

**HET GROTE
QUIZBOEK VOOR KOPPELS**



Inhoud

Introductie · vi

Hoe gebruik je dit boek · viii

DEEL ÉÉN: WIJ ALS INDIVIDUEN · 1

HOOFDSTUK ÉÉN Liefelingsdingen · 5

HOOFDSTUK TWEE Hobby's en interesses · 21

HOOFDSTUK DRIE Eten · 37

HOOFDSTUK VIER Entertainment · 49

HOOFDSTUK VIJF Persoonlijkheden · 61

HOOFDSTUK ZES Familie en vrienden · 77

HOOFDSTUK ZEVEN Reizen · 89

DEEL TWEE: WIJ SAMEN · 101

HOOFDSTUK ACHT De beste kwaliteiten · 105

HOOFDSTUK NEGEN Intimiteit · 115

HOOFDSTUK TIEN Ons verleden · 125

HOOFDSTUK ELF Ons heden · 135

HOOFDSTUK TWAALF Onze toekomst · 145

HOOFDSTUK DERTIEN Onze bucketlist · 155

Bonus: Durf te vragen · 159

Bronnen · 164

Introductie

Het is een onvoorspelbaar maar opwindend en inspirerend karwei om alles uit een romantische relatie te halen wat erin zit. Niets bereidt ons daar volledig op voor.

Ik zeg dit met grote zekerheid, omdat langdurige, toegewijde liefdesrelaties zowel mijn persoonlijke als beroepsmatige passie zijn. Ik ben geen liefdesromanschrijver of ‘celebrity matchmaker’. Ik ben een relatietherapeut. Al meer dan veertien jaar lang heb ik met talloze koppels gewerkt in vrijwel elke fase van hun liefdesreis. En ik heb gemerkt dat er twee basisbeginselen zijn die een speciale plaats innemen in relaties:

1. Koppels die samen leuke dingen doen, blijven bij elkaar.
2. Nieuwsgierigheid voedt de intimiteit.

Een koppelquiz kan de potentie van deze beide principes benutten, door jou en je partner een manier te bieden om samen leuke dingen te doen en tegelijkertijd nieuwsgierig te blijven. Misschien dat je gestrest raakte van onverwachte overhoringen op school. Maar als je het bereidwillig en gezamenlijk doet, kan het beantwoorden van vragen ook een leuke ‘mind game’ zijn die leidt tot diepere gesprekken, inzichten en soms zelfs tot gedenkwaardige vrijpartijen op de bank (je weet maar nooit!). Tv-producent Chuck Barris zag duidelijk de kracht achter dit idee en lanceerde in 1966 in de VS de tv-show *The Newlywed Game*, die door meerdere tv-netwerken werd uitgezonden. In deze show



spelen drie of vier koppels tegen elkaar om te zien wie zijn of haar partner écht goed kent. Van elk koppel beantwoordt één partner voor een live publiek een reeks vragen, zonder dat de andere partner meeluistert. Het paar dat de meeste overeenkomende antwoorden geeft, wint de quiz.

Laat me één ding duidelijk stellen: dit soort quizen zijn géén wedstrijd. Je hoeft in zo'n quiz niet je partner of een ander koppel te 'verslaan' (hoewel een zekere mate van speelse rivaliteit wel aan de algehele pret kan bijdragen). Competitie tussen partners is een beetje als rode wijn of zwarte humor – een beetje is prima, maar te veel kan de sfeer behoorlijk bederven.

Dit boek bestaat uit twee delen. In deel één, 'Wij als individuen', ligt de focus op elk van jullie afzonderlijk. De quizen richten de schijnwerpers op dingen die je voorkeur hebben en dingen die je minder leuk vindt, op verschillende gebieden als hobby's, interesses, eten, ontspanning en persoonlijkheid. In deel twee, 'Wij samen', omvatten de quizen jullie overeenkomsten en verschillen, waarbij de nadruk ligt op jullie relatie met elkaar en op jullie als koppel. Hier gaan jullie meer samenwerken.

