

TILA PRONK

**LIEFDE
VERANDERT**

EN DAT IS GOED NIEUWS,
OOK VOOR JOU

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2024

Voor mijn ouders

Deze uitgave kwam tot stand in samenwerking met



*De wereld is vol mensen die hun hele leven op zoek blijven
naar het wonder van de liefde zonder het ooit te zien. Het is
heel simpel en vanzelfsprekend, maar onvindbaar voor wie
ernaar zoekt.*

Het enige wat nodig is, is een andere kijk.

Arthur Japin, *Een schitterend gebrek*

Copyright tekst © 2024 Tila Pronk

Omslag: Moker ontwerp

Auteursfoto's: Bo Fasel

Typografie: Zeno

NUR 320 / 400

ISBN 978-94-93319-30-1

INHOUD

Voorwoord 9

I De tijden veranderen

1. De moderne relatie 17
2. De moderne single 41

II Relaties veranderen

3. Partnerkeuze 67
4. Samen groeien 93
5. Seks en spel 121

III Jij verandert

6. Op zoek naar jezelf 153
7. Tijd om los te laten 175
8. Het lot in eigen hand 205

Nawoord 231

Dankwoord 233

Bronvermelding 239

VOORWOORD

Liefde verandert. Voortdurend. De tijden veranderen, onze relaties ontwikkelen zich, en jij verandert zelf ook. Dat kan hoop geven, maar het kan je ook een ongemakkelijk gevoel bezorgen. Mensen houden van voorspelbaarheid, en verandering brengt onduidelijkheid met zich mee. Wordt mijn situatie beter of slechter? Hoe ingrijpend zal de verandering zijn? En wat betekent het voor de rest van mijn leven?

De meeste mensen vinden die onzekerheid maar niets. Zelfs wie ontevreden of soms zelfs diep ongelukkig is, verzet zich vaak tegen verandering. Alles bij het oude houden, hoe onbevredigend ook, geeft de illusie van controle. Als er niets verandert, weet je precies wat je kunt verwachten.

Maar verandering komt hoe dan ook, of je het nou wilt of niet. Dat heb je vast al gemerkt – in de liefde of op andere domeinen van je leven. We verliezen onze baan, worden ziek, of ontmoeten iemand die ons hele leven een nieuwe wending geeft. Krampachtig vasthouden aan de status quo helpt je dus niet verder. Zelfs niet als je best tevreden bent met hoe je er nu voor staat. Bovendien is verandering erg waardevol. Het vormt de basis van onze ontwikkeling, van ons leren. Kijk maar eens naar deze

veelgebruikte definitie: ‘Leren is een blijvende verandering in gedrag, of in de capaciteit om je op een bepaalde manier te gedragen’.¹ Dit betekent dat verandering een voorwaarde is van leren: je hebt pas echt iets geleerd als je gedrag is veranderd. Of als je in ieder geval in staat bent anders te reageren wanneer de situatie daarom vraagt. Leren en veranderen gaan hand in hand en zorgen ervoor dat je als mens kunt groeien en je ontwikkelen.

We leren vooral op het moment door het opdoen van nieuwe ervaringen. Daarom ontwikkelen we ons zo snel in onze jeugd, wanneer we de wereld voor het eerst gaan verkennen en ontdekken. Dat gaat voor ons allemaal met vallen en opstaan. Toen ik een jaar of drie was, keek ik toe terwijl mijn moeder een cake aan het maken was. Ze mixte het beslag, en het zag er zó lekker uit! Impulsief stak ik mijn vingers in de kom en... mijn handje kwam vast te zitten in de mixer. Gelukkig geen blijvende schade, en de les was geleerd: blijf met je handen uit de buurt van draaiende mixers.

De kunst is om vanuit de ervaringen die we opdoen, die juiste les te leren. Het zou enorm zonde zijn geweest wanneer ik als driejarige de verkeerde conclusie had getrokken, en had geleerd om helemaal uit de buurt te blijven van cakebeslag, mixers of mijn bakkende moeder.

