

■ Psychologie Relaties

Levenslange liefde

Een goede relatie maakt het leven op bijna alle fronten beter, maar de langdurige liefde lijkt voor steeds minder mensen weggelegd. Hoe doen stellen die dat wel lukt het toch?

Door Evellen van Veen
Foto's Cornelle Tollens

Ik kan nogal karrig zijn", zegt Fré Zuidervaart (79). "Vorige week, in Groningen, reed Henk verkeerd. Dan zeg ik: in de stad stap ik niet meer bij jou in de auto." Henk Zuidervaart (81), op gemiddelde toon: "Dan ben ik even pilsig. Maar voordat we thuis zijn, is het alweer goed."

Henk en Fré Zuidervaart zijn bijna zestig jaar bij elkaar en ja, ze durven best te spelen van een gelukkig huwelijk. Staat hij de garage te schilderen van de oude school die ze sinds twee jaar in Friesland bewonen, dan voert zij de kippen - met drieduizend vierkante meter grond is er genoeg te doen. Ze zijn nes terug van twee weken vakantie met de camper. "Totaal verregend", zegt Fré, maar ach, ze hebben het altijd leuk met z'n tweeën. "We kunnen veel lachen samen. Dat is voor ons altijd heel belangrijk geweest."

Vraag je ze naar de succesfactor van hun lange relatie, dan komt al snel de periode ter sprake dat het niet goed ging: na het overlijden van hun zoon Huib, toen 27. Fré: "Henk praatte er niet over, hij wilde dóór. En ik dacht: dóór? Mijn kind is dood. We moeten maar uit elkaar, vond ik toen, ik zag mezelf serieus af op een lichte zitje. We waren elkaar kwijt."

Wat maakt een relatie lang en gelukkig? De vraag lijkt urgentier dan ooit nu scheldingsadvocaten een post-corona-scheidingsgolf vreesen (of erop hopen) en twintigers, ook getrouwd, steeds makkelijker uit elkaar gaan, zo meldde onlangs het CBS. Dan lijken almaar vluchtiger te worden en levenslange liefde voor weinigen weggelegd - hoe doen die gelukkigstels dat toch in de Netflix-hit *My Love*, een documentaireserie over oude stellen die nog hand in hand lopen als ze 85 zijn?

De Duitse wetenschapsjournalist Werner

Bertens verzamelde meer dan honderd onderzoeken op dat terrein en bracht ze samen in een boek dat, toepasselijk, *Het geheim van lange liefde* heet. Hoe wel: toepasselijk? Als er één ding blijft uit het wetenschappelijk onderzoek van de afgelopen decennia naar duurzame liefdesrelaties, is het dat er niet zozeer sprake is van één geheim, maar van een optelsom van tamelijk nuchtere leunen.

Aandacht, emotionele betrokkenheid en respect bijoorbeeld vergrotten de slagingskans van een relatie - psycholoog en relatiegoeroe John Gottman stelde het eind vorige eeuw al in die zegen pijlen van een goede relatie. Redelijk nieuw in wetenschappelijk onderzoek is de nadruk op emotieregulatie. Liefde is inderdaad een werkwoord en het werk dient in de eerste plaats bij jezelf verricht: impulscontrole is belangrijk - geen ongecontroleerde woedeuitbarstingen, niet of niet te vaak vreemdgaan - maar ook het uiten van dankbaarheid.

Verder is het handig als de partners zo veel mogelijk op elkaar lijken qua leeftijd, opleidingsniveau, religie, cultuur, nationaliteit en sociaal-economische achtergrond. Het klinkt romantisch, 'opposites attract', maar de kans op scheiding is behudend lager bij stellen met veel overeenkomsten. 'Op sommige vlakken wordt dat belangrijker', zegt sociaal wetenschapper Catrin Finkenauer. 'Vroeger trouwde de dokter met de verpleegster, nu trouwt de dokter met de dokter.'

