

'Ik haat je!'

Fietsen met je lief is anders dan thuis samen leven. Opeens ben je 24 uur bij elkaar en zie je ook de minder leuke kanten van de ander. Of het regent pijpenstelen en de route is veel langer dan gepland, dus reageer je je af op je partner. Allemaal omstandigheden waardoor je relatie een deuk kan oplopen. Maar hoe kan dat nou als je zoveel van elkaar houdt? En hoe voorkom je dat dit je laatste fietsvakantie samen wordt?

Fietser Hans van der Veeke herkent het probleem. Hij houdt van zijn Saskia, maar soms... "Er stond een etappe van 96 km op het programma en het schoot maar niet op", vertelt hij. "Saskia was erg moe en treuzelde bij elke gelegenheid. Plasje hier, plasje daar. Truitje uit, truitje aan. Naar de bakker, groenteboer, apotheek. Ik zag het wel, maar zei niets. Toen ze bij de Penniemarkt de verkeerde eiersalade kocht, barstte de bom. De Duitsers dachten dat de derde wereldoorlog was uitgebroken. Aan het eind van de dag kwam het allemaal weer goed in het campingrestaurant. We moesten lachen om onze onbenullige ruzie. En het loste gelijk een van onze grootste geschilpunten op. Saskia wilde even geen knödels meer eten en ze kreeg een lekker visje."

Meestal zijn er binnen relaties vaste patronen waardoor conflicten ontstaan, volgens relatie-therapeut Jean-Pierre van de Ven. "Als je je ergert maar niets zegt, dan kan een klein incidentje tot een enorme uitbarsting leiden, zoals bij Hans en Saskia. Is de één echter vrij extravert en de ander introvert dan zorgt scheefgroei voor grote spanningen: hij gaat harder schreeuwen om een reactie te krijgen en zij loopt voortdurend op eieren – of andersom. Maar mensen die beiden lik op stuk geven, hebben bijna continu 'oorlog'. En als je aan het fietsen bent kan er ook irritatie ontstaan als een van de twee meer ervaring of uithoudingsvermogen heeft dan de ander."

Daar komt nog bij dat je tijdens een fietstocht veel nieuwe situaties tegenkomt waar je instinc-

tief op reageert en die reactie verschilt per mens. Jean-Pierre: "Hersenen zijn grote vergelijkingsmachines en beslissen volkomen autonoom op grond van informatie die eerder is binnengekomen, zo blijkt uit onderzoek. Het bewust denken volgt pas later. We hebben echter niet allemaal dezelfde ervaringen, beelden of associaties. Dus kom je een hond tegen dan gaat de één opeens keihard fietsen en geeft de ander 'm juist een aai. Je bewust zijn van dit verschil in reactie kan helpen om je boosheid weg te nemen."

Mannen hebben in crisissituaties de neiging om de leidersrol op zich te nemen. Maar zijn ze daar echt beter in? Jean-Pierre is er sceptisch over. "Natuurlijk zijn er fysieke verschillen tussen man en vrouw, waar je rekening mee moet houden. Dat ze last van dadendrang krijgen, komt vooral omdat ze zelf een bepaald beeld hebben van hoe een man zich zou moeten gedragen. Overigens blijkt uit onderzoek dat beslissingen van leiders vaak niet de beste zijn." Hij is er sowieso geen voorstander van dat er binnen een relatie een vaste rolverdeling is, ook niet tijdens een fietsreis. "Dat is meestal alleen in het voordeel van de dominante persoon binnen de relatie", zegt hij.

Als je niet oppast ligt er voor fietskoppels dus een mijnenveld te wachten. Moeten we eigenlijk wel samen op de fiets stappen? "Jazeker", zegt Jean-Pierre. "Je krijgt samen een betere band doordat je dingen meemaakt en samen verwerkt. Dat verdiept je relatie en dat is een van de beste manieren om liefde te laten groeien!"

Tips van de realatietherapeut

- Ga niet op reis om je relatie te redden.
 - Bespreek van tevoren hoe je vindt dat je met elkaar omgaat en probeer dat te verbeteren.
 - Probeer te signaleren of je in bepaalde patronen terechtkomt.
 - Praat vanuit jezelf. Zeg 'Ik voel me zo weinig gehoord' in plaats van 'Je luistert ook nooit naar me'.
 - Ga geen discussies in de brandende zon of met een lege maag aan, maar stel het uit tot je samen een glaasje sap drinkt.
 - Doe als Tita-tovenaar als het dreigt te escaleren: bevries de situatie met een gebaar en kom er binnen 24 uur op terug.
 - Soms werkt het om één keer per week op een vast tijdstip te praten over hoe het tussen jullie gaat en wat je eventueel dwarszit.
 - Maak afspraken over verschillen (helpt ook om te voorkomen dat een van beiden het gevoel heeft dat hij de ander tot last is).
 - Vrouwen moeten vaker eten en plassen.
- Mannen, maak je daar toch niet zo druk over! ❗