



Specialistisch Centrum  
Ontwikkelingsstoornissen

## 40-60 regel in relaties

Auteur: Bram Bovendeerd

*versie december 2024*

# 40-60 regel in relaties

## IN EEN RELATIE IS HET VAAK ZOEKEN NAAR EEN GOEDE MIDDENWEG,

je wil van de ene kant wat van je eigenheid behouden, maar je wil vaak ook verbonden zijn met de ander. Hoe dat nu precies zit en wanneer een contact niet meer in balans is hebben ze onder andere onderzocht binnen de affectieve neurowetenschappen. Ze hebben hierbij gekeken naar spelende kinderen. Het viel namelijk op dat spelen best vaak eindigt in huilen, maar dat kinderen desondanks toch vaak weer opnieuw gaan spelen. Spelen blijkt onder andere een manier te zijn om de relatie te definiëren en huilen is in die zin een teken dat het niet meer in balans is, dat het spel niet meer goed gespeeld wordt. En wanneer het nu precies huilen wordt, daar kun je ook iets over zeggen. Het wordt namelijk huilen als 1 van de 2 meer dan 60 % van de tijd domineert of bepaalt, of als 1 van de 2 minder dan 40 % actief is, en dus minder dan 40 % investeert in het contact. Dat is de zogenaamde 40-60 regel: om het goed te houden moet je niet meer dan 60 % domineren en niet minder dan 40% investeren.

**WAT GELDT VOOR SPELEN BIJ KINDEREN GELDT EINGELIJK OOK VOOR RELATIES IN HET ALGEMEEN.** Om het een leuk samen te hebben moet je allebei mogen bepalen, en allebei ook investeren in het contact. Als die verhoudingen wat scheef beginnen te lopen, dan voel je na een tijdje dat het niet meer klopt, niet meer leuk is, niet meer in balans is.

Stel dat je bijvoorbeeld samen met iemand gaat uit eten en de ander zegt 'We gaan naar de Chinees!'. De eerste keer kun je dat nog wel prima vinden, blijkbaar heeft de ander enorm zin in Chinees, prima gaan we doen. Maar als de 2e en de 3e en de 4e keer de ander ook de hele tijd bepaalt waar je samen gaat eten, dan wordt het wat vervelend. Dan gaat het wat schuren en denk je 'Hé, ik wil ook een keer mogen bepalen waar we gaan eten. In dat geval is de ander te dominant, te bepalend. Een ander voorbeeld is als je iemand belt om samen wat te doen, de ander zegt 'oké' en hup je bent samen weg.

Als het daarna lang stil blijft kun je nog een keer bellen om samen wat te gaan doen, maar als het daarna weer stil blijft en de derde of vierde keer dat je hebt gebeld blijft het nog steeds stil, dan ga je wel wat denken 'hé, waarom moet ik altijd het initiatief nemen, waarom belt die ander mij nu nooit een keer?'. In dat geval is de ander te passief, te afwachtend, en investeert gevoelsmatig te weinig in het contact.



De 40-60 regel kun je ook uitzetten in de figuur hierboven. Aan de linkerkant sta jijzelf, en aan de rechterkant de ander. Als je de 40-60 regel goed toepast, dan kom je in het midden uit, en kun je allebei wat bepalen en investeer je ook allebei in het contact. Dan heb je 'verbondenheid met wederzijds behoud van eigenheid of autonomie'.

Soms heb je niet zo'n goede klik met iemand, heb je hele andere waarden of uitgangspunten, of is de ander wat te bepalend of investeert de ander wat te weinig. In dat geval kan het handig zijn om wat afstand te houden tot de ander. Je laat elkaar dan voor wie je bent en respecteert elkaar daarin, maar je zoekt elkaar niet veel op, omdat de interactie teveel schuurt. Dan heb je 'geen verbondenheid, maar wel behoud van eigenheid'.

De slechtste positie waar je in kan zitten is die helemaal rechts op deze figuur. De ander accepteert alleen maar het contact als je je helemaal aan de ander aanpast, en is niet bereid zich in jou te verdiepen of in jou te investeren. Dan mag je er alleen maar bij horen als je heel veel investeert en je alles laat welgevallen. Je hebt dan 'schijnverbondenheid met verlies van eigenheid en autonomie'. Dat is geen gezonde relatie en dan kun je best overwegen om wat afstand te nemen en op zoek te gaan naar andere mensen die wel bereid zijn zich in jou te verdiepen en te investeren. Soms is het ook wat het is en kun je er niks aan veranderen en kun je er ook niet zomaar uit stappen. In dat geval kun je ook proberen het contact met de ander kort te houden en laag frequent. Soms moet je eerst een aantal van dergelijke meer gezonde relaties opbouwen vooraleer je uit een dergelijke ongezonde relatie kunt stappen of wat afstand kunt nemen.

### Referentie

Ellis G. & Solms M. (2018). *Beyond Evolutionary Psychology: How and Why Neuropsychological Modules Arise*. Cambridge: Cambridge University Press.