

IJzersterke gids voor wie de valkuilen
van de moderne liefde probeert te omzeilen

– *Esther Perel*

WAT JE MOET DOEN OM NIET ALLEEN DOOD TE GAAN

DE VERRASSEDE
WETENSCHAP
DIE JE HELPT
LIEFDE
TE VINDEN

LOGAN URY

WAT JE MOET DOEN OM NIET ALLEEN DOOD TE GAAN

De verrassende wetenschap
die je helpt liefde te vinden

LOGAN URY

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Voorwoord van de auteur 9

Inleiding II

DEEL 1: DE VOORBEREIDING

HOOFDSTUK 1

Waarom daten nu moeilijker is dan ooit 21

Wat zijn de problemen van modern daten?

HOOFDSTUK 2

De drie datingtendensen 29

Wat zijn je blinde vlekken op datinggebied?

HOOFDSTUK 3

Disney heeft ons voorgelogen 35

Hoe raak je je tendens tot romantiseren kwijt?

HOOFDSTUK 4

Laat het perfecte het fantastische niet blokkeren 49

Hoe overwin je je tendens tot maximaliseren?

HOOFDSTUK 5

Waar wacht je op, ga daten! 63

Hoe overwin je je twijfeltendens?

HOOFDSTUK 6

Leer je hechtingsstijl kennen 81

Hoe ga je om met je hechtingsstijl?

HOOFDSTUK 7

Zoek een levenspartner, geen feestdate 93

Richt je op de belangrijke dingen in een duurzame partner

DEEL 2: EN NU DATEN MAAR

HOOFDSTUK 8

Je denkt dat je weet wat je wilt, maar je hebt het mis 127

Trap niet in de vallen van online daten

HOOFDSTUK 9

Ontmoet mensen in real life (IRL) 155

Hoe vind je de liefde buiten de datingapps om?

HOOFDSTUK 10

Dit is een date, geen sollicitatiegesprek 173

Hoe krijg je betere dates?

HOOFDSTUK 11

Fuck de vonk 197

Hoe je afkomt van de mythen over spontane chemie

HOOFDSTUK 12

Date voor de tweede keer 205

Hoe beslis je of je iemand nog eens wilt zien?

DEEL 3: EN NU SERIEUS

HOOFDSTUK 13

Beslis, laat dingen niet op hun beloop 227
Hoe ga je bewust met relatiemijlpalen om?

HOOFDSTUK 14

Stop met plakken en stop met dumpen 241
Hoe beslis je of je het wilt uitmaken?

HOOFDSTUK 15

Maak een plan om het uit te maken 263
Hoe doe je dat?

HOOFDSTUK 16

Zie je breuk als winst, niet als verlies 283
Hoe kom je over je liefdesverdriet heen?

HOOFDSTUK 17

Voor je in het huwelijksbootje stapt... 299
Hoe besluit je of het verstandig is om te trouwen?

HOOFDSTUK 18

Doelbewuste liefde 313
Hoe bouw je een blijvende relatie op?

Dankwoord 325

BIJLAGEN

Planningsdocument voor een belangrijk gesprek 333
Relatiecontract: zelfreflectiewerkblad 336
Relatiecontract 342

Noten 354

VOORWOORD VAN DE AUTEUR

Op het gebied van wetenschappelijk onderzoek heb ik slecht nieuws: de meeste studies waren tot nu toe primair op traditionele heteroseksuele stellen gericht. Gelukkig ontdekten onderzoekers die wél LHBTIQ+-relaties hebben bestudeerd dat die meestal dezelfde problemen hebben – en dat deze groep veel heeft aan de adviezen die voor heterostellen gelden.

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik mensen uit het hele spectrum aan seksuele oriëntaties en identiteiten geïnterviewd. Ik wilde liefdesverhalen en datingervaringen van LHBTIQ+'ers vertellen. Alle verhalen in dit boek zijn waargebeurd, hoewel een enkel personage is samengesteld uit verschillende individuen. Namen en identificerende kenmerken heb ik veranderd en de dialogen herschreven.

