

Rika Ponnet

Alleen

met **jou**

**De terugkeer van de
romantische liefde**

 | LANNOO

Aan wie voor mij schoot was, is en zal zijn.

Aan voor wie ik schoot was, ben en zal zijn.

Uit dankbaarheid voor de liefde in mijn leven.

Inhoud

Inleiding 9

DEEL I

De eeuw van de single 15

- 1. De ‘wij-zijn-slecht-bezig’-tendens 19**
 - Over liefdesnomaden en primarkdaten 22
 - Keuzestress 26
 - De ratio als toevluchtsoord voor relatieangst 28
 - Checklistdaten 31
- 2. Biologische en sociologische excuusstruizen 35**
 - De kip en het ei 36
 - De gevoelskeuze 40

DEEL II

De emotionele logica
van relaties 43

- 1. Liefhebben: geen verbondenheid zonder autonomie,
geen autonomie zonder verbondenheid 44**
 - Verbondenheid 44
 - Autonomie 46
 - De relatiedans tussen ouders en kinderen 47

Hechting is tweerichtingsverkeer 50
Hechtingsstijlen 51

2. Kijken door de hechtingsbril 55

Een frisse kijk op de wereld 55
Veilig de wereld in 57
Onveilig de wereld in 62
De dans van de polen 64
Ik voel dus ik ben 67

3. De liefdesacht 75

Relatiedynamiek onder de loep 75
Liefdescirkels 77
Onderstromen in relaties 88
De liefdesacht in de praktijk 90
Ik val voor jou, jij valt voor mij, we vallen voor elkaar 112
De grijzigheden omarmen 120
Liefde versus sociale media 122
Alleen met jou en met jou alleen 130

4. De non-verbale taal van de liefde 133

Over liefdesgeheugen en liefdesherinneringen 133
De 'klik' verklaard 135
Gevoelsecho's 137
Er is hoop, maar de weg is hobbelig 147

DEEL III

Ode aan de romantische liefde 157

1. Op weg naar een positiever relatieklimaat 160

#hetisingewikkeld is oké 165

Lang is niet altijd beter 165

Scheiden als uiting van een verlangen naar
verbondenheid 168

Mythes over de romantische liefde overboord 170

2. De romantische liefde als vlucht vooruit: ondernemerschap in de liefde 175

Het heilige vuur van ambitie 175

Kijken met je hart 178

De romantische liefde vieren 200

Alles van waarde maakt weerloos 204

Tot slot 207

Literatuurlijst 211

Inleiding

14 februari 2018. Zoals altijd op de datum van het feest van de geliefden bellen een aantal media me op. Allemaal willen ze iets doen rond die dag, maar allemaal willen ze de romantische clichés vermijden, zo vertellen ze mij. Want is het in de liefde toch niet vooral moeilijk? En al die singles vandaag! Al die relatiebreuken! Zijn we er wel voor gemaakt, voor die liefde? Misschien kunnen we het eens hebben over overspel, als het echt moeilijk gaat in de liefde? Verwachten we niet te veel? Is de romantiek niet de schuld van alles? En bestaat dat nog wel, een leven lang houden van? Het is maar een greep uit de voorstellen die me voorgelegd worden.

Ik zit op die bewuste Valentijnsdag in Lanzarote, de plaats waar we het liefst onze gezinsvakanties doorbrengen, en waar feestdagen nog de bescheidenheid inzake vieringsomvang hebben uit mijn kindertijd. In de plaatselijke Unide, een klein grootwarenhuis, ben ik met mijn kinderen sinaasappelen aan het uitkiezen als door de boxen Lionel Richie klinkt, die me met ‘Say you, say me’ zo terugflitst richting jaren 1980. Ik ben een tiener op een dansvloer vol andere tieners, waarvan velen voor het eerst ‘cheek to cheek’ op die ene tegel het beste van zichzelf geven. Ik pak spontaan mijn dochter vast en doe hetzelfde, tussen de stand met lokale aardappelen, aubergines en tomaten. Ze is eerst een beetje gegeneerd, maar zwiert daarna vol overtuiging het lied door tot de laatste noot. Als ik diezelfde avond door een radiozender word gebeld om het te hebben over waarom er vandaag zoveel relatiebreuken zijn, overvallen triestheid

en opstandigheid me tegelijkertijd. Is dit de manier waarop we het over relaties, de liefde moeten hebben op de dag van diezelfde liefde? De onmogelijkheid ervan? En waar onderweg hebben we eigenlijk het idee opgevat dat de romantische liefde de bron van alle onheil is?

