



BEELD: JOHANNA NIX-WALKUP (UNSPLASH)

# TOT DE DOOD ONS SCHEIDT

HOE VIND JE EEN PARTNER VOOR ALTIJD?

**Hoe houd je het een leven lang leuk met je geliefde?  
Drie ervaren relatietherapeuten delen hun inzichten.**

TEKST: RUUD HOLLANDER

'In een liefdesrelatie zijn er twee dingen belangrijk,' aldus de Vlaamse relatietherapeut en seksuoloog Alfons Vansteenwegen. 'Eén: *Making the right choice*, en twee: *making the choice right*.' Eerst moet je een goede keuze maken en vervolgens moet je zorgen dat die keuze goed blijft. Niet toevallig is Vansteenwegen auteur van de bestseller *Liefde is een werkwoord*. Het sprookje van de romantische liefde is niet aan hem besteed. Hij zegt: 'De heftige gevoelens van verliefdheid die een mens kunnen overvallen, worden veroorzaakt doordat verliefdheid een oogziekte is. In de eerste maanden zie je de ander niet echt. Pas als je iemand

goed leert kennen en hij of zij van zijn voetstuk valt, begint de werkelijke relatie.' Dat vindt ook relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven. 'Het romantische ideaal is pas tweehonderd jaar oud,' zegt hij. 'Daarvoor was de partnerkeuze vooral praktisch van aard. Het huwelijk was een economisch verbond en de keuze voor een man of vrouw werd vaak door de familie gedaan. Wereldwijd is dat trouwens nog steeds zo: over de hele linie zijn er nog steeds meer huwelijken gearrangeerd dan vrij gekozen. Het verschil tussen die twee moeten we niet overdrijven. Ook mensen die vrij mogen kiezen zijn meestal praktisch. Bij de



## 'Verliefdheid is een oogziekte. In de eerste maanden zie je de ander niet echt'

beoordeling of iemand een geschikte levenspartner is, wordt echt wel meegewogen of die persoon goed zal liggen bij familie en vrienden. En mensen kijken heus of iemand stabiel is en een beetje voor zichzelf kan zorgen. Dus gevoelens spelen een grote rol in de liefde, maar bijna iedereen gebruikt ook echt zijn verstand wel.'

'De psychische gezondheid van de partners is een van de beste voorspellers van een goed huwelijk,' zegt relatie- en gezinstherapeut Carolien Roodvoets. 'Het lastige is alleen dat mensen pas vanaf hun veertigste psychisch volwassen zijn. Op die leeftijd weten ze wat ze willen, wat bij ze past en kennen ze hun angsten en fouten een beetje. Dus kies je partner niet op te vroege leeftijd. Verder speelt uiterlijk natuurlijk een rol. Er moet wel lichamelijk een klik zijn, mede veroorzaakt door geur en hormonen. Dat zijn deels echter onbewuste processen en onderdeel van de magie.'

### IEMAND NET ALS JIJ

De beste tip voor een goede partnerkeuze? Dat is voor Vansteenwegen en Van de Ven een uitgemaakte zaak: zorg dat iemand zo veel mogelijk op je lijkt. Van de Ven: 'Trouw met je buurjongen of -meisje! Iemand uit dezelfde buurt, met dezelfde sociale achtergrond, dezelfde interesses en waarden, liefst met een gelijkwaardig opleidingsniveau en ook uiterlijk in dezelfde *league*.' Is dat niet saai? Vansteenwegen: 'Maak je geen zorgen, al heb je nog zo veel overeenkomsten met iemand, er blijven nog ontelbare verschillen over. En ruzies gaan bijna altijd over verschillen. Die bestaan niet tijdens de verliefdheid, maar als die over is dan komen ze aan het licht en de grote vraag wordt dan: hoe overbruggen we ze? Echt: hoe minder je die vraag hoeft te stellen, hoe beter.' Online daten heeft voor Vansteenwegen het nadeel dat je makkelijker mensen ontmoet met een heel andere achtergrond. 'Ik kan het niet bewijzen, maar mijn gevoel zegt me dat dit soort relaties minder sterk zijn.'

Carolien Roodvoets: 'Te grote verschillen zijn niet overbrugbaar. Ik heb een stel in de praktijk gehad waarvan de man een pietje-precies was – je zou hem een dwangneuroot kunnen noemen – en de vrouw een enorme sloddervos. Die hadden dus nooit met elkaar moeten gaan

samenwonen, want ze hadden voortdurend ruzie. En als de ene geliefde strenggelovig is en de ander een vrijgevochten kunstenaar, gaat dat ook bijna zeker mis. Voor een duurzame relatie is 'houden van' niet genoeg; je moet wel bij elkaar passen. En het helpt om realistische verwachtingen te hebben. Ik had laatst een vrouw in therapie die zei: 'Ons probleem is dat mijn man mij totaal niet kan helpen met mijn depressiviteit.' Waarop ik zei: 'Dat kun je ook niet van hem vragen. Help jezelf!' Ze vervolgt: 'Om het goed te hebben samen moet je accepteren dat de ander echt een ander is. Probeer hem of haar niet te veranderen. Verlang niet dat je geliefde hetzelfde denkt, voelt en vindt als jij.'