Toen ik klaar was met dit manuscript, nam ik een baan aan als director of relationship science bij de datingapp Hinge. In deze rol leer ik miljoenen mensen hoe ze effectiever kunnen daten. De onderzoeken en meningen in dit boek zijn allemaal van mijzelf.

INLEIDING

Je denkt misschien dat je geen boek over de liefde hoeft te kopen. Liefde is iets vanzelfsprekends, natuurlijks, organisch. Je wordt gewoon verliefd, je bedenkt niet dát je dat zult doen. Het is een spontane chemische reactie, geen berekende beslissing.

En toch zit je nu met dit boek in je handen, omdat je liefde wilt vinden en het tot nu toe niet is gelukt. Dit is de waarheid: liefde mag dan een natuurlijk instinct zijn, daten is dat niet. We weten niet bij onze geboorte al hoe we de juiste partner moeten kiezen.

Als dat zo was, hoefden we niks te doen. Ik ben datingcoach en matchmaker. Ik heb psychologie gestudeerd aan Harvard en jarenlang onderzoek gedaan naar menselijk gedrag en relaties. Met dat werk heb ik het idee van de **doelbewuste liefde** verzonnen, mijn filosofie over gezonde relaties. Doelbewuste liefde vraagt van je dat je je liefdesleven ziet als een serie keuzen in plaats van toevallige gebeurtenissen. De bedoeling van dit boek is dat je geïnformeerd en doelgericht te werk gaat – je slechte gewoonten erkent, je datingtechnieken bijstelt en cruciale gesprekken met je (toekomstige) partner aangaat.

Fantastische relaties worden *opgebouwd*, niet ontdekt. Een blijvende relatie komt niet zomaar uit de lucht vallen, maar is het uiteindelijke resultaat van een aantal beslissingen, bij-

voorbeeld: wanneer ga ik op date, met wie, hoe beëindig ik het met de verkeerde persoon, wanneer ga ik samenwonen met de juiste, en alles daartussenin. Neem je goede beslissingen, dan storm je zo af op een fantastische liefdesgeschiedenis. Neem je slechte beslissingen, dan raak je helemaal de weg kwijt. Dan ben je gedoemd om constant in hetzelfde schadelijke patroon te vervallen.

Even verklappen: we zijn irrationeel

Vaak begrijpen we alleen niet waarom we bepaalde beslissingen nemen, en dat leidt tot vergissingen. Die vergissingen maken onze zoektocht naar de liefde extra moeilijk. De gedragswetenschap kan ons daarbij helpen.

De gedragswetenschap bestudeert hoe we onze beslissingen nemen. Op dit vakgebied wordt verkend hoe we de lagen van onze geest kunnen afpellen, naar binnen gluren en ontdekken waarom we bepaalde keuzes maken. Even verklappen: we zijn irrationeel. We nemen vaak beslissingen die niet in ons eigen belang zijn.

Dit gebeurt op alle terreinen van het leven. Daarom zeggen we dat we geld opzij willen zetten voor ons pensioen, maar besteden we het maximale krediet op onze creditcards aan de inrichting van ons appartement. Of we zeggen tegen onszelf dat we meer gaan bewegen en gebruiken onze loopband dan als wasrek. Het maakt niet uit hoe vaak en hoe vastbesloten we onze doelen stellen, we blijven toch vastzitten in onze gewoonten.

Gelukkig is deze irrationaliteit niet willekeurig. Onze hersenen misleiden ons op een voorspelbare manier. Gedragswetenschappers helpen mensen aan de hand van die kennis om hun gedrag te veranderen, met als doel hen gelukkiger, gezonder en welvarender te maken.

