

Dr. Gary W. Lewandowski jr.

Nog  
lang  
en  
gelukkig

Vertaling Henske Marsman

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2021 Gary W. Lewandowski Jr., PhD  
Oorspronkelijke titel: *Stronger Than You Think*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2021 HarperCollins Holland  
Vertaling: Henske Marsman  
Omslagontwerp: bij Barbara  
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen  
Druk: CPI Books GmbH, Germany

ISBN 978 94 027 0814 1  
ISBN 978 94 027 6201 3 (e-book)  
NUR 770  
Eerste druk augustus 2021

Originele uitgave verschenen bij Little, Brown Spark, een imprint van Hachette Book Group, Inc., New York, Verenigde Staten.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.  
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# Inhoudsopgave

Inleiding		9
Hoofdstuk 1	<i>Wat als alles wat je over relaties weet, niet klopt?</i>	21
Hoofdstuk 2	<i>'Mannen en vrouwen zijn gewoon verschillend'</i>	37
Hoofdstuk 3	<i>'Ware liefde moet perfect en moeiteloos zijn'</i>	59
Hoofdstuk 4	<i>'Ik voel me niet aangetrokken tot iemand die niet sexy en succesvol is'</i>	81
Hoofdstuk 5	<i>'Als we niet vaak seks hebben, houden we niet van elkaar'</i>	101
Hoofdstuk 6	<i>'Als je van me hield, zou je veranderen'</i>	121
Hoofdstuk 7	<i>'Het is verkeerd om egoïstisch te zijn in een relatie'</i>	141
Hoofdstuk 8	<i>'We moeten hechter zijn'</i>	159
Hoofdstuk 9	<i>'Hoe minder ruzie we maken, hoe beter'</i>	177
Hoofdstuk 10	<i>'Je moet er altijd voor me zijn'</i>	195
Hoofdstuk 11	<i>'Als we uit elkaar gaan, ben ik gebroken'</i>	213
Nawoord		231
Dankwoord		235
Eindnoten		237
Register		277

## Inleiding

Liefde sterft nooit een natuurlijke dood. Ze sterft omdat we niet weten hoe we haar bron moeten bijvullen. Ze sterft door blindheid en fouten.

– Anais Nin

Iedereen verdient een goede relatie. Heb jij die al?  
Ik wel. Daar ben ik echter niet altijd even zeker van geweest. Toen ik mijn vrouw ontmoette, werd ik smoorverliefd op haar. Tijdens mijn studietijd was ze mijn bovenbuurmeisje en had ik maandenlang een oogje op haar. Het begon op de dag dat ze boven me kwam wonen. Ik bood mijn hulp aan toen ik door het plafond heen mijn toekomstige schoonvader met haar meubels hoorde slepen. Ze sloeg beleefd mijn aanbod af en zei dat ze alles onder controle had. Een tijdje later volgden we voor psychologie dezelfde stage en reden we samen met een paar andere studenten naar onze stageplek buiten de campus. Tijdens die ritjes nodigde ik haar uit voor feestjes, maar opnieuw sloeg ze die uitnodigingen beleefd af. Voor ons laatste stageproject zorgde ik ervoor dat we moesten samenwerken. Ik bleef maar smoesjes verzinnen om haar om hulp te kunnen vragen. Ze was vriendelijk tegen die domme onderbuurjongen. Zo vriendelijk zelfs dat ze instemde met een date. In plaats van te leren

voor mijn examen van de volgende ochtend praatten we ruim zes uur lang met elkaar en bleven we op tot drie uur 's nachts. Ik was tot over mijn oren verliefd en wist honderd procent zeker dat ik de rest van mijn leven met deze ongelofelijke vrouw zou doorbrengen.

Het leven had andere plannen. Ik studeerde af en ging twee staten verderop wonen om te promoveren, terwijl zij in het laatste jaar van haar bacheloropleiding zat. Na een moeilijk jaar waarin we van elkaar gescheiden waren, besloot ze haar masteropleiding aan mijn universiteit te volgen. We gingen samenwonen en pakten de relatie weer op. Maar dat viel niet mee. We waren arm, gestrest, vermoeid, en dat drukte ook op onze relatie. Voor mijn promotie deed ik onderzoek naar wat een goede relatie was. Het lag voor de hand om mijn eigen relatieproblemen onder de loep te nemen, en ik begon me af te vragen: Is dit wel de juiste relatie? Houd ik wel echt van haar? Heb ik wel de ware gevonden? Kan het beter? Ben ik te veel-eisend? Neem ik met te weinig genoegen? De vragen waren terecht, maar moeilijk te beantwoorden.

