ZÓ KIES JE de juiste man

cupido doet een boekje open

GELUK IN DE LIEFDE, WE WILLEN HET ALLEMAAL. MAAR DE WEG ERNAARTOE ZIT VAAK VOL HOBBELS EN VALKUILEN. BESTAAT DIE 'WARE' EIGENLIJK WEL? EN ZO JA, HOE VIND JE DIE DAN? WE VROEGEN HET EEN LIEFDESEXPERT.

Tekst: Roxanne Vis

Ons land telt meer vrijgezellen dan ooit. Ruim 3,3 miljoen Nederlanders wonen alleen. Het CBS schat dat in 2047 zelfs een op de vier volwassenen alleenstaand is. Daar zijn natuurlijk allerlei verklaringen voor te geven, zoals het feit dat scheiden nu makkelijker en geaccepteerder is dan vroeger. Maar wat de liefde tegenwoordig ook in de weg staat, is dat mensen steeds kritischer worden, zegt Patricia Huijbers Koenders. 'Vroeger nam je eerder genoegen met wat je had, nu heb je datingapps met een eindeloze hoeveelheid beschikbare vrijgezellen. Er is altijd de mogelijkheid dat een ander nóg leuker is dan degene met wie jij aan het daten bent.'

Weg met dat wensenlijstje

Al twaalf jaar is Huijbers Koenders actief als matchmaker. De belangrijkste liefdesles die zij in die tijd heeft geleerd, is dat een wensenlijstje niets zegt over wie daadwerkelijk bij je past. 'We visualiseren iemand van wie we denken dat diegene bij ons past. Maar of iemand echt bij je past, zit 'm in hoe diegene je laat voelen, of je je veilig en gezien voelt, of je goed kunt praten met elkaar én in fysieke aantrekkingskracht.'

Wat mannen zoal op dat wensenlijstje hebben staan, blijkt weinig verrassend. Die zeggen vaak een jonge en slanke vrouw te willen. Maar als ze daarover aan het denken worden gezet, draaien ze bij, is de ervaring van de matchmaker. 'Leeftijd en gewicht zijn ondergeschikt, het gaat om de connectie die je met elkaar hebt. Wat ik iedereen kan aanraden, is minimaal tussen de tien jaar jonger en tien jaar ouder te zoeken. Anders loop je een hoop leuke mensen mis die misschien wel heel goed bij je passen.'

Kwetsbaarheid tonen

Voordat Huijbers Koenders aan het koppelen slaat, verdiept ze zich goed in haar cliënten. Ze gaat bij ze thuis langs voor een uitgebreid kennismakingsgesprek en stelt veel vragen. Zodat ze niet alleen weet wat ze zoeken, maar ook waarom nou juist dát. 'Ik test mannen ook een beetje, om te zien wat voor vlees ik in de kuip heb. Bijvoorbeeld door een kwetsbaar verhaal over mezelf te vertellen en te kijken hoe ze daarop reageren. Zijn ze empathisch of toch wat terughoudend?' Deze tactiek kun je zelf ook toepassen bij het daten. Huibers Koenders: 'Ga dan ook op zoek naar hun eigen kwetsbaarheden. Veel vrouwen zoeken een man die over gevoelens kan praten. Als je de juiste vragen stelt, kun je veel losmaken.'

Dan wordt meestal ook snel duidelijk of iemand überhaupt geschikt is voor een relatie. 'Sommige mensen kunnen het emotioneel niet aan, of willen niks leren. Als je niet naar jezelf kunt kijken en je eigen tekortkomingen niet kunt zien, ben je niet klaar voor een partner.'

Soort zoekt soort

Helaas bestaat er niet zoiets als een gouden formule waarmee je kunt bepalen wie de juiste partner voor je is. Wel blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat partners in de praktijk vaak op elkaar lijken.

Ze hangen bijvoorbeeld dezelfde religie aan, zijn ongeveer even oud en denken min of meer hetzelfde over politiek. Niet zo gek: de kans is groot dat je iemand ontmoet in je eigen kring. Je hebt ook eerder een klik met iemand met wie je op een lijn zit. In 'soort zoekt soort' zit dus zeker een kern van waarheid. Maar voor die ándere volkswijsheid, *opposites attract*, valt volgens Huijbers Koenders ook wat te zeggen. 'Het is mooi als je elkaar kunt aanvullen en van elkaar kunt leren.'

Vooralsnog blijft de ideale match toch vooral een gevoelskwestie. 'Zo heb ik eens een klant gekoppeld aan een vrouw die op papier zijn ideale match was, terwijl ik zelf eigenlijk een andere dame beter bij hem vond passen. Ondanks hun verschillen bleken zij inderdaad een betere match. Ze zijn nog steeds samen.'

