

Zo wordt de eerste DATE een succes

Een eerste ontmoeting is altijd spannend: wordt het gezellig of ongemakkelijk? Door echt verbinding te maken met de ander vergroot je de kans op een romantisch vervolg.

tekst: resi lankester // foto: bonnin studio

Verbinding maken met een ander lukt volgens singlecoach Meinou Lambeck vooral als je je kwetsbaar opstelt. Soms gaat dat bijna vanzelf, maar lang niet altijd. Sowieso vindt niet iedereen het even makkelijk om zichzelf te laten zien aan een (dan nog)

volkomen vreemde. Maar doe je dat niet, dan is de kans op een romantisch vervolg klein.

Gelukkig kun je je een beetje voorbereiden op kwetsbaar zijn, zegt Lambeck. 'Denk vooraf na over iets wat je onlangs geraakt heeft. Zoek het in de kleine dingen die wel veelzeggend zijn. Misschien een mooi boek dat je onlangs las of een mooie film die je erg is bijgebleven.'

Het helpt ook om tijdens de ontmoeting zo dicht mogelijk bij jezelf te blijven en gewoon te zeggen wat je denkt. Lambeck: 'Bijvoorbeeld "Hé, je baard prikt," bij de eerste drie kussen, waarop de ander misschien reageert met: "O jee, ik twijfelde nog of ik me moest scheren." Vervolgens kun je zelf vertellen dat je ook zat te dubben over je kleding – als dat zo is. Voor je het weet, ontstaat er zo een persoonlijk en open gesprek.'

