

Mannen zijn te veel met zichzelf bezig

VROUWEN ONTEVREDEN OVER EMOTIONELE STEUN VAN PARTNER

De ideale man lijkt niet op de partner met wie vrouwen hun leven delen. Althans niet wat zijn inlevingsvermogen, emotionele steun en betrokkenheid betreft. Dat blijkt uit een onderzoek van psycholoog Henk Noort. Volgens hem moeten mannen hoognodig een emancipatoire inhaalslag maken op psychologisch gebied.

'Empathie valt te leren. Hij moet af en toe haar hartsvriendin zijn.'

TEKST ANKE MANSCHOT

Afgelopen sinterklaas kreeg ik van mijn broer een gedicht met de regels: 'Zou het toch waar zijn wat men zegt? In luisteren zijn mannen slecht.'

Ja, het is waar, blijkt uit een onderzoek van psycholoog Henk Noort onder 900 vrouwen en 800 mannen tussen 20 en 45 jaar, door hem de postmoderne generatie genoemd. Centrale vraag was: wat verlangen vrouwen en mannen van hun (toekomstige) partner? In *Vrouwen willen maar één ding...*, het onlangs verschenen boek van Noort, komen de wensen van vrouwen aan bod. Die van mannen volgen later.

Belangrijkste conclusie uit *Vrouwen willen maar één ding...* de postmoderne vrouw is ontevreden omdat haar mannelijke partner te veel met zichzelf en te weinig met haar bezig is. Zo scoort hij slecht wat betreft luisteren, doorvragen, inlevingsvermogen en attentheid. Om het bondiger te zeggen: wat empathie betreft.

Voorbeelden van dat psychologisch tekortschieten: 'Dat hij zich niet zo goed kan inleven in de dingen die ik belangrijk of leuk vind of geen poging daartoe doet.' 'Hij denkt alles beter te weten dan ik en luistert daardoor niet goed naar wat ik zeg.' 'Als hij alleen al naar de tandarts moet, dan bel ik hem op om te vragen hoe het ging, maar als ik zelf een belangrijke bespreking of presentatie moet geven, dan vergeet hij het gewoon.' 'Ik heb af en toe het idee dat hij me minder goed kent dan ik hem, waardoor hij me soms kwetst (...) en waardoor hij niet ziet dat ik verdriet heb of ergens mee zit.' 'Ik moet voortdurend zijn verhalen aanhoren en hem vertellen hoe geweldig hij zijn zaken aanpakt, maar waar ik af en toe vreselijk moe van word, is dat hij dit nooit bij mij doet.'

Henk Noort behoort zelf tot de doelgroep die hij onderzocht. Hij is een postmoderne man van 42 jaar, getrouwd met een interniste in opleiding en vader van een zoon van vijf maanden.

'Vóór dit onderzoek dacht ik dat ik heel empathisch was,' vertelt hij in café Dantzig in Amsterdam. 'Totdat ik erachter kwam dat mijn vrouw en ik vaker over mijn werk praatten dan over het hare. Shit, ik doe het ook, dacht ik toen.'

De huidige ontevredenheid van vrouwen over het inlevingsvermogen van hun mannelijke partner heeft alles met hun emancipatie op de arbeidsmarkt te maken, stelt Noort. 'Toen vrouwen voor hun inkomen nog volledig van hun man afhankelijk waren, waren vooral zijn "harde waarden" belangrijk: zijn inkomen, zijn status.'

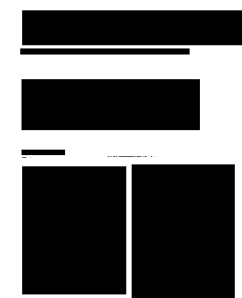
Nu veel vrouwen zelf een loopbaan hebben, nemen ze niet langer genoegen met hun traditionele rol van stut en steun, rechterhand en klankbord. Ze willen wederkerigheid, meer nog, 'ze eisen het,' poneert Noort. 'Door haar nieuwe rol heeft de postmoderne vrouw een andere man nodig dan haar moeder en grootmoeder.'

