

HET GEHEIM VAN LANGE LIEFDE

Het

*Waarom je door
een lange relatie
langer leeft, gezonder
en gelukkiger bent*

geheim

van

Werner
Bartens

lange

liefde

Vertaald door Ronnie Boley

Nieuw Amsterdam

Oorspronkelijke titel *Lob der langen Liebe*.

Wie sie gelingt und warum sie unersetzbar ist

© 2020 Rowohlt · Berlin Verlag GmbH, Berlijn

© 2021 Nederlandse vertaling Ronnie Boley / Uitgeverij Nieuw Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp DPS Design & Prepress Studio

Foto auteur © Stefan Hobmaier

NUR 860

ISBN 978 90 468 2870 0

www.nieuwamsterdam.nl



Inhoud

Een opbeurend woord	9
<i>Beter oude liefde dan nieuwe problemen</i>	13
OP WEG NAAR DE LANGE LIEFDE	17
Wat de liefde zo moeilijk maakt	19
<i>De liefde als overbelasting</i>	20
<i>De tragiek van de begeerte</i>	23
De liefde als zelfbelevingstrip en strategische berekening	26
<i>Altijd in de weer</i>	29
Wanneer is het eigenlijk liefde?	33
<i>Van sprint naar duurloop</i>	34
<i>Opkomst en ondergang van de romantische liefde</i>	38
<i>De roze bril en ander gezichtsbedrog van de liefde</i>	40
<i>Niks 'seven-year itch'</i>	43
<i>Grijze scheidingen</i>	44
<i>Dat is geen verveling, dat is liefde</i>	46
<i>Liefdessignalen</i>	48
De kleurenleer van de liefde	50
<i>Liefde in zicht</i>	51
<i>De geur van de liefde</i>	54
<i>De juiste plek voor de bruiloft kiezen</i>	57
<i>Verwisseling van gevoelens</i>	59
De moeilijk opvoedbare Stones-generatie	62
<i>Vijfenveertigplus, getrouwd, verward</i>	63

<i>De meervoudig onverzadigde generatie</i>	65
<i>De nieuwe vruchtbaarheid</i>	71
<i>De babyboomers: gevangen in het eigen narcisme</i>	75
<i>De ouderdom helpt, normaal gesproken</i>	77
Over het nut van oude liefde	80
<i>Lange liefde houdt je gezond</i>	81
<i>Wat stress in het lichaam aanricht</i>	84
<i>Een huwelijk is goed voor het hart</i>	86
<i>Samen eten</i>	88
<i>De prijs van de relatiebreuk</i>	90
<i>Verlaten en verkouden</i>	92
DE LANGE LIEFDE EN HAAR VIJANDEN	95
Toxische twijfel in een relatie	97
<i>Taboevraag: Hou ik eigenlijk nog wel van deze man of vrouw?</i>	97
<i>Taboevraag: Zou iemand anders geen betere partner zijn geweest?</i>	98
<i>Taboevraag: Heb ik niet veel gemist?</i>	99
<i>Taboevraag: Is dit eigenlijk wel de juiste?</i>	100
<i>Taboevraag: Wie doet het meest?</i>	102
Gevaren voor de lange liefde	105
<i>Wie is de verzorger en wie de kostwinner?</i>	105
<i>De meedogenloze blik</i>	107
<i>Zonden in de relatie</i>	109
<i>Verraderlijke taal, oude patronen</i>	111
<i>De eerste waarschuwingssignalen niet negeren</i>	112
<i>Hoe groot is het gevaar dat je uit elkaar gaat?</i>	116
<i>Wat te doen als de kijk op de partner almaar somberder wordt?</i>	118
<i>Als familie ziekmakend is: de last van je afkomst</i>	119