Nou heb ik zelf ook mijn kennis van gedragswetenschap

ken dat liefde een magisch fenomeen is dat wetenschappelijke analyse te boven gaat. Of misschien bestaat er angst voor deze kritiek: *Wie wil er nou rationeel zijn in de liefde?* Maar daar gaat het niet om. Ik probeer je niet in een hyperrationele supercomputer te veranderen die alle mogelijke matches berekent, waar dan de enige ware zielsverwant uit komt rollen. Ik laat je zien hoe je je blinde vlekken kunt overwinnen die je ervan weerhouden om de liefde te vinden.

Gedragsverandering is een proces dat in twee stappen verloopt. Eerst leren we welke onzichtbare krachten ons gedrag sturen, beoordelingsfouten die tot dure vergissingen leiden, bijvoorbeeld de vergissing dat je je niet wilt binden omdat je je altijd afvraagt of je niks beters kunt vinden (hoofdstuk 4), dat je achter een feestdate aan gaat in plaats van een levenspartner (hoofdstuk 7) of na de houdbaarheidsdatum in een slechte relatie blijft zitten (hoofdstuk 14).

Maar inzicht in je gedrag leidt nog niet tot de juiste actie. (De wetenschap dat je niet moet daten met ‘bad boys’ of ‘manic pixie dream girls’ maakt ze nog niet minder aantrekkelijk.) Je moet er echt iets voor doen. Daar komt het tweede deel van gedragswetenschap om de hoek kijken. Technieken die zich bewezen hebben kunnen je helpen om ook echt iets te doen met je verworven kennis. Stap twee houdt in dat je een nieuw systeem ontwerpt waarmee je je gedrag verandert en je doel bereikt. In elk hoofdstuk staan kaders en oefeningen die zijn gebaseerd op onderzoek en die je door belangrijke datingbeslissingen heen helpen.

Hoe kan dit boek jou helpen?

In dit boek ontdek je dat je niet alleen bent. Je bent niet de enige die worstelt met twijfels. Jij en je vragen en zorgen zijn absoluut normaal.

Relaties bieden geen zekerheid, maar je kunt je besluitvor-

ming wel strategischer aanpakken, aan de hand van onderzoek dat inzicht geeft in de sterke en zwakke kanten van ons brein (en ons hart). Doelbewuste liefde is gebaseerd op zowel relatiewetenschap (wat werkt er voor langdurige relaties) als gedragswetenschap (hoe zorgen we dat we ons aan onze bedoelingen houden).

Ik bied je een proces. En een proces schept rust. Het heeft voor mijn cliënten gewerkt en ik weet dat het jou ook kan helpen.

Deel 1: De voorbereiding

We gaan eerst eens bekijken waarom daten tegenwoordig moeilijker is dan ooit. Dan doe je een quiz om uit te vinden wat je blinde vlekken zijn op datinggebied – tendensen die je tegenhouden, waarschijnlijk zonder dat je het weet. Vervolgens leg ik uit hoe je tendensen je liefdesleven beïnvloeden en wat je daaraan kunt doen. Dan gaan we het hebben over de hechtingstheorie en hoe die bepaalt wie en hoe je liefhebt. Ik doe uit de doeken waarnaar je moet zoeken in een partner voor de lange termijn. Je had daar vast niet aan gedacht.

Deel 2: En nu daten maar

We gaan eens diep in datingapps duiken. Ik zal je helpen om de gebruikelijke valkuilen op dategebied te herkennen en te vermijden. Zo leer je beter swipen, mensen in het echt ontmoeten en dates hebben die niet aanvoelen als een sollicitatiegesprek. Je leert een beter systeem dat je helpt beslissen wie je nog eens wilt zien.

Deel 3: En nu serieus

Dan gaan we het hebben over belangrijke beslissingsmomenten in je relatie, zoals de definiëring van de relatie en het be-

sluit of jullie wel of niet moeten gaan samenwonen. Ik neem met je door hoe je besluit of je wilt breken, hoe je dat doet en hoe je over je liefdesverdriet heen komt. Als de dingen wel goed gaan, vraag je je misschien af: 'Moeten we niet trouwen?' Het laatste hoofdstuk van dit deel helpt je aan een antwoord op die vraag. We eindigen met technieken die je langdurige relatie succesvol maken door elke dag aandacht aan je relatie te besteden en die zo in te richten dat er verandering mogelijk is, omdat mensen zelf ook veranderen en groeien in de relatie.