>>

Je man als hartsvriendin? Nee, zegt Noort. 'Van dat idee gaan veel vrouwen juist over hun nek, vrees ik. Te veel maatje en je houdt geen libido meer over. Praten als een vrouw, maar handelen als een man, zou ik zeggen. Af en toe haar hartsvriendin, maar niet te vaak.'

Een man die invoelend is, die oog heeft voor haar stress, voor haar balans zoeken in de maatschappij. Die tijd inruimt om haar verhaal aan te horen. Die haar behoeften kent en weet hoe hij haar kan verrassen. 'Uit het verlanglijstje van vrouwen blijkt: de ideale man is eigenlijk een vrouw,' schrijft Noort in zijn boek.

Advertentie



'Mijn moeder klaagde er ook wel over dat mijn vader niet zo attent en gevoelig was. Maar zij had meer de houding van mannen zijn nu eenmaal zo. Haar generatie neemt genoeg met de emotionele steun van zusjes en vriendinnen, maar de postmoderne vrouw wil dat haar man ook haar steun en toeverlaat is.'

Een rechtvaardige eis, stelt Noort, want de door hem onderzochte mannen vinden het niet alleen belangrijk dat hun vrouw emotioneel betrokken op hen is, zij is dat in de praktijk ook! 'Waarom van je partner iets verlangen wat je zelf niet geeft?'

Heeft Noort nog gekeken of er verschil is in etnische culturen wat dit betreft? 'Mijn onderzoek is gehouden onder een dwarsdoorsnede van de bevolking. Ik heb niet naar de diverse culturen gekeken, maar je kunt stellen dat in een laag sociaal economisch milieu – waarin veel allochtonen verkeren – zachte waarden meer als een luxe worden beschouwd. Daar is een vrouw, zeker als ze zelf niet buitenshuis werkt, allang blij dat haar man een inkomen heeft, haar niet slaat en haar toestaat een opleiding te volgen.'

Uit zijn onderzoek blijkt ook dat vrouwen er niet gelukkiger van worden als manlief thuis vaker met emmer en sop in de weer gaat of de sterren van de hemel kookt. Ze vinden het belangrijker psychologisch in de watten te worden gelegd. Heeft het feminisme het mis gehad door steeds maar te hameren op die gelijke taakverdeling thuis? 'Sorry, ik kan er ook niks aan doen dat dit uit het onderzoek komt,' zegt Noort een beetje verontschuldigend. 'Natuurlijk is een fatsoenlijke taakverdeling belangrijk. Ik doe thuis ook het nodige en vind dat vanzelfsprekend. Maar wil je als man een vrouw echt gelukkig maken, dan is het belangrijker om je met haarzelf bezig te houden. De voornaamste reden van echtscheiding is niet een ongelijke taakverdeling thuis, maar het niet met elkaar kunnen praten. Mijn vrouw zal er dus niet gelukkiger van worden als ik urenlang stofzuig.'

Kunnen mannen empathie aanleren? De teneur van boeken als *Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus, Waarom mannen niet luisteren en vrouwen niet kunnen kaartlezen* en Je begrijpt me gewoon niet is dat het vanuit de evolutie te verklaren is dat de gevoelsantennes van de gemiddelde man slecht ontwikkeld zijn. Dat je er dus beter aan doet dit te begrijpen dan je eraan te ergeren of – nog heillozer – eraan te sleutelen. 'Onzin, dat overloze geouwehoer over de steentijd als verklaring voor alle huidige verschillen,' vindt Noort. 'De laatste tijd wordt er veel te veel gehamerd op nature en te weinig op nurture. Ik geloof veel meer in een interactie tussen die twee. Empathie valt te leren. Op hun werk moeten mannen zich ook inleven in hun baas, collega's en opdrachtgevers. Waarom zouden ze dat thuis niet kunnen? Hij moet zich hier alleen meer toe zetten dan de gemiddelde vrouw en meer oefenen in luisteren en doorvragen.'

