TEST

**Hoe stevig is jullie relatie**

***Deze kleine test richt zich tot koppels die zich afvragen of hun relatie sterk genoeg is om de kleine en grote beproevingen van het leven te doorstaan.***

Mensen leven tegenwoordig langer dan ooit en de levensduur blijft stijgen. Relaties daarentegen hebben nog nooit zo’n korte levensduur gehad als vandaag! Anno 2012 lopen twee op drie huwelijken uit op een scheiding (tegenover 1 op 15 in de jaren 60) na een gemiddelde levensduur van amper 4 jaar (in de jaren 90 was dat nog dubbel zoveel). Sociologen breken zich het hoofd over de precieze oorzaak van deze veranderde levenswijze. Volgens sommigen is het fenomeen toe te schrijven aan de emancipatie van de vrouw. In tegenstelling tot de vorige generaties, hebben vrouwen immers financiële autonomie verworven en kunnen ze dus op eigen benen staan. Anderen wijzen met een beschuldigende vinger naar het wegvallen van zekerheiden zoals een godsdienst, het verdwijnen van de traditionele waarden, de identiteitscrisis van de mannen... Misschien zijn wij ook kwetsbaarder geworden dan vroeger. We worden nog zelden geconfronteerd met extreme temperaturen of met honger en dorst, zaken die onze voorouders nog wel gekend hebben. En we beschikken ook over een arsenaal efficiënte geneesmiddelen voor zowat alle pijntjes. Zelfs voor zielenpijn. Bij het minste gevoel van ontevredenheid zouden de meeste mensen daardoor vandaag veel meer geneigd zijn om algauw te opteren voor de radicale oplossing: de scheiding! Deze hypothese interesseert ons wel, want ze impliceert dat mensen die zichzelf leren overstijgen, door aan sport te doen bijvoorbeeld, hun problemen wél zouden aanpakken in plaats van ze te ontvluchten en de onvermijdelijke echtelijke crisissen dus beter zouden kunnen relativeren en overwinnen. Regelmatig een blokje om lopen zou vanuit die optiek het onverwachte neveneffect hebben dat je band met je partner er sterker door wordt. Dat lijkt ons aannemelijk. Maar je mag natuurlijk niet beginnen dromen: joggen is geen verzekering die je beschermt tegen alle relatiebreuken.

Sommige koppels zijn bestand tegen een schok. Anderen gaan uiteen. En hoe zit het met jullie? We hebben een kleine test samengesteld waarmee je de levensduur van jullie relatie kunt voorspellen. We hebben ons daarbij gebaseerd op het werk van David Buss, een psycholoog aan de Universiteit van Texas die bekend staat als de grootste expert ter wereld als het gaat om strategieën om de liefde vast te houden (zie kaderstuk). Buss heeft de gewoonten van zijn tijdgenoten grondig bestudeerd en een aantal universele gedragspatronen geïdentificeerd. Zoals het feit dat vrouwen globaal gezien gevoeliger zijn voor het sociaal statuut van de man die zij begeren terwijl mannen meer belang hechten aan de fysieke charmes van de dames. Buss wou ook begrijpen waarom sommige koppels stand houden terwijl andere in volle vlucht uiteenspatten. Daarvoor hebben de onderzoekers een aantal terugkerende gedachten op papier gezet, die een zeer betrouwbare aanwijzing vormden voor de levensduur van relaties.

Wij hebben deze conclusies overgenomen, maar ze telkens in een context van hardlopen geplaatst. Het principe is uiterst eenvoudig. Je antwoordt “ja” of “nee” op elke stelling. Daarna mag je naar de resultaten kijken. Toch een kleine verduidelijking: doe deze test niet als je in een crisissituatie zit. Je zal dan de neiging hebben om alles zwart te zien. Verder ben je best ook voorzichtig als je nog in een heel prille relatie zit, omdat je de andere dan vaak volledig idealiseert. Om een betrouwbaar resultaat te bekomen, moet je deze test afleggen tijdens een rustige periode en voldoende tijd nemen om goed na te denken over elke situatie, best natuurlijk ook elk apart (als je tenminste niet wil dat de kalmte verstoord wordt).

En nu is het aan jou.

