



"Binnen onze macht liggen zaken als onze meningen, ons streven, onze verlangens of wensen (begeerten) en onze afkeer. (...) Buiten onze macht liggen zaken als ons lichaam, ons bezit, onze reputatie en ambten." Dick Kleinlugtenbelt, socioloog en filosoof.

Vandaag op vrijdag de 13<sup>de</sup> sta ik stil bij de vraag of de liefde vinden om daarna een gelukkige relatie te ontwikkelen domweg pech of vet geluk is. Of heb je invloed op jouw relatiestatus? Licht het krijgen van een leuke liefdesrelatie binnen je macht? Het kan fijn zijn om te denken dat je invloed hebt op de liefde. Dat je controle hebt. Dan kun je er iets aan doen, als je ontevreden bent over je liefdesleven. En als je dan hard genoeg je best doet komt het goed.

Maar dan is het ook jouw 'schuld' als het niet lukt... misschien is het dus ook wel fijn om te weten dat je er niks of weinig aan kan doen.

Ben je ongewenst single, dan heb je je vast weleens afgevraagd: "licht het nou aan mij, of heb ik gewoon pech?" Sommige singles denken door en komen tot vragen als: "Waarom trek ik toch steeds dát verkeerde type aan?!", "Waarom kan ik niet flirten?" of "Heb ik soms bindingsangst, of hebben de mensen die ik date dat?"

Over binding- en verlatingsangst, persoonlijkheidsstoornissen en liefdesverslavingen zijn boeken vol geschreven. Als relatietherapeut hoor ik veel singles zich afvragen of zij soms in een van deze vakjes vallen. Op mijn beurt vraag ik me dan af of deze singles hun situatie eerst zelfstandig hebben bekeken, of dat ze zo snel mogelijk de theorieën van goed gemarketeerde psychologen op zichzelf plakken, opdat de psycholoog het oplost?

Sprekende over goed gemarketeerde psychologen: de welbekende dr. Phil (McGraw, 2006) schrijft in één van zijn boeken over een medewerker van de dr. Phil show die meer tijd besteed aan werk dan haar liefdesleven. Hij adviseert haar om meer tijd te besteden aan wat zij belangrijk vindt.

Er zijn meerdere psychologen als dr. Phil die claimen dat 'wat aandacht krijgt groeit', dat mensen alles kunnen leren. Ook op het gebied van de liefde. Zo schreef Erich Fromm: "De meeste mensen stellen zich voor alles de vraag, hoe zij erin zullen slagen bemind te worden, in plaats dat zij zich afvragen hoe zij het vermogen tot liefhebben zullen verwerven" (Fromm, 1956).

Waar vroeger de vaak jaren durende psychoanalyse hip was, is tegenwoordig zo snel en efficiënt mogelijk je gedrag trainen de tendens. Je zou bijna het idee krijgen dat je een probleem hebt als het jou niet lukt je gedrag te veranderen. Dat je raar zou zijn, dat jou schuld of falen treft. Of je krijgt een diagnose van een persoonlijkheidsstoornis.

Zo zijn er voor langdurige singles diagnoses als "liefdesverslaafd" (Norwood, 1986), "narcistisch" of "borderliner" (Van Laargroep, 2019), "liefdesbang" (Cuppen, 2014), "onveilige gehechte" (Johnson, 2008). Het fijne van deze diagnoses is dat je het op internet heel handig zelf kan uitvogelen of jij of een ander dat 'hebt'. Terwijl andere psychologische stoornissen door een gespecialiseerde psycholoog na dagenlang onderzoek vastgesteld worden. Zijn die snelle diagnoses dan wel accuraat? Is er niet meer onderzoek nodig?

Of is soms iets gewoon zo. "Je probeert, je faalt. Je probeert iets beter, je faalt iets beter" (Hoet, 2016). Is dat het hoogst haalbare in het leven; je stinkende best doen vanuit intrinsieke motivatie zonder gegarandeerde externe motivatie zoals iemand van de koninklijke familie op een wit paard?

We kunnen ook een andere weg bewandelen. Onszelf toestaan een ingewikkeld mens te zijn, in plaats van een machientje dat even opnieuw moet worden ingesteld. En voelen wat er gevoeld moet worden, ook als die gevoelens pijn, afscheid, of eenzaamheid zijn. Dat kan confronterend en moeilijk zijn. Maar ook leiden tot antwoorden die je

verder brengen in het verdragen van emoties (May Machielsen, 2017).

Misschien vraag je je nu af; 'vind ik daarna gegarandeerd een leuke partner?' Eh nee... garanties zijn er niet. Maar de beste manier om van pijn, emoties, blokkerende gedachten, eenzaamheid en gemis af te komen, is ze confronteren. Ook al is zelfonderzoek vaak moeilijk. Juist daarom is het misschien dé weg om te gaan. Niet omdat je prins/prinses daarna gegarandeerd aan komt galopperen. Wel omdat je een diepere verbinding met jezelf maakt. Dat je er toevallig ook nog eens een fijner mens door wordt en daarmee aantrekkelijker voor anderen, dat is een bonus.

Dus is ongewenst single zijn domme pech? Er is geen eenduidig antwoord. En heb je niet zoveel aan al die gedachten van psychologen, filosofen, schrijvers en de rest van de maatschappij. Waar je wel wat aan hebt, dat ben jij zelf. "Wat vind jij", is daarom de meest belangrijke vraag. Hoe bepaal jij of jouw gemis aan een fijne relatie domme pech of dom geluk is? Welke vragen vind je interessant als je naar jezelf luistert en de ruis van alle goedbedoelde hulpboeken buitensluit? Want, wie zichzelf kent is aantrekkelijk voor zichzelf, en de ander. Tenminste, dat kwam uit mijn zelfonderzoek, en dat vind ik.

#### Bronnen

- Cuppen, H., (2014). *Liefdesbang*. Utrecht: Ankh-Hermes.  
Fromm, E. (1956). *Liefde, een kunst een kunde*. Utrecht: Bijleveld, bl 11.  
Hoet, Jan (2016). Ontleent aan zijn lessen bij opleidingsinstituut Leren over Leven  
Johnson, S., (2008). *Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers B.V.  
Kleinlugtenbelt, D. (2011). *Levenskunst – Beviend raken met jezelf en de ander*. Bundel: Uitgeverij Damon, blz 126.  
Machielse, M., (2017). Ontleent aan haar lessen aan opleidingsinstituut Leren over Leven.  
McGraw, P. (2006). *Wees slim in de liefde – Vind én houd degene die écht bij je past*. Utrecht: Uitgeverij het Spectrum  
Norwood, R. (1986), *Als hij maar gelukkig is – Vrouwen die te veel in de liefde investeren*. Amsterdam: Anthos.  
Van Laargroep (2019). Ontleent aan de website <https://www.relatieslactoffer.nl/>

## Ongeluk in relaties

Licht het nou aan mij, of heb ik gewoon pech? Wil je antwoord op die vraag via een begeleid zelfonderzoek? Maak dan eens een afspraak met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in relaties.