'De ware' bestaat volgens de matchmaker niet. Maar wat wel bestaat, is het gevoel dat iemand de ware is. 'Dat kun je bij elke relatie opnieuw ervaren, maar het is toch steeds anders. Dat geldt ook voor verliefdheid: elke ervaring is uniek.' En dat je op latere leeftijd een heel ander type man als de ware beschouwt dan bijvoorbeeld op je eenentwintigste, is helemaal niet gek. Gedurende je leven veranderen je behoeften daarin.

Kijk (en voel) verder

Hoelang je ook blijft zoeken, je zult nooit de perfecte man vinden. Dit vanwege het simpele feit dat niemand perfect is. Schrijf iemand vooral niet te snel af, luidt dan ook het advies. Huijbers Koenders:

Pas bij een ontmoeting kun je echt een goede indruk van iemand krijgen. Voel ik iets bij jou? Vind ik jou leuk?'

'Ga eens naar de supermarkt en kijk om je heen. Welke mensen spreken jou op het eerste gezicht niet aan? Waarom is dat? Doet die man met dat ruige baardje je bijvoorbeeld denken aan je narcistische ex? Maar stel jezelf dan ook de vraag: wat vind je wél leuk aan hem? Probeer verder te kijken.'

Hetzelfde is natuurlijk ook van toepassing op datingapps, waar mensen vaak meteen worden weggeswipet op basis van een slechte foto. Maar ga niet volledig op foto's af, waarschuwt de matchmaker. 'Daarop kun je iemands uitstraling of manier van bewegen niet goed zien. Live kan iemand veel leuker zijn dan hij op die foto's lijkt. Pas bij een ontmoeting kun je echt een goede indruk van

PATRICIA HUIJBERS KOENDERS

iemand krijgen. Voel ik iets bij jou? Vind ik jou leuk? Wil ik jou iets meer vertellen? Wil ik mijn diepste geheimen met jou delen? Wil ik jou bij de tweede afspraak zoenen?' Ga die ontmoeting dus aan. Ga kijken. En vooral: ga voelen. Wat zegt je lijf?

Liefde kan groeien

Het begint allemaal met gevoelens, 'chemie', een zekere aantrekkingskracht. Toch hoef je niet gelijk in vuur en vlam te staan van de ander. Ja, liefde op het eerste gezicht bestaat, maar volgens de matchmaker kan die net zo goed groeien. Vooral op latere leeftijd.

Of de liefde een lang leven beschoren is, valt moeilijk te voorspellen. Heeft Cupido eenmaal raak geschoten, dan is dat pas het begin. 'Als je dolverliefd bent is alles leuk. De manier waarop hij kijkt, zijn grapjes, hoe hij de deur voor je openhoudt. Later, als je niet altijd meer de beste versie van jezelf bent bij de ander, wordt pas echt duidelijk hoe goed je bij elkaar past.'

Maar hoezeer een goede relatie ook een gevoelskwestie is, twee ingrediënten zijn cruciaal. Huijbers Koenders: 'Allereerst heb je twee mensen nodig die blij zijn dat ze elkaar hebben gevonden en elkaars minpuntjes accepteren. En verder staat of valt het bij de communicatie. Veel mensen durven niet te communiceren. Maar het is zo belangrijk om met elkaar te praten en geen aannames te doen. Spreek het uit als je iets dwarszit en leer echt te luisteren naar elkaar. Alleen zo groei je samen en kom je dichter bij elkaar.' ●

Effectief daten doe je zo

- Heb je een mogelijke match op een datingapp, blijf dan niet eindeloos berichtjes uitwisselen. Stel voor om te bellen en kijk of het telefonisch klikt. Of spreek af om een kop koffie te drinken of even te gaan wandelen. Van uren met elkaar appen krijg je alleen maar misverstanden, zegt Huijbers Koenders. 'Als iemand niet zo goed kan spellen, te veel emoji's gebruikt of niet snel genoeg reageert, heeft de ander daar gelijk een oordeel over. Terwijl dat allemaal onbenullig is.'

- Hou die eerste date kort. Hooguit een uurtje is ideaal. Ga dus niet gelijk uit eten. 'Want dan zit je een hele tijd aan elkaar vast terwijl je misschien na het aperitief al bent uitgepraat.'

- Denk goed na over die eerste zoen. 'Als je in heel je lijf voelt dat het goed is, moet je het lekker doen bij de eerste of tweede date. Doe het alleen als je het echt wil en doe het in ieder geval nooit om de ander te pleasen. Hetzelfde geldt voor seks. Als een man je echt leuk vindt, is hij bereid te wachten.'

FOTOGRAFIE: XXXXXXXXXXX / ADOBEST