Neem je voor om iets anders te proberen

Je leest dit boek omdat je liefde wilt vinden. Misschien heb je gedatet met een serie mensen die niet het beste in je naar boven hebben gehaald en je teleurgesteld en eenzaam achterlieten. Of misschien heb je helemaal niet gedatet. School en werk en familie en alle ingewikkeldheden van het leven hebben je in de weg gestaan. Maar diep vanbinnen weet je dat je iemand wilt vinden.

Ik wil je helpen bij die volgende stap. Ik wil dat je jezelf ziet als cliënt van mij, datingcoach. Dit is wat ik van je vraag: doe de oefeningen. (Die werken echt!) En sta me toe dat ik je denkwijze probeer te veranderen. Je hebt de dingen je hele leven op jouw manier gedaan. Waarom zou je niet eens iets anders proberen? Het is heel goed mogelijk dat er dan een duurzame, liefdevolle relatie op je wacht.

WAAROM DATEN NU MOEILIJKER IS DAN OOIT

Wat zijn de problemen van modern daten?

Iedere generatie heeft zo zijn eigen problemen – oorlogen, recessies, schouderbatteringen... Hetzelfde geldt voor daten. Dat mensen zich beklagen over hun liefdesleven is van alle tijden, maar singles van nu hebben misschien gewoon gelijk: daten is moeilijker dan ooit. De volgende keer dat je moeder zeurt dat je een leuke levenspartner moet vinden, mag je haar vertellen dat ik heb gezegd dat het echt niet meevalt.

In dit boek geef ik oplossingen voor een paar van de moeilijkste datingbeslissingen in het leven. Maar voor ik aan het tactische advies begin, wil ik eerst uitleggen welke factoren het moderne daten moeilijk maken. Als je je in je zoektocht naar de liefde ontzettend gestrest voelt, komt dat door het volgende.

We vormen onze eigen identiteit

Religie, de gemeenschap en sociale klasse schreven voor hoe het leven van onze voorouders eruit zou zien.² De verwachtingen waren duidelijk en persoonlijke beslissingen zeldzaam. Op basis van de plek en het soort familie waarin je was geboren wist je bijvoorbeeld dat je als textielhandelaar moest werken, in Boekarest moest wonen, koosjer moest eten en naar de

synagoge moest gaan. Of je moest werken als boer aan de rand van Shanghai en leven van je vee en de oogst van je land. De partnerkeuze werd vaak bepaald door de bruidsschat – wie de beste akkers kon bieden of de grootste kamelenkaravaan.³

Tegenwoordig moeten we al deze beslissingen⁴ zelf nemen. Het moderne leven moeten we zelf invullen. Terwijl onze voorouders niet de afweging hoefden te maken waar ze gingen wonen of welk beroep ze eens zouden kiezen, maken wij die keuzes nu wel. Dat geeft ons een geweldige vrijheid om onze identiteit vorm te geven – liever in Naarden dan Amsterdam wonen, meteoroloog of wiskundige worden – maar de prijs van die vrijheid is onzekerheid. 's Avonds laat, ons gezicht verlicht door de blauwe gloed van onze smartphone, vragen we ons af: 'Wie ben ik?' en 'Wat ga ik met mijn leven doen?' De keerzijde van al deze vrijheid en oneindige keuzes is de verlammende angst dat we onze levenslange zoektocht naar geluk verpesten. Als we zelf de touwtjes in handen hebben, kunnen we dat alleen maar onszelf verwijten. We kunnen mislukken en dat is dan onze eigen schuld.

En een van de belangrijkste vragen die we helemaal zelf moeten beantwoorden – een beslissing die vroeger door onze ouders en gemeenschap werd genomen – is: 'Wie moet ik kiezen als liefdespartner?'

