

Op zoek naar liefde



Leesexemplaar



Chloé De Bie



Op  
zoek  
naar

**liefde**

P E L C K M A N S





Inleiding	7
1 <b>Gij zult de ware vinden</b>	9
2 <b>Gij zult uw hart volgen</b>	33
3 <b>Gij zult met een schone lei aan een nieuwe relatie beginnen</b>	69
4 <b>Gij zult niet uit elkaar gaan</b>	101
5 <b>Gij zult snel over die breuk raken</b>	133
6 <b>Gij zult twee keer in de week seks hebben</b>	169
7 <b>Gij zult uzelf graag zien</b>	237
Slotwoord	265
Dankwoord	270
Bibliografie	272



## Inleiding

‘*Love is all*’, zingt Roger Glover. Liefde voelen, liefde geven, liefde krijgen: dat is waar het leven om draait. Maar daardoor zie ik ook dat veel mensen allerlei veronderstellingen hebben over de (ultieme) liefde. We hebben een mening over hoe alles hoort te zijn, of beter nog hoe we denken dat het hoort te zijn. We nemen de uitspraken van de mensen rondom ons en de ideeën uit series, romcoms en sprookjes over, en zien ze als realiteit. Meer nog, als het ultieme streven. We móéten vandaag zoveel. Ondanks dat we de keuze krijgen, lijken die keuzes toch niet zo vrijblijvend als men ons wil doen geloven. Het gaat voor alle duidelijkheid niet alleen over mensen in een relatie, integendeel... Het zijn uitspraken waar ook elke single mee geconfronteerd wordt en die onherroepelijk een invloed hebben op de zoektocht naar liefde.

Na mijn eerste boek *En ze leefden nog lang en gelukkig* (2020) kreeg ik heel wat fijne reacties. Mensen reageerden dat de herkenbare verhalen hen troosten, en dat de concrete tips hen hielpen hun relatie warmer en intenser te maken. Op mijn beurt voel ik mij erg dankbaar dat mensen geïnspireerd raakten. Ik hoop het boek nog jaren te mogen promoten.

Een van de effecten van een eerste geslaagd boek is dat mensen regelmatig polsten naar een vervolg... Ik nam de tijd om in de praktijk te voelen waar dat tweede boek dan over zou moeten gaan. Ik vind het immers belangrijk dat het ontstaat vanuit een nood die ik voel bij de mensen die ik spreek. Ik bestudeerde de onzekerheden en de hindernissen waarmee cliënten naar mijn praktijk kwamen. Door met hen in gesprek te gaan en door te analyseren wat het leven voor hen zo moeilijk maakt, ontstond mijn tweede boek.

*Op zoek naar liefde* vertrekt vanuit een aantal stellingen die ik vaak te horen krijg, en die voor heel wat onzekerheid zorgen. Bijvoorbeeld Linde, die

me vertelde: *‘Chloé, ik ben al maanden aan het afzien door mijn relatiebreuk. Dat is toch niet meer normaal, ik had er toch al lang over moeten zijn?’* Of Paul, die twijfelde: *‘Ik blijf maar daten, maar geen vrouw lijkt ooit goed genoeg. Ik wil gewoon die ene ware vinden.’* En ook Meryem: *‘Ik ben net samen met Peter. Ik wil er echt voor gaan, maar ik voel dat ik nog met kwetsuren zit van mijn vorige relatie. Toch zegt iedereen dat ik nu echt wel moet loslaten. Dat was volgens hen een ander hoofdstuk... Maar ik zie dat niet zo.’*

Er zijn talloze uitspraken en ideeën die het ons moeilijk maken om onszelf graag te zien, om anderen graag te zien én om te beseffen dat het helemaal oké is hoe je je bij bepaalde zaken voelt. Dat leidde tot zeven verschillende stellingen die ik vanuit mijn praktijk en vanuit de wetenschap uitdiep in dit boek. Als single of in een relatie, ik hoop dat je inzichten krijgt die je helpen om de liefde (blijvend) te vinden.

Ik vind het zelf ontzettend belangrijk dat een boek luchtig leest, ook al is de materie soms wat zwaarder. In het vorige boek startte daarom elk thema met een sprookje, deze keer koos ik voor de limerick. Met dank aan een dierbare vriend en woordkunstenaar Tommy Deblieck (@hersenspinseloppapier), die voor elk hoofdstuk een passende limerick schreef.

Weet dat je elk hoofdstuk apart kan lezen, en dus zelf de volgorde kan bepalen. Waar heb je vandaag nood aan? Lees dat hoofdstuk eerst!

Ik wens je niet alleen veel leesplezier, maar ook de ruimte om bij elk hoofdstuk stil te staan hoe een stelling je al beïnvloed heeft, én de ruimte om uit te zoeken hoe je er nu naar kijkt.

Verder wens ik je heel wat zelfinzicht en boven alles ook veel... LIEFDE!

Liefs,  
**Chloé**

*PS* Ben je over iets erg enthousiast, dan doet het mij altijd veel plezier wanneer je dat deelt, bijvoorbeeld via social media. Vind je iets onterecht of niet fijn in het boek? Laat het mij gerust weten (info@vivolinio.com).

#opzoeknaarliefde #wegwijzersvoorrelatiegeluk #chloedebie #vivolinio



---

HOOFDSTUK 1

**GIJ  
ZULT  
DE WARE  
VINDEN**



---

*‘In de sterren staat geschreven  
Dat de liefde van m’n leven  
Zoals in m’n dromen  
Op m’n pad zal komen  
En ik daar m’n hart aan kan geven’*

© Tommy Deblieck, *Hersenspinseloppapier*

---

**W**il je de liefde vinden, dan moet je op zoek naar dat andere stukje van jou; de rib die je schijnbaar kwijt bent. Ook Disney, romantische komedies, datingsites en media tonen aan dat we allemaal die ene persoon zoeken, diegene die ons perfect aanvoelt en waarvan je meteen weet: dit is de persoon die ontbrak in mijn leven.

Maar is het wel zo'n goed idee om te geloven in de ware?

