

Wat twee mensen nodig hebben

Een boek-cursus over datgene zonder wat liefde stilletjes dooft — en over hoe je haar vasthoudt

Maxim Fjodorov · Natalja Fjodorova

Over dit boek

Eenentwintig behoeften, drie principes, één doel — dat het warm is naast elkaar. Deze boek-cursus brengt samen wat psychologie, neurobiologie en sociologie hebben ontdekt over intieme relaties, en vertaalt het naar mensentaal: kort, met verhalen en zonder gezeur. Elk hoofdstuk gaat over één eenvoudig ding dat „samen“ levend maakt. Je leest het in één avond, het werkt jarenlang.

16+. Dit boek is informatief en vervangt geen werk met een psycholoog of relatietherapeut. Alle verhalen zijn samengesteld.

Van de auteurs

Maxim Fjodorov en **Natalja Fjodorova** — een stel en de auteurs van dit boek.

We zijn de relatie op een ongebruikelijke manier aangegaan: we zijn dit allemaal vanaf de eerste dagen gaan bestuderen — niet om te repareren wat al kapot was, maar om het wiel niet opnieuw uit te vinden en niet in de valkuilen van anderen te trappen. We zijn immers niet het eerste stel ter wereld: achter de mensheid liggen bergen aan ervaring en onderzoek, en het zou naïef zijn om diezelfde weg blindelings af te leggen. Daarom besloten we vanaf het begin om op die kennis te leunen.

En alles waar het hier over gaat, hebben we niet alleen maar gelezen — we ervaren het elke dag aan den lijve; onze verbintenis is juist dat laboratorium waar alles in de praktijk wordt getoetst. Het belangrijkste resultaat van die ervaring: onze gevoelens doven met de tijd niet — integendeel, ze groeien. En dat is het beste bewijs dat de aanpak werkt.

We hebben verzameld wat de wetenschap weet over intieme relaties, en het vertaald van droge academische taal naar mensentaal — naar een praktische en warme kaart. Geen blik van bovenaf, maar aantekeningen van binnenuit: van twee mensen die deze weg bewandelen en willen dat het bij jou net zo gaat — of beter.

En misschien wel het allerbelangrijkste. Dit boek heeft bijna geen zin om in je eentje te lezen. Een relatie is een spel met z'n tweeën: als maar één van de twee de kaart in handen heeft, repareert hij niet wat van allebei afhangt. Wij namen deze hoofdstukken samen door — tijdens ochtendwandelingen, zittend onder een boom, terugdenkend aan voorvallen uit ons eigen leven en uit het leven van bevriende stellen. Juist in zulke gesprekken werden

droge ideeën *van ons*. Daarom is de beste manier om verder te lezen **met z'n tweeën**: een hoofdstuk, en daarna een gesprek. En niet „wie van ons heeft gelijk“, maar „hoe zit dat eigenlijk bij ons?“.

Proloog. De onzichtbare lijst

Ze houden van elkaar. Echt waar.

En toch betrappen ze zich op een ochtend erop dat ze zwijgend ontbijten — als twee medereizigers in een trein die niet weg kunnen van elkaar. Niemand was vreemdgegaan. Niemand had geschreeuwd. Het werd gewoon... leeg tussen hen. De warmte was ergens verdwenen, en het is onduidelijk — wanneer.

Bekend? Zo niet — dan zie je het ooit nog wel een keer bij vrienden. En het verhaal is bijna altijd hetzelfde, en het klinkt beledigend eenvoudig: **liefde alleen bleek niet genoeg**.

Niet omdat het gevoel onecht was. Maar omdat ieder van ons vanbinnen een lijst heeft. Lang, onuitgesproken, meestal zelfs onzichtbaar voor onszelf. Daarop staat wat we van onze naaste nodig hebben om ons goed te voelen naast diegene: om ons geliefd te voelen, nodig, veilig, vrij, begeerd. Zolang de punten op die lijst worden ingevuld — ademt de liefde. Zodra ze maandenlang worden genegeerd — begint zelfs een sterk gevoel stilletjes te stikken. Zonder ruzies. Het dooft gewoon.

Goed nieuws: die lijst is niet eindeloos en niet mysterieus. Wetenschappers die decennialang duizenden stellen observeerden, hebben hem in grote lijnen ontcijferd. Er staan ongeveer **twee dozijn punten** op. En bijna alle ruzies, kwetsuren en „we zijn uit elkaar gegroeid“ zijn een signaal dat een van die punten al lang op rood staat.

Dit boek is een kaart van jouw lijst en die van hem (haar).

En dit is belangrijk: je hoeft hem niet pas open te slaan als het al „brandt“. Ja, hij helpt om te repareren wat is vastgelopen — hij laat zien welk punt precies is weggezakt en wat je ermee moet doen. Maar het allerbeste moment ervoor is het *allereerste begin*, wanneer jullie net samen zijn en allebei maximale interesse en energie voor elkaar hebben. Aan het begin is het het goedkoopst om het juiste fundament te leggen: gewoontes van warmte, vertrouwen en zorg — terwijl er nog niets te „repareren“ valt. Sterke stellen zijn niet

degenen die geluk hadden, maar degenen die zich bijtijds met hun „samen“ bezighielden. Dus of je dit nu leest op je derde date of in je vijftiende huwelijksjaar — je bent op tijd: de een bouwt, de ander repareert, en het boek is voor allebei.

We gaan je niet belasten met theorie. Elk hoofdstuk gaat over één levend ding: wat het is, waarom het zo werkt (de wetenschap zit erin, maar verstoopt in kleine voetnoten — kijk erin als je nieuwsgierig wordt), hoe je merkt dat het ontbreekt, en wat je er vandaag al aan kunt doen. Aan het eind van elk hoofdstuk staat één regel die het waard is om mee te nemen.

Hoe de reis is opgebouwd. De eenentwintig behoeften hebben we verdeeld over zes overzichtelijke blokken — dat zijn zes module-hoofdstukken:

1. **Liefde en verbinding** — over hoe je liefhebt, geliefd bent en nabij blijft.
2. **Veiligheid en steun** — over een achterban, zorg en „met jou ben ik niet bang“.
3. **Erkenning en betekenis** — over hoe belangrijk het is om gezien en nodig te zijn.
4. **Trouw** — over toewijding en volwassen verantwoordelijkheid.
5. **Eenheid en vrijheid** — over een „wij“ dat het „ik“ niet verstikt.
6. **Plezier en schoonheid** — over passie, vreugde en de vonk.

Daarna volgen **drie principes** die deze verzameling tot een werkend systeem maken. En als finale — over hoe dit alles in een gelukkig leven als geheel past.

En een klein verzoek: lees dit als het kan niet in je eentje, maar samen met degene met wie je het warmer wilt krijgen. Dit boek werkt met vier handen.

Klaar? Dan beginnen we bij het allereerste begin — bij datgene waar het allemaal om draait.

Hoofdstuk 1. Liefde en verbinding

Hier woont de kern — vijf behoeften waaruit het gevoel „wij zijn nabij“ groeit. Liefhebben en geliefd zijn, vertrouwen, begrepen worden, elkaar verwarmen. Als het in dit hoofdstuk bij jullie op orde is — repareert bijna al het andere makkelijker. We beginnen.

Geven is kracht

behoefte N^o1 · „liefhebben“

Stel je twee mensen voor. De een vraagt zich steeds af: „wat krijg ik hieruit?“ De ander — „wat kan ik geven?“ Raad over een jaar maar eens wie van hen gelukkiger is. Spoiler: niet degene die kreeg.

We zijn gewend om over liefde te denken als over iets wat ons *toekomst*. Maar er bestaat een aparte, heel oeroude behoefte — **zelf liefhebben**. Zorg, warmte, aandacht geven. Dat is geen opoffering en geen „gebrek aan eigenliefde“ — het is een ingebouwd mechanisme: als je voor je naaste zorgt, schakelen bij jezelf de pleziercentra in je hersenen in.¹ Erich Fromm zei het harder: het vermogen om te *geven* is geen zwakte, maar de hoogste uiting van kracht. Liefhebben is een werkwoord, geen souvenir.²

En dit is belangrijk: door te geven win je tweemaal. Mensen die hun partner steunen, leven met een lager stressniveau — en in langlopende observaties bleken *degenen die zorg gaven, gezonder dan degenen die haar alleen ontvingen*.³

Alarmbelletjes. Je hebt niemand om je opgespaarde warmte aan te geven — en die verzuurt tot prikkelbaarheid. Of je blijken van aandacht worden steeds weggewuifd: „niet nodig hoor, dat doe ik zelf“. Liefde die niet mag stromen, verandert in wrok.

Wat te doen. - Zoek elke dag één concrete gelegenheid om iets te geven — van een kop thee tot „ik ben trots op je“. - Aanvaard ook de zorg die je terugkrijgt. Afgewezen zorg dooft bij de ander de zin om te geven.

Onthoud: liefde wordt niet gemeten aan hoeveel je gekregen hebt, maar aan hoeveel je hebt weten te geven — en juist dat maakt jou rijker.

Een veilige haven

behoefte №2 · „geliefd zijn“

Je komt verpletterd thuis — een mislukking op je werk, alles loopt fout. En het enige wat je wilt, is dat één iemand op de wereld zegt: „kom hier. ik ben bij je. we komen er wel uit“.

