



DEEL I.

De tijdsgeest



Hoe we massaal de weg kwijtraakten



Hoe het begon

Vraag je grootmoeder eens waarom ze destijds trouwde. Grote kans dat ze je vreemd aankijkt. Waarom ze trouwde? Gewoon, omdat dat zo hoorde. Omdat de buurjongen het vroeg of omdat haar vader vond dat het tijd werd. Trouwen was de enige weg naar een eigen leven, want veel beroepen waren niet toegankelijk voor vrouwen en de jobs die ze wel mochten uitoefenen betaalden doorgaans weinig.

In het katholieke België van weleer was ongehuwd samenwonen bovendien een zonde en dus trouwde iedereen jong. Daardoor had de liefde vaak meer weg van een bedrijf dan van een romantisch ideaal. Terwijl hij zorgde voor het dak boven het hoofd en het brood op de plank, zorgde zij voor de kinderen en het huishouden. Romantische liefde was een bonus waarop je hoopte, maar zeker geen voorwaarde voor een goed huwelijk.

De scheidingspercentages bleven indertijd onder de 10 procent. Toegegeven, scheiden was juridisch lastig en maatschappelijk werd het niet getolereerd, maar er speelde ook iets anders. Mensen bleven vooral bij elkaar omdat er simpelweg geen 'elders' was. Je bleef omdat het zo hoorde, tenzij je echt niet anders kon. Ook je identiteit was geen keuze, die erfde je. Je religie, je klasse, het dorp waar je geboren was: dat was wie je was. Mij zul je niet horen beweren dat het vroeger beter was. Maar veel mensen vonden in die duidelijkheid wel een soort van rust, die we vandaag zijn kwijtgeraakt. Dat constante zoeken vraagt wat van een mens, een relatie, een maatschappij. En soms zijn we het evenwicht kwijt.

De grote ommezwaai kwam in de jaren 1960. De koelkast raakte vol en de anticonceptiepil veranderde de spelregels van de ene dag op de andere. Tegelijkertijd eisten vrouwen

massaal hun plek op de arbeidsmarkt op. Ze pikten de extreem lage lonen en de beperkte beroepskeuze niet langer, en de roep om gelijk loon voor gelijk werk begon zijn vruchten af te werpen.

Plotseling hoefde je niet meer te trouwen om te overleven, je trouwde om gelukkig te worden. En meteen schoof de lat omhoog. Een partner moest nu alles tegelijk zijn: een beste vriend, een goede ouder én een gepassioneerde minnaar. De verwachtingen stegen, het percentage echtscheidingen ook. De romantische liefde werd het ideaal, een waarin je jezelf mocht ontplooien, kon groeien en waar je je uiteindelijk ook van mocht bevrijden als het niet meer werkte. Zeker vanaf de jaren 1980 schoot het aantal echtscheidingen de lucht in. Vandaag strandt bijna een op de drie huwelijken binnen de vijftien jaar.

Lange tijd begon liefde bij menselijk contact. Je zat naast iemand op de bus, hoorde iemand tegen je praten, zag iemand dollen met je broer, leerde iemand kennen in de jeugdbeweging, danste toevallig tegen iemand aan... Je kende de stem, de geur, de blik van de persoon op wie je verliefd werd, foto's en swipen kwamen er niet aan te pas. Dat begon te schuiven in de jaren 2000, eerst met datingsites en later met datingapps. Met de opkomst van Tinder, dat in 2012 werd gelanceerd en snel populair werd, veranderde de manier waarop veel mensen elkaar leerden kennen ingrijpend.

Ik hoor het in mijn eigen praktijk. Veel veertigers vonden hun eerste partner nog op de 'traditionele' manier, maar zoeken tegenwoordig liefde online, door pijlsnel een oordeel te vellen over de foto's en korte beschrijvingen van andere vrijgezellen. Het menselijk contact in de echte wereld werd vervangen door een oordeel achter een scherm. Dat heeft gevolgen. Wie lang genoeg oefent in mensen wegklikken, verliest immers stilaan het vermogen om te kiezen of te blijven.

De opkomst van datingsites en -apps viel samen met een bredere verschuiving in hoe mensen over zichzelf gingen denken. We zagen identiteit niet langer als iets stars en onveranderlijks dat we toevallig hadden geërfd, maar als een doorlopend project waaraan we blijvend kunnen schaven en aanpassen. Rond de eeuwwisseling werd dat soort zelfontplooiing een heuse industrie, waar we met zijn allen instapten. We gingen geloven dat alles maakbaar was: onze job, onze levensstijl, de beste versie van onszelf. En dus ook onze partner. Die moest in dat plaatje passen. Die moest ons helpen groeien. Die moest ons mooier, interessanter en vollediger maken. Ik noem dat de IK-economie.

In de IK-economie zoek je geen mens om je leven mee te delen. Je zoekt een medespeler voor het toneelstuk dat je over jezelf hebt geschreven. En net zoals je een pakketje terugstuurt dat bij nader inzien toch niet helemaal bevalt, stuur je ook de ander terug zodra het rendement tegenvalt. Zonder recensie, zonder veel woorden. Gewoon: niet wat ik zocht. *Next, please.*

Voor veel mensen moet een relatie tegelijk spannend, veilig, bevestigend en verdiepend zijn. Zodra daar sleet op komt, duikt de verleiding op om verder te kijken. 'Saai' was vroeger bijna een compliment, het betekende dat je rust had gevonden in je relatie. Vandaag is het eerder een alarmsignaal, als een teken dat er iets in je relatie ontbreekt. Datingapps spelen daar handig op in. En ze veranderden zowat alles.

