

# Margriet *More*

## Happy Body

- 118 pagina's nieuw geluk
- Boordevol inspiratie, tips en adressen • 100% genieten voor jezelf



Margriet More 1/2013 | € 4,95

## KLEIN GELUK, GROOTS GENIETEN

- Betoverende stilteplekken • Happy beauty-ABC
- Zelf maken: cadeaudoosjes • Echt converseren kun je leren
- Fruitige wintertoetjes • 25 antidiptips • Het paradijs bestaat!
- Een onsje geluk • Dans de passie in je relatie

Dave

# Laat je verleiden DOOR DE TANGO

(en vooral je eigen man)

Tangodansen om een ingedutte relatie wat 'peper' te geven? Nooit aan gedacht, maar het wérkt, merkte journaliste Muriel Ooninx.

tekst Muriel Ooninx fotografie Getty images

**O**f het nu ligt aan de plek waar ik woon ('t Gooi), mijn leeftijd (bijna veertig, dank u), of de levensfase waarin ik verkeer (met drie jonge kinderen en een jachtig bestaan); om mij heen bevinden veel stellen zich in een relatiecrisis. De Brinklaan waar ik met mijn gezin tijdelijk een huis huur - sinds de verkoop van ons huis - wordt ook wel 'de scheidingsstrip' genoemd. Van de tien huizen op een rij worden er vijf bewoond door gescheiden vaders van, pak 'm beet, begin veertig. 'Dat wordt een enkeltje Brinklaan,' grapte een crèchevader onlangs over een ander stel dat zich overduidelijk niet in de *happy go lucky*-fase bevond. Uit onderzoek aan de *Universiteit van Chicago* blijkt dat tweederde van de ongelukkig getrouwde stellen die een scheiding vermijden, vijf jaar later weer gelukkig getrouwd is. Tevens blijkt dat uit elkaar gaan en bijvoorbeeld hertrouwen niet gelukkiger maakt dan

**MURIEL:** 'Subtiel, sensueel en heel intiem. Ja, we willen heel graag door met de tangolessen'

bij elkaar blijven. En dan zijn er ook nog eens het verdriet van de kinderen en de financiële gevolgen na een scheiding. Redenen genoeg dus om je relatie op tijd onder de loep te nemen, elkaar in de ogen te durven kijken en te vragen: ben je gelukkig? Voelen we nog genoeg voor elkaar, maken we elkaar blij? Oké, misschien is er werk aan de winkel, maar om meteen maandenlang in relatietherapie te gaan, gaat velen te ver. Tila Pronk, sociaal psycholoog aan de *VU Amsterdam* en auteur van het boek *Hartstocht*, vindt dat ook niet per se nodig. De grootste valkuilen in een relatie zijn saaiheid en verveling. "Koppels onderschatten dit gevaar en

**Taal van de tango**

- **Adornos** – voetversieringen.
- **Milonga** – een salon waar de tango wordt gedanst.
- **Milonguero/milonguera** – de danser of danseres die de gebruiken, wetten en regels van de betreffende *milonga* goed kent.
- **Tanda** – een muziekset van meestal vier tangonummers.
- **Cortina** – de tijd tussen twee *tanda's* in.
- **Cabeceo** – de uitnodiging van een man tot het dansen van een *tanda*. Hiervoor gelden subtiele regels en vormen.

## CHAJA: 'Bij tango draait het om leiden en volgen, balans vinden en je positie ontdekken. Net als in een relatie'

ontdekken vaak te laat dat ze weinig meer hebben samen," zegt Pronk. "Onderweg zijn ze, door hun drukke levens met de kinderen, vergeten te investeren in elkaar. Daarvoor is niet echt een schuldige aan te wijzen. Maar niet aan je relatie werken en denken dat het wel beter zal gaan is ook geen optie." Tijd voor een onderhoudsbeurt dus. Maar als langdurige therapie niet ideaal is, wat doe je dan?

**Relatie-update**

Ik denk aan de tangoworkshop die ik net heb geboekt voor tijdens het verrassingsweekend ter ere van mijn mans veertigste verjaardag. Ook wij kunnen wel een relatie-update gebruiken. Drie kinderen (van één, twee en vier) en twee drukke banen zorgen ervoor dat we maar weinig aan elkaar toekomen. Sinds we samen in Buenos Aires waren en de tango in *milonga's* (tangosalons, red., zie kader) hebben gezien, roepen we geregeld: 'Wanneer gaan wij nu eens tangodansen?'