<i>Broers en zussen als rolmodel voor de partnerkeuze</i>	121
<i>Op afscheidstournee gaan</i>	126
<i>Relatiegif: verraad in plaats van loyaliteit</i>	128
<i>Klaar, over, uit: als er niets anders op zit dan uit elkaar te gaan</i>	130
Hoe houd je oude liefde fris?	132
<i>Succesvol ouder worden</i>	133
<i>Het passende ritme vinden</i>	135
<i>Als geboortegrond een probleem wordt</i>	136
<i>Nieuwe doelen stellen</i>	141
<i>Stoppen, aftreden</i>	144
LANG SAMEN EN TOCH GELUKKIG	151
Strategieën voor de lange liefde	153
<i>Begin met het verwenprogramma voor de oude liefde, nu!</i>	153
<i>Liefde toelaten en herkennen wat je kunt veranderen</i>	156
<i>Niet alles pikken</i>	161
<i>Bedachtzaam omgaan met je eigen gevoelens</i>	163
<i>De 'ruiters van de Apocalyps' verjagen</i>	166
<i>Zeven recepten voor een lang huwelijk</i>	174
<i>Geheimen hebben voor elkaar</i>	176
<i>Rituelen ja, routine nee</i>	177
Een rampzalige affaire	181
<i>Hoe om te gaan met ontrouw?</i>	181
<i>Waarom het tot ontrouw komt</i>	184
<i>Wat ontrouw betekent</i>	187
<i>De bekoring van het roekeloze</i>	189
<i>Vergeven of de eigen pijn laten blijken?</i>	191
Fouten vermijden: het reddingspakket voor de lange liefde	193

<i>Weten wat je aan elkaar hebt</i>	193
<i>Niet altijd voor dezelfde vallen</i>	195
<i>De juiste communicatie op het juiste moment</i>	198
<i>De liefde niet verwaarlozen</i>	200
<i>Je niet laten gaan</i>	204
<i>Niet de ander willen veranderen, maar jezelf</i>	209
<i>Het verlangen naar verandering uitspreken</i>	211
<i>De partner tot ontplooiing brengen</i>	213
<i>Tijd vinden voor elkaar</i>	216
Waar blijft de tederheid?	220
<i>Touch me. Hoe aanraken helpt</i>	222
<i>Elkaar echt aanraken, ook na jaren niet eenvoudig</i>	226
<i>De passende aanraking vinden</i>	230
Is het gedaan met de seks als de liefde op leeftijd raakt?	234
<i>Als de leegte in bed vroeg begint</i>	236
<i>Verleidingen weerstaan voor de lange liefde</i>	237
<i>Zilveren seks. Hoe vaak doen anderen het?</i>	241
<i>Wie, wanneer, hoe vaak?</i>	245
<i>Seks vroeger, seks nu</i>	248
<i>Slaap met je partner, anders doen anderen het</i>	249
<i>Dus toch: vaker seks verbetert ook de lange relatie</i>	251
<i>Seks in de lange relatie, hoe praat je daarover?</i>	253
Werkelijk waar: liefde voor een heel leven	256
Noten	259
Geraadpleegde literatuur	271
Register	283

Een opbeurend woord

*Voor de scheidingsrechter verschijnt een echtpaar.
Hij is zesennegentig, zij vijfnegentig. De rechter vraagt bars:
‘Waarom gaat u nu nog scheiden?’ Het stel antwoordt:
‘We wilden wachten tot de kinderen dood zijn.’*

Dit hoogbejaarde paar heeft het behoorlijk lang met elkaar uitgehouden, maar hun motivatie om alsnog uit elkaar te gaan, wijst niet bepaald op een gelukkig huwelijk in de voorbije tientallen jaren. De reden dat ze niet al veel eerder zijn gescheiden is een klassieker: vanwege de kinderen.

Toch mogen stellen eigenlijk weer meer vertrouwen hebben in hun relatie. En dat ondanks die vervloekte 40-procentsregel. Statistisch gezien is in grote steden namelijk ruim 40 procent van de volwassenen alleenstaand, zoals je regelmatig in onderzoeken kunt lezen. En van de huwelijken waartoe enkele waaghalzen toch besluiten (van jaar tot jaar op steeds latere leeftijd), wordt bijna 40 procent weer ontbonden. Geen heel fraai vooruitzicht voor wie graag een langere relatie wil. Bijna een reden zelfs om eenzaam en wanhopig naar een fles sterkedrank van 40 procent te grijpen, ware het niet dat er toch een sprankje hoop is: sinds 1990 is de houdbaarheid van huwelijken, of in elk geval van de eerste speelhelpt, veel beter geworden. Echtparen houden het weer langer met elkaar uit. De gemiddelde duur van een burgerlijk huwelijk is de afgelopen dertig jaar aanmerkelijk toegenomen.

