

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
1. Het belang van duurzame relaties	21
2. Kerneigenschappen van duurzame relaties	29
3. Spelregels voor een duurzame relatie	127
4. Ondermijnende factoren	153
Verantwoording en literatuur	163
Over de auteurs	177
Index	179



Voorwoord

Dit boek gaat over mensen die een duurzame relatie onderhouden met een vaste levenspartner. Centraal staat de vraag: wat is het geheim van deze paren? Deze vraag is tegenwoordig uiterst relevant, juist omdat duurzame relaties onder druk staan. Het aantal scheidingen in de westerse wereld neemt toe en steeds meer volwassenen hebben moeite met het in stand houden van een relatie met een vaste levenspartner. Relatieproblemen behoren inmiddels tot de meest voorkomende aanmeldingsklachten van mensen in de gezondheidszorg. Paren met relatieproblemen ervaren veel stress en doen vaak een beroep op professionals in de zorg. Relatietherapie is big business. Deze algemene tendens van relatiebreuken en relatiestress gaat hand in hand met een enorme toename van wetenschappelijk onderzoek naar relatiekwaliteit en de ingrediënten van een goede relatie. De wetenschap is inmiddels overtuigend in haar bewijsvoering: een intieme en duurzame relatie met een vaste levenspartner is goed voor lijf en leden, het persoonlijk levensgeluk en de sociale cohesie in de samenleving. Een gezonde en barmhartige gemeenschap begint met een goede intieme relatie van twee mensen die weten wat *ware liefde* is. Een goede, bestendige relatie fundeert de maatschappij en biedt kinderen een veilige plaats om op te groeien. Duurzame relaties zouden de nieuwe trend moeten worden, vinden veel experts.

Van 2006 tot 2014 staken we veel tijd in het schrijven van *Alles over liefde en relatiekwaliteit*, een handboek voor duurzame relaties dat eind mei 2014 op de markt kwam. Voor dit boek maakten we hier een beknopte versie van. Hierbij lag de uitdaging vooral in het weglaten: we beperkten het

aantal bronverwijzingen en kozen ervoor enkele experts en bepaalde aspecten van duurzame relaties uit te lichten.

In dit boek zetten we de theorie van de Intieme Duurzame Realistische Relatie (IDRR) en haar spelregels uiteen. Deze theorie en spelregels zijn gebaseerd op twee uitgangspunten:

1) een multidisciplinaire benadering, en 2) een historisch perspectief. Deze benaderingen omvatten het volgende:

- Multidisciplinaire benadering: om de ingewikkelde materie van liefde en intieme relaties te begrijpen is het naar onze overtuiging noodzakelijk zowel de vakliteratuur van de filosofie en de theologie als die van de sociologie, biologie en psychologie na te vorsen. Aanvullend achten we artistieke uitingen (in de beeldende kunst, kunstnijverheid, literatuur, poëzie en muziek) van onschatbare waarde.
- Historisch perspectief: een theorie over intieme relaties kan niet geworteld zijn in de moderne wetenschap, hoe waardevol eigentijdse inzichten ook zijn. Het fundament van de theorie en de spelregels van de IDRR ligt in de oudheid, bij denkers als Plato, Cicero, Seneca en Augustinus. Hedendaagse wetenschappers als Schmid en Gottman bouwen daarop voort.

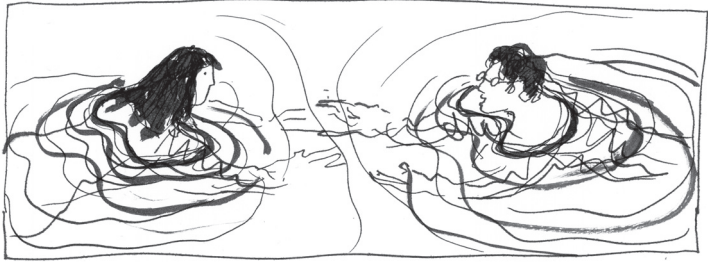
Naast de vraag naar het geheim van paren met een goede relatie gaat dit boek in op de volgende vragen: Hoe zit dat nou eigenlijk met intieme relaties? Wat is het belang ervan? Wat zijn de kerneigenschappen? Wat kan er gebeuren als de relatiekwaliteit wordt ondermijnd? We bieden handvatten om gemakkelijker te verwoorden wat ware liefde in een intieme relatie met je partner inhoudt. Hiermee wensen we een bijdrage te leveren aan de herwaardering van duurzame relaties.