## SOS soulmate

Eeuwen terug draaide het huwelijk in de eerste plaats om economische belangen. Pas later kreeg het, mede door de opkomst van het kapitalisme, de veranderingen in de politiek, de darwinistische wetenschap en het christelijk-protestantisme, een romantische ondertoon. Door het recht op persoonlijk geluk voorop te stellen, zorgde de romantische liefde voor een nieuw individualisme. Deze vorm van liefde bracht verschillende verplichtingen met zich mee: trouw zijn aan je geliefde en enkel trouwen uit liefde. De zoektocht naar de ware liefde zou leiden tot geluk in het huwelijk. Vanaf dan waren het niet meer de ouders die de partner uitkozen, maar het individu zelf. Hierdoor kon men over de sociale barrières van klasse en ras trouwen.

Filosofen begonnen zich lyrisch te uiten over de liefde en gaven een heleboel romantische idealen mee. Zo zou je een zielsverwant onmiddellijk herkennen: het is iemand waartoe je je voelt aangetrokken en die ervaring is wederzijds. Iemand die ons intuïtief begrijpt en nog eerder dan wijzelf onze behoeften kent. Het is ook de enige persoon die we nodig hebben in ons leven, want het is zowel een beste vriend en een reisgenoot als een passionele minnaar. Nog straffer, met een zielsverwant aan je zijde blijf je je hele huwelijk hartstochtelijk verliefd op je partner.

Ook verschillende wetenschappers hielden zich in de loop van de geschiedenis bezig met het thema liefde. Sommigen zochten toevlucht in de evolutionaire theorie, waarbij men aangeeft dat romantische liefde louter bestaat om de voortplanting te bevorderen. Het zorgt er immers voor dat mensen zich aangetrokken voelen tot een geschikte partner om voor het nageslacht te zorgen. Andere wetenschappers bekeken het eerder vanuit de sociale uitwisselingstheorie: relaties zijn gebaseerd op de uitwisseling van middelen (zoals liefde, genegenheid, geld, status en andere voordelen). Partners zouden dan bij elkaar blijven zolang de baten hoger zijn dan de kosten. Nog anderen zien de hechting die we aangaan met onze verzorgingsfiguren (zie hoofdstuk 3: 'Gij zult met een schone lei aan een nieuwe relatie beginnen') als de basis van liefde.

Nog een andere theorie: de Amerikaanse psycholoog Sternberg kwam tot de conclusie dat de perfecte liefde zou bestaan uit een hoge mate van intimiteit waarbij wederzijds begrip, aanvaarding, eerlijkheid en vertrouwen de basis vormen. Verder is er sprake van passie (het verlangen naar elkaar), commitment (men wil de ander graag blijven zien én blijvend werken aan de relatie) en gelijkheid (dezelfde overtuigingen, waarden en wereldbeelden delen), en vervullen beide partners elkaars noden. Heel wat vage termen dus, met grote verwachtingen.

De media en filmindustrie hebben dat denkpatroon gaandeweg overgenomen, waardoor we zijn gaan geloven dat die ene prins(es) echt bestaat. We zullen onze andere helft zelfs ontmoeten wanneer we het niet verwachten, en dan... zullen we lang en gelukkig leven. Ook heel wat relatiegoeroes en spirituele gidsen blijven het soulmate-idee promoten, waardoor mensen zich helaas gefaald voelen wanneer ze twijfelen of ze wel die ene, échte soulmate hebben gevonden. Onderschat ook de kracht van social media niet; de vele foto's en filmpjes zijn een zogenaamde weerspiegeling van de realiteit, maar in feite zijn de beelden bijgesneden, gefilterd en vervormd om ons iets te vertellen. En nee, dat is niet de ruzie die het koppel had net voor ze de meest romantische foto namen...

## The one and only

Verliefdheid is een chemisch proces met één doel: voortplanting. Het is immers not done om zomaar op iemand af te stappen met de vraag om een kind te verwekken. Verliefdheid is dus een compleet natuurlijk mechanisme dat mensen bij elkaar brengt. De chemische stoffen die tijdens de verliefdheid vrijkomen, zorgen ervoor dat onze hersenen (foutief!) denken dat we niet zonder die ene persoon kunnen: dit is de ware. Toch is verliefdheid doorgaans van voorbijgaande aard. We blijven gemiddeld drie maanden tot drie jaar verliefd op onze partner. Komt er een kind, dan is het al helemaal over en uit met de verliefdheid. Maar er is ook goed nieuws: er zijn studies die bewijzen dat je wél levenslang verliefd kan zijn, wat aantoonbaar zou zijn in de hersenen. Dat zou eerder een 'foutje' zijn in de hersenen, maar wel een erg fijn foutje, toch?

We zijn dus geprogrammeerd om nakomelingen voort te brengen. Vanuit biologisch standpunt is een perfecte partner iemand die ons gezonde nakomelingen kan geven. Wat heb je daarvoor nodig? Genetische topkwaliteit. Dat verklaart waarom die ideale partner aantrekkelijk moet zijn, want dat zou een teken zijn van genetisch sterke genen. Hoe we er vanuit maatschappelijk en psychologisch standpunt ook naar kijken, vanuit de biologie wil het oog ook wat! Gelukkig is wat we aantrekkelijk vinden ook individueel bepaald, anders vonden we allemaal dezelfde persoon het aantrekkelijkst. Toch zijn er een aantal gemeenschappelijke factoren, zoals een jeugdige uitstraling, kracht en symmetrie, die de aantrekkelijkheid van mensen verhogen.

Door te geloven in soulmates en romantische idealen, en dus in het idee dat er maar één iemand exact bij ons past, leggen we een enorme druk op onze relaties. Er zijn immers miljarden mensen op de wereld. Hoe triestig en onmogelijk zou het zijn mocht er maar één ideale match op deze aardbol rondlopen? Niet alleen bij het zoeken, maar ook bij het vinden van een partner voel je zo extra druk. Als het écht *meant to be* is, waarom hebben jullie dan regelmatig ruzie? Of waarom willen jullie niet hetzelfde?

Gedragswetenschapper Logan Ury beschrijft drie datingtypes die mee beïnvloed worden door het soulmate-ideaal. Als je begrijpt wat je type

is, ontdek je makkelijker wat je tegenhoudt en hoe je deze blinde vlekken kan overwinnen.