De huwelijken die in 1990 werden ontbonden, waren veel

breekbaarder. Ze hielden gemiddeld maar een jaar of tien stand, dan was het gedaan. In 2018 is de duur van stukgelopen relaties in ieder geval tot gemiddeld 15,5 jaar gestegen. Vijf jaar, oftewel bijna de helft, langer. Dat laat nog altijd veel ruimte voor verbetering, maar is niettemin een veelbelovende indicatie die mensen kan aanmoedigen om zich voor langere tijd te binden.

Overigens moet je daar meteen een kanttekening bij plaatsen: hoewel het inmiddels veel langer duurt voordat een echtpaar het voor gezien houdt, zijn huwelijken niet echt stabiel geworden. Er is namelijk ook sprake van een andere onmiskenbare trend: steeds meer oudere stellen, vijftigers of zestigers die al jaren bij elkaar zijn, gaan toch nog scheiden. Terwijl ze op een bank in de zon van hun pensioen zouden kunnen genieten en op de kleinkinderen zouden kunnen passen, lopen hun relaties toch nog ontstellend vaak op de klippen.

Kennelijk worden babyboomers op hun oude dag minder geduldig met zichzelf en hun partner. Zo is het aantal echtparen dat zelfs na zesentwintig of meer huwelijksjaren uit elkaar gaat tussen 1992 en 2012 meer dan verdubbeld. Relaties houden dus weer wat langer stand, maar de kans dat mensen voor altijd bij elkaar blijven is helaas afgenomen. Dat kan niet alleen liggen aan de toegenomen levensverwachting en de grotere mobiliteit op latere leeftijd.

Het gaat met huwelijken dus bepaald niet zoals met kinderen, die 'op eigen benen beginnen te staan' als ze de eerste jaren eenmaal goed zijn doorgekomen. Juist als de kinderen bijna volwassen zijn en zelfstandig worden, vindt vaak een algehele evaluatie van de relatie plaats waarop dan een late relatiebreuk volgt. Daarom zouden vijftigplussers ook nog iets voor hun relatie moeten doen als deze op leeftijd is gekomen. Met name in die lastige fase vormt het huwelijk, wanneer het wat roestig is geworden en de routines ingesleten zijn geraakt, allang geen 'veilige haven' meer.

Sommige relaties dreigen overigens al eerder in de versukeling te raken, nog voor de ‘tinnen bruiloft’, zoals het tienjarig huwelijksjubileum weleens wordt genoemd. Dan zijn al in een vroeg stadium enkele zwakke plekken te herkennen, maar ook crisisbestendig te verbeteren. In dit boek beschrijf ik de eerste tekenen van het dreigende huwelijkseinde en geef ik nuttige tips om te voorkomen dat de relatie stukloopt.

Op het eerste gezicht lijkt scheiden relatief gemakkelijk; het kan erg snel en gaat tegenwoordig nog maar zelden gepaard met morele verwijten. Als het er plotseling minder vriendelijk aan toe gaat, de betovering van de eerste verliefdheid allang is verdwenen en de dagelijkse gang van zaken niet meer gekenmerkt wordt door vurige hartstocht maar door weinig opwekkende gewoontes, is het vaak moeilijker om bij elkaar te blijven. Toch is het de moeite waard, meestal tenminste, en daar zijn legio goede redenen voor die ik ook noem in dit boek.

Veel oudere stellen vragen zich af wat er van hun liefde overblijft als er na al die tijd nog steeds zo veel huwelijk is, maar proberen ondanks wrijvingen toch zo goed en zo kwaad mogelijk tot elkaar te komen en samen verder te gaan. Vaak gebeurt dat echter uit puur pragmatische overwegingen: de kinderen, langlopende schulden, het huis, of alleen maar vanwege het gemak en de akelige onzekerheid over wat er na een breuk misschien komt. De angst voor het onbekende is vaak groter dan de dagelijkse verschrikkingen thuis. Ontgoocheld slaan de partners zich dan door de vele jaren heen die ze nog voor de boeg hebben, zonder dat ze tevreden, laat staan gelukkig, met elkaar zijn. Dat kun je natuurlijk doen, maar een prettig vooruitzicht is het niet.