Dat is de tweede basisbehoefte — **geliefd zijn**. Voelen dat je wordt aanvaard, gewaardeerd en niet in de steek gelaten — zoals je bent, met je mislukkingen en je kuren. Psychologen noemen dat veilige hechting, en het verlangen ernaar is een van de krachtigste menselijke motieven, „van de wieg tot het graf“.⁴ We hebben het letterlijk levensnoodzakelijk nodig om een sterke, intieme band te voelen — dat is geen gril, dat is het fundament van de psyche.⁵

Zonder dat gevoel is een mens eenzaam, zelfs in een relatie. En mét dat gevoel heb je een „veilige haven“ waar je in elke storm naar terug kunt keren, en van waaruit je zonder angst de wereld in kunt gaan.

Alarmbelletjes. Jaloezie, voortdurend controleren „hou je wel van mij?“, angst om verlaten te worden. Of juist het afwerende „ik heb niemand nodig“ — zo verbergt men diezelfde onvervulde behoefte.

Wat te doen. - Spreek rechtstreeks over liefde — met woorden, aanraking, aandacht. „Dat snap je toch wel“ werkt hier niet. - Wees in een onrustig moment van je partner een haven, geen adviseur: eerst „ik ben bij je“, daarna al het andere.

Onthoud: thuis is geen muren, maar een mens naar wie je hoe dan ook kunt terugkeren.

Wanneer je het harnas mag afdoen

behoefte №3 · „nabijheid en vertrouwen“

Hij vertelde haar iets wat hij nog nooit aan iemand verteld had — een oud, beschamend, pijnlijk verhaal. Hij sprak met zijn ogen op de tafel gericht. En zij hield gewoon zijn hand vast en onderbrak hem niet. Toen hij klaar was, was er meer tussen hen dan een uur eerder.

Dat „meer“ is **nabijheid** — het gevoel dat er een mens naast je is aan wie je jezelf zonder harnas kunt laten zien. En nabijheid steunt op **vertrouwen**: de zekerheid dat je niet verraden wordt en dat je kwetsbaarheid niet tegen je gebruikt wordt. Het een leeft niet zonder het ander: echt nabij kun je alleen komen tot iemand die je vertrouwt.⁷

Vertrouwen zijn geen eden, maar opgebouwde ervaring: „hij is betrouwbaar, zij is attent“. Hoe hoger het vertrouwen, hoe dieper de nabijheid en hoe minder jaloezie en muren er in het stel zijn.²⁰

Alarmbelletjes. Jullie praten „zakelijk“, maar niet over de ziel. Er zijn taboeonderwerpen ontstaan. Je wilt de telefoon van de ander checken. Dat gaat allemaal over weggezakt vertrouwen.

Wat te doen. - Houd je aan kleine beloftes: vertrouwen wordt opgebouwd uit honderd nagekomen „ik koop het“, „ik bel je“, „ik ben op tijd“. - Reageer behoedzaam op openhartigheid — oordeel niet en kleineer niet. Eén misplaatste grinnik sluit een mens voor lange tijd af. - Ga zelf als eerste tot kwetsbaarheid over. Nabijheid is een uitwisseling, geen verhoor.

In de marge: geld, spaarpotjes en vertrouwen

Geld is een veelvoorkomende test op vertrouwen, en de wetenschap is hier streng. Een verborgene rekening, een geheim spaarpotje, een verzwegen schuld — dit wordt zelfs „financiële ontrouw“ genoemd: zulke geheimen hangen samen met een merkbaar lagere relatietevredenheid.¹⁵² En ruzies over geld zijn überhaupt het sterkste type conflict dat een scheiding voorspelt, sterker dan welk ander dan ook.¹⁵³ En andersom: in een zeldzaam *gerandomiseerd* experiment hielden relaties van stellen die hun financiën hadden samengevoegd, sterker stand dan die van stellen die alles apart hielden.¹⁵⁴

Maar het draait niet om het geld als zodanig — het draait om het **geheim** en om de instelling. Een open buffer „voor zware tijden, voor ons“ en een geheim spaarpotje „voor het geval we uit elkaar gaan“ zijn psychologisch tegengesteld: het eerste versterkt het „wij“, het tweede bereidt stilletjes de bodem voor een breuk voor (en versnelt die niet zelden). Persoonlijk geld en redelijke zelfstandigheid zijn normaal; abnormaal is het **geheim**.

Dus de vraag is niet „moeten we alles in één portemonnee samenbrengen“, maar simpel: *weet mijn partner hiervan? beslissen we dit samen? waar werkt deze buffer voor — voor onze gezamenlijke toekomst of voor mijn nooduitgang?* Transparantie geneest, het geheim ondermijnt.

Onthoud: nabijheid begint daar waar je het harnas kunt afdoen en kunt weten dat er niet op je geslagen wordt.

„Ik begrijp je“ — bijna als „ik hou van je“

behoefte №4 · „wederzijds begrip en aanvaarding“

Ze verhuisde naar een nieuwe stad en kwijnt weg: eenzaam, alles is vreemd. Hij had het standaard „ach, maak je geen zorgen, het komt wel goed“ kunnen zeggen. Maar hij zei iets anders: „ik begrijp het. het is nu echt zwaar voor je, je mist thuis. laten we bedenken hoe je hier kunt wennen“. En het liet haar los.

Het verschil zit in **begrip en aanvaarding**. Begrip is wanneer je voelt: ik ben echt gehoord. Aanvaarding is wanneer men mij met al mijn gebreken ziet en me toch niet wil veranderen. De psycholoog Carl Rogers noemde zulke onvoorwaardelijke aanvaarding de belangrijkste voorwaarde waaronder een mens überhaupt kan groeien.¹³ En modern onderzoek laat zien: het gevoel „ik word begrepen“ hangt sterk samen met zowel relatietevredenheid als zelfs met je welbevinden.²⁰

Een klein bonusje: begrijpen is niet alleen belangrijk in nood. Wanneer je je oprecht verheugt over het succes van je partner, wordt de band zelfs nóg sterker dan wanneer je troost in verdriet.²³

Alarmbelletjes. Vaak „je luistert niet naar me“ en „ze willen me veranderen“. De drang om te bekvechten en gelijk te halen in plaats van er gewoon te zijn.

Wat te doen. - Benoem eerst het gevoel („ik zie dat het je raakt“), en pas daarna oplossingen. Niet andersom. - Kleinere niet: „onzin, vergeet het“ is het tegenovergestelde van aanvaarding. - Bedenk: begrijpen betekent niet instemmen. Je kunt een gevoel aanvaarden zonder de conclusie te delen.

Onthoud: begrepen worden is bijna als geliefd zijn. Geef het de ander — en je krijgt het terug.

De omhelzing die geneest

behoefte №5 · „warmte en tederheid“

Ze kwam boos en uitgeput binnen. Hij ging niet uitvragen wat er gebeurd was — hij liep gewoon naar haar toe en omhelsde haar zwijgend, terwijl hij over haar rug streek. Een minuut — en haar schouders zakten, de boosheid smolt weg. „Ik had je omhelzing zo nodig“, verzuchtte ze.

Dat is **tederheid** — een zachte, warme taal van de liefde, verstaanbaar zonder woorden. Omhelzingen, aanrakingen, een lieve toon, „kom hier“. Het lijkt een kleinigheid, maar in werkelijkheid is het een krachtig medicijn: warm lichamelijk contact met een naaste kalmeert het lichaam, verlaagt de bloeddruk en het niveau van stresshormonen.³² Stellen die elkaar vaak omhelzen en zich niet generen voor tederheid in het dagelijks leven, zijn gemiddeld tevredener over elkaar.

Zonder tederheid verdwijnt de liefde niet — ze verschraalt. Ze wordt droog, zakelijk, „volgens schema“. En juist warmte in de kleine dingen voorkomt dat de gevoelens afkoelen.

Alarmbelletjes. Jullie leven als beleefde burenen: alles correct, maar zonder aanrakingen en lieve woorden. Je verlangt naar warmte — of, juist andersom, je lichaam lijkt zich te hebben afgeschermd.

Wat te doen. - Breng de tederheid terug in het dagelijks leven: omhels elkaar bij thuiskomst, raak elkaar „zomaar“ aan, kus zonder aanleiding. - Geef in een moeilijk moment eerst warmte (een hand, een omhelzing), daarna woorden. - Let op je toon. Een warme intonatie maakt zelfs een ruzie zachter.

Onthoud: soms zegt een omhelzing „ik hou van je“ preciezer dan welke woorden ook.

Hoofdstuk 2. Veiligheid en steun

Liefde komt alleen tot bloei daar waar het niet eng is. Dit hoofdstuk gaat over een achterban: over hoe je elkaars steun, bescherming en de plek kunt zijn waar je kunt uitademen. Vijf behoeften die antwoord geven op één vraag: „ben ik veilig bij jou?“

„Je bent niet alleen“

behoefte N°6 · „zorg“

Hij werd ziek met koorts. Zij zegde haar eigen plannen af, zette thee, dekte hem toe met een deken en bleef gewoon naast hem. Hij viel in slaap met de gedachte: ik ben niet alleen, er is iemand die voor me zorgt. De ochtend erna voelde hij zich beter — en niet alleen door de thee.

Zorg is aandacht voor hoe het écht met je gaat. De bereidheid om in een moeilijk moment je schouder te bieden. En hier zit een subtiliteit die bijna iedereen mist: niet de hulp zelf is belangrijk, maar de **responsiviteit** — het raken van wat een mens nu werkelijk nodig heeft. Wetenschappers noemen het aanvoelen van elkaars behoeften de hoeksteen van nabijheid.²⁰ En het beste werkt stille, onopdringerige zorg, die je niet met je neus op je hulpeloosheid drukt.²²

En een naaste dichtbij is letterlijk een pijnstillertje. In een experiment wachtten vrouwen op een lichte elektrische schok; toen ze de hand van hun man vasthielden, reageerden hun hersenen merkbaar zwakker op de dreiging — en hoe gelukkiger het huwelijk, hoe zwakker.³⁹

Alarmbelletjes. Je bent gestopt met praten over je moeilijkheden — „het komt toch niet aan“. Je lost alles in je eentje op, terwijl er iemand naast je is.