Tango staat voor emotie en sensualiteit. Zo zijn er de passie en subtiele bewegingen. Er is het samensmelten van leider (man) en volger (vrouw). En de broeierige sfeer tussen de *milonguero* en *milonguera* (zie kader). Zou tangodansen goeie therapie kunnen zijn? Pronk reageert enthousiast: "Waar je naartoe wilt met elkaar is naar de beginsituatie van de relatie. De relatie zat toen vol spanning en intimiteit. Jonge stellen delen alles met elkaar, overal wordt over gepraat. Door iets te gaan doen buiten je comfortzone, roep je in je lichaam gevoelens op van fysieke opwindung.

Doe je samen iets nieuws, dan dicht je die gevoelens ook toe aan je partner en lijken ze op verliefdheid." *State University New York* onderzoek onderschrijft deze gedachte. Aangevoeld werd dat samen nieuwe, spannende activiteiten ondernemen de kwaliteit van de relatie bevordert. Vooral als deze activiteiten een persoonlijke kick geven.

Stephanie (36) danst met haar man de tango sinds ze er, net als ikzelf, mee in aanraking

kwam in Buenos Aires tijdens een vakantie. "We raakten onder de indruk van de muziek, de melancholie en het prachtige samenspel tussen mannen en vrouwen. Vervolgens hebben we een week privéles genomen. Pas later in Nederland beseften we dat de dans behalve een gezellig uitje ook veel brengt voor onze relatie. We hebben een gezin met twee jonge kinderen en het gevaar van naast elkaar gaan leven ligt immer op de loer. Van onze tangoles maken we meteen een avond uit – we doen een borrel voor- of achteraf om bij te praten en soms gaan we ook nog uit eten."

De vraag die opdoemt is of tango duidelijk meer teweegbrengt dan een andere dans. Volgens Cynthia Quiroga Murcia, werkzaam aan de *Goethe Universiteit*, wel. Zij onderzocht de hormoonconcentratie bij 22 stellen tijdens het tangodansen en leidde af dat de hoeveelheid cortisol (stress-veroorzaker) afnam en het testosteronniveau (dat zin in seks veroorzaakt) toenam. De effecten waren het sterkst bij de aanrakingen van tangoparen.

Pronk ziet ook wel een verklaring voor het mogelijke succes van de tango. "Vrouwen zijn zelfstandiger en mondiger dan vroeger, maar toch blijft het heerlijk om af en toe door een man te worden meegenomen. Hij bepaalt en jij kunt even weer dat meisje zijn. De tangoregels zijn heel strikt en je hebt je er maar aan te houden." Tangodansen kan een relatie dus nieuw leven inblazen. Stephanie beaamt dit. "We hebben ook lang salsa gedanst; heel leuk en vrolijk, maar heel anders dan tangodansen. Bij salsa kun je als man en vrouw ieder je eigen show opvoeren, bij tango gaat het meer om het samenspel. Mannen leiden, vrouwen volgen; je hebt letterlijk te luisteren naar het lijf van je partner. Zelfs als je elkaar niet vast hebt, moet je voelen welke kant je partner op wil en welke versiering je moet maken. Het komt geregeld voor dat we thuis ruziënd de deur uit stappen, door het rennen en vliegen na het werk, maar we komen altijd terug met het gevoel dat we dicht bij elkaar zijn gekomen."

**Tangotherapie**

Psycho- en danstherapeute Chaja Kaufmann gaat nog een stap verder. Als systeemtherapeute werkt zij al jaren met stellen met relatieproblemen. "Vaak draait het binnen therapie alleen om de geest. Zonde." Nadat zij zelf zeven jaar geleden in aanraking kwam met de tango was ze verkocht. Het leek haar meteen logisch en natuurlijk om dans, en in het bijzonder tango, en therapie met elkaar te verbinden. "Bij tango draait het om leiden en volgen en elkaar aanvoelen, balans vinden en je positie ontdekken. In principe is de man de leider. Zijn doel is ervoor te zorgen dat de vrouw kan schitteren en hij geeft haar de ruimte om versieringen te maken." Kaufmann noemt dit een prachtig moment: "De schittering van de vrouw 'boomerangt' terug naar de man die dan wel leider is, maar in wezen ook de ondersteuner."

