

Het einde
van het
kerngezin?

Het einde van het kerngezin?

**WAAROM LIEFDE, RELATIES EN FAMILIES
ER VANDAAG ANDERS UITZIEN**



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

KIM NELIS

**WE ARE ALL VISITORS
TO THIS TIME, THIS PLACE.
WE ARE JUST PASSING THROUGH.
OUR PURPOSE HERE IS
TO OBSERVE
TO LEARN
TO GROW
TO LOVE
AND THEN WE RETURN HOME.**

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Kom naar huis	15
In goede en kwade dagen	16
Voor wie is dit boek bedoeld?	19
Deel I: Alles is liefde	23
Monoga-moe?	25
Relaties anno 2025	30
EHBR	34
Het kerngezin als ideologisch model	41
Deel II: Van emocratie naar dramacratie	51
Kicks, alles kan en moet maar kunnen	53
Zingeving	54
Deel III: Het kerngezin ontleed	61
Wat is het kerngezin?	63
Een korte geschiedenis van het kerngezin	68
Waarom het kerngezin zo dominant werd	73
Het moderne gezin als emotionele bakermat	74
Deel IV: Het kerngezin wankelt	77
De druk van de norm	79
Genderrollen en ongelijkheid	89
Het kerngezin als isolatiecel	91
Kinderen in het kerngezin	94
Deel V: De menukaart aan relatievormen	101
Relatievormen	103
Jaloezie	121
Wat liefde nodig heeft: emotieregulatie en communicatie	123
De waarde van liefdeswoorden	125
Relatie van de toekomst	126
Deel VI: Wat kan er anders?	129
Andere gezinsvormen, vroeger en nu	131
Hoe andere culturen het aanpakken	132
Beleid voorbij het kerngezin	134

Deel VII: De contextuele bril op gezinsdiversiteit: tussen liefde en loyaliteit	137
Deel VIII: De psychologie van liefde en hechting	145
Hechtingsstijlen (veilig, vermijdend, angstig, gedesorganiseerd)	147
Hoe onze kindervaringen onze volwassen relaties kleuren	154
De spanning tussen autonomie en verbinding ('ik in relatie tot de ander')	155
Intergenerationele overdracht van liefdespatronen	157
Wat zit er in jouw rugzak?	161
Deel IX: De invloed van technologie op intimiteit	169
De impact van sociale media, datingapps, AI en algoritmes op hechting en zelfbeeld	171
'Schermerelaties' en de illusie van nabijheid	172
Digitale ontrouw, sexting en emotionele overschrijding	172
De toekomst: liefde met of via technologie (AI-partners, virtuele realiteit etc.)	173
Deel X: De rol van economie en werk in gezinsvorming	177
De invloed van economische druk, burn-out en prestatiedrang op relaties	179
'Tijdsarmoede' als relatiekiller	180
De balans tussen zorgarbeid en betaalde arbeid	180
Feministische en neoliberale perspectieven op economische onafhankelijkheid	181
Deel XI: De kindblik: opgroeien in een post-kerngezinwereld	185
Hoe kinderen veiligheid en hechting ervaren in diverse gezinsvormen	189
De invloed van scheiding, co-ouderschap en nieuwe gezinnen	190
'Kinderen als spiegels': wat leren zij ons over liefde en relaties	191
Ouder blijven in verscheurdheid is een daad van liefde	193
Als liefde pijn doet bij intrafamiliaal geweld (IFG)	197
Deel XII: De toekomst van samenleven	201
Scenario's voor 'de volgende gezinsrevolutie'	203
Hoe beleid, cultuur en technologie nieuwe vormen van samenleven zullen stimuleren	203
'Van gezin naar gemeenschap': gedeelde zorg, collectieve woonvormen en gekozen families	205
Een hoopvol, visionair slotstuk	206
Goud in de barsten	207
Deel XIII: Dankwoord	211

Voorwoord

Als jong meisje droomde ik al van dé eeuwige, romantische liefde. Ik droomde mezelf dé mooiste trouw in een prachtige witte jurk. Ik zou in een wondermooi huis op het platteland wonen met een open haard in de living. In de badkamer zou er een vrijstaand bad op vier pootjes staan. Ik zou de heerlijkste en altijd lieve kinderen alle dagen kunnen knuffelen en last but not least: voor altijd en nog veel langer... ik zou heerlijk gelukkig zijn met mijn man, mijn bron van veiligheid en heerlijke liefde. De realiteit echter... is iets meer down-to-earth. Los van het feit dat ik de heerlijkste kinderen heb, zijn mijn 'kindjes' niet altijd even lief als puber (wat ook helemaal binnen een gezonde ontwikkeling valt) en is opvoeden het mooiste maar ook zwaarste in mijn leven. Mijn kinderen dragen mijn hart in hun handen, wat me erg kwetsbaar maakt in dit leven. Niettegenstaande biedt mama zijn me ook een ware, eeuwige oerkracht. Niets zo krachtig als de liefde voor je kind.