Wat te doen. - Vraag eerst: „wil je dat ik help, je omhels of gewoon luister?“ — en geef precies dat. - Help op zo'n manier dat je niet vernedert. Steun is geen gelegenheid om te herinneren wie hier de sterkste is.

Onthoud: zorg is niet „een mens repareren“, maar raken wat hij nu nodig heeft.

De achterban

behoefte №7 · „steun“

Ze besloot van beroep te veranderen en was bang het niet aan te kunnen. Hij praatte het haar niet uit en zweeg ook niet — hij stelde samen met haar een plan op, nam een deel van het huishouden op zich om haar avonden vrij te maken, en herhaalde af en toe: „het lukt je, ik geloof in je“. Een jaar later — een nieuw vak. En het gevoel dat ze een team zijn.

Steun is „ik sta pal voor je“. Emotioneel (luisteren, opbeuren), in daden (een deel van de last overnemen) en met woorden (advies, als erom gevraagd wordt). Wanneer je een betrouwbare achterban hebt, neem je dapperder risico's en incasseer je klappen makkelijker: dat is het al lang beschreven „buffereffect“ — een naaste verzacht de klappen van stress op de psyche.⁴⁰

Dat is geen metafoor, maar een kwestie van gezondheid en een lang leven: de kwaliteit en aanwezigheid van intieme banden beïnvloeden het risico op vroegtijdige sterfte net zozeer als het stoppen met roken.⁴¹ Naast een betrouwbaar mens werken de hersenen in een energiebesparende stand — en eenzaamheid komt hen letterlijk duurder te staan.⁴⁶

Alarmbelletjes. „Ieder voor zich“. Je draagt je overwinningen en mislukkingen zwijgend. Het gevoel is ontstaan dat jullie parallel leven.

Wat te doen. - Maak onderscheid: heeft een mens nu advies nodig of gewoon een schouder? Vraag het. - Steun dromen met daden — maak tijd vrij, neem een deel van de zorgen over. - Verheug je over de successen van je partner net zo actief als je troost in tegenslag.

Onthoud: een echte achterban is weten dat, wat er ook gebeurt, jullie hoe dan ook met z'n tweeën zijn.

Grond onder je voeten

behoefte №8 · „stabiliteit en betrouwbaarheid“

Elke ochtend brengt hij haar naar haar werk — een gewoon ritueel. Tijdens een hevige sneeuwstorm stond het verkeer stil, maar hij was eerder vertrokken en bracht haar toch. Niets heroïsch. Gewoon „hij doet altijd wat hij belooft“. En dat geeft rust.

Stabiliteit is voorspelbaarheid en vertrouwen in de toekomst van het stel. Geen verveling, maar **grond onder je voeten**: wanneer je je geen zorgen hoeft te maken dat alles instort, komt er een hoop kracht vrij voor het leven — groei, werk, kinderen. Maslow zette de behoefte aan veiligheid niet voor niets bijna helemaal onderaan: zolang het fundament wankelt, bouw je er niets bovenop.¹ En een betrouwbare, voorspelbare partner is juist die veilige hechting waarnaast je je minder zorgen maakt en stress beter incasseert.⁶

Trouwens, over de vonk: voorspelbaarheid en passie zijn geen vijanden. Kleine gezamenlijke rituelen (samen eten, tradities) geven een stel een gevoel van eenheid — als ze er allebei zin in zien, en niet een lege routine.⁵¹

Alarmbelletjes. Dramatische schommelingen — uit elkaar—weer samen—weer uit elkaar. Voortdurend „en wat brengt morgen“. Onrust in plaats van steun.

Wat te doen. - Houd je woord in de kleine dingen — betrouwbaarheid is daaruit opgebouwd. - Begin met een paar eigen rituelen en koester ze. - Benoem in een crisis: „wij staan niet ter discussie — de vraag gaat over dit concrete punt“.

Onthoud: stabiliteit is geen kooi, maar het fundament waarop je pas iets groots kunt bouwen.

„Met jou ben ik niet bang“

behoefte N°9 · „bescherming“

Een dronken man viel haar op straat lastig. Hij ging zwijgend tussen hen in staan, vroeg rustig en vastberaden om weg te gaan en bracht haar weg. 's Avonds zei ze: „ik voel me zo veilig als jij erbij bent. ik weet dat je mij geen kwaad laat overkomen“.

Bescherming is weten dat je naaste je rugdekking geeft: voor je opkomt bij vreemden, je niet verraadt, thuis een sfeer schept waar je kunt uitademen. Wanneer er een „eigen“ mens naast je is, kalmeert het lichaam letterlijk — de aanwezigheid van een naaste verlaagt fysiologische angst.³⁹ Onder stress zoeken mensen bescherming bij hun naasten — en als ze die krijgen, verdragen ze tegenslag makkelijker.⁴⁵

Bescherming is de zus van vertrouwen. Als je geliefde niet aan jouw kant gaat staan (of, erger, zelf de bron van gevaar wordt), stort de hele basis in.

Alarmbelletjes. Voor vreemden sta je er alleen voor. Thuis moet je op je hoede zijn. Er is niemand die je „de rug“ dekt.

Wat te doen. - Ga aan de kant van je partner staan bij anderen — bewaar de evaluatie voor later en onder vier ogen. - Maak van het huis een plek zonder dreigingen en vernederingen. - Geef bij onrust steun: „ik ben bij je, ik laat jou geen kwaad overkomen“.

Onthoud: „met jou ben ik niet bang“ is een van de kostbaarste zinnen die je kunt verdienen.

Een plek waar je kunt uitademen

behoefte N°10 · „gezelligheid en comfort“

Het is avond. Hij kijkt naar een wedstrijd, zij leest naast hem, met haar hoofd op zijn schouder. Het licht is gedempt, niemand heeft haast. Er „gebeurt“ niets — en juist daarom is het zo fijn.

Gezelligheid is de mogelijkheid om jezelf te zijn en te ontspannen naast een mens, zonder een masker op te houden. Een huis als een **veilige haven**, en niet als een tweede baan waar je opnieuw moet voldoen. Dit is een onderschat, maar zeer belangrijk ding: naast iemand bij wie het veilig is, daalt het niveau van het stresshormoon³⁶ — en het gevoel van emotionele veiligheid beschouwen therapeuten überhaupt als het fundament van een diepe band.⁴⁹ Soms is samen gewoon zwijgen kostbaarder dan welk gesprek dan ook.

Alarmbelletjes. Thuis moet je „op je tenen lopen“, op vitterij wachten, bang zijn om te ontspannen. Je wilt overal uitrusten, alleen niet thuis.

Wat te doen. - Koester de stille gezamenlijke rituelen — avonden en weekenden waarop je niets hoeft te bereiken. - Verminder de achtergrondkritiek. Het huis is een plek van aanvaarding, niet van beoordeling. - Richt de ruimte samen in, en maak haar „van jullie“.

Onthoud: thuis is niet daar waar het mooi is, maar daar waar je eindelijk kunt uitademen.

Hoofdstuk 3. Erkenning en betekenis

Het is voor een mens niet genoeg om geliefd te zijn — het is voor hem belangrijk om *gezien* en *nodig* te zijn. Drie korte lessen over hoe je je partner zich niet onzichtbaar laat voelen — en hoe een eenvoudig „dank je“ het stel steviger bij elkaar houdt dan je denkt.

Gezien worden

behoefte №11 · „erkenning“

De vrouw promoveerde. De man bromde niet zomaar „goed gedaan“ — hij vertelde vrienden hoe vasthoudend ze was, en bedankte haar apart: „dank je dat je bij die werkdruk ook nog bij ons was“. Ze voelde zich tien centimeter langer.

Erkenning is de behoefte om gezien en gewaardeerd te worden: dat je inspanningen, je persoonlijkheid, je bijdrage niet als vanzelfsprekend worden beschouwd. Maslow rekende respect en erkenning tot de basisbehoeften van de mens.¹ En hier komt een krachtige techniek: het is belangrijk om niet alleen werk te erkennen, maar ook *vreugde*. Hoe je reageert op het goede nieuws van je partner — met oprecht enthousiasme of met een half oor — voorspelt het geluk van het stel soms sterker dan steun in nood.²³

Sterker nog: wanneer je het beste in een mens ziet en bevestigt, help je hem dat beste te worden — psychologen noemen dat het „Michelangelo-effect“: een naaste beitelts als het ware uit ons die versie waarvan we willen zijn.⁷⁷

Alarmbelletjes. De partner voelt zich onzichtbaar. Hij doet zijn best — en hoort geen respons. Hij begint erkenning elders te zoeken: op het werk, bij vrienden.

Wat te doen. - Reageer op goed nieuws levendig, niet plichtmatig. - Prijs concreet: niet „je bent geweldig“, maar „wat heb jij dat goed opgelost met die klant“. - Wees hardop trots, en ook waar anderen bij zijn.

Onthoud: mensen komen tot bloei daar waar ze gezien worden — en verwelken daar waar ze als vanzelfsprekend worden genomen.

„Zonder jou is het niet hetzelfde“

behoefte N°12 · „nodig zijn“

De man, moe, prutst een uur lang aan een lekkende kraan. De vrouw zegt: „dank je, zonder jou had ik het niet gered — jij bent mijn manusje-van-alles“. En iets in hem richt zich op. Hij — is nodig.

Dit is een aparte, heel diepe behoefte — **nodig en betekenisvol zijn**. Voelen dat het leven van je naaste zonder jou armer zou zijn, dat jij een rol speelt die niet te vervangen is. Wetenschappers noemen dat met een mooi woord *mattering* — „ertoe doen“. ⁵² Het is letterlijk de lijm van de relatie: daar waar beiden hun belang voor elkaar voelen, zijn stellen steviger en gelukkiger. ⁵³

Een interessant detail: het gevoel „ik ben belangrijk voor jou“ is een gemeenschappelijk mechanisme waardoor zowel nabijheid als gesprekken als seks het stel verwarmen. Zolang er een gevoel van betekenis is, kan een tekort aan het ene deels worden gecompenseerd door het andere. ⁵⁴

Alarmbelletjes. De gedachte „ze redden zich wel zonder mij / ik ben makkelijk te vervangen“. Een mens kruipt ofwel uit zijn vel om zijn nut te bewijzen, ofwel hij geeft het op en trekt zich terug.

Wat te doen. - Zeg rechtstreeks waarin je partner voor jou precies onvervangbaar is. - Wees niet bang om hulp te vragen — de gelegenheid om nodig te zijn is een geschenk, geen last. - Merk zijn unieke bijdrage aan jullie gezamenlijke leven op.

Onthoud: mensen hoeven niet alleen geliefd te zijn — ze moeten ook *nodig* zijn.

De magie van het woord „dank je“

behoefte N°13 · „dankbaarheid“

Hij haalt haar elke dag van haar werk op. Een gewoonte, hij merkte het niet meer op. Op een keer bleef ze bij de auto staan dralen: „dank je dat je me altijd ophaalt. ik vind het echt fijn“. Eenvoudige woorden — en het verwarmde hem de hele avond. De volgende dag kwam hij in een nog beter humeur aanrijden.

Dankbaarheid is wanneer de bijdrage van elkaar niet naar de achtergrond verdwijnt. Het klinkt banaal, maar juist zij is een van de sterkste en best beproefde „vitaminen“ voor een stel. Een alledaags „dank je“ werkt als een booster: in dagboekonderzoek voorspelde het een

groei van nabijheid en tevredenheid letterlijk de volgende dag al.⁵⁸ En in een grote enquête onder gezinnen bleek het uiten van dankbaarheid de meest stabiele voorspeller van huwelijkskwaliteit — en het verzachtte zelfs de klap van financiële moeilijkheden.⁶³

De logica is simpel: waar wordt bedankt — daar doet men verder zijn best; waar alles „vanzelfsprekend“ is — daar stapelen wrok en gevit zich op. En het verraderlijke is dat **men juist als eerste ophoudt te bedanken voor het regelmatige** — voor wat zich elke dag herhaalt. Een jongen betaalt het diner in een café — „hij is toch een man, zo hoort het“. Een meisje heeft voor de honderdste keer gewassen en gestreken — „dat is toch vanzelfsprekend“. Hoe gewoner de bijdrage, hoe onopvallender ze is — en hoe belangrijker om haar hardop te benoemen. Het is de moeite waard om niet alleen voor heldendaden te bedanken, maar ook voor die onzichtbare achtergrond waarop jullie gezamenlijke leven steunt.

Alarmbelletjes. Het goede van elkaar wordt als vanzelfsprekend ervaren. De aandacht verschuift naar de gebreken. „En ik dan, ik doe alles voor jou“.

Wat te doen. - Bedank juist voor de routine — voor wat „toch wel duidelijk is“: het betaalde diner, de was, het dagelijkse ophalen. Hoe gewoner de bijdrage, hoe nodiger het is om „dank je“ te horen. - Maak er een gewoonte van — zelfs een kort dagelijks „dank je“ verandert het klimaat. - Prijs de mens, niet jezelf: „jij bent attent“, en niet „ik heb geluk gehad“.

Onthoud: „dank je“ kost nul euro en houdt het stel steviger bij elkaar dan een gezamenlijke bankrekening.

Hoofdstuk 4. Trouw

Liefde zonder betrouwbaarheid blijft puberaal. Dit korte hoofdstuk gaat over twee volwassen dingen: toewijding, die zekerheid over morgen geeft, en verantwoordelijkheid, waarop respect steunt.

„Ik blijf“

behoefte N^o14 · „toewijding“

Hem werd een uitstekende functie in een andere stad aangeboden. Het klonk verleidelijk — maar het heen-en-weergereis zou het gezin schaden. Hij besprak het met zijn vrouw en wees het af: „voor mij is het belangrijkste om dichtbij te zijn“. Zij voelde geen schuld, maar steun: op hem kun je rekenen.

Toewijding is „ik kies voor jou en blijf, ook als het moeilijk is“. Geen kooi, maar een bewuste beslissing om aan de kant van je partner te staan en niet weg te rennen bij de eerste problemen. Sternberg beschouwde dit als een van de drie pijlers van de liefde — naast nabijheid en passie.¹⁴ En dit hebben decennia van onderzoek aangetoond: toewijding steunt op drie dingen — hoe tevreden je bent, hoeveel je er al in hebt geïnvesteerd en hoe onaantrekkelijk de „alternatieven“ zijn.⁶⁵ Hoge wederzijdse toewijding is een van de sterkste voorspellers dat een stel standhoudt.

Toewijding is zichtbaar aan daden: de bereidheid om iets op te offeren omwille van „ons“ komt juist daaruit voort.⁶⁹ En bij stellen die decennialang gelukkig samen zijn, „lichten“ zelfs de hersenen bij een blik op de foto van de partner nog steeds „op“, als bij een prille verliefdheid.⁷³

Alarmbelletjes. Achterdocht, jaloezie, onwil om verplichtingen aan te gaan, voortdurend „en wat als het ergens anders beter is“. Dat houdt allebei in een stress van waakzaamheid.

Wat te doen. - Maak toewijding zichtbaar: laat met woorden en daden zien dat jullie prioriteit zijn. - Koester het geïnvesteerde (gezamenlijke plannen, tijd) en kleiner het niet met „alternatieven“. - Onthoud je in een ruzie van het destructieve — dat is juist trouw in actie.

Onthoud: toewijding is niet „ik kan nergens heen“, maar „ik kan ergens heen, maar ik kies voor jou“.

Een volwassene naast je

behoefte N°15 · „verantwoordelijkheid“

Er is een kind geboren, nachten zonder slaap, allebei aan hun grens. De man komt uitgeput thuis — maar ziet dat zijn vrouw nog meer afgemat is, en neemt het in bad doen en naar bed brengen op zich. Niet omdat hij „volgens een lijst verplicht is“, maar omdat het hun gezamenlijke kind en hun gezamenlijke taak is. Zijn vrouw kijkt vol respect naar hem: naast haar — een volwassene.

Verantwoordelijkheid is de bereidheid om je woord te houden en je eigen deel te trekken, om niet alleen „wat wil ik“ te denken, maar ook „hoe pakt dit uit voor ons“. Fromm noemde zorg en verantwoordelijkheid rechtstreeks elementen van rijpe liefde: zonder hen blijft het gevoel infantiel.¹² En tevredenheidsonderzoek bevestigt iets simpels: waar de last en de verantwoordelijkheid min of meer eerlijk worden gedeeld, daar is men gelukkiger en stabiel.

Een subtiel punt: „eerlijk“ in een intieme relatie is geen boekhouding van „jij mij — ik jou“. Begin je een strenge dienstenadministratie bij te houden — dan daalt de tevredenheid; stellen die zorgen naar behoefte en niet op bonnetje, zijn gelukkiger.⁷⁴

Alarmbelletjes. Eén persoon „valt“ systematisch uit — uit het huishouden, uit beslissingen, uit de zorg voor de kinderen — en de hele last komt op de ander te liggen. Het onrecht stapelt zich op, het vertrouwen smelt.

Wat te doen. - Verdeel de last eerlijk, inclusief het onzichtbare werk (wie denkt aan de artsen, cadeaus, de crèche). - Vergist? Erken het, bied excuses aan, herstel het. Dat herstelt het vertrouwen sneller dan smoesjes. - Denk in de logica „hoe beïnvloedt dit ons“, en niet „hoe is het handiger voor mij“.

Onthoud: volwassen liefde is twee mensen, die ieder hun eigen deel trekken en hun woord houden.

Hoofdstuk 5. Eenheid en vrijheid

De subtielste balans in een stel: één geheel zijn — en daarbij niet oplossen. Twee lessen die op het eerste gezicht met elkaar in tegenspraak zijn, maar in werkelijkheid alleen samen werken.

Team „wij“

behoefte N^o16 · „gemeenschappelijkheid“

Elke zondag zijn ze samen in de bergen of op de fiets — dat is van hen samen. Voor de grap noemen ze zichzelf „het team“. Toen hij zijn baan verloor, zei hij tegen vrienden niet „ik heb een probleem“, maar „we hebben besloten dat dit een kans is om iets te veranderen“. En juist dat „wij“ trok hen het snelst uit de crisis.

Gemeenschappelijkheid is het gevoel dat jullie niet zomaar twee mensen onder één dak zijn, maar één „wij“: gezamenlijke waarden, grappen, doelen, een teamgevoel. Dat is geen sentimentaliteit, maar iets meetbaars. Wetenschappers tellen zelfs de voornaamwoorden: bij stellen in wier taalgebruik meer „wij“ zit (en niet „ik“ en „jij“), is zowel de interactie warmer als de tevredenheid hoger.⁸¹ Zulke stellen beschouwen een probleem als een gemeenschappelijke vijand, in plaats van elkaar te bevechten.

Het geheim zit ook in *hoe* jullie elkaar helpen. In sterke stellen helpt men naar behoefte — „jij hebt het nodig, ik doe het“ — en niet volgens een ruil „jij mij, ik jou“.⁸⁴

Alarmbelletjes. Jullie leven parallel: er zijn steeds minder gezamenlijke bezigheden, doelen en verhalen. „Ieder voor zich“ onder één dak.

Wat te doen. - Begin met iets *eigen* gezamenlijks — een hobby, een traditie, een doel. - Ga in je taal en in je hoofd over op „wij“: het probleem is gezamenlijk, niet „van jou“. - Verzamel gezamenlijke ervaring. Daaruit bestaat het „wij“.

Onthoud: „wij tegen het probleem“ is altijd sterker dan „ik tegen jou“.

Waarom zijn we samen

behoefte №17 · „gezamenlijke zin en doel“

Bij hen is alles „goed“: de hypotheek wordt afgelost, de kinderen zijn gevoed, de vakantie staat gepland. En op een avond vraagt iemand: „zeg, waar gaan we eigenlijk naartoe? waar is dit allemaal voor?“ — en er valt een stilte. Het lijkt een team. Alleen is het onduidelijk welk spel we spelen.

Boven het niveau „wij zijn een team“ (dat was het vorige hoofdstuk, №16) is er nog één, de allerhoogste verdieping — **gezamenlijke zin**: gedeelde waarden, tradities, het gevoel van „wat bouwen we samen en waarvoor“. John Gottman zet in zijn model van sterke relaties het „creëren van gezamenlijke zin“ helemaal bovenaan: stellen die het bewust opbouwen — die hun eigen rituelen aangaan, gezamenlijke doelen, elkaar antwoord geven op de vragen „wat is een gezin voor ons?“, „waar gaan we naartoe?“ — overleven niet alleen, maar bloeien op.¹⁵⁰ Een gezamenlijk doel cementeert de verbintenis steviger dan welk huishouden ook.

Alarmbelletjes. Het leven is geworden tot een eindeloze to-dolijst. Het gevoel „we zijn als burens die een gezamenlijk huishouden voeren“. Geen gezamenlijke dromen, tradities, „van ons“. Aan de buitenkant is alles succesvol — en vanbinnen is het leeg.

Wat te doen. - Begin met rituelen die alleen van jullie zijn: hoe jullie de ochtend ontvangen, hoe jullie feesten, kleine tradities — daaruit ontstaat „ons verhaal“. - Spreek hardop uit: waar gaan we naartoe, wat is voor ons belangrijk, wat bouwen we samen. - Steun elkaars dromen en rollen als onderdeel van een gezamenlijk project, en niet als „jouw aparte ding“.

Onthoud: „het team“ geeft antwoord op de vraag „hoe overleven we samen“. Gezamenlijke zin — op „waarom zijn we samen“. Zonder het tweede voelt zelfs een heel succesvol stel leegte.

Ademen als stel

behoefte №18 · „vrijheid“

Zij houdt van schilderen en gaat soms een paar uur op in haar studie. Hij is niet jaloers en niet beledigd — hij heeft er respect voor. Hij voetbalt op vrijdag met vrienden — zij is helemaal vóór. En, vreemd genoeg, na tijd apart voelen ze zich sterker tot elkaar aangetrokken, en is er iets om te delen.

Vrijheid is het recht om jezelf te blijven binnen het stel: je eigen interesses, vrienden, tijd voor jezelf, een mening zonder angst. Dat is niet het tegenovergestelde van nabijheid, maar haar voorwaarde. In de psychologie wordt autonomie tot de drie basisbehoeften van de mens gerekend.¹⁶ En hier de paradox: wanneer men mensen niet verstikt, komen ze sneller tegemoet — een gevoel van vrijheid verhoogt zowel de tevredenheid als de nabijheid.⁸⁸ En daden „voor ons“, gedaan uit vrije wil en niet onder dwang, verwarmen veel sterker.⁹⁰ Gottman merkte op: gelukkige stellen weten elkaars liefhebberijen te aanvaarden, zelfs zonder ze te delen, en proberen niet alles te controleren.¹¹¹

Maar — en dit is belangrijk — **vrijheid staat niet gelijk aan vrijbrief**. Autonomie betekent in de psychologie „ik handel uit eigen wil“, en niet „ik doe wat ik wil zonder rekening te houden met ons“.⁸⁹ Gezondheid zit in *balans*: én ruimte voor ieder, én behoedzaamheid met het „wij“. Als de een nachten doorbrengt met vrienden in het casino, en de ander tot de ochtend in de club, is het voor allebei ongemakkelijk — en dat is een normale reactie, geen „zeurderigheid“. Het gaat niet om wantrouwen: simpelweg **omstandigheden doen ertoe**. Onderzoek naar de oorzaken van ontrouw benoemt rechtstreeks „situationele krachten“ — alcohol, scheiding, een omgeving met veel „gelegenheden“: in zulke omstandigheden is het risico objectief hoger — zelfs bij goede mensen en sterke stellen.^{131 132}

Maar „op ons letten“ is **niet** „clubs en feesten voor het hele leven opgeven“. Verboden zijn een slechte oplossing; er is iets veel beters. Toegewijde partners kijken sowieso onbewust minder naar de „opties“ (en wie er actief naar kijkt, gaat vaker al na een paar maanden uit elkaar).^{129 130} Maar de truc is niet om plezier te *schrappen*, maar om het te *delen*: zin in een club of een feest — spreek het af en ga **met z'n tweeën**. Dan verandert de „opgeladen“ situatie van een risico voor „ons“ in een gezamenlijk feest dat ook nog eens dichterbij elkaar brengt — want samen iets nieuws en leuks doen werkt als doping voor een stel (weet je nog, het hoofdstuk over plezier?).¹⁰¹ Persoonlijke hobby's en afspraken met vrienden zijn normaal, ook apart; maar nachtelijke „opgeladen“ avonturen beleef je standaard prettiger en rustiger samen.

Waar zit de grens tussen een gezonde grens en controle? Die is simpel: **een grens is een afspraak waartoe jullie samen zijn gekomen en die in beide richtingen werkt**; controle is wanneer de een eigenmachtig voor de ander beslist. Het eerste is respect voor zowel de vrijheid als het stel; het tweede gaat over macht (daarover ging het principe „Wie staat aan het roer“). Een gezonde relatie is twee complete persoonlijkheden die ervoor kiezen om samen te zijn — en dat „samen“ koesteren.¹³³

In de marge: en vrienden van het andere geslacht?

Zo'n vriendschap is op zichzelf normaal, en jaloezie op elk contact schaadt alleen maar. Maar eerlijk: het is ook een „opgeladen“ context. Aantrekking tussen vrienden van verschillend geslacht is iets wat vaak voorkomt (en vaker van de kant van mannen), en de vrienden zelf beschouwen het meestal eerder als een nadeel dan als een pluspunt.¹⁵¹ Zo'n vriendschap versterkt het gevoel dat „er om je heen opties zijn“ — en dat is een risicofactor. Het meest verontrustend is het wanneer de vriend aantrekkelijk is, vrijgezel en flirt, wanneer de vriendschap nieuw is — en vooral wanneer ze **geheim** is.

Maar de belangrijkste rode vlag is niet het feit van de vriendschap zelf, maar het moment **waarop de vriend begint in te vullen wat de partner zou moeten invullen**: hij luistert, steunt, deelt het diepste. Dan is het al geen vriendschap meer, maar een emotionele vervanging.

Hier werkt alles hetzelfde: **transparantie in plaats van geheim, afspraak, niet controle**, en een sterk „wij“ waarin de behoeften thuis vervuld worden — dan is geen enkele vriend een concurrent.

Alarmbelletjes. Aan de ene kant — controle, jaloezie op hobby's en vrienden, verantwoording voor elke stap (als reactie — protest of zelfverlies). Aan de andere kant — randen waar allebei de ogen voor sluiten: nachtelijke „uitspattingen“, situaties waarna een onrustig gevoel blijft hangen „stel dat er iets gebeurt“. Allebei zijn een signaal dat de balans tussen vrijheid en „wij“ verstoord is.

Wat te doen. - Steun de persoonlijke interesses en vrienden van je partner — tijd apart is goed voor allebei. - Zin in iets „opgeladens“ (een club, feest, reisje)? Doe het standaard samen: leuker én geruster wat betreft „ons“. - Spreek de grenzen *samen* af: wat voor allebei comfortabel is — en zorg dat de regels symmetrisch zijn voor de twee. - Maak onderscheid tussen afspraak en controle: het eerste beslissen jullie met z'n tweeën, het tweede legt er één op.

Onthoud: vrijheid is niet „mij is alles toegestaan“ en niet „ons mag nu niets meer“. Zin in plezier — deel het, in plaats van je voor elkaar te verstoppen.

Hoofdstuk 6. Plezier en schoonheid

Een relatie is niet alleen werk en zorg. Het is ook vreugde, passie, een vonk. Drie lessen over wat „samen“ niet alleen betrouwbaar, maar ook *begeerlijk* maakt.

Een vonk zonder woorden

behoefte №19 · „seksuele nabijheid“

Na de geboorte van een kind was het intieme leven bijna verdwenen — er was nergens nog energie voor. Ze merkten dat ze uit elkaar groeiden, en deden iets simpels: ze vroegen oma om op de kleine te passen, en organiseerden zelf een avond voor hun tweetjes. De ochtend erna werden ze tederder voor elkaar wakker — de kleine kwetsuren waren ergens verdwenen.