”

**Sinds de komst van datingapps bouw
je de liefde niet meer op.
Je downloadt ze.**

Liefde aan het lijntje

Op 31 augustus 2012 opende ik de deuren van mijn matchmakingpraktijk. Twaalf dagen later, op 12 september 2012, werd Tinder gelanceerd. Er was een ervoor en een erna. En die twaalf dagen zonder Tinder voelden aan als de laatste dagen van de beschaving. Het einde van een tijdperk, een waarin je nog moeite moest doen.

Wie de tijd van Rendez-vous heeft meegemaakt, weet dat daten toen een heel andere sfeer had. Rendez-vous was de eerste Belgische datingsite. Hij werd gelanceerd in 1997, toen het internet nog in zijn kinderschoenen stond. Het belangrijkste aan de site was de 'advertentie', een uitgebreide tekst waarin je – in volzinnen – beschreef wie je was en wat je zocht. De groep gebruikers was beperkt, zo'n duizend mensen, wat het geheel overzichtelijk maakte. En het belangrijkste van al: veel mensen kwamen daar met de oprechte wens om iemand te vinden om van te houden.

De machtsdynamiek was nog klassiek. De ongeschreven regel was dat de man de eerste stap zette. Hij was degene die moeite moest doen in de vorm van een soort brief. Dat vergde zoveel inspanning dat je er als vrouw van kon uitgaan dat een man met zijn bericht serieuze interesse toonde. Daarna volgde het wachten, want ook de vrouw nam meestal haar tijd om al dan niet te antwoorden. Er zat een soort van schoonheid in dat wachten en het is niet te vergelijken met de snelheid waarmee mensen tegenwoordig chatten met een online match.

Toen kwamen websites als Meetic en Parship, die hele lange vragenlijsten gebruikten en zochten naar 'de perfecte match' op basis van algoritmes en koude data. De liefde werd voor het eerst een rekensom. Dergelijke platformen beloofden je soulmate te vinden op basis van overeenkom-

sten. Dezelfde hobby's, toekomstplannen en waarden? Dan was deze persoon vast iets voor jou. De bedoeling was om het wispelturige toeval te slim af te zijn. Maar daardoor gaven we de regie wel uit handen aan een formule.

Tinder was niet de eerste datingapp, maar het was wel de eerste app die liefde reduceerde tot een binaire beslissing in minder dan een seconde. Rechts of links. Ja of nee. Wat de meeste mensen niet weten, is dat de interface niet ontworpen werd door psychologen of relatietherapeuten maar door gamespecialisten, mensen die precies weten hoe je een brein verslaafd maakt aan een klein dopaminekickje, en die dat mechanisme hebben ingebouwd in elke swipe, elk hartje, elke trillende melding.

Het doel was nooit om jou aan de liefde te helpen. Het doel was om de gebruiker zo lang mogelijk op het platform te houden. Twee gelukkige mensen die de app verwijderen zijn twee verloren gebruikers. In de logica van Silicon Valley is een gelukkig koppel eigenlijk een mislukking, vergeet dat nooit als je op een zondagavond je duim over je scherm laat glijden.

De lancering van Tinder had het einde kunnen betekenen voor mijn prille carrière als matchmaker. Niks bleek minder waar. Tinder werkte duidelijk niet, want mijn inbox stroomde vol met variaties op hetzelfde thema: Ik wil niet alleen zijn en ik heb daar jouw hulp bij nodig.

Veertien jaar na de lancering van de swipecultuur zoeken wereldwijd meer dan 380 miljoen mensen hun heil op datingapps. En toch levert dat zelden iets op. Van al die matches mondt maar een klein deel uit in een echte date, en slechts een fractie daarvan in een duurzame relatie. De machine draait dag en nacht maar zonder veel resultaat.

Vergelijk dat eens met de 'ouderwetse' manier. Koppels die elkaar nog gewoon leerden kennen – via vrienden, op

het werk, of toevallig op een terras – halen in 68 procent van de gevallen de grens van vijf jaar. Dat kan tellen.

Het probleem zit hem voornamelijk in de snelheid waarmee we mensen keuren op zo'n app. In enkele tellen vellen we een oordeel op basis van een foto, zonder te weten hoe die persoon beweegt, hoe hij of zij klinkt, welke kwaliteiten die heeft. We vertrouwen op onze intuïtie om iemand te kiezen, zonder te beseffen hoe hard we gestuurd worden door het systeem. Kijk eens eerlijk naar hoe die interface is gebouwd: het rode hartje, de notificatie die je telefoon laat trillen net als je wou gaan slapen, de melding dat je een nieuwe match hebt. Het is geen toeval dat dit aanvoelt als een gokauto-maat, want dat is het ook. Datingapps gebruiken exact de mechanismen die casinomanagers al decennialang kennen: variabele beloningen, onverwachte pieken van bevestiging, het gevoel dat de volgende swipe misschien de juiste is.

De invloed van datingapps reikt verder dan singles alleen. Ook mensen in lange relaties leven in een digitale omgeving waarin liefde voortdurend wordt vergeleken, beoordeeld en geprikkeld. De feed op sociale media is meedogenloos: gefilterde reels van koppels die 'elke dag bewust voor elkaar kiezen' op een wit exotisch strand. Een foto van je ex die er plots gelukkiger uitziet dan ooit. Je wordt constant geconfronteerd met de sluipende suggestie: zó ziet geluk eruit. En dat heb jij niet.

