

© 2016 Paulien Timmer
Omslagontwerp Femke Tomberg
Foto omslag Arcangel
Foto auteur Joshua Rood
Foto's binnenwerk In beeld met Floor
Opmaak Elgraphic bv, Vlaardingen
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 2342 0

1

Hoe weet je of je de
ware hebt gevonden?

Je zou verwachten dat ik, na het interviewen van honderd koppels, precies zou weten hoe je *the one* vindt en hoe je zeker weet dat hij het is. Maar wat de koppels me vertelden, keer op keer, is hoe je omgaat met dingen die in mijn beeld van de ware niet voorkwamen: irritaties, tijden van afgeslotenheid, onvermogen om met elkaar te praten; het leek er allemaal bij te horen. De koppels leken er echter niet minder gelukkig op. Ik moest mijn beeld van de ware dus behoorlijk aanpassen. Blijkbaar werkt het in de praktijk heel anders: de ware creëer je. Geen enkel koppel heeft gezegd dat er maar één ware is. Het sprookje dat je die ene persoon vindt voor wie je bent voorbestemd, waarna de rest van jullie huwelijk van een leien dakje gaat, is niet hoe het werkt. Een huwelijk staat niet stil. Het verandert, het groeit. En of iemand de ware is, is eigenlijk niet eens de vraag. De vraag is eerder: lukt het twee mensen een basis van liefde, vertrouwen en eerlijkheid op te bouwen? Dan is er, zo leerde ik, ruimte voor een ongelooflijk, realistisch, romantisch liefdesverhaal.

De koppels begonnen op allerlei verschillende manieren aan dat liefdesverhaal. Bij het ene was het liefde op het eer-

ste gezicht, bij het andere groeide het langzaam en weer een ander verhaal ontstond vanuit een analyse van alle eigenschappen en of deze goed bij elkaar zouden passen. Er was niet één standaardmanier, geen sleutel tot succes. Het begin kon in geen enkel geval voorspellen hoe gelukkig ze zouden zijn, later. Al deze koppels waren heel erg gelukkig, ieder op hun eigen manier en met hun eigen begin.

Zelfs verliefdheid kan groeien, zoals Miep, 44 jaar getrouwd, me vertelde: ‘Het begon heel rustig, maar het werd door ons huwelijk heen steeds heftiger.’ Of Ada, 42 jaar getrouwd, die juist liefde op het eerste gezicht meemaakte: ‘Absoluut liefde op het eerste gezicht. Ik zag hem, en voelde meteen vlinders in mijn buik.’ Hoewel verliefdheid en aantrekkingskracht leuk zijn, en zeker ook belangrijk, moeten ze volgens de echtparen niet worden overschat. Je kunt verliefd worden op een heel verkeerd persoon en tijdens de verliefdheid geen fouten zien, en een keuze alleen baseren op gevoel kan dus gevaarlijk zijn. Anderen pakten het daarom iets rationeler aan: ‘Het was misschien niet echt liefde op het eerste gezicht, maar wel heel sterke interesse op het eerste gezicht. Zo van: die wil ik wel beter leren kennen!’ En weer een ander had nog iets meer overtuiging nodig, maar was daar uiteindelijk heel erg blij om. ‘Ik vond hem in het begin helemaal niet zo interessant. Maar hij was volhardend, en leek mij echt heel leuk te vinden. En dus leerde ik hem beter kennen en werd ik langzamerhand verliefd.’ En in sommige gevallen ging het er heel idyllisch aan toe: ‘Het is eigenlijk nooit echt begonnen. We zijn samen opgegroeid, en ik wist altijd al dat hij het was!’

Die belangrijke klik tussen twee mensen kwam keer op keer ter sprake, maar of het nou allesoverweldigende aan-

trekkingskracht was of een langzaam groeiende overtuiging: het kon allemaal leiden tot een gelukkig huwelijk.

Je ware leren kennen

Hoe kom je er dan achter of de ander de ware is? Met elkaar praten. Het klinkt praktisch, maar het kwam telkens terug. Alleen op die manier kom je erachter hoe de ander kijkt naar de dingen die jij belangrijk vindt. En als je de verwachtingen van een huwelijk, of van een lange relatie, open met elkaar bespreekt, kom je er pas achter of je dezelfde kant op wilt. Het lijkt misschien niet romantisch, maar alleen uitgaan van je eigen gevoel is gevaarlijk.

