

EERSTE HULP BIJ LIEFDESPERIKELLEN: ROOS VONK, PSYCHOLOGE

‘Minder seks betekent niet dat er relatieproblemen zijn: het is een teken dat je relatie stabiel is’

Een nieuwe lente, een nieuwe fluit? Voor u zich door uw hormonen op sleeptouw laat nemen en zich alras in een nieuw liefdesavontuur stort, of als uw teerbeminde u de laatste tijd meer braakneigingen dan buikkriebels geeft en u niet weet wat u daar precies mee moet aanvangen, kan het raadzaam zijn er het boek ‘Liefde, lust en ellende’ van de Nederlandse hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk (55) op na te slaan.

Katrien Depecker

Vonk, met zo'n naam ben je natuurlijk voorbestemd om je in de minne te specialiseren. De professor beschrijft in drie delen – ‘Lust’, ‘Liefde’ en ‘Ellende’ – het chronologische verloop van een doorsneerrelatie in al haar facetten: van ongegeneerd flirten en – zodra de buit binnen is – het *slappe-zakkengedrag* van mannen versus het *prinsessengedrag* van vrouwen, tot de vaak onweersaanbare drang om – waar lag die voorraad arsenicum ook alweer? – wraakplannen te smeden na het einde van een relatie. Daarna weer vrolijk van voren af aan met een ander beginnen kan vermoeiend lijken, niet het minst omdat de lust- en liefdesfase vaak al door een portie ellende gekenmerkt wordt. Het goede nieuws is echter dat u die ellende vaak zélf tot een minimum kunt beperken. Een pak van ons hart!

Roos Vonk «Ik heb het in mijn boeken vaak over menselijke gebreken: het gebrek aan zelfkennis en zelfbedrog. En de liefde is natuurlijk typisch een domein waarbinnen je heel veel last kunt hebben van de gebreken van de ander en die van jezelf.»

HUMO Wat moeten mensen

weten over zichzelf voor ze een relatie beginnen?

Vonk «Mensen beginnen vaak een relatie om een soort leegte te vullen. Je zit niet lekker in je vel en denkt: ‘Als ik iemand heb om op terug te vallen, zal m'n leven compleet zijn.’ Terwijl je toch eerst op eigen benen moet kunnen staan en van jezelf moet houden voordat je een relatie begint. Je moet een relatie zien als de kers op de taart, en die taart moet je zélf maken. Een gat in je taart opvullen met een ander, zal je uiteindelijk zwaar op de maag liggen.

»Aan de andere kant: narcisten houden te veel van zichzelf, op de verkeerde manier. Een relatie met een narcist is nooit aan te raden. En dan komt die zelfkennis en dat zelfbedrog weer om de hoek kijken: wie

heel behoeftig is in de liefde en een narcist treft, zal daar misschien bij blijven uit angst anders weer alleen te zijn. Terwijl je toch eerst iets met jezelf op te lossen hebt. Wie stabiel is en genoeg zelfvertrouwen heeft, kan ook wel vallen op een narcist – want het zijn aanvankelijk vaak heel charmante en leuke mensen – maar merkt dan geleidelijk aan toch dat die vooral met zichzelf bezig is en dat er geen intimiteit ontstaat. Stabielere mensen zullen sneller een punt achter zo'n relatie zetten, ook al zijn ze daarna weer even alleen.»

HUMO Een relatie ontstaat vaak na wat geflirt.

Vonk «Flirten gebeurt voor een belangrijk deel via lichaamstaal. En ik moet zeggen: ik heb dat zelf nooit echt gekund. Ik heb het altijd heel gek gevonden om

een beetje stom naar iemand te gaan zitten lachen of met je ogen te knippen – dat vind ik zelfs een beetje gênant. Maar je kunt natuurlijk ook verbaal flirten, door iemand complimentjes te geven of het gesprek op bepaalde intieme onderwerpen te brengen. Vuistregel bij goed flirten: het draait niet om jón.»

HUMO Welke complimentjes zijn u doorheen de jaren bijgebleven?