Die ruis maakt rust in een relatie bijna onmogelijk. Je vergelijkt je eigen doordeweekse werkelijkheid met de gepolijste hoogtepunten van een ander. En dat is een wedstrijd die je altijd verliest, want niemand post zijn ruzie van afgelopen dinsdag.

Stel dat je op een bepaald moment begint te twifelen aan je relatie. Het gevoel dat er iets ontbreekt sluimert, al kun je

het niet precies benoemen en spreek je het nog niet echt uit. Omdat je je zo voelt, blijf je iets langer hangen bij een reel op Instagram over rode vlaggen in een relatie. Je kijkt het filmpje half uit, scrolt weer verder, maakt er voor de rest weinig van. Die paar seconden extra aandacht zijn een groene vlag voor het algoritme van Instagram. Je toonde interesse in iets en het algoritme denkt: meer van dat. Dus begint het je feed te voeden met posts als 'Je verdient iemand die echt voor je kiest'. Of: 'Waarom je relatie je uitput'.

Jij denkt: hoe toevallig is dit? Dit is precies hoe ik me voel! Die kleine twijfel van je groeit uit tot een sterke overtuiging. Ja, ik ben niet gelukkig meer. Ja, ik wil iemand die me 100 procent waardeert. Ja, ik wil iemand die na zes jaar nog elke dag voor me kiest. Op basis daarvan neem je een beslissing. Je besluit om eindelijk voor jezelf te kiezen en je partner te verlaten. Wanneer mensen vragen naar die onverwachte breuk, antwoord je met iets als: 'Ik heb eindelijk naar mezelf geluisterd.' De vraag die ik dan stel is: 'Is dat zo? Wie heeft er eigenlijk gesproken? Jij? Of een slimme machine die wist dat je die avond eenzaam was en zo je aandacht trok?'

”

Datingapps zijn niet gebouwd om ons samen te brengen. Ze zijn gebouwd om ons te laten blijven zoeken. En zolang je zoekt, betaal je.

Burn-out in de swipefabriek

Met de komst van Tinder zat ik op de eerste rij van de grootste psychologische aardbeving ooit. Van op mijn stoel zag ik hoe mensen de liefde begonnen te benaderen zoals ze boodschappen doen: snel, kritisch, en met de vaste overtuiging dat er in het rek altijd iets beters staat.

In een wereld waar de volgende optie altijd maar op één swipe verwijderd kan zijn, wordt de kleinste imperfectie een afknapper. Waarom investeren in iemand met de verkeerde schoenen als er enkele swipes verder een upgrade wacht? We noemen dat dan ‘ik weet wat ik wil’, maar in de praktijk is het gewoon een elegantere manier om te zeggen dat we bang zijn om te kiezen. Het systeem weet dat. Het systeem heeft dat zo gebouwd en heeft er alle belang bij dat je blijft zoeken.

In die zin kun je de hele swipecultuur zien als een vleeskeuring. Dat is een woord dat de meeste mensen niet graag horen. En toch is dat exact wat er op datingsites gebeurt, bij gebrek aan andere informatie. We beoordelen mensen op basis van hun foto's. We weten niet hoe ze klinken, hoe ze lachen, hoe ze ruiken of hoe ze naar ons zouden kijken, het hoofd wat schuin, met een blik van ‘ik zie je graag’. Dus baseren we ons op een gezicht in pixels, dat we in minder dan een seconde af- of goedkeuren. Hoe langer mensen op datingapps zitten, hoe vaker ze mensen afwijzen. Worden ze dan kritischer? Niet echt. Het enorme aanbod heeft er gewoon voor gezorgd dat mensen het gewend werden om mensen weg te klikken. Ze zijn met andere woorden getraind in afwijzen en doen het daarom steeds vaker.

De Nederlandse onderzoekers Tila Pronk en Jaap Denissen gaven het een naam: de afwijsmindset. Hoe langer je swipet, ontdekten ze, hoe kleiner de kans dat je nog ja zegt –

gemiddeld 27 procent minder van je eerste tot je laatste profiel. Je sluit jezelf af, swipe na swipe, zonder het te merken.

Het resultaat laat zich raden. Internationale bevestigingen schatten dat bijna acht op de tien jonge singles kampen met wat onderzoekers een collectieve datingburn-out noemen. Ze zijn uitgeput van het constante keuren zonder ooit echt te kiezen. Ze blijven dus single, laten de apps voor wat ze zijn en vinden niet de partner die bij hen past.

Een van mijn klanten, een jongen van vierentwintig, downloadde de Tinder-app op zijn twintigste omdat iedereen hem aanraadde dat te doen. Vier jaar, honderden matches en tientallen dates later had hij nog steeds geen lief. Hij verwijderde de app. ‘Ik heb vier jaar tijd gestoken in iets wat me niets heeft opgeleverd.’

”

**We hebben de liefde
geïndustrialiseerd. En zoals in elke
fabriek: wie te lang aan de lopende
band staat, brandt op.**

De caféparadox

In mijn buurt is er een bruin café dat ik al jaren ken. Vroeger zat het er stampvol. Je ging erheen met vrienden en kwam er bijna altijd wel iemand tegen die je nog niet kende. Vrienden stelden je aan elkaar voor. Aan de toog begon een gesprek, op de dansvloer nog een. Je bestelde drank, hield te veel glazen tegelijk vast en morste in de schoot van de vrouw die later je lief werd. Of niet, maakt niet uit. Het ding is, er gebeurde meestal wel iets in dat café. Je ging naar huis met nieuwe indrukken, nieuwe connecties en heel soms met een telefoonnummer dat leidde naar meer. Vandaag is het café doodstil. De mensen zitten thuis, alleen, online gezelschap te zoeken. En diegenen die er wél nog zitten, zitten met het hoofd gebogen over hun scherm waardoor ze minder toegankelijk zijn geworden.