Bovendien bezorgde de romantische liefde mij tot op heden meer pijn dan vreugde in dit leven. Ik trouwde evenmin in een stralende, witte jurk. Ook geef ik daar steeds minder om, denk ik nu terwijl ik dit neerschrijf. *Et en plus*, wil ik daar überhaupt wel nog zoveel geld aan besteden? Of maak ik dat mezelf nu gewoon wijs? Misschien wil ik dat toch nog wel, mocht ik alsnog iemand ontmoeten met wie ik mijn leven wil delen? Want o ja, ik ben uit elkaar met de papa van mijn kindjes, en het vrijstaande bad op vier pootjes is er tot op heden ook niet. In plaats daarvan zit ik in een plastieken exemplaar. *But that's life, right?*

Over portretten in woorden in dit boek: de verhalen in dit boek vinden hun oorsprong in echte getuigenissen. Namen, leeftijden en bepaalde details werden gewijzigd om de privacy van de betrokkenen te beschermen. Wat overblijft, is de kern van hun ervaringen en de gevoelens die zij hebben gedeeld.

1 SEPTEMBER 2025

**IK DANS ME DOOR DE NACHT
ZODAT HIJ ME NIET VERSTIKT
IN MIJN OMARMING MET ZIJN ZWAARTE**



Inleiding

Kom naar huis

Je kinderen zijn je kinderen niet, is een alom gekende zin. Khalil Gibran, een Libanese dichter, filosoof en kunstenaar, verwoordde het mooi in zijn boek *De Profeet*, geschreven in 1923. Kinderen komen immers door hun ouders, maar ze behoren hen niet toe. Ethisch, pedagogisch en maatschappelijk gezien sta ik Khalil Gibran helemaal bij. Wat hij schrijft, is een waarheid als een koe, verheven boven veel andere waarheden. Maar in de praktijk, in dit aardse leven, gaat dit gegeven soms door merg en been. Ik heb het onbenoembare geluk mama te mogen zijn van mijn kinderen. Maar waar het hart woont, woont ook de meest fragiele kwetsbaarheid. Het kindgemis als een perpetuum mobile in co-ouderschap is, als ik een goede dag heb, heel even een welgekomen (maar altijd verplicht opgelegde) zuurstof voor mijn zelfzorg. Op vele andere momenten voel ik me leeg en kwijn ik vanbinnen weg. Soms is het gemis simpelweg te groot. Dan staat het als een blok beton midden in de kamer. Zwaar en koud gemis, voelbaar in ieder detail en elke nuance, vult ieder hoekje in de kamer van mijn huis én hart. Op die dagen wil ik vergeten hoe het voelt zonder hen. Zeker ook op 1 september. 1 september is altijd een mooie maar ook emotioneel moeilijke dag. Meer dan anders nog wil ik hen dan knuffelen en bij hen zijn, voor én na school. En dan, bij het afsluiten van de dag, last but not least, wil ik 'vorkje-mesje' (lees: lepeltje-lepeltje) liggen in bed. Zoals mijn koning Arthur (zes jaar) me altijd zo mooi vraagt. Mijn 'vorkjes' zijn mijn zuurstof en zonder zuurstof kan niemand leven. Maar toch moet ik telkens weer een week zonder zuurstof verder. De realiteit voor zovele ouders, dat besef ik goed, zeker anno 2025... Maar je pijn draag je uiteindelijk alleen, zelfs als je het geluk hebt die te kunnen delen.

