

Van prins NAAR KIKKER, EN TERUG

Ook partners die ogenschijnlijk voor elkaar zijn geboren glijden in hun relatie weleens van een zeldzame hoogte naar een diep dal. Daar weer uit geraken lukt beter vanuit de geruststellende gedachte dat dit vaak de keerzijde is van talenten die elkaar 'in goede tijden' erg mooi aanvullen.

TEKST > AN SWERTS

Het erg rooskleurige beeld dat prille verliefden van elkaar hebben, maakt na verloop van tijd plaats voor een meer realistisch beeld. Wat je relatie ten goede komt, wordt vaak aangeno- men. Want dat reële beeld van elkaars sterktes en zwaktes zou doorslaggevend zijn voor een duurzaam succesvolle relatie. Onderzoek van de Amerikaanse psychologe Sandra Murray spreekt dat tegen. De successleutel ligt volgens haar in het kunnen behouden van een positieve bias terwijl je naar de ander kijkt. Bij partnerrelaties die duurzaam succesvol waren, stelde ze telkens weer vast dat de ene partner positiever naar de kwaliteiten van de ander keek dan dat die ander er zelf naar keek. Anders gezegd: als je een goede relatie hebt met je partner, leef je samen met je positieve illusie.

UNIEKE SET TALENTEN

Het komt er dus op aan om die positieve illusie zoveel mogelijk te behouden. Toch betekent dat niet dat je krampachtig je roze bril moet ophouden. Je mag je op bepaalde momenten danig aan je partner ergeren. "Maar je kunt die ergernis voor jezelf wel temperen als je beseft dat je je niet zelden ergert aan net die dingen die je op andere momenten fantastisch vindt. Want tot die dingen horen vaak talenten van je partner die misschien zelfs ooit de vonk deden overslaan", zegt pedagoog



BODYTALK EXPERT



Luk Dewulf
TALENTEN-
EN BURN-OUTCOACH

De ander is niet van slechte wil, maar overdrijft in een talent dat je in andere omstandigheden net apprecieert.

MOMENTGENIETERS KUNNEN BEZIGE BIJEN MOOI TOT RUST BRENGEN, terwijl bezige bijen de momentgenieters geactiveerd krijgen. Samenleven gaat hen dus vaak heel goed af. Tot ze geconfronteerd worden met omstandigheden die veel stress met zich brengen.

tiviteiten waarbij de tijd vliegt, je batterijen worden opgeladen en je je 'authentieke zelf' kunt zijn. Ieder van ons heeft dus een unieke set van talenten. En niet zelden kies je een partner op basis van talenten die jou zo mooi aanvullen dat je ze uitvergroot. Wat bijdraagt tot je positieve illusie over je partner. Maar diezelfde talenten kunnen je in welbepaalde omstandigheden plotseling zo gaan ergeren dat je partner van zijn of haar voetstuk valt. En omdat je hem of haar heel hoog had geplaatst, is de val ook groter. Je positieve illusie slaat meteen om in een negatieve illusie: je prins of prinses wordt een kikker. En dat kan beangstigend zijn, maar hoeft zeker niet het einde van je relatie te betekenen."

BEZIGE BIJ WORDT STRESSKIP

"Neem nu het talent 'bezige bij'. Bezige bijen zijn het liefst van 's morgens tot 's avonds zinvol of nuttig bezig. Ze bedenken tijdens een verplichte activiteit die niet vlot aan alle dingen die ze hadden kunnen doen. Zich ontpennen is voor hen een bewuste keuze: 'nu ga ik een boek lezen', 'straks zie ik een film'. Op weg naar de zetel ruimen ze de rommel die ze tegenkomen nog op en zetten ze de vaatwasser of wasmachine aan, zodat er intussen toch nog iets draait. Mensen met dat talent voelen zich niet zelden aangetrokken tot 'momentgenieters'. Die kunnen heel goed in het hier en nu blijven en genieten van wat het moment brengt. Ze weten ook goed hun rust te bewaren en na te denken in chaotische situaties. Momentgenieters kunnen bezige bijen dus mooi tot rust brengen, terwijl bezige

Luk Dewulf, die momenteel een verkennend onderzoek doet bij koppels, vanuit zijn jarenlange ervaring als talenten- en burn-outcoach. "Laat me eerst talent definiëren als iets wat je voldoening geeft en je moeiteloos afaat door een deels aangeboren en een deels verworven aanleg. Je talenten worden zichtbaar in ac-



KIEZEN
VOOR TALENT
IN DE LIEFDE.
LUK DEWULF,
LANNOOCAMPUS,
ISBN 9789401461894.



Niet zelden kies je een partner op basis van talenten die jou zo mooi aanvullen dat je ze uitvergroot.