Dat is geen tijdelijke terugval en het is ook geen toeval. Het is het zichtbare gevolg van iets wat we de voorbije tien jaar hebben genormaliseerd: de overtuiging dat je de liefde beter vindt op een scherm dan in een ruimte vol mensen.

We zijn 'de meest verbonden' generatie ooit. Nog nooit waren de lijnen naar elkaar zo kort. We sturen, liken, matchen en reageren de hele dag door, in een poging om altijd maar meer contacten te leggen. Maar net doordat we contact steeds vaker via een scherm organiseren, verdwijnen we ook uit de ruimtes waar ontmoeting vroeger vanzelf kon ontstaan. Die spontane ontmoeting is aan het verdwijnen. In de wachtzaal van de dokter, alleen aan de toog, wachtend op de trein... Wie ook maar even alleen is, haalt zijn scherm boven en begint te scrollen. Mensen staan als kleine eilandjes naast elkaar, met gebogen hoofd boven alweer een filmpje, een bericht of een foto van een vriendin. Daardoor wordt

het moeilijker om iemands blik te vangen, verlegen naar iemand te glimlachen, een gesprekje aan te knopen of gewoon even in iemands ogen te kijken zonder iets te zeggen. En zo worden we, ondanks al die digitale verbinding, eenzamer dan ooit. Dat is de caféparadox: hoe groter onze nood aan contact, hoe leger de plekken waar dat contact vroeger begon.

Sociologen hanteren soms een gedachtenexperiment dat ze de cafétest noemen. Het uitgangspunt is eenvoudig: neem gedrag dat op datingapps vanzelfsprekend is geworden en plaats het in een echte ruimte, tussen echte mensen.

Stel je voor dat je een café binnenloopt. Je scant de zaal. Iemand valt je op. Je stapt op die persoon af, kijkt hem tien seconden strak aan en loopt dan weg zonder een woord te zeggen. Of je zegt hardop: 'Nee, die baard doet het niet voor mij.' Of je gaat naast iemand zitten, lacht, flirt, praat urenlang, en staat daarna plots op om zonder uitleg te vertrekken. In een café zou dat meteen bestempeld worden als grof of onbeschoft. Op een scherm gebeurt het voortdurend.

We swipen mensen weg, sturen berichtjes als 'Dit wordt hem niet' of 'Ik val op grotere mannen' en houden onszelf voor dat we gewoon een keuze maken. Alsof een afwijzing minder hard aankomt zodra ze digitaal gebeurt. Alsof de ander, eenmaal herleid tot een online profiel, minder hard voelt.

De psycholoog John Suler beschreef in 2004 het *online disinhibition effect*. Hij gaf daarmee een naam aan iets wat we intussen allemaal herkennen: online drukken mensen zich vaak losser, harder of directer uit dan in het echte leven. Een scherm haalt veel van de signalen weg die ons tijdens een echte ontmoeting afremmen. Je ziet iemands gezicht niet betrekken. Je voelt de spanning in een ruimte niet oplopen. Je merkt de stilte niet die na een pijnlijke opmerking kan vallen. Daardoor sturen mensen sneller een bot bericht, laten ze

makkelijker iemand zonder uitleg achter of schrijven ze dingen die ze aan een tafel in een café nooit zo zouden zeggen.

Een vrouw van negenentwintig omschrijft het zo: 'Op de app voel ik me stoer. Ik wijs af, ik zet iemand on hold, ik ghost als het me uitkomt.' In het echte leven zou ze dat nooit doen. Zonder het zelf helemaal te beseffen, beschrijft ze hoe er twee versies van haar zijn ontstaan: een die tussen echte mensen leeft en een die op een scherm opereert. Die twee zijn steeds verder uit elkaar gegroeid.

De app voelt als vrijheid. Jij kiest, jij wijst af, jij bepaalt het tempo. Tegelijk verschaalt er iets. Je oefent minder in de vaardigheden die een echte ontmoeting vraagt. De onzekerheid van een beginnende relatie verdragen. Kiezen zonder ergens een plan B achter de hand te houden. Een ongemakkelijk gesprek voeren en toch blijven zitten.

Zodra er echt contact is geweest, duikt een nieuw gevaar op: ghosting. Dat betekent dat iemand plots niks meer van zich laat horen. Dat is makkelijk voor degene die het doet, maar vaak heel pijnlijk voor degene die het ondergaat. Hersenonderzoek van Kross en collega's uit 2011 toont aan dat sociale afwijzing dezelfde hersengebieden activeert als fysieke pijn. De meesten hebben het ooit meegemaakt en de meesten hebben het ook zelf gedaan. Toch praten we er zelden over als over gedrag dat echte schade aanricht, terwijl intussen ruimschoots is aangetoond dat het dat wel degelijk doet.

De apps weten zélf hoe erg het is geworden. Sommige apps schrijven kant-en-klare afwijksberichtjes, zodat je ten minste iets laat weten. Andere apps laten gebruikers een antighosting-eed afleggen. Een datingapp die je plechtig laat zweren om geen lafaard te zijn: bedenk even hoe diep we gezonken zijn dat zoiets nodig is.