Het is een weerstand die ik al langer ervaar als de romantische liefde neergesabeld of bekritiseerd wordt. Het is een gevoel van warmte dat ik meer en meer koester telkens als ik diezelfde liefde in al haar clichématige schoonheid bezongen, beschreven of beleefd zie. Daar, op die dag, nam ik het besluit dat de romantische liefde iets anders verdient dan onze hoon en onze opgetrokken wenkbrauwen. Ik wil alvast een pleitbezorger zijn voor iets anders. Niet omdat ik Lionel Richie elke dag op de radio wil horen, wel omdat de romantische liefde samenvat en toont wat de essentie van alles is, wat onze ultieme drijfveer is: graag zien en graag gezien worden, houden van, liefde geven en ervaren. Zo gezegd klinkt dat wollig, gaan er ongetwijfeld bij een aantal mensen haartjes overeind staan en ze zetten zich schrap met een lijst aan tegenwerpingen. Misschien herken je deze reactie bij jezelf. Ik raad je in dat geval aan eerst voor jezelf de volgende vraag te stellen: wat drijft ons ultiem als mens? En het antwoord zal uiteindelijk altijd en onveranderlijk die romantische liefde zijn. Zij is volgens mij het leven, de rest altijd op-nieuw een variatie van overleven.

Zo geponereerd klinkt het ongetwijfeld enigszins naïef, een geloofsuiting in iets waarvan anderen kunnen zeggen dat ze er geen aanhanger van zijn of van hun geloof gevallen zijn na ervaringen die die afvalligheid rechtvaardigen. Toch heeft mijn standpunt niets te maken met meisjesachtige naïviteit of goedgelovigheid. Om tot het krachtige besluit te komen dat de romantische liefde centraal stellen in ons liefdesleven de best

mogelijke keuze is, legde ik een odyssee af die begon toen ik in 2012 *Blijf bij mij* schreef en uitbracht.

Wie boeken schrijft, wil graag dat die gelezen worden, maar dat dit met *Blijf bij mij* zo massaal zou gebeuren, was toch een verrassing. Op meer dan 40.000 schappen staan, het is me wat. Zonder vals bescheiden te zijn, heeft dat succes in eerste instantie te maken met de kracht van de hechtingsleer, het geesteskind van een van de grootste denkers van de afgelopen eeuw, de Britse psychiater John Bowlby. Zijn denkkader, dat in wezen een theorie is over hoe mensen omgaan met het (dreigend) verlies van een betekenisvolle andere, was toen al genoegzaam bekend in Vlaanderen, maar niet onder een breed publiek en zeker niet vanuit het perspectief van liefdesrelaties. Daarvoor heeft *Blijf bij mij* mee gezorgd.

Wat de impact is van hechting en hechtingsgedrag op ons leven en onze relaties, valt moeilijk te overschatten. Ik ondervond het de afgelopen jaren vaak dankzij de vele reacties die me bereikten via mail en sociale media, maar zeker ook op lezingen, waarvan ik er ondertussen een lange reeks achter mij heb liggen. Die reacties waren vaak heftig, aangrijpend en ontroerend. Soms waren het getuigenissen over bijzonder pijnlijke bewustwordingsprocessen die behalve verdriet nogal eens wanhoop oproepen. Dat ging soms (al eens) ver. Een aantal keren verliet iemand de zaal midden tijdens de lezing, niet omdat ze het slecht vond, maar omdat wat verteld werd te heftig binnenkwam. Iemand ging het boek ruilen in de boekhandel, voorzichtig half gelezen. Hij wou en kon niet verder omdat hij er niet klaar voor was. Tot op de dag van vandaag sta ik ervan versteld wat Bowlby met mensen doet. En ergens ook weer niet: voor mij is er professioneel en ook privé, een voor en een na Bowlby, en bij dat voor kan ik me niet veel meer voorstellen.