### THE ROMANTICIZER

- ♥ heeft onrealistische verwachtingen van relaties
- ♥ valt voor de liefde en wil net als in de sprookjes lang en gelukkig leven met die ene zielsverwant
- ♥ denkt single te zijn omdat *the perfect match* nog niet opdook
- ♥ gelooft dat een relatie zomaar uit de lucht komt vallen en dat alles vanzelf gaat eens die prins(es) op het witte paard verschijnt
- ♥ motto: het gebeurt als het zo moet zijn

### THE MAXIMIZER

- ♥ heeft onrealistische verwachtingen van een partner
- ♥ verkent alle opties tot die er vrijwel zeker van is dat de ware is gevonden
- ♥ neemt elke beslissing zorgvuldig
- ♥ wil 100% zeker zijn voordat er een keuze wordt gemaakt
- ♥ motto: waarom genoeg nemen met minder?

### THE HESITATOR

- ♥ heeft onrealistische verwachtingen van zichzelf
- ♥ denkt niet klaar te zijn om te daten en wil daar eerst aan werken
- ♥ stelt strenge eisen aan zichzelf
- ♥ motto: ik wacht tot ik een goede vangst ben

Sta hier even bij stil: in welk type herken je je? Bespreek het eventueel ook eens met een vertrouwenspersoon: hoe kijkt die naar jou?

## Check je mindset

Wat is nu het grootste probleem van deze types? Vanuit de wetenschap weten we dat hoe we in het leven staan en hoe we naar het leven kijken, ons gedrag enorm beïnvloedt. Onze attitude en verwachtingen scheppen

de context voor onze ervaringen, en die beïnvloeden op hun beurt onze interpretatie van informatie en onze beslissingen.

Psycholoog Renae Franiuk stelt dat je in de liefde twee soorten mindsets hebt. Enerzijds is er de **Soulmate-mindset**, waarbij je overtuigd bent dat voldoening in een relatie afhangt van de juiste persoon. Je wacht met andere woorden op de liefde en doet ook geen enkele moeite om liefde te creëren, dit in elke fase van de relatie. Deze mindset beïnvloedt ook met wie je wil uitgaan: je hebt een erg specifieke visie op het uiterlijk van je toekomstige partner. Wie niet aan dat beeld beantwoordt, krijgt geen kans, waardoor je potentiële matches misloopt.

Met een **Work it out-mindset** ben je veeleer overtuigd dat het succes van een relatie afhangt van de moeite die je ervoor doet. De liefde is een actie die je onderneemt, en niet eentje die je overkomt. Mensen met deze mindset doen het veel beter in relaties, omdat ze zich op lastige momenten inspannen om de relatie opnieuw op de rails te krijgen.

Het spreekt voor zich dat mensen met een Work it out-mindset veel verder geraken dan die met een Soulmate-mindset. Ze doen moeite en blijven dat ook doen, omdat ze geloven in groei. Daarbij is het idee dat onze persoonlijkheid, vaardigheden, intelligentie en andere kwaliteiten kunnen groeien en dus kunnen veranderen. We kunnen ze blijvend ontwikkelen door inspanningen te leveren, en door hulp en steun van anderen te aanvaarden. Deze mindset zorgt er bovendien voor dat je veel beter om kan met tegenslag, omdat je beseft dat dat er gewoon bij hoort. Wie een Soulmate-mindset heeft, twijfelt instant aan de relatie wanneer het even wat minder gaat. Bij deze individuen zien we dan ook significant meer conflicten en echtscheidingen. Ook bij het daten zullen ze vaak veelbelovende partners afwijzen, louter omdat die niet beantwoorden aan hun beeld van de liefde. Deze mensen verwachten dat de liefde geen inspanning kost. Is dat wel zo, dan zijn ze vast bij de verkeerde persoon. Mensen met een Work it out-mindset weten dan weer dat je aan relaties moet werken en dat een succesvolle relatie opbouwen een proces is. Daardoor geven ze meer mensen een kans tijdens het daten.

Je mindset veranderen is dus essentieel in de zoektocht naar een partner. En dat niet alleen: het heeft ook gevolgen voor je relatie. Wanneer je de

liefde als perfecte harmonie bekijkt, dan zouden relationele moeilijkheden aangeven dat er daar een gebrek aan is. Dat doet twifelen aan de perfectie van de match: is dit wel dé soulmate? Zie je de liefde echter als een reis, dan begrijp je dat moeilijkheden inherent zijn aan elke relatie. De conflicten maken net deel uit van de vooruitgang.

Het overgrote deel van de wetenschappers toont aan dat het institutionele model, waarbij je als koppel samen aan het huwelijk werkt, meer kans biedt op huwelijkse stabiliteit dan het Soulmate-model. Onderzoek toont evenwel aan dat veel mensen het huwelijk wél zien als een soort summum van relatie voor soulmates. Wie gelooft in het Soulmate-model, zou zich minder verplicht voelen om samen te blijven. Logisch, als je partner niet je soulmate blijkt te zijn, dan moet je wel op zoek naar je échte soulmate. Vanuit deze Soulmate-benadering lijkt het dat de relatie ontworpen is om persoonlijke groei en individuele vervulling te bevorderen, waardoor ze een soort voorwaardelijke liefde omvat die de mogelijkheid biedt het huwelijk te verlaten als het verstikkend of niet bevredigend blijkt te zijn. Maar uiteraard is dat niet bevorderlijk voor het vertrouwen in de ander en in de relatie. Daarenboven zal er zo minder betrokkenheid zijn, zeker wanneer je als partner beseft dat de liefde van de ander voorwaardelijk is. Dat kan er op zijn beurt toe leiden dat mensen minder geneigd zijn om emotioneel te investeren in hun partner.

Hoe kan je die mindset nu proberen te veranderen? Door los te laten! Enerzijds door het idee van de ideale prins(es) los te laten. Zoals gedragswetenschapper Logan Ury in haar boek mooi beschrijft: *'Zelfs de prins op het witte paard wordt wakker met een vieze adem.'* Niemand is perfect, ook jij niet, dus waarom verwacht je dan perfectie van de ander? Openstaan voor de liefde die anders is dan je je voorstelde; daarover gaat het. Dat betekent voor alle duidelijkheid niet dat je het met minder moet leren doen, het is eerder het besef dat die prins(es) niet bestaat. En dat je dus niet op zoek moet naar iets fictiefs, maar wel naar een echte persoon.

Anderzijds kan je je mindset veranderen door de verwachting los te laten dat we die ander spontaan zullen ontmoeten en die fameuze liefde op het eerste gezicht zullen ervaren. Onderzoek toont aan dat dat amper tot nooit voorkomt, dus waarom blijven zoeken? Aan liefde moet je werken - ja, ook om ze te vinden. De magie van een relatie hangt niet af van een



gelukkig toeval of filmische ontmoeting. Tot slot is het cruciaal om afscheid te nemen van het naïeve idee ‘en ze leefden nog lang en gelukkig’.