Seks gaat niet alleen over aantrekking, maar ook over een taal van de liefde die door het lichaam wordt verstaan: een manier om je begeerd en nabij te voelen zonder woorden. Het is een krachtige „lijm“, vooral in stressvolle periodes. En het verband is hier niet verzonnen: hoe hoger de seksuele tevredenheid, hoe hoger daarna ook de relatietevredenheid — en wel juist in die richting.^{93 94} De natuur heeft zich ingedekt met chemie: lichamelijke nabijheid versterkt de hechting.⁹⁶

Maar het belangrijkste geheim is niet de „techniek“, maar het gesprek. Open over verlangens en grenzen praten is een van de sterkste factoren voor goede seks.¹¹⁰

Alarmbelletjes. Langdurige afwezigheid van nabijheid of een sterk verschil in verlangens. Kwetsuren, het gevoel afgewezen te zijn, vervreemding. Vaak is een probleem in de slaapkamer iets dat over spanning erbuiten gaat.

Wat te doen. - Praat rechtstreeks en vriendelijk over verlangens. Zwijgend raden is een slechte strategie. - Bescherm de „tijd voor z'n tweeën“ tegen het huishouden en het ouderschap. - Bouw warmte buiten de slaapkamer op — die keert terug in de slaapkamer.

Onthoud: seks is een gesprek van lichamen; en, zoals elk gesprek, leeft het daar waar men elkaar hoort.

Vitamine vreugde

behoefte N°20 · „plezier“

Midden in een grauwe week hielden ze plotseling een „minifeestje“: pizza, een oude favoriete komedie, lachen tot middernacht en herinneringen aan hun studententijd. Een paar uur dwaze pret — en de volgende dag liepen ze allebei licht en maakten grapjes. Alsof ze waren opgeladen.

Plezier is vreugde, lachen, spel, gezamenlijke leuke bezigheden. Geen „verwennerij“, maar een vitamine zonder welke de liefde wegwijnt. Er is zelfs een observatie: voor de stabiliteit van een relatie moet er merkbaar meer goeds zijn dan slechts — als richtlijn ongeveer vijf tegen één.⁵⁵ En nog iets, bijna magisch: gezamenlijke *nieuwe* ervaringen wekken de verliefdheid letterlijk weer tot leven. In een klassiek experiment beoordeelden stellen die samen iets nieuws en spannends deden, hun relatie daarna hoger — nieuwheid wakkert dezelfde „chemie“ aan als aan het begin van de romance.¹⁰¹ En samen lachen is een aparte lijn: hoe meer jullie samen lachen, hoe nabijer jullie je voelen.¹⁰²

Alarmbelletjes. Het leven is verworden tot huishouden en plichten. Jullie hebben al lang niet samen gelachen en niets nieuws gedaan. De partner wordt alleen nog geassocieerd met „moeten“.

Wat te doen. - Probeer regelmatig samen iets nieuws — dat is sterker dan „plichtmatige“ dates. - Koester de kleine genoegens: grapjes, verrassingen, gekkigheid. - Plan plezier net zo serieus als zaken.

Onthoud: een stel dat samen lacht en iets nieuws probeert, veroudert langzamer dan de liefde.

De terugkeer van de schoonheid

behoefte N°21 · „gevoel voor schoonheid“

Hij had al lang geen bloemen meer gegeven — „dat is toch onpraktisch“. Maar op hun jubileum bracht hij plotseling een grote bos mee en nodigde hij haar uit voor een diner, met het verzoek dat ene jurk aan te trekken. Zij stak kaarsen aan. Muziek, kleding, geur — en het was alsof ze elkaar opnieuw zagen. „Wat is het mooi vandaag... alsof ik weer verliefd word“.

Schoonheid is de drang naar esthetiek en romantiek in het gezamenlijke leven: elkaar bewonderen, je mooi aankleden, mooie momenten creëren en een gezellig huis. Maslow onderscheidde esthetische behoeften als een apart, heel menselijk niveau.² Aan het begin van een romance is uiterlijke schoonheid een krachtige „trekker“, en in een lange verbintenis komt het *gezamenlijke* genieten van het mooie op de voorgrond: reizen, muziek, een mooi huis, daterituelen. Dat houdt de spanning van de verliefdheid op peil. (Voor wie het belangrijker is dat de ander mooi is — daarover is het debat onder wetenschappers nog niet beslecht, dus maak geen cultus van het uiterlijk.¹⁰⁵)

Alarmbelletjes. Het dagelijks leven is louter utilitair geworden, de romantiek is vervlogen, jullie doen niet meer je best voor elkaar. Alles is „zakelijk“, zonder feest.

Wat te doen. - Breng daterituelen terug: kleding, kaarsen, een sfeer die je uit de sleur tilt. - Creëer gezamenlijke esthetische ervaringen — samen, en niet „voor de vorm“. - Houd de romantiek levend als een blijk van aandacht, en niet als een plicht.

Onthoud: schoonheid in een relatie gaat niet over een perfect uiterlijk, maar over het vermogen om elkaar af en toe een feest te bezorgen.

Deel II. De drie principes die alles verbinden

Je hebt de eenentwintig behoeften doorlopen. Dat zijn de „onderdelen“. Maar onderdelen rijden niet vanzelf — er is montage nodig. De drie principes hieronder zijn juist die montage: wie stuurt, hoe je de rollen niet kwijtraakt, en welke instelling het hele systeem gul maakt, in plaats van afdingend.

Principe 1. Wie staat aan het roer

Een bekende scène: er moet een beslissing genomen worden — verhuizen, een grote aankoop, hoe je een kind opvoedt — en het stel loopt vast. Ieder trekt zijn eigen kant op, allebei voelen ze zich gekwetst, de beslissing strandt wekenlang. Weet je waarom? Omdat het schip geen kapitein heeft.

Elk stabiel team — een bedrijf, een bemanning, zelfs twee bergbeklimmers aan één touw — heeft iemand die coördineert en op het beslissende moment het laatste woord neemt. Niet omdat hij „belangrijker is als mens“, maar omdat anders in een storm iedereen verdrinkt, ruziënd over welke kant ze op moeten roeien. Een gezin is ook een team. En het is goed voor een team om een duidelijke „**kapiteinsstructuur**“ te hebben: wie waarvoor verantwoordelijk is en wie de uiteindelijke beslissing neemt wanneer de meningen uiteenlopen en uitstel niet kan.

Een handige metafoor — **de kapitein en de eerste stuurman**. De kapitein houdt de koers en draagt de verantwoordelijkheid voor de gevolgen. De stuurman is een onmisbare figuur: hij voert een enorm deel van de zaken zelf, hij heeft volledig stemrecht, en in gewone tijden vaart het schip op hun *gezamenlijke* beslissingen. Alleen wanneer het stormt en de meningen uiteenlopen, spreekt iemand het laatste woord — en draagt daarvoor de verantwoordelijkheid. Historisch nam de man deze coördinerende en beschermende rol vaker op zich.¹¹⁴

Qua aanleg gaan mannen gemiddeld iets liever risico's aan, competitie en de strijd om status,¹³⁸ dus de rol van degene die als eerste een stap naar verantwoordelijkheid zet en „het roer overneemt“, valt ook vandaag niet zelden van nature aan hen toe. Dat is geen plicht en geen wet — maar als het in jouw stel zo is, is daar niets verkeerd aan.

En dit bevestigt de wetenschap over deze rol. Vrouwen worden gemiddeld aangetrokken door zelfverzekerde kracht in een man — maar van een bijzonder soort. Niet druk en controle trekken aan, maar **prestige**: status die je krijgt voor competentie en respect,¹³⁹¹⁴⁰ en dan nog in combinatie met warmte — „sterk en goed“ werkt.¹⁴¹ En kracht is goed wanneer ze naar *buiten* is gericht — op doelen, op de wereld, op de bescherming van de eigen mensen; diezelfde vastberadenheid, gericht op de partner zelf, stoot juist af.¹⁴² Kort gezegd: echt sterk is die kapitein die hard is naar de wereld en warm naar zijn eigen mensen.

En wat verandert een kapiteinschap in een sterke verbintenis? Het meest betrouwbare wat jarenlange observaties van stellen hebben opgeleverd: het sterkst zijn die stellen waar de man weet hoe hij de **invloed** van zijn vrouw kan accepteren, en de belangrijke beslissingen gezamenlijk zijn.¹¹¹¹¹² Dat wil zeggen: de kapitein leidt door te luisteren, niet door door te drukken.

Daarom is een kapitein niet degene die het luidst commandeert, maar degene die de verantwoordelijkheid op zich neemt, respect verdient door daden en warm blijft. „De kapitein en de stuurman“ gaat over **verantwoordelijkheid en coördinatie**: over de meeste kwesties beslissen jullie samen, en het eenzijdige laatste woord is een zeldzame uitzondering voor een impasse, wanneer uitstel niet kan. Kapiteinschap is dienen aan de bemanning, en geen macht over haar.

Hoe toe te passen. - Spreek de gebieden af: wie standaard waarvoor verantwoordelijk is (geld, huishouden, kinderen, plannen). - Beslis grote dingen samen; laat het „laatste woord“ van één persoon over voor zeldzame impasses. - Wie er ook „kapitein“ is op zijn gebied — luister echt naar de ander.