Ons liefdesleven is een stuk gecompliceerder dan een draaiende mixer in een kom, waardoor we vaker in verwarring zijn. Hoe kan het toch dat ik opnieuw gevallen ben voor iemand die me uiteindelijk pijn doet? Waarom is mijn relatie stukgelopen? Hoe kan ik zelf een betere partner worden?

In dit boek help ik jou om de juiste lessen te trekken uit de ervaringen die jij in je liefdesleven hebt opgedaan, en die je nog te wachten staan. Mijn doel is dat je na het lezen van dit boek de verandering in jouw liefdesleven omarmt. Dat je er nieuwsgierig naar wordt en er zelfs naar gaat uitkijken. Ik kan je niet vertellen of je situatie direct verbetert, of dat die eerst verslechtert. Ik kan je niet vertellen hoe groot de verandering is en hoe groot de gevolgen zijn voor de rest van je leven. Maar ik kan je wel helpen om die verandering in goede banen te leiden.

EEN WETENSCHAPPELIJKE BASIS

Dit is geen wetenschappelijk boek. Dit is een boek voor jou, bedoeld om je meer inzicht te geven in de liefde. Om je te helpen je (ex- of toekomstige) partner, je (verboden) relaties en jezelf beter te begrijpen. En om te leren dat het anders kan – dat het beter kan. De kennis die ik deel komt wel voor het grootste deel voort uit wetenschappelijk onderzoek. Onderzoek dat gepubliceerd is in vooraanstaande, wetenschappelijke tijdschriften. Wetenschappelijke inzichten zijn niet uit de lucht gegrepen. Ze hebben een theoretische basis, zijn getest door middel van degelijke statistische analyses van grote datasets en grondig gecontroleerd door meerdere onafhankelijke experts. Verreweg de meeste artikelen die worden ingediend bij wetenschappelijke tijdschriften worden afgewezen. Alleen artikelen die voldoen aan een zeer hoge standaard worden uiteindelijk, na heel veel herzieningen, gepubliceerd. Deze intensieve procedure kost enorm veel tijd en energie, maar is wel superbelangrijk. Wetenschappelijke inzichten

zijn geen vluchtige meningen van een individu of pakkende quotes. Het zijn belangrijke lessen om te leren, en ze helpen ons echt verder.

Maar er zijn ook nadelen aan de wetenschap. Ten eerste is het overgrote deel van het onderzoek uitgevoerd in een westerse context, bij deelnemers die wit, hoogopgeleid, (relatief) rijk en heteroseksueel zijn. Ikzelf val ook binnen deze categorie. Hoewel de meeste onderzoeken die ik bespreek generaliseerd kunnen worden voor een grotere groep, geldt dit niet voor alle bevindingen. Ten tweede is de wetenschap nooit helemaal objectief. En dat ben ik ook niet, bij het schrijven van dit boek. Ik maak keuzes in de onderwerpen die ik uitlicht en de onderzoeken die ik bespreek, omdat deze passen bij de boodschap die ik wil overbrengen. Je krijgt dus een selectie van wetenschappelijke inzichten te lezen, niet een volledig overzicht. Ten derde, tot slot, helpt wetenschappelijk onderzoek ons vooral om algemene uitspraken te doen over gemiddelden. Hoe gedraagt de gemiddelde mens zich onder bepaalde omstandigheden? Deze aanpak levert niet altijd waardevolle inzichten op, want als ik in de twintig jaar onderzoek naar de liefde iets heb geleerd, is het dit: elke persoon en elke relatie is uniek. De complexiteit van relaties kan daarom niet volledig worden begrepen door middel van wetenschappelijke studies. Het is een sterke en belangrijke basis, maar niet voldoende om het hele verhaal te vertellen.