Ik kreeg prachtige dankbetuigingen over eindelijk gelegde familiepuzzels, verklaard relatiegedrag, de eigen gevoelde realiteit, het ontstaan van relaties of de afwezigheid ervan, andere keuzes die gemaakt worden, verwachtingen bijgesteld. Ze raakten me diep: het zijn vaak verhalen van hoop, wat me sterkte in de overtuiging dat inzicht misschien nog geen verandering of oplossing is, maar wel erg bevrijdend kan werken.

Het meest werd ik uiteraard geconfronteerd met de impact van het boek via mijn praktijk, waar ik dagelijks in gesprek ga met cliënten, meestal singles op zoek naar de (nieuwe) liefde in hun leven. Ik hoorde mensen zichzelf en anderen binnen een hechtingsstijl plaatsen als was het een soort van typologie. 'Ik denk dat ik een beetje angstig gehecht ben, maar mijn ex was toch vooral vermijdend, een echte narcist.' Of: 'Ik ben altijd op verkeerd gehechte vrouwen gevallen, stel me nu maar eens een veilig gehechte voor.' Ik hoorde mensen hun eigen relatiegedrag en -keuzes en die van anderen problematiseren. Het leek soms een medisch etiket waarvoor remedies werden gezocht.

Ik merkte dat die manier van met de hechtingsleer omgaan niet vruchtbaar is, misschien zelfs toevoegt aan het huidige datingklimaat waarin terughoudendheid, kritisch hoog gepositioneerde latten en veel verwerping centraal staan. Ik lichtte dat telkens toe. Dat het niet belangrijk is jezelf of je partner in een of ander vak te stoppen en op die manier vast te zetten en te definiëren, maar dat het vooral belangrijk is om te begrijpen wat er in een relatie op dat vlak speelt, hoe mensen elkaar triggeren in hun hechtingsgedrag, elkaar tegemoetkomen of net aanjagen. Ik lichtte ook toe aan singles dat een veilig gehechte partner zoeken niet de oplossing is en mocht ik ze op die manier al kunnen aanreiken, de kans groot was, bij wijze van grapje, dat ze hem of haar gewoon te saai zouden vinden. Dat de 'juiste' partner niet hoeft te beantwoorden aan een lijstje met voorwaarden,

maar diegene is die je ontmoet, die je raakt, met wie je een connectie voelt. Dat de sleutel altijd opnieuw afstemmen en communicatie zal zijn, de bereidheid om de hechtingshandleiding van de ander te lezen, de bereidheid ook om die van jou te laten lezen en uiteraard ook zelf een beetje te kennen. Ik gaf vooral de boodschap mee dat partnerkeuze niet gaat over inhoud (leeftijden, lengtes, woonplaatsen, diploma's, lievelingsgerechten, muziekgenres of reisbestemmingen), maar over lichamelijk ervaren, voelen en denken ineen, een totaal gevoel van tot elkaar aangetrokken te zijn, dat de voorbode van verliefdheid is. En dat het er juist altijd opnieuw over gaat om voor die verliefdheid zo ontvankelijk mogelijk te zijn. Kiezen voor een partner is namelijk nooit een keuze tussen hart of verstand, maar altijd opnieuw een uniek bewustzijn dat al die dingen verenigt.

Vanuit al die ervaringen ontstond *Alleen met jou*. Vanuit de overtuiging en ondervinding dat ons huidige dating- en relatieklimaat ons al te vaak te ver wegleidt van wat ons het meest tot mensen maakt, ons vermogen om ons intiem te verbinden, om lief te hebben. Omdat het ons blokkeert, ons isoleert en vervreemdt van onze diepste verlangen, die de eigenlijke leidraad in ons leven zijn. Omdat het ons angstig maakt. We zijn al te vaak bang voor de liefde, bang voor onze natuur, bang voor pijn, voor verlies zonder dat we die zelfs ooit gekend of doorgemaakt hebben. Juist omdat we de liefde en haar moeilijke kanten vrezen, lijden we. Dat lijden proberen we op te lossen door te rationaliseren: eisenlijsten af te vinken of godbetert algoritmes onze partner te laten kiezen, door weg te relativiseren en ons aan te passen of gewoon neer te leggen bij. Het zijn telkens manieren om die diepste, niet-ingevulde verlangens te negeren.