**JE KINDEREN ZIJN JE KINDEREN NIET.
ZIJ ZIJN DE ZONEN EN DOCHTERS
VAN 'S LEVENS HUNKERING NAAR ZICHZELF.
ZIJ KOMEN DOOR JE,
MAAR ZIJN NIET VAN JE,
EN HOEWEL ZE BIJ JE ZIJN,
BEHOREN ZE JE NIET TOE.
JE MAG HEN JE LIEFDE GEVEN,
MAAR NIET JE GEDACHTEN,
WANT ZIJ HEBBEN HUN EIGEN GEDACHTEN.
JE MAG HUN LICHAMEN HUISVESTEN,
MAAR NIET HUN ZIELEN,
WANT HUN ZIELEN TOEVEN
IN HET HUIS VAN MORGEN,
DAT JE NIET BEZOEKEN KUNT,
ZELFS NIET IN JE DROMEN.
JE MAG PROBEREN HUN GELIJK TE WORDEN,
MAAR TRACHT NIET HEN AAN JOU GELIJK TE MAKEN.
WANT HET LEVEN GAAT NIET TERUG,
NOCH BLIJFT HET DRALEN BIJ GISTEREN.
JULLIE ZIJN DE BOGEN,
WAARMEE JE KINDEREN
ALS LEVENDE PIJLEN
WORDEN WEGGESCHOTEN.
LAAT DE RICHTING
IN JOUW HAND ALS BOOGSCHUTTER
DIE ZIJN VAN HET GELUK.**

KHALIL GIBRAN

In goede en kwade dagen

Liefde als een eeuwige queeste naar oneindig geluk. *The greatest thing you'll ever learn is to love and be loved in return.* Niets zoveel bezongen en besproken als de liefde. Want als liefde door je hoofd waait, is de hele wereld anders. We trouwen met illusies, romantische liefdesidealen die niet bestaan. De prins op het witte paard wordt al snel een onnozelaar op een ezel. Die er dan nog eens af valt ook... Het romantische liefdesideaal heerst, frustreert en is utopisch. Smachtend wachten op de illusoire verlangens van de ware. Wat houdt 'realistische' liefde dan in? Wat zijn gezonde relaties anno 2025? Liefde geven en ontvangen, is een menselijke behoefte. In 2025, maar ook in 2050 en ook wanneer wij allen al lang dood zullen zijn. Van zaadcel tot liefde, we hebben allen liefde nodig. We kunnen er niet omheen.

Onze relaties echter zijn fragiel en broos geworden. Onze maatschappij installeert deze verbroekeling en (v)echtscheidingen swingen de pan uit. 85% van de echtscheidingen worden momenteel door de vrouw geïnitieerd. 85%!

Vrouwen blijven niet langer in een relatie of in een huwelijk dat hen ongelukkig maakt. Wat zegt dit bovendien over onze geëvolueerde positie als vrouw? De achterhaalde vrouw aan de haard is niet meer. Die werd in de haard verbrand! Hoewel onze heerlijke tradwives staan te popelen om ons vijftig jaar terug in de tijd te katapulteren... Laat het duidelijk zijn: het huwelijk als instituut, en dus ook het traditionele kerngezin, staan op een zeer steile helling. De post-kerngezin-maatschappij deed zijn intrede. En net zoals bij de intrede van de sint staan we enthousiast met vlag en wimpel te zwaaien. Maar is dit zwaaien wel de 'goede' weg om te bewandelen? Of is een kritische houding aangeraden? Zoals bij alles in dit leven, vermoed ik? Onze samenleving wankelt, relatieshoppen is in de mode en ben je niet gescheiden, heb je niet geleefd. We leven in extremen. Hoe extremer, hoe beter? Vroeger was het taboe om te scheiden (en vaak ook financieel onmogelijk voor de vrouw, aangezien ze vaak voor de kinderen en het

huishouden zorgde) en nu is het bijna taboe om niet (!) te scheiden. Wat zegt dit over de invloed van cultuur en tijdsgeest op onze relaties? Wat betekent het nog om te kiezen voor iemand? Mag liefde nog gebrekkig zijn? Streven we niet allen te veel naar het onbereikbare? Verlangen we soms naar iets wat we al hebben? Verwarren we liefde met opwindings? Het kerngezin an sich is zeker wel een waardevolle entiteit, maar aan de andere kant is het ook verre van een heilig huisje. En is dit zogezegde huisje van eeuwig geluk niet schijn-heilig?