EMOTIONELE BAND

Het is zo belangrijk om je kwetsbaar

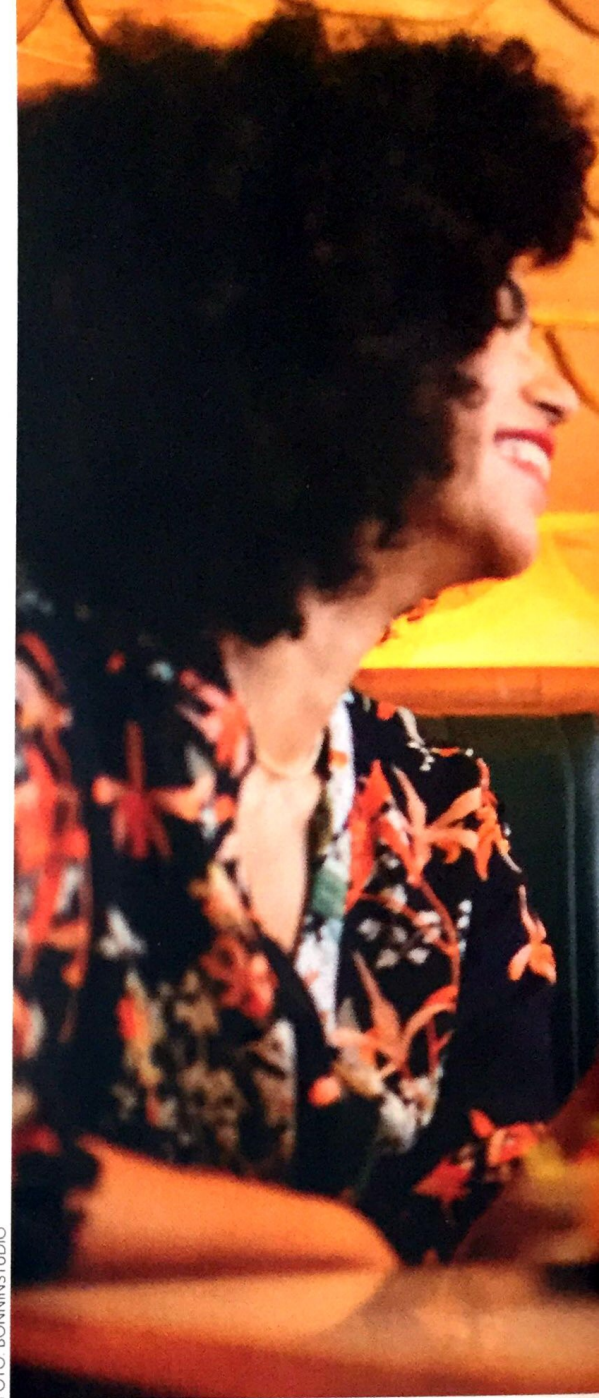


FOTO: BONNINSTUDIO

op te stellen omdat dit de spiegelneuronen in de hersenen van de ander activeert, vertelt Lambeck. 'Dit betekent dat als je een bepaalde emotie laat zien, je gesprekspartner die emotie overneemt. Vertel je bijvoorbeeld over je zenuwen voor een sollicitatiegesprek, dan leeft de ander zich in. Dat je gevoelens van empathie voor elkaar ervaart, is een belangrijke voorwaarde voor het ontstaan van verbinding. Het creëert een emotionele band.'

Naast je kwetsbaar durven opstellen, is het ook belangrijk om de ander vragen te stellen. 'De klacht die ik het vaakst hoor, is dat een van beiden te veel aan het woord is,' zegt Lambeck. Ze adviseert om dat bij een praatgrage gesprekspartner subtiel aan te kaarten.



VAN SINGLE NAAR SAMEN

Met de online training 'Van single naar samen' van psycholoog en singlecoach Meinou Lambeck krijg je meer inzicht in de manier waarop je omgaat met (potentiële) partners. Je leert belemmerende denkpatronen te herkennen en te doorbreken en krijgt er meer vertrouwen in dat je een leuke relatie zult krijgen. Met oefeningen, tips en video's over hoe je de volgende datingstap kunt zetten.

► psychologiemagazine.nl/academy/vansinglenaarsamen



‘Bijvoorbeeld door te zeggen: “Ik heb nu veel van jou gehoord, wat wil je over mij weten?” Geef de ander altijd een kans om bij te sturen, misschien is hij of zij gewoon zenuwachtig. Zelf kun je je voornemen om je date minstens de helft van de tijd aan het woord te laten. De ander voelt zich daardoor gehoord en is eerder geneigd iets van zichzelf te laten zien.’

RISICO NEMEN

Zie je het wel zitten met iemand, dan kun je er volgens Lambeck bewust aan bijdragen dat dit gevoel wederzijds wordt. ‘Veel mensen denken dat aantrekkingskracht iets mysterieus is, maar met een beetje durf heb je er wel degelijk invloed op. Kijk de ander net

wat langer aan of leg even kort je hand op iemands arm op weg naar het toilet.’

Twijfel je of je signalen in goede aarde vallen omdat er niet iets soortgelijks terugkomt? Waarschijnlijk kom je daar vanzelf achter. En anders vraag je of de ander ook iets van aantrekkingskracht voelt. Lambeck: ‘Natuurlijk is dat spannend, maar een beetje risico nemen hoort erbij in de liefde.’

Als laatste adviseert Lambeck om de lat niet te hoog te leggen. ‘Haak niet al af bij “gewoon leuk”, wat dat is genoeg voor een vervolg. Wie alleen maar gaat voor het “liefde op het eerste gezicht”-gevoel, legt veel druk op de date. Dan wordt een ontspannen gesprek voeren wel erg lastig.’ //

VERBINDENDE VRAGEN

Het Amerikaanse psychologen-echtpaar Arthur en Elaine Aron heeft een lijst opgesteld met 36 vragen die zorgen voor een band tussen potentiële geliefden. Uit verschillende experimenten bleek dat er inderdaad meer affectie en intimiteit tussen mensen ontstond als ze deze vragen samen doornamen, dan als ze gewoon zaten te kletsen. Het zijn vragen over dierbare herinneringen, je familieband en wat je belangrijk vindt in het leven. Deze selectie van zeven vragen kun je meenemen naar een eerste date om elkaar beter te leren kennen.

1. Met wie op deze wereld zou je weleens willen dineren?
2. Zou je beroemd willen zijn? En waarmee dan?
3. Wat betekent een perfecte dag voor jou?
4. Wat is het grootste dat je bereikt hebt in je leven?
5. Wat vind je het belangrijkste in een vriendschap?
6. Hoe close en warm is je familie?
7. Waarvoor ben je het dankbaarst in je leven?

Meinou Lambeck
is psycholoog en
singlecoach.