In *Alleen met jou* hoop ik aan de hand van talrijke, heldere voorbeelden uit de praktijk duidelijk te maken wat die diepste verlangens bij elk van ons zijn en hoe ze, vaak op een onbewust niveau, onze liefdeslevens bepalen. Het moment waarop ze zich het scherpst en in al hun kracht tonen, is telkens opnieuw het moment waarop we verliefd worden, we de romantische liefde in ons leven toelaten en beleven. Zie haar als een spiegel van alles wat er zich onder het uiterlijk afspeelt.

Het is de belangrijkste reden waarom ik vandaag, tegen de rationaliserende stroom in, een vurig pleidooi houd voor die romantische liefde, een pleidooi voor ervaren, voelen en weten ineen. De romantische liefde leert ons wie we zijn, ze maakt ons tot wie we zijn, ze wijst ons de weg naar de ander, naar wat we samen, maar ook alleen kunnen worden.

Als ik de komende jaren op Valentijn het mag hebben over de kracht en schoonheid van de romantische liefde, zal ik dat een geweldige winst vinden. Als *Alleen met jou* eraan kan bijdragen dat we opnieuw met meer ontvankelijkheid, meer overgave en meer geloof de romantische liefde in ons leven toelaten en een hoofdrol geven, zal ik een tevreden auteur zijn. En wie het aandurfde om de romantische liefde aan te gaan, een vervulde, rijkere, geliefde en liefdevolle man of vrouw.

DEEL I

DE EEUW VAN DE SINGLE

Het is niet het alleen thuiskomen of ontbijten. Niet het dubbele bed waarin hij vooral alleen slaapt. Ook niet het alleen reizen of aankomen op feestjes. Hij leest dat andere singles het met al die dingen lastig hebben, maar hij heeft er geen problemen mee. Wel overvalt hem soms dat knagende gevoel dat hij niet echt bij iemand hoort. Ja, als 36-jarige heeft hij getimmerd aan een prijzenswaardige carrière, maar tegen die zeges steekt zijn privéleven bleekjes af. Afgelopen weekend werd dat nog eens pijnlijk duidelijk tijdens een babyborrel. Hij is vrij, gaat en staat waar hij wil, maar de verbondenheid die hij zag tussen al die koppels met kinderen is een bestemming die hij nog niet heeft bereikt en waar hij intens naar kan verlangen. De mogelijkheden om een nieuwe liefde te ontmoeten zijn eindeloos, zo hoort hij wel vaker, en aan aanbod geen gebrek. Maar de vrouw bij wie hij het echt voelt, heeft zijn pad nog niet gekruist.

Ze valt onder de noemer 'supersingle', las ze ergens. 43 jaar is ze, gescheiden, met twee kinderen, een leuk huis, een leuke baan, veel vriendinnen en een druk sociaal leven. Haar leven is best geslaagd. Ze zegt het ook vaak, dat de vrijheid van het single zijn veel prettige kanten kent en dat ze niemand nodig heeft. Zeker na haar huwelijk, met een aanwezig-afwezige man die alles bepaalde maar emotioneel

niet beschikbaar was. Ergens mist ze een maatje, een vaste seks-partner, een metgezel die haar stimuleert om een betere versie van zichzelf te worden. Maar ze kwam hem nog nooit tegen en gelooft ook niet echt dat hij bestaat. Toch staat ze ervoor open, zegt ze, want je weet maar nooit. Als hij een meerwaarde in haar leven zou zijn en een leuke vriend voor haar kinderen, ja, dan eventueel wel.

Ze is 64 en voor het eerst in haar leven echt alleen. Vier jaar met pensioen, de kinderen het huis uit en 'druk-druk-druk'. De vooruitzichten van een mooie, vrije periode met zijn tweeën is als gras voor de voeten weggemaaid door die vreselijke ziekte. Het ging allemaal heel snel, er was amper tijd voor afscheid. Ze trekt haar plan, zoals dat heet, maar het is niet van harte. Ze gaat naar buiten, omdat iedereen haar dat altijd aanraadt. Maar als het altijd weer gaat over koetjes en kalfjes, voelt ze zich in een groep nog meer alleen dan thuis. Ze mist hem, als mens, maar nog meer de evidentie van het samenzijn. Ze zoekt de liefde niet meer op, want het zal altijd anders zijn, zonder een gedeeld verleden en met andere gewoontes en gedachten. Maar haar laatste jaren wil ze wel nog delen met iemand, met een maatje. Oud en alleen, het is een beeld dat haar veel angst inboezemt.