Is er ook iets positiefs aan het geloof in die ene soulmate? Toch wel, zo maakte Inge mij duidelijk in mijn praktijk: *‘Ik moet wel geloven in the one, het zorgt ervoor dat ik tenminste nog hoop koester. Ze bestaat, ik moet ze alleen nog vinden.’* Met andere woorden: door te geloven in die soulmate, kan Inge zich vasthouden aan een toekomstperspectief. Daardoor kan ze meer geduld opbrengen om te blijven geloven in de ultieme liefde. En dat is exact wat ik vaak benoem in mijn praktijk: het is op zich echt wel oké om te dromen over een partner die je perfect kan aanvullen, maar je mag je er niet op blindstaren. Je moet geloven dat sommige personen je soulmate kunnen worden, dit door samen te investeren, een weg te zoeken om elkaar aan te vullen en elkaar ten volle graag te zien. Ook ikzelf geloof in de ware liefde. Ik geloof alleen niet dat je die vindt, wel dat je die ervan maakt.

## Iedereen narcist

In de liefde zijn we allemaal narcisten. Althans, dat vind ik. Het is een straffe uitspraak, maar eentje met een kern van waarheid. Het woord ‘narcist’ is afkomstig uit de Griekse mythologie. Narcissus wilde uit de rivier drinken. Toen hij zich voorover boog, zag hij zijn weerspiegeling in het wateroppervlak. Hij staaarde vol bewondering naar de fenomenale ogen, het prachtige haar en het perfecte uiterlijk van deze verschijning. Zo werd hij verliefd op zijn eigen spiegelbeeld. Helaas kwijnde hij helemaal weg omdat hij zijn liefde niet kon bevredigen. Uiteindelijk stierf hij uit pure frustratie. Het enige wat van hem overbleef, was een gele bloem, de narcis, het symbool voor ultieme zelfliefde.

Bij de zoektocht naar een partner zijn ook wij allemaal op zoek naar die ene persoon die op ons lijkt wat interesses, persoonlijkheid, waarden en normen betreft. Sterker nog, uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat we zelfs iemand zoeken die op uiterlijk vlak op ons lijkt, en daardoor dus ook voor een stuk op onze ouders. Zo zouden mensen vaker een koppel vormen met iemand die dezelfde uiterlijke trekken heeft. Dus ja, we worden in dat opzicht verliefd op iemand die lijkt op onze moeder of vader.

Daarnaast zijn we allemaal narcistisch omdat vandaag niemand goed genoeg blijkt voor ons. We kijken rond en oordelen scherp: zou dit wel of geen goede partner zijn? Bij die beoordeling kijken we vanuit onze eigen noden en behoeften naar wat de ander ons kan bieden, in plaats van oprecht na te gaan wat wij de ander kunnen bieden. Zoals Bram: *'Ik ben heel tevreden hoe mijn leven loopt, alleen mis ik wel een vriendin. Anderzijds moet zij in mijn leven passen. Ze moet begrijpen dat ik in het weekend een flexi-job doe en dat ik veel hobby's heb.'*

Een erg individualistische kijk dus, bovendien beloont onze huidige maatschappij narcisme en stelt het zelfs als doel voorop. Status, rijkdom, populariteit op sociale media, het zijn allemaal zaken die onze positie in de maatschappij verhogen. We tonen onze mooiste (gefilterde) kant en krijgen daar veel applaus (likes) voor. Ook wat liefde en seks betreft, denken we te weinig aan wat de ander nodig heeft. Tessa: *'Nu ik wat ouder ben, weet ik wat ik lekker vind. En ik wil dat mijn partner dat aanvoelt en daarnaar handelt.'*

Een nuttige denkoefening is de volgende: ga eens na hoe moeilijk het moet zijn om met jou samen te leven? Wat vind je niet zo fijn aan jezelf? Misschien moet je die tekortkomingen eerst aanpakken in plaats van te zoeken naar een evenbeeld.

## Ik wil, ik wil... single zijn

Wanneer we het hebben over de zoektocht naar de ware, komen we onherroepelijk ook uit bij de steeds groter wordende groep singles. Velen van hen geven aan wel degelijk op zoek te zijn naar een liefdespartner die hen perfect aanvult, anderen vinden het prima in hun eentje. Alleen... vanuit de maatschappij krijg je het gevoel dat je als single niet volledig bent. De boodschap is duidelijk: het is niet oké om single te zijn, bijvoorbeeld door meer te laten betalen voor een single kamer, door sommige gerechten enkel voor twee personen te serveren, door singles meer te belasten, door vooral het traditionele gezin te ondersteunen enzovoort. Kortom, je betekent weinig als je niet met twee bent in onze maatschappij.

Ook wat status en perceptie betreft, bevind je je als single blijkbaar een trapje lager in rang. Dat herkent ook Sofie: *‘Ik ben nu drie jaar single. In nieuwe groepen vind ik het telkens weer vervelend om te vertellen dat ik single ben. Het is de blik in hun ogen en de manier van spreken nadat ik mezelf heb voorgesteld. Alsof ze willen zeggen: oei, er is iets mis met haar. Of ik moet wel heel moeilijk zijn. Een van de meestgestelde vragen is dan: “Hoe komt het?” Alsof je niet gewoon single mag zijn...’*

Word je wat ouder en heb je geen partner, dan bestempelt de maatschappij je zelfs als zielig en gefaald. De films rond Bridget Jones zijn een mooi voorbeeld van hoe een vrouwelijke single wordt geportretteerd: iemand die niet zo aantrekkelijk is, sociaal wat incapabel is en bij voorkeur thuis in haar onderbroek een grote pot ijs eet. Dat staat vaak in groot contrast met hoe de mannelijke single wordt geportretteerd: een stoere bink waar alle vrouwen voor vallen en die van het leven geniet, zonder zich - voorlopig - te willen binden aan een partner.

Zie je er als single gelukkig uit of durf je dat ook aan te geven, dan word je vaak in ‘ontkenning’ gezet: alleen kan je niet gelukkig zijn. En dat is je reinste onzin! Het is net door de stigmatisering en stereotypering dat singles ervan uitgaan dat er iets mis is met hen, zelfs al willen ze (al dan niet tijdelijk) geen relatie. Meer nog, deze overtuiging zorgt ervoor dat mensen nog liever in een slechte relatie blijven dan alleen te vallen.