Het kerngezin is immers een sociaal construct (ja, je leest het goed!), maar men pretendeert dat het de hoeksteen van de maatschappij is. Het hoogst haalbare goed en de meest superieure vorm van samenleven, het ultieme doel om te bereiken in ons enige en unieke leven. Indien je het volhoudt, krijg je bij aankomst aan de hemel zeker een gouden lepel en een kus van God. Weet wel dat we nog maar een twee-à-driehonderd jaar in kerngezinnen leven. Vóór de industrialisering was werk een gezinsgelegenheid. Pas vanaf de 16e eeuw verschoof het werk van de mannen naar de fabrieken en zorgden de vrouwen binnenshuis voor het gezin.

Traditioneel en geïndoctrineerd denken over gezinsvorming maakt mensen afhankelijk van de liefde. En net die liefde is ook wankel. Het kerngezin is met uitsterven bedreigd, maakt vaak ongelukkig, en alternatieve gezinnen doen bijgevolg meer en meer hun intrede. Er bestaan andere betekenisvolle manieren om na te denken over liefde en gezinnen, dat klopt. Maar alles heeft zijn prijs. En is die prijs de moeite waard? Zinnige vragen om over na te denken in onze maatschappij waarin we liefde consumeren als een lieve lust.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Tegenwoordig is het niet meer alleen de vraag wie je liefhebt, maar ook hoe. Een gelukkig kerngezin is zeker waardevol en biedt veel moois, maar het is, naar mijn oordeel, geen ultiem doel om te bereiken. Het kerngezin is een maatschappelijk construct en zeker wel een van de vele manieren om mogelijk gelukkig samen te leven. Maar er leiden meerdere wegen naar Rome. Andere wegen dan de klassieke voorgekauwde zijn eveneens van onschatbare waarde. Laat ons samen eens nadenken over de liefde. Laat ons praten over vormen van leven en liefhebben die ruimte geven aan variatie, kwetsbaarheid en vooral aan de liefde zelf. Laten we de vanzelfsprekendheden overstijgen: niet alles wat anders is, is bedreigend. Vaak is het een antwoord op veranderende noden, technologie en arbeidsverhoudingen. Relaties zijn geen vaste producten die je uit de vitrine kiest en die daarna eeuwig dezelfde labels dragen. Ze evolueren, worden heronderhandeld, soms tijdelijk, soms levenslang. En dat is oké. Niets is zoals het was en niets zal blijven zoals het nu is. De enige constante in dit leven is nu eenmaal verandering.

Wat verdienen we dan als samenleving?

- Ten eerste: erkenning. Dat betekent beleidsmaatregelen, huisvesting, fiscale regels en sociale voorzieningen die niet alleen het klassieke kerngezin bevoordelen, maar ook solo-ouders, co-ouders, levenspartners zonder huwelijk, polyamoreuze constellaties, zorgnetwerken van vrienden en gekozen familie.
- Ten tweede hebben we recht op: onderwijs in autoregulatie (jezelf reguleren op vlak van denken, voelen en doen) en educatie op vlak van relatie- en communicatievaardigheden. Dit houdt in: gelijkwaardige (en graag ook verbindende) communicatie, grenzen stellen, bewustzijn, zingeving, omgaan met jaloezie en rouw. Zodat mensen bewuste keuzes kunnen maken, ongeacht welk model ze kiezen.
- Ten derde, en last but not least: ruimte om te falen en te leren. De maatschappelijke schaamte om relaties die niet 'werken' zou

**‘DE VORM VERANDERT,
MAAR HET VERLANGEN BLIJFT HETZELFDE:
GEZIEN WORDEN, GELIEFD ZIJN EN SAMEN GROEIEN.’**

moeten verminderen, zodat mensen opnieuw kunnen beginnen zonder stigma. Uiteindelijk is dit leven voor iedereen de eerste (en wellicht ook meteen de laatste) keer om te leven.

Praktisch kunnen we nadenken over een menukaart van mogelijkheden: cohousing met gedeelde zorg, flexibele ouderschapsarrangementen, juridisch erkende zorgrelaties buiten het huwelijk, wederkerige ondersteuning tussen generaties en meer respect voor niet-romantische intimiteit. Technologie en sociale media brengen nieuwe uitdagingen, maar ook kansen: ze maken netwerken zichtbaar en maken het mogelijk om zorg over grotere afstanden te organiseren. Dit kan zeker een waardevolle realiteit zijn mits we leren omgaan met de valkuilen van consumptiedenken en performativiteit in de liefde. Performatief bewustzijn creëren is van belang, zeg ik. Dit omdat we ons gedragen alsof we moeten bewijzen dat onze liefde echt, sterk en 'geslaagd' is. Niet omdat dat automatisch uit onze gevoelens komt, maar omdat de omgeving dat verwacht.