Vonk «Ik heb eens een twijfelachtig compliment gekregen van een man die een stuk jonger was dan ik, en met wie ik net een relatie had. Op een gegeven moment zei hij: ‘Dit is de eerste keer dat ik een relatie heb met iemand bij wie ik meer op het karakter val dan op het uiterlijk’. (*Licht luid*). Snap je het probleem? Aan de ene kant wil je natuurlijk dat iemand op je persoonlijkheid valt – en hij bedoelde het ook goed – maar als vrouw denk je dan toch: ‘O, hij vindt me niet knap!’

»Het mooiste compliment kreeg ik toen ik op bezoek ging bij de familie van m'n toenmalige vriend. Ik ben vegetariër, en z'n moeder vond het lastig dat ze daar rekening mee moest houden. Ze zei me: ‘Ik ga jou nog wel eens diep in de ogen



kijken en zien of je niet kunt ophouden met dat vegetarische eten.' Waarop m'n vriend zei: 'Pas maar op, want als je diep genoeg kijkt, word je zelf vegetariër.' Een groot compliment: hij ging tegen z'n moeder in! En als vrouw wil je natuurlijk dat je partner partij voor jou kiest. Maar ook omdat hij iets wat ik belangrijk vond – vegetarisme – serieus nam.»

LICHAAMSTAAL

HUMO In de zoektocht naar een ander doen we ons vaak beter voor dan we zijn. Over internetdaten schrijft u: 'Aanprijzen op een dating-profiel, uiteindelijk worden ze verraden door hun eigen lichaamstaal.' Is online daten dan niet aan te raden?

Vonk «Toch wel, maar je moet internetdaten beschouwen als een verruiming van je jachtterrein: via een site kun je makkelijk met heel veel mensen in contact komen die je anders nooit zou ontmoeten, en van wie je – in de meeste gevallen – weet dat ze single zijn. En je kunt zo'n profiel gebruiken om iemand te screenen op vlak van bijvoorbeeld afkomst,

opleiding, interesses en overtuigingen. Belangrijk, want we weten uit onderzoek dat, als je daarin overeenkomt, je beter matcht. Maar dan moet je die persoon wel snel ontmoeten en niet eindeloos over en weer blijven mailen: als je oog in oog tegenover elkaar zit, weet je soms al binnen dertig seconden: 'Dit wordt 'm niet.' Het is je type niet, of je hebt geen klik. Of de ander beantwoordt niet aan het beeld dat hij online van zichzelf neerzet: een man die zichzelf presenteerde als zelfverzekerd en succesvol, blijkt dan bijvoorbeeld een hoge stem te hebben en een klam, slap handje te geven.

»Onze eerste indrukken van anderen worden voor een belangrijk deel bepaald door lichaamstaal. We kunnen ons verbale gedrag vaak bewust sturen, maar ons non-verbale gedrag hebben we veel minder in de hand. En als verbaal en non-verbale gedrag niet blijken samen te vallen, zullen we meestal aannemen dat iemand non-verbaal de waarheid 'spreekt'.»

HUMO Bij dat non-verbale gedrag blijken de clichés nog steeds te gelden: vrouwen moeten

oogcontact maken, want als zelfs een mooie vrouw dat niet doet, zal ze ook niet benaderd worden.

Vonk «De Amerikaanse professor psychologie **Monica Moore** observeerde gedurende meer dan tweeduizend uur mannen en vrouwen in Amerikaanse cafés en nachtclubs. Ze concludeerde dat het in twee derde van de gevallen de vrouw is die de man het startsignaal geeft, bijvoorbeeld door middel van oogcontact. De man is meestal de eerste die verbaal contact legt, maar hij doet dat meestal pas nadat hij een non-verbale signaal heeft gekregen. En opmerkelijk: de vrouwen die het vaakst benaderd werden, waren helemaal niet de mooiste vrouwen, maar degenen die de meeste signalen uitzonden. Mannen willen geen risico lopen: ze willen niet op een mooie vrouw afstappen als ze niet zeker weten dat ze haar kunnen krijgen. Als je zelf denkt dat je in een hoog klassement speelt, heb je wellicht veel zelfvertrouwen en zul je een mooie vrouw wel durven te benaderen. Maar de doorsnee man zal al snel denken: 'Zij is misschien toch wat te hoog gegrepen.' Tenzij die vrouw dus signalen geeft:

'VRIENDEN BLIJVEN MET JE EX IS EEN ILLUSIE'

'O, is zij in mij geïnteresseerd?' Dus, vrouwen: wil je benaderd worden door een man, geef dan signalen.

