





*De LIEFDE van je leven VINDEN en HOUDEN*



HILDE WATTY

*De*

LIEFDE

*van je leven*

VINDEN

*en*

HOUDEN



*Geheimen van een professionele  
matchmaker*



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

## INHOUDSTAFEL

*Voorwoord* ..... 9



DEEL EEN ..... 15

### *Je* OPENSTELLEN *voor de* LIEFDE

HOOFDSTUK 1 ..... 17  
*Geheimen over hoe je je openstelt voor de liefde*

HOOFDSTUK 2 ..... 35  
*Geheimen over de kracht van polariteit*

HOOFDSTUK 3 ..... 55  
*Geheimen van openstaan voor een relatie*



DEEL TWEE ..... 69

### *De* LIEFDE VINDEN

HOOFDSTUK 4 ..... 71  
*Geheimen om de juiste partner te kiezen*

HOOFDSTUK 5 ..... 89  
*Geheimen om vrijuit te kunnen  
kiezen voor liefde*

INHOUDSTAFEL

HOOFDSTUK 6 ..... 109  
*De 3 U's en de 3 C's*



DEEL DRIE ..... 125

LIEFDE *en* PASSIE  
VASTHOUDEN

HOOFDSTUK 7 ..... 127  
*Geheimen voor een duurzame relatie*

HOOFDSTUK 8 ..... 145  
*Geheimen over waarom de chemie verdwijnt*

HOOFDSTUK 9 ..... 159  
*Geheimen om spanning(en) op  
te lossen in je relatie*

HOOFDSTUK 10 ..... 173  
*De 10 o zo belangrijke vergeten geheimen*



*Dankwoord* ..... 187





## Voorwoord

Ik ontmoette Hilde voor het eerst in juli 2016, toen ze bij me thuis langskwam om te praten over wat ik wilde van een relatie. Geweldig vond ik dat! Het leek zelfs te mooi om waar te zijn. Hilde pakte het gesprek heel rustig en intelligent aan, waardoor ik me meteen op mijn gemak voelde. Na het gesprek twijfelde ik nog even of ik me wel zou aanmelden bij haar relatiebureau, maar als ik zou wachten tot ik door een speling van het lot de liefde van mijn leven zou ontmoeten, kon ik misschien wel voor altijd wachten. Na een relatie van acht jaar was ik intussen al twee jaar single. Ik was het zat om constant getrouwde mannen te ontmoeten die ‘vergeten’ te zeggen dat ze getrouwd waren! Iemand die potentiële partners voor me doorlichtte, kwam dan ook als geroepen. Dus ging ik in zee met Hilde.

Een gedetailleerde vragenlijst en een diepgaand gesprek volgden. Voor het eerst moest ik stilstaan bij wat ik nu echt van de liefde wilde. Dat had ik nog nooit eerder gedaan. Daarna had Hilde alle informatie om voor mij op zoek te gaan naar een geschikte liefdespartner. En wat ging dat snel! Een paar weken later al ging ik voor het eerst op date, met Giovanni.

Ik wist meteen dat we goed bij elkaar pasten en dat ik mijn leven met hem wilde delen. Giovanni was iets

voorzichtiger. Maar ik wist: de weg naar liefde gaat niet altijd over rozen. Dat kan je gewoon niet verwachten. Tijdens de gesprekken met Hilde werd me duidelijk hoe ongeduldig ik ben. Dankzij haar hulp leerde ik te vertragen en mijn verwachtingen over een relatie bij te stellen. Hilde adviseerde me om het verhaal van Giovanni en mij zich gewoon te laten ontvouwen. Dat was het beste advies dat ik ooit had kunnen krijgen. Het werkte. Onze connectie groeide stap voor stap uit tot een mooie liefdesrelatie.

Giovanni leerde me dat een verbintenis niet per se bekrachtigd moet worden door een huwelijk. Hij zei ooit tegen me: 'Zelfs als we niet trouwen, blijf ik voor altijd bij je.' De manier waarop wij in onze relatie stonden, was eigenlijk al een grotere verbintenis dan veel mensen die wel trouwen ooit aangaan. Dus vestigde ik al mijn aandacht op genieten van onze tijd samen.

Maar ook als het moeilijk is, zetten we door. Onze relatie houdt stand omdat we volwassen genoeg zijn om te weten dat we eraan moeten werken. Elke dag opnieuw doen we moeite voor elkaar. Als de een het lastig heeft, brengt de ander hem of haar weer in balans. En uiteindelijk zijn we toch getrouwd.

Toen Hilde vroeg of we het voorwoord voor dit boek wilden schrijven, waren we erg vereerd. We vertellen anderen graag over hoe onze relatie tot stand is gekomen. Het is ook het minste dat we voor Hilde kunnen doen, want zij heeft ons leven op de best mogelijke manier veranderd.

LAURE BAUDUCCO



Het klopt, ik was voorzichtiger dan Laure. Ik zag niet in waarom er haast bij was. Ook al wist ik meteen toen ik Laure ontmoette dat ze bijzonder was, toch was ik nog niet helemaal zeker. Ik had al een paar dates achter de rug toen ik haar ontmoette. Die andere vrouwen waren aardig, maar ik wist dat ze niet mijn zielsverwant waren. Bovendien kwam ik ook pas uit een lange relatie en was ik eigenlijk nog niet toe aan een nieuwe. Daarom ging ik dus wat langzamer te werk dan Laure.

In 2015 nam ik contact op met Hilde nadat ik een artikel had gelezen over haar matchmakingbureau. Ik las dat ze personen hielp die een serieuze relatie zochten, en niet gewoon een pleziertje. Dat sprak me wel aan. Na enkele jaren in een grote stad in de Verenigde Staten te hebben gewoond, was ik net verhuisd naar een klein provinciestadje. Via Hilde kon ik potentiële liefdespartners uit de hele wereld en met een rijke culturele bagage ontmoeten. Ik had zelf een internationaal leven geleid en wilde graag iemand met een gelijkaardige achtergrond.

Hilde koppelde me aan Laure. Toen ik haar voor het eerst zag in het restaurant waar we hadden afgesproken, was het al snel duidelijk dat dit een heel andere soort date zou worden. Ik vond Laure meteen leuk en ons gesprek verliep heel natuurlijk. Ze maakte me ook constant aan het lachen. Alles ging eigenlijk vanzelf, en toch twijfelde ik of ik met haar een langdurige relatie zou kunnen uitbouwen. Op een dag namen mijn twijfels de overhand en vertelde ik haar aan de telefoon gewoon vrienden te willen zijn. Laure reageerde daarop heel pragmatisch: 'Oké, dan zijn we vrienden. We kunnen elkaar in het weekend zien.' Maar uiteindelijk kregen we dus wel een relatie.

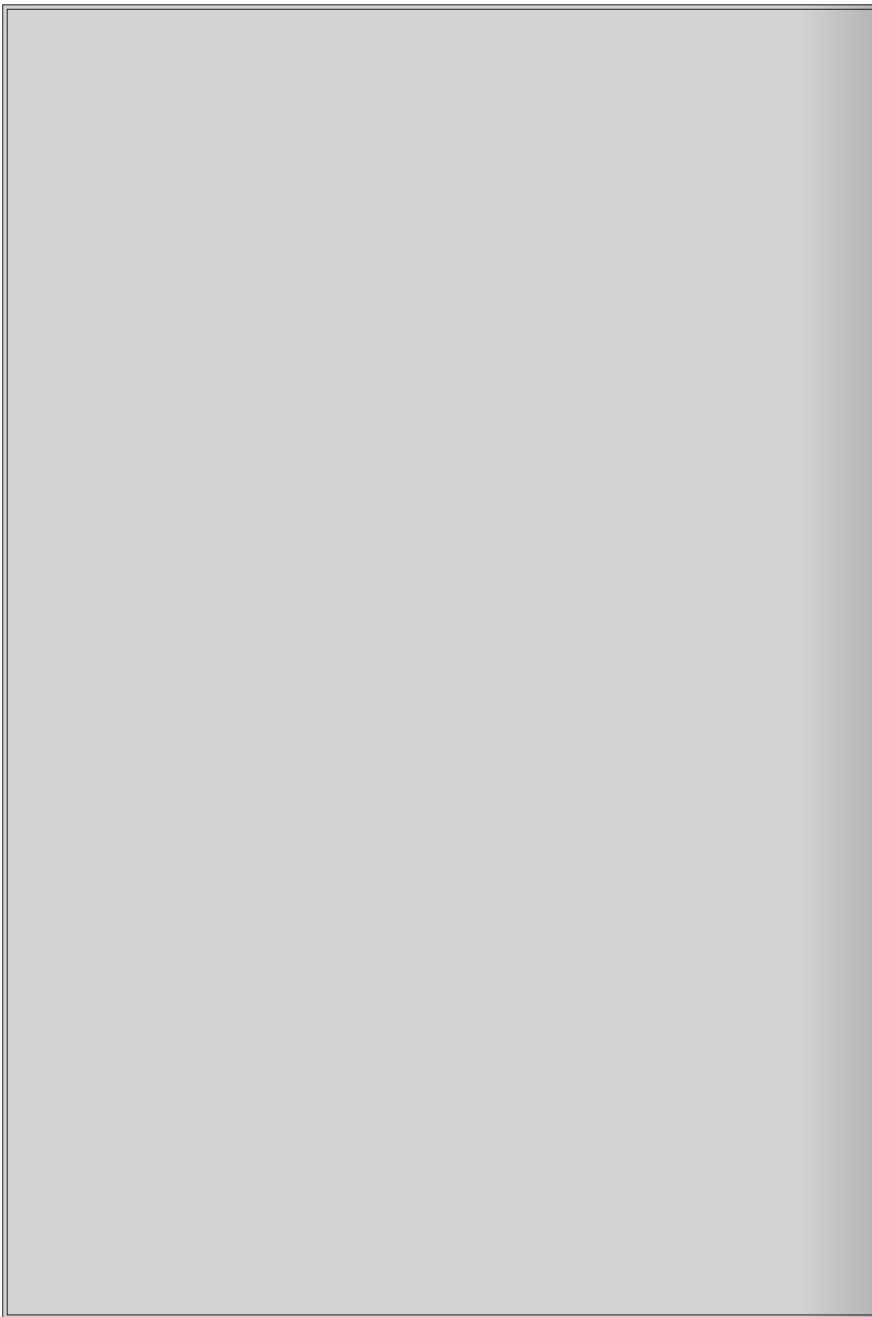
Voor mij hoefden we niet te trouwen, maar Laure veranderde mijn kijk op het huwelijk. Ik wist dat we voor altijd

bij elkaar zouden blijven, dus waarom zouden we dan niet trouwen? In 2024 nodigden we al onze vrienden uit in een chalet in Zuid-Frankrijk. Daar stapten Laure en ik in het huwelijksbootje.

Als je net als ons met Hilde wilt samenwerken, kan je haar maar beter vertrouwen. Wees transparant over wat je werkelijk wilt en voelt. Ware liefde is moeilijk te vinden, en al zeker als je niet helemaal eerlijk bent tegen jezelf. Natuurlijk zet je liever je kwaliteiten dan je foutjes in de verf, maar als je echte liefde wilt vinden, moet je met beiden rekening houden. Met al die info gaat Hilde aan de slag. Uiteindelijk blijkt zij veel beter dan ik te weten wat ik nodig heb om gelukkig te zijn in een relatie.

GIOVANNI IVALDI





DEEL EEN

*Je*  
OPEN-  
STELLEN  
*voor de*  
LIEFDE

*De LIEFDE van je leven VINDEN en HOUDEN*

## DEEL EEN



# HOOFDSTUK 1

## *Geheimen over hoe je je openstelt voor de liefde*

Geen geld, respect, erkenning of status geeft evenveel voldoening als een liefdevolle relatie boordevol passie. Het gevoel iemand met heel je hart lief te hebben en te merken dat die persoon ook onvoorwaardelijk van jou houdt, is niet te evenaren.

We kennen allemaal wel een koppel dat volledig op een lijn zit. Zelfs na vele jaren lachen ze nog terwijl ze samen vervelende klusjes doen. Ze blijven toekomstplannen maken en doen er alles aan om die ook waar te maken. Daarvoor schakelen alleenstaanden mij in. Ze willen dat ik voor hen net zo'n bijzonder leven creëer.

Ik weet uit ervaring dat relaties tussen mensen een bron kunnen zijn van vreugde en geluk, maar ook van liefdesverdriet en pijn. Al onze emoties, denk maar aan liefde, passie

en extase, maar ook frustratie en angst, worden versterkt door persoonlijke relaties. Ze verplichten je om met een vergrootglas naar je gevoelens te kijken. Dat is beangstigend, maar je hoeft daarvoor de zoektocht naar liefde niet op te geven of bang te zijn om je open te stellen. Je kan hulp vragen, dat is geen schande. Jij bent blijkbaar al op weg. Via deze weg zet je de eerste stap naar het vinden van ware liefde. Het is meteen ook de grootste en belangrijkste stap, beloofd.

In de afgelopen tien jaar heb ik al honderden koppels van alle seksuele geardheden geholpen om de liefde te vinden via mijn matchmakingbureau, een van de meest exclusieve ter wereld. Met een persoonlijk succespercentage van zevententachtig procent weet ik hoe ik iemand kan laten inzien wat die echt nodig heeft in een relatie. En dat verschilt heel vaak van wat die persoon denkt te willen.

Velen die een geschikte liefdespartner hebben gevonden, moeten toch ook weer afscheid nemen. Dat komt vaak door een verkeerde ingesteldheid, hoge verwachtingen of foute intenties. Die zaken ontwarren en bijsturen is waar mijn werk om draait. Misschien heb je zelf al door dat je een aantal kleine of zelfs ingrijpende veranderingen moet doen om liefde te kunnen vinden. Welke dat zijn, zullen we samen ontdekken. Maar de belangrijkste stap, namelijk erkennen dat er op liefdesvlak nog wat werk aan de winkel is, heb je intussen al gezet.

Wanneer ik nieuwe klanten ontmoet, gaan we samen tegenover elkaar op de bank zitten voor een lang gesprek. Ik weet dan al snel welk type ik voor me heb. Ofwel is die persoon nerveus en onzeker over wat hij of zij kan verwachten, ofwel heeft die een hele waslijst bij met kenmerken van hun ideale partner waar niet over te onderhandelen valt.

Heel vaak krijg ik van het tweede type ook foto's te zien van beroemde acteurs of actrices waarop hun toekomstige partner moet lijken, en stuurt die na onze ontmoeting nog eens twintig foto's door van knappe mannen of vrouwen. Ik begrijp beide types, want ik heb op diezelfde stoel gezeten. Ook ik heb in het verleden een privématchmaker ingeschakeld om een partner te vinden. Ik weet dus maar al te goed hoe sterk die eerste stap, die jij nu hebt gezet, mijn leven heeft veranderd.

In dit boek deel ik verhalen van een aantal van mijn cliënten, waarvan ik de naam en enkele details om privacyredenen heb veranderd. Sommige verhalen gaan over de fouten die zij hebben gemaakt tijdens hun zoektocht naar een geschikte partner. Je zult zien dat mijn cliënten leren uit hun fouten en daardoor in de meeste gevallen liefde vinden. Want enkel door fouten te maken, kun je groeien. Al mijn klanten zijn bijzonder, maar ze hebben ook elk hun eigen werkpuntjes. Daarom neem ik eenzelfde klant meestal niet aan voor een tweede kalenderjaar. Ik ben ervan overtuigd dat als je de liefde in het eerste jaar niet hebt gevonden, je een aantal werkpuntjes moet aanpakken. Op date gaan met potentiële geliefden heeft dan even geen zin.

Ook voor mij was het niet makkelijk om ware liefde te vinden. Na mijn scheiding stortte ik me op het bedrijf dat ik samen met mijn ex-man had opgericht. Ik kocht hem uit en was vastbesloten om er een succes van te maken. Mijn werkdagen waren heel lang waardoor ik maandenlang veel te weinig rust nam. De slaapproblemen begonnen op een gegeven moment hun tol te eisen. Toen ik om drie uur 's nachts met een kopje koffie mijn e-mails zat te lezen aan mijn bureau, besloot ik dat het zo niet verder kon. Ik nam een coach onder de arm.

Tijdens onze tweede sessie zei de coach tegen me: ‘Hilde, je bent te jong om alleen te blijven. Je moet iemand vinden.’ Ik wimpelde dat af en veranderde van onderwerp, maar hij gaf niet snel op. Tijdens onze volgende sessie begon hij er opnieuw over. Ik kon niet gaan daten, antwoordde ik, ik werkte te veel en bovendien had ik niemand nodig. Twintig jaar lang had ik aan mijn bedrijf gewerkt. Wie een succesvolle carrière heeft, kan maar zelden uitgaan. Ik was niet het type dat op vrijdagavond naar een bar zou gaan met een post-it op haar voorhoofd waarop te lezen stond ‘Op zoek naar liefde!’.

De coach luisterde geduldig en vroeg me dan of ik al eens aan een relatiebureau had gedacht. Dat had ik helemaal niet! Het idee dat ik een matchmaker nodig had, vond ik heel lastig. ‘Dit is een grap, toch? Een relatiebureau?!’ Toen wist ik nog niet dat ik een paar jaar later mijn carrière een compleet andere richting zou uitsturen, zelf een exclusieve matchmaker zou worden en mijn eigen ervaringen zou gebruiken om klanten te begeleiden. Ik bleef me nog even verzetten tegen dat gekke idee van mijn coach. Na afloop van de sessie wist ik niet of ik nog door wilde gaan met de coaching.

Die heftige reactie op het idee om externe hulp in te schakelen om een partner te vinden, krijg ik nu als matchmaker vaak. We maken onszelf graag wijs dat we het prima alleen kunnen. Niemand geeft graag toe dat hij hulp nodig heeft om de liefde nog een kans te geven. We moeten de knoop zelf ontwarren, vinden we. Of beter gezegd: maken we onszelf wijs. Maar uiteraard is dat niet waar.

Wat mijn coach voorstelde, was blijkbaar toch blijven hangen. De dag nadien las ik me in over relatiebureaus en hoe die werkten. Plots leek het niet meer zo eng. Mijn verontwaardiging kwam voort uit angst, besefte ik. Ik wist heus

wel dat ik veel werkte en dat het zonder hulp maar moeilijk of zelfs onmogelijk was om de liefde te vinden. Dus maakte ik een afspraak met een matchmaker, ging ik op date en leerde uiteindelijk mijn partner kennen.

Toen ik eenmaal de liefde had gevonden, veranderde mijn leven compleet. Ik liet mezelf toe om minder hard te werken en genoot van alles dat het leven te bieden had. Twee jaar later verkocht ik mijn bedrijf omdat ik mijn ultieme doel gevonden had: mensen helpen om liefde te vinden. Ik zie dit werk als een geschenk. Ik ben heel dankbaar dat ik kan bijdragen aan het geluk van anderen.

*De liefde van je leven vinden en houden* is een verlengstuk van het werk met mijn cliënten. Het is bedoeld voor iedereen die op zoek is naar een relatie, maar ook voor wie er al een heeft. Ik deel enkele van de verhalen die ik in de loop der jaren heb verzameld, zodat ik je kan laten zien hoe je je voorbereidt op het vinden van liefde en hoe je haar nooit meer kwijtraakt. In de volgende hoofdstukken bekijken we de kernprincipes voor een duurzame relatie en een buitengewoon leven. Iedereen verdient warmte en affectie. Eenzaamheid is een ziekte die je gemakkelijk wegstopt achter een druk leven, een uitpuilende mailbox of te veel avondvergaderingen. Velen moeten leren om hun hart opnieuw open te stellen. Om dat te kunnen, moet je eerst in de spiegel durven te kijken.

## HOE BENADER JIJ EEN RELATIE?

Er hebben al heel wat vrouwen en mannen tegenover me op de sofa gezeten voor een intakegesprek. Allemaal hebben

ze een eigen achtergrond, carrière, land van herkomst, etniciteit en religie. Tien jaar lang heb ik geluisterd naar hun verhalen over teleurstelling en liefdesverdriet, maar ook over hoe ze toch nog een voorzichtige hoop koesterden voor de toekomst. Ik heb me ingeleefd in hun situatie en bood hen een schouder aan om op te huilen.

Uit al die ervaringen heb ik twee manieren gedestilleerd waarop de meesten de zoektocht naar liefde benaderen. Waarschijnlijk herken je jezelf in een van de volgende twee toestanden.

### 1. *Onredelijk hoge verwachtingen*

Eindelijk had ik de perfecte match gevonden voor Nathalie, maar er was een probleem. Ik wist dat ze op basis van zijn uiterlijk Thomas niet zou willen ontmoeten. Ze had namelijk een lange lijst van *non-negotiables* opgegeven: minstens 1 meter 90, blauwe ogen, donker- of lichtbruin haar, een gespierd postuur en lange vingers. Ze benadrukte dat ze een hekel had aan mannen met kleine handen.

Wanneer ik een cliënt aan een potentiële match voorstel, doe ik dat altijd eerst via een introductie. Ik stuur hen een beschrijving van de karaktereigenschappen en de relatieverwachtingen van een potentiële match. Gewoonlijk verstuur ik die info schriftelijk, maar omdat ik wist dat Nathalie op die manier de liefde aan haar voorbij zou laten gaan, belde ik haar op.

Thomas was 'maar' 1 meter 82, had bruine ogen en een slanke lichaamsbouw. Ik wilde Nathalie vooral doen beseffen dat zij en Thomas dezelfde waarden deelden en dat hij ook graag reisde, net als zij. Hij was extravert en sociaal, beschouwde zijn vriendschappen als zijn grootste prestatie,

al was zijn succesvolle carrière als COO ook iets om trots op te zijn. Nathalie luisterde aandachtig toen ik haar vertelde dat hij elke vorm van onrecht haatte en regelmatig doneerde aan goede doelen. De opwinding was duidelijk te horen in haar stem toen ze zei: ‘Wow, wat een geweldige man!’ En dan... ‘Mag ik zijn foto zien?’

Na ons gesprek stuurde ik Nathalie een foto van Thomas. De moed zonk me meteen in de schoenen. Ik wist hoe ze zou reageren. Nog geen tien seconden later las ik: ‘Nee, hij is niet geschikt voor mij. Ik wil hem niet ontmoeten, want ik zie mezelf niet naast hem staan. Gaat nooit gebeuren.’ Maar ik liet me niet afschepen. Ik herinnerde haar aan alle redenen waarom ik dacht dat hij de ware voor haar was en dat hij een mooi, warm hart had, net als zij. Met tegenzin stemde ze uiteindelijk toch toe om een koffie te gaan drinken met hem. Één koffie, schreef ze, op zondagnamiddag. Die ene koffie werden er twee, en maandagmorgen stuurde Nathalie me een berichtje om te zeggen dat ze zes uur met Thomas had doorgebracht. Ze had zelfs een vonk gevoeld. Het had geen haar gescheeld of ze had de liefde door haar vingers laten glippen, schreef ze nog.

Het is niet mijn taak om voor mijn cliënten de partner te zoeken die ze denken te willen. Ik moet hen uit hun comfortzone halen, want vaak worden ze verblind door hun eigen verwachtingen. Ook daar gaan we in dit hoofdstuk dieper op in. De voorbije tien jaar zijn onrealistisch hoge eisen, zoals die van Nathalie, heel gebruikelijk geworden nu sociale media onlosmakelijk een deel van het leven zijn geworden. Elke dag word je gebombardeerd met foto’s van hoe je eruit zou moeten zien. Logisch dat velen anderen beoordelen op basis van hun fysieke verschijning. Keer op keer wijzen cliënten een potentiële levenspartner af omdat die pakweg een

te grote onderkin heeft of te klein is. Nochtans zijn fysieke criteria slechts een klein percentage van het hele spectrum aan belangrijke kwaliteiten in een partner. Ze vormen maar een hoekje van het mooie paleis, dat een degelijke relatie is.

Op basis van alleen een foto kun je niet uitmaken of iemand de juiste voor je is. Die foto speelt in op slechts één zintuig en negeert je o zo belangrijke intuïtie. Charisma, energie, uitstraling, dat voel je niet op een foto. Pas wanneer je iemand echt in de ogen kijkt, krijg je een complete ervaring en een nauwkeurige eerste indruk. Dus zet je vooroordelen opzij en graaf dieper. Het mooie aan liefde is dat je die op de meest onverwachte plaatsen kan ontdekken.

Je kan de zoektocht naar liefde niet aanpakken als een vergadering met een vaste agenda waar niet van afgeweken mag worden. Analytische personen stellen vaak heel hoge eisen. Vaak heeft hun ideale toekomstige een bepaald minimumsalaris of een dure auto. De vereisten zijn ellenlang. Dat is niet enkel een probleem om iemand te vinden, maar ook om een relatie te behouden. Wordt de ander ziek of werkloos, dan voldoet die niet langer aan de strenge checklist. Scheiden is vaak de uitkomst.

Wanneer iemand met een lange waslijst aan vereisten tegenover mij zit, begin ik altijd met: 'Dat is een flinke lijst. Mag ik je iets vragen? Wat heb je zelf te bieden?' Dan komen ze met eigenschappen zoals dat ze aantrekkelijk zijn of een *size zero* hebben. Maar welke meer diepgaande kwaliteiten ze te bieden hebben, daar krijg ik geen antwoord op. Daarvoor moeten ze eerst zichzelf beter leren kennen. Als dat traject eenmaal achter de rug is, weten ze maar al te goed wat ze een ander kunnen geven. Dan zien ze bovendien ook in dat ze jarenlang relaties op een veel te rationele manier hebben benaderd.



## 2. *Laag gevoel van eigenwaarde*

Het tegenovergestelde komt ook vaak voor. Dan leggen alleenstaanden die doodgraag een relatie willen hun lat te laag. Wie al een relatie heeft, houdt zich voor dan maar tevreden te zijn met wat kruimels om de vrede te bewaren. Relaties brengen vaak angst naar boven. Misschien denk je niet goed genoeg te zijn voor een (potentiële) partner, of niet echt graag gezien te zijn.

Toen ik Eric voor het eerst ontmoette, liep hij opgewonden en zwetend de foyer van het hotel in. Zijn ogen dwaalden door de lobby. Toen ik naar hem zwaaide, kwam hij naar me toe. Hij begroette me warm met een glimlach en ging tegenover me zitten. Nadat we even hadden gepraat, viel hij plots stil. Ik voelde dat hij iets wilde zeggen, maar niet wist hoe. Na even denken, gooide hij het eruit: 'Ik denk dat dit niets wordt, Hilde. Ik weet dat ik niet knap genoeg ben', zei hij. Ik leunde naar hem toe en klopte hem bemoedigend op zijn hand. Eric had de aardigste ziel ooit. Ik wist dat iemand dat zou zien.

Het weekend daarop zat ik me thuis af te vragen hoe Erics eerste afspraakje zou verlopen, toen hij me opbelde. Hij wist niet wat hij moest aantrekken. Weer speelde de angst op dat hij niet knap genoeg was en daarom geen liefde verdiende. Samen namen we zijn kledingkast door. Hij hield zijn hemden voor de camera zodat ik ze kon zien. Uiteindelijk vonden we een geschikte outfit waarin hij zich ook goed voelde. De date verliep geweldig. Vier jaar later is hij gelukkig getrouwd met de vrouw die hij die avond ontmoette, en is er een kindje op komst.

Heel wat klanten zijn bang om niet goed genoeg te zijn voor het vinden van liefde. Elke week hoor ik wel van iemand dat hij of zij niet mooi, knap, groot, rijk, intelligent of mager

genoeg is om te kunnen daten. De lijst met argumenten is eindeloos. Of die persoon nu onzeker is over zijn of haar lichaam of persoonlijkheid, de angst komt altijd neer op een simpele overtuiging: ik ben niet genoeg. Ik vind dat hartverscheurend om te horen, want natuurlijk klopt het niet. Iedereen is genoeg voor de juiste persoon.

Ook wie in het verleden gekwetst is geweest, misschien zelfs te horen heeft gekregen dat hij niet slim of mooi genoeg is, kan nog steeds liefde vinden. Net als Eric kan iedereen gelukkig worden in de liefde. Hij toont dat je voorbij de angst moet zien te raken en in jezelf moet geloven. Het laatste wat je moet doen, is de lat lager leggen voor de kwaliteiten die er echt toe doen in een partner. Iedereen kan ware liefde vinden. Alleen moet je daarnaar zoeken bij wie echt bij jou past.

Een van mijn cliënten heeft altijd wel een excuus als ik haar een date voorstel. Een datum vinden is dan moeilijk omdat ze het 'even te druk heeft'. Als dat probleem is opgelost, vindt ze wel weer een andere reden om het afspraakje vooruit te schuiven. Zelfs voor een telefoontje met haar potentiële match vindt ze een excuus! Achter die drogredeenen schuilt angst om niet genoeg te zijn voor haar date. Ze vindt zichzelf te curvy en heeft schrik om daarop afgewezen te worden.

Angst is ook de onderliggende drijfveer van iemand die ongelukkig is in een relatie, maar daar toch genoeg mee neemt. In plaats van de relatie te verbreken en single te zijn, leggen ze de lat dan maar lager. Ongelukkig zijn met twee vinden ze veiliger dan alleen door het leven gaan. Ze geloven niet dat ze beter verdienen omdat hun gevoel van eigenwaarde te laag is. Uiteindelijk loopt die relatie vroeg of laat toch op de klippen.

Ook het tegenovergestelde, de lat te hoog leggen, komt voort uit angst. Door onredelijk hoge eisen te stellen saboteer je opzettelijk je kans op liefde. Zo hoef je je niet echt helemaal open te stellen voor een ander. Als je eisen stelt waar niemand aan kan voldoen, kan je nu eenmaal geen geschikte partner vinden. Een perfect excuus dus om maar geen extra moeite te doen. Want je openstellen is heel eng. Je kunt gekwetst worden en dus wil je jezelf beschermen. Jij hebt heus niemand nodig! Ik begrijp dat, want vroeger dacht ik ook zo. In hoofdstuk 2 gaan we daar dieper op in. Dan ontdekken we hoe je je kunt klaarmaken voor de liefde.

#### FOUR POWERFUL QUESTIONS

Wil je een langdurige relatie, dan moet er zowel een emotionele als een fysieke klik zijn. Of er een fysieke klik is, voel je meteen. Je kent wel dat klein beetje elektriciteit dat bij een bijzondere ontmoeting binnen de eerste twee minuten door je lijf stroomt. Dat knetterende vuurtje is noodzakelijk om een relatie te doen slagen. De emotionele klik daarentegen kan wat tijd nodig hebben om te groeien.

Als ik moet beslissen of ik twee mensen aan elkaar voorstel, kijk ik naar wat hen bindt. Als ze geïnteresseerd zijn in dezelfde dingen, zullen ze die dingen samen doen. Door voldoende tijd met elkaar door te brengen, ontstaat er nabijheid. Die nabijheid kan leiden tot affectie, en die affectie wordt dan uiteindelijk intimiteit. Intimiteit is wat een vriendschap onderscheidt van een relatie. Je hoeft geen genoegen te nemen met vriendschap als een relatie is waar je echt naar verlangt.

Die band, die lijm verenigt koppels in een betekenisvolle relatie. De perfecte neus, het type creditcard of de

kledingmaat doen dat niet. Een lichaam verandert doorheen de tijd en een bankrekening gaat op en neer, net als een carrière. Het enige blijvende is het mooie, warme hart van de ander, en diens unieke ziel. Daar bouw je een band mee op, niet met iemands uiterlijk of context.

Een van de moeilijkheden waar mensen tegenaan lopen als ze op zoek zijn naar liefde, is dat ze niet weten wat of wie ze willen. Tony Robbins – coach, New York Times best-sellerauteur, spreker en *life and business strategist* – leerde mij *four powerful questions*. Het zijn vier essentiële vragen die ik bij het intakegesprek aan mijn cliënten stel en hen als huiswerk meegeef. De inzichten die eruit voortvloeien hebben ingrijpende gevolgen, in de meest positieve zin. Probeer zo gedetailleerd mogelijk op de onderstaande vragen te antwoorden. Dat hoeft niet in één keer. Je kan later nog aanvullingen doen. Dit is een *work in progress*.

**1. Wat zoek ik in een partner?**

Zowel op emotioneel, fysiek, spiritueel, intellectueel, sociaal als financieel vlak.

**2. Wat zoek ik niet in een partner?**

Zowel op emotioneel, fysiek, spiritueel, intellectueel, sociaal als financieel vlak.

**3. Wat maakt me gelukkig in een relatie?**

Bedenk wat jou gelukkig maakte tijdens vorige relaties. En wat jou zou gelukkig maken in een toekomstige relatie. Welke kleine of grote dingen moeten er gebeuren om gelukkig te worden?

#### 4. Wat haalt mijn energie naar beneden?

Doe nu hetzelfde, maar bedenk wat je verdrietig maakte in je voorbije relaties en zou maken in de toekomst. Wat riep negatieve emoties bij jou op?

Deze vragen helpen je om na te denken over waar je naar op zoek bent. Dat is belangrijk om te weten, zeker als je binnenkort op date gaat. Elke nieuwe kennismaking is waardevol. Ook al vloeit er geen relatie uit, je weet steeds beter wat je wel en niet wilt in een relatie. Na elke date vraag ik mijn cliënten om na te gaan wat er goed en minder goed verliep. Die inzichten voegen ze toe aan hun antwoorden op de vier vragen. Als ze dan eindelijk hun levenspartner ontmoeten, zijn ze vaak verbaasd over hoeveel van hun antwoorden overeenkomen met die persoon.

Ik raad je aan om je antwoorden ook op te schrijven. Het is wetenschappelijk bewezen dat iets opschrijven een synaps, een connectie tussen twee neuronen, in je hersenen creëert. Je bent je er niet bewust van, maar die verbanden helpen jou in je zoektocht naar een geschikte partner. Ik heb gemerkt dat dit echt werkt. Het is al vaak gebeurd dat een potentiële cliënt tussen onze kennismaking en de aanmelding de vragen beantwoordde en dan opeens, uit het niets, zijn of haar match ontmoette. Het brein wist eindelijk wat die persoon zocht en herkende het.

Je antwoorden op de vier vragen vormen samen je relatie-DNA. Dat zijn de normen en waarden die jij belangrijk vindt in een relatie. Nu hoef je alleen nog maar iemand te vinden die daarmee overeenkomt. Maar niet getreurd als dat niet meteen lukt. Je antwoorden zijn een belangrijke manier om te begrijpen wie je bent en wat je wilt. Ze zouden zelfs verplichte leerstof moeten zijn op scholen en universiteiten. Zelfkennis

geeft duidelijkheid over je doel en verlangens, zodat jij richting kunt geven aan je leven en gericht beslissingen kunt nemen. Allemaal eigenschappen die geluk bevorderen.

Ik adviseer mijn cliënten altijd om, als ze iemand ontmoeten met wie het emotioneel en fysiek klikt, vragen drie en vier op tafel te leggen. Vraag de ander wat hen gelukkig maakt in een relatie, en wat hun energie neerhaalt. Als die ander compleet tegenovergestelde antwoorden aan de jouwe geeft, dan zal een relatie niet werken. Jullie beschikken niet over cruciale elementen om de relatie te doen slagen. Met dezelfde waarden en normen is de kans veel groter dat jullie relatie wel zal werken. Weten hoe je jouw partner gelukkig maakt en daaraan tegemoet kunnen komen, is essentieel. Ook andersom wil je graag dat jouw partner jou gelukkig kan maken.

### VOOR JE ERAAN BEGINT ...

Als je weet hoe jij naar relaties kijkt – weten of je onredelijk hoge verwachtingen hebt, of net een laag gevoel van eigenwaarde – en als je de *four powerful questions* hebt beantwoord, sta je al een stapje verder in je zoektocht naar liefde. Maar er is nog veel meer te ontdekken. Ik licht een tipje van de sluier van wat ik samen met mijn cliënten onderzoek. Dat zijn ondernemers, artsen, kunstenaars, CEO's, advocaten, beroemdheden en vermogende personen. Maar je hoeft zelf geen goedgevulde bankrekening te hebben om liefde te vinden en te behouden. De principes zijn dezelfde, of je nu een miljoen of slechts een euro op je bankrekening hebt staan.

Je inzichten zullen je niet alleen helpen om liefde te vinden, maar ook om in het reine te komen met jouw verleden.

Na mijn scheiding waren mijn emoties overweldigend. Ik werd overspoeld door verdriet, woede en frustratie. Ze waren een bijtend zuur dat mijn kijk op de wereld beïnvloedde. Als ik die emoties niet had verwerkt, had ik mezelf nooit kunnen bevrijden van die negativiteit en had ik nooit een diepe, blijvende band met een ander kunnen opbouwen. Intussen kijk ik dankbaar terug op mijn huwelijk. Het heeft me twee prachtige dochters geschonken en dat zou ik voor niets willen inruilen. Dankbaarheid voor wat ooit was, is de enige manier om vooruit te komen. Wat er ook gebeurt, alles is een les en als je de betekenis die je eraan geeft verandert, breken er betere tijden aan.

Ik ben dankbaar voor alle ervaringen die het leven me heeft gegeven. En ik ben dankbaar dat jij de eerste stap hebt gezet en het einde van het eerste hoofdstuk hebt gehaald. Je hebt vertrouwen in mij en ik neem de verantwoordelijkheid die daarbij hoort serieus. Ik weet dat ik jou kan helpen, want ik heb al heel veel anderen geholpen. Is het al lang geleden dat iemand 'ik hou van je' tegen je zei? Hopelijk hoor je die vier mooie woorden binnenkort wat vaker. Bedankt dat je me vergezelt op dit avontuur. Laten we samen verder op weg gaan.

### ♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ Iedereen verdient een gelukkige, bevredigende relatie, maar het is niet altijd makkelijk om die te vinden en niet meer kwijt te raken.
- ♥ Toegeven dat je misschien hulp nodig hebt in je zoektocht naar liefde is de eerste krachtige stap.
- ♥ Er zijn twee veelvoorkomende belemmeringen om liefde te vinden: onredelijk hoge verwachtingen en een laag zelfbeeld. Als je weet in welke van de twee categorieën jij valt, kun je de juiste mindset voor liefde ontwikkelen.
- ♥ Deze *four powerful questions* zou iedereen zichzelf moeten stellen voor ze op zoek gaan naar een levenspartner:
  1. Wat zoek ik in een partner?
  2. Wat zoek ik niet in een partner?
  3. Wat maakt me gelukkig in een relatie?
  4. Wat haalt mijn energie naar beneden in een relatie?



# JE OPENSTELLEN VOOR DE LIEFDE

## DEEL EEN

## HOOFDSTUK 2

### *Geheimen over de kracht van polariteit*

Ik zat in de foyer van een hotel in Parijs te wachten op mijn eerste ontmoeting met Camille, een redactrice van een modetijdschrift. Ze was laat, maar dat was geen probleem. Toen ze aankwam, maakte ze een pirouette voor me zodat ik haar van alle kanten kon bekijken. Daarna ging ze zitten. Al snel haalde ze een ellenlange lijst boven met kenmerken die ze wilde in haar toekomstige man. Ze zocht een super-ambitieuze mannelijke man met een heel concreet fysiek voorkomen en persoonlijkheid. Enkel op diegene die aan al haar criteria voldeed, zou ze verliefd kunnen worden.

Toen ik zei dat het niet op die manier werkte, luisterde Camille nauwelijks. Ze zat met haar hoofd al bij haar antwoord: ze vond dit niet te veel gevraagd, omdat ze zelf ook veel te bieden had. Ze stond op zodat ik haar nog eens goed kon bekijken. Ja, Camille was fysiek aantrekkelijk, maar ik wist dat geen enkele van mijn ambitieuze mannelijke klanten

geïnteresseerd zou zijn in haar, omdat ze niet aangetrokken zouden zijn tot haar energie. Camille leefde in haar hoofd, niet in haar hart.

Het zal je misschien verbazen dat ik zes van de tien potentiële cliënten afwijs, hoewel ze diep in hun portemonnee willen tasten voor mijn diensten. Soms zwaaien ze zelfs met hun creditcard om te laten zien dat ze graag snel van start willen gaan. Maar ik laat me niet vangen. Ik antwoord hen dan beleefd maar eerlijk dat ze volgens mij nog niet klaar zijn voor de liefde. Als ik wat tijd met iemand heb doorgebracht, zie en voel ik intuïtief wanneer die nog niet openstaat voor verandering. Als je iets hebt geprobeerd en het werkt niet, dan heeft het geen zin om hetzelfde te blijven herhalen in de hoop dat het ooit toch een keer resultaat oplevert.

Camille had die waslijst aan vereisten voor een partner al jaren en toch verbaasde het haar nog steeds dat ambitieuze mannen zich na een paar maanden van haar afkeerden. Waar het bij haar aan schortte, was te veel mannelijke energie. Dat is iets wat ik wel vaker bij vrouwen opmerk. Ze willen een sterke, mannelijke man, maar ze weten niet hoe ze die kunnen aantrekken. Dat komt doordat ze vastzitten in hun eigen mannelijke energie, waarmee ze het type man dat zij zoeken net afstoten.

Als je een levenspartner wilt vinden en houden, maar je hebt de juiste mindset en kwaliteiten niet, dan is er verandering nodig. Dat kunnen kleine of grote aanpassingen zijn, en dat kan gemakkelijk of net wat lastiger gaan. Gezien jij dit boek aan het lezen bent, zul je er waarschijnlijk klaar voor zijn. Je stelt je open en geeft blijk van een nieuwsgierige geest, wat een sterke indicator is van bereidheid om te veranderen.

Als je de liefde wilt vinden, moet je beginnen bij jezelf. Je wilt natuurlijk de beste versie van jezelf aan de wereld en een potentiële partner laten zien, en niet voor even. Misschien heb je die kant van jezelf een paar dagen of weken kunnen volhouden, maar je wilt die versie het merendeel van de tijd aan de ander laten zien. In de komende twee hoofdstukken overlopen we de cruciale stappen om dat te bereiken. We starten daarvoor bij onszelf en kijken eerst naar onze kernenergie. Is die mannelijk of vrouwelijk?

## MANNELIJKE EN VROUWELIJKE ENERGIE

Het spanningsveld tussen mannelijke en vrouwelijke energie veroorzaakt intense romantische aantrekkingskracht. Voor de duidelijkheid: ieder van ons heeft zowel mannelijke als vrouwelijke energie in zich, en elk geslacht kan beide energieën uitstralen. In de situaties die volgen gaan we uit van mannen en vrouwen, maar weet dat alles ook op niet-hetero koppels van toepassing is.

Voor een bevredigende intieme relatie moet er seksuele aantrekkingskracht zijn. Die spirituele aantrekkingskracht en intieme connectie gedijen het best in een relatie waar er een duidelijk spanningsveld is tussen de kernenergieën van beide partners. Hoe duidelijker de seksuele energie, hoe sterker de aantrekkingskracht. Met andere woorden, hoe groter de spanning tussen de seksuele energie van twee mensen, dus mannelijke versus vrouwelijke energie, hoe sterker de aantrekkingskracht. Onbewust zoeken we naar wat we niet hebben, naar een set van tegengestelde eigenschappen.

Seksuele spanning is de fysieke chemie, de magische aantrekkingskracht en de overweldigende fysieke reactie wanneer we iemand ontmoeten met een tegenovergestelde energie. Ons relatie-DNA, de waarden waar we het in het vorige hoofdstuk over hadden, moet overeenkomen, maar onze energie moet tegengesteld zijn. Dan wordt de ander onweerstaanbaar.

Als ik mijn cliënten vraag waarom hun vorige relatie eindigde, hoor ik vaak dat er geen intimiteit meer was. Ze leefden als broer en zus. Dat komt doordat ze dezelfde leidende energie uitstraalden. Daarom is het belangrijk om goed je eigen kernenergie te begrijpen en daar zoveel mogelijk binnen te blijven. Anders zul je nooit echt gelukkig zijn, hoeveel succes je ook hebt in het leven.

Wees je er ook van bewust dat je kernenergie kan veranderen, vooral als je gestrest of moe bent. Als je kernenergie verandert en je afglijdt van vrouwelijke naar mannelijke energie of andersom, zul je anders handelen en reageren. Na een aantal jaar samenzijn en door de wisselvalligheden van het leven kan dat gebeuren. De energie van een of beide partners kan dan veranderen, en de kernenergie stroomt weg. Het magnetisme dat deze tegenpolen samenbracht, verzwakt. Als het zo doorgaat, hou je er in het beste geval een vriendschap aan over, want jullie delen wel belangrijke waarden.

Maar ik wil meer voor jou. Ik wil dat je ook passie en romantiek kan blijven ervaren. Dat jij en je partner elkaars blik vangen in een drukke kamer en die knispering van een intense aantrekkingskracht voelen. Ik wil graag dat je je begeerd voelt en ook de ander begeert. Maar als je je tegengestelde energie wilt vinden, moet je eerst weten welke energie jij op dit moment uitstraalt.

Wanneer ik het over mannelijke en vrouwelijke energie heb, horen de meeste mensen het donderen in Keulen. Onlangs ontmoette ik op een evenement een vrouw met een stresserende en veeleisende baan. Toen ik haar vertelde dat ik een boek aan het schrijven was over het spanningsveld tussen mannelijke en vrouwelijke energie, had ze meteen interesse. Ze vertelde me dat ze na haar scheiding een coach had ingehuurd die zei dat ze te veel mannelijke energie had. Daar had de vrouw nog nooit van gehoord. Ze wilde weten hoe ze te weten kon komen wat haar leidende energie was. Toen viel het kwartje voor mij. Mensen moeten regelmatig hun leidende energie kunnen checken.

Daarom stelde ik een test op. Zo kun je op elk moment nagaan waar je kernenergie zich bevindt. Je leidende energie weerspiegelt je innerlijke aard en waarden. Doe deze test voor je de rest van het hoofdstuk leest, zodat je de uitkomst niet beïnvloedt. De test is niet wetenschappelijk bewezen, maar geeft wel een sterke indicatie van wat jouw kernenergie is. Kies telkens welke stelling het beste bij je past, a of b. Na de stellingen vind je welke energie daarbij past. Tel je antwoorden op. Elke stelling is 10% waard. Het resultaat geeft je jouw percentage vrouwelijke en mannelijke energie, en welke van de twee op dit moment leidend is.

### Stelling 1:

- a) Als er zich problemen voordoen, bagatelliseer ik meestal het belang ervan en geef ik ze misschien niet de aandacht die ze verdienen.
- b) Als er zich problemen voordoen, kan ik er iets groots van maken en veel te lang nadenken over wat er zou kunnen gebeuren.

**Stelling 2:**

- a) Ik kan me complimenten en ruzies van jaren geleden herinneren.
- b) Ik vergeet vaak belangrijke data en plaatsen.

**Stelling 3:**

- a) Als ik met iemand praat of zelfs alleen maar in hun aanwezigheid ben, kan ik door observatie vaak hun gemoedstoestand oppikken.
- b) Voor mij verloopt communicatie grotendeels via het gesproken woord, toevoegen van subtekst of het zoeken daarnaar is zinloos.

**Stelling 4:**

- a) Ik haal plezier uit het bereiken van mijn doelen en ben dan ook erg toekomstgericht.
- b) Plezier en genot ervaar ik als ik ervoor opensta.

**Stelling 5:**

- a) Ik ben het meest ontspannen als ik gewaardeerd word.
- b) Ik ben het meest ontspannen als ik begrepen word.

**Stelling 6:**

- a) Als ik besluit dat ik iets wil, doe ik er alles aan om het onmiddellijk te krijgen en sta ik te trappelen van ongeduld.



- b) Als ik besluit dat ik iets wil, ga ik te rade bij mijn naasten, die samen met mij beslissen wat de beste aanpak is.

**Stelling 7:**

- a) Ik kan gemakkelijk taken combineren en meer dan één ding tegelijk doen.
- b) Als ik aan een project begin, geef ik er graag al mijn aandacht aan en wil ik liever niet dat iemand me daarvan afleidt.

**Stelling 8:**

- a) Als ik een probleem tegenkom, praat ik er zo snel mogelijk met anderen over.
- b) Als ik een probleem tegenkom, probeer ik het meteen op te lossen.

**Stelling 9:**

- a) Als ik een nieuwe relatie begin, doe ik liever zelf de meeste moeite om een afspraak te maken.
- b) Als ik een nieuwe relatie begin, heb ik liever dat de ander op me 'jaagt'.

**Stelling 10:**

- a) Als een plan op het laatste moment verandert, kan ik me gemakkelijk aanpassen.
- b) Als een plan op het laatste moment verandert, frustreert en verontrust me dat.

Je hebt alle stellingen beantwoord. Nu is het tijd voor de resultaten:

### Resultaten

**Stelling 1**

- a) Mannelijke energie
- b) Vrouwelijke energie

**Stelling 2**

- a) Vrouwelijke energie
- b) Mannelijke energie

**Stelling 3**

- a) Vrouwelijke energie
- b) Mannelijke energie

**Stelling 4**

- a) Mannelijke energie
- b) Vrouwelijke energie

**Stelling 5**

- a) Mannelijke energie
- b) Vrouwelijke energie

**Stelling 6**

- a) Mannelijke energie
- b) Vrouwelijke energie

**Stelling 7**

- a) Vrouwelijke energie
- b) Mannelijke energie

**Stelling 8**

- a) Vrouwelijke energie
- b) Mannelijke energie

**Stelling 9**

- a) Mannelijke energie
- b) Vrouwelijke energie

**Stelling 10**

- a) Vrouwelijke energie
- b) Mannelijke energie

Als je jouw antwoorden hebt opgeteld, ken je jouw leidende energie. Wat is jouw grootste percentage? Welke van de twee is dus jouw kernenergie?

Ook Camille deed de test en wat bleek? Ze zat voor 80 procent in haar mannelijke energie. Een man met een mannelijke kernenergie wil een partner met vrouwelijke energie. Een vrouw met een vrouwelijke kernenergie zal zich niet beschermd voelen door een man met diezelfde vrouwelijke energie. Als je een vrouwelijke kernenergie hebt, zul je weliswaar overeenkomsten vinden met iemand met vrouwelijke energie, maar voor passie heb je iemand met mannelijke energie nodig en omgekeerd.

Nu we je kernenergie kennen, zullen we bekijken welke factoren ze triggert. Het basisprincipe is: vrouwelijke energie draait om 'zijn', mannelijke energie om 'doen'. Vrouwelijke energie vult zich met liefde, energie en aantrekkingskracht. In haar wereld draait het om gevoelens en verbinding. Daarom zijn deze personen zich veel meer bewust van hun omgeving, nemen ze informatie op en bekijken die langs alle kanten.

Vrouwelijke energie is authentiek, begripvol, meelevend en verzorgend. Ze vertrouwt sterk op intuïtie en gevoelens, maar stelt ook duidelijke grenzen en houdt daaraan vast. Dat

heeft niets te maken met meisjesachtig zijn, mooie jurken en veel make-up dragen. Mensen met deze energie leven sterk in het moment en hechten waarde aan verbinding, plezier en positieve energie.

Het is geen zwakke energie, maar net het omgekeerde. Deze ongelooflijk sterke energie heeft een aangeboren kracht, omdat deze personen hun omgeving en de mensen met wie ze zich omringen, begrijpen. Vrouwelijke kernenergie betekent niet dat je je kracht of ambitie moet onderdrukken, alleen dat je ze in balans moet brengen met zachtheid en ontvankelijkheid.

De mannelijke energie die vrouwelijke energie zo aantrekkelijk vindt, is daarvan het tegenovergestelde. Mannelijke energie is afstandelijker en meer gericht op het bereiken van levensdoelen. Er is geen tijd voor subtekst of intonatie. In plaats daarvan geeft ze de voorkeur aan een enkele focus en het afvinken van prestaties.

Uitdagingen stimuleren mannelijke energie. Ze wil bezitten, zich gewaardeerd voelen en houdt van competitie. Dat betekent niet dat deze personen meedogenloos zijn. Op zijn best oordeelt een sterke mannelijke energie niet, maar is ze integer, geaard, eerlijk en verantwoordelijk. Het is een even krachtige energie als vrouwelijke energie, maar op een andere manier.

Het zijn precies deze verschillen die voor passie zorgen. Een man met een kern van mannelijke energie respecteert een vrouw die hem bijstaat. Als je verlangt naar een man die leidt, duidelijk communiceert en initiatief neemt, zorg er dan voor dat je dat verlangen belichaamt en communiceert. Mannelijke mannen voelen zich niet aangetrokken tot vrouwen die jagen of overdrijven om aandacht te krijgen. Wel voelen ze zich aangetrokken tot vrouwen die weten wat

ze waard zijn, gratieus zijn en voor speelsheid en vreugde zorgen. Dat creëert chemie en houdt de dynamiek spannend.

Ik zet enkele kwaliteiten van mannelijke en vrouwelijke energie op een rijtje:

**Mannelijke energie:**

- ♥ Doelen bereiken
- ♥ Zich gewaardeerd voelen
- ♥ Enkelvoudige focus
- ♥ Problemen oplossen
- ♥ Assertief zijn
- ♥ Vrijheid

**Vrouwelijke energie:**

- ♥ Verbinding
- ♥ Zich gehoord voelen
- ♥ Multitasking
- ♥ Gemeenschappen creëren
- ♥ Begrepen worden
- ♥ Veiligheid

Deze verschillende energieën wekken passie op, maar veroorzaken soms ook ruzie vanwege de tegengestelde benaderingen en behoeften. Maar vaak is wrijving net een zegen, want het creëert een vonk en lost een probleem op. Soms is ruzie een teken dat een koppel beter met elkaar moet communiceren om zo dicht bij elkaar te komen. Het geeft hen de kans om hun gedachten te uiten, de lucht te klaren, zich te verenigen en samen verder te gaan. In het laatste deel van dit boek gaan we daarop door, want dan hebben we het over hoe je de liefde niet meer kwijtraakt.

VERANDERINGEN IN JE  
KERNENERGIE

Je energie kan tijdens je leven, maar ook gedurende de dag verschuiven. Als ze voor langere tijd verandert, ben je niet meer in lijn met je kernenergie. Dat gebeurt vaak tijdens

langdurige relaties en kan na verloop van tijd veel problemen veroorzaken. De relatie begint hartstochtelijk, maar de liefde en romantische aantrekkingskracht vervagen doordat de energie van een of beide partners verandert.

Wanneer je je kernenergie loslaat en terecht komt in de tegenovergestelde energie, komen negatieve eigenschappen naar boven die de wil om je relatie te onderhouden en om ervan te genieten, beïnvloeden. Zo gaan veel koppels uiteindelijk als broer en zus leven. Je kernenergie verschuift meestal omdat je jezelf wilt beschermen. Als je je daarvan bewust bent, kun je er verandering in brengen en opnieuw in je kernenergie gaan staan.

Tekenen dat je uit je mannelijke kernenergie stapt zijn koud en afstandelijk worden. Je focust op je omgeving en bekritiseert en beoordeelt wat je ziet. Je wordt egoïstischer en zelfs wraakzuchtig. Zo iemand is niet gemakkelijk om mee samen te leven. De vrouwelijke energie die eerder gelukkig was met deze partner, zal zich nu onveilig, onzeker en niet meer verbonden voelen.

Stap je weg van je vrouwelijke kernenergie, dan word je manipulatief om een situatie of andere mensen te controleren. Je zoekt externe bevestiging omdat je zelfvertrouwen mist en wanhopig op zoek bent naar liefde. Grenzen die eerder vastlagen, vervagen en je wordt onzeker, boos, bitter of jaloers, maar herkent deze emoties niet bij jezelf. In plaats daarvan blijf je hangen in slachtofferschap. Er ontstaat een kloof met de mannelijke energie als tegenpool, omdat je je niet gezien voelt. Je moeilijke gedrag duwt je partner verder weg.

Een of beide partners binnen een relatie kunnen afglijden naar hun tegenovergestelde energie. Hun kernenergie raakt uitgeput, zodat die stilaan verdwijnt en ze hun partner

afstoten. Ofwel blijft een koppel in een ontwrichte, ongelukkige relatie, ofwel gaan ze uit elkaar. Een van mijn cliënten identificeerde zich als een man met een mannelijke kernenergie, maar toen zijn relatie stukliep, voelde hij die energie verschuiven naar een vrouwelijke kernenergie. Zodra hij dat doorhad, stond hij open voor verandering en zocht hij weer toenadering tot zijn oorspronkelijke mannelijke kernenergie.

Ik heb zelf ook ervaren hoe mijn energie kan verschuiven en vond dat allesbehalve aangenaam. Tijdens mijn huwelijk werd ik zowel op privé als professioneel vlak te hard. Ik raakte mijn natuurlijke zachtheid kwijt. Ik voelde vaak woede, frustratie en angst. Op de duur herkende ik mezelf niet meer. Ik vind het dan ook moeilijk om dit met jullie te delen, maar ik weet dat zelfkennis de enige manier is om te veranderen. Bewustwording is altijd het beginpunt.

Pas toen ik een evenement van Tony Robbins bijwoonde, de bedenker van de *four powerful questions*, werd ik compleet wakkergeschud. Tony Robbins veranderde het leven van meer dan 50 miljoen mensen, uit meer dan honderd landen. En ook het mijne. Dankzij hem wist ik dat mijn kernenergie vrouwelijk is, maar dat ik in de loop der jaren steeds meer was afgegleden naar mannelijke energie. Daardoor was ik volledig uit balans. Dat inzicht zorgde ervoor dat ik enkele ingrijpende veranderingen deed aan mijn gewoontes en aan mezelf werkte. Zo bracht ik mezelf weer in lijn met mijn oorspronkelijke kernenergie. Ik vertel je verder in dit boek welke specifieke hulpmiddelen ik daarvoor heb gebruikt.

Nu leef ik in mijn vrouwelijke in plaats van in mijn mannelijke energie. Ik voel nooit meer de behoefte om impact te hebben, omdat ik een nieuwe manier heb geleerd om mijn grenzen aan te geven en vast te houden. Ik handel nu vanuit mijn hart.

Je kernenergie kan ook gedurende de dag verschuiven. Als je moe of gestrest bent, heb je te weinig energie waardoor de hoeveelheid kernenergie afneemt. Om deze situatie het hoofd te bieden, zet je een masker op en schuif je op naar de tegenovergestelde energie. Dat doe je om jezelf te beschermen. Weg kansen op aantrekkingskracht of elektriciteit met je geliefde.

Een van mijn cliënten nam altijd een lijst met tien vragen mee naar haar dates en las die voor. Daarna had ze niets meer om over te praten. Elke man die ze ontmoette, gaf als reden voor de ontbrekende klik een te sterke mannelijke energie aan.

Als mijn jarenlange werk als matchmaker me iets heeft geleerd, is het dat als je als heteroseksuele vrouw een man wilt aantrekken met veel mannelijke energie die op hoog niveau presteert, ze haar vrouwelijke energie moet aanboren. Dit type man wordt aangetrokken door vrouwelijke energie, hoe groter de tegenstelling met de eigen energie, hoe groter de aantrekkingskracht. Uiterlijke schoonheid doet er niet toe, het is de innerlijke energie die dit type man aantrekt en vasthoudt. Als dit het type partner is waar jij naar op zoek bent en als uit de test blijkt dat je meer in je mannelijke energie zit, dan zijn er een aantal eenvoudige stappen die je kunnen helpen.

Vaak zijn mannelijke en vrouwelijke energie nieuwe concepten voor mijn cliënten en weten ze niet hoe ze die twee in balans kunnen brengen in hun dagelijkse leven. Neem het voorbeeld van een vrouwelijke heteroseksuele cliënt die op mannelijke energie vertrouwt voor haar werk. Ze is het gewend om alles zelf te doen, om te vechten voor promotie en zakelijke opportuniteiten, en trekt dat ook door naar haar persoonlijke leven. Ze voelt zich aangetrokken tot mannen



met mannelijke energie, maar iets maakt dat die mannen niet tot haar aangetrokken zijn.

Dan is het mijn taak om die cliënt gerust te stellen, want ze hoeft zich in haar professionele leven niet in te tomen. Als ze moet vertrouwen op die mannelijke energie voor haar baan, dan kan ze daarmee doorgaan. We hebben allemaal mannelijke en vrouwelijke energie, en zo hoort het ook. Wat belangrijk is, is hoeveel je ervan hebt en waar je die energie tot uiting laat komen.

Stel jezelf eerst de vraag of jij voor je werk op je mannelijke energie moet vertrouwen. Misschien kan jij in je werk voldoende je vrouwelijke energie inzetten. Sommige van de beste vrouwelijke leiders ter wereld hebben veel vrouwelijke energie en gebruiken die om op een andere manier leiding te geven. Maar als je kernenergie vrouwelijk is en tijdens het werk vooral mannelijke energie noodzakelijk is, dan moet je die mannelijke energie kunnen aan en uit zetten. Dan moet je buiten de werkuren het masker van de mannelijke energie afzetten en weer toenadering tot jezelf zoeken.

Ik geef je een voorbeeld. Een van mijn cliënten gaf bij elke nieuwe kennismaking haar potentiële partner een schouderklopje. Ze had niet eens door dat ze dit deed omdat ze rechtstreeks van haar werk kwam, waar het de gebruikelijke begroeting was tussen mannelijke collega's. Die had ze uit noodzaak overgenomen. Eenmaal ze werk en dates gescheiden wist te houden, boorde ze haar vrouwelijke kernenergie aan en ontmoette ze haar ware. Zo zie je maar hoeveel impact een kleine aanpassing kan hebben.

Als je je eenmaal bewust bent van de maskers die je opzet, kun je ze ook weer afzetten wanneer nodig. Die omwenteling moest ik zelf ook maken en dat pakte zo goed

uit voor mij en de mensen om me heen, dat ik me voornam mezelf nooit meer op deze manier te verliezen.

Een van de dingen waar ik mijn cliënten mee help, is hun kernenergie omarmen. Dat wil ik ook voor jou doen. Is je kernenergie vrouwelijk en wil je ze een boost geven, sluit dan je ogen, leg je handen op je hart en adem twee minuten diep in en uit. Dit eenvoudige trucje kun je overal toepassen. Water is nog zo'n krachtige manier om je vrouwelijke energie een boost te geven. Neem een douche of een bad, steek een paar kaarsen aan, zoek rustig je kleren uit en laat daarbij de stoffen traag door je handen gaan. Geniet van de sensaties die deze kleine ervaringen je geven en sta jezelf toe om gewoon te zijn. Een van mijn cliënten noemt dit haar ritueel om zich te heroriënteren, haar 'rituel de réalignement'. Ze doet het elke avond.

Je kunt ook de natuur ingaan en de elementen je energie laten overbrengen van je hoofd naar je hart. Ga bijvoorbeeld wandelen aan zee, of langs een rivier of meer. Je kan ook je creativiteit laten stromen op de manier die jou stimuleert. Al deze dingen verbinden je met het heden en brengen je van je hoofd naar je hart, weg van het rationele richting je gevoel.

Om terug te keren naar je mannelijke kernenergie moet je op zoek gaan naar vrijheid, kracht, discipline, leiderschap en macht. Alles wat een oergevoel en de verbinding met de aarde aanwakkert helpt. Je lichaamskracht voelen brengt je terug naar die mannelijke kernenergie. Zorg daarom voor regelmatige lichaamsbeweging. Ook voldoende buitenactiviteiten en meer initiatief nemen is nuttig. De essentie van mannelijke kernenergie is de moed hebben om de uitdagingen van het leven zonder aarzelen aan te gaan. Bovenstaande zaken helpen hierbij.

Breng al deze suggesties in de praktijk om weer verbinding te vinden met je kernenergie als dat nodig is. Je doet dit om de tegenovergestelde energie van een partner aan te trekken, maar ook en vooral voor jezelf, zodat je het leven volledig kunt omarmen in plaats van aan de zijlijn te blijven staan. Trouw zijn aan je kernenergie, wat die ook mag zijn, betekent dat je authentieke zelf de wereld tegemoet treedt. Die authenticiteit en eerlijkheid helpt je om van jezelf te houden. Zodra je dat doet, trek je iemand aan die je waardeert en aanbidt tot in je kern. Niet alleen je uiterlijk, lichaamsbouw, banksaldo of status, maar ook je ziel. Dat is waar de reis begint: hou van jezelf. De eerste stap om je open te stellen voor een relatie heb je intussen genomen. De volgende stappen komen in het volgende hoofdstuk aan bod.

## ♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ Je openstellen voor de liefde begint bij jezelf, bij het verschil tussen mannelijke en vrouwelijke energie.
- ♥ Zoek uit wat jouw kernenergie is, zodat je een partner vindt met de tegenovergestelde energie. Het magnetische effect tussen de mannelijke en vrouwelijke polariteiten zorgen voor diepe fysieke aantrekkingskracht.
- ♥ Zoek naar iemand die matcht met jouw waarden en normen, die je distilleert uit de *four powerful questions*.
- ♥ Als je moe of gestrest bent, gebeurt het dat je uit zelfbescherming verschuift van je kernenergie naar de tegenovergestelde energie. Herken die verandering, zodat je weer in harmonie kunt komen met je kernenergie.

# JE OPENSTELLEN VOOR DE LIEFDE

## DEEL EEN

## HOOFDSTUK 3

### *Geheimen van openstaan voor een relatie*

Een vrouw die ik ken, werkte jarenlang om haar bedrijf succesvol te maken. Ze vloog de hele wereld rond, bezocht exotische landen en ontmoette veel interessante mensen. Op elke foto glimlachte ze, maar eigenlijk zat ze met haar hoofd bij het aantal e-mails dat zich opstapelden in haar mailbox. Ze had de kracht gevonden om uit een ongelukkig huwelijk te stappen en in haar eentje twee kinderen op te voeden. Toch slaagde ze erin om omzet, financiële groei en zakelijke kansen na te jagen. Voor de buitenwereld was haar leven een succes, en toch voelde ze zich ongelukkig.

De jaren gingen voorbij terwijl haar gevoelens steeds verder verwijderd raakten van hoe ze overkwam op anderen. Haar gezondheid en slaap leden eronder, maar ze ging door. Pas toen ze haar dagelijkse leven vanop een afstand bekeek en zichzelf voldoende ruimte gaf om na te denken, stelde ze vast dat ze was weggegliden van haar vrouwelijke

kernenergie en het leven benaderde op een manier die haar eigenlijk geen voldoening of geluk bracht.

Toen ze zichzelf opnieuw had gevonden, was ze klaar voor een nieuwe relatie. In een nieuwe geliefde ontdekte ze onvoorwaardelijke, diepe en magische liefde. Vanuit die sterke basis konden ook andere aspecten in haar leven bloeien. Want wanneer je echte liefde met een ander ervaart, wordt het leven een prachtige ontdekkingsreis. Het geluk en de kansen die ware liefde met zich meebrengen, zijn geen sprookjes, maar levensecht. Ik weet dat het klopt, want ooit stond ik in de schoenen van die vrouw.

Echte liefde klopt niet op de deur zodra je lijstje met criteria is afgevinkt. Vaak zijn singles te gefocust op wie ze willen, terwijl ze zich eigenlijk moeten bezighouden met wat zij de ander te bieden hebben. Maar dat kan alleen als ze klaar zijn voor de liefde. Als ze te weten zijn gekomen wie ze zelf moeten zijn om die geweldige ander aan te trekken, is de kans het grootst dat dat ook lukt. Wat je geeft, krijg je ook terug.

Als je je liefdesleven niet de aandacht geeft die het verdient, hoe kun je dan verwachten dat je iemands prioriteit bent? Als je te kritisch bent voor jezelf en bang bent dat je geen liefde verdient, trek je iemand aan die nog meer kritiek op je geeft. Dat versterkt dan weer het gevoel dat je zagezegd niet goed genoeg bent om graag gezien te worden. Als je niet precies weet wat je wilt van een relatie, neem je genoegen met minder dan je verdient of eindig je met iemand met wie je geen relatie-DNA deelt. Leef je nog in het verleden en heb je nog niet alle bagage en lasten losgelaten, dan kom je niet in de positieve mindset die nodig is om een betere partner aan te trekken. Begin dus bij jezelf.

Dit zijn de vier belangrijkste onderwerpen waar ik met mijn cliënten aan werk:



1. Geef prioriteit aan het vinden van liefde
2. Wees lief voor jezelf en laat angsten los
3. Zoek uit wat je wilt
4. Laat het verleden los

Veel mensen benaderen een relatie met het idee dat ze eerst moeten krijgen voordat ze geven. Ze zien het als een transactie en zijn op hun hoede dat ze niet bedrogen uitkomen. Maar liefde is niet transactioneel; het is iets wat je met elkaar deelt. Eerst moet je geven en dan zul je ontvangen.

#### GEEF PRIORITEIT AAN HET VINDEN VAN LIEFDE

Ik was al voor dag en dauw wakker want er stond een speciale lunch met mijn dochter en partner op de planning. Toen ik mijn telefoon checkte, zag ik een berichtje van mijn cliënt Eva die ze had verstuurd om twee uur 's nachts. 'Hilde, ik heb een gaatje van drie uur in mijn agenda op vier september vanaf 16 uur. Ik zou het op prijs stellen als je in dat tijdslot een date kan regelen.'

Ik werkte al een tijdje met Eva, maar had al een maand niets van haar gehoord. Ze had het steeds te druk om te daten en onze communicatie verliep stroef. Daarom had ik haar even on hold gezet. Ik keek in mijn agenda, en zag dat vier september pas binnen zes weken was. Voordien had ze blijkbaar geen tijd. Ik hoopte dat Eva de komende weken zou inzien dat ze haar prioriteiten dringend moest herbekijken. Liefde gaat immers boven werk.

Zes weken later ontmoette Eva haar *match made in heaven*. Na lang met Jacques gesproken te hebben, had ik hem

ervan overtuigd dat Eva een goede match was en dat het de moeite was om nog even geduld te hebben tot hun date kon plaatsvinden. Eva had ik op haar beurt laten beloven dat ze voldoende tijd zou vrijmaken voor Jacques in de weken na hun eerste date. Ik wilde er zeker van zijn dat, als ze een klik hadden, ze voldoende de tijd konden nemen om die vonk verder te onderzoeken. Zoals verwacht, verliep de date ongelofelijk goed. Ze hadden zowel emotioneel als fysiek een klik.

Een paar weken later belde Eva me op met de vraag om een nieuwe date te regelen. ‘Wat is er dan met Jacques gebeurd?’, vroeg ik. Het was niet gelukt om een tweede afspraakje in te plannen, zei ze. Eva had daarom het contact laten verwateren. Blijkbaar had ze dus toch onvoldoende tijd vrijgemaakt, in tegenstelling tot wat ze had beloofd. De initiële vonk had niet de kans gekregen om een vlammetje te worden en was intussen uitgedoofd.

In de weken na het afspraakje met Jacques had Eva het te druk door haar negentig uren-werkweek, en was ze veel in het buitenland. Ze hadden een paar berichtjes vanuit verschillende tijdzones naar elkaar gestuurd en dat was het. Er was een compleet gebrek aan communicatie en interactie. De liefde was tussen hun vingers geglipt, omdat Eva er geen prioriteit van had gemaakt. Dat gebeurt wel vaker. Mijn klanten zijn meestal succesvolle mensen. Ze leggen de lat voor zichzelf erg hoog en leven voor hun carrière. Er is vaak geen ruimte in hun leven voor iets anders, waardoor ze veel mislopen. Als we liefde geen prioriteit geven, krijgt ze geen kans.

De Harvard Universiteit deed onderzoek naar wat mensen gelukkig maakt en hun welzijn bevordert. De resultaten van de *Harvard Study of Adult Development* tonen aan dat de kwaliteit van relaties de belangrijkste factor is voor geluk

en welzijn. Niet prestaties, medailles of onderscheidingen, maar interpersoonlijke relaties zijn cruciaal. De studie volgt een aantal mensen gedurende een groot deel van hun leven. Veel CEO's en workaholics hadden als tachtiger spijt toen hen gevraagd werd om terug te kijken op hun leven.

Het is niet je carrière die samen met jou de wereld ver- kent, bij je blijft in goede en kwade dagen of samen met jou bijzondere momenten beleeft. Je carrière is meestal afgelo- pen eens je met pensioen bent. Ze houdt je bovendien geen gezelschap en haalt niet samen met jou herinneringen op aan vroeger. Als je de liefde geen prioriteit geeft, zul je haar ook niet vinden. Merk je dat je dit in de nabije toekomst niet mogelijk acht, dan moet je je verwachtingen over de liefde misschien bijstellen.

#### WEES LIEF VOOR JEZELF EN LAAT ANGST LOS

Andere prioriteiten hebben dan potentiële partners ont- moeten en proberen de liefde vinden, zorgt ervoor dat je de liefde niet vindt. Voor velen is dat bijvoorbeeld vooral tijd investeren in hun carrière. Een hyperfocus op je carrière kan het gevolg zijn van een onverzadigbare behoefte aan prestatie of erkenning, wat vaak voortkomt uit angst, de overtuiging dat je niet genoeg doet en uiteindelijk niet genoeg bent.

De remedie daarvoor is lief zijn voor jezelf en erkennen dat je wel degelijk genoeg bent. Dat begint met eenvoudige zaken, zoals jezelf een namiddag rust gunnen als je daar nood aan hebt. Mogelijk vind je dat te egoïstisch of te mild. Maar als je die kleine dingen doet voor jezelf, zul je ze later ook voor een ander doen.

Jouw missie is om jezelf gelukkig te maken. Dat is helemaal niet egoïstisch of narcistisch, want anderen profiteren ervan mee. Alleen als je zelf gelukkig bent, kun je anderen helpen om ook gelukkig te zijn. Gelukkige mensen zijn succesvoller, hebben meer energie en een betere levenskwaliteit.

Om jezelf beter te leren kennen, moet je je brein soms wat intomen. Je verstand kan een serieuze struikelblok zijn, omdat het altijd op zoek is naar gevaar. Door al die jaren als matchmaker te werken heb ik geleerd dat angst zich achter veel andere emoties verstopt. Zo had ik een klant in Malta die de mannen aan wie ik haar voorstelde steeds leuk vond, maar toch altijd een aantal redenen gaf waarom ze niet helemaal geschikt waren. Pas na de zevende introductie gaf ze toe dat ze zich eigenlijk niet goed voelde in haar vel. Ze vond zichzelf te dik en niet mooi genoeg voor een man.

Tijdens een bepaalde date voelde de vrouw een klik met haar date. De man voelde dat ook, vertelde hij me. Daar kon een mooie relatie uit groeien, dacht ik. Misschien zou het nu wel lukken. Helaas bleek het ijdele hoop. Ze liet weten de man niet meer te willen zien, omdat een vriendin haar had verteld dat hij in het verleden met een beroemdheid had gedatet. Ik wist dat dat niet waar was, maar ze bleef geloven dat ze niet goed genoeg was voor hem. Door haar angst, kreeg de man – en de liefde – geen kans meer.

Zodra je lief bent voor jezelf, neemt je angst om niet genoeg te zijn voor een ander af, en begin je anders te denken. Omarm jezelf, want dat creëert veel mogelijkheden. Alleen dan kun je de kleine dingen in het leven waarderen, dingen die je nooit opmerkte omdat je het te druk had of met je hoofd bij je tekortkomingen zat. Angst loslaten laat je toe om kwetsbaar te zijn in een relatie. Alleen dan kun je je hart openstellen en eerlijk zijn. Als je je niet kwetsbaar

opstelt, denk je het allemaal wel zelf te kunnen. Je verzekert jezelf ervan dat je niemand nodig hebt, en je vertelt anderen niet hoe je je werkelijk voelt. Je bent een gesloten boek en dat helpt een relatie om zeep.

Angst loslaten is voor een groot deel de behoefte loslaten om alles onder controle te hebben. Als je je aandacht richt op wat je werkelijk in de hand hebt en niet op wat je niet kunt controleren, zal je vrijheid ervaren. Stress en zorgen verminderen, gewoon door anders te denken. Door in je hart en niet in je hoofd te leven.

Maak je geen illusies, angst zal af en toe de kop opsteken. Dat is heel normaal, zeker wanneer je je slecht voelt. Maar geef niet op. Die moeilijke momenten komen vaak voort uit een lage energie of stemming, die vervolgens negatieve gedachten produceren. Dat gaat ook weer voorbij. Later vertel ik hoe je dat proces kunt aanpakken.

## ZOEK UIT WAT JE WILT

Weten wat je wilt van een partner helpt je om jouw ideale match te vinden. Pas als je weet wat je wilt, begrijp je ook wat je moet doen om dat type persoon aan te trekken. Wie moet jij worden? Waar moet jij aan werken voor je met je zoektocht kunt starten? De *four powerful questions* van Tony Robbins uit het eerste hoofdstuk helpen daarbij. Heb je ze nog niet beantwoord, doe dat dan zeker voor je op zoek gaat naar de liefde.

Beantwoord de vragen wanneer je in een blije, positieve stemming bent. Als je weinig positieve energie hebt, zal die negativiteit weerspiegeld worden in je antwoorden. Daardoor beantwoord je enkel aan de noden van je negatieve zelve en

niet van de beste versie van jezelf. Je energie of stemming kan je altijd veranderen. Energie haal je niet uit eten en slapen, maar wel uit bewegen dus *shake it!* Beweeg je lichaam, dans als je wilt, drink een groot glas water en voel die uitbarsting van positieve energie. In die *state of mind* zullen je antwoorden weergeven wat je echt wilt van een relatie.

Al dit werk leidt tot een sterker zelfbewustzijn en meer eerlijkheid tegenover jezelf. Als ik een cliënt voor het eerst ontmoet, vraag ik altijd: 'Naar wiens liefde hunkerde je het meest als kind, die van je vader of je moeder?' En ook: 'En hoe zag hun ideale dochter of zoon eruit?' De antwoorden zijn altijd heel onthullend. Wanneer je een ouder wilt *pleasen*, word je vaak de versie van jezelf die je specifiek voor die persoon gecreëerd hebt, en ben je dus niet trouw aan jezelf.

Ikzelf hunkerde naar de liefde van mijn vader. Hij wilde dat ik ondernemer zou worden en succesvol zou zijn. Daarom startte ik een bedrijf, zodat hij trots op me zou zijn. Ik bleef de zaak na mijn echtscheiding runnen, ook al werd ik daar niet gelukkig van. Zo zorgde ik voor iedereen rondom mij, behalve voor mezelf. Ik leefde in een zeer mannelijke energie om aan het ideaalbeeld van mijn vader te kunnen voldoen. Maar leven vanuit die mannelijke energie kostte mij m'n huwelijk. Pas veel later leerde ik dat ik alles ook vanuit mijn vrouwelijke energie kon doen. Wat was dat een bevrijding! Het is ook veel gemakkelijker, want ik hoef niet meer tegen mezelf te vechten. Mijn leven verloopt nu veel natuurlijker en meer ontspannen.