'VERLANG NIET DAT JE  
GELIEFDE HETZELFDE  
DENKT, VOELT EN  
VINDT ALS JIJ'

Voor Roodvoets en Van de Ven is een goede balans tussen verbondenheid en autonomie cruciaal. 'Het is goed als je niet de hele dag op elkaars lip zit. Een eigen vriendenkring, hobby's en interesses houden een relatie fris en spannend,' zegt Roodvoets. Van de Ven: 'Dat is best een ingewikkelde dans. In een relatie moet je toegewijd zijn aan de ander, je in de ander willen verdiepen en zo veel mogelijk rekening houden met zijn of haar wensen, maar je moet ook authentiek en jezelf kunnen zijn.'

Vansteenwegen: 'Het gaat om geven en nemen, en dat moet wel een beetje in evenwicht zijn. Mijn advies: zorg dat je iets meer geeft dan je krijgt. Als beide partners dat nastreven, komt het meestal wel goed.'

Roodvoets: 'Je moet echt de moeite doen om aardig te zijn tegen elkaar. Wees lief. Geef je partner het beste van jezelf. Soms zie je dat mensen op hun werk vrolijk, vriendelijk en voorkomend zijn, maar thuis moe en mopperig. Dat helpt niet. Veel gezonder is het om de partner niet voor lief te nemen en samen regelmatig iets leuks te ondernemen. Alles waar je met zijn tweeën plezier aan beleeft is goed: dansen, reizen, wandelen...' Volgens Roodvoets bevordert dat de intimiteit. Ze zegt: 'Je moet echt het gevoel hebben dat je de nummer één



'IEDERE  
RELATIE HEEFT  
'WOESTIJN-  
MOMENTEN'.  
DAN DENK JE  
DAT ER NOOIT  
MEER IETS  
GROEIT OF  
BLOEIT'

bent voor je partner en exclusiviteit ervaren, ook op seksueel gebied. Veel mensen vinden dat moeilijk – er zijn nog zo veel andere leuke mannen en vrouwen! – maar uit onderzoek blijkt dat monogame relaties gelukkiger zijn en langer duren. Echt kiezen voor elkaar, tot in detail elkaars verleden en gevoelens kennen, geheimen met elkaar durven delen, trouw zijn: dat is toch wel de beste basis.'

### HOUD JE EMOTIES IN DE HAND

Ook goede communicatie wordt door de drie relatietherapeuten genoemd als een van de pijlers van een goede relatie. Van de Ven: 'Praat over de dingen die je belangrijk vindt.' Roodvoets: 'Door voldoende tijd te nemen voor elkaar en jezelf echt te durven uitspreken, voorkom je dat pijn en verdriet zich ophopen. Dus praat erover als iets je dwarszit. Ruzies zijn niet erg, als ze maar iets opleveren. Bij helende ruzies los je iets op, bij foute ruzies beschadig je de relatie alleen maar. Dan gaan er allerlei verwijten over en weer, praten partners een paar dagen niet met elkaar, tot de gemoederen bedaard zijn en ze weer op de oude voet verder gaan. Maar dan is er niks veranderd en kun je er donder op zeggen dat de ruzie zich snel weer

herhaalt. Dat is het moment dat je beter naar een therapeut kunt gaan.'

Het reguleren van emoties is volgens Jean-Pierre van de Ven een vaardigheid die vaak aan bod komt tijdens relatietherapie: 'Als de ene partner ontploft en de andere partner ontploft mee, dan schiet het niet op. Beter is het om even tot tien te tellen, te proberen de rust te bewaren en je af te vragen: waarom is de ander zo boos? Ook is het goed om emoties over je eigen issues te reguleren. Had je een rottdag op je werk? Ben je ergens gefrustreerd over? Zit je in een dip? Probeer afstand te nemen van de heftige gevoelens die dat soms oproept en zadel je geliefde er niet onnodig mee op.'

Van de Ven refereert aan de vijf bouwstenen van een goede relatie van Esther Kluwer, bijzonder hoogleraar duurzame relaties aan de Radboud Universiteit. Die vijf bouwstenen zijn volgens haar:

- houd negatieve emoties voor je;
- geef wel uiting aan positieve emoties;
- gun elkaar dingen;
- vergeef elkaar;
- breng voldoende tijd met elkaar door.

Wie deze regels in acht neemt levert een grote bijdrage aan de harmonie in huis.

### VERTROUWEN EN VEILIGHEID

En stel dat het gevoel toch over is? Carolien Roodvoets: 'Mensen kunnen uit elkaar groeien, soms is dat echt niet te voorkomen. Dat kan een reden zijn om te willen scheiden.' Alfons Vansteenwegen: 'Iedere relatie heeft wat ik noem 'woestijnmomenten'. Je kunt je dan niet voorstellen dat er ooit nog iets gaat groeien of bloeien. Maar zelfs dan zou ik niet te snel opgeven. Relaties zijn kostbaar. Ze zijn goed voor de tevredenheid en de gezondheid. Door goed te communiceren, je verlangens naar elkaar onder woorden te brengen en te onderhandelen kunnen gevoelens echt wel weer terugkomen.'

Jean-Pierre van de Ven: 'Uit onderzoek van een jaar of wat geleden blijkt dat twee procent van de stellen nog net zo verliefd is als in het begin. Bij 98 procent is dat niet meer het geval, en dat is ook niet erg. Er komt iets anders voor in de plaats.' Carolien Roodvoets: 'Vertrouwdheid, veiligheid, verbondenheid: er zijn voor elkaar. Ik zorg voor jou en jij zorgt voor mij. Zolang dat er is, is er een goede basis.' ♦