»Tegelijk blijkt dan weer dat mannen signalen vaak verkeerd interpreteren. Onderzoekers aan de universiteit van Nijmegen lieten mannen en vrouwen een gesprek met elkaar voeren, waarna ze een taak kregen die aandacht en concentratie vergde. Voor de vrouwelijke deelnemers maakte het weinig uit of ze met een man of vrouw hadden gesproken, maar mannen presteerden beduidend slechter na interactie met een vrouw. En nóg slechter als die vrouw er goed uitzag. Mannen gaven ook vaker aan dat ze graag een goede indruk wilden maken – mentaal inspannend – en blijktbaar worden hun cognitieve vermogens daardoor aangetast. De effecten traden trouwens ook op bij ►

► mannen die al een relatie hadden. Volgens de onderzoekers komt dat doordat mannen elke interactie met de andere seks automatisch als een *mating game* beschouwen. Als mannen een vrouw zien, flitst het sneller door hun hoofd: 'Hoe zou het zijn om seks met haar te hebben?' Dat gaat hun waarneming kleuren: als een man een vrouw seksueel aantrekkelijk vindt, zal hij een vriendelijk lachje al snel interpreteren als: 'O, zij wil ook!' Dat heb je trouwens vooral bij machtige mannen. Ze bespeuren avances waar er geen zijn.»

KNUFFELHORMONEN

HUMO Over onbeantwoorde liefde, één van de ergste dingen die een sterveling kan overkomen, zegt u dat verliefdheidshormonen ervoor zorgen dat we de jacht niet zomaar opgeven.

Vonk «Terwijl het beter is met een *cold turkey* te gaan. Afhanke-lijk van de situatie, natuurlijk: wie verliefd is op een collega, moet niet gelijk ontslag nemen.

»Een vriend vroeg me eens waarom vrouwen altijd zo tegenstribbelen als ze afgewezen worden: 'Ja maar, je vond het eerst leuk! Je moet het een kans geven!' Terwijl: als iemand er geen zin in heeft, houdt alles op en moet je je daarbij neerleggen. Maar verliefde mensen houden vol, tegen beter weten in. Merkwaardig, eigenlijk, want wat is het nut van verliefdheid als die niet wordt beantwoord? De biologische functie van verliefdheid is het samenbrengen van paren. Het stimuleert de aanmaak van onder meer dopamine, wat ervoor zorgt dat je continu bij die ander wilt zijn, genoeg energie hebt om je uit te sloven en in een enigszins benevelde toestand verkeert waardoor je minder oog hebt voor de gebreken van de ander. Allemaal heel nuttig als de band nog gesmeed moet worden. Als dat uiteindelijk gebeurt en de onzekerheid verdwijnt, komen de verliefdheidshormonen weer tot bedaren. Maar als dat niet lukt, blijven die hormonen

de boel opjutten tot hun doel bereikt is: van dopamine is bekend dat je er méér van aanmaakt als er extra inzet nodig is.

»Verliefdheid is vergelijkbaar met een cocaïneverslaving: het activeert dezelfde gebieden in ons brein die betrokken zijn bij verslaving en leidt ook tot gedrag dat typerend is voor verslaafden: een vernauwde blik die sterk gericht is op het object van begeerte – afgewezen verliefden geven bijvoorbeeld aan dat ze minstens 85 procent van de tijd aan de geliefde denken. En hoe kom je het beste van een verslaving af? Door alle contact te verbreken en even door de zure appel heen te bijten.»

HUMO Over die 'verkeerde' schrijft u: 'Eigenlijk bestaan er geen foute mannen. Wel onnozele vrouwen die aan zo'n man blijven hangen en hem de schuld geven als ze ongelukkig worden.'

