TEKST • RUBEN JORRITSMA

De wijsheid van de dag is dat je beter eerst kunt gaan samenwonen voordat je het huwelijksbootje in stapt. Zo kun je uitproberen 'of het werkt' voordat je beloftes maakt die je misschien niet kunt houden. Maar dat is een vergissing. Stellen die vóór hun huwelijk samenwoonden, hebben gemiddeld een slechter huwelijk en een grotere kans op scheiding. Dat stelt klinisch psycholoog Galena Rhoades. Ook onderzocht ze hoe huwelijkskwaliteit wordt beïnvloed door eerdere verhoudingen, relatietraining, en zelfs het aantal gasten op de bruiloft. Weet Magazine ging met haar in gesprek.

GLIJDEN OF TOEWIJDEN?

Over het effect van samenwonen vóór het huwelijk



Vooral onder jongeren heerst het idee dat samenwonen een goede ‘test’ is, die de kans op een goed huwelijk vergroot. Maar al jarenlang laat onderzoek zien dat partners die voor het huwelijk samenwonen later slechter met elkaar communiceren, minder gelukkig getrouwd zijn en vaker scheiden. Dat laatste komt deels doordat samenwonen en scheiden door dezelfde factoren worden veroorzaakt. Zo zijn gelovigen minder geneigd om ongehuwd samen te gaan wonen én scheiden ze minder vaak.

GELEIDELIJK MINDER VRIJBLIJVEND

Maar Galena Rhoades gelooft dat er daarnaast een direct oorzakelijk verband is: samenwonen verlaagt de kans op een gelukkig en succesvol huwelijk. En ze kan ook verklaren hoe dat komt. „Bij stellen die eerst gaan samenwonen, gaat alles geleidelijker, sluipender. Van het een komt het ander, en er is minder sprake van bewuste keuzes. Wanneer we koppels vragen waarom ze samen zijn gaan wonen, geven ze vaak aan dat het ‘gewoon gebeurde’. En dat het gewoon handig was.”
Als mensen samenwonen, raken hun levens steeds meer verweven. De financiën gaan door elkaar lopen. Er wordt samen een auto aangeschaft, of een huisdier, of een huis. Of er is plotseling sprake van een zwangerschap. „Deze gemeenschappelijke verantwoordelijkheden en verplichtingen maken het moeilijker om de relatie te beëindigen,” legt Rhoades uit. De partners kunnen ‘opgesloten’ raken in een steeds verstrekkendere relatie, terwijl de onderlinge toewijding intussen niet meegroeit. Het gebeurt allemaal min of meer automatisch, zonder een duidelijk gemarkeerd keuzemoment. „Als mensen in omstandigheden glijden waardoor hun relatie minder vrijblijvend wordt, maakt dat het moeilijker om een positieve relatie te hebben.”
Kortom: „Je moet niet schuiven, maar besluiten. Niet glijden, maar bewust kiezen en toewijden.” Als je een overwogen keuze maakt, ben je meer gecommitteerd dan wanneer je er gedachteloos inglijdt.

GROTE BRUILOFT

Stellen die trouwen zonder eerst samen te wonen, vergaan het beter. Die maken een welbewustere beslissing om hun hele leven met elkaar te delen, met alles wat daarbij hoort.
Verrassend genoeg is er een correlatie tussen het aantal bruiloftsgasten en het succes van een huwelijk. Hoe groter de bruiloft, hoe groter de kans op een levenslang huwelijk. „Gelukkig doet het er niet toe hoe *duur* de bruiloft is,” voegt Rhoades toe. „Het gaat puur om het aantal gasten, niet om hoe luxe de trouwlocatie is of uit hoeveel verdiepingen de bruidstaart bestaat.”
Hoe komt het dat de grootte van de bruiloft uitmaakt? „Dat moet nog beter onderzocht worden,” antwoordt Rhoades, „maar het zegt waarschijnlijk iets over hoeveel mensen je sociaal ondersteunen, en dat kan verschil maken. Bovendien, op je bruiloft maak je een publiek statement dat je bij elkaar hoort. Hoe meer mensen van je gelofte getuige zijn, hoe moeilijker het is om die te verbreken.”

DUIDELIJKHEID

Die trouwbelofte geeft ook veel duidelijkheid. Ongehuwd samenwonen, daarentegen, gaat vaak gepaard met vaagheid over de status van de relatie. Rhoades: „Het komt veel voor dat samenwonende partners verschillende verwachtingen en toekomstbeelden hebben. Zo blijkt uit meerdere onderzoeken dat veel mannelijke partners geen toekomst zien in de relatie, maar ook weer niet uit elkaar willen. Of dat ze aan het wachten zijn tot ze een betere soulmate tegenkomen. Voor hen is samenwonen met een tijdelijke partner een prima overbrugging. Ondertussen denken hun vrouwelijke partners dat ze in een permanente relatie zitten.”

