

# WAAROM WE ZO VAAK VOOR DE VERKEERDE PARTNER KIEZEN

Tenzij het om een vaste rubriek gaat, werken de meeste redacties waar ik al voor geschreven heb als volgt: ik leg enkele ideeën voor artikels voor aan het team en we beslissen samen welke ervan voldoende passen in het magazine en boeiend genoeg zijn om te publiceren. Toen ik de suggestie maakte om een artikel te schrijven rond

waarom zoveel mensen relaties aanknopen met iemand waar ze niet voldoende goed bij 'passen', wist ik niet dat mijn huidige vriendin bij het bekijken van een aantal foto's van exen zou opmerken dat ik 'een patroon' heb.

Zelf heb ik dat nooit zo gezien: soms hadden mijn vriendinnen blond haar, soms zwart of bruin. De ene was al wat groter dan de andere, of slimmer, of gepassioneerder, of energieke. Dat ik niet op mollige meisjes val, weet ik al lang, maar dat heeft zowel met fysieke aantrekkingskracht als met mijn voornemen om gezond te eten te maken. Daarbuiten heb ik me altijd gezien als een romantisch iemand, die vooral veel waarde acht aan iemands persoonlijkheid. Tja, als jouw eigen lief je er dan fijntjes op wijst dat zowat al jouw exen eenzelfde soort wang en neus hebben, en dat bij nader inzicht ook volledig waar blijkt te zijn, voel je jezelf opeens niet zo ridderlijk meer. De waarheid is dan ook dat allerlei factoren ons beïnvloeden bij het kiezen van een partner... en die verklaren meteen ook waarom het vaak fout gaat, want de meeste factoren hebben bitter weinig te maken met 'echte liefde' of een 'goeie match' hebben.



'Tegenpolen trekken elkaar aan,' wordt wel eens beweerd in de volksmond, maar doorheen de afgelopen decennia heeft studie na studie aangetoond dat die 'wijsheid' niet klopt. Uit research blijkt immers dat relaties vaak worden aangegaan met mensen die gelijkaardig zijn in overtuigingen, fysieke aantrekkingskracht, waarden en zelfs leeftijd, opvoeding, godsdienst en intelligentie (Watson et al., 2004). Meer zelfs: we hebben vaak een hekel aan mensen wier attitudes sterk verschillen met die van ons. Waarom dat gebeurt, is onduidelijk, maar het heeft mogelijk te maken met een bevestiging van onze eigen over-

tuigingen, angst om verworpen te worden (waardoor we een partner gaan zoeken die op veel verschillende niveaus met ons overeen komt), of met het feit dat we mensen die ons leuk vinden ook aardig vinden.

In bovenstaande voorbeelden gaat het enkel over factoren waar we opvallen. Het is dus mogelijk dat die wel vaak leiden tot een relatie zonder dat die goed verloopt of veel kans heeft om te slagen. Uit ander onderzoek blijkt echter dat gelijkenissen ook belangrijk zijn voor



een succesvolle relatie. Daarbij zijn gelijkenissen in emoties en persoonlijkheid blijkbaar belangrijker dan overeenkomsten in politieke overtuiging, waarschijnlijk omdat die meer bepalen hoe we reageren op een situatie dan met welke politieke partij of politicus we sympathiseren.

Op zich lijken deze bevindingen niet zo raar, maar hoe komt het dan dat zoveel mensen na een tijdje toch het gevoel krijgen dat ze voor de verkeerde persoon hebben gekozen?

### Weinig relevante factoren

Een van de redenen waarom we consequent slecht kiezen, heeft te maken met allerlei factoren die eigenlijk op geen enkele manier te maken hebben met de gelijkenissen waarover we zonet hebben gehad. Zo ontdekten vorsers aan de University of St. Andrews dat we ons extra aangetrokken voelen door mensen met dezelfde haar- en oogkleur als onze ouders. Nog straffer: ook de leeftijden die we te zien krijgen bij onze geboorte (!) beïnvloeden onze latere keuze. Als hun ouders dertigers zijn, geraken vrouwen later minder onder de indruk van jonge verleiders en vallen ze vlugger op tekenen van 'ouderdom' bij iets oudere potentiële vriendjes. Mannen werden enkel beïnvloed door het gezicht van hun moeder, maar ook dat geldt alleen voor langetermijnrelaties.

Het vrouwelijke geslacht blijkt zich volgens studies helaas iets vaker beïnvloeden door toevalligheden. Zo slaagde men er aan de University of Southern California in om aan te tonen dat menstruerende vrouwen een voorkeur hebben voor de geur van T-shirts die toebehoren aan mannen met veel testosteron. Ook een sterke kaaklijn helpt. Het probleem is echter dat het omgekeerde geldt voor wanneer vrouwen niet aan menstrueren zijn. Bovendien ziet het er naar uit dat mannen

iets betrouwbaarder zijn als ze niet al te veel testosteron in hun lijven hebben. Verder hebben mannen die een open lichaamshouding aannemen en hun handen gebruiken bij het praten meer kans om een meisje aan de haak te slaan dan wie zich gesloten houdt. Zelfzeker zijn helpt dus en kleine mannen met een lengtecomplex kunnen ook al niet hun hart ophalen aan een of ander idee dat het aantal centimeters niet uitmaakt; een studie van psychologieprofessor Wayne E. Hensley toonde duidelijk aan dat lange mannen een dikke streep voor hebben.