Vonk «Ik vind het niet slecht om als vrouw de ouderwetse moraal hoog te houden. Na de seksuele bevrijding van de vrouw en het besef dat je een man af en toe wat vrijheid moet gunnen en 'm niet mag claimen, is er – vooral bij de grote groep single vrouwen van dertigers en veertigers – een sfeer ontstaan waarin ze heel veel – misschien wel té veel – pikken van mannen. Mannen zijn geneigd hun opties open te houden en hebben bijvoorbeeld nog een Tinderprofiel terwijl ze al in een relatie zitten. Niet goed, natuurlijk: als je een relatie begint, moet je ervoor gaan. Of neem nu mannen die nog verwickeld zijn in een scheiding. Een vriendin van me had een relatie met een man die constant afspraken afzegde omdat-ie iets met z'n kinderen moest doen – zij mocht daar niet bij zijn, want dan zou hun moeder boos wor-



PHOTONIEWS

'Als een man niet met z'n hart over de brug komt, moet je gewoon als de weduweerga wegwezen.'

den. Begrijpelijk, maar zo'n man is duidelijk nog niet klaar voor een relatie en heeft nog iets uit te vechten met zijn ex. Terwijl sommige vrouwen dan denken: 't Is een geweldige kerel, dus ik wacht wel tot die scheiding achter de rug is.' Fout. Net zoals narcistische mannen – waar we het daarnet al even over hadden – en mannen met bindingsangst, die moet je vermijden. Maar vaak beginnen vrouwen met veel zelfvertrouwen daar toch een relatie mee: 'Als ik doorzet, kan ik 'm toch wel voor me winnen, want ik ben leuk genoeg.' Ze zien het als een uitdaging, maar dat blijkt dan lelijk tegen te vallen.

»Een man kan dus om een heleboel redenen 'fout' zijn, en de voorbeelden die ik zonet gaf zijn allemaal situaties waarin je dus beter wat ouderwetsser kunt zijn: 'Denk er gerust nog even over na, joh, ik hoor het wel als je 100 procent voor mij wilt gaan.' Dat is geen spelletje: dat is gewoon jezelf serieus nemen. Want het kan dat die man het gewoon niet in zich heeft om tot intimiteit en binding te komen. En dan ben je je tijd aan het verdoen. Vrouwen mailen mij weleens: 'Heeft deze man nou bindingsangst of is-ie narcistisch? Wat denk jij?' Het enige wat ik dan denk, is: 'Wat

maakt het uit?' Als een man niet over de brug komt met z'n hart, moet je gewoon als de weduweerga wegwezen.»

HUMO Narcisten en mensen met bindingsangst scoren laag op empathie. Word je zo geboren?

Vonk «Het kan dat je daarmee geboren bent, maar het kan ook in je vroege jeugd ontstaan. Alles wat te maken heeft met hechting, wordt beïnvloed door hoe iemand zelf werd opgevoed. Zo zijn er verhalen over voormalige weeshuizen in Joegoslavië, waar kinderen emotioneel verwaarloosd werden: zij bleken niet over oxytocine-regulatoren te beschikken. Oxytocinen zijn de zogenaamde 'knuffelhormonen', die een cruciale rol spelen bij binding en intimiteit. Als die ontbreken,ervaar je geen gelukkig gevoel wanneer je bij je geliefde bent, en dat zul je dan ook nooit ervaren. Wie dus denkt: 'Ja, maar dat komt door vroegere nare liefdeservaringen, ik krijg dat er wel uit', is mis. Kijk maar naar het dierenrijk: de meeste dieren doen ook niet aan binding, omdat ze ook geen knuffelhormoon aanmaken.»

KNALLENDE SEKS

HUMO U schrijft dat 70 procent van de bevolking een gezonde hechtingsstijl heeft. Dat betekent dat 30 procent dat níét heeft: schrikwekkend veel.

Vonk (*lacht*) «Binnen die 30 procent zijn er natuurlijk gradaties: er zitten ook singles tussen die na een slechte ervaring zeggen: 'Ik hoeft even niet meer zo nodig.' Engeluk zijn de mensen met een 'veilige' hechtingsstijl nog steeds in de meerderheid: een relatie met zo iemand kan ook jouw eigen hechtingsstijl gunstig beïnvloeden.»

HUMO Maar wie toch tot de gelukkigen met een stabiele relatie behoort, mist de passie van in het begin.