Finkenauer is hoogleraar aan de Universiteit Utrecht en doet al haar hele werkzame leven onderzoek naar de kwaliteit van (liefdes)relaties. Omdat, zo stelt ze, het hebben van een goede relatie het leven op zo'n beetje alle fronten beter maakt: geluk, gezondheid, levensduur, welvaart, arbeidsproductiviteit, een stabiele relatie draagt overal aan bij. Amerikaans onderzoek bij bijna 735 duitzend kankerpatiënten toonde zelfs aan dat getrouwd zijn bij sommige vor-

Je moet een beetje onrealistisch zijn over de ander. Mijn eigen man lijkt sprekend op George Clooney. Dat vind ik, althans

men van kanker betere bescherming biedt tegen de ziekte dan een chemokuur. Dat wij natuurlijk niet zeggen dat je daarvan moet afzien als je een relatie hebt, maar het laat wel zien hoezeer een partner bijdraagt aan de gezondheid. Mensen met een relatie gaan eerder naar de dokter, omdat een partner zal zeggen: je ziet er moe uit. Ze worden daarvoor ook eerder gediagnosticeerd.'

Logisch dus, als een relatie zo wezenlijk is, dat wetenschappers wereldwijd onvermoebaar zoeken naar liefdesuccessfactoren. Een vergelijkbare sociaal-economische achtergrond, dus', somt Finkenauer op. 'Wederzijds begrip. Althans; het gevoel dat de ander je begrijpt, het hoeft niet eens echt zo te zijn. De 'aller-allerbelangrijkste' voorspeller van een geslaagde relatie noemt ze: de wetenschap dat je bij de ander terecht kan, dat diegene je steunt als je het nodig hebt.

Verder: acceptatie van de anderspersoon kenmerken. 'Als mensen hun partner willen veranderen, krijgt die het signaal dat hij niet goed genoeg is', vertrouwen (of liever nog: betrouwbaarheids), zelfbeheersing, eerlijkheid, intimiteit (dat is niet per se seks), en gen behoeften opzij kunnen zetten, waardering uiten, vriendschap, trouw. En, zegt Finkenauer, 'je moet een beetje onrealistisch zijn over de ander. Hem of haar bewonderen, trots zijn omdat hij zo goed kan koken, bijvoorbeeld, terwijl dat in werkelijkheid wel meevalt. Mijn eigen man lijkt sprekend op George Clooney. Dat vind ik, althans.'

Vreemdgaan helpt niet, zegt ze ook. 'Het hoeft niet het einde van de relatie te betekenen, al heb ik het idee dat dat bij de jongere generatie wel vaak zo is. cijfers heb ik niet, maar de acceptatie van ontrouw is ontgeenzeggelijk verminderd vergeleken met, pakweg, de jaren zeventig. Alleen al de godak hieraan een ander vat de partner op als je houdt niet meer van me. Tegenwoordig wordt er ontzettend veel geelst van een relatie. Je geliefde moet al je behoeften vervullen en het beste in je naar boven halen, voor minder doen we niet. Oudere echtparen begonnen veertig, vijftig jaar geleden met minder hoge verwachtingen aan hun relatie. Die voldeden een morele verplichting om bij elkaar te blijven en zetten daarvoor eigen wensen en ambities opzij.'