Het verhaal dat ik te vertellen heb, is mijn visie op de liefde. Deze visie is voor een groot deel gevormd door mijn werk als wetenschapper, maar ook door andere ervaringen. Zo heeft mijn opleiding tot relatietherapeut mijn

kijk op de liefde enorm verrijkt, evenals de duizenden gesprekken die ik heb gevoerd met journalisten, studenten, vrienden en geliefden. Natuurlijk heb ik ook liefdeslessen geleerd in mijn persoonlijke leven, dat – net als dat van jou – gekleurd is door prille verliefdheden, gebroken harten en alles daartussenin.

OPBOUW VAN DIT BOEK

Dit boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel beschrijf ik de tijdgeest waarin we nu leven. Relaties hebben, in vergelijking met een aantal decennia geleden, een compleet andere functie gekregen. Ook de manier waarop we zoeken naar de liefde is drastisch veranderd. Wat verwachten we tegenwoordig van de liefde? Waar komt de toegenomen interesse in alternatieve (niet-monogame) relatievormen vandaan? Is de razendsnelle opkomst van swipe-apps een vloek of een zegen? Hoe wordt er tegenwoordig gekeken naar singles? En is het nu makkelijker of juist moeilijker geworden om de liefde te vinden?

In het tweede deel beschrijf ik hoe relaties veranderen. Natuurlijk hangt een deel van ons geluk in de liefde af van de partnerkeuzes die we maken. Hoe kiezen we een (goede) partner? Welke rol speelt ons lichaam hierin en welke rol ons verstand? Als we eenmaal een relatie hebben, verwachten we vaak dat het geluk vanzelf zal volgen. Dat is tenminste wat de gemiddelde romantische komedie of Disneyfilm ons voorspiegelt. Maar in langdurige relaties vinden er voortdurend veranderingen plaats. Na verloop van tijd raken partners vaak minder tevreden met hun relatie en met elkaar. En grote levensgebeurtenissen,

zoals kinderen krijgen, kunnen de band tussen partners flink op de proef stellen. Hoe behoud en bescherm je je relatie in tijden van crisis? Een van de grootste uitdagingen van langdurige relaties is om passie voor en met elkaar te blijven ervaren. Daarom wijd ik een apart hoofdstuk aan de rol van seks en spel in relaties.

In het derde deel beschrijf ik hoe individuen veranderen en wat de invloed hiervan is op relaties. Persoonlijke voorkeuren en karaktereigenschappen zijn veel minder stabiel dan we lang hebben gedacht. Maar binnen een relatie merk je soms niet bewust op dat je veranderd bent. En het is nog veel lastiger om een verandering bij je partner te zien – en te accepteren. Hoewel verandering dus een onvermijdelijk en vaak onderschat onderdeel is van ons liefdesleven, blijft de essentie hetzelfde: als mens kunnen we pas echt gelukkig en gezond zijn als we onderdeel uitmaken van liefdevolle relaties. Deze relaties kunnen in vele vormen en maten komen, maar moeten wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. Hoe herken je een gezonde relatie? Wat zijn *red flags*? Hoe kun je een betere partner worden? En wanneer is het tijd om de liefde los te laten?

De kennis die je in dit boek opdoet, helpt je om weloverwogen beslissingen te nemen. Beslissingen waardoor jij aan het roer gaat staan van je eigen liefdesleven. Jij bepaalt de koers!

Ben je er klaar voor? Daar gaan we.

DEEL I

DE TIJDEN VERANDEREN

1

DE MODERNE RELATIE

‘Ik zie heus wel dat hij zijn best doet. Er is ook niks mis met hem! Hij is een fantastische vader en een lieve en begripvolle partner. Maar ik voel het gewoon niet meer. Eigenlijk al niet meer sinds de baby er is. Die vonk, zeg maar. En ik weet wel dat ik dat echt nodig heb. Zo kan ik niet door.’ De trilling die eerst in haar stem lag, verdween bij het uitspreken van die laatste zin. Ze had haar keuze gemaakt. Niet lang daarna gingen Samira en Jeroen uit elkaar.*