Vonk «Vrouwen missen de romantiek, mannen storen zich aan de lagere seksfrequentie, maar beiden missen de hartschoot. Je zou dan denken dat

'VERLIEFDHEID IS VERGELIJKBAAR MET EEN COCAÏNEVERSLAVING: HET ACTIVEERT DEZELFDE GEBIEDEN IN ONS BREIN'

'ALS EEN MAN EEN VROUW SEKSUEEL AANTREKKELIJK VINDT, ZAL HIJ EEN VRIENDELIJK LACHJE AL SNEL INTERPRETEREN ALS: 'O, ZIJ WIL OOK!''

je daar wat aan doet, als je het toch allebei anders wilt, maar dat is het eeuwenoude dilemma tussen spannend en veilig. Als je elkaar net kent, is het spannend. Je vraagt je af of de ander je wel leuk vindt, wanneer je elkaar opnieuw ziet, en bij de seks vliegen de vonken ervan af. Maar die onzekerheid is slopend, en je gaat van alles doen om die te verminderen: intieme gesprekken voeren, elkaar trouw beloven, de schoonfamilie ontmoeten – alles waardoor je je veiliger voelt. Maar die zekerheid helpt wel de knallende seks om zeep. Zodra de intimiteit niet meer verder stijgt – wanneer je elkaar door en door kent – gaat de passie afnemen. Wat je dan uiteindelijk overhoudt is kameraadschappelijke liefde.

»Oneerlijk, in dat verband: gezien onzekerheid alle gevoelens intensiveert – dus ook positieve gevoelens, zoals heftige passie – krijgen moeilijke mannen meer seks. Want onbewust is seks voor vrouwen vaak een middel om de ander te veroveren en aan zich te binden: zodra dat gelukt is, haakt de vrouw *in lustmatige zin* af. Terwijl mannen die duidelijk kiezen voor een vrouw, en haar geborgenheid en veiligheid bieden, moeten leven met minder seks. Sneu, eigenlijk.

»We moeten accepteren dat we niet alles kunnen hebben. Het is veilig óf het is spannend. En minder seks betekent dus niet dat er relatieproblemen zijn: het is eerder een teken dat je relatie stabiel is.»

HUMO Evenzeer een opluchting: liefdesverdriet gaat sneller over dan we denken.

Vonk «In een Amerikaans onderzoek werd aan studenten met een relatie gevraagd hoe ze dachten zich te voelen over zes weken, gesteld dat hun relatie op de klippen zou lopen. Ellendig, dachten ze. Maar toen de studenten gevolgd werden van wie de relatie daadwerkelijk op de klippen was gelopen, bleek dat ze zich kort na de breuk inderdaad miserabel voelden, maar dat ze zes weken later vrijwel weer op hun oude



Roos Vonk, 'Liefde, lust en ellende', Maven Publishing

geluksniveau zaten. Nu, dit waren studenten – het ging dus niet om mensen die jarenlang gehuwd waren. Al denk ik wel dat je na een week of zes kunt merken dat je weer plezier kunt hebben in andere dingen, en mogelijkheden ziet. In elk geval: het verschil tussen de voorspelling van en het feitelijke verloop na een breuk illustreert een interessant verschijnsel: de zogenaamde *bestendigheidsvetkenning*. In het algemeen overschatten mensen de tijd die ze denken nodig te hebben om te herstellen van negatieve gebeurtenissen, zoals ontslag of een relatiebreuk. Maar het leed duurt echt wel korter dan je denkt. Dat komt door ons psychologische afweersysteem, dat ons de vaardigheid biedt om negatieve situaties te rationaliseren en te relativeren. Na een tijdje zeg je bijvoorbeeld dingen tegen jezelf als: 'Eigenlijk pasten we toch niet zo goed bij elkaar.'

»En dat is belangrijk om te weten als je twijfelt aan je relatie. Ik geef bij twijfel altijd de raad jezelf deze vraag te stellen: als je de relatie nu niet had en single was, zou je dan toch weer kiezen voor een relatie met deze partner? Wie niet blij is met zijn relatie, hoeft niet te vrezen nóg ongelukkiger te worden zonder die partner: uit onderzoek is net gebleken dat je na verloop van tijd zelfs veel gelukkiger wordt dan wanneer je in die relatie was gebleven.»

HUMO En ook na een breuk geldt hetzelfde als bij onbeantwoorde liefde: alle contact met je ex verbreken.