Dat schoonheid veel belangrijker is voor mannen dan voor vrouwen, is overigens helemaal niet waar: zowel zeer knappe vrouwen als mannen waren in een studie uit 1996 veel harder voor mensen die minder mooi of even mooi waren als zichzelf dan voor knappere mensen. Er is echter goed nieuws: een aantal Zwitserse onderzoekers gaven proefpersonen vervormde gezichten om te beoordelen en uit de resultaten kon onomstotelijk worden afgeleid dat veel en breed lachen gedeeltelijk compenseert voor mindere aantrekkelijkheid.

Wie houdt van romantiek, mag op dit punt de veiligheidsriemen omgespen, want vanaf deze paragraaf wordt het allemaal nog banaler. Mannen krijgen ook anno 2018 immers nog vaak te horen dat ze oppervlakkiger zijn dan vrouwen, maar wat dan gezegd van een studie die werd uitgevoerd door de Cardiff Metropolitan University waaruit bleek dat mannen die werden gepresenteerd in foto's waarop ze te zien waren in een luxe appartement véél aantrekkelijker werden bevonden dan wanneer de vrouwelijke proefpersonen hen in een 'neutraal' appartement zagen staan. Ook gewoon 2 minuten in de ogen kijken van iemand die je nog nooit hebt ontmoet, bleek volgens professor Joan Kellerman van de University of Massachusetts genoeg om liefde en zelfs passie op te roepen voor die persoon.

Toen ik nog een bordercollie had, was het me al snel duidelijk dat mijn (geweldige) hond als absolute 'chick magnet' fungeerde en de wetenschap ondersteunt dat idee: in een experiment aan de University of Michigan moesten vrouwen verhaaltjes lezen over mannen. Als er een man in het verhaal voorkwam die een hond bezat, werd hij knapper bevonden dan personages die thuis niet werden begroet door een trouwe viervoeter. Ook het cliché dat muzikanten aantrekkelijker zijn, wordt overigens door onderzoek bevestigd: een jonge man vroeg op straat 300 jonge vrouwen om hun nummers. Als hij een gitaartas bij had, gingen veel meer dames in op zijn verzoek dan als hij een sportzak bij had – sorry, fitnessdepten, maar gitaar kunnen spelen werkt veel beter dan sporten. Nog eentje? Een zware stoppelbaard wordt mooier bevonden dan een lichte stoppelbaard, een volledige baard of een gladgeschoren gezicht.

De kleur rood dragen werkt dan weer voor de twee geslachten erotiserend, net als... iets warm in de handen houden. Psycholoog John Bargh gaf zijn proefpersonen warme koffie of een 'iced' versie en vroeg hen dan om anderen te beoordelen. De mensen met de warme koffie vonden hun 'doelen' genereuzer en liefdevoller dan wie een koude koffie had gekregen. In een tweede experiment bleek zelfs dat het principe ook opgaat voor een therapeutische 'zakje': wie de warme zak kreeg, koos veel vaker een cadeautje voor iemand anders dan voor zichzelf.

Vertrouwd zijn met iemand, helpt: hoe dichter de koten van twee studenten letterlijk bij elkaar zijn, hoe figuurlijk dichter ze zich bij elkaar

voelen. Dat effect is bekend als 'gewone blootstelling', waarbij het aantal passieve interacties de intimiteit vergroot. Wie elkaar beter leert kennen, valt dan weer nog meer voor wie hem of haar eerst niet zo aardig vindt. Als de beoordeling later dan positiever wordt, wordt dat erg aantrekkelijk bevonden. Het is een jammerlijk feit dat we al kennen sinds 1972, toen Jerome Tognoli en Robert Keisner hun proefpersonen 'per ongeluk' hoorden hoe de proefleider hen op negatieve of positieve wijze beschreef. Als de beoordeling eerst negatief was en daarna positiever werd, vonden de proefpersonen de proefleider veel aardiger. Mensen hebben er dus meer aan om iemand voor zich te winnen dan als ze reeds op voorhand kunnen zien dat die andere persoon hen leuk vindt. Aan de University of Illinois bleek dan weer dat mannen trager gaan wandelen om in hetzelfde ritme met de vrouw waar ze interesse in hebben te kunnen lopen. Als ze er niet toe aangehouden waren, pasten ze hun pas niet aan.

Dat mannen ook beïnvloedbaar zijn, mag blijken uit een bekend experiment waarbij mannen door een vrouwelijke gids ofwel over een gevaarlijk uitzijnde loopbrug, ofwel over een stevige permanente brug worden geleid. Wie op de eerste manier oversteekt, toont achteraf veel vaker interesse in de gids dan wie minder opgewonden geraakt.