Of we nu allemaal biologisch wel of niet geboren zijn om ons te verbinden met anderen, niemand hoeft te dicteren dat dat één persoon moet zijn voor de rest van je leven. Misschien móét niet iedereen op zoek naar een partner. Ja, onderzoek toonde al meermaals aan dat we allemaal nood hebben aan verbinding, maar dat kan en mag ook een sterk netwerk zijn. Misschien is een goede vriendenkring wel meer waard dan een slechte partner? Ondanks dat de maatschappij het gevoel geeft dat een partner essentieel is, zie ik het als mijn missie om duidelijk te maken dat je als single ook gelukkig kan zijn. Je bent wel degelijk iemand ‘zonder iemand’!

De Amerikaanse wetenschapper DePaulo deed onderzoek naar mensen die bewust single zijn. Zelf behoort ze ook tot die groep; ze noemt zichzelf ‘single at heart’. Haar onderzoek toont voorlopig aan dat ze zeker niet de enige is die bewust kiest om alleenstaand te blijven. 25% gaf aan niet te

willen trouwen, 29% wist het niet zeker. Van de singles die in het verleden getrouwd waren, kiest 46% ervoor om single te blijven. De respondenten gaven verder nog aan dat ze hun leven het meest waardevol en betekenisvol ervaren wanneer ze single blijven. Dat wil niet zeggen dat deze mensen nooit een relatie aangaan, maar die relatie zal niet de kern van hun bestaan vormen zoals je bij veel koppels wel ziet. Het wezenlijke verschil met andere singles is dat bewuste singles daar zelf voor kiezen. Single zijn is niet iets wat hen overkomt, maar eigenlijk een belangrijk deel van wie ze zijn.

Een vaak genoemde aanklacht is dat we eigenlijk geen mooi woord hebben om iemand die single is te beschrijven, zonder daar een waardeoordeel aan te hangen. Iemand die single of alleenstaand is, is daarom niet alleen! Ook de termen 'vrijgezel' en 'ongetrouwd' brengen allerlei connotaties met zich mee. Zo vertelt Jackson: *'Ik zag ooit een interview met Emma Watson, de actrice uit Harry Potter. Ze is ondertussen al in de dertig en was het kotsbeu dat journalisten bleven vragen naar haar relatiestatus. Zij zei in een interview dat ze zichzelf niet als alleenstaande, maar als "self-partnered" zag. Dat vond ik nu eens een goede omschrijving: een bewuste keuze om in oprechte relatie met jezelf te staan.'*

Sologamie of een *self-partnered* status houdt in dat je tevreden bent met jezelf als gezelschap en er vanuit een positief verlangen voor kiest om volgens een eigen ritme te leven. Het beperkte onderzoek dat er bestaat, geeft aan dat deze mensen meer open-minded, vriendelijker en minder neurotisch zijn, dat ze gewetensvoller handelen en dat ze minder gevoelig zijn voor afwijzing.

## Niets dan voordelen?

Er bewust voor kiezen om langdurig single te zijn, is een relatief nieuw fenomeen. We evolueren steeds meer naar een individualistische maatschappij, waarbij ieder het recht heeft om zijn leven zelf vorm te geven. Laat duidelijk zijn dat dat niet de norm is; de meerderheid kiest en/of verlangt nog steeds naar een partner. Toch is dit een optie die we even serieus moeten nemen als de blijvende zoektocht naar een partner. Het is helemaal oké om voor jezelf te bepalen dat er misschien niemand in je toekomst past.

Single zijn heeft dan ook heel wat voordelen. In de eerste plaats heb je meer tijd voor jezelf. Zowel de mentale als de fysieke vrijheid is bijzonder groot. Je kan je eigen keuzes maken, je hoeft met niemand rekening te houden en je kan gaan en staan waar je wil. Wil je carrière maken, heb je bepaalde waarden en normen die je wil nastreven, wil je je ontslag geven en de wereld verkennen? Je hoeft aan niemand verantwoording af te leggen! Heel wat studies vergelijken singles met getrouwde koppels. De meest opvallende conclusie is dat deze laatste groep veel meer kans loopt om geïsoleerd te leven dan singles... Want wat blijkt: koppels gaan als het ware op hun eilandje zitten en hebben minder nood aan connectie met anderen (of houden het bij een kleinere vriendenkring). Singles daarentegen hebben doorgaans een ruimere vriendenkring, komen vaker buiten en ondernemen meer dan heel wat koppels.

Natuurlijk breng je ook veel tijd in je eentje door. Onderzoek toont echter aan dat die me-time eigenlijk heel goed is voor je persoonlijke groei, je creativiteit en je ontspanning. Heel wat singles genieten ook oprecht van die tijd alleen. Anderzijds zijn singles ook erg zorgzaam naar hun omgeving toe. Ze hebben doorgaans een sterkere band met familie, vrienden en collega's, en vallen vaker voor vrijwilligerswerk en hobby's in groep. Nieuwe ervaringen? Graag, en dat zowel professioneel als privé. Daardoor zijn ze ook beter voorbereid op veranderingen en ontwikkelen ze zich beter als persoon.

Maar natuurlijk hebben singles ook hun struggles. Niet alleen de financiële ongelijkheid vormt een grote uitdaging, je staat er ook vaker alleen voor en dat kan soms uitdagend zijn. De belangrijkste taak voor singles is dan ook om goed voor jezelf te zorgen. Dat doe je door heel eenvoudige dingen, zoals het thuis gezellig maken. Leef gezond, verwen jezelf en geniet van je vrijheid. Ga op stap, plan leuke activiteiten, koester je vriendschappen en bouw een stevig netwerk uit. Neem initiatief, en durf ook alleen weg te gaan. Je zelfvertrouwen zal stijgen als je voelt dat je meer en meer alleen kan doen. Geef jezelf regelmatig complimentjes en schrijf elke dag kort neer waar je dankbaar voor bent of wat je gelukkig maakte die dag. En vooral: geloof in jezelf! Nog meer ideeën vind je in hoofdstuk 7 ('Gij zult uzelf graag zien').