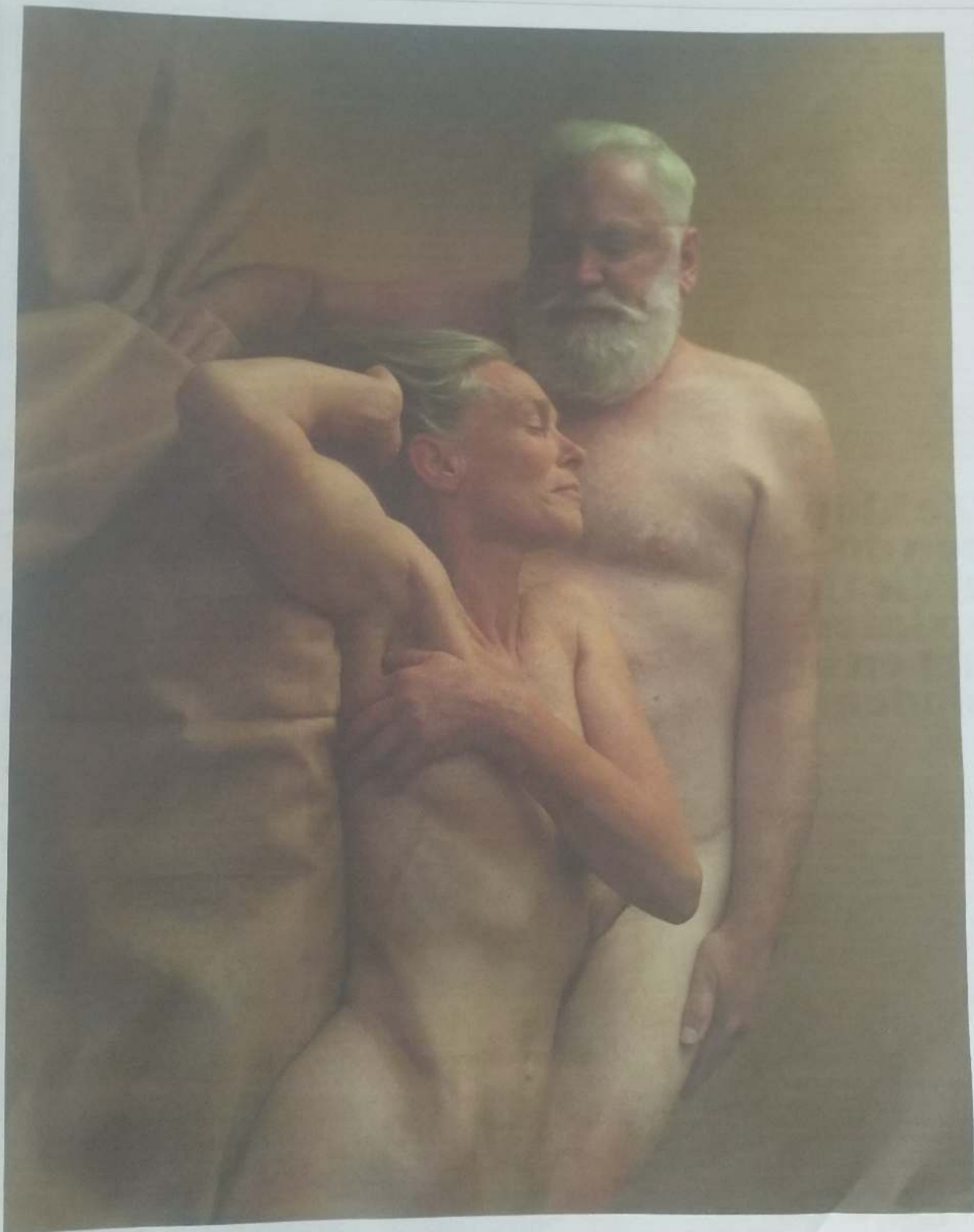
Kijk naar de Netflix-serie *My Love* en je ziet ze samen optrekken, de

Mindfulness voor een betere relatie?

Luisteren, seks, communiceren: alles wat een relatie gelukkig en stabiel maakt, vergt aandacht, zegt psycholoog Johan Karremans. En aandacht is de kern van mindfulness, vandaar dat hij aan de Radboud Universiteit in Nijmegen onderzoek of training daarin kan bijdragen aan een betere relatie. Voor een recent onderzoek, uit 2020, maakte hij twee groepen van meer dan vijfhonderd koppels

die gemiddeld 23 jaar bij elkaar zijn. De ene groep deed dagelijks tien minuten ontspanningsoefeningen - spieren beurtelings aan- en ontspannen -, de andere groep deed tien minuten aan mindfulness door met hulp van audio-instructies stil te staan bij wat ze dachten en hoe ze zich voelden. Een maand later rapporteerden de stellen in beide groepen meer tevredenheid met de relatie dan daarvoor.

Geen 1-0 voor mindfulness dus, maar wel een aanwijzing dat het kan helpen de relatie te verbeteren. Karremans: 'Res als je aandacht hebt voor wat je voelt en het niet wegdrukt, kun je het uiten. Zeggen: ik heb stress, in plaats van de ander af te snuiven. Dan kan de ander je steunen en wederzijds steun, blijkt telkens weer uit onderzoek, is bepalend voor de relatiekwaliteit.'