‘ERVARING’ HELPT NIET ALTIJD

Een andere mythe die door onderzoek onderuit is gehaald, is dat ervaring uit eerdere relaties leidt tot duurzamere huwelijken. Op andere gebieden is ervaring vaak een voordeel. Als je een dokter of een automonteur nodig hebt, heb je het liefst iemand met ervaring. „Maar bij relaties blijkt het tegenovergestelde,” vertelt Rhoades. „Hoe meer eerdere relaties je hebt gehad, hoe groter de kans dat je huwelijk op de klippen loopt.” Dat lijkt contra-intuïtief, maar er zijn goede verklaringen voor. Als je meerdere partners hebt gehad, heb je meer vergelijkingsmateriaal. Zo lang je bezig bent je partner te vergelijken, te evalueren, ben je waarschijnlijk niet volledig toegewijd en investeer je minder in de relatie dan je anders zou doen.

„Wat ook een rol speelt, is dat hoe meer ervaring je hebt met relaties, hoe meer ervaren je bent in het *beëindigen* van relaties. Dat maakt het makkelijker om ook de huidige relatie te verbreken en denk je vaker over die mogelijkheid na.” Volgens Rhoades wordt de welbekende plakband-metafoor ondersteund door onderzoeksresultaten. „Iedere keer dat je hetzelfde stuk plakband hergebruikt, plakt het minder goed dan de vorige keer. Evenzo wordt het bij iedere opeenvolgende relatie moeilijker om toewijding aan je partner te ontwikkelen.”

(ON)WIJZE RAAD

Rhoades waarschuwt dat veel van de adviezen die jongeren in deze maatschappij meekrijgen helemaal niet wijs zijn. „Jongvolwassenen krijgen te horen dat je in je tiener- en studententijd vooral zo veel mogelijk moet ervaren. Verbind je niet te snel ergens aan. Geniet van je vrijheid nu je nog jong bent. Maar ons onderzoek laat zien dat al die jeugdige ervaringen niet zonder consequenties zijn. Ze kunnen in je latere leven van invloed zijn op de kwaliteit en bestendigheid van je huwelijk.”
Maar wat is dan wel een wijze raad? Rhoades: „Wees bedachtzaam met het nemen van stappen die je meer verbinden aan je partner. Het moet je niet overkomen, het moeten bewuste beslissingen zijn. Uiteraard wil je elkaar goed leren kennen. Maar er zijn genoeg manieren om dat te doen zónder tegelijk je relatie veel minder vrijblijvend te maken. Leer elkaars vrienden kennen. Kijk goed hoe je partner omgaat met zijn of haar familie, want dat zegt vaak veel. Wat verder in de relatie zou je samen een boek over relaties kunnen lezen, of een workshop over relaties of huwelijken kunnen volgen (figuur linksonder). Dat kost wat inzet, maar het gaat dan ook om iets heel wezenlijks.” w



WIE IS GALENA RHOADES?

Galena Rhoades is gepromoveerd in de klinische psychologie en werkt als onderzoeksprofessor aan de Universiteit van Denver.

Haar onderzoek richt zich op het ontstaan en verloop van romantische relaties en de effectiviteit van relatietrainingen. Hierover heeft ze meer dan 100 wetenschappelijke artikelen gepubliceerd. Ze heeft een eigen praktijk waar ze onder meer relatietherapie geeft. Daarnaast leidt ze een non-profitorganisatie, MotherWise, die cursussen verzorgt voor zwangere en recent bevallen vrouwen. w

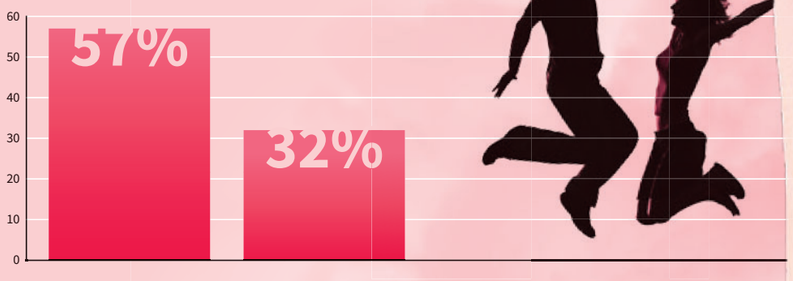
• WEET MEER:
www.weet-magazine.nl/weet-meer

TEST

HOE GOED KEN JE JE PARTNER? DOE DE TEST OP
WWW.WEET-MAGAZINE.NL/TEST

WIL JE EEN TOPHUWELIJK?

VOLG EEN RELATIETRAINING



Van de echtparen die voor hun bruiloft een vorm van relatietraining kregen, had 57% een huwelijk van hoge kwaliteit. Bij de echtparen die geen relatietraining volgden, was dit slechts 32%. Voor meer details, zie www.weet-magazine.nl/studie

Zelf een relatietraining doen? Check dan de link: premarriagecourse.nl/vind-een-cursus



De plakband-metafoor is niet alleen maar een volkswijsheid. Het wordt gestaafd door data.