Liefde is geen markt waar de goedkoopste of stralendste optie automatisch de beste wordt. Liefde vraagt aandacht, wederkerigheid en politieke verbeelding. Door kritisch na te denken over het kerngezin en de menukaart aan relaties, zetten we een stap naar een samenleving die méér mensen de kans geeft om een rijk, betekenisvol leven op te bouwen. Op manieren die bij hen passen en niet louter dé manier die ons opgedrongen wordt, want dat is als een cadeau in mensen hun handen duwen waarvan jij al hebt beslist dat ze er blij mee moeten zijn.

En *above all*, onthoud dit voor altijd: alles van waarde is weerloos.

Alles wat echt waardevol is, zoals liefde, vertrouwen of schoonheid, is kwetsbaar en kan gemakkelijk beschadigd worden. Daarom vraagt het aandacht, zorg en bewuste bescherming. Luceberts bekende dichtregel uit 'De zeer oude zingt' herinnert ons eraan dat waardevolle dingen niet vanzelf veilig zijn; ze zijn weerloos en kwetsbaar. Een prachtige gedachte.

Deel I:
Alles is liefde

Monoga-moe?

Monogamie is lange tijd beschouwd als de norm of de eindbestemming van volwassen liefdesrelaties. Eén geliefde, voor het leven, met wie je alles deelt: je hart, je huis, je bed, je toekomst. In verhalen, religie, films en opvoeding wordt dit beeld diep verankerd. Maar steeds meer mensen beginnen zich af te vragen: is monogamie wel realistisch? En belangrijker nog: past het bij hoe wij werkelijk liefhebben, verlangen, leven? Wil ik dit wel, en méér nog: kan ik dit? Ben ik, met andere woorden, 'geil-ig' of 'heil-ig'? In welk 'kamp' wil ik zitten? En bestaat er zoiets als een gezonde balans tussen beide?

Vanuit evolutionair perspectief lijkt de mens niet strikt monogaam te zijn. Biologisch bezitten we zowel de neiging tot veilige hechting als tot seksuele variatie. We zijn in staat diepe, langdurige banden aan te gaan, en dat is evolutionair gezien zinvol, zeker als het gaat om het grootbrengen van kinderen. Tegelijkertijd voelen veel mensen in de loop der tijd ook aantrekking tot anderen, óók binnen een liefdevolle relatie. Dat betekent niet dat we onbetrouwbaar of egoïstisch zijn of dat onze relatie 'slecht' is. Het betekent wel dat onze biologische natuur veelzijdig is, al zijn we als mens meer dan puur biologie. Kunnen we naar iets verlangen wat we reeds 'hebben'? Esther Perel schreef er een mooi boek over, *Mating in Captivity*. Esther Perel is een Belgisch-Amerikaanse psychotherapeute en bestsellerauteur, wereldwijd bekend om haar werk rond relaties, intimiteit en moderne liefde. Het antwoord op bovenstaande vraag is 'ja'. Ja, we kunnen verlangen naar iets wat we reeds hebben.

Monogamie gaat dus niet vanzelf. Het is geen aangeboren instinct of gave waar je al dan niet over beschikt bij je geboorte, maar eerder een bewuste, vaak culturele keuze die botst met bepaalde natuurlijke impulsen. Dat maakt monogamie allesbehalve minder waardevol, want vrij voor iets kiezen omvat veel liefde. Maar monogamie verloopt niet altijd zonder uitdagingen en is dus best complex.

Monogamie kan een enorme bron van rust en veiligheid zijn. De wetenschap dat je samen door het leven gaat, dat er één iemand is die er echt voor je is, geeft vertrouwen en diepgang aan een relatie. Maar tegelijk rust er in veel moderne relaties een zware last op die ene partner. Hij of zij moet alles zijn: je zielsverwant, beste vriend(in), minnaar, co-ouder, beest in bed, inspiratiebron én veilige haven. Dat is een grote verantwoordelijkheid voor één persoon. Zeker op lange termijn. Bovendien veranderen mensen. Hun verlangens, behoeften, grenzen en dromen verschuiven door de jaren heen. De liefde zelf kan ook veranderen van vorm: van vurig naar vertrouwd, van stormachtig naar stabiel. In een monogame relatie vraagt dat flexibiliteit en voortdurende afstemming. Anders ontstaat er ruimte voor chronische frustratie, eenzaamheid of stil verdriet. Episodische frustratie maakt zeker deel uit van een gezonde relatie, maar als je te lang alleen bent met je frustratie, eenzaamheid en/of verdriet, wordt het moeilijker om steeds te weerstaan aan de verleiding van het nieuwe en ongekende.

