

Sterke opinie

‘VERLIEFDHEID

A woman with short blonde hair, wearing a vibrant red long-sleeved dress and a colorful beaded necklace, is sitting on a white modern chair. She is smiling warmly at the camera. The background is a bright, airy interior with large windows and white architectural elements.

‘Om gelukkig te
zijn samen heb
je wederzijds
respect nodig’

HOEFT NIET IN EEN RELATIE'

Over het algemeen gaan we ervan uit dat we eerst verliefd moeten zijn, voor we een relatie met iemand kunnen beginnen. Is het echter ook mogelijk dat twee mensen die niet verliefd zijn toch een gelukkige relatie met elkaar uitbouwen? Volgens sociologe en relatiedeskundige dr. Elzani Knepscheld alvast wél.

Dr. Knepscheld is sociologe en is als relatie-deskundige verbonden aan Relatiecoach.be. Ze is formeel: verliefdheid is géén voorwaarde voor een gelukkige, duurzame relatie: "Je kan een relatie vergelijken met een geschenk. Verliefdheid is de verpakking die eromheen zit. Een mooi glimmend papiertje is een pluspunt, maar uiteindelijk bepaalt de inhoud of je blij bent met het geschenk of niet. Zo is het ook met een relatie: wanneer de verliefdheid vervaagt, blijft enkel de inhoud over, wat jullie allebei bijdragen aan de relatie. Mensen die beginnen aan een relatie zonder verliefdheid, missen de opwindning van het verrassingselement van de geschenkverpakking, maar kunnen objectiever kijken naar wat hen aan de inhoud aantrekt."

Kan je even gelukkig zijn met je partner als jullie nooit verliefd geweest zijn?

"Absoluut. Verliefdheid geeft geen enkele garantie op een gelukkige relatie, wederzijds respect wel. Respect is voor mij een verzamelnaam van heel wat behoeften. Om gelukkig te zijn moeten tal van behoeften vervuld zijn. Ik heb na jaren van onderzoek een model opgesteld waarmee ik heel snel achterhaal hoe het met je behoeften is gesteld en wat de oorzaken zijn van de niet-ingeloste behoeften. Zo kunnen we er heel gericht iets aan doen. Samen gelukkig zijn gaat volgens mij vooral om het gevoel dat je elkaar geeft wanneer jullie samen zijn. Als je van elkaar weet dat je allebei je uiterste best doet om rekening te houden met elkaar en om je partner geborgen te laten voelen, dan heb je een stevige basis voor een gelukkige relatie. Weet je dan ook nog eens

hóé je dat moet doen, dan geef je elkaar een goed gevoel en breng je het beste in elkaar naar boven. Dat gevoel is veel belangrijker dan de herinnering aan het feit dat je ooit vlinders in de buik had."

Zijn er voordelen aan niet verliefd zijn als je een relatie begint?

"Wanneer je zonder verliefdheid aan een relatie begint, kan je objectief kijken naar de inhoud van wat de ander naar de tafel brengt. Je vormt je zo een heel goed beeld van wat je aantrekt in de ander en wat niet. Als je nuchterder bent (in plaats van tot je oren verliefd), kan je ook beter verwoorden wat je concrete verwachtingen zijn naar je partner. Zo weten jullie beiden wat je moet doen voor de ander. Dat betekent niet dat je meteen ook weet hóé je dat moet doen, maar een belangrijke stap heb je toch al gezet."

Zijn er ook nadelen aan?

"Een relatie die zonder verliefdheid begint, is in het begin een pak minder spannend. Verliefdheid is geen vereiste, maar je mag iemand uiteraard niet onaantrekkelijk vinden. Wanneer de aantrekking nihil is, is het bijna onmogelijk dat dat ooit verandert en leidt tot liefde en wederzijds respect. Het is niet omdat je niet verliefd bent, dat je je niet tot elkaar aangetrokken moet voelen. Wel gaat het om een andere soort van aantrekking dan bij verliefdheid. Je voelt je op je gemak bij de ander, omdat die bijvoorbeeld rekening houdt met je noden en gevoelens en je motiveert om het beste van jezelf te laten zien. >>

Niet omdat je weg bent van zijn of haar ogen, of omdat je kriebels in je buik krijgt door nog maar aan die persoon te denken."

Is er een bepaald type mensen waarvoor zo'n relatie misschien beter is dan één met een grote verliefdheid?

