

Vriendin
Irritatie in de relatie
Auteur: Esther Voet

Irritaties?

Vakantiebederver nummer één!

Kun jij je op vakantie ook zo irriteren aan je partner? Je druk maken om van die kleine dingetjes, die de sfeer behoorlijk kunnen verpesten? Vriendin geeft antwoord op de vraag hoe ze ontstaan en wat je eraan kunt doen.

Heerlijk, denk je. Drie weken vakantie, drie weken zon, vrijheid en ontspanning. Jullie kennen die prachtige camping ergens in Frankrijk, een rustige stek waar de kinderen het fantastisch vinden en jullie lekker tot rust kunnen komen.

Kortom, je kijkt er reikhalzend naar uit.

Maar helaas pakt die droom heel anders uit. Want wanneer je ineens drie weken lang dag en nacht met jouw prins op het witte paard opgescheept zit, blijkt jouw stoere ridder bij dag twee al behoorlijk van zijn ros te zijn gevallen. Symbolisch bedoeld natuurlijk. Want terwijl jij uitkeek naar momenten van romantisch samenzijn, blijkt hij de tent iedere keer weer in een mum van tijd tot een vuilnisbak om te toveren. Hij laat dag en nacht de zorg voor jullie kinderen over aan jou, terwijl hij met een andere mannelijke campinggast een innige vriendschap sluit en van 's morgens vroeg tot 's avonds laat op een veilige afstand van de koters met die nieuwgevonden beste maat zit te vissen. Waarna hij jou weer helemaal over je theewater treft als hij 'thuis' komt. Want van het lekker lezen in dat romannetje dat al vanaf de eerste dag op je ligt te wachten, is voor jou natuurlijk de hele dag wéér niets gekomen. Je had het veel te druk omdat je jongste voortdurend zandpasta in de haren van zijn 'vriendje' zat te smeren, je middelste alleen maar liep te klieren en de oudste last had van zijn hormonen en achter de meiden aanzat. En waar was manlief? In geen velden of wegen te bekennen, want die was vakantie aan het vieren. Vakantie een feestje? Ja, ja. Eerder een drama. Komt bovenstaand verhaal jouw ergens bekend voor? Dan weet jij ook dat de vakantietijd vaak de 'ideale' periode is waarbij oude en nieuwe irritaties behoorlijk de kop op kunnen steken. Troost je, je bent niet de enige.

“John en ik gingen twee jaar geleden naar Oostenrijk. We hadden het allebei van tevoren heel erg druk gehad, er moest van alles op het laatste moment geregeld worden en waren dus eigenlijk bekaf toen we weggingen. We zouden vroeg gaan rijden, omdat we het in één dag wilden doen. We hebben allebei een rijbewijs, dus we konden afwisselen. Maar het begon al met het vertrek. Ik ben

heel precies. John niet. Ik had hem nog gevraagd: 'Draai jij de gaskraan dicht?' Maar toen ik hem bij Utrecht (we wonen in Zaandam) vroeg of hij daar nog aan gedacht had, bleek hij het te zijn vergeten. John wilde doorrijden, zat alleen maar te foeteren: 'Waarom vraag je dat ook nu pas?' en 'Dan had je daar maar eerder aan moeten denken'. Maar ik zou echt twee weken geen oog dicht hebben gedaan, dus wij dus weer terug. John chagrijnig, ik op van de zenuwen. We lagen dus al achter op schema, toen we eerst in twee files terecht kwamen en toen we 's avonds laat eindelijk in de buurt van ons pension kwamen, raakte ik de draad op de kaart kwijt en hebben we nog een uur rondgereden voordat we het eindelijk vonden, we bleken er tot vier keer vrijwel langs te zijn gereden. Je begrijpt, inmiddels was de sfeer tot onder het nulpunt gedaald. John riep wel vier keer dat vrouwen geen kaart kunnen lezen en ik maar gillen: 'Doe het dan zélf'. Het heeft echt twee dagen geduurd voordat we weer normaal tegen elkaar konden doen, maar daarna hebben we het wel weer helemaal goedgeemaakt, hoor. En dit jaar gaan we vliegen en na die toestanden met die gaskraan, vergeten we dat echt nooit meer!
Ella, 33.