### Maar wat betekent dit nu allemaal?

Tja, de meeste dingen die we net hebben gemeld, hebben natuurlijk helemaal niets te maken met wat we eerst vernoemden als belangrijke factor voor een succesvolle relatie, namelijk gelijkenis. In onze moderne westerse maatschappij horen we vriendinnen en mensen waar we therapie aan geven vaak zeggen dat ze zeker niets willen beginnen met vrienden, maar vooraf reeds een goeie vriendschap hebben blijkt net de kansen op succes gevoelig te vergroten. Volgens cijfers van het Engelse National Bureau of Economic Research zijn getrouwde mensen gemiddeld genomen gezonder, socialer en gelukkiger én zijn ze maar liefst twee keer zo tevreden over hun leven als ze hun partner ook zien als beste vriend(in). Wie het moeilijk heeft, voelt zich doorgaans ook beter wanneer hij of zij samenleeft met een geliefde. Het is een ontvullende vaststelling in een maatschappij waar individualisme en onafhankelijkheid hoog in het vaandel wordt gedragen, want jammer genoeg reageren velen onder ons aanvankelijk vaak op een manier die contraproductief is voor een gezonde relatie, waardoor we gemakkelijk de verkeerde partner kiezen.

Denk bijvoorbeeld aan het experiment waaruit blijkt dat we meer interesse krijgen in mensen die ons eerst afwijzen of die negatief zijn over ons. Een veranderde houding achteraf kan een strategie zijn om iemand in bed te krijgen, heeft meer kans om tijdelijk te zijn en kan de aanvankelijke irritaties mogelijk maar een tijdje mitigeren. De praktijk wijst uit dat de gemiddelde vrouw uit meer geïnteresseerde mannen kan kiezen dan de gemiddelde man uit geïnteresseerde vrouwen. Mannen die het goed menen, laten hun gevoelens meestal vrij snel impliciet of expliciet zien, maar dat werkt dus niet aantrekkelijk, ook al omdat heel wat dames onzeker zijn en het moeilijk vinden om te geloven dat zoveel anderen kunnen geïnteresseerd zijn in hen. Als ze dan zélf iemand veroveren, lijkt dat echter en waardevoller... alleen is dat dan niet zelden een teken dat die andere persoon helemaal niet zo geboeid is door hen en het vlugger zal laten afweten.

De eisen die mensen tegenwoordig stellen voor een relatie, zijn de laatste jaren merkbaar hoger geworden, waardoor mensen ook snel-

ler uit elkaar gaan wanneer er niet helemaal aan voldaan wordt. Nochtans toont elke studie over het onderwerp aan dat relaties waarin we begrijpen dat onze partner niet ideaal is, waarin we het normaal vinden dat we ons eens irriteren, waarin we beseffen dat de verliefdheidsfase voor 95 procent van ons sterfelijken gewoonlijk 1 tot maximum 3 jaar duurt en waarin we elkaar blijven steunen veel beter te werken. Tot ongeveer 1850 trouwden we vooral met elkaar om gezamenlijk eten, onderdak en bescherming te kunnen vinden; tussen 1851 en 1965 om gezelschap te hebben; en sindsdien voor persoonlijke volvoering. Alleen vergeten we daarbij vaak rekening te houden met het feit dat we onze wederhelft wellicht niet zullen blijven idealiseren en kijken we misschien te weinig uit naar de fase waarin onze partner net iets 'menselijker' wordt voor ons. Samen huishoudelijke taken doen en elkaar door dik en dun steunen zou een must moeten zijn voor elke relatie, niet een optie waar allerlei voorwaarden aan vasthangen, en misschien helpt het besef dat onze aantrekking en verliefdheid door allerlei oppervlakkige factoren beïnvloed worden daar wel bij. Zolang we voor de mysterieuze, zelfverzekerde manipulators blijven vallen en ons laten meesleuren in het erotiserende van hun parfum, hun lichaamshouding en hun gedrag, zal het moeilijk blijven om die stap te ondernemen.

### En andere voorkeuren?

Nog een punt. Dit artikel schrijven heeft mij, zowel als journalist en als therapeut/coach, voor de zoveelste keer met de neus op een erg jammerlijk feit gedrukt, namelijk dat er nog helemaal niet zoveel onderzoek is gebeurd naar wie niet binnen een heteroseksuele levensstijl past. Er is dus nog veel (wetenschappelijk) werk voor de boeg als we ook de voorkeuren van holebi's, asexuele personen, transgenders, transseksuelen en mensen met andere seksuele voorkeuren beter willen leren begrijpen. We zijn allemaal evenveel waard, maar zomaar aannemen dat iemand die door een ander geslacht wordt aangehouden als jij, ook 'klikt' op dezelfde dingen, getuigt van een wetenschappelijk egocentrisme dat geen plaats meer heeft in de moderne, inclusieve, warme maatschappij waar velen van ons om schreeuwen.

Dirk Vandereyken