Voor mij kwam het antwoord uit de positieve psychologie, waarbij de nadruk ligt op de sterke in plaats van de zwakke kanten. Zo ontdekte ik een enorme blinde vlek bij mezelf: ik concentreerde me op de verkeerde dingen. Omdat ik alleen naar de problemen keek, zag ik ook alleen maar problemen. Ik besepte dat ik het probleem was. Ik moest mijn perfectionistische alles-of-nietsmentaliteit loslaten en kijken naar alles wat wél goed was tussen ons. En dat was heel wat. Ik had het eerder niet gezien, omdat ik niet wist waar ik moest kijken.

Wanneer de twijfel toeslaat, lijkt het soms nodig om een drastische stap te zetten. Soms zijn echter de simpelste oplossingen de beste. Voor mij was dat: anders leren kijken. Computerdeskundige Alan Kay zei: 'Een verandering van perspectief is tachtig IQ-punten waard.' Ik voelde me een genie toen ik met een andere blik naar mijn relatie ging kijken. Al die kleine meningsverschillen zag ik niet langer als een indicatie van naderend onheil, maar als een teken van

twee mensen die dingen wilden uitpraten en elkaar ter verantwoording riepen om het beter te maken. Dat doen goede vrienden namelijk, en dat waren we – en zijn we nog steeds.

Voordat ik relaties ging bestuderen, dacht ik dat ik alles wist over de liefde. Maar bij elk volgend onderzoek dat ik las, leek mijn eerdere kennis kortzichtig, ongefundeerd of gewoon onnozel. De afgelopen decennia heb ik honderden – zo niet duizenden – onderzoeken gelezen om meer inzicht te krijgen in relaties. Na meer dan twintig jaar lezen, denken, onderzoeken, lesgeven en praten over relaties kan ik met zekerheid zeggen dat alle relaties minstens één eigenschap gemeen hebben: twijfel. Eerlijk gezegd zou het vreemd zijn als we niet af en toe onze vraagtekens zetten bij zoiets belangrijks. Dat zeg ik niet omdat ik zelf twijfels heb gehad of om jou gerust te stellen. Al die jaren hebben me een uniek inzicht gegeven: in onze relaties maken we ons zorgen over de verkeerde dingen, zien we de positieve signalen over het hoofd, en we zijn in het algemeen strenger voor onze relatie dan terecht is.

Als je ook maar een beetje bent zoals ik jaren geleden, kan jouw relatie-IQ, oftewel wat je weet over het vinden, voeden, opbouwen, onderhouden en loslaten van de liefde, wel een oppepper gebruiken. Veel kennis over relaties heb je waarschijnlijk van ouders, familie, vrienden, uit persoonlijke ervaringen of zelfs uit de media. Misschien baseer je je op bekende feiten of goedbedoelde fictie, zonder ooit het verschil ertussen te zien. Daar kun jij ook niets aan doen. Je bent geen wetenschapper en hebt geen empirisch onderzoek uitgevoerd of talloze wetenschappelijke artikelen gelezen over wat wel en niet werkt in een relatie. Natuurlijk heb je dan veel vragen.

Vergis je niet: bij een relatie horen nu eenmaal vragen. De grootste komen voort uit je meest beangstigende onzekerheden: Waar gaat deze relatie heen? Zit er toekomst in? Ligt er iets beters voor mij in het verschiet? Is het voorbij? Wat nu? Wanneer mensen vragen hebben, zoeken ze vaak hun heil bij Google. In de top tien van meestgestelde vragen aan Google in 2017 stonden vragen als: 'Hoe

weet ik dat mijn relatie voorbij is?', 'Hoe ziet een gezonde relatie eruit?' en 'Hoe red ik mijn relatie?'<sup>1</sup> Het is dus duidelijk dat veel mensen twijfels hebben over hun relatie. Honderd procent zeker zijn is honderd procent onmogelijk.