We danken het team van AUP voor zijn initiatief om dit onderwerp op te nemen in hun aanbod en André van de

Waal voor zijn creatieve bijdrage aan de exercitie. We danken Mariël Geven en Peter Dubbelaar voor hun deskundige redactionele bijdragen en Daniel Tavenier voor de prachtige illustraties die hij speciaal voor deze uitgave maakte. Zijn tekeningen laten iets doorschemeren van het geheim van duurzame relaties, dat vooral in 'het gewone' schuilt. Daan, je bent een zeldzaam goed en bevlogen kunstenaar. Een man met een hart voor de thema's liefde en duurzame relaties. We danken Wim en Liesbeth Voskamp voor hun bijdrage en alle goede gesprekken.

Dit boek over duurzame relaties dragen we op aan alle *masters* en *disasters*, tobbers, ploeteraars en strijders in de liefde, kortom iedereen die weet dat een intieme relatie niet uit zichzelf standhoudt. We stelden dit boek ook samen voor onze kinderen. Micha, Thirza, Jedidja, Juda, Abia en Jiska, we hopen dat jullie de inhoud begrijpen en toepassen.

Wat liefde doet, dat is ze, wat ze is, dat doet ze. Liefhebben is een kunst en een kunde. Je moet het leren, veel oefenen, laveren tussen ik en 'wij-samen', het gewone en dagelijkse tot norm verheffen, af en toe samen iets spannends en nieuws ervaren, nooit idealiseren en de duurzaamheid vieren. We wensen je veel leesplezier!



Inleiding

Een duurzame liefdesrelatie met een vaste partner is de beste levensverzekering die je kunt afsluiten. Een overweldigende hoeveelheid internationaal onderzoek toont aan dat mensen met zo'n relatie lichamelijk en psychisch gezonder zijn en sociaal beter functioneren. Ze zijn gelukkiger dan singles of gescheiden mensen en hebben een hogere levensverwachting. Als je experts in de liefde vraagt wat er nodig is om gezond en gelukkig te zijn, is het antwoord eenvoudig (Myers, 2010, p. 60-61): 'Geef voorrang aan hechte en duurzame relaties [...]. Koester je intieme relaties [...] door hen vriendelijkheid te betonen [...] liefhebbend te handelen.'

Duurzaamheid is een hot item. We worden dagelijks overspoeld met berichten over het belang van duurzaamheid in het milieu, de economie en de politiek. Dit zijn belangrijke zaken die onze aandacht terecht opeisen, maar zoals je misschien al vermoedt ontbreekt er één cruciaal onderwerp in het debat over duurzaamheid in de samenleving: het belang van duurzame relaties. Vreemd is dat, temeer omdat mensen een duurzame liefdesrelatie met stip op nummer één zetten in allerlei onderzoeken over levensgeluk. Internationaal onderzoek in de westerse landen laat zien dat relatiekwaliteit hoger scoort op de wensenlijst dan een blakende gezondheid, hechte familiebanden, vriendschappen, een carrière, een gevulde bankrekening of plezier in een hobby. Mensen die gezondheid en geluk nastreven, doen er verstandig aan te investeren in een duurzame relatie met een ander mens. Het is dé brandstof die onze levensmotor op gang houdt. Experts beschouwen aanraking en genegenheid niet voor niets als noodzakelijke doping voor ons dagelijks functioneren. Gezonde doping dan welteverstaan.

Dit boek laat op grond van wetenschappelijk onderzoek zien dat een intieme relatie inderdaad de beste levensverzekering is die een mens kan afsluiten en dat liefde de drager is van zo'n relatie. Zonder liefde is de mens niets.

Wat verstaan we onder een duurzame relatie?

In dit boek diepen we de voornaamste eigenschappen van een duurzame relatie uit. Wat zijn de kerneigenschappen van zo'n relatie en wat zijn haar spelregels? Hoe kan ik mijn relatie bestendigen en goed houden? Heeft de wetenschap een formule voorhanden? Om deze vragen te kunnen beantwoorden is het van belang om eerst te definiëren wat we onder een duurzame relatie verstaan.