De kunstverleiden van Michelangelo

strokoude echtelieden die zich meer om het geluk van de ander bekommeren dan dat van zichzelf. Voor de reeks van zes documentaires werden zes stellen, uit Japan, Brazilië, Spanje, Amerika, Zuid-Korea en India, een jaar lang gevolgd tot aan de jaarwisseling van 2020. Meer dan veertig jaar zijn ze allemaal bij elkaar, de Spaanse Augusto (83) en Nati (77) zelfs al zestig. 'Het is nu onze tijd', zegt hij tegen haar, als ze tijdens een wandeling samen op een rotsmuurtje in de zon neerstrijken. 'We hebben nog een wereld te ontdekken. Tijd om te feesten, om naar het strand te gaan, waar je nog nooit bent geweest.' Zijn ze daar eenmaal na een enerverende busreis, dan smeert zij hem zorgvuldig in met zonnebrandcrème. Conversatie: 'Jij bent echt goed voor mij.' Natuurlijk, dat verdient je.' Het is bij alle zes de geliefde koppels niet eens zo zeer de liefde die ervan afspat (hoe zie je die überhaupt?), laat staan de passie, maar vooral de wederzijdse waardering en zorgzaamheid.

Een goede relatie is een optelsom van positief gedrag plus begrip voor elkaars gevoelens, zegt psycholoog Henk Jan Conradi, die aan de Universiteit van Amsterdam onderzoek doet naar onder meer relatietherapie. Hij geeft meteen een recept: tegenover elke keer negatief gedrag moeten vijf positieve gedragingen staan om de boel weer in balans te krijgen. Een snauw dus, tegenover vijf keer een compliment, een arm om de schouder, een kop koffie 's ochtends op bed – dat is de ratio voor een stabiele relatie.

'Ze kloppen dus, al die tips op internet en in bladen:

het helpt om een bloemetje mee te brengen, ongevraagd de vuilnisbak buiten te zetten en de ander expliciet te bedanken. Uit geen kritiek, maar een wens: in ons relationeel, waar we stellen observeren, zien we elke keer dat een gesprek dat in de eerste minuut een verwijt bevat, snel in ruzie onttaardt. Positief formuleren dus – dat is gewoon een vaardigheid die je kunt oefenen.'

Ook als onderliggende emotionele problemen de relatie bedreigen, ziet Conradi kansen voor verbetering. Uit zijn onderzoek met duizend paren blijkt dat 50 procent van de relatietevredenheid van ondervraagde stellen samenhangt met hoe veilig de partners gehecht zijn. Conradi: 'Veilig gehecht raak je als je van je ouders de zorg en steun krijgt die je nodig hebt. Krijg je die niet, of niet vaak genoeg, dan kun je angstig gehecht of vermijdend gehecht raken. Dat blijken risicofactoren voor elke relatie: angstig gehechte mensen vertonen vaak klamppedrag of worden boos, vermijdende mensen lopen weg of trekken zich terug. Allebei negatief voor de relatie, want, zo blijkt telkens weer uit onderzoek, waardering en steun kunnen vragen én bieden zijn daarin wezenlijk.'