### ***De juiste keuze maken***

Je wilt echter de juiste keuze maken. Als je een lijstje zou maken van de belangrijkste dingen in je leven, zou je relatie bovenaan staan. Zoals David Brooks in *The New York Times* schreef: 'De belangrijkste beslissing die we nemen, is met wie we trouwen. Toch bestaat er geen cursus die ons helpt een partner te kiezen.'<sup>2</sup> Zet dat naast een rapport van Harvard University uit 2017 waarin staat dat twintigers 'zich onvoorbereid voelen op liefdevolle, langdurige romantische relaties en ertegen opzien om ze aan te gaan'.<sup>3</sup> Wanneer je je niet goed voelt toegerust om een levensgrote beslissing te nemen, zal je onzekerheid gedurende de relatie alleen maar toenemen.

Verontrustend? Absoluut. Er staat ook veel op het spel. Wie droomde er als kind van om vrijgezel te zijn? Niemand, vermoed ik. Gelukkig maar, want relaties kunnen levensreddend zijn. Vind je dat overdreven klinken? Misschien kan dit je overtuigen: een sociaal isolement, alleen wonen en eenzaamheid vergroten de kans op vroegtijdig overlijden.<sup>4</sup> Sterker nog, als een voorspeller van een vroege dood staat eenzaamheid even hoog als roken en overgewicht. Voormalig hoofd van de Amerikaanse gezondheidsdienst Vivek Murthy stelde in een artikel in *Harvard Business Review* dat 'eenzaamheid en zwakke sociale verbindingen geassocieerd worden met een levensverkorting die vergelijkbaar is met het roken van vijftien sigaretten per dag, en zelfs groter is dan de levensverkorting door overgewicht'.<sup>5</sup> Geen wonder dat niemand alleen wil blijven.

De voordelen van een relatie zijn uitvoerig beschreven. Een gezonde relatie verbetert niet alleen je algemene welzijn en tevredenheid met je leven, maar ook je financiën, geestelijke gezondheid en, misschien wel het allerbelangrijkst, je fysieke gezondheid en levens-

verwachting. Met name het hebben van een gelukkige partner is goed voor de gezondheid.<sup>6</sup> Relaties vormen ook je manier van denken en hoe je naar de wereld kijkt. Klinkt dat hoogdravend? In 2017 lieten wetenschappers van Yale University proefpersonen kijken naar foto's van landschappen en de natuur en daarna hun reactie daarop geven.<sup>7</sup> Sommigen deden dit alleen, anderen keken samen met een onbekende naar de foto's en een derde groep bekeek de foto's samen met een dierbare. Hoewel iedereen naar exact dezelfde foto's keek, liep de beleving ervan uiteen. Degenen die met een dierbare keken, genoten meer van de foto's en vonden de afbeeldingen echter lijken.

Logisch, zul je misschien denken. Als je met een vriend bent, heb je meer om over te praten wanneer je naar de foto kijkt, kun je grappjes, opmerkingen of gebaren naar elkaar maken. Maar in dit onderzoek moesten de proefpersonen in stilte naar de foto's kijken, zonder enige vorm van communicatie. Gewoon iemand erbij hebben die ze goed kenden, maakte de beleving al positiever. Door een 'partner in crime' te hebben kunnen ook uitdagingen beter hanteerbaar worden. In een ander onderzoek werd aan voorbijgangers gevraagd om de hellingshoek van een heuvel in te schatten.<sup>8</sup> Degenen die een schatting maakten met een dierbare naast zich, vonden de hellingen minder steil dan degenen die hun schatting alleen maakten, vooral als het een zeer goede relatie betrof. Kennelijk beïnvloedt een goede relatie de manier waarop we de wereld zien, waardoor ons leven gemakkelijker en uiteindelijk beter wordt.