Met de term 'duurzame relatie' doelen we op een intieme relatie met een vaste levenspartner. Het woord 'intiem' verwijst naar de kern van de relatie. Deze kern, ook wel het 'wij-samen' van de relatie genoemd, bestaat uit drie subaspecten: vriendschap, aanraking en seksualiteit. Het woord 'ontmoeting' als beschrijving voor wat we intimiteit noemen, dekt de lading goed: twee ontologisch unieke mensen ontmoeten elkaar in de intimiteit. In de Angelsaksische vakliteratuur wordt dit aangeduid met *togetherness*. Het woord 'duurzaamheid' verwijst naar de lange duur van een intieme relatie met een partner. Hierbij zijn eigenschappen als trouw, doorzettingsvermogen en volharding van cruciaal belang. Dit boek gaat dus over een intieme en duurzame relatie tussen twee unieke individuen met een sterke affectieve onderlinge verbondenheid. Een scala aan frequente interacties, zowel verbaal als fysiek, kenmerkt de hechte band tussen beide mensen. In een intieme relatie is de wederzijdse invloed op elkaars leven groot. Een intieme band met een levenspartner onderscheidt zich van persoonlijke relaties met familieleden en vrienden

en functionele relaties met collega's. Die relaties kunnen eveneens innig en hecht zijn, maar een relatie met een vaste levenspartner onderscheidt zich meestal door de vrijwillige keuze voor seksuele intimiteit met elkaar. Seksueel intiem leven omvat een breed palet aan lichamelijk contact, van tedere en sensuele aanrakingen tot seksuele handelingen. Functionele relaties, persoonlijke relaties, hechte relaties en intieme of seksuele relaties verschillen dus gradueel van elkaar. In dit boek over duurzame relaties hebben we het over de zogenoemde Intieme Duurzame Realistische Relatie (IDRR), een type relatie dat zich kenmerkt door vier kerneigenschappen: realistisch perspectief, uniciteit, intimiteit en duurzaamheid. In hoofdstuk 2 lichten we deze eigenschappen nader toe.

Liefde als oerbron

De liefde wordt beschouwd als de oerbron van al het menselijk leven. Zij is de drager van de voornoemde kerneigenschappen van intieme relaties. 'Zonder liefde is de mens niets' kunnen we lezen in de beroemde tekst over de liefde in het Bijbelboek 1 Korinthe 13. Deze sterk door de Griekse filosofie geïnspireerde tekst noemt vriendelijkheid, geduld, waarheid, verdraagzaamheid en vergevingsgezindheid als eigenschappen van de liefde. Deze karakteristieken worden ook wel liefdedeugden genoemd en zijn geworteld in de aloude tradities van de Griekse en joods-christelijke filosofie. In hedendaags, geavanceerd onderzoek worden ze door tal van wetenschappers bevestigd en onderscheiden van de kenmerken van zogenoemde onware, onrijpe of onechte liefde: zelfgerichtheid, behoefteigheid, een consumptieve houding, vluchtigheid en ogenblikkelijkheid. In de vakliteratuur wordt dan ook onderscheid gemaakt tussen ware liefde en onechte liefde. Ware liefde kenmerkt zich door een

liefdevolle en welwillende houding jegens de ander. Zij heeft de relatie zelf en de ander op het oog. Zij leeft niet vanuit de behoefte aan aandacht en genegenheid, maar zij schenkt deze aandacht en genegenheid. Dit is een gevende vorm van liefde. Ware liefde stelt de ander in de vrijheid. Zij maakt van de ander meer mens. Zij is bestendig. Het is 'liefde *met* de ander' en 'liefde *voor* de ander'. Dit impliceert een grote persoonlijke betrokkenheid en verantwoordelijkheid van beide partners. Liefde gaat ook over het vermogen om vanuit jezelf de ander lief te hebben. Het is een keuze. De liefde is, zo schetsen experts, het enige bevredigende antwoord op het menselijk bestaan. Het is een fundamentele behoefte van de menselijke natuur en dé verbindende factor tussen mensen (*eroos* als tussenbepaling, het ertussen). Liefde verbindt in verschil. In duurzame relaties beweegt zij tussen vlamme hartstocht en de kabbelende rust van dagelijkse routines, tussen geven en ontvangen. Deze ware liefde is geen geïdealiseerde liefde. Ze is per definitie paradoxaal van aard en nooit af. Zij is niet te reduceren tot louter emotie maar een ingewikkelde combinatie van gevoel, gedachten (geweten) en gedrag (liefdedaden). In een *Elementair Deeltje* van AUP met de titel *Liefde* (najaar 2015) gaan we dieper in op de verschillen tussen ware en onechte liefde.

