

JÖRG BERGER

# HOE VIND IK DE WARE?



KokBoekencentrum Uitgevers – Utrecht

# Inhoud

Inleiding	7
Psychologie van de partnerkeuze	11
Rampzalige aantrekkingskracht	21
Klaar voor de liefde	47
Relationeel vaardig worden	75
De liefde testen	93
Op zoek naar een partner in het tijdperk van nieuwe media	103
Een geschenk uit de hemel	113
Nawoord	125
Bronnen	127

# Inleiding

**D**e juiste partner vinden en een goede relatie opbouwen – zo moeilijk kan dat toch niet zijn? Maar soms springt er gewoon geen vonk over die de liefde ontsteekt. Soms vonkt het ook wel, maar ontwikkelt de relatie zich anders dan gehoopt. Hoe komt dat?

De liefde heeft haar eigen wetten. Ons verstand raadt ons aan een partner te zoeken die goed bij ons past, maar de liefde zoekt juist spannende verschillen. Ons verstand zoekt een partner met wie we onze levensdoelen kunnen bereiken. De liefde wil fijne ervaringen uit onze jeugd herhalen en pijnlijke herinneringen achter zich laten.

De psychologie heeft een paar van de mysteries ontsluiterd waarop erotische aantrekkingskracht berust. Wie weet welke dat zijn, vindt gemakkelijker een partner en lost relatieproblemen sneller op. Ook stellen die al jaren bij elkaar zijn, kunnen een probleem soms pas uit de weg ruimen door terug te gaan naar het begin van hun relatie. Dan ontdekken ze de erotische krachten die hun relatie vormden en nog steeds actief zijn.

Tijdens mijn psychologiestudie kwam ik al in aanraking met een griezelig fenomeen:

- vrouwen die leden onder de woedeaanvallen van hun vader zoeken een opvliegende partner;
- vrouwen die als kind vaak kritiek kregen, belanden bij

een perfectionistische partner die hen met hun fouten confronteert;

- mannen die als jongetje door hun moeder werden verneerd, kiezen een vrouw die mannen niet serieus neemt;
- mannen die in hun jeugd intensief voor hun zieke moeder zorgden, kiezen een vrouw met een chronische depressie.

Maar dat overkomt toch alleen anderen? Alleen mensen die psychisch ziek zijn, of mensen met een problematische achtergrond? Maar door één blik op mijn eigen familie te werpen, ontdekte ik precies hetzelfde: de liefdesverhalen van mijn familie vertonen een patroon dat door generaties heen loopt, tot in de afzonderlijke familietakken. Doorgegeven relatiepatronen veranderen nauwelijks. Ik werd al snel verliefd op een medestudente, en sterke gevoelens camoufleerden dat we eigenlijk niet goed bij elkaar pasten. Nee, we pasten te goed bij elkaar: onze relatie ontwikkelde zich tot een kopie van wat mij maar al te bekend voorkwam. Toen de relatie eindigde, was ik verdrietig, maar ook erg opgelucht. Ik had nog een keer aan de macht van het verleden kunnen ontkomen. Nu zou ik een relatie met iemand opbouwen die wel bij me paste. Of toch niet? Zouden de oude erotische krachten zich meester van me maken zodra ik weer verliefd werd?

Geluk en ongeluk in ons leven zijn sterk afhankelijk van onze relatie. Veel van mijn patiënten gaan in therapie vanwege relatieproblemen: ruzies en grote teleurstellingen, verkeerde partnerkeuzes, scheidingen. Ik denk weleens: was die persoon maar eerder naar me toegekomen. Sommigen zou ik dan hebben geadviseerd om problemen aan te pakken alvorens een huwelijk aan te gaan. Ik zou een enkeling zelfs hebben afgeraden een verbinding aan te gaan met iemand

die duidelijk niet bij haar of hem past. Anderen hebben een gelukkig huwelijk, maar tobben toch met relatieproblemen. Die kunnen weliswaar meestal naar de achtergrond worden geschoven, maar steken af en toe toch de kop op in de relatie, meestal in stressvolle perioden wanneer je ze het minst kunt gebruiken. Ook deze stellen hadden al eerder verlichting kunnen krijgen. Problemen worden vaak al opgelost door beter inzicht in de relatiepatronen en een paar tips hoe je daarmee om kunt gaan.

Het doel van dit boek is je te helpen een partner voor het leven te vinden en een positieve relatie op te bouwen, liefst meteen vanaf het begin. Daarom introduceer ik een aantal verhelderende bevindingen uit de relatietherapie. Ben jij klaar voor de liefde? Hoe is het gesteld met je relationele vaardigheden? Deze vragen worden in de volgende hoofdstukken besproken. Ten slotte leer je hoe je een relatie test en eventueel een aanzet tot verandering kunt geven.

Ik wens je een interessante leeservaring en een gezonde, onbevreesde nieuwsgierigheid.