Wat als je ongewild (lang) single bent en ondanks veel moeite maar niemand vindt? Het is wellicht niet leuk om te lezen, maar daar zijn redenen voor die grotendeels bij jezelf liggen. Dat kan aan je gedrag liggen: misschien keur je iemand te snel af, misschien doe je niet genoeg moeite om iemand echt te leren kennen, misschien heb je verkeerde ideeën over hoe de liefde werkt... Ook je overtuigingen kunnen in de weg staan. Misschien ben je je partner verloren en is je hart nog aan het helen (lees meer over dit onderwerp in hoofdstuk 5: 'Gij zult snel over die breuk raken'). Of misschien vind je de zelfopoffering niet vanzelfsprekend en stel je je eigen ontwikkeling voorop, waardoor een partner eigenlijk niet in het plaatje past. Dat is een moeilijk evenwicht waar ik singles dagelijks mee zie worstelen. Ook Malika: *'Ik heb zodanig veel dromen en verlangens, dat ik daaraan prioriteit geef... Ik wil niet wachten tot ik te oud ben. Ik geloof dat de liefde wel spontaan zal komen.'*

Herken je je in dit profiel, dan is het belangrijk om eens na te gaan wat je valkuilen zijn. Wat betekent 'moeite doen' voor jou? Wil je in je agenda maar om de paar weken tijd vrijmaken om te netwerken, dan zal het niet lukken. Ben je op date enkel gefocust op wat er aan de ander ontbreekt, dan zal het niet lukken. Ben je er vast van overtuigd dat je nooit iemand zal vinden, dan zal het niet lukken. Zoek je iemand die perfect bij je past, dan zal het niet lukken.

Het kan raadzaam zijn om eens diepgaand te praten met goede vrienden. Wat zien zij als je mogelijke valkuilen en hoe zou je het volgens hen anders kunnen aanpakken? En nogmaals, je mag heus kieskeurig zijn in de zoektocht naar je toekomstige partner! Cruciaal is echter om niet langer te zoeken naar die ene soulmate.

Nog een interessante bevinding: heel wat singles zijn extreem gefocust op de toekomst, zoals ook Stefano. *'Ik heb zo'n heilige schrik om voor altijd alleen te blijven, dat ik precies ook niet kan genieten van wat ik wel allemaal heb. Daar probeer ik echt aan te werken.'* En daar draait het inderdaad om: rust vinden in wat is en je er tegelijk niet bij neerleggen dat dat het moet zijn. Niet wachten, maar blijven ondernemen wanneer je de nood voelt aan verbinding. Aan jezelf werken en worden wie je wil, en intussen je netwerk vergroten om te zoeken naar iemand die 'goed genoeg' bij je past.

## Zoveel keuze en toch geen match

Sofie: *'Ik heb het even gehad met dat daten. Tinder, Happn, Bumble, speeddaten, blind dates via vrienden, datingsites, single events... Been there, done that. Het is vermoeiend: het chatten, jezelfvoorstellen, interesse tonen, je best doen...'*

Wie vandaag wil daten, heeft een overvloed aan keuzes. Enerzijds zijn er tal van manieren om te daten, anderzijds kan je ontzettend veel mensen bereiken. Alleen... buitensporige mogelijkheden leiden ook tot keuzeoverbelasting. Onderzoek bevestigt: hoe meer keuze, hoe minder tevreden mensen zijn met hun uiteindelijke keuze. Dat zou voornamelijk voortkomen uit het feit dat de keuzehoeveelheid een groter gepercipieerd risico met zich meebrengt om een foute beslissing te maken én dat de hoeveelheid veel moeilijker te verwerken is. Ook zorgt de overvloed aan potentiële partners dat de druk gigantisch wordt opgevoerd om de perfecte relatie te vinden.

De angst om geen succes te hebben bij het daten, kan dus groter zijn onder de schijnbaar optimale omstandigheden van partnerovervloed. Verschillende onderzoeken tonen het aan: hoe meer datingapp-profielen, hoe meer opties worden afgewezen en hoe minder tevreden mensen zijn met hun keuze. We moeten onszelf soms dus afremmen met het 'rondshoppen'.

Het online aspect van daten valt vandaag niet te negeren. Toch tonen studies aan dat mensen meer slaagkansen zien om een partner te vinden via vrienden of alledaagse activiteiten dan via een datingapp. Maar liefst 45% van de gebruikers vindt het een frustrerende tool en gelooft minder in de kans op settelen. Onderzoek uit 2020 toonde zelfs aan dat een frequent gebruik van datingapps in verband staat met een lager welzijn en een verminderde levenstevredenheid. Een van de hypothesen is dat datingapps je het gevoel geven dat het makkelijk is om een partner te vinden én dat een relatie bovendien essentieel is om gelukkig te zijn. Je hebt met andere woorden geen excuus om single te blijven. Ben je overtuigd van het romantische idee dat er maar één soulmate voor jou rondloopt, dan neemt de kans om de juiste, verdedigbare beslissing te nemen logischerwijs af met het toenemend aantal datingprofielen. Te veel keuzevrijheid kan bovendien het gevoel van eigenwaarde verminderen. Er is nu eenmaal geen excuus om tekort te schieten in perfectie wanneer je opties onbegrensd

zijn. Uit onderzoek blijkt dat deze overdaad aan keuzes dan ook faalangst, stress en een verminderd optimisme met zich meebrengt.

Heel concreet: een gebruiker van een datingapp die door 91 profielen swipet, zou volgens onderzoek minder eigenwaarde ervaren en meer angst om single te zijn dan een gebruiker die door slechts 11 profielen swipet. Wie door 31 profielen swipet, zou zich niet specifiek beter of slechter voelen. Met andere woorden, stop met swipen na 31 profielen! Klinkt herkenbaar voor Christine: *'Ik zit al een tijdje op datingapps, verschillende zelfs! Op zich superhandig, gewoon vanuit je luie zetel scrollen. Toch ben ik nog niet veel op date geweest. Ik blijf maar scrollen en uitstellen, want ik vind het best wel stressy: wat als ik iemand uitkies en ik voel toch totaal geen klik?'*

Wanneer we daten, komen er onvermijdelijk allerlei veronderstellingen van wat er zou moeten gebeuren. Misschien vind je dat je na een eerste date al gekust moet hebben. Of dat seks na een derde date al een optie moet zijn... Zulke verwachtingen zorgen ervoor dat je tijdens het daten maar op één vraag gefocust bent: ben jij diegene waar ik me de rest van mijn leven mee zie? De druk die dat met zich meebrengt, is gigantisch. Ook het gesprek wordt daardoor gestuurd, want alle vragen zullen gericht zijn op het uitzoeken of dit wel die ene soulmate is.