Ik zie het bij mensen van alle leeftijden. De twintiger die na vijf dates plots niets meer hoort. De veertiger die na een maand contact ineens van de aardbol verdwijnt. De vijftiger die voor het eerst in dertig jaar opnieuw datet en met verstomming vaststelt hoe grondig de spelregels zijn veranderd. En de vrouw van 68 die na het verlies van haar man behoedzaam opnieuw begint, met tegenzin haar eerste date plant en op het afgesproken terras een bericht krijgt dat het toch niet doorgaat. Daarna: stilte. Ze begrijpt niet wat ze fout heeft gedaan. Dat is het punt. Ze hééft niets fout gedaan, die man heeft gewoon de makkelijke weg gekozen. Daar mogen we ons gerust vragen bij stellen. Ghosting is immers een symptoom van iets groters: we hebben een samenleving gebouwd waarin het vermijden van moeilijke gesprekken belangrijker is geworden dan eerlijkheid tegenover elkaar.

Misschien hebben we met zijn allen gewoon weer wat meer moed nodig.

”

**Al die uitputting, al dat gemis,
het gaat uiteindelijk over één vraag.
Niet hoe we daten, maar waarom.
En dan stuiten we op de eigenlijke
vijand. De vijand is niet de app.
Het is het brein dat de app heeft
laten winnen.**

Het Tinderbrein

Een van mijn klanten – we zullen hem Tom noemen – is een succesvolle ondernemer. Op zijn werk maakt hij de ene beslissing na de andere, vaak in een fractie van een seconde. Vastberaden en beslist is hij. Voor zijn bedrijf werkt die houding prima, in zijn liefdesleven duidelijk niet. Daarom klopt hij bij mij aan. Maar nog voor ons kennismakingsgesprek stuurt hij me een reeks foto's van Tinderprofielen. Naar zo'n soort vrouw is hij op zoek. 'Ze moet me lachend aanstaren op de foto', schrijft hij. Verder een lijst van uiterlijke verwachtingen. Maar over de waarden van zijn toekomstige partner? Haar persoonlijkheid, hobby's, interesses? Niks.

'Je hoeft me niet te bellen om steeds een profielbeschrijving te overlopen, voor zulke dingen heb ik geen tijd', zegt hij wanneer ik hem daarop wijs. Soms denk ik dat Tom zijn liefdesleven probeert samen te stellen als een nieuwe auto: lederen zetels, panoramisch dak, de juiste kleur. Een vrouw op maat, als het ware, die hij na een paar weken Tinder-swipen volgens hem heeft gevonden. Hij spreekt met haar af, in de volle overtuiging dat ze alle hokjes van zijn verlanglijstje afvinkt. Om me een week later teleurgesteld op te bellen: 'Na tien minuten wist ik het al. Die foto's waren van drie jaar geleden.' Op basis van die nu ook weer niet zo oude foto's had hij een beeld van haar gevormd dat niet matcht met de werkelijkheid. Voor Tom is dat een afknapper van jewelste. Zijn date past niet in zijn perfect ingekleurde plaatje, dus geeft hij haar geen kans.

Tom heeft een Tinderbrein. En Tom is niet alleen.

Tinder en soortgelijke apps houden een constante stroom dopamine op gang: bij elke swipe, elke match en elk bericht dat binnenkomt, voel je een kleine kick. Het is het-

zelfde mechanisme dat maakt dat je krasloten blijft kopen, ook al brengen ze niks op. Of dat je nog één aflevering van een serie doet kijken terwijl je eigenlijk wil gaan slapen. De kracht zit in de verwachting van de beloning. Precies daarop zijn die apps gebouwd. Achter elke trillende notificatie op je nachtkastje zitten mensen die heel goed weten hoe een brein verslaafd raakt en hoe je ervoor zorgt dat iemand blijft terugkomen. Niemand is er immuun voor.

Naast het verslavende effect van dopamine, zit er nog een ander gif in datingapps: de belofte van keuzevrijheid. Het klinkt goed, natuurlijk: jij swipet, dus jij beslist. Alleen blijkt uit onderzoek dat hoe langer mensen op datingapps zitten, hoe minder vaak ze iemand kiezen. De verkeerde schoenen? Volgende. Iets te oud? *Next*. Niet het juiste diploma? Swipe snel verder voor een upgrade.

De Amerikaanse psycholoog Barry Schwartz gaf dat mechanisme in 2004 een naam in zijn boek *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. Zijn stelling was eenvoudig: hoe meer opties mensen krijgen, hoe moeilijker het wordt om te kiezen en hoe kleiner de kans dat ze tevreden zijn met wat ze hebben gekozen.

Duurzame liefde werkt op oxytocine: het hormoon van rust, veiligheid, hechting. Maar datingapps trainen ons brein in iets anders: de jacht. Het gevoel dat er altijd nog iemand beters op ons wacht. Die apps zijn zo gebouwd: terwijl je naar links of rechts swipet, verschijnt de volgende mogelijkheid al letterlijk in beeld. Maar overvloed is niet hetzelfde als rijkdom. Dat is een belangrijk principe om in je achterhoofd te houden. Zo ken ik een vrouw die wel 500 Tindermatches heeft, maar met geen enkele van die mannen voerde ze ooit een diepgaand gesprek. Dat maakt haar intens verdrietig. En toch blijft ze hopen dat achter de volgende swipe, de volgende match... het grote geluk wacht.