In de *Tango & therapie* die zij de afgelopen jaren ontwikkelde werk je in een weekend intensief aan je relatie. De belangrijke elementen van het tangodansen komen terug in een relatie. Hoe is de balans tussen twee mensen? Geeft een paar elkaar genoeg ruimte en uitdaging? Liggen de rollen vast of is er ruimte voor eigen ontwikkeling? En hoe staat het met

## LEONIE: 'In de dans kwamen duidelijk onze karakters terug'

**Tango in het kort**

De tango is zo'n honderd jaar geleden ontstaan in Argentinië (Buenos Aires) en Uruguay, waar migranten uit verschillende delen van de wereld dicht op elkaar woonden. Allemaal hadden zij hun eigen muziek- en dansstijlen meegebracht, waarmee ze op hun manier de ontwikkeling van de tango beïnvloedden. Tango-muziek en de dans zelf baseren zich op de nostalgie en het verlangen naar 't vaderland. De tango is een intieme verleidingsdans tussen de leider en volger, een weergave van emoties en verlangens. De dans kent een scherp benenspel. De leider (man) bepaalt de choreografie en de volger (vrouw) maakt versieringen. In Nederland kun je in elke grote stad tangolessen volgen of dansen op *milonga*-avonden. Jaarlijks vind in december een groot internationaal tango-evenement plaats in Amsterdam: *Tangomagia*.

**Meer weten?**

- [www.tilapronk.nl](http://www.tilapronk.nl)
- [www.chajakaufmann.nl](http://www.chajakaufmann.nl)

op 26 januari en 6 april worden *Tango & Therapie*-kennismakingssessies georganiseerd, de speciale weekenden vinden plaats van 1 t/m 3 maart en 14 t/m 16 juni.

**Meer lezen?**

*Hartstocht, de psychologie van de liefde*, door Tila Pronk, uitgeverij Bert Bakker.

## STEPHANIE: 'Van onze les maken we een avond uit, met een borrel of een etentje'

leiden? "Als één partner altijd leidt en de ander altijd volgt, wordt een relatie voorspelbaar en saai." Dit soort vragen worden in groepsessies besproken, op de dansvloer wordt bijvoorbeeld gekeken of vastgeroeste rolpatronen of karakters ook terug te vinden zijn in de manier van dansen. Hoe geeft de leider zijn volger voldoende ruimte? Een volger kan zich daarentegen ook te passief opstellen en beperkt versieringen maken. De danslessen worden verzorgd door een professionele tango-danseres. De therapie door Chaja Kaufmann zelf.

Leonie (37) kwam per toeval in aanraking met de tangotherapie-workshop. Ze stelde haar man voor om deel te nemen. "Dansen doen we wel vaker. En om op een leuke manier aan onze relatie te werken - door tango met relatietherapie te mixen - leek ons interessant. Echt slecht ging het niet tussen ons, maar het liep al een tijdje niet lekker. We reageerden anders op elkaar, geïrriteerder, maar zaten niet op maanden therapie te wachten." Voor Leonies relatie werkte de therapie goed. "Onze karakters kwamen duidelijk terug in de dans. Je leert elkaar letterlijk aanvoelen en dat werd vertaald in de psyche. Nu nemen we meer tijd om elkaar rustig te benaderen en zeggen we tegen elkaar: 'Kom even hier.'" Op de vraag of ze meer zin in seks kregen door de tango, zoals het onderzoek onder tango stellen deed vermoeden, reageert Leonie bedachtzaam: "Nee, onze relatie werd niet direct seksueel, maar wel veel intiemer." Stephanie had er nog niet op die manier naar gekeken. "Het doet wel iets op seksueel gebied, maar waar het vooral om gaat tijdens het dansen is overgave. Je overgeven aan de man. De rolverdeling is op dat moment heel duidelijk, iets wat in het dagelijks leven nog wel-

eens voor spanning zorgt. Voor westerse vrouwen is het sowieso moeilijk zich over te geven: we zijn gewend om voor onszelf op te komen. En dus zie ik dat die rolverdeling ook op de dansvloer weleens voor spanning zorgt, omdat wij vrouwen ons willen bemoeien met hoe hij leidt. Terwijl het fijn is voor de man als je dat kunt laten; hij voelt zich er heel mannelijk door. Ik vind het heerlijk zo'n avond: ik hoef niet te bepalen. Het enige wat ik moet doen is orders opvolgen en de figuren die hij aangeeft zo mooi mogelijk uitvoeren." Mijn eigen ervaring na onze workshop tijdens het verrassingsweekend voor mijn man? We hebben veel lol gehad en gelachen om ons aanvankelijke gestuntel. Maar op een gegeven moment kregen we samen vleugels. Het dansen voelde subtiel, sensueel en heel intiem. Ja, we willen heel graag door met de tangolessen. En wat betreft het seksuele: na de workshop belandden we toch mooi direct tussen de lakens in ons chique hotel. Niet verkeerd.