Ik had in de korte tijd dat ik dit stel begeleidde, als onderdeel van mijn opleiding tot relatietherapeut, al snel gemerkt dat Samira het niet meer zag zitten. Ze hadden elkaar op Tinder leren kennen, vier jaar voordat ze bij mij op de bank zaten. Na een periode van casual daten was het snel gegaan: ze gingen samenwonen, Samira werd zwanger en beviel van een gezonde dochter. Daarna ging het bergafwaarts. Er kwamen ergernissen, getouwtrek om wie er wanneer verantwoordelijkheid had voor de baby, ruzies. Hun seksleven leek in rook op te zijn gegaan, net als de humor en luchtigheid die hun relatie altijd

* De namen en sommige details van de mensen die beschreven worden in dit boek zijn aangepast.

had getypeerd. In Samira's ogen was Jeroen als een blad aan de boom veranderd. En met deze vermoeide, uitgebluste man wilde ze haar leven niet delen. Samira was uit plichtsbesef nog in therapie gegaan, maar ze zocht vooral naar een 'beschaafde' manier om de stekker eruit te trekken.

In diezelfde tijd zag ik een ander stel, Ruth en Wim. Ze hadden elkaar op hun zestiende ontmoet op de kermis en waren inmiddels ruim vijftig jaar samen. In mijn gesprekken met dit stel had Wim zich stilgehouden. Terwijl Ruth sprak, leunde hij achterover met zijn armen over elkaar en samengeperste lippen. Ruth vertelde emotioneel over haar migraine, het verlies van haar baan, de zorgen over hun oudste zoon. Haar verdriet. 'Als hij gewoon eens een arm om me heensloeg. Een lief woordje zei. Dat is alles wat ik wil!' Na drie sessies zijn Ruth en Wim afgehaakt. Wim wilde niet meer komen, mailde Ruth me. Ze was teleurgesteld, maar probeerde er maar het beste van te maken. 'Wim is echt geen kwade pier, hij bedoelt het goed. En ook al had ik op een andere uitkomst gehoopt, ik ben blij dat ik het geprobeerd heb.'

Hoe denk jij over deze twee vrouwen en de beslissingen die zij namen over hun relatie? Misschien vind je de keuze van Samira impulsief, dom zelfs. Hoe kan ze haar relatie met een prima partner en de vader van haar jonge dochtertje zo roekeloos beëindigen? Waarschijnlijk heb je direct een bepaald beeld gevormd van Samira's persoonlijkheid. Misschien verwacht je dat ze lui, veeleisend of verwend is. Dit staat in schril contrast met het beeld dat je vast van Ruth hebt. Het beeld van een lieve, bedroefde vrouw die zichzelf wegcijfert. Misschien kreeg je mede-

lijden met haar en dacht je bij jezelf: Ga toch weg bij die man! Hij verdient je niet!

Als deze omschrijvingen enigszins in de buurt komen van jouw gedachtes tijdens het lezen, heb ik twee nieuwtjes voor je: 1) je reacties zijn compleet normaal, 2) je maakt een denkfout. Om de denkfout toe te lichten wil ik je kennis laten maken met het basisprincipe van de sociale psychologie. Een simpele maar belangrijke formule die een centrale rol speelt in dit boek. Daar komt ie:

Gedrag = Persoon x Situatie

Deze formule is bijna een eeuw geleden ontwikkeld door de grondlegger van de sociale psychologie, Kurt Lewin.² De formule houdt in dat het gedrag dat wij vertonen (G), altijd een combinatie is van: de persoon die we zijn (P) en de situatie waarin we ons bevinden (S).