Nee, mannen hoeven daar geen cursus voor te volgen, meent Noort die zelf een voorbeeld ervan is dat een man zijn leven kan beteren, als hij maar zijn best doet. 'Ik vraag nu veel vaker aan mijn vrouw hoe het met haar gaat en luister aandachtiger dan vroeger naar haar verhaal. Ik probeer haar te ondersteunen in haar drukke werk. Dat houdt bijvoorbeeld in dat ik haar niet

lastigval met mijn sores op het moment dat ze doodop thuis komt. Ik val haar nu we een jong kind hebben zonder meer minder lastig met mijn eigen zaken, omdat ik zie dat zij het erg moeilijk heeft om de zorg voor een kind met haar werk in het ziekenhuis te combineren.'

Om zijn vrouw te verrassen – de door Noort onderzochte vrouwen vinden ook dat hun partner wat dit betreft tekortschiet – heeft hij zojuist een restaurant voor de zaterdag erop besproken. En ook regelde hij – attent zoals het hoort – meteen ook een oppas voor die avond. 'Mijn vrouw reageert wildenthousiast op mijn toegenomen empathie. Ik heb er al veel bonuspunten mee verdiend,' zegt hij met een brede grijns.

In zijn boek krijgen mannen allerhande tips hoe ze het hun vrouw emotioneel naar de zin kunnen maken. Zo raadt hij zijn doelgroep aan om belangrijke gebeurtenissen in hun agenda te noteren, opdat ze niet verzuimen te vragen naar de lezing die zij heeft gegeven of naar de uitslag van haar medische test. Maar is het niet te optimistisch om te verwachten dat mannen zijn boek lezen? De grootste afnemers van dit soort psychologische handboeken zijn immers vrouwen. 'Ik heb het boek bewust naar mannen toe geschreven. Mannen willen graag scoren. Nou, met dit boek kunnen ze scoren om hun vrouw gelukkig te maken.'

'Dit boek helpt mannen,' schrijft hij in de inleiding van *Vrouwen willen maar één ding...*, 'ervoor te zorgen dat hun partner volledig tevreden is.' Het helpt mannen ook 'te allen tijde spannend (te) blijven, zodat zij nooit bang hoeven te zijn dat hun partner uitgekeken op hen raakt'.

Tja, als mannen het ondanks deze beloften niet lezen, rest alleen de hoop dat hun vrouw hen met de boodschap uit zijn onderzoek confronteert. 'Een vrouw vertelde me dat ze naar aanleiding van mijn boek met haar man had afgesproken dat ze een avond per week alleen over haar verlangens en problemen zouden praten. Dat lijkt kunstmatig, maar anders gebeurt het niet, wijst de praktijk uit. En daarom ben met zo'n resultaat al blij.'

Maar willen vrouwen wel een man die braaf doet wat zij wil? 'Er zijn inderdaad mannen die zich tot huisslaaf ontwikkelen door hun partner in alles haar zin te geven. Dat heeft meestal een averechts effect. Zoals een hoogopgeleide vrouwelijke single eens tegen me zei: hij moet niet meteen gaan liggen. Empathie houdt ook in dat je tegengas en feedback geeft. Dat je tegen je vrouw zegt: nu ga je te ver. Vrouwen blijken het juist fijn te vinden als ze gecorrigeerd worden, is mijn ervaring. Dan is haar partner echt bij haar betrokken.'

Verwacht hij dat over dertig jaar mannen empathischer zullen zijn dan nu? 'Daar ben ik heilig van overtuigd. Er zit niets anders op. De man zal moeten veranderen, wil hij nog aantrekkelijk voor vrouwen blijven. Vrouwen pikken het niet langer.' <<

VROUWEN WILLEN MAAR ÉÉN DING... OVER VERBORGEN VERLANGENS EN STILLE WENSEN VERSCHENEN BIJ UITGEVERIJ THE HOUSE OF BOOKS, VIANEN/ANTWERPEN, €14,90