## En als we nu eens stoppen met daten?

Stoppen met daten: dat klinkt heftig, maar het is een interessante denkoefening om ons te focussen op netwerken in plaats van daten. Dat betekent dat we één doel hebben: mensen leren kennen. Niet meer en niet minder. Door te netwerken ontmoeten we veel mensen en is de kans dan ook statistisch groter dat we vroeg of laat iemand tegenkomen die we de moeite waard vinden om beter te leren kennen. Bovendien vergroot je je kennissen- en vriendenkring, en ook dat heeft een positief effect op je leven. Tim: *'Na ons laatste gesprek heb ik me voorgenomen om wat minder druk op mezelf te leggen. Dit jaar ga ik niet meer op date. Dat wil niet zeggen dat ik me ga opsluiten, ik wil gewoon genieten van het leven en vrijblijvend mensen ontmoeten in plaats van continu op zoek te zijn naar meer.'*



Doordat de focus verschuift van ‘Ben jij mijn soulmate?’ naar ‘Ben jij iemand die ik in mijn netwerk wil?’ zal onze interesse een pak oprechter zijn. Het prikkelt de nieuwsgierigheid naar de ander in plaats van zelf interessant te willen zijn, wat vaak vergeten wordt tijdens het daten. Dat maakt dat je een pak oprechter overkomt, bovendien ligt er geen druk op romantische of zelfs seksuele handelingen aangezien je gewoon aan het netwerken bent. Voel je op een bepaald moment toch wat spanning, dan kan je alsnog bepalen wat je ermee doet. Het loslaten van verwachtingen kan je toekomstige leven alleen maar ten goede komen. En ben je na een paar maanden netwerken nog niemand tegengekomen, dan is de teleurstelling een pak kleiner: je bent immers alleen maar aan het netwerken.

Wanneer ben je er klaar voor om te netwerken? Die beslissing moet je voor jezelf maken. Maar weet: je bent er nooit 100% klaar voor! Twijfelaars geloven dat ze op een dag ontwaken en zich er helemaal klaar voor voelen. Nonsens natuurlijk. Iedereen voelt zich een tikje ongemakkelijk en zenuwachtig. Weinigen hebben zin om zich helemaal bloot te geven aan een ander, en toch zijn het diezelfde mensen die kussen, verliefd worden, het uitmaken, opnieuw verliefd worden, trouwen...

Er komt ook geen moment dat je pakweg ‘slank’, ‘rijk’ of ‘succesvol’ genoeg bent om een relatie te verdienen. Stel dat je je vooropgestelde standaarden haalt en dan effectief een relatie krijgt, dan zorgt dat voor wel erg veel druk. Je hebt jezelf immers aangeleerd dat de liefde die je kreeg voorwaardelijk is. De ander zal je – althans in je hoofd – verlaten zodra je niet meer aan dat plaatje beantwoordt.

Hoe meer je netwerkt, hoe meer ruimte je jezelf gunt om te oefenen en te leren. Wat je echt belangrijk vindt, ontdek je pas door heel wat mensen te ontmoeten. Gedragswetenschapper Logan Ury stelde een eenvoudig stappenplan samen om eraan te beginnen:

- ♥ **Stel een deadline.** Een van de efficiëntste manieren om in actie te komen. Vooral krappe (maar haalbare) deadlines werken goed. Stel jezelf een deadline om naar een eerste netwerkevent te gaan of een datingprofiel aan te maken. Maar evenzeer wanneer je een (online) match hebt, stel jezelf een deadline voor een eerste date. Optimaal binnen de twee weken nadat je een match hebt.

- ♥ **Bereid je voor.** Dit houdt verschillende dingen in, zoals het downloaden van apps en tijd maken voor je online profiel, een paar geschikte outfits uitkiezen, samen met vrienden een foto uitzoeken voor je profiel...
- ♥ **Vertel het aan anderen.** De wetenschap is duidelijk: bespreken we ons doel met iemand, dan gaan we automatisch meer ons best doen om dat doel te halen. Vertel dus een paar van je beste vrienden of enkele familieleden dat je begint te netwerken en vertel er meteen ook de deadline bij.
- ♥ **Hou je aan je nieuwe identiteit.** Iedereen heeft verschillende identiteiten. Kind, vriend, natuurliefhebber, gamer, hobbykok. Aanvaard dat je nu ook officieel een netwerker bent. Wanneer je dat als een deel van je identiteit ziet, zal je je er als vanzelf meer op focussen en dat zorgt voor meer succes.
- ♥ **Begin bescheiden.** De kans dat je je doelen bereikt, wordt groter wanneer je specifieke doelen stelt. Dat leidt tot meer motivatie, meer zelfvertrouwen en meer efficiëntie. Hou daarom een avond in de week vrij om actief te netwerken.
- ♥ **Wees mild voor jezelf.** Netwerken doe je met vallen en opstaan. Wees je eigen cheerleader in plaats van die vervelende criticaster.

## Netwerken: zo doe je dat

Als volwassene is het een grotere uitdaging om veel mensen te ontmoeten. Het vraagt tijd, energie en ook moed om naar buiten te stappen en je beste beentje voor te zetten. Een paar netwerktips:

- ♥ Evenementen zijn een belangrijke *go-to*. Stel je bij de keuze de volgende vragen: is de kans groot dat ik er andere mensen spreek? En is het iets dat me boeit? Tweemaal ja, dan heb je een geschikt evenement gevonden. Probeer een aantal keer per maand naar evenementen te gaan en doe dat alleen! Anders zal je sowieso geneigd zijn om bij de ander te blijven plakken, waardoor je geen nieuwe mensen leert kennen.
- ♥ Wees niet bang om iemand aan te spreken. Het getuigt van zelfvertrouwen en net dat vinden de meeste mensen sexy. Weet je niet goed hoe je vlot aan de praat raakt met iemand? Ga dan in een rij staan. Aan de

bar, aan een buffet, aan de goodiebags... Je kan hier maar één ding doen: wachten, en dus zijn mensen veel meer aanspreekbaar. Zelfs een eenvoudige vaststelling als 'amai, wat een rij...' kan al een conversatie op gang brengen.

