

10 mythes

over de liefde

Er zijn weinig onderwerpen waar door de eeuwen heen meer inkt is over gevloeid dan de liefde. Mede daardoor werden een aantal hardnekkige mythes geboren omtrent het onderwerp. Veel van die mythes hebben een grond van waarheid, maar zijn daarom nog lang geen wetmatigheden.

We zetten tien van die mythes op een rij, met enige genuanceerde duiding. Aan jou om uit te maken of je er jezelf in terug kan vinden. Of niet.

Liefde is blind

Daar is iets van aan. Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken blijkt immers dat er tijdens een verliefdheid veranderingen optreden in de hersenen waarbij enerzijds het beloningscentrum en structuren met positieve emoties worden geactiveerd. En anderzijds het rationele deel van het brein gedeeltelijk wordt uitgeschakeld waardoor gebieden die betrokken zijn bij rationale oordelen en kritische evaluatie van anderen worden geremd en we alles door een roze bril zien.

Anders gezegd, wanneer je verliefd bent, gebeuren er een aantal dingen waardoor je waarneming verandert. Je wordt minder kritisch over dingen die je van je roze wolk af kunnen brengen. Maar niet in de mate dat je het niet doorhebt wanneer je partner door andere mensen onaantrekkelijk of onaardig wordt gevonden. Je bent alleen bereid die ander te vergeven, simpelweg omdat je verliefd bent op hem of haar. Je bent euforisch en het valt je zwaar om een negatief oordeel over je partner te hebben. Louter en alleen omdat je hersenen helemaal de andere kant op willen.

Dus ja, het is effectief zo dat verliefde mensen soms ‘blind’ zijn, of tenminste minder negatief zullen zijn over hun geliefde dan de rest van de wereld. Dat wil evenwel niet zeggen dat ze blind zijn voor de gebreken van de partner. Het wordt alleen minder belangrijk gevonden, en je denkt er minder negatief over.

De prins op het witte paard

Waar het beeld van ‘de prins op het witte paard’ vandaan komt is niet helemaal duidelijk. Één van de theorieën is van de Disney-tekenfilm ‘*Sneewitje en de Zeven Dwerfen*’ die in 1937 gemaakt werd. Hierin wordt de prins verliefd op Sneeuwwitje en rijdt hij op een wit paard.

Hoe dan ook, de mythe van ‘de ware’ zit stevig verankerd in ons collectief cultureel onbewuste en heeft in de loop der jaren niet aan kracht ingeboet. Zelfs datingsites en sociale media konden dat oeroude ideaal niet onderuit halen. Wellicht omdat de mythe in ons meest individuele verleden wortelt. Ze gaat terug tot de tijd toen we nog een baby waren en we alles - eten, verzorging, liefde – kregen van onze ouders of de personen die ons opvoedden.

In ons onbewuste blijft het verlangen bestaan om iemand te ontmoeten die een einde zal maken aan ons onvolledige leven en onze rusteloosheid. Deze mythe bevat alvast een positief element: ze stimuleert om op zoek te gaan naar liefde met hoofdletter L. Naar het perfecte plaatje.

Daar tegenover staat dat zo het risico ontstaat dat je met een soort van robotfoto op zoek gaat naar een partner. En dat kan misleidend zijn en op een sisser uitdraaien.

Er bestaan namelijk meerdere ‘ware’ personen voor elk van ons, en niet één iemand die op alle mogelijke momenten van ons leven ons alles kan geven wat we verwachten. Een liefdesrelatie bouw je op met z’n tweeën en ze beïnvloedt op haar beurt weer de beide partners. Daarom ook kan je in een leven meerdere goede relaties hebben die misschien niet op dezelfde fundamenten gebaseerd zijn en die gevoed worden door andere elementen. Maar die je alle net zo veel voldoening geven.

Liefde is een werkwoord

Die mythe vindt zijn oorsprong in de aristocratische liefde: de partners worden uitgekozen om zo efficiënt mogelijk het bezit en de familie te beheren. Vandaag geldt nog steeds: wil je graag dat je relatie standhoudt, dan moet je er werk van maken. Dat wil zeggen dat je je een doel stelt en alle middelen aanwendt om dat doel te bereiken. Die opvatting leunt aan bij de cultuur van persoonlijke ontwikkeling, die in alle domeinen van het leven is binnengedrongen en die stelt dat werken aan jezelf de sleutel is tot zelfverwezenlijking.