"Mensen projecteren vaak een gevoel van verliefdheid op een ander omdat ze niet alleen kunnen zijn. Ze voelen zich niet goed in hun vel en moeten gered worden op emotioneel, sociaal en/of financieel vlak. Zo'n persoon beschikt niet over de nodige vaardigheden om een goede partner te zijn. In het begin is dat voor de partner van zo iemand misschien leuk, omdat hij voelt dat hij de touwtjes in handen heeft, maar na verloop van tijd voelt het niet meer goed om de enige steunpilaar in de relatie te zijn. Als ik iemand over de vloer krijg die voor een stuk afhankelijk is, dan werken we eerst hard aan de vaardigheden om zelfstandiger te worden en zich goed in zijn vel te voelen voor we de relationele problemen aanpakken. Het is immers belangrijk dat beide partners evenveel bijdragen aan de relatie. Eigenlijk zou iedereen het best eens nadenken over wat hij te bieden heeft en aan welke verbeterpunten hij moet werken om een goede partner te zijn voor aan een relatie te beginnen. Je moet eerst respect hebben voor jezelf, voor je dat van een ander kan krijgen."

Is een relatie zonder verliefdheid eerder iets voor oudere mensen? Zij hebben vaak al een of meerdere relaties achter de rug en willen nu niet meer per se die grote verliefdheid voelen.

"Ik denk niet dat er een onderscheid kan worden gemaakt tussen verschillende leeftijdscategorieën. Verliefdheid komt misschien meer voor bij jongere koppels, maar wederzijds respect is op elke leeftijd de basis van een gelukkige relatie. Als de verliefdheid geen plaats heeft gemaakt voor wederzijds respect, blijft er na die verliefdheid al gauw niets over. Het is immers wederzijds respect dat leidt tot een liefdevolle relatie, ongeacht de leeftijd. Respect tonen is iets waar je allebei, dag na dag, aan werkt. Het overkomt je niet, zoals verliefdheid dat wel doet. Wederzijds respect is er elke dag voor kiezen de ander zich goed te laten voelen. En dat is iets wat in een relatie altijd belangrijk is, ongeacht de leeftijd."



Wat als een van beide partners verliefd wordt op iemand anders?

"Wordt een van beide partners verliefd op een derde, dan moet die zich de vraag stellen waarom die verliefdheid is ontstaan. Zijn bepaalde behoeften niet vervuld in de relatie of is het simpelweg te wijten aan lustgevoelens? In het laatste geval moet je jezelf de vraag stellen of je het vertrouwen van je partner wil schenden voor de kortstondige bevrediging van die lustgevoelens. Is je antwoord daarop ja, dan komt dat volgens mij omdat je relationele behoeften voor een stuk niet worden voldaan. Als dat zo is, dan is het heel belangrijk te achterhalen waarom. Het klinkt misschien paradoxaal maar de oorzaak van de eigen niet ingeloste behoeften ligt vaak bij jezelf, niet bij je partner. Uit mijn onderzoek blijkt dat 78 procent van de proefpersonen die bepaalde vaardigheden hebben ook gelukkig zijn in hun relatie. Het feit dat iemands behoeften niet worden ingelost, ligt vaak aan een gebrek

aan specifieke vaardigheden. Gelukkig kan je die met de juiste begeleiding aanleren, zodat je behoeften niet langer in de kou blijven staan."

Is het wegvallen van de verliefdheid net niet de reden waarom koppels jouw hulp als relatiecoach zoeken?

"De meerderheid was aanvankelijk wel verliefd op elkaar, maar er zijn ook koppels bij wie dat niet zo was. Sowieso komen de mensen naar me toe wanneer ze twifelen of ze nog wel samen verder door het leven willen. Bij iedereen die hulp inroept, is het wederzijdse respect ergens zoekgeraakt. Ze beschikken niet over de vaardigheden om er zelf voor te zorgen dat beide partners zich weer gerespecteerd voelen. De relationele problemen zijn meestal te wijten aan een verkeerde aanpak, verkeerde patronen die beide partners moeten ombuigen. Als de partners in het begin verliefd waren, waren die verkeerde patronen er toen soms ook al, maar leken ze minder zwaar door te wegen. Wanneer de verliefdheid wegvalt, blijft alleen de ware ik en jij over, en die weten vaak niet hoe het nodige aan de relatie bij te dragen. Als er aanvankelijk geen verliefdheid was, is de kans natuurlijk veel minder groot dat je met elkaar in zo'n situatie terechtkomt."

Wat is je boodschap voor onze lezers?