Zulke mensen zijn dan ook zelden in het reine met zichzelf en hun partner. Ze hebben eerder het gevoel dat ze op een cruciaal moment in het leven de verkeerde afslag hebben ge-

nomen en allang het punt zijn gepasseerd waarop ze nog konden omkeren of een andere richting konden inslaan. Ze liggen overhoop met zichzelf en hun gebrek aan lef, en raken moegestreden. Soms vervallen ze in zelfmedelijden of opperste gelatenheid. De lont van de liefde wordt almaar korter. Als deze uiteindelijk volledig is opgebrand volgt er op enig moment toch een explosie en komen alle opgebouwde frustratie en ergernis tot ontlading.

Mensen die zo in zichzelf en hun relatie gevangenzitten, komen vrijwel nooit meer op het idee om er nog iets aan te doen. Toch is 'zelfeffectiviteit' niet alleen een nuttig instrument voor conflicten tussen partners, maar bruikbaar in alle moeilijke levensfasen. Psychologen verstaan eronder dat je jezelf geen slachtofferrol aanmeet en het bijtje erbij neergooit, maar uitpluist hoe je zelf iets aan je situatie kunt veranderen.

Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat je tegen jezelf zegt: eigenlijk red ik het best goed met mijn partner, laten we het nog eens proberen, ik ga wat meer mijn best doen en laat me niet meer zo snel uit het veld slaan. Het is dan wel van belang om ook mislukkingen en stagnatie voor lief te nemen, want daar zal af en toe zeker sprake van zijn. Maar als je allebei doorzet, nemen de frustratietolerantie en het uithoudingsvermogen toe.

In plaats van je vol vertwijfeling blind te staren op de vermeende verloren jaren en de huidige struikelblokken in de relatie, kan het ook anders. Het is mogelijk om je geluk, of in ieder geval je tevredenheid met elkaar, te behouden en de liefde te laten voortduren. Samen zijn en samen blijven kan tenslotte best fijn zijn, en soms is oude liefde zelfs de beste liefde.

Het begrip 'oud' heeft in veel opzichten een slechte reputatie in een maatschappij die vooral gericht is op meerwaarde en innovatie, en 'nieuw' automatisch als 'beter' beschouwt. Het

is hoog tijd dat daar verandering in komt. Tenslotte zijn er genoeg redenen om naast oude wijn, oude strijkinstrumenten en oude vrienden eindelijk ook de woordcombinatie ‘oude liefde’ wat positiever op te vatten. ‘Oud’ kan immers evengoed betekenen dat iets zijn waarde heeft bewezen en daarom heel kostbaar is.

Ook chronische relaties (zo noem ik het troosteloze samenleven dat niet alleen al heel lang duurt, maar voor beide partijen ook gepaard gaat met heel wat leed) zijn te verbeteren en kunnen een bron van levensvreugde in plaats van verbittering worden. Dat vereist wel dat je met andere ogen leert kijken naar je partner en het leven samen; je hebt, met andere woorden, een nieuwe mindset nodig. Er moet een nieuwe kijk komen op de liefde en op het gezamenlijke leven als koppel.

Beter oude liefde dan nieuwe problemen

*‘Er is maar één manier om een gelukkig huwelijk te hebben,
en zodra ik weet welke dat is, trouw ik weer.’
– Clint Eastwood*

Om de liefde in stand te houden is het zinvol om de golfbewegingen ervan op een realistische manier te aanvaarden. Op andere gebieden kunnen we prima accepteren dat het leven verschillende fasen kent, of het nu tijdens de kinderjaren, de puberteit, de middelbare leeftijd of de oude dag is, maar ook in opleiding of werk. De liefde en het samenleven als stel worden daarentegen nog altijd hopeloos geïdealiseerd, alsof het altijd zo blijft als in de slotscène van een romantische film.

Je zou er eens even bij stil moeten staan (en in de liefde steeds opnieuw) welke buitengewone prestatie er eigenlijk van een koppel wordt verwacht. Het gaat immers om een abrupte

verandering van de staat van twee mensen die kort daarvoor meestal nog volslagen vreemden waren. Dan vinden ze elkaar en zijn ze opeens een stel.