Liefdevol gedrag is gezond

In het eerste hoofdstuk van dit boek zal duidelijk worden dat een duurzame relatie met een partner gezond is voor lijf en leden. Intimiteit en liefdevolle verbondenheid hebben een positief effect, niet alleen op het lichamelijke, psychische en sociale functioneren van mensen maar ook op hun levensverwachting. Hierbij is opvallend dat gehuwden, meer nog dan samenwonenden, het gezondst en gelukkigst zijn en ook de hoogste levensverwachting hebben. Een liefdevolle

relatie is met recht een van de beste dingen die een mens kan overkomen. Dit type relatie biedt tevens de enige gezonde vorm van doping die mensen in dit leven op de been houdt. Je hebt geen poeder of pillen nodig om geluk te ervaren.

De uitkomsten van verschillende onderzoeken wijzen dezelfde kant op. Hoe spectaculair dit ook mag lijken, enige terughoudendheid is geboden. Tot nu toe waren de onderzoeken voornamelijk gericht op heteroseksuele (echt)paren in vergelijking met gescheiden, verweduwde en alleenstaande mensen. De bevindingen zijn bovendien gebaseerd op de equatie van verschillende groepen heteroseksuele paren: stellen met een stabiele en gelukkige relatie, koppels met relatieproblemen, gehuwden en samenwonenden. Het is nog te vroeg om te concluderen dat voor homoseksuele koppels hetzelfde geldt, ook al is binnen diverse wetenschappelijke disciplines wel een toename van onderzoek naar homoseksuele relaties zichtbaar. Aan de andere kant moeten we ook weer niet te voorzichtig zijn. De wetenschap heeft de voordelen van liefdevol gedrag inmiddels overtuigend bewezen. Knuffelen en het streven om een relatie levend te houden zijn universele kenmerken van sociaal gedrag waar ieder mens baat bij heeft. Ook dit is geen nieuws. In verschillende geschriften uit de oudheid werd het al bevestigd: liefde is het mooiste, het schoonste en het beste en zij overwint alles. Om dit aan te tonen heb je feitelijk geen ingewikkelde en dure hersenscans of hormoonanalyses nodig. Gezond verstand is al voldoende.

Duurzaam ontwricht?

In de moderne maatschappij staat duurzaamheid in intieme relaties flink onder druk. Duurzame relatiekwaliteit nastreven is geen vanzelfsprekend onderdeel meer van

de weg naar geluk. In onze westerse, geïndividualiseerde samenleving tekent zich de laatste decennia een verdubbeling van het aantal scheidingen af. Bijna 40 procent van alle huwelijken strandt tegenwoordig. In Nederland vinden jaarlijks circa 100.000 (geregistreerde en ongeregistreerde) scheidingen plaats. Volgens verschillende filosofen is de mens de weg kwijt; ontworteld en onthecht. 'Zonder brandpunt tuimelen mensen aller-vreselijkst rond', schetste Kierkegaard (1813-1855) al in de negentiende eeuw. 'Zonder horizon is de mens dolende', stelde Nietzsche (1844-1900) enkele decennia later. Hedendaagse deskundigen spreken van een crisis in liefdesrelaties. In de jaren 50 van de vorige eeuw signaleerde de bekende psycholoog Fromm (1900-1980) tekenen van de desintegratie van de liefde in de westerse samenleving. Filosoof Han heeft het over 'erosie van de Ander' (2013, p. 7). De moderne mens is narcistisch. Hij is de ander (en de zorg voor de ander) uit het oog verloren. In zijn boek over globalisering stelt hoogleraar politieke wetenschappen Steger (2014, p. 89) dat sociale relaties ontmenselijken door de 'mcdonaldisering' van de wereld. In zijn indrukwekkende overzicht laat Steger zien dat Amerikanen wekelijks gemiddeld 34 uur televisie kijken en slechts vijf uur besteden aan de sociale omgang (p. 91). Deze schokkende cijfers zijn wellicht ook van toepassing op de situatie in Nederland. Met een verwijzing naar de econoom Polanyi spreekt Steger (p. 150, parafrase) over de genadeloze mechanismen van de vrije markt die complexe sociale relaties van wederzijdse verplichtingen vernietigen en diepgewortelde normen en waarden als burgerlijke betrokkenheid ondermijnen. Niet zo verwonderlijk dus dat de barmhartigheid op veel plaatsen in onze samenleving is verdwenen. De moderne mens doolt en tolt rond in zijn eigen drek.

