

## **Het Michelangelo effect**

### **Door Feikje Breimer**

Geschrokken van de vaart van het afgelopen jaar? Het was voorbij voor je het wist. Dus wanneer je van plan bent nu echt werk te maken van je hardloopplannen begin dan direct. En bekijk je partner eens kritisch, is die wel geschikt?

Zoals Michelangelo in een blok marmer al zag wie daarin verborgen zat en naar eigen zeggen zijn beelden alleen maar hoefde te bevrijden van het overtollige steen blijken partners soms iets te zien in hun nieuwe vriend of vriendin. Iets wat er dan vervolgens ook uit komt. Die stille jongen met pukkels blijkt enorm grappig te zijn volgens Annie. En inderdaad, met haar in de buurt blijkt hij de gangmaker van de buurtborrel. En Fatima? Die is lenig en sterk en heeft talent voor een snelle 5 kilometer. Haar nieuwe vriend is met haar gaan trainen. Nog nooit had je haar zien hardlopen, maar bij de eerste de beste wedstrijd in de buurt blijkt ze je zomaar voorbij te rennen bij de finish.

### **Goud waard**

Verschillende onderzoekers waaronder uit Amsterdam beschrijven het fenomeen dat zij het Michelangelo effect noemen. Het is niet simpelweg je partner de hemel in prijzen en vriendelijk behandelen. En het is zeker niet je partner omvormen tot iets wat er nooit heeft ingezet. Maar wie daadwerkelijk de mogelijkheden van iemand ziet en in staat is die te stimuleren is goud waard. Uit het onderzoek dat daarnaar is uitgevoerd bleek dat partners die elkaars vaardigheden en talenten benoemen en stimuleren daarmee de gedroomde persoonlijkheid van de ander tot leven wekken.

Stel je wordt binnenkort wakker na een onrustige nacht. Je hebt liggen woelen en malen en steeds weer bedacht je je. 'Er is meer, maar wat?'. Je hebt net de cijfers van je digitale klok van 3.59 op 4.00 uur zien springen en ineens weet je het zeker. 'Ik ben een marathonloper!' Dan helpt het best wanneer je vriendin zich niet hikkend van de lach verslikt in haar eerste kopje thee van die dag. Dat kopje thee heb jij voor haar gezet, want het besef dat je nu weet dat je een marathonloper bent moet gevierd. Het leven is mooi wanneer je echtgenote je over de rand van het kopje aankijkt en aanbiedt om dan voor het ontbijt maar pasta te koken.

### **Natuurtalent**

'Mijn vrouw loopt hard!' vertelde de man van één van mijn nieuwe loopsters aan vrienden en kennissen. Ze had net haar tweede training achter de rug en wist keurig acht maal één minuut hard te lopen. Toen ze thuis kwam stond er een kommetje yoghurt met fruit en muesli op haar te wachten. Door hem klaargezet omdat in het trainingsschema staat dat het handig is na het lopen verstandig te eten. Beide dochters vertellen het over hun moeder van ruim vijftig jaar. 'Onze moeder is een hardlooper!' Ze heeft de lichtvoetige tred van een natuurtalent en inmiddels is de hele familie en vriendenkring ervan overtuigd. Daar rent geen middelbare vrouw, maar een hardlooper.

### **Droomzelf**

Hoe ziet jouw gedroomde zelf er uit over een half jaar, over vijf jaar of tien? Of je dit nu heel precies weet te omschrijven 'in 2011 loop ik de marathon van New York' of dat je iets vager bent 'eigenlijk ben ik best sportief en past hardlopen beter bij mij dan slenteren door een winkelstraat'. Wanneer je

vriend, vriendin of partner dwars door je heen kijkt na deze ontboezeming en enkel maar hoeft te knikken. Dan weet je dat het goed zit. Die looper komt vanzelf naar buiten, want die zat er al in.

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)