Een sleutel-op-de-deur-liefde bestaat niet, je moet actief aan een relatie werken. Tijd investeren in elkaar. Koppels die elkaar aandacht geven en dichterbij elkaar staan, kunnen gemakkelijker liefde geven. Geen enkele relatie is perfect. Ze kent ups-and-downs, net als het leven zelf. Zolang de basis sterk genoeg is en je diepe liefde voor elkaar hebt ontwikkeld, kan je ook de dieptepunten aan. Liefde groeit met de jaren. Als koppel maak je samen veranderingen door en je groeit naar elkaar toe. Als het goed zit, leg je in de loop der jaren een basis die alleen maar sterker wordt.

Als je je daar bewust van bent en accepteert dat een levendige relatie schommelingen kent kan je je soepel aanpassen aan die bewegingen zonder hard labour. Een bloeiend liefdesleven heeft meestal niet zozeer te maken met werken als wel met interactie.

Tegenpolen trekken elkaar aan

Opposites attract. Iemand die niet op je lijkt is spannender, minder voorspelbaar. De aantrekkingskracht is groter en het gaat minder snel vervelen. Tegenpolen vullen elkaar ook aan. De één is bijvoorbeeld handig, terwijl de ander meer een denker is. Als de één dominant is, is het prettig wanneer de ander wat meegaander is.

Het klinkt allemaal heel logisch, maar heeft zo'n relatie op de lange termijn eigenlijk wel een kans van slagen? Volgens veel relatiedeskundigen niet. In werkelijkheid is het namelijk juist zo dat mensen die op elkaar lijken elkaar aantrekken. We vallen eerder op iemand die op ons lijkt wat betreft intelligentie, politieke overtuiging, godsdienst, leeftijd, aantrekkelijkheid, achtergrond, opleiding, interesses, voorkeuren en gewoontes. Hoe meer je hetzelfde denkt over dingen, des te leuker je elkaar vindt. Het tegenovergestelde is ook waar: hoe meer je van mening verschilt met iemand, hoe minder leuk je diegene vindt.

Mensen met dezelfde persoonlijkheidskenmerken trekken elkaar niet alleen aan, ze zijn vaak ook meer tevreden over hun relatie. Dit geldt ook als partners allebei dominant of afwachtend zijn: ze begrijpen elkaars gedrag namelijk beter en blijven daardoor langer bij elkaar. Er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen, maar als je alle onderzoeksresultaten bij elkaar legt, dan kunnen we maar één conclusie trekken: soort zoekt soort.

Gelijkenis tussen mensen is zo'n belangrijk aspect van aantrekkingskracht en later een stabiele relatie, dat het een belangrijk 'matching criterium' is wanneer je gaat daten. En ja, het is soms aantrekkelijk en spannend om iemand te ontmoeten die anders is dan jij. Zulke relaties kunnen werken, maar op de lange termijn blijkt het toch vaak te botsen. Verschillen worden uiteindelijk te groot of te lastig om nog te overbruggen. Koppels die veel gemeen hebben zullen het makkelijker vinden om samen een weg te vinden in het leven. Relaties tussen twee tegenpolen zijn veeleer de uitzondering dan de regel.

Seks is de basis van een relatie

Seks is belangrijk in een relatie, laat daar geen twijfel over bestaan. Seks geeft een gevoel van verbondenheid, het verdiept én verlicht je relatie en het voelt gewoon fijn. Maar de realiteit is dat de zin in seks na de eerste verliefdheid snel afneemt. Dat blijkt uit een online seksonderzoek van het *Nederlandse Psychologie Magazine*. In het eerste jaar van de relatie heeft 70% van de koppels nog twee keer per week of vaker seks. Maar na vijf tot tien jaar is dat nog maar 23% en daarna zakt het terug naar 17%. Eén derde van de koppels vrijt weleens minimaal drie maanden helemaal niet en van de stellen die meer dan tien jaar samen zijn, heeft zelfs meer dan de helft herhaaldelijk seksloze periodes.

Is het een veeg teken voor je relatie als je het gemiddelde van drie keer per maand niet haalt? Dat hoeft helemaal niet, als je de vlam maar niet helemaal laat uitdoven, vindt hoogleraar seksuologie Ellen Laan: “Met de komst van een kind krijg je er een belangrijke rol bij en verandert ook je relatie.

Dan is het toch heel raar om te verwachten dat seks in dezelfde frequentie doorgaat?