En na die bliksemsnelle frontale botsing van genegenheid en enthousiasme zouden ze het dan langdurig met elkaar moeten uithouden. Dus ook als de aanvankelijke hartstocht allang is geluwd. Er bestaan eenvoudiger opgaven in het leven, en toch wordt die enorme aanpassingsprestatie zwaar onderschat en tegelijkertijd meedogenloos geïdealiseerd. 'In de film wordt na een happy end/ in het algemeen het licht gedempt,' merkte Kurt Tucholsky op, en hij noemde daarvoor ook de reden in een terugblik op de gezamenlijke tijd: 'Och mensenkinderen, 't is lang gelee/ dat hij nog geilde op moeder de vrouw (...) het huwelijk was voor 't grootste deel/ verbrande melk en saai en grauw/ dus wordt in de film bij het happy end/ in het algemeen het licht gedempt'.

Terwijl het leven voortdurend ups en downs kent, en hoogte- en dieptepunten geen uitzondering maar regel zijn, verwachten we van de liefde een eeuwigdurend geluksgevoel, een sprookjesachtige lichtheid, een van hormonen doortrokken hartstocht, een leeftijdloos gelukzalig samenzijn, een roze ballenbak vol overmoedige gevoelens en sensuele prikkels. Het wordt tijd om dat vertekende beeld een beetje recht te trekken, en mensen aan te moedigen zich niettemin voor langer dan een bepaalde levensfase aan elkaar te binden.

Zowel ervaren stellen als singles die op zoek zijn naar een partner doen er goed aan om zich vol nieuwsgierigheid op iets heel eenvoudigs in te stellen: erken en aanvaard de verschillende golfbewegingen en fasen van het leven. Ze komen niet alleen steeds weer voor in het leven in het algemeen, maar ook in het liefdesleven en de relatie, en bepalen mede hoe je je voelt. Er zijn voortdurend ups en downs, en naast zonnige ook altijd weer sombere momenten.

In de jaren zestig van de vorige eeuw identificeerde de Zwitserse arts en auteur Elisabeth Kübler-Ross vijf fasen die kenmerkend zijn voor de manier waarop mensen omgaan met het bericht dat ze ongeneeslijk ziek zijn.

Aanvankelijk, in de periode vlak na de diagnose, overheerst de ontkenning, het niet willen weten. Het kan niet waar zijn, de diagnose kan gewoon niet kloppen, de uitslag van het onderzoek moet onjuist zijn! Algauw volgen verontwaardiging en boosheid, en de vraag 'waarom uitgerekend ik?' De patiënt zoekt naar oorzaken en verklaringen. Hij gaat zijn levensgeschiedenis na, vraagt zich af wat hij mogelijk verkeerd heeft gedaan of waarom juist hem dit moet overkomen.

Dan volgt een fase waarin veel mensen hopen dat ze hun lot nog gunstig kunnen beïnvloeden door zich goed te gedragen of bepaalde rituelen uit te voeren. Ze gaan anders eten, scheiden van hun partner, trekken zich terug of maken een grote reis, vaak tot opperste verbazing van hun naaste omgeving. Uiteindelijk volgen dan neerslachtigheid en lijden, tot ze zich ten slotte neerleggen bij het onvermijdelijke.

Natuurlijk, alleen in zeer zware gevallen kun je de liefde vergelijken met een ongeneeslijke ziekte, en het aanvaarden van het onvermijdelijke hoeft in een relatie niet het einde te betekenen. Maar ook daar gaat het erom de cycli en wisselvalligheid van het samenleven te leren kennen en waarderen, en ze samen op een enigszins vergelijkbare of (wat nog moeilijker is) zelfs tegengestelde wijze te doorstaan. Dan blijkt meestal dat de relatie veel sterker is dan beide partners hadden verwacht, en dat oude liefde over het algemeen beter is dan nieuwe problemen.

Ik interesseer me al geruime tijd voor de gezondheidseffecten van geslaagde relaties, ontmoetingen, contacten en wederzijdse waardering, en voor wat er gebeurt als dat allemaal niet lukt.