Maar welke vragen stel je dan? Na veertig jaar huwelijk weet je wel waar je een partner op uit moet kiezen. Je laat je niet meer door hormonen leiden, en je snapt wat ‘tot de dood ons scheidt’ betekent. Do, 50 jaar getrouwd, zegt: ‘Is dit een goede moeder voor mijn kinderen? Dat is een goede vraag om jezelf te stellen.’ Je antwoord daarop zegt namelijk heel veel over hoe jij naar die persoon kijkt, ongeacht of jullie kinderen willen of niet. Daarnaast gaven heel veel koppels aan dat je heel zeker moet weten dat je dezelfde toekomstvisie hebt. Willen jullie allebei kinderen? Wil hij eigenlijk de rest van zijn leven in het buitenland wonen? Vinden jullie carrière belangrijk? En hoe belangrijk is familie? Uitgebreid praten over dit soort onderwerpen zorgt er uiteindelijk voor dat de liefde langer kan blijven bestaan. Door te praten bepaal je samen het fundament van je relatie. In elk huwelijk zijn er momenten dat het niet meer zo leuk is, dat je niet meer verliefd bent en dat het gevoel even weg is. Op dat soort momenten moet het fun-

dament sterk genoeg zijn om toch samen door te gaan.

‘Je moet nooit verwachten: als we gaan trouwen, komt het wel goed,’ zegt Helma, 43 jaar getrouwd. Sterker nog, er werd meerdere keren gezegd dat trouwen, of besluiten de rest van je leven samen te blijven, een vergrootglas op de relatie legt. We kunnen soms denken dat als we de buit eenmaal binnen hebben, en het gewoon goed zit, het daarna vanzelf goed zal lopen. Maar dat is blijkbaar niet zo, er is veel meer voor nodig.

Maar praten is toch niet zo moeilijk? Op zich niet, we groeien al pratend op. De onderwerpen ontwikkelen van een simpel ja en nee naar speelgoed, school, hobby’s, seks, studies, politiek. Je zou denken dat iedereen na zo’n twintig jaar oefenen perfect kan communiceren, zeker met je partner. Maar ik sprak koppels die pas na een huwelijk van twintig of dertig jaar leerden te communiceren op een manier die ze dichterbij elkaar bracht, die ervoor zorgde dat ze meer begrip voor elkaar hadden. Ze hadden nooit geleerd over gevoelens te praten, over verwachtingen, wensen en verlangens. Het enige wat ze kenden, was over alledaagse dingetjes praten en hun mond dichthouden als het moeilijk werd. En dat is wat ze aanvankelijk deden. Vooral veel mannen vertelden dat ze in het begin van hun huwelijk liever niet praatten, en vooral niet over gevoelens. Ze vertelden dat ze uitvluchten hadden gezocht om hun vrouw tevreden te houden. Af en toe bloemen kopen, meer in het huis doen, iets vaker zeggen dat ze mooi was. Maar het loste de problemen niet op. Uiteindelijk gaven ze allemaal toe dat met elkaar in gesprek gaan het best werkte en hun huwelijk gelukkiger maakte. Overigens bleek dat praten ook voor de koppels die meteen hoteldebotel verliefd op elkaar werden de doorslag

gaf. Ze zagen aanvankelijk iets in de ander wat ze aantrok. Maar of het ook echt liefde was, werd daarna in lange gesprekken uitgevogeld om er zeker van te zijn dat het niet alleen lust was en dat er een sterke basis was om een leven lang op voort te bouwen.

Nasty little buggers: verwachtingen

Als je een idee hebt van hoe de ware eruitziet voor jou, heb je waarschijnlijk ook een verwachting van een gelukkig huwelijk. En die kan wel eens anders zijn dan die van je partner. Verwachtingen zijn *nasty little buggers*. Dit bevestigden veel van de geïnterviewde getrouwde stellen: 'Ik denk dat mensen ook onrealistische verwachtingen hebben van een huwelijk.' Let wel, ze zeiden niet: onrealistisch hóge verwachtingen. Romantici, geef niet op. Realistische verwachtingen hebben hoeft niet minder romantisch te zijn.

Het is mooi om te dromen over je partner, over een fantastisch huwelijk, maar het kan ook tegen je gaan werken. Daarom is het heel belangrijk om over verwachtingen te praten. Want als jij in je hoofd hebt dat je partner je op een bepaalde manier zou moeten behandelen, of liefhebben, kan hij daar alleen aan voldoen als je die verwachtingen uitspreekt.