Het is helemaal niet erg om een periode minder te vrijen. Laten we vooral seks hebben omdat we dat willen, niet omdat het van de statistieken moet. Ik vind dat seks te belangrijk wordt gemaakt, waardoor we snel het gevoel krijgen dat we tekortschieten. Het beeld is dat seks een continue factor moet zijn in je relatie, anders doe je iets niet goed. Onzin, dat bepaal je toch zelf wel? Al vrij je één keer in het halfjaar, als dat nou geweldige seks is, dan is dat toch prima?”

Voor wie single is en aan het daten slaat, heeft relatiecoach Carla Ketelaar deze gouden raad: “Zoenen en seks zijn een slechte graadmeter voor een beginnende relatie. Wij hebben het idee dat als de seks goed is, de relatie ook vanzelfsprekend zal zijn. Niets is minder waar. De behoefte aan seks en intimiteit in een relatie ontstaan vanuit een gevoel. Als je dat gevoel nog niet hebt, stel je seks beter uit. Besef ook dat seks een momentopname is. Zenuwen en onzekerheid spelen mee. Daarom raad ik iedereen aan deze kans aan te pakken om eens anders te daten. Kijk of er iets is dat jullie bindt. Dat levert een andere manier van voelen en kijken op.”

Op liefde staat geen leeftijd

Hierover bestaat niet de minste twijfel. Liefde kent geen leeftijd. Wanneer de liefde aan de deur klopt, houdt ze geen rekening mee of je 20 of 60 bent. De passie voor het leven en voor gelukkig zijn, dat is wat telt.

Ik hoorde het al vaak in mijn praktijk: liefde op latere leeftijd kan je ook overvallen wanneer je de vijftig of de zestig al voorbij bent. Je hart bonkt als dat van een tiener. Opnieuw voel je vlinders. Dat hoeft niet te verwonderen want je werkelijke leeftijd komt niet noodzakelijk perfect overeen met de psychologische en emotionele volwassenheid. Maar wanneer die twee dimensies samenvallen, dan kom je in de fase van de ‘gouden leeftijd’. Dat is een periode in het leven waarin de passie in volle intensiteit kan oplaaien. Het is een andere en bevredigende ervaring dan op je 20ste.

Maar... liefde op latere leeftijd kent ook zijn hindernissen. Als je partner overleden is bijvoorbeeld, wordt de kans op een nieuwe relatie met het ouder worden steeds kleiner.

Voor vrouwen geldt dit nog meer dan voor mannen. Toch worden sommige ouderen opnieuw verliefd en gaan ze een nieuwe relatie aan. Deze nieuwe relatie wordt soms wel verstoord door rouw en schuldgevoel naar de overleden partner. Een huwelijk is niet meer vanzelfsprekend voor ouderen als ze een nieuwe relatie krijgen. Mannen willen doorgaans het liefst samenwonen. Vrouwen geven er vaker de voorkeur aan om alleen te blijven wonen, zodat ze hun vrijheid behouden.

Ook seks en intimiteit krijgen een andere dimensie. Intimiteit wordt belangrijker naarmate we ouder worden. De groep die knuffelen belangrijker vindt dan ‘seksuele opwinding’ neemt met de leeftijd toe. Dit geldt vooral voor vrouwen: in de leeftijd van 55 tot 79 jaar is seksuele opwinding niet de eerste reden om op zoek te gaan naar een nieuwe partner, maar veeleer de geborgenheid en het ‘dicht bij elkaar zijn’, En toch is een flink deel van de ouderen nog seksueel actief. Uit onderzoek blijkt dat 69 % van de 55-70-jarigen in het afgelopen half jaar seks met een partner heeft gehad. Bij de 70-80-jarigen gaat het om 51%. Ongeveer een kwart van de 70-plussers zegt dat dit minstens één keer per week gebeurt.

Dus ook op passie staat geen leeftijd...

7

De '7 Year Itch'

Uit onderzoek blijkt dat getrouwde vrouwen gemiddeld na 7,6 jaar vreemdgaan, wat samenvalt met het tijdstip van de meeste echtscheidingen. Die vinden namelijk vooral plaats na een zevenjarig huwelijk. Het fenomeen is in de wetenschap bekend als *'The seven year itch'*, naar de gelijknamige film met Marilyn Monroe uit 1955, die het grote publiek liet kennismaken met de theorie dat de passie in een huwelijk na zeven jaar afneemt.