"Verliefdheid kan, maar hoeft niet om een gelukkige relatie uit te bouwen. Begin echter geen relatie omdat je niet alleen door het leven kan, wel omdat een specifieke partner een meerwaarde in je leven kan betekenen. Sowieso zijn er geen garanties in een relatie en in het leven. Mensen zijn vergankelijk. Vandaag heb je een partner, morgen misschien niet meer. De enige zekerheid die je hebt, ben jijzelf. Zorg er dus voor dat je sterk in je schoenen staat en je ei kwijt kan in je job, hobby of passie. Geen enkele 'catch' wil een relatie aangaan met iemand die moet worden 'gered'. Maak jezelf aantrekkelijk door je onafhankelijk op te stellen en een positieve invloed op anderen te hebben. En als je een relatie begint, zorg er dan voor dat je wordt gerespecteerd en dat de behoeften van jullie beiden worden voldaan. Overweeg om de hulp van een relatiecoach in te schakelen als dat niet het geval is. Niemand heeft er baat bij om in een ongelukkige relatie te blijven hangen, of je nu verliefd was toen jullie elkaar leerden kennen of niet."

Gert (56) en Marianne (59) zijn dertien jaar samen. Verliefdheid hebben ze nooit gevoeld, toch vormen ze een gelukkig koppel dat samen een bloeiende horecazaak uitbaat.

Marianne: "Gert en ik leerden elkaar kennen toen hij nog samen was met zijn eerste vrouw. Zij hadden een bistro waar ik in het weekend regelmatig ging meehelpen. Ik wist dat het moeilijk ging tussen hen, maar van gevoelens tussen Gert en mij was op dat moment absoluut geen sprake. Toen ik daar niet meer werkte, hebben we elkaar ook drie jaar niet meer gezien."

Gert: "Op een dag liep ik in de stad en kwamen Marianne en ik elkaar toevallig tegen. Mijn vrouw en ik waren toen net zes maanden uit elkaar. Emotioneel ging ik door een heel zware periode, zeker omdat we samen een zoon hebben. Mijn ex-vrouw maakte het me bijzonder moeilijk, ook professioneel, omdat ze me van de ene op de andere dag liet zitten met de zaak. Marianne stelde voor om opnieuw af en toe bij mij te komen werken, maar het heeft nog enkele maanden geduurd voor ik haar contacteerde en we weer samen op de werkvloer stonden."

Marianne: "Op een bepaald moment kwam een van mijn collega's naar me toe om te zeggen dat ik even naar Gert moest gaan omdat hij zich niet goed voelde. Hij hulkte en ik probeerde hem te troosten. Op dat moment is er iets gebeurd tussen Gert en mij. Bij mij was het geen verliefdheid, eerder medeleven en de behoefte om hem te ondersteunen. Sindsdien zogen we elkaar ook buiten het werk, maar het heeft lang geduurd voor we gekust hebben. Praten, praten, praten ... Dat was wat we in het begin voortdurend deden. Grappig, want later bleek Gert in onze relatie geen prater." *(lacht)*

Gert: "In het begin was ik blij met de steun en betrokkenheid die Marianne toonde, maar mijn vertrouwen was zoek. Ik kan niet geloven dat iemand zomaar goed voor me wilde zijn, na alles wat ik meegemaakt had tijdens mijn scheiding. Toch bleef Marianne volhouden en me steunen ... Daar ben ik haar nog elke dag dankbaar voor. Verliefdheid heb ik ook nooit gevoeld, wel respect en met de tijd meer en meer liefde."

Marianne: "Hoewel we nooit die grote verliefdheid gevoeld hebben, is onze relatie standvastig en liefdevol en dat toch al dertien jaar lang. Onze relatie is gebaseerd op wederzijds respect. Dat is iets wat blijft, verliefdheid gaat zo snel voorbij. Er is een uitdrukking die naar mijn gevoel goed verwoordt wat verliefdheid inhoudt; in het begin rol je de rode loper voor elkaar uit, later trek je hem van onder elkaars voeten, zodat de ander op zijn gezicht zou gaan. Het klinkt misschien cru, maar er zit een grond van waarheid in. Als je verliefd bent, zie je de ander niet objectief en na verloop van tijd blijkt soms dat jullie helemaal niet kunnen samenleven."

Gert: "Marianne en ik zijn heel verschillend, maar we vormen een goed koppel. Zij is een echte flapuit, ik ben gesloten. Onze relatie is heel rustig begonnen en met de tijd zijn we steeds meer naar elkaar toegegroeid. Ondertussen heb ik mijn vorige zaak verkocht en zijn we samen een nieuw restaurant begonnen. We werken dag in dag uit samen en kennen elkaar door en door. We weten wat onze zwakheden zijn, aanvaarden ze en leerden er door de jaren mee omgaan. Waar ik me vroeger kon opjagen als Marianne weer eens begon te vitten omdat ze zich slecht voelde, loop ik nu gewoon weg tot de bui is overgewaaid." *(lacht)*