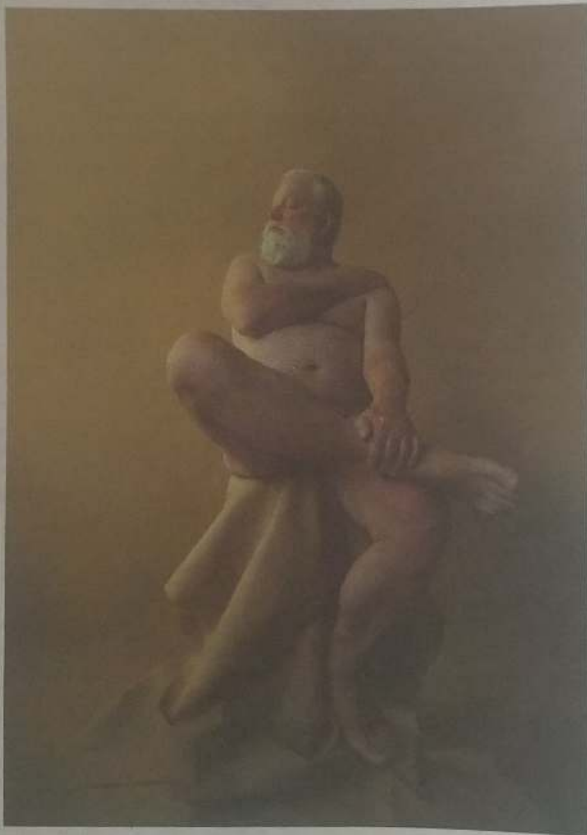
Het goede nieuws: wie zulke mechanismen doorrijgt, kan er vaak wat aan veranderen. Zo onderzocht Conradi een relatiecursus gericht op het veiliger maken van hechting en hij vond veelbelovende effecten. 'Als mensen leren hun emoties te herkennen en uit te spreken, verbetert de relatie aanzienlijk.'

(Veel) geven en (wat minder) nemen dus. Het klinkt uitgekauwd, maar er is geen onderzoek naar duurzame relaties of die suc-

cesformule wordt bevestigd. En het mooie is: lukt dat een beetje, dan gaan stellen met het stijgen der jaren het alleen maar leuker krijgen met elkaar. Aan de Berkeley-universiteit in Californië werden twee groepen vergeleken: stellen van tussen de 40 en 50 jaar oud, al zo'n vijftien jaar bij elkaar, en stellen tussen de 60 en 70 jaar die al minstens 35 jaar samen waren. De laatste groep meldde minder spanningen in de relatie, minder klachten over de ander, minder negativiteit – zeuren, boosheid, strijd – en méér positieve gevoelens als affectie, humor en enthousiasme over elkaar.

Herkenbaar, zeggen Harmen (62) en Arlet (57) Zwart, vanaf 1986 samen: 'De liefde en de lol worden alleen maar groter.' Ze hebben een mindere periode gehad in hun huwelijk toen Harmen na 25 jaar dienstverband ontslagen werd, terwijl Arlet, verpleegkundige, druk was met haar baan. 'Kwam ik moe thuis, had hij niet eens de keuken opgeruimd, terwijl hij de hele dag thuis had gezeten. Nu weet ik dat hij down was, maar toen zorgde dat voor spanningen.'

De situatie veranderde toen ze Arlets moeder in huis namen, die Alzheimer had. Harmen nam het grootste deel van de zorg voor haar op zich en Arlet bezag hem met andere ogen. 'Hij heeft dat fantastisch gedaan, heel liefdevol. Ik had me geen betere man kunnen wensen. We zijn daardoor nog meer naar elkaar toegegroeid.' Harmen: 'Als Arlet een zin begint, kan ik hem afmaken, het is bijna eng hoe verknocht je raakt. Maar we laten elkaar ook vrij, hoor. Dat is de crux, denk ik je moet elkaar wat gunnen.' Arlet: 'Harmen is een ontzettende verzamelaar. Hij heeft alleen al tien waterpassen, het huis slijt



Grijze scheidingen

In Het geheim van lange liefde haalt auteur Werner Bertens onderzoek aan waaruit blijkt dat scheidingen op latere leeftijd steeds vaker voorkomen – de verbeterde financiële zelfredzaamheid van vrouwen

is een van de verklaringen. In Amerika doet een op de vier echtscheidingen zich voor in de leeftijdsgroep boven de 50. Ook in Nederland meldt het CBS al jaren een toenemend aantal scheidingen van

50-, 60-, 70- en zelfs 80-plussers. In 2019 scheidden 130 koppels die 50 jaar of langer getrouwd waren. De grootste groep mensen die gaan scheiden, doen dat na een relatie van 5 tot 10 jaar.

Als mensen leren hun emoties te herkennen en uit te spreken, verbetert de relatie aanzienlijk

dicht. Vroeger mopperde ik daarover, nu kan ik er wel om lachen.'