Ongeacht of een koppel kinderen heeft of al dan niet worstelt met financiële problemen, lijkt het cijfer 7 een opvallende rol te spelen in de meeste echtscheidingen. Hoe komt dat en waarom komen de problemen voor in die periode? Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat een huwelijk in de eerste tien jaar twee grote dieptepunten kent. De eerste dip komt in het vierde jaar en de tweede grote dip in – jawel – jaar zeven.

Bij de eerste grote problemen probeert een koppel er vaak alles aan te doen om de relatie te redden. Het feit dat ze na zeven jaar voor de tweede keer worstelen met een gebrek aan passie in hun relatie, is vaak doorslaggevend om er een einde aan te maken.

Volgens een studie aan de University of Michigan en de Stony Brook University zou verveling een van de grootste boosdoeners zijn in een relatie. Het gevoel 'vast te zitten' in een saaie dagelijkse routine leidt tot minder intimiteit, wat weer bijdraagt aan het gevoel van ontevredenheid.

Dat er na zeven jaar sleur in een relatie komt, is volgens anderen dan weer een volkslegende. Er zijn ook onderzoekers die zeggen dat dat na tien of drie jaar is, maar ook dat is niet zeker. Wat wel klopt, is dat koppels na een tijdje beginnen na te denken over de gemeenschappelijke doelen die ze nog hebben. Wie een paar jaar samen is, beseft dat een relatie geen sprookje is. Dat jullie andere persoonlijkheden zijn en dat er misschien een beetje sleur in de relatie zit. Het is niet abnormaal dat mensen zich dan gaan afvragen waar ze naartoe willen, maar een exacte timing valt daar niet op te plakken.

Ik val steeds op de verkeerde

Je kent ze wel: de vrouwen die steeds kiezen voor een man die niet goed voor hen is. Dat kan zijn op allerlei gebied. In extreme gevallen gaat het om relaties waarin lichamelijk of fysiek geweld gebruikt wordt, maar het kan ook subtieler zijn.

Vaak is de ‘foute man’ vooral met zichzelf bezig en heeft hij minder oog voor de belangen van zijn partner. Hoe komt het toch dat je na zo’n mislukte relatie toch weer kunt vallen voor hetzelfde type man? Is dat domme pech of je eigen schuld?

Om te begrijpen waarom jij steeds op ‘de verkeerde’ valt, is het belangrijk om te weten hoe je je partner uitkiest. Bijna iedereen die op zoek is naar een partner heeft wel een lijstje met eisen waaraan de ideale partner moet voldoen. Toch eindig je vaak met een type dat helemaal niet aan dit lijstje voldoet. Of - als hij of zij er wel aan voldoet - blijkt de vonk niet over te slaan. Hoe dat komt? Verschillende wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat de selectie van een partner grotendeels onbewust verloopt.

Om een goede keuze te maken voor iemand die echt bij je past, is het belangrijk om eerst te weten welke keuze-criteria op je ‘onbewuste lijstje’ staan. Die bepalen immers voor een belangrijk deel die magische klik. Criteria die een rol spelen bij de onbewuste keuze hebben veelal te maken met wat vertrouwd voelt. Dat is dus wat anders dan wat prettig voelt. En wat vertrouwd voelt, wordt al vroeg bepaald: namelijk in je jeugd. Je laat je namelijk leiden door de criteria die jij als kind hebt geassocieerd met liefde en aantrekkingskracht. Heb jij als jong meisje of jonge jongen voor het eerst (seksuele) aantrekkingskracht gevoeld bij je buurjongen, je juf, je filmheld of je popidool? Statistisch gezien is er dan meer kans dat jij je ook in je volwassen leven aangetrokken voelt tot iemand die daar op lijkt. Maar belangrijker nog: jouw eerste liefdeservaring heb jij al heel jong gehad. Namelijk door je band met je ouders of belangrijke opvoeders. En zij hebben dus de grootste invloed op wat jij onbewust met liefde associeert.

De remedie? Simpel en aartsmoelijk tegelijk: doorbreek het patroon. Je weet meestal (onbewust) wel dat de mannen die jij in je leven toelaat die je niet verdienen en je fout behandelen. Besef je dit? Zorg er dan voor dat niemand jou nog zo behandelt.

Happy single

België telt maar liefst 2,2 miljoen huishouden die bestaan uit alleenwonenden of alleenstaande ouders. Dat zijn er meer dan een half miljoen meer dan twintig jaar geleden. De twee categorieën samen zijn intussen goed voor 45 procent van de huishoudens in ons land.