We hebben te veel opties

We maken een aardverschuiving in onze datingcultuur mee. Daten op zich begon pas in de jaren 1890⁵; online daten begon in 1994 met Kiss.com, een jaar later gevolgd door Match.com.⁶ En swipend op zoek naar de liefde doen we nog geen tien jaar. We zitten midden in een gigantisch cultureel experiment.

We zijn niet meer beperkt tot de singles die we kennen van het werk, de kerk of onze buurt. We kunnen nu in een enkele sessie swipen langs honderden potentiële partners. Maar er

zit een keerzijde aan deze ogenschijnlijk onbeperkte opties. Psychologen, onder wie Barry Schwartz, emeritus professor aan Swarthmore, hebben aangetoond dat mensen weliswaar verlangen naar keuze, maar dat te veel opties ons minder gelukkig maken en ons meer doen twifelen over onze beslissingen. Dit wordt de **keuze-paradox** genoemd.⁷

Mensen dubben en dubben maar. Zoals zo'n irritant persoon die voor je staat bij de ijssalon en geen smaak kan kiezen ('Kan ik ze allemaal nog eens proeven?'), lijden we aan analyse-paralyse. En dat geldt met name als het aankomt op de keuze van een levenspartner.

We snakken naar zekerheid

Wat is de laatste aankoop waarnaar je online onderzoek hebt gedaan? Welke elektrische tandenborstel ga je kopen? Welke draadloze bluetoothspeakers wil je je broer geven voor zijn nieuwe appartement? We leven in een informatierijke maatschappij die de valse troost van research biedt. Het kan lijken alsof de volmaakte beslissing met een kleine zoektocht op Google binnen handbereik is. Of we nu het meest authentieke tacorestaurant selecteren of de beste stofzuiger, we kunnen eindeloos beoordelingen en sterren raadplegen. Als we maar goed onderzoek doen naar al die keuzes pikken we de juiste eruit, denken we.

We zijn verslaafd geraakt aan dit gevoel van zekerheid en we verlangen er ook naar in ons liefdesleven. Maar als het op relaties aankomt, bestaat die garantie niet. Er is geen 'juist antwoord' op vragen als 'Met wie zou ik moeten samenleven?', 'Hoeveel water moet ik bij de wijn doen?' en 'Zal hij/zij/hen ooit veranderen?' Je kunt googelen tot je een ons weegt, je komt er niet achter of Jan of Janet een goede levenspartner zal zijn. We krijgen nooit volledige zekerheid over een belangrijke beslissing op relatiegebied – en gelukkig hoeft dat ook niet

om toch gelukkig te kunnen zijn. Fantastische relaties worden opgebouwd, niet ontdekt. Maar we lopen vaak in een val als we denken dat we door honderden opties door te ploegen, beter weten of we ‘de ware’ voor ons hebben.

Sociale media dwingen tot vergelijking en drijven tot wanhoop

Jaren geleden leefden mensen in dorpsgemeenschappen. Ze waren er getuige⁸ van hoe andere stellen hun affectie toonden, ruziemaakten en het weer bijlegden. Er bestond niet zoiets als een privéprobleem. Tegenwoordig krijgen we vooral inzicht in andermans relaties via geregistreerde, gecompileerde, op Instagram gefilterde feeds op sociale media – opgewonden verlovingsaankondigingen op een spectaculaire wandelroute, vakantiekiekjes met een slapende baby op iemands borst. Dat soort plaatjes geeft ons het gevoel dat we als enigen hartverscheurend worstelen in ons liefdesleven (maar dan minder flatteus belicht). Het maakt het alleen maar erger als je denkt dat de relatie van alle anderen perfect is, terwijl die van jou nogal wankel is (of niet bestaat). Dat geldt volgens mij vooral voor mannen, die vaak een beperkter sociaal netwerk hebben en minder mensen om hun angsten mee te delen. De kans is ook kleiner dat ze met hun vrienden over hun problemen praten en horen dat iedereen weleens ellendige relatieproblemen heeft.