Ieder mens heeft basisbehoeften (tactiele nood, nood aan erkenning, nood aan intimiteit...) en je kunt die behoeften een tijdlang aan de kant schuiven (er is altijd en overal wel een tekort en dat is eigen aan ons mens-zijn), maar op langere termijn wrekt het zich als je die tekorten niet aanpakt, via communicatie bijvoorbeeld. Je kunt die basisbehoeften niet chronisch negeren. Vergeet dat maar. Doe je dat wel, dan uit zich dat in emotionele en/of fysieke klachten, overspel, depressie... De keuze aan destructieve patronen, bewust maar vooral ook onbewust, is legio. Wat je het meeste mijdt, zal je het meest achtervolgen.

In veel culturen is monogamie historisch gezien vooral een sociaal en economisch systeem geweest. Het ging niet alleen om liefde, maar ook om bezit, erfopvolging, religie en maatschappelijke stabiliteit. Dat model heeft zijn nut gehad en heeft nog altijd zijn nut, maar de samenleving verandert iedere dag. Evolutie is onvermijdelijk. De opkomst van open relaties, polyamorie, bewust single zijn, of latrelaties laten zien dat mensen andere vormen zoeken die beter passen

bij hun levensstijl en waarden. Er is geen one size fits all meer, als die er al ooit was. Wat vroeger vanzelfsprekend was, is nu een keuze geworden. Dat opent ruimte, maar vraagt ook eerlijkheid.

Dus... is het realistisch?

Ja, monogamie *kán* realistisch zijn. Maar alleen als die vorm bewust gekozen wordt – niet omdat het zo hoort, maar omdat het klopt voor de mensen in de relatie. Monogamie vraagt onderhoud: open communicatie, de moed om verlangens en twijfels bespreekbaar te maken, en de wil om samen te blijven groeien. Monogamie vraagt niet zozeer trouw in de vorm, maar trouw aan de verbinding. Voor anderen is monogamie juist niet de beste vorm. Zij ervaren dat liefde niet exclusief hoeft te zijn om diep te zijn, of dat er eerlijkere, vrijere manieren zijn om zich te verbinden met anderen. Wat werkt, is wat past bij je waarden, je behoeften, je levensfase... en bij de mensen met wie je kiest te leven en lief te hebben.

De vraag is dus niet of monogamie in het algemeen realistisch is. De vraag is: is het realistisch voor *jóú*? En durf je eerlijk te kijken naar wat je zoekt in liefde, verbinding en vrijheid? Monogamie is geen falen als ze breekt. En polyamorie is geen losbandigheid als ze met zorg gebeurt. Wat telt, is dat de vorm dienstbaar is aan de inhoud en niet andersom. Het verlangen naar seks, erkenning en zelfs voortplanting is diep menselijk. We zijn biologisch geprogrammeerd om aangetrokken te worden tot anderen, om begeerd te worden, om te voelen dat we leven. We verlangen en we willen verlangd worden. Deze impulsen verdwijnen niet vanzelf zodra we ons in een monogame relatie bevinden. Ze kunnen zelfs sterker worden als de sleur toeslaat, als verbinding verslapt, of als we ons niet meer gezien voelen. Toch roept dit een ongemakkelijke vraag op: keurt dat verlangen, hoe natuurlijk ook, het vreemdgaan goed? Het eerlijke antwoord is: neen.

Ja, het is menselijk om te verlangen. Ja, het is begrijpelijk dat een relatie niet altijd al onze behoeften kan vervullen. Maar verlangen is geen excuus. Wat we voelen, daar hebben we vaak weinig controle over. Wat we ermee doen, is een ander verhaal. Dáár ligt onze verantwoordelijkheid. Met vrijheid komt verantwoordelijkheid. Deze manier van denken doet me denken aan het existentialisme. Dit gedachtegoed draag ik een warm hart toe. Het existentialisme is een filosofische stroming die zegt dat mensen niet worden bepaald door hun afkomst, rol of omstandigheden, maar vooral door hun keuzes. In het existentialisme staat de mens centraal als een vrij wezen. We hebben altijd de mogelijkheid om te kiezen, zelfs in moeilijke omstandigheden. Die vrijheid is krachtig, maar ze komt met een duidelijke keerzijde: verantwoordelijkheid. Omdat onze keuzes echt de onze zijn, dragen we er ook de gevolgen van.