Hij is 39 en zijn relatiestatus op Facebook is #hetisingewikkeld. Hoewel hij getrouwd is, woont hij al twee jaar alleen. Ze laten elkaar vrij, maar willen toch ook niet scheiden. Hun huwelijk voelde beklemmend op het einde. Na elf jaar wilde hij met andere relatievormen experimenteren, maar daar stond zij niet voor open. De discussies bleven zich maar opstapelen en telkens weer eindigden ze in tranen en verwijten. Hij zag het niet meer zitten en huurde een appartement, een paar kilometer verderop. Met zakken en tassen sleuren van hot naar her, zoals hij het zelf in zijn jeugd had gekend, hij wilde het zijn kinderen besparen. De regeling loopt goed, al

blijft het in zijn hoofd ingewikkeld. 'Ergens verwacht mijn vrouw dat ik terugkom. Of dat al dan niet zal gebeuren, weet ik niet. Ik voel de behoefte om te kunnen gaan en staan waar ik wil. Mijn vrijheid is me dierbaar. Ondertussen heb ik ook een vriendin, die af en toe meer is, maar ik wil geen verplichtingen en bekijk alles van dag tot dag. Al weet ik zelf soms amper nog wat mijn relationele status is. Gehuwd en toch ook single, een relatie en toch ook niet echt. Tja, het is ingewikkeld.'

Nog nooit zag het relatielandschap er zo uiteenlopend uit als vandaag. Nooit eerder was de diversiteit aan relatie- en leefvormen zo groot. Vooral opvallend daarbij is de almaar groeiende groep van singles. België telt er zo'n 1,6 miljoen, wat ruim een op zes van de volwassenen is. En Nederland doet daar niet voor onder. Met zo'n drie miljoen zijn ze daar. Tel daar het aantal mensen bij wie de relatiestatus 'onduidelijk' is bij op en de groep die geen vaste relatie heeft, stijgt nog aanzienlijk. Heel wat mensen zijn in hun leven een lange of korte tijd alleen. Sociologen orakelen dat tegen de jaren 2050-2060 de helft van alle Belgische en Nederlandse huishoudens uit singles zal bestaan.

Een van de redenen voor het groeiende aantal singles is dat het huwelijk almaar meer terrein verliest aan de samenleefrelatie. Wat vroeger een vorm van een proefhuwelijk was, is vandaag steeds vaker een bewuste keuze. Maar evengoed is het ook het resultaat van niet-kiezen. Mensen gaan samenwonen, niet als een definitieve, uitgesproken partnerkeuze, maar omdat het 'de volgende stap' is in de uitbouw van een intieme relatie. Lost die samenleefrelatie je verwachtingen niet in, dan is dit type verbintenis makkelijker te verbreken dan een huwelijk. Ruim de helft van de samenleefrelaties loopt op de klippen en logischerwijs dragen de vele relatiebreuken bij aan de stijging van het aantal

singles. Daarnaast strandt een op de drie huwelijken en zal naar schatting de helft van de koppels die vandaag trouwt, scheiden.

Omdat ook onze levensverwachting stijgt, wordt de kans groter dat we er in een latere fase van ons leven alleen voor zullen staan. We leven nooit met zijn tweeën even lang, vrouwen worden gemiddeld ouder dan mannen en bovendien is herpartneren op latere leeftijd veel minder aan de orde. Veel singles zijn bejaard, al kan dat een beetje vreemd klinken. Single zijn staat immers vandaag ook voor iets hips. Moderne televisieseries zetten het vrijgezellenbestaan door de jaren heen in een rooskleuriger licht. Het woord roept vrolijke connotaties op, zoals 'prettig' en 'zorgeloos'. Er is zelfs een heuse Singles Day, een feestdag voor alleenstaanden die kwam overwaaien vanuit China. Ook regent het modeterminen, zoals de 'supersingle': vrijgezellen die hun leven zo leuk inrichten, dat ze amper nog weten hoe ze in die overvolle agenda tijd zouden kunnen vrijmaken voor een partner. Ook zijn bijzonder veel alleenstaanden voltijds aan de slag en bijgevolg financieel onafhankelijk. Een relatie is geen economische must meer en dus ook niet langer de basis voor een relationeel compromis. We zijn dus ook single omdat we het ons kunnen permitteren.