## *KADERSTUK*

## Trap het af, ik verlaat je

In de loop der jaren is er al stevig gezocht naar een betrouwbare indicator voor de levensduur van relaties. De Amerikanen Howard en Dawes organiseerden in 1976 een nogal grappig onderzoek aan de Universiteit van Oregon. Ze hadden er niet beter op gevonden dan de gewoonten van honderden koppels onder de loep te nemen om op basis daarvan te voorspellen welke relaties stand zouden houden. In een eerste fase onderzochten ze de frequentie van de woordenwisselingen. Was het risico van een scheiding groter bij koppels die vaak ruzieden? Vreemd genoeg niet. Er was geen duidelijke relatie tussen deze twee parameters. Vervolgens analyseerden ze de frequentie van de seksuele betrekkingen, waarschijnlijk vanuit de veronderstelling dat koppels die mekaar vaker liefkoosden een hechtere relatie opbouwden. Maar ook dat bleek niet het geval. Uiteindelijk vonden ze wat ze zochten door voor elk koppel het resultaat van het eerste onderzoek af te trekken van het resultaat van het tweede. Conclusie: voor koppels die vaker ruzie maken dan de liefde bedrijven, is de dreiging van een breuk reëel. Als de tederheid het daarentegen haalt van het aantal ruzies, dan hebben ze de eeuwigheid voor zich!

PSYCHOLOGIE

***Deze kleine test is bedoeld voor koppels die zich afvragen of hun relatie stevig genoeg is om de kleine en grote beproevingen van het leven te doorstaan.***

**StevigheidsTEST**

1. Uw partner weet hoe belangrijk sport is in uw leven
2. U traint minder intensief wanneer u samen bent dan wanneer u alleen bent
3. Uw partner aarzelt niet om zijn/haar tijd te reorganiseren zodat u de mogelijkheid hebt om te gaan trainen
4. Uw partner houdt totaal geen rekening met uw vermoeidheidstoestand. Over het algemeen vindt u dat de taken niet gelijk verdeeld zijn binnen uw relatie.
5. In gezelschap bent u nogal trots op uw partner
6. U vindt dat uw partner een inspanning zou kunnen doen om beter in vorm te zijn
7. Uw partner kent (ongeveer toch) de prestaties waar u het fierst over bent: bijvoorbeeld de langste afstand die u ooit hebt gelopen, uw beste tijd op een bepaalde afstand, uw beste klassement in een wedstrijd, …
8. U verdenkt uw partner ervan ontrouw te zijn
9. U bewondert één of meerdere facetten van de manier waarop uw partner zijn/haar leven leidt: zijn professioneel succes, zijn inzet voor het gezin, zijn toewijding aan de sport
10. U hebt de indruk dat uw partner nooit iets van de eerste keer begrijpt. U moet alles verschillende keren herhalen voor de (kleine) kans bestaat dat hij/zij u begrijpt. Voorbeeld: ik ben volgend weekend niet thuis!
11. U bewierookt uw partner gemakkelijk onder familieleden of vrienden
12. U zou uw partner willen veranderen. Of toch minstens een paar details van zijn persoonlijkheid
13. Wanneer u uw partner volledig buiten adem ziet na een inspanning, vindt u hem/haar eerder mooi of minstens vertederend
14. Uw partner maakt zich vaak vrolijk over uw verbetenheid om te lopen. Hij/zij zou liever hebben dat u daarmee stopt.
15. U erkent graag dat uw partner meer talent heeft dan u op verschillende terreinen
16. Afgelopen jaar hebt u niet één keer de tijd genomen om met z’n tweetjes een vrijetijdsactiviteit te ondernemen
17. Als u aan een wedstrijd deelneemt, is uw partner steevast uw grootste supporter
18. U hebt beslist om een marathon te lopen (of een andere persoonlijke uitdaging aan te gaan). De kans is groot dat uw partner dit project afkeurt
19. U bent bijzonder trots over een sportprestatie. Zal uw partner de eerste zijn aan wie u dat wil vertellen?
20. Uw partner vindt u te dik

**RESULTATEN**

Tel het aantal “ja’s” op onpare vragen en het aantal “neens” op pare vragen samen. Dan weet u welke huwelijksverjaardag voor u is weggelegd.

**20/20:**

Waterbruiloft (na 100 jaar – zeer zeldzaam!)

**Meer dan 18/20:**

Platina bruiloft (70 jaar samen)

**Meer dan 16/20:**

Gouden bruiloft (50 jaar samen)

**Meer dan 14/20:**

Koralen bruiloft (35 jaar samen)

**Meer dan 12/20:**

Porseleinen bruiloft (20 jaar samen)

**Meer dan 10/20:**

Tinnen bruiloft (10 jaar samen)

**Tussen 5 en 10/20:**

Houten bruiloft (5 jaar samen)

**Minder dan 5/20:**

Katoenen bruiloft (1 jaar samen – als je relatie al zo lang standhoudt)

***KADERSTUK***

**Verscheurende jaloezie**

De Amerikaanse psycholoog David Buss (58 jaar) heeft meer dan 200 wetenschappelijke artikels en verschillende vulgariserende werken geschreven waarin hij op zoek gaat naar de dieperliggende drijfveren van onze liefdesstrategieën in alle mogelijke situaties: een partner verleiden, voor zich houden, verafgoden of, integendeel, volledig onderwerpen, zich wreken of zelfs vermoorden! Hij onderzocht onder meer hoe mannen en vrouwen die door hun partner in de steek gelaten waren, de ontrouw van hun partner beleefden. In alle gevallen bleek deze ervaring voor veel verdriet te zorgen. Als er tijdens het onderzoek alleen nog maar gepraat werd over mogelijk overspel van de partner, leidde dat zowel bij mannen als bij vrouwen tot een verhoging van de hartslag, een verwijding van de pupillen en de vrijmaking van grote hoeveelheden stresshormonen. Toch noteerde Buss een belangrijke nuance in de reacties, wanneer de beschrijving louter fysiek was, met andere woorden, wanneer een beschrijving werd gegeven van de seksuele daad. Op dat moment waren de mannen in alle staten, terwijl de vrouwen veel kalmer bleven. Daarna werden de spelregels aangepast en moesten de testpersonen zich enkel nog inbeelden dat hun partner een platonische relatie had. Nu bleek dat de mannen hier vrij goed mee overweg konden, terwijl dit voor de vrouwen onverdraaglijk was. Bij het idee dat hun man verliefd zou zijn op een ander, vertoonden de dames heftige tekenen van spanning. De auteurs leidden hieruit af dat mannen en vrouwen een zeer verschillende opvatting hebben over de liefde, waarschijnlijk terug te brengen naar een aantal gedragsreflexen die vaak zeer diep in ons archaïsch brein geworteld zijn. Vrouwen zouden vooral angst hebben om achtergelaten te worden met hun kroost. Zij zijn bang dat hun man in de armen van een andere schone vlucht en zijn vorige huishouden vergeet. Mannen zouden vooral schrik hebben om kinderen groot te moeten brengen die niet de hunne zijn. Vandaar dat zij volledig van hun stuk werden gebracht door de gedachte aan de fysieke ontrouw van hun partner. Natuurlijk gebeurt dat allemaal volledig onbewust. Maar deze verschillende angsten leiden wél tot erg uiteenlopende liefdesstrategieën. Met andere woorden, wij hebben niet op dezelfde manier lief!

***KADERSTUK***

**Herinnering aan Alem**

Rita Mitsuko zong ooit dat liefdesverhalen meestal slecht aflopen. Die van de Ethiopische kampioen Kenenisa Bekele wijkt niet van deze regel af. We zijn 4 januari 2005. Kenenisa deelt zijn leven met Alem Tchale, een 18-jarige atlete die als junior al een wereldtitel heeft behaald op de 1500 meter. Het meisje aanbidt hem. Ze noemt hem “*mijn koning*”. Zij doet alle moeite om hem overal te volgen. Zelfs wanneer hij gaat trainen in de hoogvlaktes van Addis Abeba! Alem probeert telkens zo lang mogelijk in het spoor van haar verloofde te blijven. Wanneer ze niet meer kan, laat ze hem gaan en wacht ze hem op aan de rand van de weg. Maar die dag liep het allemaal anders. Wanneer Kenenisa na zijn training terugloopt, vindt hij Alem haast bewusteloos, neergezegen tegen een boom. Ze klaagt over hevige pijn in de borststreek. Hij rent naar het dichtstbijzijnde hotel op zoek naar hulp. Maar op de terugweg loopt hij verloren en wanneer hij Alem eindelijk terugvindt, is ze gestorven. Ongetwijfeld als gevolg van hartfalen. Zekerheid is er niet, want ze wordt de dag nadien al begraven in haar dorp Assela, zonder autopsie. Jammer, want de uiterst zeldzame omstandigheden van een dergelijk overlijden hadden een grondig onderzoek zeker verantwoord. Kort voordien had zij verschillende specialisten geraadpleegd in verband met terugkerende blessures, onder meer Hans-Wilhelm Müller-Wohlfart, de beruchte dokter uit Munchen. Is er een oorzakelijk verband? Sommigen opperen nog andere verklaringen die het daglicht nog minder verdragen. We zullen het nooit weten. Alem heeft haar geheimen meegenomen in het graf en Bekele zelf praat er nooit meer over. Tijdens de rouwperiode scheert hij zijn hoofd kaal en laat hij zijn baard groeien, naar Ethiopisch gebruik. Maar hij trekt zich terug in het Sheratonhotel, in plaats van in familieverband de rouwbetuigingen van familie en vrienden in ontvangst te nemen. Amper drie weken later neemt hij het vliegtuig naar de Verenigde Staten om deel te nemen aan een 3000 meter indoorwedstrijd in Boston (\*). Is dat niet te vroeg? Jos Hermens, zijn Nederlandse manager, neemt het voor Bekele op: “*Wat zou een schrijver doen als hij morgen een geliefde verloor? Hij zou zin hebben om te schrijven. Voor een atleet is dat niet anders. De beste manier voor Kenenisa om te rouwen over Alem is lopen*.” In het openbaar gedraagt Bekele zich alsof hij de schok al te boven is gekomen. Maar sommige tekenen bedriegen niet. Tijdens die eerste wedstrijd bijvoorbeeld, vergist hij zich bij het tellen van de rondjes. Hij denkt dat hij de bel heeft gehoord, terwijl er nog 400 meter (2 rondjes) gelopen moeten worden en wordt uiteindelijk voorbijgestoken door de Ier Alistair Cragg. Een nederlaag die hij vernederend acht! “*Ik ben nog maar een halve man*”, verklaart hij tijdens een persconferentie. Drie weken later betwist hij een wedstrijd over 2 mijl in Birmingham. Dit keer hoort hij de bel goed, maar blijkt hij niet in staat om in de laatste rechte lijn een versnelling van zijn landgenoot Markos Geneti te beantwoorden. Hij wordt opnieuw geklopt. “A*an de wedstrijd denken, valt mij moeilijk*”, vertrouwt hij de journalisten toe, de ogen vol tranen. Er wordt zelfs gevreesd dat hij verloren is voor de sport.

Maar zie, enkele weken later verschijnt hij weer en, tot ieders verbazing, wint hij alle wedstrijden die hij dat seizoen nog loopt. “*Ik heb tijd nodig gehad om de verdwijning van Alem te verwerken*”, legt hij uit. “*Telkens wanneer ik in mijn lege huis aankwam, waren mijn gedachten bij haar. Dan herinnerde ik me dat zij altijd grootse plannen voor mij had. Ik besefte dat ik haar met mijn nederlagen ongelijk gaf en haar herinnering bezoedelde*”. Sedertdien heeft Bekele geen steken meer laten vallen en zijn palmares telt ondertussen twee wereldrecords (5.000 en 10.000 meter), drie Olympische gouden medailles , vijf titels op de wereldkampioenschappen en elf wereldtitels op de cross. Nooit eerder vertoond!

(\*) Ironie van het lot, de wedstrijd gaat door in het Reggie Lewis stadion, vernoemd naar de 27-jarige basketbalspeler die tijdens een wedstrijd plots overleed door hartfalen.

***KADERSTUK***

**Soort zoekt soort**

Dacht jij ook dat tegenpolen elkaar aantrekken? Vergeet het! Verschillende studies wijzen erop dat mensen in werkelijkheid het credo “s*oort zoekt soort*” aanhangen. Met andere worden, mensen zouden elkaar kiezen op basis van een aantal uiterst rationele criteria die vervolgens met een hele hoop sentimenten worden overgoten. Tijdens een onderzoek in Nederland vroeg men aan vrijwilligers van beide geslachten om twee persoonlijkheidstests in te vullen. Eerst moesten ze zichzelf beschrijven en daarna hun ideale partner. Tot slot moesten ze antwoorden op de volgende eenvoudige vraag: “*Zou u over het algemeen liever een partner ontmoeten met wie u veel gemeen hebt of een partner die u aanvult*?”. Op die vraag antwoordden 85,7% van de deelnemers dat ze iemand verkozen die hen aanvulde. Terwijl de analyse van de persoonlijkheidstests net het tegenovergestelde bewees. Zonder het te beseffen hadden de meeste deelnemers hun ideale partner een profiel gegeven dat heel nauw aanleunde bij dat van henzelf. Wie zei ook alweer dat de liefde alleen maar bestaat in zijn enige trouwe en waarachtige vorm: de eigenliefde...