Onthoud: een kapitein is niet degene die commandeert, maar degene die verantwoordelijk is. Verdeel de macht, draag de verantwoordelijkheid.

Principe 2. Verlies elkaar niet

De meest voorkomende tragedie van langdurige stellen is stil en alledaags. Twee verliefden veranderen geleidelijk in perfecte mede-leidinggevend en van het huishouden en uitstekende ouders... en ontdekken op een dag dat de man en de vrouw ergens verdwenen zijn. Wat overbleef zijn „wie haalt het kind van de crèche“ en „heb jij melk gehaald“.

In elk stel leven tegelijkertijd drie rollen:

1. **Man en vrouw** — aantrekking, flirt, romantiek. Daar begon alles mee.
2. **Echtgenoot en echtgenote** — partnerschap, huishouden, beslissingen.
3. **Moeder en vader** — ouderschap.

Het probleem zit niet in de rollen zelf, maar in de **scheefgroei**. Met de tijd wordt „man en vrouw“ meestal verdrongen door het huishouden en vooral door de kinderen — en dan „verdwijnt de vonk“. Niet omdat de liefde op is, maar omdat de laag waarop de aantrekking steunt, niet meer werd begoten. Dat is niet jouw persoonlijke falen — dat is de best gedocumenteerde crisis van stellen: na de geboorte van een kind daalt de relatietevredenheid gemiddeld, en dat is een normale, voorspelbare fase.^{115 116} Juist daarom moet de rol „man en vrouw“ bewust beschermd worden.

Hoe toe te passen. - Keer regelmatig terug naar de rol van man en vrouw: dates, flirt, romantiek, zelfzorg. - Laat het ouderschap het stel niet helemaal opslokken — jullie zijn in de eerste plaats partners, en juist dat is het beste fundament voor de kinderen. - Merk de scheefgroei op: als jullie maandenlang alleen „ouders“ of alleen „huishouden“ zijn — wordt het tijd om de rest te repareren.

Onthoud: laat „papa en mama“ en „wie brengt het vuilnis weg“ die twee niet verdringen die ooit hun ogen niet van elkaar konden afhouden.

Principe 3. Geven, niet nemen

Weet je de allereerste les nog — over de kracht van geven? Dat is niet toevallig de eerste en niet toevallig herhaalt het zich als laatste. Want dit is de belangrijkste instelling waarop alles steunt.

Er zijn twee manieren om een relatie in te gaan. De eerste: „wat haal ik hieruit?“ — en dan wordt de partner een leverancier van diensten, en de liefde een ruilhandel. De tweede: „wat kan ik geven?“ — en dan zoek je voortdurend waarmee je iemand blij kunt maken, kunt steunen, kunt verlichten.

En hier zit de truc — de **paradox van wederkerigheid**. Wanneer *beiden* ingesteld zijn op geven, krijgen beiden volop: er komt een opgaande spiraal van vriendelijkheid op gang. En wanneer beiden de rekening bijhouden en de eerste zet van de ander afwachten — krijgen beiden systematisch te weinig. Psychologen onderscheiden al lang relaties „naar

verwantschap“ (ik geef omdat jij het nodig hebt) en „naar ruil“ (ik geef omdat jij me iets verschuldigd bent) — en de eerste brengen veel meer geluk.^{84 85} Fromm zelf beschouwde het vermogen om te geven als de hoogste uiting van kracht, en niet als een verlies.¹²

Slechts één belangrijke kanttekening:

In de marge. „Geven“ betekent niet „oplossen“ en jezelf vergeten. Wanneer een mens zichzelf jarenlang opoffert, eindigt dat in burn-out en wrok — en het treft allebei. Gezonde gulheid komt voort uit volheid, niet uit leegte, en werkt wanneer *beiden* geven. (Daarom heft principe 3 behoefte N^o18 — vrijheid — niet op.)

Hoe toe te passen. - Vraag jezelf elke dag af: „wat kan ik vandaag geven?“ — en doe minstens één kleinigheid. - Reageer naar behoefte, en niet naar „wie wie iets verschuldigd is“. - Geef vanuit volheid: zorg ook voor jezelf, zodat je iets te delen hebt.

Onthoud: zoek niet „wat ik te weinig heb gekregen“, maar „wat ik kan geven“. Wanneer beiden dat doen — winnen beiden.

Finale. Waar dit alles naartoe leidt

Laten we een stap terug zetten en naar het hele plaatje kijken.

Vraag wie dan ook die een lang leven heeft geleid waar hij spijt van heeft en wat uiteindelijk belangrijk bleek. Bijna niemand zal zeggen „ik heb te weinig verdiend“ of „ik heb het niet vergeschopt“. Ze zullen over mensen praten: van wie ze hielden, met wie ze nabij waren, wie ze misgelopen zijn. Je kunt je hele leven achter geld en status aan jagen — en aan het eind ontdekken dat het niet dát was wat verwarmde.

En dat is niet zomaar een mooie gedachte — onderzoek komt er al decennialang bij uit. In het bekendste daarvan, het meerjarige Harvard-project, werden dezelfde mensen ruim tachtig jaar lang gevolgd, en de conclusie bleek eenvoudig, bijna gênant: wat ons het sterkst gelukkig en gezond maakt, is niet inkomen en niet carrière, maar de **kwaliteit van onze intieme relaties**.¹¹⁹ En eenzaamheid en isolement verhogen juist het risico op vroegtijdige sterfte in een mate die vergelijkbaar is met roken.⁴¹

Geld is daarbij niet „kwaad“: het vermindert onrust en geeft een gevoel van geborgenheid, en het welzijn groeit inderdaad met het inkomen — alleen met een afnemend rendement, en nabijheid kun je er niet mee kopen.¹²³ Een belangrijke nuance over de relatie zelf: niet de stempel redt, maar de *kwaliteit*. Een warm huwelijk versterkt de gezondheid, en een conflictueus huwelijk ondermijnt haar sterker dan eenzaamheid.⁴⁸ Het gaat er dus niet om „in een relatie te zijn“, maar om wat voor relatie het is.

Vandaar — de formule waar de wetenschap van het geluk op uitkomt: **balans**. Niet oplossen in werk ten koste van je naasten. Niet oplossen in je naasten ten koste van jezelf. Koester je gezondheid, houd warme relaties in stand, doe werk waar je hart bij ligt en heb grond onder je voeten. Een scheefgroei naar welke kant ook wrekt zich vroeg of laat.

Alle behoeften die je nu kent, zijn juist het „onderhoud“ van het belangrijkste wat je in je leven zult hebben. De meeste van hen gaan, als je goed kijkt, over één ding: **voel ik dat mijn geliefde echt op mij reageert?**²⁰ Liefhebben en geliefd zijn, veilig zijn, nodig, begrepen, vrij, begeerd — dat is niet „veel willen“. Dat is gewoon de lijst van wat „samen“ levend maakt.

Goed nieuws: nu heb je een kaart. Je hoeft niet te raden wat er mis is — je kunt kijken welk punt op rood staat, en je juist daarmee bezighouden. Hier is hij in zijn geheel — nu er achter elk woord betekenis schuilt:

Kaart: wat ieder in een stel nodig heeft

21 behoeften · 6 blokken · 3 principes

💖 Liefde en verbinding

- 1 · Liefhebben
- 2 · Geliefd zijn
- 3 · Nabijheid en vertrouwen
- 4 · Wederzijds begrip en aanvaarding
- 5 · Warmte en tederheid

🛡️ Veiligheid en steun

- 6 · Zorg
- 7 · Steun
- 8 · Stabiliteit en betrouwbaarheid
- 9 · Bescherming
- 10 · Gezelligheid en comfort

🌟 Erkenning en betekenis

- 11 · Erkenning
- 12 · Nodig zijn
- 13 · Dankbaarheid

💍 Trouw

- 14 · Toewijding
- 15 · Verantwoordelijkheid

⚖️ Eenheid en vrijheid

- 16 · Gemeenschappelijkheid
- 17 · Gezamenlijke zin en doel
- 18 · Vrijheid

balans „wij“ ↔ „ik“

🎨 Plezier en schoonheid

- 19 · Seksuele nabijheid
- 20 · Plezier
- 21 · Gevoel voor schoonheid

Drie principes — hoe je dit tot een systeem maakt

⚓ Wie staat aan het roer

Coördinatie en verantwoordelijkheid,
macht delen we — verantwoordelijkheid
dragen we

👯 Verlies elkaar niet

Man/vrouw →
echtgenoot/echtgenote → moeder/vader;
koester de eerste laag

🎁 Geven, niet nemen

Zoek wat je je partner kunt geven;
beiden geven → beiden krijgen;
maar zonder op te lossen in de ander

En het allereenvoudigste waar je vandaag al mee kunt beginnen, weet je al.

Zoek niet wat jou te weinig is gegeven. Zoek wat jij kunt geven.

Hoe we de feiten hebben gecontroleerd

Dit boek is luchtig geschreven, maar niet „uit de lucht gegrepen“. Achter elke pakkende gedachte staat echte wetenschap — werk van erkende psychologen en neurobiologen, meta-analyses, jarenlange observaties van duizenden stellen. De kleine getalletjes in de tekst zijn verwijzingen naar de onderstaande lijst.

