat niet om mij.' Ook nu cijfert Sonja zichzelf automatisch weg. Ze komt niet op voor haar behoeften omdat andere mensen voor gaan, met name haar man en kinderen. Dit is typisch voor wegcijferaar. Omdat ze natuurlijk wel behoeften hebben, maken wegcijferaar op een bedekte manier duidelijk wat ze willen. Daardoor kunnen ze manipulatief overkomen. Partners van wegcijferaar voelen zich vaak eenzaam. Een wegcijferende partner heeft nooit geleerd om iets van zichzelf te laten zien.

### STAPSGEWIJS AANPASSEN

Relatieproblemen lossen op als stellen hun onderlinge gewoonten veranderen. Daarvoor is het nodig dat een van hen of beiden hun leefregels aanpassen. Veel mensen passen hun leefregels aan onder invloed van gebeurtenissen met veel impact, zoals (de dreiging

van) een scheiding, een verliefdheid of therapie. Maar het is ook mogelijk om ze te veranderen zonder dat er eerst een drama hoeft plaats te vinden. Dit doe je door de volgende drie stappen te zetten.

### 1 WORD JE BEWUST VAN JE LEEFREGELS

Nu je weet dat persoonlijke leefregels bestaan, kun je je afvragen welke van jouw leefregels je op dit moment belemmeren in je relatie. Ga daar rustig voor zitten met pen en papier, zodat je je gedachten kunt ordenen. Sommige leefregels zijn aangereikt door andere, meestal belangrijke personen uit je leven. Sonja's leefregel 'Het gaat niet om mij' is bijvoorbeeld gebaseerd op de slogan 'Iedereen moet zijn steentje bijdragen', die haar moeder regelmatig uitsprak. Probeer eens na te gaan wie er belangrijk zijn (geweest) voor jou en welk stempel deze mensen op je hebben gedrukt. Als je een levenswijsheid vindt waaraan je niet twijfelt en die een ander je – direct of indirect – heeft geleerd, heb je een leefregel te pakken. Natuurlijk heb je zelf ook leefregels opgesteld, meestal na heftige gebeurtenissen of gedurende een belangrijke periode in je leven. Ga na welke gebeurtenissen je leven een beslissende wending hebben gegeven en wat je daardoor hebt geleerd. Ben je wel eens bedrogen door een partner en heb je daardoor geleerd dat anderen niet te vertrouwen zijn? Of heb je juist ervaren dat anderen er altijd zijn om je te helpen? Zulke conclusies zijn de basis voor leefregels. Kijk ten slotte ook goed naar je gewoonten in relaties. Vraag je af waarom je steeds weer doet, wat je doet. Wie bijvoorbeeld altijd de gangmaker wil zijn, heeft misschien als leefregel: 'Ik ben verantwoordelijk voor elk gesprek'. Als je anderen altijd laat voorgaan, is de regel misschien: 'Ik doe er niet toe'.

### 2 STEL EEN DROOMREGEL IN

Claudi Bockting moedigt haar cliënten aan om droomregels te formuleren, als tegenhanger van de oude, belemmerende regels. Een droomregel is de regel die je jezelf zou wensen. Droomregels helpen ons om te zijn wie we willen zijn. Soms zijn ze het exacte tegenovergestelde van oude leefregels. In plaats van 'Het gaat niet om mij' formuleerde Sonja bijvoorbeeld de droomregel 'Ik ben belangrijk'. Andere droomregels spreken de oude regel niet direct tegen, maar leggen het accent ergens anders. Zo kwam perfectionist Malou tot haar eigen verrassing uit op de droomregel



Droomregels helpen je om te zijn wie je wilt zijn

'We moeten het samen doen'. Tijdens een gesprek over haar oude overtuiging ontdekte ze namelijk dat deze haar in het leven vaak succesvol, maar ook eenzaam had gemaakt.

### 3 VERANDER DE GEWOONTEN MET JE PARTNER

Wie met zijn partner bespreekt wat een oude, belemmerende leefregel is en hoe deze is ontstaan, kan al iets moois zien gebeuren. Het is een enorm blijk van vertrouwen als je aan je partner laat zien wat oude angsten zijn, welk trauma je hebt meegemaakt of welk gebrek je meent te hebben en welke leefregel heeft gediend om die angst of dat gebrek te compenseren. Meestal zal je partner dat vertrouwen ook terugschenken. Alleen al daardoor kun je oude angsten overwinnen en een nieuwe start maken met je relatie. Ook als je een droomregel bedenkt en daarmee ervaring opdoet, is de reactie van je partner cruciaal. Als je partner de nieuwe regel en dus ook nieuw gedrag ondersteunt, kunnen jullie nieuwe manieren vinden om met elkaar om te gaan. Neem Malou, de perfectionist. Zodra ze haar droomregel 'We moeten het samen doen' ging volgen, veranderde er veel in haar relatie met Jan. Ze werd minder bezig en veel-eisend. Jan voelde zich vrijer om zich uit te spreken, waardoor hun communicatie sterk verbeterde. De grote ommekeer kwam vanaf het moment dat Jan liet merken dat hij net zoveel hield van deze nieuwe Malou als van de oude.

Door dit vertrouwen kon Malou ook de kritische houding naar zichzelf laten varen.

Als je partner niet (meteen) meewerkt, kunnen nieuwe leefregels toch grote gevolgen hebben. Sonja paste de droomregel 'Ik ben belangrijk' bewust toe in gesprekken met haar man David. Ze sprak steeds vaker haar behoeften uit. Omdat David daar aanvankelijk negatief op reageerde, besloot Sonja om een grens te stellen. Ze kondigde aan dat ze wilde scheiden. Vanaf dat moment veranderde er ook iets in David. Voor het eerst in vijftien jaar toonde hij gevoelens, liet hij twijfels zien en had hij echt aandacht voor Sonja's bezwaren. //

Bronnen o.a.: C. Bockting, *Preventieve cognitieve training bij depressie*, uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, 2009 / A. Heffels, *Schematherapie voor paren*, *Psychopraktijk*, oktober 2010 / S. Johnson, *Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*, Kosmos, 2009.

Wie ooit is bedrogen,  
kan geleerd hebben  
dat mensen niet te  
vertrouwen zijn