We missen rolmodellen in de liefde

We willen de best mogelijke partner vinden en de best mogelijke relatie opbouwen. Toch zijn velen van ons maar van een enkele functionerende relatie getuige geweest, vooral in onze jeugd.

De drie datingtendensen - quiz

Lees alle uitspraken en besluit in hoeverre die jou beschrijven. Omcirkel het cijfer dat correspondeert met je antwoord:

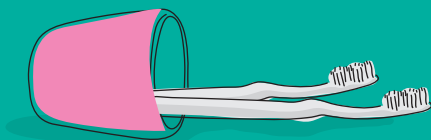
1. totaal niet zoals ik
2. een beetje zoals ik
3. zo ben ik helemaal

Vraag	Antwoord	
1	1 2 3	Ik wil geen tweede date met iemand als ik bij de eerste ontmoeting geen klik voel.
2	1 2 3	Tijdens een date vraag ik mezelf soms af: voldoet deze persoon wel aan mijn normen?
3	1 2 3	Ik ben klaar om te daten als ik mezelf heb verbeterd (bijvoorbeeld afvallen of meer financiële zekerheid hebben).
4	1 2 3	Ik zou het leuker vinden als mijn partner en ik een romantisch hoe-we-elkaar-hebben-ontmoet-verhaal hadden.
5	1 2 3	Gewoonlijk lees ik reviews voor ik een beslissing neem over een dure aankoop.
6	1 2 3	Ik heb nu geen tijd om te daten.
7	1 2 3	Ik geloof dat er iemand rondloopt die perfect is voor mij; ik heb de juiste persoon alleen nog niet ontmoet.
8	1 2 3	Als ik een beslissing moet nemen, weeg ik alle mogelijke opties tegen elkaar af.

9	1 2 3	Mijn vrienden zeggen tegen mij dat ik vaker op stap moet.
10	1 2 3	Ik vind de apps niet romantisch, want ik wil mijn persoon op een meer natuurlijke manier ontmoeten.
11	1 2 3	Ik ben er trots op ik nooit genoeg neem met minder.
12	1 2 3	Ik date zelden.
13	1 2 3	Ik geloof niet dat er na verloop van tijd een klik ontstaat. Die heb je direct, of helemaal niet.
14	1 2 3	Ik weet dat ik de juiste persoon heb ontmoet, omdat ik me helemaal zeker over diegene voel.
15	1 2 3	Als ik de best mogelijke persoon wil krijgen, moet ik eerst zélf de best mogelijke persoon worden.
16	1 2 3	Liefde is een intuïtief gevoel. Je weet vanzelf wanneer het er is.
17	1 2 3	Mijn vrienden vinden me te kieskeurig.
18	1 2 3	Ik concentreer me nu op mijn carrière en ga later aan daten denken.

Berekening score

De romantiseerder: Tel je scores op elke derde vraag bij elkaar op, te beginnen bij vraag 1 (som van de antwoorden op vraag 1, 4, 7, 10, 13, 16). _____



Je denkt misschien dat je geen boek nodig hebt voor het vinden van de liefde. Je wordt op een dag gewoon verliefd...

Maar geweldige relaties zijn geen toeval, ze zijn het resultaat van een reeks beslissingen. Met wie date je wel (en met wie vooral niet), wanneer is het tijd om een relatie te beëindigen, en wanneer ga je wél een commitment aan?

Logan Ury helpt je doen inzien welke blinde vlekken jou tegenhouden in de liefde en hoe je actief je gedrag verandert.

Deze grappige en wetenschappelijk onderbouwde gids helpt je de relatie van je dromen te vinden, én vast te houden.

Herkenbaar, toepasbaar en vooral ook heel leesbaar.
Gun jezelf ware liefde!



LOGAN URY, gedragswetenschapper aan Harvard en datingcoach, is een erkend expert als het gaat over de moderne liefde. Het stappenplan in dit boek is het resultaat van haar werk voor bekende datingapps, haar ervaring als datingcoach en onderzoek.



9 789021 586038
www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen