



Op een  
wit  
paard

maar  
zonder  
witte  
sokken  
graag

En weer is het uit, al de zoveelste relatie die stukloopt. Stellen we misschien te hoge eisen aan een partner? Over realistische verwachtingen in de liefde.

tekst: judith van ankeren // foto: guan moyano

**E**en potentiële partner moet grappig zijn, inspireren, er goed uitzien en een mooie carrière hebben. Hij of zij moet onze normen en waarden delen, leuk passen bij onze sociale kring en goed zijn in bed. Maar bovenal moet de ander een soulmate zijn, die Ene Ware.

We hebben hoge verwachtingen van de liefde, stelt psychotherapeut en relatiedeskundige Esther Perel. Dat komt onder meer doordat we veel vrijer zijn in onze partnerkeuze dan vroeger. 'We hebben geen partner meer nodig om te overleven en daardoor heeft intimiteit een andere betekenis gekregen: geen economische, maar een innerlijke. De ander moet echt iets toevoegen aan ons leven,' zegt ze tijdens een van haar online keynotes.

Bovendien hebben we meer te kiezen. We hoeven onze pijlen niet meer alleen op die ene leuke buurjongen te richten, maar swipen zo tien potentiële matches bij elkaar.

Ook singlecoach en psycholoog Meinou Lambeck merkt in haar praktijk dat apps als Tinder de datingmarkt hebben veranderd. 'Uiterlijk is veel belangrijker geworden en dates lijken soms verdacht veel op een sollicitatiegesprek. Na de eerste date haken veel mensen alweer af. Ze geven zichzelf niet de kans om te ontdekken hoe leuk, grappig en lief de ander misschien is.'

Er zijn in Nederland ondertussen drie miljoen alleenstaanden en die groep groeit gestaag. Leggen we de relatielat te hoog? En zo ja, aan welke eisen moeten we blijven vasthouden en welke kunnen we beter loslaten?

## ALL THE SINGLE LADIES

Vooraf hoger opgeleide vrouwen hebben het lastig op de relatiemarkt. Deels komt dit doordat vrouwen er tegenwoordig vaker dan mannen voor kiezen om te gaan studeren; met name in de grote steden is er een overschot aan jonge vrouwen met hbo- of wo-niveau. Utrecht spant hierbij de kroon, met 100 hoogopgeleide vrouwen op 73 mannen tussen de 20 en 25 jaar.

Daar komt bij dat vrouwen volgens Meinou Lambeck liever niet 'downdaten'. 'Ze willen een partner die minstens zo hoogopgeleid is als zichzelf. En ze hebben nog meer wensen: ze vinden spirituele ontwikkeling belangrijk. Liever geen kalende mannen en graag een beetje brede schouders.' Hoger opgeleide mannen vinden downdaten doorgaans geen

## We swipen zo tien potentiële matches bij elkaar, MAAR ZIT DIE ENE ERTUSSEN?

probleem, hoewel ook zij het belangrijk vinden een wat diepgaander gesprek te kunnen voeren. Maar uiterlijk staat bij hen vaak op één, merkt Lambeck. 'Ze moet mooi, slank en het liefst tien jaar jonger zijn. En verder willen veel mannen vooral "geen gedoe" – de ander moet niet te veel emotionele bagage hebben.'

Lambeck vindt het eisenpakket van zowel veel single vrouwen als mannen behoorlijk uitgebreid. 'Als je alleen een partner wilt die overal aan voldoet, blijft er statistisch gezien niemand over. Het zou goed zijn als veel singles zich realiseren dat ze zelf ook niet perfect zijn. Dat is namelijk niemand.'

## ONBEWUSTE PATRONEN

Wat Lambeck ook ziet gebeuren, is dat nogal wat mensen aan het begin van een relatie alweer afhaken omdat het 'te moeilijk is'. 'Als stel kom je flink wat kleine hobbels tegen. Daar moet je je overheen kunnen zetten, anders wordt het niets. Daarnaast stuit je meestal op een of twee grote hobbels. Die zijn belangrijk, daar moet je samen over praten en onderzoeken of je naar elkaar kunt toegroeien. Dan krijgt de relatie een eerlijke kans.'

Snelle afhakers zouden bij zichzelf moeten nagaan wat daarachter zit, denkt Lambeck. 'Soms zijn dat beschermingsmechanismen die iemand zich in zijn jeugd heeft aangeleerd. Dat geldt ook voor mensen die altijd op types vallen

die niet goed voor ze zijn. Ik hoor in mijn praktijk regelmatig dingen als: "Er zijn wel leuke mannen in mijn omgeving, maar daar val ik niet op. Ik word altijd verliefd op foute mannen." Vaak ligt ook daarvan de oorzaak in iemands jeugd. Ervaringen uit die eerste jaren voelen namelijk vertrouwd en onbewust gaan we daar weer naar op zoek. Wie bijvoorbeeld een heel afstandelijke vader of moeder had, valt eerder op mensen die dat ook zijn. Afstandelijkheid staat dan op het onbewuste eisenlijstje. Pas als je dit soort ongezonde patronen leert herkennen, kun je er – eventueel samen met een therapeut – mee aan de slag.' Wie deze beschermingsstrategieën kan loslaten, geeft zichzelf de kans een fijne relatie op te bouwen.

### TE LAGE VERWACHTINGEN

Naast singles met veel noten op hun zang is er ook een groep die juist te snel genoeg neemt met een partner, zelfs als die niet bij ze past. Deze mensen blijven ook eerder in een relatie hangen waarvan ze niet gelukkig worden. Uit onderzoek aan de universiteit van Toronto blijkt dat dit vooral geldt voor mensen die erg bang zijn om alleen te blijven. Meinou Lambeck denkt dat daar nogal eens verlatingsangst achter zit. 'Mensen die hiermee kampen, zijn zo blij en opgelucht als iemand hen leuk vindt dat ze te snel een relatie aangaan. Pas als ze het gevoel hebben veilig gesetteld te zijn, gaan ze kritisch naar de ander en de relatie kijken. En dan komen ze er vaak achter dat het toch niet werkt, maar durven ze er geen afscheid van te nemen. Ze passen zich aan tegen beter weten in.'

Ook hierbij is het volgens Lambeck goed om naar de onderliggende mechanismen te kijken. Meestal hebben die te maken met een onveilige hechting, weet ze. 'Deze groep heeft als kind misschien het gevoel gekregen niet de moeite waard te zijn of heeft een ouder moeten missen. Soms is therapie nodig om dit te doorbreken, zodat ze zichzelf de kans gaan gunnen om iemand te vinden met wie ze wél gelukkig kunnen worden.'

### RELATIEWAARDEN

Wat mogen we eigenlijk verwachten van de liefde? Wat zijn realistische eisen voor een fijne, stabiele relatie? Meinou Lambeck: 'Er moet zowel seksuele aantrekkingskracht als vriendschap zijn. Zonder chemie wordt het al snel een broerzusrelatie, maar met alleen vuurwerk in bed red je het samen ook niet. Belangrijke relatiewaarden zijn verder onder meer vertrouwen, aandacht en verbondenheid. Bedenk wel dat dit tijd nodig heeft, liefde op het eerste gezicht is zeldzaam.'

De zoektocht naar onze soulmate moeten we sowieso loslaten, vindt Esther Perel. Hoewel de een beter bij je past dan de ander, is er volgens haar geen Ene Ware. 'Het gaat erom iemand te vinden met wie je een leven wil opbouwen en die

wordt dan de ware, maar dat kan met verschillende mensen.'

Ook de Amerikaanse psycholoog John Gottman, die al decennia onderzoek doet naar relaties, denkt dat er niet zoiets als een soulmate bestaat. Naast aantrekkingskracht is het volgens hem belangrijk elkaars levensdromen te ondersteunen en elkaar te bewonderen en te respecteren. En je moet de ander leuk vinden om wie hij of zij nu is en niet willen veranderen.

Meinou Lambeck is het hiermee eens. 'Iemand veranderen lukt namelijk toch niet. En is het echt zo erg als de ander wat slordig is of niet zo goed kan koken? Of als je zelf van sporten houdt en je partner niet? Dat kan immers ook met een vriend of vriendin. We vinden nooit alles in één persoon en dat hoeft

## De zoektocht naar onze soulmate MOETEN WE LOSLATEN

ook niet. Bedenk wat voor jou echt belangrijk is en wat dealbreakers zijn – en dat moeten er geen vijftien zijn, maar eerder vijf tot zeven. Wie dat helder heeft, gaat met de juiste verwachtingen op zoek naar die grote liefde.' //

Bronnen o.a.: CBS, *Jonge-vrouwenoverschot in veel universiteitssteden*, 2018 / CBS, *Honderd jaar alleenstaanden*, 2018 / Esther Perel, *Modern love and relationships*, SXSW, 2018 / S. Spielmann e.a., *Settling for less out of fear of being single*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2013 / L. R. De Borbón, *Psychology finally reveals the answer to finding your soulmate*, The Gottman Institute, 2015.

Ben je single en wil je daar verandering in brengen? Sla om voor een training waarmee je de kans op een fijne relatie kunt vergroten.