Dit betekent dat we dus niet zomaar kunnen voorspellen hoe iemand zich zal gedragen als we alleen informatie hebben over zijn of haar persoonlijkheid. Denk eens aan iemand in je omgeving met een extravert en uitbundig karakter. Hoe gedraagt deze persoon zich tijdens een feestje? Zie je het voor je? Oké, denk nu aan diezelfde persoon, maar dan tijdens een begrafenis van een geliefd familielid, of tijdens een moeilijk examen. Hoe gedraagt deze persoon zich dan? Dit gedachte-experiment laat je waarschijnlijk zien dat de situatie waarin iemand zich bevindt een cruciale rol speelt in gedrag. Mensen zijn sociale dieren: we zijn enorm gevoelig voor de normen in onze omgeving en verwachtingen van anderen. We passen ons gedrag aan als de context hierom vraagt,

vaak zelfs zonder erbij na te denken.

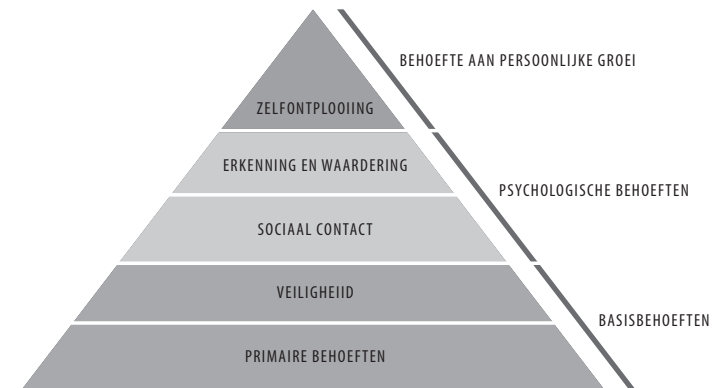
De situatie is dus doorslaggevend bij de totstandkoming van gedrag. Maar als we kijken naar het gedrag van anderen, hebben we daar vaak bijzonder weinig oog voor. Dit gebeurde ook toen je de verhalen las over Samira en Ruth. Je kreeg informatie over hun gedrag en had de neiging conclusies te trekken over wie deze vrouwen zijn als persoon. Dit is de denkfout waar ik het eerder over had. Een denkfout die zo vaak voorkomt dat sociaal psychologen het de ‘fundamentele attributiefout’ noemen.³ Het is een attributiefout omdat we gedrag automatisch toeschrijven (attribueren) aan de persoon en we niet genoeg rekening houden met de situatie. De fout is fundamenteel omdat hij gemaakt wordt door de meeste mensen.

Het zou kunnen dat de persoonlijkheid van Samira en Ruth helemaal niet zoveel van elkaar verschilt, maar dat zij zulk ander gedrag vertonen omdat zij zich in een compleet andere situatie bevinden. Misschien had Ruth wel dezelfde keuzes gemaakt als zij in de schoenen stond van Samira, en vice versa. Het verschil in de situaties van deze vrouwen komt deels voort uit het feit dat zij uit een andere generatie stammen. Wat maakt voor hen een relatie de moeite waard? Wat verwachten zij van een partner? Eén ding is zeker: de antwoorden op die vragen zijn in de loop der tijd compleet veranderd.

DE PIRAMIDE BEKLIMMEN

Heb je weleens gehoord van de piramide van Maslow? Dit concept werd in 1943 ontwikkeld door psycholoog Abraham Maslow om de verschillende behoeftes van de mens

weer te geven. Volgens Maslow zijn deze gerangschikt in een hiërarchie, waarbij behoeftes hoger in de piramide pas geactiveerd worden als behoeftes onderaan de piramide (grotendeels) zijn vervuld.⁴ Dit is best logisch: als we stranden op een afgelegen eiland, gaan we eerst op zoek naar voedsel en een veilige plek om te slapen. Pas als we dat voor elkaar hebben, valt het ons misschien op dat we eenzaam zijn en gaan we op zoek naar andere mensen om ons gezelschap te houden. En pas als we eenmaal een fijn sociaal netwerk hebben opgebouwd en ons een gewaardeerd lid van de gemeenschap voelen, zoeken we misschien naar manieren om ons als mens verder te ontwikkelen.