Zo nodigt het existentialisme (*my dearest Yalom*) ons uit om bewust, eerlijk en met open ogen ons eigen leven vorm te geven. In het licht van het existentialisme wordt de keuze om wel of niet vreemd te gaan een oefening in vrijheid én verantwoordelijkheid. Je bent vrij om te kiezen hoe je met verlangen, onvrede of nieuwsgierigheid omgaat, want niemand dwingt je in een bepaalde richting. Maar diezelfde vrijheid betekent ook dat je volledig verantwoordelijk bent voor de gevolgen van die keuze: voor het vertrouwen binnen je relatie, voor de pijn die je mogelijk veroorzaakt, en voor wat het zegt over jouw waarden en integriteit. Zo wordt ontrouw geen toevallige misstap, maar een bewuste beslissing waarvoor je zelf de last én de betekenis draagt. Vreemdgaan is geen biologisch ongelukje. Het is geen drift die je overkomt als een regenbui. Het is een keuze. Een actie die vrijwel altijd gepaard gaat met geheimhouding, ontkenning, en het schenden van wederzijds vertrouwen. En dat maakt vreemdgaan niet alleen pijnlijk, maar ook destructief.

De ware schade van vreemdgaan zit niet in het seksuele, maar wel in de vertrouwensbreuk, het liegen, het wegnemen van de keuzevrijheid van de ander. Zelfs als het gebeurt uit een plek van gemis

of verlangen, blijft het een daad die schade aanricht. Want eerlijk is eerlijk: als we onze verlangens niet meer kunnen verenigen met de afspraken die we in een relatie gemaakt hebben, is het aan ons om dat bespreekbaar te maken. Om de moed te hebben te zeggen: 'Dit leeft in mij. Ik weet niet wat het betekent, maar ik wil het niet stiekem laten groeien.' Wat het niet mag zijn, is een geheime uitweg, vermomd als 'menselijke natuur'. Menselijke driften verklaren veel, maar rechtvaardigen niet alles. Moreel volwassen zijn betekent niet dat je niets voelt, maar dat je verantwoordelijkheid neemt voor hoe je met die gevoelens omgaat. Eerlijkheid is moeilijker dan verleiding. Maar uiteindelijk ook waardiger.

Een relatie is iets wat we vormgeven: afspraken, verwachtingen, ritme, toewijding. Het leeft in ons hoofd. We denken erover na, we maken plannen, we stellen grenzen. Een relatie is vaak een constructie en zorgvuldig opgebouwd uit overtuigingen, herinneringen en intenties. Maar liefde? Liefde komt van ergens anders. Liefde woont in het hart. Ze is minder maakbaar, minder rationeel, minder beheersbaar. Ze stroomt, ook soms tegen de logica in. Ze laat zich niet vangen in regels of tijdschema's. Ze is voelbaar, maar vaak moeilijk uit te leggen. Soms klopt het hart, maar loopt het hoofd achter. Soms is de relatie 'goed geregeld', maar voel je het niet meer. Soms weet je ratio dat iemand perfect bij je past, maar trekt je ziel ergens anders heen.

En soms is er chaos, verschil, twijfel en pijn, maar voel je toch die diepe, onverklaarbare liefde. We proberen vaak liefde in een relatie te gieten, alsof ze in een vorm moet passen. Maar misschien is het andersom: misschien moet een relatie de vorm aannemen die past bij de liefde die er is? Liefde vraagt niet altijd om samenwonen, trouwen of delen van een bankrekening. Soms vraagt ze alleen om aanwezigheid. Eerlijkheid. Ruimte. Misschien zit de relatie in je hoofd. Maar de liefde? Die woont in je hart en wil daar ook gehoord worden.