De vakantie is vaak de tijd waar onderliggende irritaties aan de oppervlakte komen. Thuis hebben jullie in de loop der tijd vaak ieder je eigen takenpakket samengesteld en weten jullie wat jullie van elkaar verwachten. Maar op vakantie veranderen ineens de spelregels. Er zijn andere taken te vervullen. Daarbij komt dat jullie thuis naast een leven samen ook een eigen leven hebben. Misschien werken jullie allebei of werkt hij en heb jij de zorg over de kinderen. Hoe het ook zij, jullie zitten in ieder geval niet 24 uur op elkaar lip. En dat is op vakantie wel anders. Dat kan heel benauwend zijn en daardoor ga je je aan de kleinste dingen irriteren. Ineens begin je je te ergeren aan het feit dat hij nu alweer in die afgrijselijke broek loopt waar hij zo'n hangkont in heeft. En had hij nu niet één keertje met je zoon kunnen gaan kanoën? Om maar te zwijgen over al die kleren die hij overal laat slingeren. Net als de bierflesjes overigens, waarvan jij ook de hele dag de doppen van de vloer moet vissen. Als je er iets van zegt, moet jij niet zeuren want jullie zijn toch op vakantie? Aan de andere kant ergert hij zich dood aan het feit dat jij wel vier keer per dag probeert het zand uit de slaapkamer te vegen en je binnen een week al drie 'leuke bloesjes' hebt gekocht. 'Is dat nou écht nodig?' vraagt hij. 'Nodig niet, leuk wél,' antwoord jij terwijl je tot zijn afgrijzen alweer je creditcard uit je portemonnee plukt. Tel bij al dat gekibbel nog eens de hooggespannen verwachtingen op die jullie van tevoren over die heerlijke, welverdiende vakantie hadden, en de teleurstelling is compleet.

Mijn man en ik hebben nog nooit een 'fantastische vakantie' gehad. Eigenlijk moeten we ieder jaar weer thuis van die paar weken bijkomen. Thuis hebben we allebei zo onze taken, weten we wat er te doen staat. Maar op vakantie denkt hij

gewoon dat hij rustig drie weken lang hé-le-maal niéts hoeft te doen. Gék word ik er van. Een voorbeeld, vorig jaar hadden we met onze twee dochtertjes een appartementje gehuurd in Benidorm. Er moesten toch regelmatig boodschappen gedaan worden, want we moeten toch eten, niet? Nou, hij vond van niet hoor. Die dacht dat we rustig een week lang op patat en sangria konden leven. Dus daar liep ik, slepend met zijn blikjes bier. Het enige wat hij heeft gedaan is op een middag een zandkasteel met de meiden bouwen. Verder gedroeg hij zich als een klein kind dat verzorgd moest worden. Nou, ik ben z'n moeder niet! Maar 's avonds moest er natuurlijk wél gevreeën worden. Je begrijpt, daar had ik dan niet meer zo'n zin in. Ach, hij is een schat, hoor. En ik hou hartstikke veel van hem, maar dit jaar doen we het wél anders. We nemen een hotelletje met half pension. Krijgt hij op tijd zijn natje en zijn droogje, kan ik ook een beetje genieten en dan komen de romantische gevoelens vanzelf wel!
Anoniem, 29

Toch zijn dit soort situaties vaak op een simpele manier te voorkomen. Het begint al met de manier waarop je gaat. Het is gewoon niet handig om oververmoeid te vertrekken. Dan moet je de hele vakantie bijkomen van de stress die je van tevoren hebt gehad en dat kan toch niet de bedoeling zijn. Je kunt beter een dag later vertrekken dan over je toeren in de auto stappen. Plan daarom, als het enigszins mogelijk is, twee dagen voor vertrek vrij. Dan kan er rustig ingepakt worden en kunnen de laatste boodschappen zonder al te veel hectiek in huis gehaald worden. En voor al diegenen waarbij voorgaande vakanties op een ramp zijn uitgelopen: wat zou je er van vinden om van tevoren goede vakantieafspraken te maken? Heb je kinderen en is de zorg voor ze in het verleden een probleem geweest, stel dan een roostertje op. Dat kan heel simpel zijn: vandaag ben jij verantwoordelijk voor de kinderen, morgen ben ik het. Of ik ben er 's ochtends voor ze en jij 's middags en morgen doen we met z'n allen iets samen. En vergeet niet dat jullie er ook voor elkaar moeten kunnen zijn. Het is niet alleen de vakantie van de kinderen, maar ook die van jullie. Kijk of er misschien een Nederlandse tiener op de camping rondloopt die graag een zakcentje bijverdient. Met babysitten, ja. Kunnen jullie heerlijk met z'n tweetjes van elkaar genieten in dat romantische restaurantje iets verderop. En waarom zou je op vakantie niet af en toe iets zonder elkaar doen? Geniet van zo'n ochtendje vrij als hij even voor de kinderen zorgt. Struin lekker over dat leuke antiekmarktje of ga met een pas gevonden vriendin gezellig dat stadje in. Echt, zo'n uitstapje kan wonderen doen.

En hoe zit het thuis?

Vakantie is één ding. Maar wat gebeurt er als jullie zo meteen weer thuis zijn? Want de irritaties die vaak tijdens een vakantie spelen, houden echt niet op als jullie bruinverbrand de sleutel weer in het slot van de voordeur stoppen. Als de eerste grote verliefdheid in een relatie weg is, komen die kleine ergernissen

vanzelf boven. En vaak zijn het juist dingen waar je in eerste instantie zo verliefd op werd.