Logisch dat je bij zo'n grote groep niet eenduidig kan antwoorden of de happy single al dan niet bestaat. Eenvoudiger is de vraag of niet iedereen liefde nodig heeft. Het antwoord daarop is volmondig: ja. Onderzoek heeft zowel bij mensen als dieren aangetoond dat hechting, fysiek contact en je verbonden voelen net zulke belangrijke basisbehoeftes zijn als voedsel en een veilig onderdak. Natuurlijk kan je deze liefde en verbondenheid ook bij anderen vinden dan je vaste partner.

Toch zien de meeste mensen hun behoeften aan veiligheid, geborgenheid, verbondenheid en seks het beste vervuld in een vaste relatie. Vandaar dat veel singles vroeger of later toch weer verlangen naar een vaste partner.

Alleen is het blijkbaar nog altijd *'not done'* om ervoor uit te komen dat je er helemaal geen bal aan vindt om alleen door het leven te gaan. Dat ook jij het liefst huisje-boompje-beestje wilt, echt geen zin hebt in de zoveelste date met dito teleurstelling, slechte seks met die one-night-stand. De angst om zielig gevonden te worden, niet mee te tellen, over te blijven terwijl je vrienden en vriendinnen allemaal wel aan de man of vrouw zijn bestaat nog steeds. Daarom roept de single vrolijk dat het leven vooral één groot feest is. Vrijheid, blijheid, weet je wel...

Maar hoe je 't ook draait of keert, een relatie maakt je gelukkiger. Een mens is gemaakt om met een ander samen te leven. Wie het niet lukt om zo'n leven te realiseren, doet er goed aan om hulp te zoeken.

Friends with benefits

Sluit naadloos aan bij de vorige mythe. Als je dan toch single bent, kan je (al dan niet tijdelijk) kiezen voor een *'friend with benefits'*. Klinkt geweldig: geen gevoelens, geen uitbundige romantische dates of diepzinnige gesprekken, gewoon alleen seks. Dit kan heel goed werken, maar je moet van tevoren goed nadenken over waar je precies op uit bent. Hoe spannend en spontaan het ook mag voelen: zonder duidelijke afspraken loopt het meestal niet echt goed af.

Bezint eer ge begint. Word alleen *'friends with benefits'* als je er zelf ook volledig achter staat. In een liefdesrelatie kan je uit liefde het plezier van de ander nog wel eens boven jouw eigen behoeftes zetten. Een verhouding die puur om de seks draait, is daarentegen de uitgelezen kans om een beetje egoïstisch te zijn. Laat je echter niet meeslepen door de ander en zorg dat je krijgt waar jij naar op zoek bent. Op seksueel vlak dan.

Begin een *'friends with benefits'*-verhouding alleen als je de ander vooral fysiek aantrekkelijk vindt, maar verder niet zo. De kans dat er gevoelens ontstaan is zo het kleinst, maar vergeet niet dat het alsnog kan. Praat van tevoren over deze mogelijkheid en bespreek wat jullie doen als het realiteit wordt. Kappen jullie ermee als er gevoelens in het spel zijn? Of overwegen jullie een andere optie? Jouw gevoelens onderdrukken of ontkennen is nooit een optie, houdt dat in gedachten.

Praat met elkaar over wat je verwacht van de ander. Wees respectvol tegenover elkaar en zijn/haar wensen en ga netjes met elkaar om. En *'last but not least'*: zorg dat je beiden getest bent op soa's en maak afspraken over of andere sekspartners wel of niet *'toegestaan'* zijn.

Initiatief en concept:
Kathleen Callewaert
Relatiebureau Soulmate4life



Ben je er klaar voor om je ware soulmate te ontmoeten?
Gun jezelf het mooiste cadeau in je leven.
Ik neem de tijd om jou te doorgronden en jou te helpen bepalen welke man of vrouw bij jou past.
Van pure matching tot persoonlijke coaching en zelfs (re)styling, we doen er alles aan om het beste uit jezelf te halen en er écht te staan als een zelfbewuste en eigentijdse man of vrouw.
Want je vanbinnen goed voelen, jezelf graag zien en een sterke indruk maken, zijn essentieel om de liefde te kunnen vinden.

www.soulmate4life.be
info@soulmate4life.be

Alle rechten voorbehouden. Niks uit dit eBook mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, digitaal, door print-outs, fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Kathleen Callewaert 2020