In relaties met vrienden, geliefden en collega's krijg je wat je tolereert. De antwoorden op de *four powerfull questions* gebruik je om voor jezelf en anderen grenzen te stellen over wat je wel en niet toelaat. Stel je voor: je zit met je gezin aan het avondeten wanneer een klant of je leidinggevende

belt. Als je opneemt ondanks het begrijpelijke verzoek van je gezin om dat niet te doen, reageer je op de urgentie van iemand anders en laat je een grens overschrijden. Bijgevolg zal je baas of klant denken dat ze je op eender welk moment kunnen bellen en dat jij zult opnemen. Bovendien geef je je familie de boodschap dat hun grenzen niet zo belangrijk zijn als jouw werk. Als dit herhaaldelijk gebeurt, zal dat ten koste gaan van jullie connectie.

Als je geen grenzen stelt in een romantische relatie, accepteer je alles wat de ander doet uit angst om hun liefde te verliezen. Vooral voor iemand met een vrouwelijke energie is grenzen stellen uitermate belangrijk, omdat het de aard van het beestje is om voor anderen te zorgen en terwijl je eigen behoeften op de laatste plaats komen te staan.

Iemand met mannelijke energie houdt ervan om te jagen, zowel tijdens de zoektocht naar een geschikte partner als binnen een relatie. Een cliënt, een aardige man, besloot om een potentiële match een dagje mee te nemen naar Parijs. Tijdens het winkelen op de Champs-Élysées stond hij erop om te betalen voor alle mooie spullen waar de vrouw ook maar heel even naar keek. Toen de vrouw niet kon kiezen tussen twee paar schoenen, kocht hij ze zonder te vragen allebei.

Na een paar uur winkelen en duizenden euro's te hebben uitgegeven, besloten ze een aperitiefje te gaan drinken. Toen de rekening voor hun twee drankjes kwam, staarden ze elkaar aan. Uiteindelijk gaf mijn cliënt zijn bankkaart aan de ober. Ineens was de klik weg. In plaats daarvan was er wrijving ontstaan. De vrouw was overdonderd door hoeveel hij aan haar had uitgegeven. Het voelde verstikkend. En hij was boos omdat zijn date niet had aangeboden om de drankjes te betalen, ook al had hij dat niet gewoon tegen haar gezegd. Door haar zo te willen behagen, creëerde hij

een valse klik. Van zodra een jager krijgt wat hij wilt, voelt hij zich vaak verveeld of heeft hij het idee dat hij meer heeft bijgedragen en de ander hem iets verschuldigd is.

Wie overwegend mannelijke energie heeft, bedenkt best eerst wat die precies van een partner verlangt. Zo kan hij kansen creëren om de juiste persoon te ontmoeten en dan ook die kwaliteiten herkennen. Een van mijn cliënten met een mannelijke kernenergie had de *four powerful questions* beantwoord. Toen hij me twee weken later belde, had hij mijn hulp niet meer nodig. In de trein op weg naar het vliegveld was hij iemand tegengekomen die hij altijd gewoon als een vriendin had gezien. Het was nooit bij hem opgekomen dat het meer kon worden tussen hen. Maar omdat hij een lijstje had gemaakt van de kwaliteiten die hij nodig had in een partner, herkende zijn brein bij haar die kwaliteiten. Als je brein weet waarnaar je op zoek bent, zal het dat ook makkelijker detecteren.

### LAAT HET VERLEDEN LOS

Zodra Brigitte tegenover me op een bank kwam zitten, wist ik dat we heel wat werk te doen hadden. Ze bracht het gesprek altijd terug naar haar ex-man, hoe hij haar had verraden toen hij haar verliet en kort daarna bij een andere vrouw was introkken. Ze vermoedde dat de affaire al was begonnen tijdens hun huwelijk. Een jaar later was dat nog steeds het enige waaraan ze kon denken. Ik had haar bijna niet als cliënt aangenomen, want ik vond haar nog niet helemaal klaar voor een nieuwe liefde. Als je je alleen op het negatieve richt, is dat meestal ook wat je krijgt. Maar ik veranderde van gedachten toen ze toegaf niet gelukkig te



zijn en verder wilde gaan met haar leven. Ze bleek bereid om uit haar verleden te leren en haar mindset te veranderen.

Ik vertelde Brigitte wat ik uit eigen ervaring had geleerd na een uitdagende echtscheiding en vele cursussen. Natuurlijk kon ze haar ex-man de schuld geven van de dingen die fout waren gelopen, maar dan was het niet meer dan eerlijk dat ze hem ook erkenning gaf voor de vele goede dingen die hij haar had gebracht. Brigitte dacht even na en zei dan: 'Nou, zonder hem zou ik onze zoon nooit hebben gehad.' Ik vroeg haar of er nog iets anders was. 'Een mooi huis waar hij hard voor heeft gewerkt in een leuke buurt waar ik veel vrienden heb gemaakt', antwoordde ze. 'En hij moedigde me altijd aan om in mezelf te geloven. Zonder hem was ik veel minder zelfzeker.'

Het leek erop dat angst bepaalde hoe Brigitte zich voelde. We bespraken hoe ze haar zelfvertrouwen kon opkrikken, en welke stappen ze kon zetten om het verleden los te laten zodat ze een nieuwe man kon toelaten. Anders zou Brigitte niet het type partner aantrekken dat ze graag wilde.

Frustratie kan voortkomen uit een gevoel van onrechtvaardigheid, slachtofferschap, rusteloosheid, verdriet of angst. De remedie is altijd dankbaarheid. Toen Brigitte leerde dankbaar te zijn voor wat ze had, keek ze anders naar het leven. Het is daarom een goed idee om een lijstje te maken met alles waarvoor je dankbaar bent. Als een schuldgevoel of frustratie de kop opsteekt, neem je dat lijstje erbij. Zo verander je je mindset en richt je je op wat wel goed is in je leven.

Na een paar dagen gaf Brigitte haar ex-man niet meer de schuld van wat er was gebeurd, maar was ze gewoon dankbaar voor wat haar huwelijk haar had gebracht. Ze werd een vrolijke en positieve vrouw, die mensen naar zich

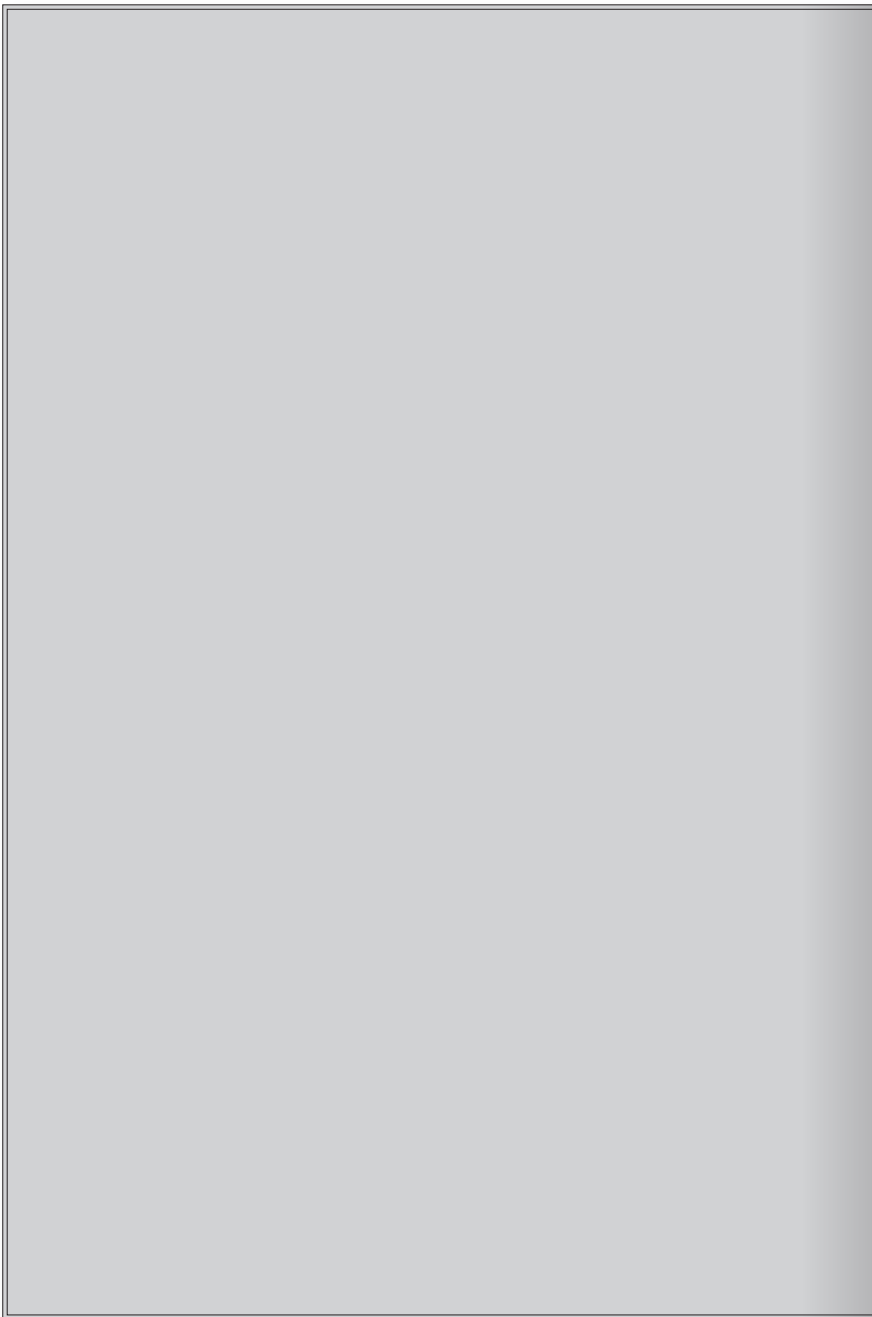
toe trok. Na een paar dates leerde Brigitte een man kennen waarmee het klikte. Ze had haar soulmate gevonden. Deze keer besloot ze dat ze niet hoefde te trouwen. Nu wonen ze gelukkig samen met haar zoon in het huis dat ze samen hebben gekocht.

Je openstellen voor de liefde betekent dat je het verleden achter je moet laten en ervoor zorgt dat je de juiste mindset en omstandigheden creëert om nieuwe liefde te kunnen toelaten in je leven. Zo had ik een cliënt die nog steeds samenwoonde met haar ex-man. Weliswaar in een andere vleugel van hun grote villa, zodat de kinderen makkelijk naar hun beide ouders konden gaan. Als ze me wilde bellen, stapte ze in haar auto en reed ze de straat uit. Dat werkte niet voor mij. Ik wist dat haar toekomstige partner er moeite mee zou hebben als ze niet eens even kon bellen of bij haar thuis afspreken. Ze hield duidelijk nog te veel vast aan het verleden, en dus had ze nog niet de juiste mindset om te daten.

Voordat je liefde kunt vinden, moet je het verleden en al het gewicht dat daardoor op je schouders rust, loslaten. Als je iemand anders de schuld geeft, maak je die persoon verantwoordelijk voor wat er in jouw leven gebeurt. Je focust te veel op de negatieve dingen uit het verleden, waardoor die nog een te grote invloed hebben op het heden. Je laat je door deze rivier van emoties meesleuren, zodat je niet meer helder kunt nadenken of beslissen welke richting je uit wilt. Als je in je verleden leeft, heeft dat invloed op je toekomst. Het is tijd om los te laten en op weg te gaan naar je nieuwe leven.

♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ Je kunt geen diepe, liefdevolle relatie krijgen als je niet klaar bent voor liefde. Er zijn vier onderwerpen waaraan je kunt werken om dat wel te zijn.
- ♥ Geef prioriteit aan het vinden van liefde, want dat heeft al je tijd, energie en focus nodig.
- ♥ Wees lief voor jezelf, laat angst los. Maak jezelf gelukkig, want zo worden ook de mensen om je heen gelukkig.
- ♥ Beantwoord de *four powerful questions* uit het eerste hoofdstuk. Ze helpen je om te bepalen waar je (on)bewust naar op zoek bent in een partner. Je zult die kwaliteiten ook herkennen in personen die op je pad komen.
- ♥ Om een nieuwe toekomst te creëren, moet je het verleden loslaten. Probeer dankbaar te zijn voor wat eerdere relaties je hebben gebracht in plaats van te focussen op negativiteit.



DEEL TWEE

*De*  
LIEFDE  
VINDEN

*De LIEFDE van je leven VINDEN en HOUDEN*

DEEL TWEE

## HOOFDSTUK 4

### *Geheimen om de juiste partner te kiezen*

Toen ik jong was, werd ik net zoals veel andere mensen verliefd. Een tijdje voelde dat geweldig. Ik kon alleen maar aan hem denken, alles in mijn leven draaide om hem, en alles wat ik wilde, stond in het teken van hem. Maar op geen enkel moment vroeg ik me af wat ik zelf eigenlijk nodig had en wilde van de relatie. Ik ging waar mijn gevoel me heen leidde, en vertrouwde erop dat het uiteindelijk allemaal goed zou komen.

Maar dat gebeurde niet. We waren niet geschikt voor een langdurige relatie, maar toch waren we er een aangegaan voor we goed en wel wisten waar we aan begonnen. Daarom is het belangrijk dat je weet wat je van een partner wilt en dat een date een bewuste beslissing en proces is. Verliefd worden mag je niet aan het toeval overlaten. Degene met wie je je leven zult delen, heeft invloed op het gezin dat je wel of niet sticht, op je carrière, je huishouden en de locatie ervan, je financiën

en nog zo veel meer. Langdurige relaties veranderen je leven letterlijk. Dus zorg ervoor dat je de juiste kiest.

Ik hoor vaak van nieuwe cliënten dat ze steeds de verkeerde partner aantrekken of kiezen. Jij ook? Dan komt dat waarschijnlijk doordat je tot nu toe je partners niet bewust hebt uitgekozen. Misschien ben je net als ik vroeger gewoon in relaties gerold, of liet je je meevoeren door het enthousiasme van de degene die verliefd op je werd. Maar het kan zijn dat jullie andere waarden of toekomstplannen hadden, of dat de juiste spanning tussen mannelijke en vrouwelijke energie ontbrak. Als je daarentegen in de beginfase van het daten de tijd neemt om je potentiële partner goed in te schatten, merk je wel de alarmbellen op. Gewapend met de juiste mentaliteit en aanpak geef je jezelf de beste kans op een waardevolle relatie. Dan verspil je je tijd niet en loop je geen kansen of een beter geschikte partner mis.

Nu je je hebt voorbereid om liefde te vinden, kun je eindelijk op zoek gaan. Tijd om de lijst met beschikbare mensen uit te pluizen en er een paar te ontmoeten. Als mijn cliënten de introductiefase hebben bereikt, kunnen ze eindelijk ontspannen. Ze weten dat ze een geschikte match zullen ontmoeten. Als jij en ik niet samenwerken, zul je zelf de mensen met wie je uitgaat, moeten peilen, zodat je doorkrijgt wie ze zijn en wat ze willen. In dit hoofdstuk help ik je daarmee, zodat jij de alarmbellen niet negeert.

## ONTDEK WELKE BEHOEFTE JOU DRIJVEN

Wanneer mijn klanten zich voorbereiden op de introductiefase, vraag ik het volgende: stel je voor dat je in een luxe



hotel rustig een kopje koffie drinkt. Opeens zie je aan een tafeltje verderop een mooie man of vrouw zitten tot wie je je instant aangetrokken voelt. Wacht, zeg ik dan, stap nog niet op die ander af. Want wat weet je over hem of haar? Dat die mooi is, ja, maar dat is alles. Uiterlijke schoonheid betekent niet dat iemand ook een mooi hart heeft. Vraag je beter af welke waarden en toekomstdromen deze persoon heeft. Dat zie je niet aan de buitenkant.

Als ik een potentiële klant voor het eerst ontmoet en er meteen een aantal namen van mogelijke matches bij me opkomen, vraag ik me af:

1. Zijn ze wel echt compatibel?
2. Zijn ze dat ook op de lange termijn?
3. Zouden ze een goed team vormen?

In het begin kunnen de meeste matches goed met elkaar overweg, omdat ze beiden die kant van zichzelf laten zien die de ander aanspreekt. Pas een tijdje later wordt hun ware persoonlijkheid en dynamiek duidelijk. Een introvert persoon kan een goede salesverantwoordelijke zijn voor een korte periode, maar zal op lange termijn misschien niet in staat zijn om dergelijke job, die niet in lijn ligt met z'n *core* persoonlijkheid, lang vol te houden.

Daarom is het essentieel om aan de hand van de informatie die je hebt verzameld uit de *four powerful questions* aan het begin van dit boek te gebruiken om na te gaan of iemand wel echt geschikt is. Als je met deze antwoorden in het achterhoofd naar je date kijkt, weet je of jullie ook op de lange termijn bij elkaar passen.

Om de derde vraag te beantwoorden, namelijk of de ander een goede potentiële partner zou kunnen zijn, moet je

de kernbehoeften van de ander kennen en ervoor zorgen dat jullie op dezelfde lijn zitten. Dat is waar ik als matchmaker op focus en wat mij een succespercentage van zevenentachtig procent bezorgt.

Tony Robbins onderscheidt zes kernbehoeften of *human needs*. Die bepalen het menselijke gedrag. Iedereen op aarde heeft deze zes kernbehoeften, maar we geven er allemaal onze eigen prioriteit aan. De volgorde bepaalt of jij bij iemand past of niet. Bij het kiezen van een partner ga je uit van je twee belangrijkste kernbehoeften. Die kunnen maar beter overeenkomen met die van een toekomstige partner, anders passen jullie niet bij elkaar. Idealiter probeer je er drie of meer te matchen voor een grotere kans op wederzijdse, diepe liefde.

De zes *human needs* zijn zekerheid (*certainty*), onzekerheid (*uncertainty*), verbinding/liefde (*connection/love*), groei (*growth*), significantie (*significance*) en bijdrage (*contribution*):

- a) **Certainty:** Je wil zekerheid over de toekomst. Je hoopt dat die veilig zal zijn en het gekende scenario zal volgen. Je verzet je tegen verandering en omarmt voorspelbaarheid. Om die zekerheid alle kansen te geven, ben je erg georganiseerd en vermijd je risico's. In een relatie ben je betrouwbaar en kom je je beloften na, wat zich kan uiten als controlerend gedrag omdat je zeker wil zijn van de bedoelingen van je partner. Je hebt moeite om een relatie zich op een natuurlijke manier te laten ontwikkelen.
  
- b) **Uncertainty:** Je hunkert naar afwisseling, nieuwe ervaringen, prikkels en adrenalinekicks door het nemen van risico's. Je hebt veel nieuwe ideeën en

handelt daarnaar. In een relatie ben je extravert en leuk, maar ook behoorlijk ongeorganiseerd en onbetrouwbaar. Je bent niet altijd de gemakkelijkste om mee samen te leven en je bent geneigd om een relatie snel op te geven om achter iemand nieuw aan te gaan. Je vindt het moeilijk om een relatie de nodige tijd te geven om zich te laten ontwikkelen.