### ***Beslissingen in tijden van onzekerheid***

Hoogste tijd om jezelf klaar te stomen voor succes. Stap één: leer omgaan met onzekerheid. Wanneer we geconfronteerd worden met twijfel en onduidelijkheid, zetten we maar al te vaak oogkleppen op in de hoop rust te vinden. Onderzoek uit 2017 laat zien dat wanneer mensen het moeilijk hebben en onder druk staan, ze liever in onwetendheid blijven.<sup>9</sup> Als het mogelijk was om te weten wanneer je gaat



sterven, zou je dat dan willen weten? En de doodsoorzaak, zou je die willen weten? Zo nee, dan ben je niet de enige. Uit gesprekken met bijna duizend mensen bleek dat de overgrote meerderheid (85-90 procent) niet het moment of de reden van hun overlijden wil weten. En het overlijden van hun partner? Die vraag is lastiger, want als je dat wist, zou je het beste kunnen maken van de tijd die jullie nog rest. Vaker op vakantie, minder tijd besteden aan het huishouden. Maar nee, negen op de tien mensen (89,5 procent) wilden het niet weten. Maar misschien is de dood te morbide, te definitief; misschien heeft het geen zin om je zorgen te maken over iets waar je geen invloed op hebt.

Hoe zit het dan met je relatie? De onderzoekers vroegen: 'Stel dat je net getrouwd bent. Zou je dan vandaag willen weten of je huwelijk zal stranden of niet?' Het antwoord was nog steeds nee: 86,5 procent wilde in onwetendheid blijven. Veel te veel mensen laten hun relationele keuzes en uitkomsten aan het lot over en hopen er maar het beste van.

Door te kiezen voor onwetendheid kan het echter juist misgaan. Als je mogelijk nuttige inzichten in je relatie negeert, zul je eerder overvallen worden door grote problemen. Wanneer je relatie dan verstoord begint te raken, is het gemakkelijker om voor de extreemste keuze te gaan: de relatie beëindigen. De Fransen noemen deze neiging om een tragisch einde te overwegen *l'appel du vide*, 'de roep van de leegte'. Wanneer je het idee hebt dat je naar de rand van de afgrond wordt geduwd, lijkt springen een aannemelijke optie. Tijd om te vertrekken, want er is vast wel iets beters te vinden.

Het is tegenwoordig simpeler dan ooit om met één veeg van je vinger impulsief je relatie te beëindigen en een nieuwe te beginnen. Door een eindeloze stroom beschikbare partners letterlijk binnen handbereik te brengen heeft de technologie de moderne relatie gherdefinieerd. Niet per se ten goede. Ten eerste betekent het meer keuzemogelijkheid. Een groot assortiment potentiële partners betekent dat er altijd het knagende vermoeden blijft bestaan dat er er-

gens een betere partner rondloopt. De overdaad aan mogelijkheden maakt ons niet alleen veel te kieskeurig maar ook lui. In plaats van tijd en moeite te steken in het oplossen van problemen gooien mensen liever het bijltje erbij neer om op zoek te gaan naar iets nieuws. Moderne relaties lijken wegwerpartikelen geworden.

Maar wees op je hoede. Tijdens je rusteloze zoektocht naar de volgende zie je de ware misschien over het hoofd. Iedereen wil de juiste keuze maken zonder genoeg te nemen met minder of te snel op te geven. Om betere beslissingen te kunnen nemen is het tijd om onze ogen te openen voor de blinde vlekken die heimelijk onze relatie ondermijnen. Het is echter niet eenvoudig om de sterke en zwakke kanten van een relatie af te wegen, want er spelen veel factoren mee. Hoewel in veel onderzoeken wordt voorspeld welke relaties succesvol zullen zijn en welke zullen stranden, kan het nuttig zijn om te weten waar je vooral op moet letten wanneer je het lot van je relatie beoordeelt. Dat onderzoek bestond nog niet – tot nu.

Het is uitgevoerd door Samantha Joel, een rijzende rockster in de wereld van de relatiewetenschappen. Samantha is een motorrijdende Canadese hoogleraar en hoofdonderzoekster van het Relationship Decisions Lab aan de University of Western Ontario.<sup>10</sup> In 2018 deed ze samen met haar collega's Geoff MacDonald en Elizabeth Page-Gould onderzoek naar de relatieproblemen die mensen in overweging nemen wanneer ze voor de keuze staan om uit elkaar te gaan of bij elkaar te blijven.<sup>11</sup> Dat zouden er miljoenen kunnen zijn. Om het in te perken lieten de onderzoekers de deelnemers beschrijven welke factoren ze belangrijk vonden bij de beslissing over de toekomst van hun relatie.

