

JANNEKE M. SCHOKKENBROEK

# APPILY EVER AFTER

Door het digitale  
doolhof van daten  
en relaties



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

*Voor de liefde, en iedereen die haar durft te volgen.*

# INHOUD

HOOFDSTUK 1.	Liefde, de rode draad	8
	<b>RELATIE AANGAAN</b>	<b>28</b>
HOOFDSTUK 2.	Catfishing: een digitale vermomming	54
HOOFDSTUK 3.	Schadelijke sexting: een onveilige verbinding	88
	<b>RELATIE ONDERHOUDEN</b>	<b>134</b>
HOOFDSTUK 4.	Phubbing: een digitale kloof	150
HOOFDSTUK 5.	Digitale partnersurveillance: een virtueel vergrootglas	172
HOOFDSTUK 6.	Online ontrouw: een verboden connectie	200
	<b>RELATIE BEËINDIGEN</b>	<b>230</b>
HOOFDSTUK 7.	Ghosting: een digitale verdwijntruc	240
HOOFDSTUK 8.	Uit het doolhof	270
	<b>WAT KUN JE DOEN ALS JE JE ONVEILIG VOELT?</b>	<b>276</b>
	<b>MERCI</b>	<b>290</b>
	<b>THE ULTIMATE PLAYLIST</b>	<b>296</b>
	<b>BRONNENLIJST + INDEX</b>	<b>298</b>
	<b>EVEN VOORSTELLEN</b>	<b>309</b>

HOOFDSTUK 1.

# LIEFDE, DE RODE DRAAD



Liefde. Het laat ons lachen, huilen, en soms gekke dingen doen. Het laat ons voelen dat we leven. Romantische relaties vormen een rode draad in ons bestaan. Zoals de Franse schrijver en dichter Victor Hugo ooit schreef: ‘Liefhebben of liefgehad hebben, dat is genoeg. Vraag daarna niets meer.’

Het verlangen naar liefde en verbinding zit diep geworteld in ons DNA. Hoewel romantische liefde vroeger in veel samenlevingen – en in sommige culturen nog steeds – niet altijd de basis vormde voor een huwelijk, heeft het concept van liefde door de eeuwen heen een bijna mythische aantrekkingskracht uitgeoefend. Vaak was liefde meer een ideaal dan een realiteit, een kracht die onbereikbaar en groots werd afgebeeld in verhalen, poëzie, en schilder- en beeldhouwkunst. Denk aan de tragische liefde van Orpheus en Eurydice in de Griekse mythologie, de verboden passie van Tristan en Isolde in de middeleeuwse legende, of de complexe verlangens in de romans van Jane Austen. Liefde was, en is, een inspiratiebron.

Hoewel romantische liefde vandaag de dag wél een hoofdingrediënt is in veel relaties, is het niet minder fascinerend. Of we nu wegdromen bij klassiekers zoals Shakespeares Romeo en Julia, lachen en huilen bij moderne romcoms, of ons laten meeslepen door de ogenschijnlijk perfecte romantische plaatjes (#couplegoals) op sociale media: de zoektocht naar en interesse in de liefde blijft een constante.

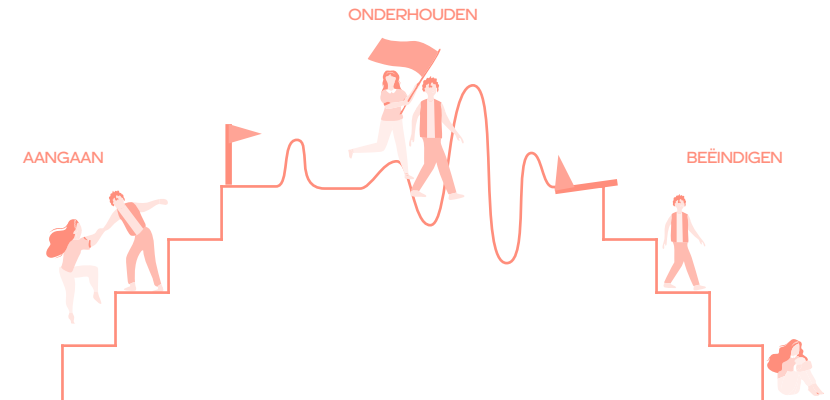
En dat is niet zonder reden. Wetenschappelijk onderzoek toont keer op keer aan dat een liefdevolle, ondersteunende relatie een enorme invloed op ons welzijn heeft. Mensen die zich gesteund voelen door hun partner, kunnen beter omgaan met de ups en downs van het leven. Relaties kunnen ons zelfvertrouwen versterken en ons helpen groeien. Bovendien blijkt dat mensen in gelukkige relaties gemiddeld langer leven dan mensen die geen relatie hebben of vastzitten in een ongelukkige relatie. Dat betekent natuurlijk niet dat vrijgezellen per definitie ongelukkig zijn. Relatie-experte Tila Pronk (ook als expert terug te vinden in

dit boek) benadrukt in haar boek *Liefde verandert* dat ‘alleen *fijne* relaties goed voor je zijn. Als je niet gelukkig bent in je relatie, dan gelden al deze voordelen niet. En als je uitgesproken ongelukkig bent in je relatie, dan heeft het samenzijn met je partner juist nadelige gevolgen voor je welzijn.’ Uiteindelijk draait het dus niet om simpelweg een relatie hebben, maar om de kwaliteit ervan. Maar hoe vinden we onze weg naar een *happily ever after*?