Minder gezeur, meer humor in de relatie naarmate je ouder wordt: ze beenen het wel mondig. En hoe zit het met passie? Arlet: 'Dat is zo'n overschat begrip, de seks wordt minder als je zo lang bij elkaar bent. Maar we hebben het verder zo goed met elkaar, dat vinden we niet erg.'

Dat laatste is cruciaal, zegt hoogleraar duurzame relaties Esther Kluwer: een belangrijke factor voor relatiegeluk is de seksuele tevredenheid van beide partners – en die kan ook dik in orde zijn als je het nog zelden doet. Kluwer werkte mee aan een internationaal onderzoek waarvoor meer dan elfhonderd stellen werd gevraagd naar de kwaliteiten van hun relatie. Verrassende uitkomst: individuele karaktereigenschappen – zijn een planner, hij een fliereflutter – doen er veel minder toe dan de dynamiek die je samen hebt.

'Individuele verschillen verdwijnen naar de achtergrond als de relatie goed is', zegt Kluwer. De vijf belangrijkste voorspelers voor relatietevredenheid bleken betrokkenheid – de intentie bij elkaar te blijven en het samen te rooien, wat er ook gebeurt – waardering hebben voor je partner, het gevoel dat je partner blij is met jou, seksuele tevredenheid dus, en weinig conflict. Wat is weinig? Dat is lastig te bepalen, zegt Kluwer. 'Maar je moet elkaar niet de tent uivrechtten.'

Kluwer deed ook onderzoek naar de invloed van werkstress en concludeerde dat stress op het werk die mee naar huis wordt genomen – of in coronatijd: thuis plaatsvindt – een niet te onderschatten risicofactor is. Gepensioneerden hebben daar geen last van: nóg een reden dat het huwelijk steeds leuker kan worden naarmate het langer duurt.

En sleur? Saaiheid, vormt dat dan geen bedreiging? Niet als je goede vrienden bent, zegt Catrin Finkenauer. De een werkt in de tuin, de ander leest een boek en aan het eind van de middag drink je een glas samen, dat is niet saai, dat is alleen maar heerlijk. Toch: 'Je moet elkaar wel blijven verrassen en af en toe iets nieuws of spannends doen.' Ze verwijst naar onderzoek van psycholoog Arthur Aron, die in Amerika al decennia, vaak samen met zijn vrouw Elaine, onderzoek doet naar wat relaties intiem en succesvol maakt. Voor een experiment liet hij stellen samen spannende dingen doen, een hindernisbaan oversteken in een gymzaal bijvoorbeeld, waarbij ze aan elkaar waren vastgeket. Niet alleen de tevredenheid over de relatie bleek daarna toegenomen, ook de gevoelens van liefde waren opgeblaasd.

Zo gek hoeft je het niet te maken, zegt Esther Kluwer, om eventuele verveling te lijf te gaan. Maar het kan goed zijn om samen aan een project te beginnen, een gezamenlijk nieuw doel te hebben. 'Samen een huisje in Frankrijk verbouwen kan enorm verbindend zijn.'

Het werd Friesland, vertellen Henk en Fré Zuidervaat, na een half leven in Utrecht te hebben gewoond. Hun dochter kocht daar een oud schoolgebouw met een lap grond erbij en zij verhuisden mee. Fré: 'Henk vond het hier meteen heerlijk, maar ik heb moeten wennen. Hij werd lid van de historische kring en vond zijn draai, maar ik miste de stad, de winkels en onze Utrechtse vrienden. Nu gaat het goed, zeggen de twee. Ze hebben een lastige fase afgesloten, net als in de jaren – alleen was het toen onvergelijkbaar veel zwaarder – nadat hun zoon Huib was overleden. Nog elke dag zijn ze blij dat ze toen niet uit elkaar zijn gegaan. Fré: 'Via zijn werk kwam Henk in contact met een therapeut die heeft iets bij hem opengebrooken. Hij kwam thuis en huilde, huilde maar. En ik dacht: eindelijk.' Henk: 'Daarna ben ik overvandaag iets, dat had Huib mooi gevonden, vond ik ook fijn. Maar het fijnst vond ik nog dat jij dat voor mij deed.'