Twee eerlijke kanttekeningen, belangrijk voor het vertrouwen:

- **Relatiepsychologie is een observationele wetenschap.** Meestal toont ze een *verband* aan („warme stellen hebben meer van dit“), en geen ijzeren oorzaak. Daarom zeggen we „hangt samen met“, en niet „garandeert“.
 - **Sommige modieuze stellingen hebben we bewust afgezwakt.** „Oxytocine is het hormoon van vertrouwen“, „de 5:1-formule voorspelt een scheiding“, „de man moet de baas zijn“ — dit alles is in de wetenschap ofwel betwist, ofwel niet bevestigd. Waar dat zo is, hebben we het eerlijk in de marge aangetekend, en de volledige bronnenlijst hebben we achter in het boek verzameld.
-

Bronnen en aantekeningen

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* («Искусство любить»). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (уровень «Create Shared Meaning» в модели Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

Verklarende woordenlijst

Hier — in eenvoudige woorden. Eerst de woorden die we van kinds af aan zeggen, maar zelden kunnen uitleggen. Daarna — de wetenschappelijke begrippen uit het boek. Als iets onderweg onduidelijk was, kijk dan hier.

Woorden die we allemaal zeggen

- **Liefde** — niet zomaar een warm gevoel, maar een daad: voor de ander zorgen, hem leren kennen en verantwoordelijkheid voor hem nemen. Een gevoel komt en gaat — liefde is wat je *doet*.
- **Verliefdheid** — de heldere, prille fase waarin je „helemaal weg“ bent van iemand: een vlaag dopamine, vlinders, gedachten alleen aan hem. Duurt meestal maanden en groeit, als je geluk hebt, uit tot rustige, diepe liefde.
- **Hechting** — de ingebouwde drang om dicht bij je naaste te zijn en bij hem bescherming en troost te zoeken. Geen „afhankelijkheid“ in de slechte zin, maar een fundamentele menselijke behoefte — vanaf de geboorte tot het einde.
- **Vertrouwen** — de kalme zekerheid dat je naaste je niet teleurstelt en niet tegen je keert wat je hem hebt toevertrouwd. Wordt opgebouwd uit honderd kleine nagekomen beloftes.
- **Respect** — je partner behandelen als een waardevol, apart mens met een eigen mening. Niet te verwarren met angst en onderwerping.
- **Nabijheid (emotionele)** — het gevoel dat er tussen jullie geen muur staat: je kunt jezelf zijn, een zwakke plek tonen en daar geen klap op krijgen.
- **Intimiteit** — datzelfde „geen muur“. In het dagelijks leven noemt men zo vaak seks, maar in de psychologie is het breder — over openheid van de ziel.
- **Passie** — lichamelijke en emotionele aantrekking, die „vonk“. Een van de drie pijlers van de liefde — naast nabijheid en toewijding.
- **Jaloezie** — de onrust om een naaste of zijn aandacht te verliezen. Een signaal van angst of een onvervulde behoefte; in kleine doses normaal, in grote — vreet ze aan het vertrouwen.
- **Trouw (toewijding)** — de bewuste keuze om bij je mens te blijven en niet te verraden — in lichte en in zware tijden.

- **Emotionele ontrouw (vervanging)** — wanneer niet de partner, maar iemand anders de belangrijkste „naaste“ wordt aan wie je je gevoelens en je diepste toevertrouwt. Er hoeft geen seks te zijn, maar het zwaartepunt verschuift naar buiten — en het kwetst niet minder dan fysieke ontrouw.
- **Zorg** — aandacht voor hoe het echt met de ander gaat, en de bereidheid om je schouder te bieden. Werkt wanneer ze raakt wat een mens werkelijk nodig heeft.
- **Tederheid** — zachte warmte: omhelzingen, aanrakingen, lieve woorden, een vriendelijke toon. De taal van de liefde zonder woorden.
- **Kwetsbaarheid** — durven je ware zelf te tonen (angsten, zwaktes, gevoelens), met het risico niet begrepen te worden. Zonder haar bestaat er geen nabijheid.
- **Empathie** — het vermogen om te voelen wat de ander doormaakt, je in zijn plaats te verplaatsen — niet noodzakelijk instemmend.
- **Aanvaarding** — wanneer men je met al je gebreken ziet en niet probeert te veranderen. Dat is geen „ik keur alles goed“: je kunt een mens aanvaarden en het toch niet eens zijn met een daad.
- **Grenzen** — je persoonlijke „wel en niet“, die je kenbaar maakt. Gezonde grenzen zijn een afspraak waartoe je samen bent gekomen, en geen controle van de een over de ander.
- **Compromis** — een oplossing waarbij ieder iets opgeeft, opdat het „wij“ wint.
- **Dankbaarheid** — het goede opmerken dat je partner doet, en daarover spreken, in plaats van het als vanzelfsprekend te nemen.
- **Vrijheid (autonomie)** — het recht om jezelf te blijven binnen het stel: je eigen interesses, meningen, tijd. Dat is „ik handel uit eigen wil“, en niet „ik doe wat ik wil zonder rekening te houden met ons“.

Wetenschappelijke begrippen uit het boek

- **Hechtingsstijl** — jouw „handschrift“ in nabijheid. *Veilig* — rustig zowel toenaderen als apart zijn. *Angstig* — angst om verlaten te worden, je hebt bevestigingen nodig. *Vermijdend* — al te dichte nabijheid maakt je gespannen. Geen vonnis: verandert in veilige relaties.
- **Veilige haven / basis** — twee rollen van de partner: de „haven“ — waar je naar terugkeert voor troost in een storm; de „basis“ — de steun van waaruit het niet eng is om de wereld in te gaan en te groeien.

- **Responsiviteit van de partner** — het gevoel „men ziet, begrijpt en waardeert mij“. De belangrijkste „gemeenschappelijke noemer“ van sterke relaties.
- **Betekenis (mattering)** — het gevoel dat je belangrijk bent; dat het de ander zonder jou slechter zou gaan.
- **Capitalisatie** — wanneer de partner zich oprecht samen met jou verheugt over je successen. Steun in vreugde verbindt sterker dan steun in nood.
- **„Wij-heid“ (we-ness)** — de gewoonte om over het stel te denken en te spreken als over een team „wij“, en niet „ik“ en „jij“.
- **Communale vs. ruilrelaties** — zorg „naar behoefte“ („jij hebt het nodig — ik doe het“) tegenover een ruilhandel „jij mij — ik jou“. Het eerste maakt een stel gelukkiger.
- **Prestige vs. dominantie** — twee wegen naar gezag: *prestige* — respect dat je krijgt voor competentie; *dominantie* — macht door kracht en angst. Aantrekkelijk en nuttig voor een stel is het eerste.
- **Michelangelo-effect** — wanneer een naaste je helpt de beste versie van jezelf te worden, door haar „uit te beitel“en“, zoals een beeldhouwer uit steen.
- **Zelfexpansie** — groei door de relatie: naast je partner leer je nieuwe dingen kennen, probeer je, word je „groter“.
- **„Zorg-en-bevriend“ (tend-and-befriend)** — een veelvoorkomende reactie op stress (vooral bij vrouwen): niet „vechten of vluchten“, maar je naasten beschermen en op je eigen mensen leunen.
- **„Verbreed en bouw“ (broaden-and-build)** — vreugde en positiviteit zijn niet alleen aangenaam: ze verbreden de blik en sparen de hulpbronnen van het stel op voor de toekomst.
- **Paarbinding (pair bonding)** — de biologische „verlijming“ van twee mensen: nabijheid en seks worden versterkt door breinchemie, die het stel bij elkaar houdt.
- **„De een eist — de ander trekt zich terug“** — een veelvoorkomend destructief scenario van een ruzie: de een dringt aan met een verwijt, de ander sluit zich af en verzinkt in zwijgen. Hoe harder, hoe slechter voor allebei.
- **Oxytocine** — een hormoon dat vrijkomt bij warmte, aanrakingen en nabijheid en helpt om te kalmeren. Populair noemt men het „het hormoon van de hechting“ — maar het verband is ingewikkelder dan in de koppen.

- **Codependentie** — wanneer een mens oplost in zijn partner en diens problemen, en zichzelf vergeet. Dat is geen „sterke liefde“, maar een scheefgroei die op de lange duur allebei schaadt.
- **Hedonistische adaptatie** — gewenning: aan het goede wen je snel en je merkt het niet meer op. Daarom moet je vreugde en nieuwheid in een stel telkens vernieuwen.

Kaart: wat ieder in een stel nodig heeft

21 behoeften · 6 blokken · 3 principes

Liefde en verbinding

- 1 · Liefhebben
- 2 · Geliefd zijn
- 3 · Nabijheid en vertrouwen
- 4 · Wederzijds begrip en aanvaarding
- 5 · Warmte en tederheid

Veiligheid en steun

- 6 · Zorg
- 7 · Steun
- 8 · Stabiliteit en betrouwbaarheid
- 9 · Bescherming
- 10 · Gezelligheid en comfort

Erkenning en betekenis

- 11 · Erkenning
- 12 · Nodig zijn
- 13 · Dankbaarheid

Trouw

- 14 · Toewijding
- 15 · Verantwoordelijkheid

Eenheid en vrijheid

- 16 · Gemeenschappelijkheid
- 17 · Gezamenlijke zin en doel
- 18 · Vrijheid

balans „wij“ ↔ „ik“

Plezier en schoonheid

- 19 · Seksuele nabijheid
- 20 · Plezier
- 21 · Gevoel voor schoonheid

Drie principes — hoe je dit tot een systeem maakt

Wie staat aan het roer

Coördinatie en verantwoordelijkheid,
macht delen we — verantwoordelijkheid
dragen we

Verlies elkaar niet

Man/vrouw →
echtgenoot/echtgenote → moeder/vader;
koester de eerste laag

Geven, niet nemen

Zoek wat je je partner kunt geven;
beiden geven → beiden krijgen;
maar zonder op te lossen in de ander