## Psychologie van de partnerkeuze

Vinden twee mensen elkaar omdat ze goed bij elkaar passen? Of vinden ze elkaar omdat de een nou net datgene heeft wat bij de ander ontbreekt? Wat is bedreigender voor een relatie: verveling of spanning? En is het eigenlijk een voordeel om je partner vrij te kunnen kiezen? Zijn echtparen die elkaar vrij hebben gekozen gelukkiger dan echtparen met een gearrangeerd huwelijk? Psychologisch onderzoek geeft antwoord op dit soort vragen. Ervaar de mysteries van de partnerkeuze! Je zult enkele grondbeginselen ontdekken die je kunt gebruiken bij het vinden van een partner. En als je al een relatie hebt: leer de aantrekkingskrachten die je relatie bepalen zelf te begrijpen en te sturen.

### Overeenkomsten en verschillen

De meeste stellen lijken vanaf het begin op elkaar. Ze zijn even aantrekkelijk, intelligent, ontwikkeld, en hun karakters vertonen veel overeenkomsten. Naarmate hun relatie zich ontwikkelt, gaan ze nog meer op elkaar lijken. Aanvankelijke verschillen worden in de loop der tijd kleiner. Partners raken op elkaar ingespeeld en overbruggen verschillen. Bovendien schijnen we niet in staat te zijn langdurig met tegenstellingen om te gaan. Hoe groter die aan het begin zijn, hoe waarschijnlijker het is dat een stel uit elkaar gaat. En wanneer paren wordt gevraagd hoe gelukkig ze zich in hun relatie

voelen, dan noemen degenen die het meest op elkaar lijken zich gelukkig.<sup>1</sup>

‘Wat saai!’ zullen sommigen denken. ‘Volgens wetenschappelijk onderzoek moet ik dus een partner zoeken die net zo denkt en voelt als ik, een soort kopie van mezelf? Geen mens die op zoek is naar een partner verlangt zo’n soort zekerheid. Tegelijkertijd kunnen de onderzoeksresultaten je ook onrustig maken: ‘te veel verschillen en mijn relatie loopt al gevaar?’ Het is een uitdaging voor een paar om met elkaars verschillen om te gaan, dat mag niet worden onderschat. Dat het wel kan, wordt duidelijk als we een blik buiten onze cultuur werpen. In India staan traditie en westerse invloeden tegenover elkaar. Zo worden er nog heel wat huwelijken door ouders gearrangeerd. Jonge mensen trouwen met de partner die hun ouders hebben uitgekozen. Daarnaast bestaat er ook het liefdeshuwelijk, dat ons westerse idee van liefde volgt. Interessant terrein dus voor onderzoekers. Maakt vrije partnerkeuze gelukkiger? Ja, maar alleen de eerste vijf jaar van het huwelijk. Na vijf jaar zijn paren met een gearrangeerd huwelijk gelukkiger dan degenen die vrij waren in hun partnerkeuze.<sup>2</sup>

Uit de Indiase studie komen twee aspecten naar voren. Het is een bron van geluk als mensen goed bij elkaar passen, als de een eigenschappen heeft die een goede aanvulling zijn op die van de ander, en mensen tegelijkertijd het gevoel hebben dat ze hun partner met hun persoonlijkheid kunnen verrijken. Maar op middellange termijn schijnt het op andere dingen aan te komen: niet te grote verwachtingen van jezelf en de ander hebben, punten van gelijkenis zien te

---

1 Bas Kast, *Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 2006, blz. 84 e.v..

2 Wolfgang Hantel-Quitmann, *Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl*. Freiburg: Herder Verlag, 2007, blz. 84 e.v..

vinden op gebieden waar ze nog niet zijn, en verschillen overbruggen.

Psychologisch onderzoek naar de overeenkomsten tussen geliefden kan als volgt worden samengevat: gelijkenis helpt een stabiele relatie op te bouwen. Verschillen vormen vooral een gevaar voor een relatie als een stel er niet op is voorbereid daarmee om te gaan. Onze maatschappij stimuleert zelfverwezenlijking, maar leert ons steeds minder hoe je een gevoel van saamhorigheid creëert en geduldig in een relatie investeert.<sup>3</sup> Onderzoeken met hoeveel verschillen je kunt omgaan, is dus alleen maar realistisch. Kun je leven met iemand wiens karakter tegenovergesteld is aan dat van jou? Kun je leven met iemand die is opgegroeid in een andere cultuur? Ben je bereid aan je relatie te werken om grotere verschillen te overbruggen? En geldt dat ook voor de ander?

Onderzoeksresultaten over overeenkomsten en verschillen kunnen één vraag niet beantwoorden: wanneer worden mensen verliefd op elkaar? Kennen we niet allemaal voorbeelden van mensen die perfect bij elkaar passen, maar gewoon niet verliefd op elkaar worden? En ben jij soms ook verbaasd op wie iemand die je goed kent, verliefd wordt? In de partnerkeuze manifesteren zich voorliefdes en verlangens die in het dagelijks leven vaak verborgen blijven. Terwijl gelijkenissen tussen partners een soort levensverzekering voor de relatie zijn, zorgen verschillen voor aantrekkingskracht. Zij zorgen ervoor dat verliefdheid ontbrandt.

---

3 Jörg Berger, *Faszination Ich. Grenzen der Selbstverwirklichung*. Holzgerlingen: Hänssler Verlag, 2009.