Slechts weinig mensen zijn een leven lang 'alleen'. Evengoed is de groep die een leven lang bij dezelfde partner blijft aan het slinken. Seriële monogamie, waarbij exclusieve relaties elkaar opvolgen, is dan ook meer en meer de norm. Al vindt een groeiende groep zich in andere relatievormen, zoals *friends with benefits*, open relaties (met meerdere sekspartners), en polyamorie (liefdesrelaties met meerdere mensen). Die verbintenissen kunnen puur seksueel, enkel emotioneel of beide zijn.

1. De ‘wij-zijn-slecht-bezig’-tendens

‘Liefde is als een tube tandpasta. Een tube tandpasta is nooit leeg, nooit, maar na een tijdje hebben mensen gewoon geen zin meer om kracht te zetten.’ De Nederlandse schrijver James Worthy geeft met dit beeld in zijn debuutroman heel goed de teneur weer van het huidige discours over relaties, dat zo goed als altijd baadt in een negatief licht. We gaan (te) snel uit elkaar, we zetten ons (te) weinig in, we zijn (te) egoïstisch, we geven het (te) snel op, we hebben er niets meer voor over. Maar vooral: we ‘moeten’ het anders aanpakken.

Wie de onophoudelijke artikelenstroom vol tips en adviezen leest, over werkelijk elk domein van ons relationeel functioneren, kan maar tot één conclusie komen: de toestand lijkt hopeloos en losgeslagen. We lijden massaal aan liefdespijnen en ons seksuele leven is misschien niet dood, maar toch zeker noodlijdend. We vinden even massaal dat het belangrijk is daaraan wat te doen. Meer nog: almaar meer heerst de overtuiging dat relaties maakbaar zijn, relatieproblemen oplosbaar, als we maar bereid zijn eraan te werken en hard genoeg ons best te doen.

Onder die maakbaarheidsgedachte zit de dominante overtuiging dat duurzaamheid in relaties een belangrijke graadmeter is, een na te streven ‘goed’. Kijk maar naar de huwelijksjubilea: 25 jaar getrouwd is zilver, 50 jaar is goud. Een langlopend huwelijk zien we als een prestatie, als iets geslaagds en de koppels als mensen die iets heel bijzonders waargemaakt hebben. Niet zelden vragen we ze naar het geheim voor zoveel jaren samenzijn. Maar is langer altijd beter?

Veel therapeuten, psychologen en psychiaters ondersteunen dit duurzaamheidsdenken naar mijn gevoel sterk. Vanuit hun praktijk praten ze voornamelijk over relationele problemen, over alles waarop mensen in hun liefdesleven vastlopen en waarvoor ze hulp inroepen. Hun cliënten zijn vooral diegenen die voor, bij of na een relatiebreuk worstelen, vastlopen, lijden. Al te makkelijk worden die indrukken en ervaringen breed maatschappelijk geëxtrapoleerd en als een feitelijkheid voorgesteld, alsof hun cliënten 'de' maatschappij vertegenwoordigen. Bovendien ben je als therapeut boven alles een mens, met een eigen wereldbeeld, een eigen waarde- en normenkader, dat hoe dan ook doorweegt in de evaluatie van wat op je professionele pad komt. Ook ik vind het dagelijks een uitdaging om het bredere verhaal te blijven zien, de nuance te bewaren en niet alleen door de eenzijdig gekleurde bril van mijn praktijk naar relaties of de afwezigheid ervan te kijken.

Er wordt wel eens gezegd dat hulpverleners de priesters van deze tijd zijn. Elk legt zijn of haar eigen accenten, maar de voorbije jaren valt het me op dat er in hun discours een gelijklopend basisidee te vinden is, namelijk dat behoudsgezindheid en voorzichtigheid, bestendinging eerder dan verandering, voor hen de sleutel zijn tot een goede relatie. Wat deze priesters van onze tijd melden, heeft een grote impact op onze beeldvorming rond relaties, maar het dekt volgens mij geenszins de volledige maatschappelijke lading. Het lijkt me dan ook interessant om na te gaan wat wetenschappelijk onderzoek ons leert, en te kijken of we dit pleidooi voor voorzichtigheid en bestendinging niet beter wat kunnen bijstellen.