Relaties anno 2025

We leven in een tijdperk waarin alles in beweging is: werk, identiteit, technologie... Ook relaties blijven niet achter. Waar vroeger het klassieke plaatje van een monogame relatie met huisje-boompje-beestje als vanzelfsprekend werd gezien, kijken mensen in 2025 met een nieuwe blik naar liefde en verbondenheid. Niet alleen de vorm van relaties verandert, maar ook de verwachtingen en de dynamiek binnenin. Hoe relaties er vandaag de dag uitzien, welke trends opvallen, en vooral: hoe mensen navigeren tussen autonomie en verbinding, tussen vrijheid en trouw, tussen technologie en intimiteit. Dat is de hamvraag. In 2025 is het vinden van een partner zelden nog toeval. Onlinedating is volledig geïntegreerd in het dagelijkse leven. Platformen gebruiken inmiddels geavanceerde AI die verder kijkt dan foto's of oppervlakkige voorkeuren. Er wordt gematcht op levensdoelen, hechtingsstijl, communicatiepatronen en zelfs bioritme. Sommigen laten hun datingprofiel zelfs beheren door een persoonlijke AI-coach die leert van eerdere gesprekken en emoties.

Virtuele dates, soms in een gedeelde VR-ruimte of met haptische technologie (met onze tastzin dus), zijn voor veel stellen de eerste stap. Toch groeit ook een verlangen naar rust en echtheid. Dit contrasteert wel deels met AI. Ook zag slowdating het licht: offline ontmoetingen zonder telefoons, bewust de tijd nemen om iemand écht te leren kennen, zelfs stilte-evenementen voor singles die genoeg hebben van het vluchtige swipen. Bij slowdating gaat het niet om zoveel mogelijk matches, maar om die ene die écht klopt. Je neemt de tijd om iemand te leren kennen, zonder druk of verwachtingen. Gewoon twee mensen, met echte gesprekken, oprecht contact en ruimte om te ontdekken wat er écht speelt.

Anno 2025 is de opvallendste ontwikkeling in relaties misschien wel de verschuiving van norm naar nuance. De klassieke, levenslange, heteroseksuele tweepersoonsrelatie is niet langer het standaardmodel, maar een van de vele mogelijke vormen. Steeds meer mensen kiezen

bewust voor alternatieve relatievormen waaronder open relaties, polyamoureuze structuren of queerplatonische relaties. In open relaties staan transparantie en vrijheid centraal. Polyamoureuze structuren geloven in meerdere liefdevolle connecties naast elkaar en in queerplatonische relaties hoeft diepe verbinding niet per se romantisch of seksueel te zijn. Het voelt als meer dan vriendschap, maar het past niet in de gewone relatiehokjes. Hoe denken we na over deze alternatieve gezinsvormen? Wat zijn de waardevolle elementen? Wat is er mis met klassieke relaties waarbij men levenslang kiest voor die ene? In plaats van één partner die alles moet zijn (beste vriend, minnaar, levensgezel) erkennen we nu dat verschillende relaties verschillende behoeften kunnen vervullen. Dit vraagt om open communicatie, maar het geeft ook ruimte om jezelf te blijven binnen een relatie.

Waar het vroeger vooral ging over de vraag: 'Passen wij bij elkaar?', vragen veel mensen zich vandaag af: 'Hoe kunnen wij samen groeien?' Liefde wordt steeds bewuster benaderd. Er is meer aandacht voor emotionele intelligentie, hechtingsstijlen, trauma, grenzen en zelfkennis. Therapie of coaching zijn geen taboe meer; koppels volgen workshops over communicatie, maken bewuste afspraken en staan stil bij hun dynamiek. Het besef groeit dat liefde geen vanzelfsprekendheid is, maar een werkwoord dat zorg, aandacht en reflectie vraagt. Dit is geen evidente benadering van of manier van kijken naar liefde en relaties, want in onze romantische westerse maatschappij is de rede niet altijd een welkome gast aan tafel. We verheerlijken de idee van liefde op het eerste gezicht. We verlangen naar de ware voor eeuwig en altijd, en we verwarren liefde met spanning. Maar liefde is niet enkel een hart dat sneller slaat. De rede fluistert mee, zelfs als we denken dat we haar hebben buitengesloten. Ze helpt ons herkennen wie ons werkelijk goed doet, wie ons respecteert en met wie we kunnen groeien. Want verliefdheid is vluchtig, maar gedeelde waarden, veiligheid en wederzijds begrip vormen de fundering waarop liefde standhoudt. Het is de rede die ons laat nadenken over toekomst, vertrouwen en compatibiliteit. Het gaat over wie er naast ons mag staan als het leven niet langer een sprookje is. De ware keuze