Er kwamen vijftig gemeenschappelijke thema's naar boven, waaronder zevenentwintig redenen om te blijven, zoals aantrekkingskracht, fysieke en emotionele intimiteit, zelfverbetering, afhankelijkheid, steun, hoop op verbetering in de toekomst, bang om alleen te zijn, het geloof dat de partner een zielsverwant is en angst voor het onbekende. Deelnemers gaven ook drieëntwintig

redenen om weg te willen, die grotendeels om dezelfde thema's draaiden (zoals verlies van aantrekkingskracht, onvoldoende intimiteit).

Om te ontdekken hoe mensen deze redenen bij reële beslissingen over het lot van hun relatie in praktijk brachten, voerden de onderzoekers een vervolgonderzoek uit onder meer dan tweehonderd mensen die overwogen om de relatie te beëindigen. Uit de resultaten bleek dat ongeveer de helft van de deelnemers ondanks hun twijfels een bovengemiddelde neiging had om in de relatie te blijven. Dat klinkt logisch. Niets doen is verleidelijk. Tegelijkertijd hadden precies diezelfde mensen een bovengemiddelde neiging om de relatie te verbreken. Dat lijkt tegenstrijdig. Dit onderzoek is om twee redenen belangrijk: het toont aan hoe gebruikelijk het is om te twijfelen en het helpt ons blinde vlekken te vinden in de relationele gebieden waar we het meest op focussen. Toen ik de tien blinde vlekken uitkoos om in dit boek te behandelen, moest ik vele keuzes maken, maar dit onderzoek hielp me om de blinde vlekken te selecteren die waarschijnlijk het belangrijkste zijn.

#### ***Opbouw van het boek***

Het is niet voor niets dat ik uit Sams onderzoek heb geput om de tien blinde vlekken te selecteren die je relatie ondermijnen. *Nog lang en gelukkig* is een ander soort boek over relaties. Het is een boek waarbij de wetenschap voortdurend als leidraad dient. Elk hoofdstuk biedt een ongekende hoeveelheid wetenschappelijke informatie over relaties. Zo licht ik een tipje van de sluier op van het wetenschappelijke proces en krijg je een beter idee van het hoogstaande onderzoek dat mijn collega's verrichten. Dat gezegd hebbende is het belangrijk om te erkennen dat, zoals bij elk wetenschappelijk onderzoeksterrein, één enkele studie geen absoluut bewijs levert voor een fenomeen. Elke studie is een stap in een lange reeks onderzoeken, waarbij elke stap de grondslag vormt voor replicatie en verder onderzoek. Deze stappen volgen niet altijd een keurig rechte lijn en vaak ontbreken er ook een

paar. Relatiewetenschappers hebben de vele facetten van de onderwerpen die in dit boek aan bod komen, uitgebreid onderzocht. Een van de grootste uitdagingen voor mij als academicus was om telkens weer de aandrang te onderdrukken om elk onderzoeksgebied tot in detail te beschrijven. Omwille van de beschikbare ruimte en de leesbaarheid moest ik selectief zijn en heb ik veel goede onderzoeken achterwege moeten laten. Ik hoop dat deze auteurs me dat willen vergeven. Net als bij mijn lessen en lezingen zal ik de onderzoeken inkleden in verhalen om er een samenhangend geheel van te maken. Voor de duidelijkheid: alle extrapolaties van de gegevens komen volledig op mijn conto en niet op dat van de onderzoekers. *Shoot the messenger.*

Alle onderzoeken die ik hier deel, moeten uiteindelijk worden gezien als bewijsmateriaal dat stof tot nadenken geeft, een andere bril om je eigen relatie door te zien. Wat je zult lezen, is geen universele wijsheid die voor iedereen opgaat, maar wel voor de meesten. Sommige inzichten zullen je raken en jouw blik op je relatie fundamenteel veranderen. Andere zijn misschien minder opzienbarend. Geen enkele relatie is hetzelfde, dus iedereen zal iets anders uit dit boek halen. Ik zal je ook in de gelegenheid stellen om onderzoeksachtige vragen te beantwoorden om je meer inzicht te geven in hoe bepaalde concepten op jou en je relatie van toepassing kunnen zijn. Dat doe ik door een paar vragen te stellen die sterk lijken op de vragen die onderzoekers aan hun proefpersonen stelden. Zo verklap ik niet de officiële vragen voor deelnemers in toekomstig onderzoek, maar bied ik je toch de inzichten in je relatie waar je naar op zoek bent.