**Irene (45), secretaresse, sinds elf jaar
huidige vriend, woont samen, één zoon**

Ik heb vijf relaties achter de rug. Alleen mijn eerste grote liefde en mijn huidige vriend zijn redelijk empatisch. Zo heeft mijn vriend echt belangstelling voor mijn werk en vraagt hij 's avonds hoe mijn dag was. Maar met mijn vriendinnen kan ik toch beter praten. Die vragen door, halen me uit mijn schulp en helpen me moeilijke dingen te verwoorden. Ik ken maar weinig mannen die op een prettige manier vragen aan je stellen en bij wie je je hart kunt luchten. Misschien heb ik te hoge verwachtingen van een relatie, maar empathie en aandacht krijg je nooit genoeg. Als mijn vriend ziek is, kan ik niet ophouden hem met geroosterde boterhammetjes en kopjes thee te verwennen. Maar als ik me niet lekker voel, denkt hij dat hij me met rust moet laten. Juist omdat ik me dan niet goed voel, kaart ik dit niet aan. We runnen wel goed de huishouding met elkaar en hij is erg zorgzaam voor zijn drie kinderen die om het weekend bij ons komen. Maar hij voelt niet altijd aan wat dit voor mij betekent. Hij merkt wel als ik somber ben. Dan probeert hij me op te beuren door bijvoorbeeld een lief tekeningetje voor me te maken. Of we onze relatie evalueren en dingen uitpraten? Veel te weinig naar mijn smaak. Maar sinds kort zijn we verhuisd en mijn hoop is nu gevestigd op diepgaande gesprekken met een goed glas wijn bij onze nieuwe open haard. Irene geeft haar relatie een 7

**René Dijkstra, psycholoog en relatietherapeut
'Empathische kinderen zijn minder agressief'**

René Dijkstra is betrokken bij het lesprogramma Levensvaardigheden op Rotterdamse scholen. Doel van dit programma is kinderen te leren waardig en vaardig in het leven te staan. Belangrijk onderdeel van Levensvaardigheden is het aanleren van empathie, invoelingsvermogen. 'Kinderen die empathisch zijn, blijken behulpzamer, hebben betere relaties en zijn minder agressief,' weet Dijkstra uit onderzoek. Interessant is ook dat volwassen mannen die empathisch zijn, thuis meer aan de huishouding bijdragen. 'Ze voelen aan dat een rechtvaardige taakverdeling prettig en logisch is.' Volgens Dijkstra worden mannen naarmate ze ouder worden empathischer. 'Misschien door hormonen en doordat het werk minder en hun vrouw nog belangrijker voor hen wordt.' Kinderen kunnen empathie leren vanaf een tot anderhalf jaar. 'Ze leren het als je hun duidelijk maakt wat hun gedrag voor effect heeft op andere mensen. Dat als je iemand mept of iets van hem weggraait, je hem daarmee pijn doet of verdrietig maakt. Uit onderzoek blijkt dat moeders hun dochter vaker het effect van hun gedrag duidelijk maken dan hun zoons.' Dijkstra legt uit dat er twee soorten empathie zijn: 'Je hebt cognitieve empathie, ook wel invoelen genoemd. Dan begrijp je verstandelijk wat de ander meemaakt, zoals bij de ramp in Azië. Bij affectieve empathie, ofwel meevoelen, voel je zelf verdriet of wanhoop als een ander iets ernstigs overkomt. Mannen en vrouwen verschillen niet wat cognitieve empathie, maar wel wat affectieve empathie betreft. Die is bij vrouwen beter ontwikkeld. Op school moeten we

jongens dus meer stimuleren mee te voelen met wat een ander doormaakt. Dit doen we aan de hand van oefeningen als: hoe voelt een jong poesje zich in een gezin met drukke kinderen? Je ziet duidelijk dat de affectieve empathie van jongens zich door dit soort oefeningen ontwikkelt.' De ouders van de kinderen worden ook bij het schoolproject betrokken door middel van 'gezinsconferenties'. Dat houdt in dat hen geadviseerd wordt een keer per week of twee weken een uur lang met hun kinderen een soort rondetafelgesprek te houden. Daarbij praat iedereen om de beurt over fijne en nare gebeurtenissen van de afgelopen tijd, wat je leuk en positief vindt aan elkaar en je vrienden en over je plannen. Zo leren kinderen zich te uiten en te luisteren naar elkaar. Dijkstra heeft dat in het verleden ook met zijn eigen gezin gedaan. En niet zonder resultaat: 'Onze drie zoons zijn behoorlijk empathisch. Dat merk je bijvoorbeeld door de passende verjaardagscadeaus die ze voor mijn vrouw en mij uitzoeken.' Naast het schoolproject geeft René Dijkstra ook relatietherapie. Daar merkt hij dat zowel mannen als vrouwen zich lang niet altijd even duidelijk uiten. 'Dan zegt de vrouw tegen haar man: "Ik voel me klote." Maar wat voelt ze? Angst, verdriet, afgunst, jaloezie, afkeer? Ik noem dat in de therapie het aanleren van een gevoelsvocabulary. Om elkaar beter te leren lezen.' Mannen verwarren volgens hem empathie nogal eens met verantwoordelijkheid nemen, 'alsof er een hypotheek staat op empathie. Ik zal dat met een voorbeeld proberen duidelijk te maken. Een man vertelt zijn vrouw dat hij met een vrouwelijke collega naar een tweedaags congres in het bui-