Piramide van Maslow

De Amerikaanse relatiewetenschapper Eli Finkel ontdekte dat deze piramide van Maslow ook heel goed toe te passen is op relaties. En dan vooral om de functie, het nut, van relaties door de jaren heen beter te begrijpen.⁵

Laten we om dit te illustreren eens teruggaan in de tijd. Naar het Noord-Hollandse platteland, waar tuinder Joop en onderwijzeres Marie elkaar ontmoetten op een bruiloft, midden in de Tweede Wereldoorlog. Joop en Marie trouwen kort na de bevrijding, in 1946. Ze krijgen acht kinderen. Je zou kunnen stellen dat ze een hard leven leidden, met veel onzekerheid, ziektes en armoede. Hun leven stond, vooral in het begin van hun relatie, in het teken van het vervullen van de basisbehoeftes: samen zorgden ze voor brood op de plank en een veilig en warm onderkomen voor hun grote gezin. Joop en Marie hadden geluk, want hun samenzijn was niet alleen functioneel, maar ook prettig en liefdevol. Zeker toen de kinderen groter werden en de zorgen minder, was er ruimte voor plezier en gezelligheid. Zo klommen Joop en Marie al een trapje hoger op de piramide.

De derde zoon van Joop en Marie wordt vernoemd naar zijn vader. Zoon Joop gaat studeren in Tilburg, waar hij in 1970 medestudent Riet ontmoet. Joop en Riet hebben dezelfde vriendengroep en trekken veel samen op. Na een paar jaar vriendschap springt de vonk over. In diezelfde tijd vindt er een verandering plaats in de functie van relaties. Onder invloed van vrouwelijke emancipatie en sterke economische groei, gaan partners in de jaren 70 hogere eisen stellen aan hun relatie. Het huwelijk was (voor de meerderheid) niet langer noodzakelijk omdat je anders honger leed of niet veilig was. Veel mensen konden los van elkaar in hun basisbehoeftes voorzien. Als gevolg daarvan verwachtten ze dat hun relatie psychologische behoeftes zou vervullen: Voel ik me geaccepteerd door en geborgen bij mijn partner? Voel ik me geliefd en

gesteund? De lat voor een succesvolle relatie lag hierdoor een stuk hoger dan voorheen. Ongelukkige stellen zagen een uitweg en gebruikten die gretig: het percentage echtscheidingen groeide explosief tussen 1970 en 1985.⁶

Maar natuurlijk waren er ook succesverhalen. Neem nou Joop en Riet. Ze trouwen aan het eind van de roerige jaren 70 en krijgen drie kinderen. Tegen de traditie in besteedt Joop wat meer tijd aan de zorg voor de kinderen dan Riet, die op haar beurt meer bijdraagt aan het inkomen. Maar in hun relatie en de rollen die zij vervullen, zijn ze vooral gelijkwaardig. Hun relatie wordt gekenmerkt door vertrouwen, vriendschap, wederzijdse steun. En een diepe, onvoorwaardelijke liefde voor hun kinderen en elkaar.

Joop en Riet hebben inmiddels ruim vijftig jaar een relatie, en ze zijn een belangrijke inspiratiebron voor mij – hun jongste dochter. Het lijkt erop dat mijn ouders elkaar alles bieden wat je maar zou kunnen of mogen verwachten van de liefde. Maar de functie van een relatie is opnieuw veranderd. Veel mensen kunnen namelijk inmiddels ook zonder een relatie aan hun psychologische behoeftes voldoen. Ze hebben een rijk sociaal leven en vinden erkenning en waardering in sociale contacten op hun werk, bij vrienden of in de buurt. En daarmee hebben we de top van de piramide bereikt. De functie van een relatie is nu om onze behoeftes tot zelfontwikkeling te vervullen. En dat is een hele kluit. Het betekent dat we in onze relatie niet alleen intimiteit, passie en verbinding zoeken, maar dat we ook verwachten dat onze partner ons helpt om een betere versie van onszelf te worden.

Het slechte nieuws is dat hiermee de lat wel erg hoog is