De hoofdstukken voeren je langs de belangrijkste pijnpunten in een relatie en de meest voorkomende blinde vlekken die daarmee gepaard gaan. In het eerste hoofdstuk leer je dat als je je baseert op verkeerde aannames en slechte informatie, je problemen kunt zien op plekken waar ze niet zijn. Elk volgend hoofdstuk gaat over een blinde vlek die jouw ideeën over de liefde bepaalt, en wel zodanig dat hij je relatie saboteert. Je zult een kijkje mogen nemen bij andere re-

laties om te zien hoe die fabels in de praktijk werken. Vervolgens zet ik de feiten op een rij en vertel ik wat er in de relatiewetenschappen over dit onderwerp is ontdekt. Tot slot krijg je bruikbare, op onderzoek gebaseerde suggesties voor het overwinnen van de blinde vlek. Dankzij al deze ‘onthullingen’ zul je terreinen in je relatie ontdekken die meer aandacht en waardering verdienen. Dit alles helpt je om de angel uit niet-erkende problemen te halen en de echte waarde van je relatie in te zien.

*Nog lang en gelukkig* is verplichte literatuur voor iedereen in een relatie die twijfels heeft of een verandering overweegt. Voor iedereen die een volgende stap wil zetten en die meer vertrouwen wil krijgen in het huidige pad van zijn relatie. Het is voor iedereen die genoeg heeft van vrijblijvend daten en zich wil richten op het vinden van een bestendige, betekenisvolle relatie. Het is ook voor iedereen in een vaste relatie die vraagtekens zet bij de toekomst en alternatieven overweegt. Het is voor iedereen die niet met minder genoegen wil nemen om maar niet alleen te zijn, en voor alle mensen die weten wat ze willen, maar niet weten wat ze hebben.

Ik ben relatiewetenschapper en krijg regelmatig de vraag of mijn kennis van relaties ook van pas komt in mijn eigen relatie. Voor het echte antwoord moet je waarschijnlijk bij mijn echtgenote zijn. We zijn al meer dan twintig jaar samen, dus dat zegt wel iets. Het heeft mij persoonlijk enorm veel geholpen om relatiewetenschapper te zijn, maar waarschijnlijk niet op de manier die je denkt. Ik lees mijn vrouw geen onderzoeksresultaten voor en voer ook geen mini-onderzoekjes uit om ons huwelijksgeluk te optimaliseren. Met name mijn inzicht in het grotere plaatje is echter wel nuttig. Ik verspil geen emotionele energie meer aan zaken die er niet werkelijk toe doen. Ook ben ik veel beter geworden in het lezen van de positieve signalen die veel andere mensen over het hoofd zien. Omdat ik die signalen zie, ben ik er dankbaarder voor, en daar heeft mijn relatie baat bij.

Terwijl ik leerde over relaties ben ik gaan begrijpen dat de meeste

mensen hun relatie niet echt op waarde schatten. Het is tijd om eerst na te denken alvorens een knoop door te hakken. Er staat te veel op het spel om alleen op je onderbuikgevoel af te gaan. We hebben een nieuwe wetenschappelijke kijk op de liefde nodig, waarbij de nadruk ligt op wat er goed gaat in plaats van op wat er fout gaat, een benadering op basis van feiten in plaats van adviezen, meningen of schattingen. De liefde is immers niet altijd even makkelijk te begrijpen. Je moet absoluut zeker weten dat je naar de juiste dingen kijkt, de juiste vragen stelt en de nadruk legt op wat echt belangrijk is.

*Nog lang en gelukkig* geeft je handvaten om je relatie helderder te zien, misschien wel voor het eerst. Het verhoogt je relatie-iq en je zelfvertrouwen door je te helpen je niet langer te concentreren op de verkeerde dingen, niet langer problemen te zien waar ze niet zijn, triviale dingen te negeren en te waarderen wat echt belangrijk is, zodat je een duidelijker beeld krijgt van de succesfactoren van je relatie. Door je te laten zien wat er goed is aan je relatie zullen de gebieden die minder stabiel zijn versterkt worden. De eerste stap bij het oplossen van een probleem is het begrijpen ervan. Zodra je die stap hebt gezet, zul je eindelijk gaan zien wat je al die tijd gemist hebt.

Relaties zijn belangrijk. De tijd vliegt. Doe het goed.