tenland gaat. Zij reageert daar narrig op. Maar hij vraagt niet door omdat hij niet van haar wil horen dat ze jaloers is, want dan denkt hij dat hij moet voorstellen eventueel niet te gaan. Beter was geweest als hij wel had doorgevraagd. En dat zij had kunnen zeggen dat ze inderdaad bang is voor een affaire. Dan had hij kunnen zeggen dat hij haar angst begreep, maar dat hij helemaal niet plan is vreemd te gaan en dat dit congres echt belangrijk voor hem is. Empathie is dus niet hetzelfde als je eigen belangen opzij schuiven. Je kunt empathisch zijn, maar toch blijven doen wat voor jou belangrijk is. Dat probeer ik mannen te leren.'

RENÉ F.W. DIEKSTRA PUBLICERDE ONLANGS SAMEN MET J. CAROLIEN GRAVESTEIN HET BOEK WAARDIG EN VAARDIG IN HET LEVEN. HOE JONGEREN SOCIAAL EN EMOTIONEEL UIT TE RUSTEN VOOR DE VOLWASSENHEID, HARCOURT PUBLISHERS, LISSE, €27.50.

Sara (25), ICT-medewerkster, sinds anderhalf jaar een lat-relatie

'Mijn vriend is heel attent. Verrast me met kaartjes voor het theater of met lekker eten en kaarsjes. We kunnen goed met elkaar de wereld doornemen, maar ik krijg meestal niet wat ik wil als ik over problemen op mijn werk praat. Dan komt hij met dooddoeners als "jeetje" of "wat vervelend, zeg." Hij staart tussendoor naar buiten of naar de televisie. "Hallo, hier zit ik," zeg ik dan. "Ik luister wel," antwoordt hij op zijn beurt. Om mij te pesten gaat hij mij dan heel indringend aankijken. Ikzelf vraag wel door en verwacht dat ook terug. Laatst kreeg ik weinig aandacht van hem toen we met twee andere stellen een gezelschapsspel deden. Ik sprak hem daarop aan op het moment dat we naar bed gingen. Zullen we het daar morgen over hebben, antwoordde hij. Dan voel ik me gekwetst, alsof hij het niet belangrijk vindt hoe ik me voel. Dan dwing ik hem er toch over te praten. Soms denk ik dat ik te veel van hem verwacht. Misschien moet ik leren niet alles zo zwaar op te nemen. Minder met stemverheffing dingen aan te kaarten, vaker een rustiger moment af te wachten. Dan voelt hij zich minder aangevallen. Ondanks mijn klachten zou ik geen softe man willen die overloopt van empathie. Daar zou ik helemaal kriebelig van worden.'

Sara geeft haar relatie een 8+

Lana (36), leidinggevende in een groot bedrijf, heeft sinds zeventien jaar relatie met huidige vriend, woont samen