Een interessante bron als het over relaties gaat, is 'Scheiding in Vlaanderen', de grootste, representatieve, nog altijd lopende studie over relatiebreuken. Die werd uitgevoerd door de universiteiten van Antwerpen, Gent, Brussel en Leuven samen met de

studiedienst van de Vlaamse regering. Aan de ene kant bevestigt de studie een aantal fenomenen die we ook in onze therapeutische praktijk vaststellen. Aan de andere kant stelt de studie een aantal andere beelden op een ingrijpende manier bij.

Zo blijkt overduidelijk dat we een breuk of scheiding echt als een ingrijpende verlieservaring moeten zien. De onderzoeksresultaten laten namelijk een duidelijke toename van angst en depressies zien bij mensen die hun huwelijk verbroken hebben. Maar die negatieve gevoelstoestand evolueert in de tijd en als dezelfde mensen een aantal jaar later opnieuw worden bevraagd, zijn de resultaten op zijn minst verrassend te noemen. Op het vlak van levenstevredenheid blijken gescheiden mensen met een nieuwe partner namelijk het hoogste te scoren, gevolgd door de stellen die bij elkaar bleven. Wie single blijft na een relatiebreuk, blijkt het minst goed af te zijn. Uiteraard kunnen we argumenteren dat we ‘nieuwe’, ‘jonge’ relaties niet kunnen vergelijken met relaties die al een half leven duren, en dat die kenbare piek in levenstevredenheid bij nieuwe stellen mogelijk op termijn weer zal afvlakken. Verder onderzoek zal op dat vlak de evoluties in kaart moeten brengen. Wat wel duidelijk is, is dat een langdurige relatie an sich niet gelukkiger maakt: de grootste groep van wie gescheiden is, heeft binnen de twee jaar na die breuk zijn leven relationeel opnieuw vormgegeven en voelt zich beter dan voorheen. Of mensen zich goed voelen in hun huidige levenssituatie, lijkt dus heel sterk samen te hangen met de aan- of afwezigheid van een levenspartner, en niet zozeer met de duurzaamheid van hun relatie.

Het mag dan ook niet verbazen dat het leeuwendeel van de singles hun status graag anders willen zien en op de een of andere manier zoekende zijn. Met sociale media, speeddates, datingsites en -apps zijn de mogelijkheden legio om met vrijgezelle

mannen en vrouwen in contact te komen en opnieuw verliefd te worden. Dat brengt ons bij een paradox. Nooit waren er meer alleenstaanden, aan kansen op liefde schijnbaar geen gebrek en toch heerst bij singles meer dan ooit het gevoel dat het erg lastig is om iemand te leren kennen die de moeite waard is. Waar ligt dat aan?

Over liefdesnomaden en primarkdaten

De doorsneemems spendeert dagelijks ongeveer drie uur op zijn smartphone, al doet de online datende single daar vaak nog een schepje bovenop. Vooral de generatie die Tinder als heilige graal ziet, 82% is jonger dan 35, datet erop los. Er wordt massaal gebruikt van de datingsites- en apps die door de jaren heen als paddenstoelen uit de grond schoten. Dat heeft de datingcultuur zeer divers gemaakt. Onderzoekster Elisabeth Timmermans wijdde er haar doctoraatsstudie aan. Zij ontdekte dat er dertien motieven zijn bij tinteraars. De populairste zijn amusement en nieuwsgierigheid, maar ook leren flirten, je ego boosten, over je ex heen raken en – uiteraard – de liefde vinden. In tegenstelling tot wat we aannemen, vloeit er uit rechts wipen maar weinig *casual sex* voort. Slechts een klein aantal gebruikers geeft toe dat ze de app gebruiken om een onenightstand of *friend with benefits* te vinden. Bijna evenveel jonge vrouwen als jonge mannen delen trouwens die ‘casual’ drijfveer. Er is amper nog een genderverschil in hun gedrag te meten.