Het boeiende is dat er relatief weinig onderzoek is gedaan naar het welbevinden van mensen die ouder worden en al lang als stel samenleven. De meeste boeken gaan over jonge, 'prille' relaties. In dit boek staan juist de sociale betrekkingen centraal tussen mensen die al lang bij elkaar zijn, en hun samenleven en liefde na al die jaren. Ik heb daar veel met deskundigen en 'betrokkenen' over gesproken, en me met behulp van boeken en artikelen in mensen en hun relaties verdiept. Die inzichten heb ik uiteraard ook in dit boek opgenomen.

Ik wil graag laten zien wat de specifieke ervaringen en uitdagingen zijn van veertigers, vijftigers, zestigers, zeventigers of tachtigers die met hun partner alle crises moeten overwinnen. Hoe spelen ze het klaar om samen te blijven zonder elkaar voortdurend op de zenuwen te werken?

Een realistische kijk op het verloop van de liefde is overigens helemaal niet ontnuchterend of zelfs afschrikwekkend. Integendeel, hij kan helpen om beter met elkaar overweg te kunnen, samen tevreden te zijn en jezelf, je partner of je relatie niet te overvragen met al te hoge eisen en onjuiste verwachtingen.

Op weg naar
de lange liefde

Wat de liefde zo moeilijk maakt

‘Van veraf ziet een huwelijk er buitengewoon eenvoudig uit.’

– Hans Fallada

Het is me wat met de liefde. We willen doen wat ons hart ons ingeeft maar onszelf niet volledig uit het oog verliezen, of hoogstens gedurende de korte periode van acute verliefdheid. We willen onszelf verwerklijken maar soms toch met volle overgave alles vergeten. We willen zelfstandig zijn maar toch de zekerheid hebben dat we ook in volledige afhankelijkheid op de ander kunnen vertrouwen. We zijn economisch onafhankelijk en hebben onze eigen opleiding gevolgd, zodat we het ons kunnen veroorloven om de relatie (ook een huwelijk) te beëindigen. We hebben een gemiddelde levensverwachting van tachtig jaar en meer, hoe kunnen we nu zeker weten dat de aantrekkingskracht van de eerste maanden ook de komende vijftig jaar standhoudt? En we hebben die enorme berg aan keuzemogelijkheden. Lastig allemaal, heel lastig.

‘Jij en ik waren getrouwd/en ieder een zalig enkelvoud,’ schrijft de dichter Mascha Kaléko. Prachtig, maar hoe doe je dat, getrouwd zijn en toch helemaal jezelf zijn?

De liefde als overbelasting

*‘Leef je met haar tezaam
Dan voel je je juist eenzaam
Maar ben je weer alleen, dan word je koud als steen
Leef je alleen? Leef je met twee?
De middenweg is vast het beste idee.’*
– Kurt Tucholsky

Onze voorstellingen van de liefde zijn vreselijk overtrokken. Dat blijkt uit datingsites en datingshows, maar ook al uit een gesprek met je beste vriend of vriendin. De ware jakob moet immers een betrouwbare kameraad zijn, maar tegelijkertijd ook een lonkende levenskunstenaar die altijd in is voor een verrassing. Daarnaast moet hij een handige klusser zijn, creatief, je beste vriend, succesvol in zijn werk, een hartstochtelijke minnaar, de grote probleemoplosser, en ook nog een fantastische vader. En natuurlijk heeft hij, niet te vergeten, een lekker kontje of op zijn minst een kuiltje in zijn kin.

Je moet dus een soort casanova zien te vinden die een goede baan heeft, in het weekend het onkruid wiedt, ’s avonds geduldig met de kinderen het huiswerk doorneemt en ’s morgens het vuilnis al buiten heeft staan voordat hij jou koffie en croissantjes op bed brengt. Een soort kruising tussen Justin Trudeau, Elon Musk, George Clooney en die leuke krullenbol die altijd het kratje groenten voor de deur zet.

De verwachtingen ten aanzien van de droomvrouw zijn al even hooggespannen. Ze moet liefst een hartverwarmende, goede fee zijn, aandachtig en liefdevol in huis, een uitmuntende kok en een opofferingsgezinde, liefhebbende moeder. Ze heeft een tot in de poriën gereinigde huid, ook nadat ze een nacht aan het bed van een ziek kind heeft gezeten. Ze is succesvol in haar werk zonder in haar privéleven haar eigen in-