Toen ik Frank net leerde kennen, vond ik het fantastisch dat hij zo netjes was. Vooral omdat mijn vorige vriend zijn rotzooi nooit achter zijn kont opruimde. Bij Frank was het allemaal keurig aan kant en heel schoon. De overhemden hingen keurig in de kast en aan de binnenkant van de voorraadkast hing een boodschappenlijstje. Ik was zijn moeder, die hem zo netjes had opgevoed, innig dankbaar. Totdat ik met Frank echt ging samenwonen. Want toen verwachtte hij dat ik net zo netjes zou zijn als hij. En dat lukt niet, hè? Ik ben echt geen viespeuk hoor, maar bij mij staan toch regelmatig een paar kopjes in de gootsteen. Het leidde tot grote spanningen, want ik voelde me op een gegeven moment een klein kind dat steeds een standje kreeg en begon me in mijn eigen huis heel onvrij te voelen. We zijn toen om de tafel gaan zitten en zijn 'onderhandelingen' begonnen. We hebben naar elkaar grenzen gesteld, gezegd wat we echt niet konden tolereren. Zo kon ik echt niet beloven dat ik altijd een droge keukenvloer zou achterlaten na de afwas en hij vond het absoluut essentieel dat ik mijn hopen kleding niet hoger dan 30 centimeter liet groeien. Ik kan niet zeggen dat we helemaal geen wrijvingen meer hebben, maar het is echt beter geworden.

Jolanda, 35

Je zult je in een relatie altijd tot op een bepaalde hoogte moeten aanpassen aan de wensen van je partner. Dat is de realiteit. De zaak ligt anders als je je partner ook daadwerkelijk wilt veranderen. Dat lukt namelijk niemand. Je kunt alleen jezelf veranderen, een ander kan dat echt niet voor je doen. Kortom, als je je dood irriteert, kun je maar twee keuzes maken: of je accepteert het of je vertrekt (of je blijft je natuurlijk tot in lengte van dagen dood irriteren). Het is belangrijk om naar elkaar de grenzen aan te geven, zoals Jolanda en Frank deden. Maar binnen die grenzen is acceptatie en een beetje tolerantie echt dé manier om met die kleine onhebbelijkheden van elkaar om te gaan. Dus als hij voor de honderdduizendste keer weer niet de dop op de tandpasta heeft gedaan, dan draai jij hem er gewoon voor de honderdduizendste keer op omdat jij degene bent die je daaraan ergert. Jij wilt die dop er toch op hebben?

Wel zou je een keer bij jezelf kunnen nagaan waarom je je zo irriteert. Vind je het stiekem misschien gewoon lekker? Want echt, een beetje fitten kan soms gewoon hartstikke lekker zijn. Het is soms gewoon heerlijk om lekker chagrijnig te zitten wezen en daar is helemaal niets mis mee, zo lang je partner het maar niet persoonlijk neemt. Jij bent chagrijnig en hij moet zich dan kunnen realiseren dat hij daar in principe gewoon helemaal niet de oorzaak van is. Dus als hij voor de derde keer deze week voetbal wil zitten kijken, kijk dan of samen of zorg ervoor dat jij boven op de zolderkamer een lekker hoekje voor jezelf hebt waar jij rustig *The Bold and the Beautiful* kunt zitten kijken. Een ander verhaal wordt

het natuurlijk als jij vijf avonden in de week boven zit en hij beneden. Dan kun je je afvragen in hoeverre jullie interesses voldoende met elkaar overeenkomen. Maar over het algemeen weet je heus wel dat hij niet naar voetbal kijkt om jou te pesten en jij niet je haren in het putje van de douche laat liggen omdat jij hem een rottag wilt bezorgen. Er bestaat geen relatie waarin de partners zich niet af en toe aan elkaar ergeren, maar zo lang je weet dat je ondanks al die onhebbelijkheden toch écht van elkaar houdt, valt er best met elkaar te leven.

Meer lezen?

De heldin van iedere vrouw die zich wel eens aan een man irriteert is natuurlijk Yvonne Kroonenberg. In *Het zit op de bank en het zapt* (Uitgeverij Contact, ISBN 9025424767) en *Meneer, als ik U zie heb ik zo'n zin in ruzie* (Uitgeverij Contact, ISBN 9025462111) neemt ze met een behoorlijke dosis humor het dagelijks gedrag van 'de man' onder de loep. Een feest van herkenning en heel leuk leesvoer voor tijdens de vakantie.

Wil je wat serieuzer op het onderwerp ingaan, dan is *Het geheim van een succesvolle relatie van José Mark* (ISBN 9032507109, Uitgeverij De Fontein) een aanrader. Met handige tips en een werkboek.

Een boek wat iedereen die zich binnen het gezin wel eens ergert in de kast moet hebben is: *Maak van een mug geen olifant in de familie!* Van Richard Carlson, Uitgeverij Luitingh Sijthoff, ISBN 9024540607, met honderd tips hoe je de meeste irritaties kunt voorkomen.