Het is ook interessant om te kijken wat de impact is van apps als Tinder op ons datinggedrag. Duidelijk is dat er op Tinder en co veel onrustige liefdesnomaden actief zijn, eeuwig op zoek naar ‘*the next perfect match*’ of de zoveelste *like* die hun rafelige

zelfbeeld voor eventjes opkrikt. Als er een beeldscherm tussen zit, vervaagt bovendien makkelijk het perspectief van de ander. Met zijn of haar kwetsbaarheden of verwachtingen wordt weinig rekening gehouden. Vaak heerst op zo'n app ook de illusie van een contact: iemand kan makkelijk wekenlang aan het chatten zijn met een 'match', maar kan zich achter zijn smartphone verschuilen en weinig tot geen moeite doen om de ander écht te leren kennen, of om zich open te stellen. Voor velen is het overigens niet eens de bedoeling om in *real life* af te spreken. Ze willen gewoon wat verstrooiing, of willen wel eens weten of ze nog goed in de markt liggen. Als de persoon aan de andere kant van het scherm met andere intenties aan het tinderen is geslagen, kan dat hard aankomen.

Al elfjaar vormen Tine (38) en Mark (40) een stel. Sinds vorige zomer hebben ze beiden een tinderprofiel. Iets waar ze erg openhartig over zijn. Ze doen ook niets verkeerd, vinden ze. De enige reden waarom ze tinderen is om te zien hoe goed ze nog in de markt liggen. Elk houden ze een dagscore bij om die 's avonds naast elkaar te leggen en te zien wie er vandaag de populariteitswedstrijd won. Ze delen dit ook met vrienden en dat leverde al hilarische gesprekken op. Als ik vraag of ze stilstaan bij wat hun getinder aan de andere kant losmaakt, zijn ze verbaasd: 'Iedereen weet toch dat Tinder puur voor de fun is?'

Liefdesnomaden doen aan primarkdaten. Hun ogen glijden over de foto's en als ze iets zien wat hun bevalt, swipen ze impulsief rechts. Binnen de kortste tijd hebben ze een boodschapentas vol 'matches'. Onlinedating heeft veel weg van shoppen bij spotgoedkope ketens. Als je graag geld uitgeeft in winkels als Primark, ondergraaf je met tijd je eigen economische positie, zo legden economen al helder uit. Je koopt schijnbaar 'goedkoop',

maar betaalt de rekening via je loonbrief, die hoe langer hoe meer moet concurreren met lagelonenlanden. Wat je ‘wint’ aan de kassa, verlies je met andere woorden aan waarde binnen een mondiale arbeidsmarkt. Dat zien we ook bij primarkdaten. Je promoot jezelf alsof je die spotgoedkope trui in de etalage bent. Op je profiel staat als het ware te lezen: ‘Te verkrijgen voor acht euro. Na één wasbeurt gekrompen.’ Niet alleen etaleer je jezelf op die manier, je ziet anderen ook zo. Kost een leuk uitziend T-shirt maar 3 euro, dan kom je in de verleiding om er meteen tien te kopen. Als de kleuren al na twee wasbeurten vervagen, aarzel je niet om ze weg te gooien. Die shoppingmentaliteit zorgt ervoor dat sommigen alleen maar uit een contact halen wat ze nodig hebben, om die match vervolgens te verbannen naar de prullenmand. Consumptie dekt al niet eens meer de lading, het is meer een vorm van extractie. Het ene contact is ogenschijnlijk zo te vervangen door een ander.

De huidige datingcultuur is vaak niet op verbinding maar op verwerping gericht. Tinder is daar het ultieme voorbeeld van. De app vraagt je oordeel, dat je vaak uitsluitend baseert op een foto. Je moet actief ‘liken’, maar vooral ook actief afwijzen en dat werkt kieskeurigheid in de hand. Wie op Tinder honderd foto’s te zien krijgt, swipet er doorgaans 95 weg en vijf naar rechts. Zo spendeer je veel tijd aan het devalueren van anderen en maar weinig aan valideren. Stel je voor dat je die ‘procedure’ in de kroeg zou toepassen. Je ziet dan niet alleen de mensen met wie je eventueel wel wil kennismaken, een validerende selectie zeg maar, maar je gaat ook al de rest af om ze te melden dat ze je niet liggen of aantrekken. Hoe absurd dat ook klinkt, online gedragen we ons de hele tijd zo. Alleen voelt het minder ongemakkelijk wanneer dat op je telefoon gebeurt. Onlinedating ontmenselijkt grotendeels het proces.