Vaak hebben we niet eens door dat we verwachtingen koesteren, en in welke mate we dat doen. Ikzelf kwam pas nadat ik alle koppels had horen praten op de gedachte: ik dacht dat dit heel anders zou gaan. Het kan zijn dat jij ook bepaalde verwachtingen hebt over hoe je huwelijk zal zijn, positief of negatief. Die verwachtingen kunnen voortkomen uit het voorbeeld van het huwelijk van je ouders, maar ook

uit bijvoorbeeld films. De wetenschappers Holmes en Johnson ondervonden in 2009 met hun onderzoek naar voorkeuren in romantische partners dat fans van films zoals *You've Got Mail*, *The Wedding Planner* en *While You Were Sleeping* minder effectief met hun partners communiceerden, omdat ze in de veronderstelling waren dat als iets *meant to be* is, hij het wel moet begrijpen zonder dat je het hem vertelt.⁶ En die instelling had geen positief effect op hun liefdesgeluk, het leidde juist tot frustratie en ruzies. Holmes en Johnson concluderen in hun onderzoek dat degenen die van romantische films houden, onrealistische verwachtingen kunnen hebben in de liefde, en daardoor vaak minder gelukkige relaties. En dat gold ook zeker voor mij. Ik geloofde inderdaad dat als hij echt de ware was, hij zou snappen wat ik bedoel, aan zou voelen wat ik nodig had en me zou geven waar ik naar verlangde. Het erge is dat ik het niet eens doorhad.

Als je al verwachtingen hebt, is de kans groot dat je dat niet doorhebt, en ervan uitgaat dat anderen daar ook zo over denken, inclusief je partner. Het is niet alleen goed om die verwachtingen uit te spreken, maar ook, als het even kan, los te laten. Anders heb je kans dat je blijft hangen in 'hoe het zou moeten zijn', en groei je niet verder naar 'hoe het zou kunnen zijn'. Je bent meer bezig met of de relatie klopt met het plaatje in je hoofd, en daarmee maak je jezelf voornamelijk ongelukkig. Want het is de bedoeling dat je niet weet wat jouw liefdesverhaal is. Verwachtingen beperken je, je kunt alleen maar verwachten wat je kunt bedenken, en liefde kan je veel meer brengen. Dat weet je pas als je het laatste hoofdstuk afsluit, en terugkijkt op een leven waarin je op elk moment dat je kon voor de liefde hebt ge-

kozen. Dan zal jullie liefdesverhaal echt zijn, en zul je verder komen dan je je kunt voorstellen. De geïnterviewde stellen maakten duidelijk dat liefde groeit op het moment dat je er niets van verwacht. Door het loslaten van verwachtingen konden ze waarderen wat deze relatie hun wél kon bieden, wat in sommige gevallen zelfs beter was dan ze hadden verwacht.

Verliefdheid kan groeien

Zo is niet heel erg verliefd zijn in het begin geen voorspelling voor hoe verliefd je bent later in je huwelijk. Sommige koppels waren op het moment dat ik ze sprak nog echt verliefd, en noemden juist die rustige start als reden. De koppels die meteen overtuigd waren van de ware, moesten later juist gas terug nemen: ‘En ik dacht meteen: met hem wil ik trouwen. Ik weet niet waar het vandaan kwam, en het was natuurlijk ook nergens op gebaseerd. Maar het was wel echt liefde op het eerste gezicht, denk ik. Daarna hebben we ook wel de tijd genomen om elkaar te leren kennen, hoor. En dan kom je ook echt wel achter dingen die je niet leuk vindt.’

Zelfs de koppels die elkaar in het begin al door en door kenden, doordat ze bijvoorbeeld samen opgroeiden, moesten moeite blijven doen om samen dezelfde kant op te gaan. Als je al jong bij elkaar komt, moet je elkaar heel bewust de ruimte geven om zelf ook te groeien. ‘Maar dat kan juist ook binnen een huwelijk,’ zei Ger, 63 jaar getrouwd. Het is dan belangrijk om niet vast te houden aan een bepaald beeld dat je hebt van iemand. Want een mens verandert voortdurend, zeker als je jong bent. Dat beeld van de ander moet je