

Oefening: Hoe vul ik het emotionele banktegoed van mijn partner?

Hoe houdt je emotioneel contact met je partner? Door je op je partner te richten om de relatie te verbeteren. Ook als je hem of haar lastig of onvriendelijk vindt.

Hierna volgt een lange lijst van activiteiten die paren zoal samen doen, van afwassen tot samen gaan bowlen. Kies er drie die je het liefst samen met je partner zou doen. Je kunt een onderwerp ook omcirkelen als je het al samen met je partner doet maar zou willen dat je het vaker deed of dat je partner er emotioneel meer bij betrokken was. Als je nu bijvoorbeeld al elke ochtend samen de krant leest, maar zou willen dat je partner het nieuws met jou zou bespreken in plaats van stilzwijgend de krant te lezen, kun je dat onderwerp omcirkelen.

1. Aan het eind van de dag samen praten over hoe de dag verlopen is.
2. Boodschappen doen. De boodschappenlijst maken.
3. Eten koken, bakken.
4. Schoonmaken, wassen.
5. Winkelen om cadeautjes of kleding te kopen (voor jullie zelf, kinderen of vrienden).
6. Buitenshuis (zonder kinderen) lunchen of dineren, of naar je favoriete café gaan.
7. Samen de ochtendkrant lezen.
8. Elkaar helpen met goede voornemens (bijvoorbeeld een nieuwe cursus, lijnen, sporten, een nieuwe baan).
9. Samen een etentje voorbereiden en geven.
10. Elkaar bellen en/of aan elkaar denken tijdens de werkdag.
11. Een nacht logeren op een romantisch plekje.
12. Door de week samen ontbijten.
13. Samen naar de kerk, gaan.
14. In de tuin werken, het tuinpad mosvrij maken, reparaties in huis doen, de auto schoonmaken.
15. Vrijwilligerswerk doen.
16. Samen sporten.
17. In het weekend op stap gaan (bijvoorbeeld picknicken, fietsen).
18. 'Gewone' dingen met de kinderen doen: naar bed brengen, in bad doen, overhoren.
19. Uitstapjes met de kinderen maken (bijvoorbeeld naar de dierentuin, het museum, uit eten).
20. Dingen voor school doen (bijvoorbeeld in de ouderraad gaan zitten).
21. Contact onderhouden/tijd doorbrengen met familie (ouders, schoonfamilie, broers en zussen).
22. Logés ontvangen.
23. Samen reizen (vliegtuig, trein, bus, auto).
24. Tv- of video kijken.
25. Bestellingen afhalen.
26. Afspreken met een bevriend stel.
27. Sportevenementen bezoeken.

28. Meedoen met een favoriete bezigheid (bijvoorbeeld bowlen, naar een pretpark gaan, fietsen, wandelen, joggen, paardrijden, kamperen, kanoën, zeilen, waterskiën, zwemmen).
29. Met elkaar praten of lezen bij de open haard.
30. Naar muziek luisteren.
31. Gaan dansen of naar een concert, musical, nachtclub of theater gaan.
32. Kinderfeestje organiseren.
33. Je kind naar een cursus brengen.
34. Sportgebeurtenissen of voorstellingen (muziek, theater) van je kind bijwonen.
35. Rekeningen betalen.
36. Brieven of kaarten schrijven.
37. De gezondheidszorg voor het gezin regelen (kinderen meenemen naar de dokter of tandarts).
38. Thuis werken maar toch samen zijn.
39. Naar een buurtactiviteit gaan (bijvoorbeeld rommelmarkt).
40. Naar een feestje gaan.
41. Samen naar en van het werk rijden.
42. Mijlpalen in het leven van je kinderen vieren (communiefeest, examen).
43. Andere mijlpalen in je leven vieren (bijvoorbeeld promotie, pensionering).
44. Computerspelletjes spelen, internetten.
45. Speelafspraken van de kinderen regelen.
46. Vakanties plannen.
47. Je toekomst samen plannen. Dromen.
48. De hond uitlaten.
49. Elkaar voorlezen.
50. Een bordspel doen of kaarten.
51. Samen liedjes of sketches maken.
52. Boodschappen doen in het weekend.
53. Hobby's: bijvoorbeeld schilderen, beeldhouwen, muziek maken.
54. Praten bij een drankje (alcohol, koffie, thee).
55. Tijd vinden om ongestoord te praten, tijd vinden voor je partner om echt naar je te luisteren.
56. Filosoferen.
57. Roddelen (over andere mensen praten).
58. Een uitvaart bijwonen.
59. Andere mensen helpen.
60. Een nieuwe woning zoeken.
61. Een nieuwe auto uittesten.
62. Anders...

Vergelijk nu je keuzen met elkaar, zodat je beiden weet hoe je je het best op elkaar kunt richten. Kies een onderwerp waarvoor jij je de komende week in ieder geval gaat inzetten voor je partner. Spreek dit af met je partner. Verder ga je de komende week punten verzamelen. Maak na een week de balans op door je "stortingen" op te tellen en je "opnamen" af te trekken.

Sommige paren vinden het nuttig de contracten op te schrijven, bijvoorbeeld als volgt: 'Ik, Wendy, wil Bill elke maandag en woensdag vergezellen als hij de hond uitlaat.' Dat komt misschien stijf en formeel over, maar meestal heeft een officiële overeenkomst het tegengestelde effect. Ze getuigt van respect voor je wens en daarom voel je je opgelucht en opgewonden dat je partner bereid is dit voor je te doen. Geen wonder dat deze oefening het gevoel van romantiek versterkt!