► bijen de momentgenieters geactiveerd krijgen. Samenleven gaat hen dus vaak heel goed af. Tot ze geconfronteerd worden met omstandigheden die veel stress met zich brengen. De bezige bij, die het to-dolijstje ziet oplopen, wordt een kip zonder kop, kan nog moeilijk keuzes maken en negeert lichaamssignalen die aangeven dat rust nodig is. Daarop vraagt de momentgenieter, die allergisch is voor ‘dat stressgedoe’, om ermee te stoppen. Maar de bezige bij gaat door en de momentgenieter zakt, als tegenreactie, weg in passiviteit. Een nieuwe poging om de

bezige bij te kalmeren met ‘ga nu toch eens 5 minuten zitten’ wordt beantwoord met ‘als jij nu eens ging rechtstaan, dan moest ik niet alles alleen doen’.” “De ruzie die volgt, is maar menselijk, natuurlijk”, benadrukt Dewulf. “Maar nadien weer tot rust komen en weer begrip voor elkaar opbrengen lukt beter als je inziet dat de ander niet van slechte wil is, maar eenvoudig overdreef of ‘doorschoot’ in een talent dat je in normale, minder stressvolle omstandigheden net heel erg aanvullend vindt en apprecieert.”

NIET WILLEN OF NIET KUNNEN?

Het hoeft overigens niet altijd tot ruzie te komen. Een goed inzicht in elkaars talenten, en hoe die met elkaar interfereren, kan het verschil maken.

Een voorbeeld: “Als mensen met het talent ‘sfeervoeler’ ergens binnenkomen, voelen ze snel aan dat er een conflict is geweest. Ze zien ook aan iemands onopvallende mimiek dat een opmerking niet in goede aarde is gevallen, bijvoorbeeld. Kortom, ze voelen veel dingen gewoon beter aan dan bijvoorbeeld ‘doordenkers’. Die hebben meer tijd nodig om alle puzzelstukjes voor zichzelf te leggen, maar doen dat anderzijds wel heel grondig. Niet verwonderlijk dus dat sfeervoelers en doordenkers, vanwege hun talenten die elkaar in een relatie erg mooi aanvullen, wel vaker een harmonieus koppel vormen. Maar wellicht herkennen velen van hen ook deze uitdagende situatie: de doordenker komt na een werkdag thuis en de sfeervoeler merkt meteen dat de doordenker met iets zit. ‘Er is iets met jou’, zegt de sfeervoeler. ‘Nee, er is niks’, reageert de doordenker. Waarop de sfeervoeler misnoegd vraagt: ‘Waarom wil je het mij niet vertellen?’ En voor je het weet, lopen de gemoederen hoog op. Terwijl het voor de doordenker misschien geen kwestie is van niet willen maar van nog niet kunnen vertellen.”

“Als de sfeervoeler beter begrijpt wat het betekent om een doordenker te zijn, kan hij of zij de doordenker eenvoudig meer tijd gunnen. En omgekeerd, een doordenker met een goed inzicht in het talent sfeervoeler kan de sfeervoeler alvast geruststellen: ik neem je in vertrouwen zodra ik er zelf uit ben wat me nu precies parten speelt.” ■

AAN DE SLAG

Op het platform www.mytalentbuilder.com vind je een online zelftest (in het Nederlands, Frans en Engels) om de top 15 van je talenten te achterhalen. Hoe hoger een talent in jouw



persoonlijke set staat gerangschikt, hoe sterker je dat talent in je hebt. Het referentiekader met 39 talenten werd door Luk Dewulf, Peter Beschuyt en Els Pronk initieel ontwikkeld om talenten in

een professionele of onderwijsomgeving te ontdekken en ten volle te benutten. En om, met de hefbomentest die erop aansluit, ook een indicatie te krijgen van de mate waarin iemand zijn talenten onder controle heeft of het risico loopt zijn talenten te overdrijven. De tool wordt al ruim 10 jaar breed ingezet in het (inter)nationale bedrijfsleven, de zorg en het onderwijs. Maar je kunt er dus ook als koppel iets aan hebben. “Als je je talenten en die van je partner goed kent, en vooral ook het ‘doorschieten’ in die talenten goed herkent, kun je je in uitdagende tijden milder en constructiever in je relatie opstellen”, besluit Dewulf. “Je verglijdt dan minder gemakkelijk in een spiraal van negatieve acties en reacties die je negatieve illusie over elkaar nog bestendigen en je als koppel uit elkaar doen groeien.” Meer hierover lees je in Dewulfs nieuwste boek, dat in het voorjaar van 2020 bij LannooCampus verschijnt.