Tegenwoordig zijn het vaak de filosofen die pleiten voor het belang van duurzame relaties, zoals Schmid. Met zijn boek *De herontdekking van de liefde* uit 2011 spoort hij mensen aan weer zin te geven aan de basisrelaties in hun leven. Mensen moeten volgens hem opnieuw leren wat het is om duurzame intieme relaties aan te gaan en te onderhouden. Om kort te gaan: in ons vak, de psychologie, is er veel aandacht voor het thema duurzame relaties. Het belang voor het persoonlijk welzijn van mensen en de samenleving als geheel wordt overtuigend beschreven in tal van publicaties.

Op grond van de overdaad aan wetenschappelijk bewijs voor het individuele en sociale belang van duurzame relaties zou je verwachten dat er in het maatschappelijk debat meer aandacht zou zijn voor dit thema. Het tegendeel is waar. Ook al leven veel volwassenen naar tevredenheid duurzaam samen met een vaste partner, is het toch hot om vooral aandacht te schenken aan zaken die duurzame relaties ondermijnen, zoals vreemdgaan, wisselende seksuele contacten en scheiding. Via radio- en televisiecommercials, banners en billboards worden mensen dagelijks geconfronteerd met oproepen om hun behoefte aan aandacht en spanning buiten hun vaste relatie te bevredigen (denk aan de reclames van Second Love). De media bieden weinig waardevolle informatie over en inspiratie voor duurzame relaties. Het is niet cool om liefdedeugden als vriendelijkheid, geduld en verdraagzaamheid te promoten. Het is evenmin cool om het alledaagse tot norm te verheffen. In de postmoderne cultuur betekent 'gewoon' saai en niet goed genoeg. Alles moet beter, meer en intenser en altijd goed voelen. Een obsessief streven naar 100 procent geluk, bij voorkeur 24/7. Dagelijkse sleur wordt als een ramp ervaren. De mythes van maakbaarheid, eeuwig aards geluk en emotie moeten overeind gehouden worden. De media helpen hier een

handje bij door een onrealistisch beeld van de werkelijkheid te schetsen. Helaas hebben weinig mensen door dat de hedonistische drang- en dwangcultuur dodelijk is voor duurzame relaties en daarmee voor hun eigen welzijn. Nog niet eerder deden zo veel mensen een beroep op de geestelijke gezondheidszorg. Een aanzienlijk deel van de mensen die een medisch specialist raadplegen heeft feitelijk last van stressklachten (in relaties).

Toch zijn er ook tegengeluiden hoorbaar in de samenleving. De ergernis over de tendens om selectief aandacht te besteden aan de ondermijnende factoren voor duurzame relaties groeit. Steeds meer mensen beseffen het belang van duurzame relaties. Dit geldt ook voor politici en beleidsmakers. Een recent voorbeeld van zo'n tegengeluid is de serie van zeven aanbevelingen voor de Tweede Kamer over duurzame relaties en het voorkomen van (vecht)scheidingen in het voorjaar van 2014. Beleidsmakers beseffen inmiddels dat duurzame relaties fundamenteel zijn voor ons persoonlijk welzijn en een gezonde samenleving. Een boek als dit draagt wellicht bij aan een omkering in de maatschappij; duurzame relaties als de nieuwe trend.

Blessures en kwetsuren

Bovenstaande betekent niet dat een intieme relatie eenvoudig verkrijgbaar is of geen broze kanten kent. Liefde is niet te koop en relaties zijn nooit perfect. Intieme relaties zijn intrinsiek fragiel. Er bestaan geen duurzame relaties zonder tegenslag, verdriet of kwetsuur. Een duurzame relatie kan je ook worden afgenomen. De relatie kan mislukken. Sommige mensen met een vaste relatie voelen zich ondanks de aanwezigheid van hun partner zeer eenzaam. Anderen slagen er niet in een geschikte en betrouwbare levenspartner te vinden. In dit boek zal de kwetsbaarheid van

relaties ook ruimschoots aan bod komen. Ook zien we dat duurzaamheid niet kan zonder een realistisch perspectief op relatiekwaliteit: ontbreekt de realistische kijk, dan is de relatie geen lang leven beschoren.