Vonk «Beter een *clean break* dan halfslachtig blijven aanmodderen. Wie gedumpt werd, wil onbewust de relatie deels in

stand houden en de greep op de ander behouden. En degene die de ander dumpte, wil de lieve vrede bewaren. Terwijl de hoop dat het goed komt, de pijn voor de afgewezen partner veel erger kan maken dan de zekerheid dat het voorbij is. Vrienden blijven met je ex is dus een illusie: echte vrienden bespreken de leuke aspecten van het nieuwe vrije leven voluit met elkaar, en exen kwetsen elkaar alleen maar als ze dat doen. En als je na vele jaren wel weer op vriendschappelijke basis met elkaar zou kunnen omgaan, denk je vaak: 'Hier heb ik eigenlijk niks meer aan.' (*Lacht*) Gek hè, dan kijk je door een andere bril, hoeft het plots niet meer.»

HAPPY SINGLE

HUMO Ook voor wraakplan- netjes bent u niet te vinden.

Vonk «Ik heb er wel begrip voor, zeker wanneer je bijvoorbeeld aan de kant geschoven werd voor een ander en je weet dat hij met z'n nieuwe liefde in de zevende hemel zit. Maar onderzoek toont aan dat, door steeds na te denken over hoe je wraak kunt nemen, je die negatieve gevoelens constant aan het voeden bent. Terwijl de ultieme wraak een gelukkig leven zonder de ander is. En wellicht zul je een jaar later zelfs denken: 'Jeetje, blij dat ik van hem af ben.'»

HUMO Hebt u ooit wraakplannen gesmeed?

Vonk «Zeker, al heb ik ze nooit uitgevoerd. Ik heb het meegemaakt dat mijn vriend een relatie begon met iemand anders, maar het is al zo lang geleden – ik was toen in de 20 – dat ik niet meer weet wat ik hem precies wilde aandoen. Ik weet en-

kel nog dat ik zijn geluk om zeep wilde helpen (*lacht*).

»Een vriendin van mij had een relatie met een getrouwde man. Zoals je ondertussen weet een situatie waarvan ik zeg: 'Niet doen'. En die man beloofde haar – typisch – bij z'n vrouw weg te gaan. Hij is natuurlijk naar zijn vrouw teruggekeerd, en mijn vriendin heeft toen uit wraak al zijn liefdesbrieven naar die vrouw gestuurd (*lacht*). Die vrouw wist niet eens dat haar man al die tijd een affaire had gehad: dat wilde m'n vriendin haar wel even inpeperen. Maar is ze daar gelukkiger van geworden? Neen. Dat gebeurde pas toen ze haar eigen leven weer op de rails had.»

HUMO Wat is de belangrijkste liefdesles die u uit eigen ervaring hebt geleerd?

Vonk «Om ook als stel te gaan denken. Bij irritaties of problemen moet je kunnen kijken hoe je die samen het beste kunt oplossen, en wel op zo'n manier dat het voor de relatie het beste resultaat oplevert. Ik heb in het verleden te vaak vanuit mezelf gedacht. 'Hij doet iets wat me niet bevalt, hoe kan ik er nu voor zorgen dat hij dat anders gaat doen?' Dan denk je niet aan je relatie, maar aan jezelf. En ik heb ook te weinig gedacht: 'Hoe is het voor hem als ik de hele tijd loop te mekkeren dat hij iets niet goed doet?' (*lacht*)»

HUMO Bent u momenteel gelukkig in de liefde?

Vonk «Ik heb al heel lang geen relatie meer gehad. Dat is misschien gek als je een boek over de liefde schrijft, maar in mijn eigen leven speelt dat onderwerp helemaal niet de laatste jaren. Ik heb na een gebroken relatie weleens gedacht: 'Ik moet een ander vinden', omdat je natuurlijk soms wel iemand mist om het dagelijkse wel en wee mee te bespreken. Maar mijn leven is nu veel evenwichtiger dan toen ik werd meegesleept in anderen's problemen, en er zijn nu ook geen conflicten meer waardoor ik de hele avond in tranen doorbreng. Neem het van mij aan: single zijn geeft ook heel veel rust.» **H**