'Mijn vriend is zeer empathisch, hij is mijn hartsvriendin. Hij voelt aan als ik ergens over pieker of ontevreden over ben. We kunnen goed met elkaar praten, niet alleen over de wereld of ons werk; ook over onze gevoelens. Maar als er rampen zoals in Azië gebeuren of als vrienden iets naars hebben meegemaakt, huil ik en mijn vriend niet. Hoewel hij het net zo goed erg vindt. Ik zou liever niet zo superempathisch zijn. Ik kan niet zeggen dat Nederlandse mannen in het algemeen empathischer zijn dan mannen in Macedonië, het land waar ik geboren ben. Het verschilt van man tot man. Mijn vader is naarmate hij ouder werd, steeds invoelender geworden. Meer dan mijn twee broers. Jammer is dat mijn vriend niet attent is. Omdat hij verjaardagen niet belangrijk vindt, krijg ik bijna nooit iets op die dag. Andersom geef ik hem wel iets als hij jarig is. Hij voelt niet aan dat die dag voor mij wel iets betekent. Ik zou ook willen dat hij mij wat meer zou verrassen. Etentjes buiten de deur of de bioscoop, ik regel het allemaal. Soms verzucht ik half schertsend, half ernstig: "Ontvoer me nou eens." Maar een man die elke vrijdag met een bos bloemen voor de deur staat, zou ik ook niet willen. De kwaliteiten die mijn vriend heeft, wegen zwaarder dan het kleine gemis.'

Lana geeft haar relatie een 8+

Chrisje van Gogh, relatietherapeute 'Zeg duidelijk wat je van hem verwacht'

Veel vrouwen willen dat hun man hen woordeloos aanvoelt en dan precies het juiste doet, is de ervaring van relatietherapeute Chrisje van Gogh. En als dat niet zo is, zijn ze diep teleurgesteld. Een belangrijk onderdeel van haar therapie is daarom dat haar cliënten zich leren uitspreken. 'Zeg bijvoorbeeld tegen hem wat je van hem verwacht als je je niet lekker voelt. Als je het moeilijk vindt om dit op het bewuste moment zelf te doen, kun je op een ander, rustiger tijdstip tegen hem zeggen: "Als ik me gedeprimeerd voel, vind ik het heerlijk als je me een kopje thee brengt. Of dat je een wandeling met me maakt of een arm om me heen slaat."' Mannen voelen volgens haar vaak wel goed aan dat hun vrouw of vriendin verdrietig, kwaad of gestresst is, maar weten daar vervolgens niet goed raad mee. 'Dan denken ze bijvoorbeeld dat het maar het beste is om haar met rust te laten, terwijl zij misschien juist extra aandacht wil. Vrouwen kunnen hun man wel leren hier beter op te reageren door te vertellen wat zij nodig hebben in plaats van te klagen dat hij haar verwaarloost.'

Ook als een man oeverloos over zichzelf uitweidt en niet naar jou informeert, weet ze een remedie. 'Je zou eenvoudig kunnen zeggen: "ik zou het fijn vinden als jij nu eens vragen aan mij stelt."' Misschien moeten wij vrouwen dat eens massaal op recepties gaan doen.'

Mannen klagen, is haar ervaring, nogal eens dat ze echt hun best doen in de huishouding, maar dat het nooit genoeg is voor hun vrouw. 'Dan blijkt dat zij niet wil dat hij nog meer doet, maar dat zij erkenning en waardering wil voor haar eigen inzet.'

Communicatiestoornissen tussen man en vrouw ontstaan volgens haar ook doordat mensen invullen hoe de ander in

elkaar zit. 'Veel vrouwen denken dat ze precies weten hoe hun man zich voelt. Andersom geldt dat overigens ook.' Wie zich echt in een ander wil verdiepen, moet dus niet zelf invullen, maar vragen. Wat heb jij nodig? Wat vind jij hiervan? Wat betekent dit voor jou? Hoe voel je je hierbij? 'Een stel dat bij mij in therapie was, zei eens tegen mij: "We hebben elkaar de afgelopen tijd veel Chrisje van Gogh-vragen gesteld." Maar dit soort open vragen zijn essentieel voor een goede relatie. Je moet er wel voor openstaan dat de antwoorden totaal anders kunnen zijn dan je altijd gedacht had.'

Luisteren is eveneens een belangrijk onderdeel van haar therapie. Een oefening die Van Gogh weleens aan haar cliënten geeft, is elkaar vijf à tien minuten zonder onderbreking te vertellen wat die dag voor hen belangrijk was. Dan vraagt ze zowel aan de een als aan de ander: 'Heb je gehoord wat hij of zij zegt? Wat is de lading ervan?' 'Je hoopt dat mensen van dit soort oefeningen leren, ze in hun dagelijks leven toepassen en op die manier leren elkaar aan te voelen en te begrijpen.'