

2. De invloed van jullie persoonlijkheid op jullie dynamiek

Inleiding

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op één van de belangrijkste aspecten die bepalend zijn voor het succes van jullie relatie: jullie individuele persoonlijkheid. Met persoonlijkheid bedoel ik de combinatie van patronen in gedrag, emoties en gedachten die specifiek zijn voor een persoon -in dit geval: jou (of je partner)- en die bepalend zijn voor hoe je de wereld om je heen interpreteert en hoe je hier op reageert.

Ter illustratie: een persoonlijkheidsindicator waar je waarschijnlijk wel al een beeld van hebt is *introvert* versus *extravert*. Deze indicator geeft aan of iemand zijn energie voornamelijk haalt uit sociale interacties en actieve omgevingen (extravert), of juist oplaadt in rustige omgevingen of wanneer hij/zij een tijdje alleen is (introvert). En op een vergelijkbare manier zijn er meerdere indicatoren te definiëren om iemands persoonlijkheid mee te duiden. Hiervoor zijn dan ook meerdere modellen ontwikkeld in de sociale en psychologische wetenschappen.

Hoewel er veel onderzoek is gedaan op dit gebied is het nog altijd moeilijk te duiden wat iemands persoonlijkheid maakt tot wat het is. Het wordt in ieder geval gevormd door een complex samenspel waarbij niet alleen je genen een rol spelen maar ook je omgeving, cultuur, je opvoeding en je persoonlijke ervaringen. Maar in hoeverre spelen je genen dan mee in welke mate je -bijvoorbeeld- introvert bent?

In een blog [16] legt persoonlijkheidsonderzoeker René Möttus werkzaam aan de universiteit van Edinburgh, dit met een concreet voorbeeld uit. Stel je een groep voor waarin de mate van introvert en extravert gelijkmatig is verdeeld. Met andere woorden: er zitten in deze groep evenveel mensen die zichzelf beschouwen als introvert, extravert of ambivert (een combinatie van beide).

Dat betekent dat wanneer je aan twee willekeurig gekozen mensen uit deze groep zou vragen of zij zichzelf zien als introvert, ambivert of extravert, de kans ongeveer 33% is dat zij hetzelfde vakje aankruisen.

Nu blijkt echter wanneer je deze test doet met identieke tweelingen, de kans ongeveer 45% te zijn. Dit is dus een stuk hoger dan wat je zou verwachten voor een groep met mensen die niet genetisch-gezien identiek zijn. Maar de kans is ook een stuk lager dan de verwachte 100% wanneer dit persoonlijkheidskenmerk volledig aan genetische factoren

zou kunnen worden gewijd. Hierdoor kun je concluderen dat er persoonlijkheidskenmerken inderdaad deels genetisch overdraagbaar zijn, maar blijkbaar spelen er nog andere factoren mee.

We zien dit ook terug in de resultaten waarbij ouder en kind deze test doen. Hieruit blijkt dat ze in 38% van de gevallen hetzelfde vakje aankruisen. Dit is weliswaar hoger dan de 33% kans bij compleet vreemden -dus er is zeker een genetische component aanwezig- maar niet erg veel hoger.

Hoe interessant het ook is om te bedenken hoe je persoonlijkheid is gevormd, veel interessanter is het om te onderzoeken hoe het jullie dynamiek beïnvloed. Begrijpen jullie elkaar van nature? Of is er vaak sprake van misverstanden? Weet je waar je partner waarde aan hecht in de dagelijkse gang van zaken? En weet je partner dat van jou? Zijn jullie bewust van hoe jullie verschillen in persoonlijkheid zich uiten in jullie dagelijkse interacties?

Om hier meer vat op te krijgen gaan we aan de hand van vier bekende persoonlijkheidstyperingen kijken in hoeverre jullie hierop matchen -of juist niet- en onderzoeken welke invloed dit kan hebben op jullie interacties.