

Roze bril houdt ons gelukkig

LIEFDE MAAKT blind, dat wil zeggen, blind voor de minder flatterende eigenschappen van de partner. In de romantische periode van het begin van een relatie vult het ideaalbeeld van de ware jacob de leemte in de kennis over de beminde moeiteloos op: de geliefde beantwoordt aan de wens van de partner. Maar blijft dat ook zo? Hoe kijken mensen na verloop van tijd tegen hun partner aan, en voelen ze zich daar gelukkig bij?

Slechts weinig mensen zijn perfect, dus vroeg of laat moet idealisering wel op een teleurstelling uitlopen. Aan de andere kant kan een geïdealiseerde waarneming juist een gevoel van veiligheid en vertrouwen in de relatie geven.

De Canadese psychologen Sandra Murray, John Holmes en Dale Griffin hebben naar deze kwesties uitgebreid onderzoek gedaan, dat zij met ons delen in de *Journal of Personality and Social Psychology* (dl. 70, p. 79).

Murray en haar collega's vroegen honderdachtig heteroseksuele paren om zichzelf en hun partner te beoordelen op een breed scala aan meer of minder gunstige eigenschappen. Hetzelfde werd de deelnemers gevraagd voor de ideale en de doorsnee partner die ieder in zijn gedachten had. Daarnaast gaf iedereen aan hoe gelukkig hij of zij was met de eigen relatie.

Bijna de helft van de ondervraagden was ongeveer dertig jaar oud, gemiddeld zes en een half jaar getrouwd, of leefde samen. De overige paren waren tien jaar jonger en verkeerden sinds zo'n anderhalf jaar in de meer prille fase van afspraakjes met elkaar.

Eerst keken de onderzoekers in hoeverre mensen hun partner zien zoals die zichzelf ziet. Vervolgens bepaalden ze wat mensen van zichzelf en van hun idealen in de partner weerspiegeld zagen, en of alles tot tevredenheid stemde.

Uit de resultaten bleek dat de ideeën die iemand over zijn partner heeft in het algemeen optimistischer zijn dan hoe de partner over zichzelf denkt. Dat is geen valse bescheidenheid, want de zelfbeelden waren gemiddeld weer veel gunstiger dan de oordelen over de doorsnee partner. Nee, een trouwe wederhelft doet een schepje bovenop het zelfbeeld van de eega. En goed, het is natuurlijk mogelijk dat mensen hun part-

Illusies lijken de sleutel tot tevredenheid en geluk in een relatie. Het is volgens psychologen niet altijd goed de realiteit onder ogen te zien.

door EDITH DAS



FOTO SONJA ISKOV / HH

ner beter kennen dan die zichzelf kent. Maar het onderzoek geeft aan dat het beeld dat mensen van hun geliefde hebben vertekend is: als mensen in een relatie verschillend over elkaar denken, dan zijn het verrassend vaak aspecten van zichzelf die ze in hun partner zien. Hoe gunstiger het zelfbeeld, des te enthousiaster wordt dat ook op de ander

geprojecteerd. Zo ziet iemand die zichzelf een rijke gemoedstoestand toedicht diepe gronden in de stille wateren van zijn partner, terwijl die op zijn beurt zichzelf rustig, gesloten en misschien wel oppervlakkig vindt.

Idealen spelen ook een grote rol. Iemand's zelfbeeld blijkt nauw verweven met hoe hij of zij de ideale partner ziet. Maar dat ideaalbeeld hangt nog sterker samen met het beeld dat iemand van zijn echte partner schetst. Iemand die bijvoorbeeld eerlijkheid hoog in het vaandel heeft, kan daarom een kille en cynische eega juist als oprecht typeren.

AL MET al bestond er gemiddeld een positieve indruk van de geliefde wederhelft, en die indruk was eerder een weerspiegeling van de eigen idealen en illusies dan van de realiteit zoals de partner die zag. Het geïdealiseerde beeld gold uitsluitend en alleen de partner, en dat had volgens de onderzoekers niets te maken met een algemeen rooskeurige kijk op de wereld.

Opvallend was dat verliefd, verloofd of getrouwd zijn nauwelijks verschil maakte. De roze bril die jong verliefden opzetten, bevat kennelijk goed en blijft gewoon op, ook na jaren van gedeeld lief en leed. Mensen blijven dingen in de ander zien die de ander bij zichzelf niet opmerkt. Goede eigenschappen worden aangedikt, en ondeugden verdoezeld. De soms ontluisterende realiteit krijgt een zo gunstig mogelijke belichting.

Welke functie heeft dit alles? Murray en collega's veronderstellen dat het wellicht een gevoel van veiligheid geeft, een vast beeld dat nodig is om met de onvermijdelijke conflicten in een relatie te kunnen omgaan.

Zijn mensen misschien gelukkiger als ze met hun hoofd in de wolken leven? Het lijkt er inderdaad op. En dat heeft ook weer niets te maken met de mate van positief denken. Hoe geflatteerder het beeld van juist de partner, des te gelukkiger is de relatie, zo lieten de onderzoeksresultaten zien. Dat is vooral zo als de liefde van twee kanten komt: het beste in de wederhelft zien in combinatie met een welwillende blik van de ander, voorspelt het meeste geluk. Een zekere mate van illusie lijkt dus geen kwaad te kunnen, zelfs niet voor mensen die elkaar al lange tijd kennen.