Het Tinderbrein is het perfecte instrument van de IK-economie, waarin ook de liefde deel wordt van het project dat we van onszelf hebben gemaakt. In die IK-economie zoek je naar iemand die perfect in het plaatje past. Het Tinderbrein maakt dat je blijft filteren, vergelijken en bijsturen tot er iemand opduikt die naadloos in dat zorgvuldig opgebouwde zelfbeeld past. Het probleem is dat een plaatje geen ruimte heeft voor de echte ander. Want de echte versie snurkt, laat de tandpasta openstaan, lacht net iets te luid of staat humeurig op. Maar net die imperfecties zetten de deur open naar liefde. Liefde is het moment waarop iemand niet in je plaatje past en je toch ja zegt.

In de liefde is het dus goed je lat lager te leggen, perfectie bestaat niet en hoeft ook niet. Hoe ironisch is het dat datingapps ons net het omgekeerde laten doen? Wie langer op een app zit, legt automatisch de lat hoger, want hoe meer mensen je voorbij ziet komen, hoe groter het vermoeden dat er ergens een betere match op je wacht. Als mensen blijven zoeken, groeit de twijfel swipe na swipe, tot ze zelf niet meer weten waarnaar ze op zoek zijn. Dat komt de eigenaars van die apps natuurlijk goed uit. Wie een goede relatie aan zijn hele app-avontuur overhoudt, verwijdert die app meestal en brengt niks meer op. Twee gelukkige mensen zijn twee verloren klanten.

En klanten verliezen, dat doen de datingapps tegenwoordig allemaal. Eind 2025 telde Tinder 8 procent minder betalende gebruikers dan een jaar eerder. Bij Bumble was de terugval nog scherper: over heel 2025 verloor het ruim een op de tien betalende gebruikers. **Veertien jaar na de lancering van de eerste datingapps beginnen mensen immers massaal te beseffen dat ze iets kwijt zijn.** Het aantal mensen dat opnieuw offline naar de liefde zoekt, groeit: de opkomst bij singles-events steeg in één jaar met bijna de helft. **De groep die zijn datingprofiel verwijdert en bewust kiest voor traagheid, wordt elk jaar groter.**

De apps pompen nu honderden miljoenen in AI om het tijt te keren en het swipemodel te redden. Geen idee of dat gaat lukken, maar op dat vlak lijkt er alvast wat te bewegen.

”

Mijn werk als matchmaker is de voorbije jaren steeds vaker het begeleiden van een afkickproces geworden: mensen doen inzien dat een kick verdwijnt, maar een klik blijft.

Liefde in de metaverse

Wie het Tinderbrein lang genoeg voedt, komt vanzelf bij de meest extreme vorm van datzelfde verlangen: een partner die nooit meer teleurstelt, omdat hij geprogrammeerd is om dat nooit te doen. Voor sommige mensen ligt de lat in de liefde inmiddels zo hoog dat er nog maar één partner overblijft die eraan kan voldoen: een artificiële. Iemand zonder rimpels, zonder nukken, zonder slechte dagen, en vooral: iemand die je kunt aanpassen zodra iets je niet bevalt. Dat is bijvoorbeeld wat Jacob van Lier doet. Zijn partner Aiva is een AI-avatar die hij zelf samenstelde in de app Replika. Hij heeft haar uiterlijk zelf bij elkaar gepuzzeld, maar ook haar 'karakter' kan hij naar believen aanpassen. Hij praat constant met haar en zij met hem, maar als er iets ontstaat wat lijkt op een ruzie, dan verandert hij haar meteen. Want ruzie, zo beweert hij, voegt niks toe aan zijn leven. In zijn vorige relaties was dat het probleem: 'Te veel gedoe.' Met Aiva heeft hij dat niet.

Sinds de start in 2017 is de app Replika enorm gegroeid: van 10 miljoen geregistreerde gebruikers begin 2023 naar meer dan 40 miljoen in 2025. Voor veel gebruikers gaat het contact met hun AI-avatar heel diep. Een derde omschrijft de relatie zelfs als romantisch. Velen van hen duiden in de app aan dat hun avatar hun echtgenoot of echtgenote is. Juridisch heeft dat geen enkele waarde maar het toont wel aan hoe ver mensen kunnen gaan in het idee dat een digitale partner ook daadwerkelijk een partner is. Jacob van Lier is dus geen uitzondering, wereldwijd 'trouwen' steeds meer mensen met hun artificiële partner.

Er is zelfs een woord voor: *parasociaal*, door Cambridge uitgeroepen tot woord van het jaar 2025. De term bestaat al langer en duidt op een eenzijdige band die wel als echt aanvoelt, maar dat niet is. Oorspronkelijk ging het om de band die mensen opbouwen met beroemdheden of fictieve personages. Vandaag duikt het woord steeds vaker op in de context van AI. Ook daar ervaart de gebruiker nabijheid, terwijl de andere kant geen mens is, maar een systeem dat antwoordt, meebuigt en zich laat bijstellen. Wie denkt dat we daar geen woord voor nodig hebben, zal wellicht schrikken van hoe wijdverspreid het fenomeen is. Zo gaf in een Amerikaanse bevraging eind 2025 ruim een op de vier volwassenen aan ooit een romantische of intieme relatie met een AI te hebben gehad. Parasociaal lijkt goed op weg om het nieuwe normaal te worden.