Elk deel wisselt lichte en speelse thema's en onderwerpen af met complexere en uitdagendere. Uiteraard zijn termen als 'licht' of 'zwaar' en 'eenvoudig' of 'gecompliceerd' subjectief. Deze quizen bevatten geen vragen of keuzes die per definitie 'moeilijk' of 'makkelijk' zijn. Iedereen zal een andere betekenis aan ze hechten, en de antwoorden zullen per koppel verschillen.

Hoe gebruik je dit boek

Psycholoog, onderzoeker en bekend relatietherapeut John Gottman zegt dat koppels die een goede relatie met elkaar hebben ‘heel goed weten wat de ander leuk en niet leuk vindt, welke eigenaardigheden de ander heeft en wat diens verwachtingen en dromen zijn.’ Veel koppels groeien uit elkaar, niet zozeer uit slechte wil of omdat hun liefde verdwijnt, maar omdat andere prioriteiten geleidelijk hun onderlinge band hebben verdrongen, zoals woekerend onkruid een verwaarloosde tuin overneemt. Koppels vergeten om nieuwsgierig te zijn, elkaar vragen te stellen, samen leuke dingen te doen en tijd te nemen om gevoelens te begrijpen en te delen over elkaars veranderende voorkeuren en interesses. Drukke bezigheden overschaduwden de natuurlijke nieuwsgierigheid van een koppel en het gezamenlijke gevoel van plezier. Hierdoor kunnen koppels zich emotioneel van elkaar gescheiden voelen, ook al zijn ze fysiek bij elkaar. Als jullie het gevoel hebben langs elkaar heen te leven, dan kunnen koppelquizen een nuttige manier zijn om weer verbinding met elkaar te maken.

In deel één zul je gefundeerde inschattingen (of wilde gokken) over elkaar maken en meer leren over je partner als een eigen, op zichzelf staand persoon. Voor het gemak noemen we de eerste persoon die in een hoofdstuk met de quiz begint Partner A. De partner die volgt noemen we Partner B. Elke quiz in deel één komt twee keer voor, zodat beide partners onafhankelijk van elkaar kunnen deelnemen. Aan het eind van elk hoofdstuk in deel één kun je elkaars antwoorden nagaan, waarbij je ze markeert met een

vinkje in het geval van ‘helemaal goed’ en een kruisje in het geval van ‘leuk geprobeerd, maar nog niet helemaal’. Zorg er wel voor dat je de pret niet bederft door elkaar onnodig af te kraken. Let erop *hoe* je jouw ‘juiste’ antwoorden laat weten. Doe dit op een nette manier, en zeg bijvoorbeeld: ‘Ik waardeer je antwoord op deze vraag, maar mijn antwoord is...’ of ‘Goed geprobeerd, ik snap waarom je dit denkt. Wil je weten wat mijn antwoord is?’ Als je wat tips wilt over het stellen en beantwoorden van vragen over de quiz, kijk dan voor een paar suggesties op bladzijde 159 onder het kopje ‘Durf te vragen’.

Nadat jullie samen een quiz hebben gedaan, tellen jullie elk jullie goede antwoorden op en schrijven het totaal in het desbetreffende vakje bij Partner A of Partner B. Degene met de hoogste score voor de meeste quizen van een bepaald hoofdstuk wint de Quizmasterprijs. Dit is een beloning die ontworpen is om jou en je partner met elkaar te verbinden, door middel van een leuke activiteit rond het thema van het betreffende hoofdstuk. Deze ‘prijzen’ zijn eigenlijk speelse experimenten om je uit het denken te krijgen en juist iets te gaan *doen*. Je kunt ook je eigen prijs bedenken, of het onderdeel ‘Dit heb je verdiend!’ helemaal overslaan.

Misschien kun je de gedachten, ideeën of inzichten die bij je opkomen tijdens het doorlopen van de quizen ergens opschrijven, bijvoorbeeld achter in dit boek. In het ‘Durf te vragen’-deel achter in het boek vind je een stappenplan om jouw aantekeningen te gebruiken voor het maken van je eigen unieke quizen, waarmee je partner en jij elkaar nog beter kunnen leren kennen.