- c) **Connection/love:** Je stelt de relatie op de eerste plaats. Je bent zorgzaam en gelukkig in een relatie, en de perfecte partner voor iemand die ook prioriteit geeft aan verbinding en liefde. Soms stel je de behoeften van de ander boven die van jou, zodat je onvoldoende prioriteit geeft aan je eigen geluk.
- d) **Growth:** Je focust op zelfontwikkeling en groei. Meestal ben je erg goed in wat je nastreeft, en je hebt een onderzoekende geest. Van dure spullen ben jij niet onder de indruk. In een relatie ben je zelfreflectief en probeer je uit fouten te leren. Je hebt wel de neiging om te onafhankelijk te zijn waardoor je moeite kunt hebben om een relatie de prioriteit te geven die ze verdient.
- e) **Significance:** Je wil je belangrijk voelen, gezien en gehoord worden. Je bent meestal heel gedreven, en je ziet het leven als een opeenvolging van prestaties. Het verwerven van materiële goederen is voor jou een teken van succes. Je wil opvallen door je prestaties, hoe je naar het leven kijkt, je kledingstijl en je gedrag. In een relatie help je jouw

partner doelen te stellen en het goede voorbeeld te geven. Als die drijvende kracht niet wordt gecontroleerd of verkeerd wordt gekanaliseerd, kan dat leiden tot een hang naar drama, conflict of het herhaaldelijk voorrang geven aan je eigen behoeften boven die van je partner.

- f) **Contribution:** Je geeft prioriteit aan het helpen van anderen en het bijdragen aan het welzijn van je gemeenschap en de wereld. Je wil een betere wereld achterlaten en met anderen delen wat je bezit. In een relatie kan dit heel inspirerend zijn. De keerzijde van de medaille is dat een obsessie met het veranderen of helpen van de wereld ervoor kan zorgen dat je de behoeften van je naasten niet ziet of negeert.

Hoe je die zes behoeften rangschikt, is vaak gevormd door je ervaringen als kind. Zo had ik een cliënt, een telg uit een zeer succesvolle bedrijfsdynastie die er altijd van was uitgegaan dat hij zelf ook voor het bedrijf zou gaan werken. Hij werd als kind al gedreven door de behoefte zich te onderscheiden in die succesvolle groep zakenmensen. Maar toen hij een tiener was, raakte zijn familie alles kwijt, waardoor die kernbehoefte minder belangrijk werd. Een drang naar zekerheid en stabiliteit kwam in de plaats, zowel wat betreft zijn financiën als de partner die hij wilde.

De ervaring van mijn cliënt laat zien dat onze drijvende behoeften kunnen veranderen. Dat heb ik zelf ook ervaren. Toen ik getrouwd was, was mijn primaire kernbehoefte zekerheid. Ik wilde een gezin en er alles aan doen om mijn bedrijf te laten groeien. Maar nu is mijn primaire

kernbehoefte liefde en verbinding, mijn tweede behoefte is bijdrage.

Iedereen heeft een reden om iets wel of niet te doen. Iedereen heeft een verhaal en achter elk verhaal schuilen zes *human needs*. Als je die eenmaal begrijpt, interpreteer je het gedrag van mensen anders en herken je het als een poging om aan bepaalde behoeften te voldoen. Als je iemand zoekt met wie je een team kunt vormen, moeten jouw belangrijkste drijfveren overeenkomen met die van je partner. Zo kom je tot een harmonieuzere relatie.

Tot nu toe hebben we het vooral over zekerheden gehad. Als je je partner bewust wilt kiezen, is het cruciaal dat jullie relatie-DNA overeenkomt, dat jullie tegenovergestelde kern-energieën hebben en dat jullie *human needs* overeenkomen. Maar je hebt ook een vleugje onzekerheid nodig.

Stel je een relatie voor waarbij jij en je partner drie precies dezelfde interesses hebben. Elk weekend is een herhaling van het vorige en de voorspelbaarheid neemt de overhand. Stel je nu een relatie voor waarin je slechts een of twee interesses deelt, maar jullie kernwaarden wel overeenkomen. Je houdt van die ander en wilt graag samen nieuwe dingen beleven. Dat is lichte *uncertainty*, onzekerheid. Je wordt een beetje uit je comfortzone getrokken, maar doet nieuwe en frisse ervaringen op. Dit is alleen maar goed voor de passie tussen jullie.

Als geliefden veel gemeen hebben, biedt dat *certainty*, zekerheid. Dat is belangrijk omdat je het nodig hebt om je hart te kunnen openstellen. Maar een vleugje onzekerheid zorgt voor afwisseling en prikkels, zodat het leven niet te voorspelbaar wordt. Zekerheid ontstaat door gedeelde visies, waarden en interesses. Onzekerheid door jullie verschillen, wat zorgt voor passie en energie.

TREK EROP UIT EN  
ONTMOET MENSEN

Luca was al een tijdje mijn klant en eindelijk had ik de perfecte vrouw voor hem gevonden in Amsterdam, waar zij woonde en hij werkte. Zoals vaak gebeurt, was er ook nu één aspect waarvan ik wist dat het een probleem voor Luca zou zijn: de fysieke verschijning van Olivia. Ik besloot er toch mee door te gaan, omdat ik wist dat Luca te veel belang hechtte aan uiterlijke schoonheid. Hij wilde enkel daten met modellen, dus stuurde ik Olivia's profiel door zonder foto. Dat doe ik wel vaker als ik denk dat een cliënt anders de liefde door zijn of haar vingers zal laten glijpen. Bovendien had Luca al vaker vrouwen afgewezen op basis van hun uiterlijk.

Luca vond Olivia's profiel leuk en was in Amsterdam voor zaken, dus wilde hij telefoonnummers uitwisselen om te kunnen afspreken. Eens de gegevens uitgewisseld waren, vroeg hij toch nog om haar foto. Zo'n directe vraag kon ik niet weigeren. Hij liet me echter al snel weten dat hij haar toch niet wilde ontmoeten. Dat kon ik toch niet maken, antwoordde ik. Ik kon Olivia toch niet vertellen dat hij haar niet wilde ontmoeten vanwege haar uiterlijk? Zelfs de meest zelfverzekerde persoon zou daar kapot van zijn. 'En trouwens,' voegde ik eraan toe, 'een koffie drinken duurt maar een kwartiertje. Als je haar dan nog niet leuk vindt, bestel je gewoon geen tweede.' Luca vertrouwde op mijn expertise en stemde er uiteindelijk schoorvoetend mee in om haar te ontmoeten.

Je kunt de uitkomst van deze date waarschijnlijk wel raden. Luca vond zijn match en kon niet geloven dat hij een klik had met iemand die hij op basis van een foto bijna

geen kans had gegeven. Olivia was al even smoorverliefd. Luca beseftte dat hij zichzelf jarenlang gesaboteerd had door niet met bepaalde vrouwen af te spreken, alleen vanwege hun uiterlijk.

Dat heb je met een klik. Die komt er door de zintuiglijke ervaring door met iemand in eenzelfde ruimte te zijn. Je klikt niet enkel puur visueel met iemand, wel als jullie hetzelfde relatie-DNA of dezelfde waarden delen en als de dans van mannelijke en vrouwelijke energie jullie naar elkaar toe trekt. Niets meer en niets minder. Maar je voelt de klik pas als je de ander in levenden lijve ontmoet. Onderzoek toont aan dat je binnen de zeven seconden na iemand te hebben ontmoet al een eerste indruk vormt. Ik geloof dat ook die klik, zowel emotioneel als fysiek, er binnen de zeven seconden wel of niet is.

Het tweede deel van dit boek gaat over liefde vinden. Het woord 'vinden' is een werkwoord en vraagt dus om actie te ondernemen. Je kunt niet wachten tot de liefde naar je toe komt. Ik denk niet dat iemand al een levenspartner heeft gevonden door thuis overdreven kieskeurig te zijn over wie die wel en niet wilt ontmoeten. Maak geen ellenlange lijst met oppervlakkige eisen alsof je een auto gaat kopen, maar vertrek vanuit de *four powerful questions*. Zo ontmoet je mensen die aan jouw normen en waarden voldoen. Maar dat weet je pas als je ze hebt ontmoet natuurlijk. Tijd dus om op date te gaan.

Laat alle drempels die je opwerpt om iemand te ontmoeten vallen, zeker die over hun fysieke verschijning. De meesten willen hun ideaalbeeld waarmaken, maar dat is niet altijd wat ook echt ideaal is voor hen. Ze gaan ervan uit dat iemand die mooi is ook een mooi hart heeft, maar dat is niet altijd het geval. Als ik kijk naar de koppels die ik

bij elkaar heb gebracht, was er in het begin meestal een van de twee wat weigerachtig op basis van uiterlijke kermerken. Cliënten hebben zelfs al dates afgewezen omdat iemand twee centimeter te groot of te klein was, de verkeerde haarkleur of te kleine tanden had. Deze bezwaren zijn niet ongewoon, maar je moet wel bereid zijn om ze te laten varen.

Ik herinner me nog een Frans koppel. De vrouw weigerde de man te ontmoeten toen ik haar zijn profiel met foto had gestuurd. Een paar maanden later had ze haar ideale man nog steeds niet gevonden. Omdat ik nogal koppig ben en vertrouw op mijn gevoel, stuurde ik haar hetzelfde profiel met andere bewoordingen, maar dit keer zonder foto. Toen wilde ze de man wel ontmoeten. Intussen hebben ze al meer dan twee jaar een liefdevolle relatie.

Je moet realistisch zijn wat betreft het uiterlijk van je toekomstige. Een cliënt die haar partner uitzocht alsof ze een nieuwe auto bestelde, stuurde me foto's van mannen tot wie ze zich aangetrokken voelde. Een van hen was Richard Gere toen die eind de dertig was. Ik vond een heel goeie match met een man die haar intellectuele gelijke was. Ze deelden dezelfde waarden, ambities en liefde voor opera. Ongelooflijk genoeg leek hij ook nog een beetje op Richard Gere. Ze hadden niet beter bij elkaar kunnen passen.

Maar toen ze zijn foto zag, was ze niet onder de indruk: 'Maar Hilde, hij is niet mijn type. Hij lijkt niet op de Richard Gere van de foto's die ik je bezorgd heb.' Ik vroeg haar om naar foto's te kijken van hoe Richard Gere er nu uitziet en die te vergelijken met de foto van haar toekomstige date. Ze was nog steeds niet onder de indruk. 'Zelfs Richard Gere ziet er niet meer uit als de dertigjarige Richard Gere', zei ik. 'Hoe kun je van je date verwachten dat hij er zo uitziet als zelfs de echte Richard Gere er niet meer zo uitziet?'



Het ontging haar dat zij zelf tweeënzestig was. Ze kon niet van haar date verwachten dat hij vijfendertig jaar jonger zou worden, dat was gewoon niet realistisch. Dezelfde boodschap had ik voor de klant die Uma Thurman als twintiger wilde terwijl hij de vijftig naderde. We moeten accepteren en begrijpen dat de zwaartekracht en de tijd zijn werk doet op ons allemaal.

Als het gaat om liefde vinden, moet je tijdens een date even uit je comfortzone komen zodat je kunt ervaren hoe het voelt om in die persoons gezelschap te zijn. Een groot deel van mijn werk als matchmaker bestaat eruit singles weg te lokken van hun wensenlijst en hen te doen focussen op ervaren. Dates vallen ook weleens tegen. Misschien moet je een paar keer op date gaan voor je iemand echt leert kennen, maar je vindt liefde alleen als je actief op zoek gaat. Het slechtste scenario is dat je niet het beste uur hebt gehad, het beste scenario is dat je de liefde van je leven hebt ontmoet.

#### BEHOUD EEN OPEN MIND EN VERLIES JE NIET IN DETAILS

Toen ik pas matchmaker was, stuurde ik een cliënt het profiel van een potentiële match door. De volledige naam van de date stuurde ik niet door, maar voor de persoon in kwestie bleef er genoeg informatie over om alsnog de identiteit van die persoon te achterhalen. Soms sta ik versteld van de vindingsrijkheid van sommige cliënten. In plaats van het potentieel te zien in de match omwille van hun gedeelde waarden en interesses, klaptten ze hun laptop open en gingen als een ware Sherlock Holmes op zoek naar meer informatie. Dan vonden ze een of ander detail en was het over en uit op basis van het

verhaal dat ze hadden verzonnen op basis van wat ze online gevonden hadden. Nu worden alle profielen nagelezen en gecheckt, zodat iemand online zeker niet te vinden is.

Een van mijn cliënten wees ooit een date af omdat de persoon in kwestie een boot had. Mijn cliënt was ervan overtuigd dat ze maar weinig tijd met hem zou kunnen doorbrengen omdat hij vast elk weekend zou gaan zeilen. Een andere cliënt weigerde een date omdat de volwassen zoon van de man geboeid was door Formule 1. Mijn cliënt, die erg begaan was met het klimaat, dacht dat de vader automatisch ook een fan zou zijn en met snelle wagens zou rijden. Dat bleek niet zo te zijn, maar de man werd wel afgewezen omdat hij niet zou passen bij haar groene mindset. Voor de man in kwestie was dit niet te vatten. Een interesse in mode betekent dat ze ijdel zijn, drie kinderen hebben dat ze altijd gestrest en moe zijn, werken in de liefdadigheidssector dat ze financieel geen stabiliteit hebben en als ze Frans zijn, zijn ze sowieso ontrouw. Ik kan nog wel even doorgaan met onjuiste verhalen die op basis van betekenisloze details zijn ontstaan.

Bij cliënten van wie ik wist dat ze zelf voor Sherlock Holmes zouden spelen, pakte ik het op een andere manier aan. Ik stelde hen eerst het profiel mondeling voor en pas een uur voor de date stuurde ik de telefoonnummers door, zodat ze niet hier of daar een stukje informatie zouden vinden om een heel verhaal rond op te bouwen. Als ik het niet zo zou doen, zouden veel matches op niets uitdraaien.

Een stel had al een paar succesvolle dates achter de rug toen ze besloten samen op reis te gaan. De man had twee kamers gereserveerd in een mooi hotel in Zuid-Frankrijk. De vrouw belde me in paniek op omdat ze dacht een kamer met hem te moeten delen, ook al wist ze dat hij twee kamers

had geboekt. Ze was bang dat de relatie te snel zou gaan. Ze had er geen probleem mee om met hem op hotel te gaan, maar wel om nu al een kamer te delen. Haar date had die druk willen wegnemen door twee kamers te boeken, maar zij was uit zelfbescherming in overdrive gegaan.

Uiteindelijk deelden ze geen kamer omdat ze dat beiden te vroeg vonden. Na het weekendje stuurde de vrouw me een berichtje: 'Ik had niet gedacht dat ik deze magie ooit nog eens zou mogen ervaren. Bedankt voor de aanmoediging.' Een mooi bericht. Ik was blij dat ze haar angst had overwonnen om liefde te vinden.

Meestal zijn het personen die in hun hoofd leven en overanalyseren die zich vastpinnen op allerlei details. Ze vullen de lege plekken in om zich veilig te voelen omdat ze zichzelf willen beschermen. Uit schrik om gekwetst te worden biedt hun brein allerlei opties aan waar het fout zou kunnen lopen. De beste manier om dit gedrag te overwinnen is door te leven vanuit je hart. Klopt het dat iemand met een boot in het weekend geen tijd met mij zal doorbrengen? Houdt iemand automatisch van Formule 1 als dat de passie van zijn zoon is? Bekijk het van alle kanten, wees openminded en wees realistisch.

Als een klant zich snel zorgen maakt, verzeker ik die zich geen zorgen te moeten maken over de waarden, doelen of behoeften van de ander. Dat heb ik al uitgezocht. De druk valt dan weg want ik weet dat ze een potentiële match zijn. In plaats van de ander te analyseren, kunnen ze gewoon genieten van een geweldig gesprek en een goed glas wijn. Daarna zien ze wel weer.

Wanneer jij op date gaat, heb je deze informatie misschien niet, maar probeer toch te ontspannen. Ga na hoe de ander antwoordt op de *four powerful questions*. Maar doe

dat misschien niet op de eerste date, dat is te confronterend. Als je een emotionele en fysieke klik voelt en wilt zien of de relatie zich verder kan ontwikkelen, kun je vragen drie en vier wel al op tafel leggen. Zo kun je beslissen op basis van concrete informatie die je krijgt, en niet op basis van een verhaal dat je zelf creëert.

### JE KUNT IEMAND NIET VERANDEREN

Toen ik de paniek in Christina's stem hoorde, dacht ik dat ze een auto-ongeluk had gehad. Ze huilde onbedaarlijk en het duurde tien minuten voor ze weer rustig was. Haar relatie met Alex liep niet zoals verwacht. Ik wist meteen dat haar drang naar zekerheid de overhand had genomen. Ze hadden een paar dates gehad en die verliepen ontzettend goed, maar nu had ze al een paar dagen niets van hem gehoord. Daar verzon ze meteen een heel verhaal bij, dat hij haar niet leuk meer vond en met andere vrouwen omging.

Dit gebrek aan contact zou ze niet tolereren. Ze besloot hem er na het werk mee te confronteren. Ze vertelde hem dat ze zelf graag met andere mannen wilde afspreken en zich niet volledig aan hem te willen binden. Daar meende ze niets van, maar ze zei het toch. Alex luisterde aandachtig en legde zich erbij neer. Als dat was wat zij wilde, vond hij het goed. Christina had gegokt en verloren. Toen belde ze me.

Ik maak meestal nog lang nadat mijn cliënten hun levenspartner hebben gevonden, deel uit van hun leven. Vaak wenden ze zich tot mij om een situatie glad te strijken of met de vraag hoe het nu verder moet. Ik kalmeerde Christina en zei dat het me niet verbaasde dat Alex had gezegd dat ze

met andere mannen kon afspreken. Ik kende hem goed. Hij was een heel kalme, beheerste man die van structuur hield en wilde dat dingen op een logische manier verliepen. Hij wilde ook zekerheid, maar anders dan Christina liet Alex dat niet zo zien.

Alex vond Christina echt leuk, maar hij wilde pas een volwaardige relatie als hij haar goed genoeg kende. Er konden veel redenen zijn voor zijn stilzwijgen, vond hij. In plaats van hem het voordeel van de twijfel te geven, had Christina hem een ultimatum gesteld. Ze wilde meerdere keren per dag iets van hem horen, maar dit was niet zijn relatiestijl. Uiteindelijk probeerde ze hem te controleren, een valkuil waar mensen die gedreven worden door zekerheid, soms in afglijden.

Als je iemand ontmoet die een aantal van jouw waarden deelt, maar niet allemaal, of die anders naar een relatie kijkt of andere behoeften heeft dan jij, denk dan niet dat je die persoon kunt veranderen want dat zal niet gebeuren. Je verspilt je tijd en eindigt waarschijnlijk met liefdesverdriet. Merk je dit al tijdens dates, neem dan de juiste beslissing voor jullie beiden, bedank de ander voor diens tijd en laat het hierbij. Is het iets kleins, beloof jezelf dan dat je de ander aanvaardt zoals die is en niet zult proberen hem of haar te veranderen.

Ik denk hierbij aan een cliënt die teleurgesteld was omdat haar date geen kostuumvest droeg tijdens het diner zoals haar vader deed. Dat is geen alarmbel, dus kon ze beter haar teleurstelling laten varen en focussen op zaken die er wel toe doen. In het volgende hoofdstuk hebben we het over de verwachtingen die kunnen ontstaan als je iemand ontmoet met wie het klikt.

## ♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ De juiste partner kiezen moet een bewuste beslissing zijn op basis van je antwoorden op *de four powerful questions* en een tegengestelde leidende energie. Je mag dat niet aan het toeval overlaten.
- ♥ Als je weet welke waarden en normen voor jou leidend zijn en als je iemand vindt die bij je eerste twee *human needs* past, is de kans op een langdurige liefde het grootst omdat jullie goed bij elkaar passen.
- ♥ Als je op zoek gaat naar de liefde, moet je mensen persoonlijk ontmoeten. Alleen zo voel je of de klik er echt is. Houd je opties zo breed mogelijk, wijs iemand niet alleen af op basis van diens fysieke verschijning.
- ♥ Je brein probeert je te beschermen tegen pijn door op basis van een klein detail een heel verhaal te verzinnen. Herken dit patroon en vraag je af of zo'n verhaal wel echt waar is.
- ♥ Denk niet dat je iemand met tegenovergestelde kernwaarden of behoeften kunt veranderen. Je doet jezelf en de ander een plezier door dit meteen een halt toe te roepen.