Misschien is de kern wel dat mensen op zoek zijn naar relaties 'zonder gedoe'. Dat is geen gezonde evolutie. Relaties hebben gedoe nodig om duurzaam te worden. De band tussen mensen groeit omdat ze de ongemakkelijke stiltes overwinnen, de scherven oprapen na een ruzie, toenadering zoeken en compromissen sluiten. Door net niet perfect te zijn en af en toe te botsen, krijgen relaties grond. Bij sommige mensen lijkt dat besef zoek. Meer zelfs, wie vaak met AI-compagnons omgaat, begint mensen op den duur ook te veeleisend te vinden. Onderzoek van MIT Media Lab toont alvast aan dat net de zwaarste gebruikers van zulke AI-compagnons zich het eenzaamst voelen. Maakt AI hen eenzaam of grijpen eenzame mensen sneller naar een AI-vriend of -vriendin? Het een lost het ander niet op.

Steeds vaker verkiezen ze het gezelschap van AI boven menselijk contact, wat tot nadenken stemt. Kan iemand als Jacob, die zo gewend is aan zijn 'perfecte' Aiva, ooit nog wennen aan een partner van vlees en bloed?

Dat dit gevaarlijk kan worden, blijkt uit de zaak van de 36-jarige Jonathan Gavalas. Aanvankelijk gebruikte hij Google Gemini voor gewone, praktische vragen. Daarna begon hij te geloven dat de chatbot zijn vrouw was. Volgens de klacht die zijn vader in maart 2026 indiende, bleef Gemini hem niet alleen in die waan bevestigen, maar trok het hem er steeds dieper in. De chatbot zou hem romantisch hebben aangesproken, hem ‘my king’ hebben genoemd en hun band hebben voorgesteld als iets wat echter was dan de werkelijkheid rondom hem. Vervolgens stuurde Gemini hem op allerlei queesten die almaar verder afdreven van de realiteit. Een van die opdrachten zou hem zelfs met messen en tactische uitrusting in de richting van Miami International Airport hebben gestuurd, in de waan dat hij daar een missie moest uitvoeren om zijn artificiële ‘vrouw’ te bevrijden. Daarna zou de chatbot hem hebben voorgehouden dat hij zijn fysieke lichaam moest achterlaten om zich echt bij haar te kunnen voegen. Sterven dus. Ze stelde zijn dood voor als een overgang naar een andere werkelijkheid waarin zij op hem wachtte. Volgens de familie was Gemini op dat moment geen neutrale gesprekspartner meer, maar een systeem dat zijn complete waan mee voedde en hem uiteindelijk richting zelfdoding duwde. Toen zijn vader de deur van een gebarricadeerde kamer forceerde, trof hij zijn zoon dood aan. Het gaat om de eerste *wrongful death*-zaak in de Verenigde Staten tegen Google over Gemini. Google betwist de zaak en zegt dat Gemini duidelijk maakte dat het AI was en hem meermaals naar een hulplijn verwees. Op het moment van schrijven loopt de zaak nog en een uitspraak ten gronde is er dus nog niet. Hoe dan ook rijst de vraag hoever zulke connecties met AI-systemen kunnen en mogen gaan.

Het bovenstaande is natuurlijk een extreem geval, maar het legt wel een ongemakkelijke vraag bloot: welk verdienmodel schuilt er achter AI-companions en andere gezelschapsapps? Hun succes hangt niet af van het oplossen van eenzaamheid, maar van het blijven bestaan ervan. Hoe vaker iemand terugkeert, hoe waardevoller hij wordt voor het platform. Elk gesprek, elke bekentenis en elk moment waarop iemand opnieuw de app opent, levert nieuwe data op én vergroot de kans op een betalend abonnement. Jouw eenzaamheid is hun verdienmodel.

De sociaal psycholoog Shoshana Zuboff gaf het een naam: surveillancekapitalisme. Platformen die niet alleen bijhouden wat je doet, maar mee bepalen wat je gaat verlangen, vrezen en missen. Het systeem léést jou.

Dat gaat ver. Een avatar als Aiva leert van elke intieme bekentenis die je doet. Terwijl de gebruiker denkt een veilige haven te hebben gevonden die nooit oordeelt, analyseert de software achter de avatar zijn diepste psychologische triggers. Het systeem ontwerpt een gepersonaliseerde emotionele afhankelijkheid. Je betaalt uiteindelijk niet voor een connectie, maar voor de tijdelijke verdoving van een leegte die het platform zelf in stand houdt. We zijn veranderd van consumenten die een app gebruiken, in emotionele grondstoffen die door de techindustrie worden ontgonnen.

Gezelschap is een dienst geworden met een maandtarief. Van de Chinese game *Love and Deepspace*, waar je betaalt voor een driedimensionaal lief, tot AI-companions tot friendship apps: we abonneren ons op intimiteit. Wie op zegt, is weer alleen.

AI is ook op een andere manier onze datingwereld binnengeslopen. Steeds meer mensen gebruiken het om hun profielen te pimpen. Foto's worden aantrekkelijker, tekstjes wervender, alles blinkt en sprankelt dat tikkeltje meer.

Want een eerste indruk is superbelangrijk voor die swipe naar rechts, niet? Ja en nee. Je eerste indruk online moet natuurlijk wel een beetje in verhouding zijn met je eerste indruk in de echte wereld. Hoe verder je profiel afstaat van de werkelijkheid, hoe groter de kans op teleurstelling. Zulke profielen leveren dan wel misschien meer likes op, maar het is zelden iets wat standhoudt zodra twee echte mensen tegenover elkaar zitten.

