



Goedeles
liefdesrecepten

Piece montée

ZO MAAK JE GEEN RUZIE OVER EEN IKEA-KAST

Het ineenzetten van Ikea-meubelen blijkt een zware hinderlaag voor je relatie, zo ontdekten onderzoekers onlangs. Zelfs koppels met een perfecte balans qua taakverdeling, lopen ontsporinggevaar. Heftige conflicten duiken op, aangestuurd door een onderliggende machtsstrijd. Internationale verenigingen van psychologen en seksuologen spreken zelfs van een 'divorce-trigger'. Hoe vermijd je het?



ZO GA JE TE WERK

BEREIDINGSTIJD: 1-3 UUR

VOOR 2 PERSONEN

- 1 Ikea-pakket
- 2 partners
- genoeg tijd

VOORBEREIDING

- Weersta de druk om meteen na het shoppen te beginnen. De perfectie van de showroom zit nog fris in je hoofd: dat schept hoge verwachtingen en legt extra druk. Dit ene kastje verandert de kamer heus niet in de perfecte slaapkamer.
- Drink een koffietje, doe iets anders, neem wat afstand.

STAP 1 CHECK DE TEMPERATUUR

Schat de moeilijkheidsgraad in. Besef dat de handleiding er bedrieglijk eenvoudig uitziet en de klus, zeker bij ingewikkelder kastjes, écht niet zo makkelijk is als voorgesteld. Spreek deze 'wijsheid' op voorhand luidop uit.

STAP 2 SPLITS IN TWEE DELEN.

Spreek af wie de leiding neemt en wie assistent is en houd je aan de afspraak!

STAP 3 KNEED SUBTIEL HET DEEG.

Uiteraard maakt de leider fouten tijdens de klus. Maar de assistent deelt dit uiterst omzichtig en constructief mee. Bij leiders met een groot ego leg je bijvoorbeeld subtiel de juiste instructiepagina op de fout gemonteerde plank. Of doe je dommer voor dan je bent: 'Zou het

kunnen dat ... Ik weet het ook niet hoor, zo ingewikkeld...' Formuleer je suggesties als een vraag vol twijfels. De leider went dan weer al zijn emotionele intelligentie aan om de neiging tot beschuldigen van de assistent te vermijden. *Shit happens*: er raken schroefjes kwijt, latjes breken. Behoud de rede, verwijt niet.

STAP 4 HOU DE VLAM UIT DE PAN

Ja, de klus zorgt voor stress en frustratie. Wees je ervan bewust dat deze emoties je gewaarwording kleuren. Je kijkt door een zwartgekleurde bril.

STAP 5 STROOI ZAND EROVER

De grootste fout die je kan maken is hier en nu conclusies trekken over de ander en je relatie. 'We passen niet bij elkaar', 'jij bent zo'n betweter', 'jij bent zo onhandig', 'jij vindt me dom omdat ik een fout maakte'. Besef dat een destructief mechanisme in je hersenen deze gemene truc met je uithaalt. Sla negatieve gedachten vooral niet op als 'waar'. Het is fake news. Wissen dus!

STAP 6 LAAT AFKOELEN

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om een gespannen situatie te verlaten. Ga de was sorteren, laat de hond uit, bel met je vriendin. Je zal voelen dat de spanning daalt, en misschien zie je er de humor van in.

STAP 7 VERSIER VROLIJK

Succesvolle koppels leren om te lachen met sukkel situaties. Wie zijn ego onder controle heeft, en noch voor zichzelf noch voor de ander wil 'scoren', ziet humor in zijn mislukkingen, of het nu bij een Ikea-kast is, kaartlezen, bij seks of bij het koken. Het vraagt wat oefening, maar het levert je een vrolijkere en gelukkigere relatie op.

FOTO: BURP EN XXXXXXX