## DE LIEFDE VINDEN

DEEL TWEE



## HOOFDSTUK 5

### *Geheimen om vrijuit te kunnen kiezen voor liefde*

Léo en Sara hadden alles wat een koppel nodig had om een relatie te beginnen. Hun relatie-DNA kwam overeen met hun normen en waarden. Op hun eerste date sloegen de vonken overduidelijk over. Hun mannelijke en vrouwelijke energie zogen hen naar elkaar toe. Tot slot was hun top drie kernbehoeften hetzelfde: *connection*, *certainty* en *contribution*, én ook exact in die volgorde. Wat kon er misgaan na deze veelbelovende start?

Voor hun vierde date woonden ze eind december een verjaardagsfeestje bij in een hotel in Brussel dat was geregeld door een van Léo's vrienden. Ik had dit hotel al vaak bezocht en wist dat het prachtig versierd zou zijn voor de feestdagen, met fonkelende lichtjes en kerstbomen in elke ruimte. Ik wist zeker dat het een magische avond voor hen allebei zou worden.

Maar de volgende dag belde Léo me op en klonk er zoveel woede in zijn stem dat ik hem nauwelijks herkende. Ik vroeg me af wat hem zo kwaad maakte. Uiteindelijk kalmeerde Léo en vroeg ik hem om uitleg. Hij vertelde dat hun date goed was begonnen. Hij had Sara met een auto met chauffeur opgepikt bij haar appartement in het centrum van Brussel zodat ze ontspannen de avond in konden gaan. Ze zag er mooi uit in haar gouden cocktailjurk. Terwijl ze door de straten van de stad reden en de kerstverlichting bewonderden, voelde de avond al speciaal. Zijn verwachtingen waren hooggespannen. Hij zou Sara vragen om een relatie met hem te beginnen.

Na hapjes en cocktails aan de bar gingen ze aan tafel zitten voor hun vijfgangendiner. Aan de tafel zaten de vier vrienden waarmee Léo en Sara hadden afgesproken. Iedereen maakte kennis met elkaar en de obers brachten de eerste gang. Tijdens het eten merkte Léo al snel dat een andere man Sara's aandacht trok. Ze bleken een interesse in negentiende-eeuwse kunst te delen en bleven maar praten. Toen de tweede gang werd opgediend, was Léo intussen erg kwaad dat Sara hem geen aandacht schonk. Hij at in stilte. Nadat hun borden waren afgeruimd, fluisterde hij haar toe: 'Ik kan dit niet meer aan. Ik moet je buiten spreken.'

Op een rustige plek in de hotellobby vertelde Léo Sara over zijn frustratie. Volgens Sara hield de andere man het gesprek met haar gaande, en had ze verschillende keren geprobeerd om met Léo te praten en had hij telkens kort gereageerd. Ze slaagden er niet in om het bij te leggen en besloten dan maar huiswaarts te keren. In de auto hadden ze zoveel ruzie dat Sara de chauffeur vroeg om te stoppen. Ze zou wel naar huis wandelen, ook al was het twee graden onder nul en droeg ze hoge hakken en een cocktailjurk.

‘En wat deed je toen?’, vroeg ik aan Léo, geschokt dat hun date zo fout was gelopen. ‘Ik ben naar huis gereden, heb mijn eigen auto genomen en ben haar gaan zoeken’, was zijn antwoord. Hij had haar niet gevonden. Ik belde Sara om te horen of alles goed met haar ging en om te luisteren naar haar versie van de feiten. Nadien belde ik Léo opnieuw op. Toen ik opperde dat hij in de fout was gegaan, was hij geschokt. Ik vond het onredelijk om van Sara te verwachten dat ze een andere man negeerde als die een gesprek met haar aanknoopte. Het was niet alsof ze hadden geflirt en Léo kon van Sara niet verwachten dat ze de hele avond alleen maar aandacht zou hebben voor hem. Hij bleef Sara de schuld geven, maar ik had genoeg gehoord. Ja, het was deels jaloezie, maar ik wist dat ik dieper moest graven.

Het werd me duidelijk wat de onderliggende gevoelens van Léo waren. Het kwam allemaal neer op verwachtingen. Léo had specifieke verwachtingen over hoe de avond zou verlopen. Sara’s gedrag kwam daar niet mee overeen, en dat maakte hem gefrustreerd. Ik vertelde Léo dat je moet opletten met verwachtingen omdat die heel vaak tot teleurstellingen leiden. In dit geval had het geleid tot het einde van een veelbelovende connectie.

Verwachtingen over waar een relatie naartoe zal gaan of wat een potentiële partner zal doen, leiden alleen maar tot frustratie. Als die frustratie eenmaal de overhand neemt, wordt ze de norm. Ik zie vaak dat een negatieve emotie de natuurlijke vreugde die er in een relatie zou moeten zijn, verzuurt.

Wanneer twee personen een liefdesrelatie aangaan, hebben ze vaak hoge verwachtingen van de ander. Ze willen dat hun geliefde hen bepaalde dingen geeft. Wanneer niet aan die verwachtingen wordt voldaan, raken ze van streek en geven ze

vaak de ander de schuld. Daarbij vergeten ze dat een relatie een plek is om te geven, en niet alleen om te nemen.

Verwachtingen komen vaak voort uit hoe we zijn opgevoed of hoe we eerdere relaties hebben ervaren. Zo eindigde een veelbelovende beginnende relatie abrupt toen een man terugkwam van een zakenreis en meteen op bezoek ging bij zijn nieuwe vriendin. Hij kon niet wachten om haar te zien, maar zij was teleurgesteld. ‘Mis je niet iets?’ zei ze terwijl ze staarde naar zijn lege handen. Hij keek haar verward aan. ‘Wanneer al mijn ex-partners naar het buitenland gingen, kwamen ze altijd terug met een designerhandtas.’ Ze nam haar nieuwe vriend mee naar haar kleerkast en toonde de tientallen dure handtassen. Daarop draaide de man zich om, verliet haar huis en nam nooit nog contact met haar op.

Vanuit je opvoeding of ervaringen denk je misschien dat een ander op een heel specifieke manier voor je moet zorgen of van je moet houden. Het maakt niet uit hoe je kijkt naar de liefde en het hebben van een partner, die overtuigingen en ervaringen kunnen gemakkelijk worden omgezet in concrete verwachtingen. In het eerste hoofdstuk bespraken we de onredelijk hoge verwachtingen die sommigen hebben tijdens de zoektocht naar een levenspartner en tijdens het daten, zoals het type auto waarmee de ander rijdt, de kleur van hun ogen, lengte of geboorteplaats. Bezittingen dus, of uiterlijke, oppervlakkige kermerken die voor velen de weg versperren om een ander de eerlijke kans te geven.

De verwachtingen die we in dit hoofdstuk behandelen, gaan dan weer over gedrag of acties die je misschien van je date verwacht, maar waar hij of zij niet aan kan voldoen, waardoor je teleurgesteld kan zijn. Die verwachtingen kunnen in elk stadium gevaarlijk zijn voor een relatie, maar zeker in de beginfase want die brengt heel wat emoties

met zich mee. We gaan daar dieper op in, zodat je jezelf in de liefde niet laat beperken door verwachtingen over hoe jullie dates moeten verlopen of hoe een partner zich zou moeten gedragen.

## VERWACHTINGEN EN NORMEN

Je mag verwachtingen niet verwarren met normen. Een verwachting is wat je wil dat er in de toekomst gebeurt. Dat kan een actie of een gebeurtenis zijn. Als verwachtingen niet uitkomen, leidt dat tot frustraties en ruzie. Je verwachtingen verlagen leidt tot een gelukkigere, vredigere en productievere relatie. Als jouw verwachtingen of die van je partner wrijving veroorzaken, kun je dat oplossen door jullie mindset aan te passen of door verwachtingen te vervangen door normen.

Normen zijn richtlijnen over wat je op dit moment accepteert. Ze vertegenwoordigen wat je van een partner wilt, bijvoorbeeld gevoel voor humor of vergelijkbare waarden, overtuigingen, houdingen of een kijk op het leven. Een koppel dat ik bij elkaar had gebracht, ging op vakantie naar het appartement in een vijfsterrenhotel dat eigendom was van de vrouw. De man was woedend toen hij zag dat op hun keycard haar familienaam stond en niet de zijne. Hij schold daarop de receptioniste en de manager uit. Om niet nog meer in verlegenheid te worden gebracht, vertrok de vrouw naar haar appartement. Ze was teleurgesteld om zo te moeten beginnen aan wat een leuke vakantie had moeten worden. Kort daarna besloot ze hun relatie te beëindigen.

Weet je niet of je eis een verwachting of een norm is, stel jezelf dan de vraag of het iets is dat in de toekomst zal

gebeuren, zoals specifieke acties die iemand moet ondernemen of een gebeurtenis. Leidt dat tot teleurstelling, verdriet of zelfs boosheid, dan zijn het verwachtingen.

Iedereen heeft normen nodig. Ze helpen je om de juiste partner te kiezen voor een langdurige relatie. Er is ook niets mis met de lat iets hoger te leggen. Zoals ik in het eerste hoofdstuk al schreef komen veel cliënten naar me toe met een laag zelfbeeld en twijfelen ze of ze wel rijk, slim of mooi genoeg zijn.

Ten eerste zijn al die termen subjectief, omdat iedereen een andere definitie heeft van wat rijk, mooi en slim is. Maar je mag ook niet bang zijn om de lat toch iets hoger te leggen en tijd door te brengen met mensen waarvan je eerst dacht dat ze misschien iets te hoog gegrepen waren. Door je te omringen met dat soort mensen, zul je zelf ook groter durven te dromen, harder werken en zelfzekerder worden. Niets minder accepteren dan jouw normen is de sleutel tot het bouwen van het leven dat je graag wilt. Als iemand niet aan je normen voldoet, zoek je beter verder naar de juiste. Blijf dan niet hangen in die relatie.

Hoe hoog je normen liggen, kan ook invloed hebben op hoe je je gedraagt in een relatie. Wanneer je normen laag liggen, zijn de uitkomsten vaak minder goed omdat je dan minder snel de juiste partner vindt en niet als de beste versie van jezelf handelt.

Tegenwoordig verwachten we meer van relaties en verbreken we ze ook gemakkelijker. Onze maatschappij en romantische liefde is de laatste jaren erg veranderd. Iemand die gewoon goed is, is niet langer goed genoeg. We verwachten veel meer. Ik merk dat cliënten vaak niet goed begrijpen waarom iemand met wie ze al zolang samen zijn toch de relatie verbrak. 'Het slaat nergens op, want ik was een goede

echtgenoot', zeggen ze dan. Of: 'Het kwam zo onverwacht. Nochtans was ik een goede echtgenote.'

Ik kan hen daar boeiende inzichten over bijbrengen, maar meestal doe ik dat niet omdat de schok te groot zou zijn. De trieste waarheid is dat de ander waarschijnlijk is weggegaan omdat goed niet meer goed genoeg was. Vandaag willen mensen meer dan dat. Dat is helaas de realiteit die je onder ogen moet zien. Als je het tegenwoordig goed doet in je leven en relatie, kan het best zijn dat je partner nog steeds zijn of haar energie en aandacht ergens anders op wil richten, je bedriegt of weggaat.

De norm waar we naar streven is niet meer goed, maar uitstekend. Dat hoeft geen probleem te zijn. Iedereen kan een uitstekende partner zijn. Het is geen vaardigheid die slechts voor enkelen is weggelegd. In tegendeel, om dat uitstekende niveau te bereiken, moet je er volledig voor gaan zodat je geen genoeg neemt met minder.

Het verschil tussen een goede en een perfecte partner zijn is minimaal. Pas je focus een klein beetje aan, en blijf dat consequent doen. De impact zal groot zijn. Vergelijk het met een minuscule verandering in de koers van een piloot. Een kleine aanpassing van twee millimeter lijkt misschien onbeduidend, maar soms zijn het de kleine aanpassingen in de manier waarop we dingen doen die de grootste resultaten opleveren.

## REDELIJKE VERWACHTINGEN

Dana en Julian waren vier jaar getrouwd en een van de eerste koppels die ik heb gematcht. Ik dacht dat ze het perfecte huwelijk hadden, tot ik een berichtje van Julian ontving met

de vraag of we elkaar konden ontmoeten. Toen we een paar dagen later samen een kopje koffie dronken, vertelde hij me dat Dana's advocaten hem de echtscheidingspapieren hadden gemaïld. Hij begreep niet waar het mis was gegaan en vroeg of ik hem wilde helpen om dat uit te zoeken. Een verrassing was het niet helemaal, vertelde hij, want Dana was het afgelopen jaar wat afstandelijker geworden. Julian was ervan overtuigd dat ze een affaire had. Dat verraste me, want ze leken zo gelukkig samen.

Voordat ik conclusies trok, besloot ik dat het verder onderzocht moest worden. Ik bladerde door haar socialmediaposts van het afgelopen jaar en zei daarna tegen Julian: 'Voor mij lijkt ze niet op een verliefde vrouw. Ik zie heel veel verdriet in haar ogen.' Dat kon hij niet geloven. Dana was zich de laatste maanden anders gaan gedragen. Ze hielp niet meer mee in zijn bedrijf, wat ze voorheen wel graag deed. Toen hij de maand ervoor een kleine operatie had ondergaan, was ze niet bij hem op bezoek geweest in het ziekenhuis en moest hij zelf een taxi naar huis nemen.

Ik vroeg hem wat er was gebeurd, waardoor Dana zich was beginnen terug te trekken. Julian vertelde dat zij een kind wilde, maar hij vond dat ze eerst financieel stabiel moesten worden. Ook al was Dana 39 jaar, Julian vond dat een gezin kon wachten. Elke keer ze het daarover wilde hebben, kapte hij het gesprek af.

Ik legde hem voorzichtig uit dat ze niet aan elkaars redelijke verwachtingen hadden voldaan. Verwachtingen hoeven niet het einde van een relatie te betekenen als ze redelijk zijn of heel belangrijk, zoals een kindwens. Koppels met tegengestelde verwachtingen moeten open met elkaar kunnen praten. Dana had dat geprobeerd, maar Julian weigerde, waardoor zij gefrustreerd raakte en zich van hem afkeerde.



Hij voldeed niet langer aan haar verwachtingen. Als Julian het gesprek wel was aangegaan en had geprobeerd om een oplossing te vinden, had hun relatie gered kunnen worden.

De meeste mensen hebben in het begin, maar ook later in de relatie bepaalde verwachtingen. Geen verwachtingen hebben is heel uitzonderlijk. Maar het is belangrijk om ervoor te zorgen dat die verwachtingen redelijk zijn. Bovendien moet je voor jezelf beslissen hoe prioritair ze zijn.

Wanneer iemand aan al onze eisen voldoet, hoe hoog die ook zijn, maar toch niet aan onze redelijke verwachtingen beantwoordt, ligt het probleem meestal bij de communicatie. Dat was ook zo bij Madeline en Louis. Madeline was een succesvolle zakenvrouw uit Londen, die in Bordeaux hals-overkop verliefd was geworden op Louis. Ze beleefden een intense romance, een van de snelste en meest toegewijde die ik ooit heb gezien.

Al na een paar weken beloofde Madeline naar Bordeaux te verhuizen om bij Louis te gaan wonen. Zodra ze dat had gezegd, had Louis de redelijke verwachting dat Madeline plannen zou gaan maken. Ze had een online bedrijf en kon dus overal ter wereld wonen en werken. Hij dacht dat ze er dan ook snel werk van zou maken. Maar Madeline voelde zich overweldigd door alles wat erbij kwam kijken en begon het verhuizen uit te stellen. Louis dacht daarop dat Madeline aan hun relatie twijfelde en begon zich terug te trekken.

Het probleem lag in hun gebrek aan communicatie. Louis had de redelijke verwachting dat Madeline bij hem zou komen wonen, maar het koppel had niet duidelijk gecommuniceerd over wanneer dat zou zijn en hoe ze het werk voor Madelines emigratie zouden verdelen. Toen Madeline me over de situatie belde, kon ik ingrijpen en de communicatie heropenen. Ik legde hen uit dat je niet van

je partner kunt verwachten dat die je gedachten leest. Als je op moeilijkheden stuit of niet aan een redelijke verwachting kunt voldoen, moet je dat duidelijk communiceren. Het probleem van Louis en Madeline was dus een kwestie van logistiek, er was geen gebrek aan liefde. Louis stemde ermee in om Madeline meer te helpen. Enkele maanden later woonden ze samen.

Verwachtingen veroorzaken problemen in een nieuwe of langdurige relatie omdat ze leiden tot frustraties en uiteindelijk zelfs tot ruzie of afstand tussen geliefden. Hoe je denkt dat je relatie eruit zal zien bepaalt je bijdrage aan die relatie. Sommigen verwachten dat hun nieuwe partner hen dagelijks een berichtje stuurt of dat ze elke zaterdagavond samen iets leuk doen. Als dat niet gebeurt, trekken ze zich misschien terug.

Wanneer een koppel gaat samenwonen, verhoogt het aantal verwachtingen, bijvoorbeeld over wie het vuilnis buitenzet of boodschappen doet. Iedereen heeft altijd zijn eigen unieke set verwachtingen. Elke fase van een relatie brengt nieuwe verwachtingen met zich mee. De enige manier om ervoor te zorgen dat ze niet het einde van je relatie betekenen, is door eerst na te gaan of ze redelijk en essentieel zijn, en ze vervolgens met je partner te bespreken.

In het begin van dit boek hebben we het gehad over de *four powerful questions* die je jezelf moet stellen voor je begint aan de zoektocht naar liefde. Als je jouw antwoorden op vragen drie en vier kent, kan je ze ook communiceren aan je partner.

### 3. Wat maakt me gelukkig in een relatie?

Bedenk wat jou gelukkig maakte tijdens vorige relaties. En wat jou zou gelukkig maken in een

toekomstige relatie. Welke kleine of grote dingen moeten er gebeuren om gelukkig te worden?

#### 4. Wat haalt mijn energie naar beneden?

Welke omstandigheden triggeren jou en halen jouw energie naar beneden? Wat maakte jou tijdens vorige relaties verdrietig? Wat veroorzaakte negatieve emotionele reacties bij jou?

De antwoorden op deze vragen vormen meestal redelijke verwachtingen. Als je het nog niet gedaan hebt, beantwoord ze dan en bespreek de resultaten met je partner. Doe dat zowel aan het begin van een relatie als later, maar zeker in de beginfase is het van belang. Je weet dan immers nog niet wat je partner blij of verdrietig maakt. Als jullie kunnen praten over hoe een gezonde relatie er volgens jullie uitziet, kunnen jullie aan die specifieke verwachtingen voldoen en ze verwerken in jullie dagelijkse leven. Lukt dat niet, schaadt dat je relatie.

Maar gelukkig kan je met slechts kleine, eenvoudige veranderingen een relatie herstellen. Dat zag ik gebeuren bij een stel dat bijna uit elkaar ging omdat een van de partners twee weken op vakantie ging en zij niet reageerde op zijn berichten. Hij vroeg zich natuurlijk af waarom ze hem negeerde, maar zij wilde gewoon even twee weken offline zijn, even weg van alles. Het enige dat moest veranderen, was dat ze dit in de toekomst aan hem liet weten. Je kunt niet van iemand verwachten dat die weet wat jij wilt als je dat niet duidelijk zegt.