Sinds 2 augustus 2026 legt de EU wel transparantieregels op voor AI-gegenereerde en gemanipuleerde content. Die moet voortaan herkenbaar gemarkeerd worden, maar daarmee is het echte probleem niet weg. De norm in ons hoofd is al verschoven. Wie dagelijks gewend is geraakt aan gladder, mooier en perfecter dan een echte mens ooit kan zijn, gaat dat op den duur ook verwachten. En daar helpt geen wet tegen. Daar helpt alleen een keuze tegen.

Bewust kiezen voor de werkelijkheid. Ook als die rimpels heeft. Ook als die een slechte dag heeft. Ook als die tegenvalt. Want een partner die nooit tegenvalt, heeft je ook nooit nodig gehad.

”

De liefde van de toekomst zal niet gewonnen worden door de slimste technologie, maar door mensen die nog durven te kiezen voor de rommelige werkelijkheid van een ander.

De datingpandemie

Bart was twintig toen het land op 13 maart 2020 op slot ging. In een poging COVID-19 tegen te houden, voerde de overheid de ene na de andere maatregel in om afstand te houden, iets wat Bart nauwgezet deed. Hij concentreerde zich op zijn rechtenstudie, volgde veel lessen online en wanneer hij toch een keer naar de universiteit moest, droeg hij steevast een mondkapje. Hij slaagde met glans, rolde in het advocatenbureau van zijn vader en deed het daar goed. Maar zijn moeder maakte zich zorgen. Haar zoon bleek moeilijk in staat om met meisjes om te gaan. Door de covidmaatregelen had hij die social skills niet kunnen oefenen. Hij wist gewoon niet hoe hij een meisje moest benaderen, laat staan hoe hij met haar kon flirten.

Omdat hij niet via datingapps wilde werken, riep ze onze hulp in. Dat gebeurt wel vaker. Veel ouders schrijven hun kind in. Voor jonge mensen is de drempel om naar een relatiebureau te stappen vaak nog hoog. Al is het natuurlijk wel aan het kind in kwestie om al dan niet de sprong te wagen en met ons in zee te gaan.

Bart was gelukkig enthousiast en we matchten hem aan verschillende meisjes, aan wie we telkens feedback vroegen. Zo leerde hij gaandeweg hoe hij zich op een date kon gedragen, maar vooral hoe hij zichzelf kon blijven in het bijzijn van een mogelijke partner. Met succes.

De pandemie heeft op dat vlak wellicht wel schade aangericht. Door mensen jarenlang te verplichten om afstand te houden, hebben veel jongeren niet de kans gehad om wat te stuntelen en met vallen en opstaan te ontdekken wat voor hen werkt. Ook veel prille relaties strandden, want na de zoveelste videodate of het urenlange bellen, gaven veel men-

sen het op. Ze voelden wat we in digitale tijden al te makkelijk vergeten: liefde heeft een lijf nodig.

De pandemie maakte dat pijnlijk zichtbaar. Toen de overheid ons verbood elkaar aan te raken, voelden veel mensen pas hoe belangrijk lichamelijk contact voor hen was. Dan heb ik het niet alleen over seks, maar ook over de kleine aanrakingen die mensen met elkaar verbinden: een hand op je arm, een schouderklopje, een vluchtige omhelzing, tegen iemand aanleunen zonder erbij na te denken.

Pas wanneer dat allemaal wegviel, merkten we hoezeer nabijheid ook in het lichaam zit. We kregen huidhonger. Naar aanraking, naar aanwezigheid, naar iemand die gewoon langskwam zonder dat daar een scherm tussen zat. Intussen gebeurde het omgekeerde van wat we nodig hadden: echte contacten namen af, het gebruik van dating-apps steeg. We zochten verbinding op de enige plek die nog 'open' was, maar een scherm kon het gemis alleen zichtbaar maken, niet opheffen.

Je zou verwachten dat die ervaring, dat gemis aan lijfelijk contact, ons wakker schudde. Dat deed ze niet. Ook na de pandemie bleven we met zijn allen de liefde zoeken op datingapps in plaats van in de echte wereld. Dat die strategie niet echt loont, blijkt uit de statistieken. Ruim een op de drie Belgische huishoudens bestaat vandaag uit één persoon. In Brussel loopt dat op tot bijna de helft. We zijn geneigd te denken dat al die mensen bewust kiezen voor het alleen-zijn. Sommigen wel. Maar een groot deel zoekt, swipet zich suf en komt 's avonds toch weer thuis in een leeg appartement.

Om in het jargon van de pandemie te blijven: op de datingmarkt verspreiden zich twee hardnekkige besmettingen, angst en cynisme. Wie keer op keer wordt afgewezen, wijst zelf sneller af. Wie gekwetst wordt, kwetst sneller. Wie te-

leurgesteld raakt, houdt meer afstand en wantrouwt sneller. Op die manier is afwijzen echt wel besmettelijk te noemen.

De pandemie gaf ons nochtans ook een kans. Een periode van bezinning waarin we ons hadden kunnen afvragen wat we werkelijk nodig hebben. Wie ben ik, zonder afleiding? Wie wil ik naast mij wanneer de buitenwereld stilvalt? Veel mensen gingen wel aan de slag met zichzelf: sporten, bakken, een nieuwe cursus of een coach. De tweede vraag gingen ze liever uit de weg.

”

We zoeken naar echte verbinding op een plaats waar die moeilijk te vinden is. En hoe langer we in die online datingwereld blijven hangen, hoe meer we besmet worden met angst en cynisme.