HOOFDSTUK ÉÉN

Lievelings- dingen

Psychologisch gezien is het waar dat de dingen die we leuk vinden – onze lievelingsdingen – weerspiegelen wie we zijn en ons vormen tot wie we zijn. Of het nu materiële of immateriële dingen zijn, onze lievelingsdingen onderscheiden ons van alle anderen om ons heen. Ze geven hints over ons verleden, ze tekenen onze behoeften en prioriteiten en ze geven onze persoonlijkheid weer. Onze lievelingsdingen zijn als gouden draden door de stof van onze identiteit geweven – ze verbinden onze waarden, houding, stijl en ervaringen van de wereld. Door de lievelingsdingen van je partner te kennen (en te leren kennen), kun je je lief steunen, begrijpen en zich thuis laten voelen in jullie relatie.

Quiz 1: De kleine dingen

VOOR PARTNER A

1. Beschrijf het favoriete soort kussen van je partner.
 - a. Donzen kussen
 - b. Kussen van traagschuim
 - c. Polyester kussen
 - d. Kussen met microbeads
 - e. Boekweitekussen
 - f. Ergonomisch kussen
 - g. Lichaamskussen
2. **(Omcirkel één antwoord.)** Je partner drinkt het liefst een **non-alcoholisch** / **alcoholisch** drankje om te ontspannen.
3. Weggevertjes die je partner het liefst krijgt, zijn:
 - a. Gratis apps
 - b. Iets te proeven in de supermarkt
 - c. Slaapmaskers in het vliegtuig
 - d. Toiletartikelen in hotels
 - e. Anders: _____
4. Het favoriete leesmateriaal van je partner valt in de categorie:
 - a. Fictie
 - b. Autobiografieën
 - c. Zelfhulpboeken
 - d. Online nieuws
 - e. Anders: _____



HOOFDSTUK DRIE

Eten

De betekenis van eten in een romantische relatie kan gemakkelijk over het hoofd worden gezien, vooral wanneer je gemakkelijk toegang hebt tot goed eten. Toch kunnen we er niet omheen dat de manier waarop wij voedsel met onze partner delen veel zegt over hoe intiem we zijn.

Ook zijn onze ideeën over koken, boodschappen doen, bewerkte voedingsmiddelen, klikjes en voedingswaardes verweven met hoe wij onszelf en anderen voeden. 'Je bent wat je eet' mag dan een dooddoener zijn, het valt niet te ontkennen dat onze keuzes qua voeding – bewust en onbewust – invloed hebben op onze gezondheid, stemming en ons energiepeil, en in het verlengde daarvan op de kwaliteit van onze hechtste relaties.

In deze quizen geef je antwoord op vragen over hoe je partner denkt over voedsel in het algemeen en in detail, met name hoe hij of zij kijkt naar zelf koken, uit eten gaan, gezond eten, junkfood en nog veel meer.

Quiz 1: Gedachten over eten

VOOR PARTNER A

1. Je partner heeft het liefst dat jij:
 - a. Van zijn of haar eten afblijft
 - b. Zijn of haar eten proeft als je partner dit aanbiedt
 - c. Hem of haar een hapje van het eten op jouw bord aanbiedt
 - d. Je door je partner laat voeren
 - e. Je partner voert
2. **(Waar / niet waar)** Je partner maakte als kind zelf zijn of haar eigen schoollunch klaar.
3. Je partner ziet zijn of haar familiemaaltijden als volgt:
 - a. Gezellig rommelig
 - b. Strenge regels wat betreft tafelmanieren
 - c. Een gelegenheid om fijn met elkaar te kletsen
 - d. Stille wanhoop
 - e. Een gelegenheid voor conflicten
 - f. Anders: _____
4. Als de voedingswaarde er niet toe deed, dan zou je partner het liefst elke dag _____ eten.
5. **(Waar / niet waar)** Jouw partner heeft de stiekeme wens om jou naakt te zien koken.
6. Je partner omschrijft zichzelf als een:
 - a. Alleseter
 - b. Vleeseter

HOOFDSTUK ZES

Familie en vrienden

Mijn Spaanse vader waarschuwde me altijd: *Dime con quién andas y te diré quién eres* ('Vertel me met wie je wandelt, en ik vertel je wie je bent'). Dat was zijn manier om me te ontmoedigen tijd door te brengen met vrienden waarvan hij vond dat ze een slechte invloed op me hadden – een categorie waar al mijn vrienden in mijn tienerjaren kennelijk in leken te passen. Hoewel ik nog steeds zou willen dat hij mijn vrienden uit die tijd wat meer had gewaardeerd, zie ik wel een spoor van waarheid in zijn Spaanse gezegde. De mensen met wie wij 'wandelen' hebben invloed op ons, net zoals wij invloed hebben op hen.