## DE FASEN VAN RELATIEONTWIKKELING: VAN EERSTE ONTMOETING TOT AFSCHEID

Relaties zijn altijd in beweging. Ze veranderen en groeien, en soms komen ze tot een (vroegtijdig) einde. Om beter te begrijpen hoe relaties zich ontwikkelen, kunnen we kijken naar het model van Mark Knapp, een psycholoog die relaties heeft opgedeeld in fasen – van begin tot eind. Elk van die fasen bestaat weer uit verschillende stappen.

Om het simpel te houden focussen we hier enkel op de drie hoofdfasen: het aangaan, onderhouden en beëindigen van een relatie. Elk van deze fasen heeft zijn eigen dynamiek en uitdagingen. Of je nu dolverliefd bent, al twintig jaar getrouwd, of net een doos tissues hebt leeggehuild, misschien herken je jezelf wel ergens in dit schema.



### 1. Relatie aangaan: wanneer de vonk overspringt

Alles begint met een ontmoeting. Misschien zit je op een feestje en maakt iemand een grap die grappig genoeg is om hun kant op te kijken. Of misschien swipe je op een datingapp en denk je: ‘Wauw, dit zou wel eens wat kunnen worden.’

Dit is de fase waarin mensen elkaar aftasten: wat zijn hun interesses? Zijn ze aardig? En grappig? En ruiken ze een beetje lekker? Het is meestal een luchtige en speelse fase vol hoop. Maar het is tegelijkertijd ook een kwetsbare fase waarin iemand nog makkelijk kan worden afgeschrikt door relatief simpele dingen zoals je (tafel)manieren, je kledingstijl, of je taxidermieverzameling.

Als het goed klikt en jullie vaker afspreken, zullen jullie elkaar steeds meer ontdekken en vertrouwen opbouwen. En als dat lang genoeg goed gaat, komt er na die spannende beginfase vaak een cruciaal moment: de ‘en nu?’-vraag. Hier bespreken jullie wat jullie eigenlijk voor elkaar betekenen en wat voor relatie jullie voor ogen hebben. Misschien besluiten jullie om exclusief te daten en het officiële stempel ‘we zijn samen’ erop te plakken. Of jullie ontdekken dat jullie liever een open of polyamoreuze relatie willen, waarbij vrijheid en communicatie centraal staan.

En soms kom je erachter dat je helaas toch allebei iets anders wilt, en dat het avontuur hier stopt. Wat het ook wordt, dit gesprek legt de basis voor wat volgt.

## 2. Relatie onderhouden: de kunst van samen zijn

Als de eerste fase succesvol en fijn verlopen is, beland je in de onderhoudsfase – nu wordt het serieus. Dit is waar verliefdheid overgaat in gehechtheid en je elkaar nog een beetje beter leert kennen, inclusief de minder glamoureuze kanten. Denk aan ochtendhumeuren, vreemde eetgewoonten (ananas op pizza, iemand?), en de discussie over wie nu eigenlijk verantwoordelijk is voor de boodschappen deze week.

Het onderhouden van een relatie is een balanceeract. Het draait om communicatie, vertrouwen en – niet te vergeten – goed teamwork. Dit is de fase waarin de relatie aan de ‘Ikea-test’ wordt onderworpen. Want als je samen een Pax of Kallax in elkaar kunt zetten zonder dat iemand een handleiding – of erger: gereedschap – naar het hoofd geslingerd krijgt, dan zijn jullie alvast goed op weg om een sterk team te vormen.

Je bouwt in deze fase niet alleen kasten maar ook herinneringen samen. Van *inside jokes* en leuke vakanties tot diepe gesprekken over jullie dromen en doelen. De relatie onderhouden is waar je echt een band opbouwt. En reflecteren zorgt ervoor dat die band goed blijft: hoe zorg je ervoor dat je samen blijft groeien in plaats van apart? Hoe blijf je nieuwsgierig naar elkaar? En ja, dat komt natuurlijk met uitdagingen.

## 3. Relatie beëindigen: als het doek valt

Als je geluk hebt, eindigt de slotakte van jullie relatie pas op het moment dat jullie geen afscheid nemen van elkaar, maar van het leven zelf. Samen tot het eind. Maar we zien steeds vaker dat het doek voor veel koppels

al eerder valt. Soms verloopt dit gemoedelijk en met wederzijds begrip, maar in andere gevallen beland je in een regelrechte Griekse tragedie.

Dit is de fase waar je niet aan wil denken, maar die soms onvermijdelijk is: de beëindiging. Relaties eindigen om allerlei redenen. Misschien zijn jullie uit elkaar gegroeid. Misschien hebben jullie ontdekt dat jullie eigenlijk totaal verschillende ideeën hebben over wat je van het leven wilt. Of misschien wil de een graag kinderen, terwijl de ander dat niet ziet zitten.

Hoe een relatie eindigt, kan ook enorm verschillen. Soms is het een kalme, respectvolle break-up waarbij je elkaar het beste wenst. Andere keren voelt het als een emotionele achtbaan, vol tranen, verwarring en verwijten. Maar hoe het ook gaat, deze fase is vaak emotioneel. Je neemt afscheid van niet alleen de ander, maar ook van de toekomst die je samen voor ogen had.

Maar een relatie beëindigen hoeft niet alleen verdrietig te zijn. Het kan ook een kans zijn om opnieuw te beginnen, jezelf beter te leren kennen, en te ontdekken wat je écht in een relatie wilt.

# DE ROL VAN DIGITALE TECHNOLOGIE IN ROMANTISCHE RELATIES

In een wereld waarin we onze boodschappen, bankzaken en vakanties online regelen, is het geen verrassing dat digitale technologie ook in onze romantische relaties een rol speelt. Van het eerste contact tot het vastleggen van gezamenlijke herinneringen: technologie heeft de manier waarop we daten, liefhebben en zelfs de manier waarop we uit elkaar