- ♥ Wees nieuwsgierig naar de ander, maar maak er geen kruisverhoor van. Je bent aan het netwerken, niet aan het oordelen.
- ♥ Ga voor een pre-netwerkritueel. Ga niet meteen na je werk naar een event, maar reserveer nog wat tijd om eerst te ontspannen en je rustig klaar te maken. Dat helpt om je zelfvertrouwen te vergroten.
- ♥ Zorg voor een positieve mindset. Je wil gewoon een leuke avond beleven en iemand nieuw leren kennen. Is je mindset negatief, dan zal je die vibe ook meenemen. Mensen die positief denken en geloven dat ze geluk kunnen hebben, hebben wel degelijk meer 'geluk'.
- ♥ Natuurlijk kan je ook vrienden en familie inschakelen. Een veelgemaakte fout is vrijblijvend laten vallen: 'Als je iemand kent, laat je het maar weten.' Tja, dat is zodanig algemeen, dat de kans op succes klein wordt. Vertel dus kort wat je precies zoekt in een partner en geef aan dat het lot de rest wel zal bepalen. Zeg ook altijd ja op dates die anderen voor jou regelen en wees dankbaar. Ook al wordt het misschien niets, ze doen wel moeite voor jou en daardoor alleen al voel je je geliefd.
- ♥ Ook datingapps (en eventuele datingsites of -bureaus) vallen te overwegen. Mensen zitten om uiteenlopende redenen op dit soort apps; niet iedereen is op zoek naar de liefde of een partner. Misschien wil iemand gewoon vrienden maken of z'n netwerk verbreden. Zin om een profiel aan te maken? Weet dan dat je foto's erg belangrijk zijn. Onderzoek toont aan dat de kans dat vrouwen een like krijgen met 70% toeneemt wanneer ze alleen op de foto staan, wegstijgen of glimlachen met de tanden bloot. Bij mannen neemt de kans op een like toe wanneer ze alleen op de foto staan, glimlachen zonder de tanden te tonen en recht in de camera kijken. Natuurlijke foto's presteren duidelijk beter dan geposeerde foto's, selfies - en dan vooral selfies op het toilet - presteren algemeen heel slecht. Verrassend: zwart-witfoto's zijn de overduidelijke winnaars, want daarbij nemen de likes met 106% toe!

Heb je iemand ontmoet met wie het klikt en heb je zin om met z'n tweejes iets te doen, plan dan een activiteit zoals karting, bowling, een kookworkshop, een escaperoom, een wandeling, een pretpark... Het helpt om verbinding te maken, omdat je meteen een leuk gespreksonderwerp hebt.

Heb ook altijd extra oog voor de omgevingsfactoren. Een knusse bar of gezellig restaurant praat stukken makkelijker dan een koele kantine. Nog meer concrete datingtips vind je in mijn eerste boek *En ze leefden nog lang en gelukkig: de onvermijdelijke valkuilen van de liefde*.

## Ik voel het niet...

Na je 'date' moet je natuurlijk bekijken of je deze persoon nog eens wil ontmoeten. Het gevaar bestaat erin dat we snel evalueren wie de ander is en of die wel onze soulmate is. Dat is niet aan te raden. Het is interessanter om te kijken welk effect de ander op jou had en hoe jij je voelde na de date. Logan Ury raadt aan om jezelf de volgende vragen te stellen:

- ♥ Welke kant van mij haalde mijn date in mij naar boven?
- ♥ Hoe voelde mijn lichaam tijdens de date? Stijf, ontspannen of iets ertussenin?
- ♥ Voel ik meer of minder energie dan voor de date?
- ♥ Is er iets aan mijn date dat mij nieuwsgierig maakt?
- ♥ Heeft mijn date me aan het lachen gemaakt?
- ♥ Voelde ik me gehoord?
- ♥ Voelde ik me aantrekkelijk in zijn of haar gezelschap?
- ♥ Was ik geboeid, verveeld of iets ertussenin?

Je antwoorden op bovenstaande vragen maken zonder twijfel duidelijk of er een vervolg in zit. Onthoud: het allerbelangrijkste is dat je je geamuseerd hebt. Zoals de Amerikaanse schrijfster, dichteres en zangeres Maya Angelou het zo mooi verwoordde: *'People will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.'*

En wat doe je als je iemand een paar keer hebt ontmoet, maar geen toekomst ziet? Het is een vraag die ik regelmatig krijg in mijn praktijk. Natuurlijk is het niet de bedoeling om iemand aan het lijntje te houden of te ghosten (zonder enige uitleg uit iemands leven verdwijnen). Voel je tijdens het netwerken dat iemand meer in jou ziet en is dat niet wederzijds, dan is het belangrijk om daar transparant in te zijn. Afhankelijk van jullie band

kan je face to face of via een berichtje zo eerlijk mogelijk duidelijk maken dat je het hierbij wil laten.

Een paar suggesties: ‘Hey (naam), ik vond het erg fijn om je te leren kennen....

- ... maar ik heb niet het gevoel dat we in de toekomst dezelfde dingen zoeken.’
- ... maar ik denk dat we niet compatibel zijn, dus wil ik het hier graag bij laten.’
- ... maar ik voel me momenteel nog niet klaar om weer te daten.’
- ... maar ik denk niet dat dit een romantische relatie wordt. Als je het goed vindt, wil ik wel heel graag vrienden blijven!’
- ... maar ik heb iemand ontmoet waar ik me erg goed bij voel. Het spijt me dat het zo is gelopen.’

Vervolgens kan je afsluiten met: ‘Ik wens je nog veel succes en een mooie toekomst!’

## De soulmate: een sprookje of toch niet?

Moet je nu wel of niet op zoek naar je soulmate? Veel hangt af van de invulling die jij aan dat woord geeft. Zie je een soulmate als iemand bij wie je je goed en veilig voelt, als iemand die even gemotiveerd is als jij om de relatie te doen werken en zich te blijven aanpassen aan de voortdurende veranderingen die jullie doormaken, dan mag je absoluut geloven in een soulmate.

Wat je echter niet mag doen, is je leven on hold zetten omdat je denkt dat die soulmate nog moet opduiken. Beeld je in dat je zeker weet dat je binnen vijf jaar iemand ontmoet, hoe zou je dan de komende jaren doorbrengen? Ik ben ervan overtuigd dat je dan alles zou doen om intussen te genieten van het leven. Laat de onzekerheid over de toekomst je huidige geluk dus niet bepalen!