Dat geldt eveneens voor familie. Wij worden allemaal gevormd door onze relaties met familieleden en vrienden, of we nu uit een hechte familie komen die het vreselijk gezellig vindt om de feestdagen met z'n allen door te brengen, of uit een familie waar nauwelijks over gevoelens wordt gepraat.

In de quizzes in dit hoofdstuk gaan we dieper in op de mensen met wie je partner en jij 'wandelen'.

Quiz 1: Wij zijn familie

VOOR PARTNER A

1. Een familietraditie die je partner graag in ere wil houden, is _____.
2. **(Waar / niet waar)** Je partner vindt dat loyaal zijn aan de familie een zekere mate van zelfopoffering inhoudt.
3. Een andere voornaam die je partner bij zijn of haar geboorte misschien liever had gekregen, is _____.
4. Iets positiefs dat jij doet en dat je partner doet denken aan zijn of haar favoriete ouder, is _____.
5. Wat is een jaarlijks terugkerende familiegebeurtenis die je partner het liefst wil vermijden?
 - a. Pakjesavond
 - b. De ramadan
 - c. Kerst
 - d. Oudjaarsavond
 - e. Moederdag
 - f. Vaderdag
 - g. Halloween
6. **(Omcirkel één antwoord.)** Je partner **is gek op / heeft een hekel aan** naambordjes bij de voordeur met daarop de voornamen van alle leden van het gezin, inclusief de huisdieren.



HOOFDSTUK TIEN

Ons verleden

Zijn je partner en jij vorige week verliefd geworden via een datingapp? Of hebben jullie elkaar vijftig jaar geleden voor het eerst gekust op een schoolfeest? Ongeacht hoe kort of hoe lang jullie bij elkaar zijn, bijna alle relaties hebben één wezenlijk feit met elkaar gemeen. Eenvoudig gezegd: zo lang jullie samen zijn, ben je met een ander persoon.

Ja, logisch toch, zul je waarschijnlijk denken. Natuurlijk ben ik met iemand anders. Maar na veertien jaar werken met tal van koppels om het beste uit hun relatie te halen, kan ik je verzekeren dat enkele van de grootste problemen tussen romantische partners ontstaan omdat ze regelmatig 'vergeten' dat hun partner geen verlenging van henzelf is. Elke partner in ieder koppel is voor honderd procent zichzelf ... en heeft daar recht op! Dat betekent niet dat je genoeg moet nemen met kwetsend en agressief gedrag, maar wel dat we er niets mee opschieten als we onze manier van doen aan de ander opleggen als de 'enige' of de 'juiste' manier.

Behalve onderscheid in temperament, houding, persoonlijkheid, stijl en fysieke verschijning is er nog een andere belangrijke factor die de verschillen tussen twee mensen in een koppel bepaalt: hun verleden. In dit hoofdstuk kijken we naar enkele manieren waarop jouw verleden je beïnvloed heeft en hoe jullie elkaar nu kunnen uitdagen en stimuleren om (nog) dichter tot elkaar te groeien.

Quiz 1: Onze eerste ontmoeting

1. Wat ik me nog steeds herinner van de dag waarop we elkaar voor het eerst hebben ontmoet, is:

PARTNER A _____

PARTNER B _____

2. Iets wat ik in eerste instantie verkeerd inschatte bij jou, was:

- a. Je intelligentie
- b. Je gevoel voor humor
- c. Je gevoel voor stijl
- d. Je betrouwbaarheid
- e. Je vrijgevigheid
- f. Anders: _____

3. Wat ons in het begin aantrok tot elkaar, was vooral

- a. Emotioneel
- b. Fysiek
- c. Intellectueel
- d. Spiritueel

4. Wat we misschien anders zouden doen als we terug konden gaan in de tijd naar onze eerste ontmoeting, is:

PARTNER A _____

PARTNER B _____

5. **(Waar / niet waar)** Wij gaan allebei uren in de rij staan om de nieuwe Star Wars-film te zien.