Als jullie nog maar net begonnen zijn met je verwachtingen aan elkaar te kennen te geven en daar voorlopig nog niet aan is voldaan, is het essentieel dat je je daarvoor

verontschuldigt, ook al denk je dat jij in je recht bent. Je verontschuldigen is een van de krachtigste dingen, naast proberen om het gedrag van de ander te begrijpen. Er moet altijd iemand de eerste stap zetten. Degene die dat doet, is emotioneel de slimste. Is je relatie voor jou veel waard, bied dan je excuses aan.

Helaas zal je partner niet altijd aan al je redelijke verwachtingen kunnen voldoen, zelfs niet als jullie die openlijk hebben besproken. Daarom zeg ik altijd tegen mijn cliënten dat ze, als er spanning is rond verwachtingen die niet uitkomen, het probleem niet groter moeten maken dan het is. Denk aan al de positieve kanten van je partner en probeer daar waardering voor te tonen. Die houding zal meestal positief uitdraaien.

Als je alleen aandacht besteedt aan de negatieve kanten, zit je vast in een cyclus van gezeur, frustratie en gekibbel. Conflicten rond verwachtingen ontstaan wanneer jullie aandacht gericht is op jullie verschillen in plaats van op waardering. Als je je verwachtingen inruilt voor waardering voor al het moois, brengt dat je relatie naar een hoger niveau.

## BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN OF *LIMITING BELIEFS*

Andreas en Lana hadden al een paar dates gehad en die waren goed verlopen. Ik had stiekem al voorspeld dat ze de komende weken een stelletje zouden worden. Ze pasten heel goed bij elkaar. Ik kon niet wachten om te zien hoe hun relatie zich verder zou ontwikkelen, maar het ging helaas niet zoals ik had gehoopt.

Een paar dagen voor hun volgende date moest Andreas een spoedoperatie aan zijn gebit ondergaan. Toen Lana dat

hoorde, stuurde ze hem verschillende berichten met de vraag of ze hem thuis kon bezoeken. Andreas lag op de bank, suf van de medicijnen, met propjes in zijn mond en niet in de stemming om iemand te zien. Hij wilde de komende dagen liefst alleen doorbrengen.

Andreas liet Lana dit weten, maar ze bleef aandringen om langs te komen. Hij vond haar gedrag nogal opdringerig, want ze negeerde zijn wensen. Bovendien vond Andreas het allemaal wat te snel gaan. Hij vroeg daarom of ze elkaar de week erna konden ontmoeten als hij zich wat beter voelde. Lana belde meteen mij op en vertelde dat Andreas niet in haar geïnteresseerd was en dat er een communicatieprobleem was. Ze vond zichzelf niet aantrekkelijk genoeg voor hem en gaf aan daarvoor al te hebben gevreesd toen ze weer begon te daten.

Het zijn klassieke voorbeelden van beperkende overtuigingen. Lana maakte het prompt uit met Andreas. Als straf maar eigenlijk eerder een *cry for help*. Ze kreeg niet de gehoopte reactie, want hij verontschuldigde zich niet en smeekte haar niet om hem terug te nemen. In plaats daarvan was Andreas op een week tijd van echte interesse in Lana afgedleden naar opluchting om van haar af te zijn.

*Limiting beliefs* zijn ook een manier om jezelf te beperken op het gebied van liefde. Het zijn gedachten die in je opkomen die negatief van aard zijn en zich richten op beperkingen. Die verhalen die je jezelf vertelt kunnen het verloop en de uitkomst van je leven veranderen. Ze verdraaien je perceptie van wat je waard bent en wat je kunt bereiken. Zo nemen ze alles van je af, waardoor jij niet krijgt wat je eigenlijk verdient. Ze zetten een rem op je grote liefdesverhaal. Tony Robbins zei ooit: 'Het enige dat je tegenhoudt om te krijgen wat je wilt, is het verhaal dat je jezelf blijft

vertellen.’ Dit is een prachtig geformuleerde definitie van beperkende overtuigingen.

Er zijn honderden, zo niet duizenden voorbeelden van beperkende overtuigingen. We hebben er al een paar behandeld in het eerste hoofdstuk, bijvoorbeeld ‘Ik ben niet mooi genoeg’, ‘Ik ben niet rijk genoeg’ of ‘Ik ben niet slim genoeg’. Die overtuigingen komen voort uit een laag zelfbeeld en het idee dat je niet ‘genoeg’ bent. Het is een vorm van onzekerheid en een van de meest voorkomende redenen waarom koppels uiteindelijk scheiden. Onzekerheid en gebrek aan eigenwaarde kunnen moeilijk zijn om te overwinnen. Het zijn *limiting beliefs* die op lange termijn zo verankerd zijn in iemands doen en laten, dat ze deel worden van diens identiteit. Daarom kan enkel de persoon in kwestie ze overwinnen.

Iedereen verdient liefde, maar om liefde te vinden en nooit meer kwijt te raken, moet je de valse overtuiging overwinnen dat je het niet waard zou zijn. Die onzekerheid kan leiden tot jaloezie en twijfels aan de bedoelingen van je partner, wat je relatie zal ondermijnen. Ik heb – zowel mannelijke als vrouwelijke – cliënten die geloven dat dates alleen een relatie met hen willen voor hun geld. Zij kunnen niet geloven dat ze liefde verdienen. De enige reden waarom mensen in hen geïnteresseerd zijn, is het bedrag op hun bankrekening. Zij zouden beter hun aandacht richten op de kracht van positieve bedoelingen en erop vertrouwen dat een ander goeie intenties heeft.

*Limiting beliefs* kunnen ook gaan over hoe je de wereld of anderen ziet. Ik hoor vaak van cliënten: ‘Alle goeie zijn bezet’. Dat probeer ik meteen te ontkrachten, want het is helemaal niet waar. Er zijn nog nooit zoveel singles, van alle leeftijden, geweest als nu! Toch lijken de meeste mensen te

denken dat de ideale partner vinden een moderne mythe is. Dat kan enkel in films, geloven ze.

Een fantastische partner die je leven op verschillende manieren verrijkt, ligt helemaal niet buiten handbereik. De voorwaarde is wel dat je je kwetsbaar opstelt en eerlijk bent tegenover jezelf over wat je wilt. Ook moet je de juiste persoon worden voor jouw ideale partner. Dat kun je doen aan de hand van de eerste twee van de *four powerful questions* uit het eerste hoofdstuk. Gebruik ze om te ontdekken wat je wel en niet zoekt in een partner.

**1. Wat zoek ik in een partner?**

Zowel op emotioneel, fysiek, spiritueel, intellectueel, sociaal en financieel vlak.

**2. Wat zoek ik niet in een partner?**

Opnieuw zowel op emotioneel, fysiek, spiritueel, intellectueel, sociaal en financieel vlak.

*Limiting beliefs* over de wereld en je plaats daarin ontstaan vaak omdat je banger bent voor succes dan voor mislukking. Als je je aandacht richt op je eigen beperkingen of veronderstellingen over anderen, ga je die uiteindelijk geloven en raak je ze nog maar moeilijk weer kwijt.

Als ik met een nieuwe klant potentiële dates overloop, wil die vaak een topmodel om mee af te spreken omdat hij of zij onredelijk hoge verwachtingen heeft. Andere klanten weigeren dan weer iemand die volgens hen te knap is omdat ze bang zijn zelf niet aantrekkelijk genoeg te zijn, of omdat ze vooroordelen hebben over knappe mensen. Hoe dan ook komt het erop neer dat ze bang zijn en zichzelf dan maar beperken. We zijn onze eigen strengste critici. Vaak zijn we

bang om iemand op date te vragen uit angst voor afwijzing. Mensen willen liever niet afgewezen worden, dus vermijden ze een eerste kennismaking.

In de loop der jaren heb ik geleerd om bij een heteroseksueel stel eerst de vrouw voor te stellen aan de man. Als de man interesse heeft in haar profiel, dan pas stel ik de potentiële date aan haar voor. Ik doe het zo omdat ik heb gemerkt dat een vrouw er moeilijker mee om kan gaan als een man de date weigert. Mannen kunnen daar beter mee om. Die denkt gewoon goed, op naar de volgende! Natuurlijk gaat dat niet op voor alle mannen en vrouwen, maar ik zie wel een duidelijk patroon.

Een andere veel voorkomende *limiting belief* is dat een relatie onveilig zal zijn. Dit is vaak het gevolg van een slechte ervaring, bijvoorbeeld als je ouders geen goed huwelijk hadden of je door een scheiding of moeilijke relatiebreuk bent gegaan. Relaties kunnen als een destructieve kracht overkomen. We vrezen dat het verleden zich zal herhalen, maar dat is een beperkende overtuiging.

Het is niet omdat iets een of twee keer voorvalt, dat het altijd zo zal zijn. Je verleden is niet altijd gelijk aan je toekomst, en je zult nooit progressie maken als je niet stopt met vasthouden aan de oude verhalen die je voorbij relaties hebben bepaald. Heb je trauma's uit het verleden, in welke vorm dan ook, dan is het begrijpelijk om angst te hebben. Maar als dit je belemmert om je weer open te stellen voor liefde terwijl je wel echte liefde wilt ervaren, dan heb je hulp nodig, mogelijk professionele hulp, om verder te gaan.

Een soortgelijke belemmerende overtuiging is: het is gevaarlijk om kwetsbaar te zijn. Voor onvoorwaardelijke liefde moet je je kwetsbaar opstellen. Als je op zoek bent naar liefde of in een relatie zit, dan ben je inderdaad kwetsbaar



omdat je moet laten zien wie je werkelijk bent. Als die angst voortkomt uit een eerdere relatie waarin sprake was van trauma, heb je mogelijk hulp nodig.

‘Niemand begrijpt me’ wordt ook vaak aangehaald als reden waarom iemand nooit liefde zal vinden. Mijn antwoord is dan: ‘Je moet een ander de tijd geven om je beter te leren kennen.’ Soms besluiten mijn cliënten al na een paar dates om helemaal te stoppen met daten. ‘Een relatie beperkt mijn autonomie’ of ‘Ik ben liever alleen’, zeggen ze dan. Het leven is goed zoals het is, vinden ze. Ze hebben een goede baan, zijn financieel onafhankelijk en hebben twee studerende kinderen. In het weekend bezoeken ze musea of de opera, en zijn blij met hun vrijheid. Ik druk hen dan op het hart dat de juiste relatie hun vrijheid net niet zou mogen beperken, omdat relaties gebaseerd zijn op elkaar vrij laten en niet op verplichtingen.

Een deel van mijn job als matchmaker is om mijn cliënten te helpen hun beperkende overtuigingen te doen overwinnen. Dat doe ik door middel van zelfreflectie. Mensen nemen zelden de tijd om eerlijk na te denken over hun aandeel in het probleem en geven in plaats daarvan hun partner de schuld. Zelfreflectie leidt tot zelfbewustzijn en het nemen van verantwoordelijkheid voor je daden en overtuigingen.

Vaak bemiddel ik als cliënten van plan zijn om een relatie te beëindigen. Dan houd ik de communicatie open en moedig ik hen aan om zich in de schoenen van de ander te verplaatsen. Veel mensen verwijten hun partner de moeilijkheden in de relatie. Een van de sleutels om veel conflicten op te lossen en jezelf niet te beperken in de liefde, is jezelf afvragen: wat zou jij doen in de situatie van de ander? Hoe zou jij reageren? Waarom reageert hij of zij zo? Vaak zijn de antwoorden oncomfortabel om te horen, omdat ze je doen

beseffen dat het gedrag van je partner louter een reactie is op jouw eigen gedrag, houding of woorden. Als je leert je ego opzij te zetten, heb je een eerste stap gezet op weg naar de liefde.

Beperkende overtuigingen vormen je kijk op het leven. Ze kunnen je verlammen, omdat ze je toekomstbeeld creëren. Als je je blindstaart op het negatieve in jezelf, je partner of de wereld, weerspiegelen je levenservaringen die negatieve overtuigingen. Maar je kan dat heel snel omkeren door bewust op zoek te gaan naar het positieve in je leven en voorgaande ervaringen. Wanneer je je geest traint om te focussen op het positieve, zal die dat uiteindelijk automatisch beginnen te doen. Dan zul je veel meer de goede dingen om je heen waarderen en stoppen met zoeken naar gevaren en beperkingen om de liefde te vinden. Jouw geest bepaalt dus hoe jij het leven ervaart. Je kan dat proces sturen door je verwachtingen en overtuigingen aan te passen.

## ♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ Er zijn veel manieren waarop je jezelf kunt beperken op het gebied van liefde, maar twee van de meest voorkomende zijn je verwachtingen en je beperkende overtuigingen.
- ♥ Verwachtingen zijn wat je verwacht van een partner over een gebeurtenis of actie.
- ♥ Verwachtingen zijn verschillend van normen, en geven aan wat je wilt dat er in de toekomst gebeurt. Een norm is een richtlijn voor wat je op dat moment bereid bent te aanvaarden.
- ♥ Iedereen heeft verwachtingen. Als die redelijk of heel belangrijk voor je zijn, moet je ze delen met je partner. Je kan enkel van je partner verwachten die te kennen als je ze hebt gecommuniceerd.
- ♥ Belemmerende overtuigingen of *limiting beliefs* zijn wat je jezelf wijsmaakt over zagezegde beperkingen of je kijk op anderen of de wereld. Belemmerende overtuigingen worden gevormd door je eigen ervaringen of door wat je aangeleerd is. Ze bepalen de uitkomst van je leven. Het is dus belangrijk dat je ze herkent en ermee aan de slag gaan.

DEEL TWEE

## HOOFDSTUK 6

### *De 3 U's en de 3 C's*

Wanneer ik cliënten pas leer kennen, vervul ik voor hen een aantal rollen. Ze vragen mijn hulp als matchmaker, maar ik ben ook hun vertrouwenspersoon, bemiddelaar en mentor. Na elke date krijg ik alle details te horen. Als het goed ging, hoor ik de glimlach in hun stem. Als er misverstanden zijn ontstaan, ben ik degene die helpt ze op te lossen door boodschappen door te geven, meningen te interpreteren en een andere invalshoek aan te bieden. In elke fase van het dateproces ben ik hun mentor en deel ik mijn geheimen, zodat zij zich tot in de puntjes kunnen voorbereiden om liefde te vinden en niet meer kwijt te geraken.

Van al mijn rollen is die als mentor de belangrijkste. Ik geef jou daarom via deze weg een aantal belangrijke inzichten mee. Een van de meest waardevolle inzichten is de drie U's en de drie C's, die ik van Tony Robbins heb geleerd. De drie U's en C's gaan over de *do's and don'ts* omtrent mannelijke en vrouwelijke kernenergie. Houd die informatie tijdens elke fase van je relatie in het achterhoofd,

van je eerste date tot je gouden jubileum. Vooral in het begin kan het enorm helpen, omdat het misverstanden en afstand kan voorkomen. Die drie U's en C's zijn eenvoudig te implementeren als je je ervan bewust bent. Als je ze eenmaal kent, vallen er een aantal zaken over hoe je vorige relaties hebt aangepakt op hun plaats. Het goede nieuws is dat het heel simpel en gemakkelijk is om te onthouden.

De zes principes, dus drie U's en drie C's, gaan over wat de ander frustreert op basis van hun mannelijke of vrouwelijke kernenergie. Als je ze in de praktijk brengt, stem je dates precies af op wat jij wilt, met als resultaat een gezonde langetermijnrelatie. Met een paar eenvoudige veranderingen in je gedrag kun je voorkomen dat de ander, waarvan je hoopt dat die net zoveel van jou zal houden als jij van hem of haar, zich terugtrekt. Ze komen het dichtst bij de magie die je in een relatie kunt voelen.

### DE 3 U'S DIE DE VROUWELIJKE KERNENERGIE NAAR BENEDEN HALEN *NOT UNDERSTOOD, UNSEEN, UNSAFE*

Een van mijn rijkste klanten had eindelijk zijn *perfect match* gevonden. Ted en Marta werden verliefd op elkaar en waren twee handen op een buik... tot ze op een obstakel botsen. Op een warme zomeravond in Parijs zouden ze samen wandelen naar een romantisch restaurant in plaats van de auto te nemen. Ted vroeg Marta om zijn portemonnee bij te houden in haar handtas. Eens ze in het restaurant waren aangekomen ging Marta even naar het toilet terwijl Ted alvast aan tafel ging zitten. Na een gezellig etentje ging Marta opnieuw naar het toilet.

Terwijl ze op hun jassen wachtten, vertelde Marta Ted dat ze aan Madame Pipi twee keer een briefje van vijftig euro had gegeven. Dat geld had ze uit de portefeuille van Ted genomen. Dat vond hij heel ongeleefd. Zomaar geld uit zijn portemonnee nemen zonder dat eerst te vragen vond hij niet kunnen. Hij had weliswaar geld genoeg, maar dat betekende niet dat Marta zomaar zijn centen kon gebruiken om anderen te laten zien hoe vrijgevig ze was. Ted liet het even bekoelen en zou er tijdens een volgende date op terugkomen.

De dag nadien sprak ik Marta. Zij was erg overstuur. Ted had haar geen kans gegeven om uitleg te geven. Voor haar is vijftig euro geven aan Madame Pipi een teken van waardering. Hij leek te denken dat ze hem als een bankautomaat behandelde, maar dat was helemaal haar bedoeling niet. Om Teds portemonnee in haar kleine handtasje te kunnen stoppen, had ze haar eigen portefeuille thuis gelaten. Marta wilde hem later de honderd euro teruggeven, maar hij had haar niet eens de kans gegeven om dat voor te stellen. Ted had haar acties verkeerd geïnterpreteerd, en nu voelde ze zich niet begrepen.

Je niet begrepen voelen, *not understood*, is de eerste van de drie U's. Als je iemand met vrouwelijke kernenergie volledig tot leven wilt laten komen, diens passie en energie wilt laten stromen, dan moet die zich begrepen voelen. Dan kan haar (of zijn!) ware zelf naar buiten komen en gaat haar prachtige vrouwelijkheid stralen. Zo kan ze zich openstellen voor haar partner, en hem naar zich toe trekken. Als ze zich begrepen voelt, kan ze zich ontspannen. Dan voelt ze zich op haar gemak en stelt ze zich open. Zo ontstaan er een hechte band en diepere intimiteit tussen geliefden.

Mensen met een vrouwelijke kernenergie zijn heel gevoelig voor hun context. Wanneer iemand met een vrouwelijke

kernenergie zich niet begrepen voelt, sluit die zich af en ontbreekt intimiteit. Dan verlaten ze hun vrouwelijke energie en schakelen ze over naar een meer mannelijke energie. Iemand met meer mannelijke energie voelt het onmiddellijk wanneer zijn (of haar!) partner met vrouwelijke energie emotioneel en fysiek gesloten is.

Iemand met mannelijke kernenergie zoekt graag naar oplossingen, maar dat is niet altijd de meest behulpzame aanpak als je partner een probleem heeft. Wat doe je dan beter wel? Luisteren. Kom niet met oplossingen, maar vraag naar wat je partner voelt en wilt. Zeg dat al die gevoelens er mogen zijn, in plaats van in herstelmodus te gaan. Iemand met een vrouwelijke kernenergie heeft dat niet nodig, die komt zelf wel op het juiste moment met een oplossing.

Juliette klonk neerslachtig na haar vakantie met Noah. Ik had verwacht dat ze zouden gaan samenwonen of dat ze, wie weet, op reis een huwelijksaanzoek had gekregen, maar in plaats daarvan bleek er een stevige haar in de boter te zitten. Ze vertelde dat de tas van Noahs dochter, die door Azië reisde, was gestolen en dat de jongedame alles kwijt was, ook haar paspoort. Juliette had daarop een noodpaspoort en vluchten voor Noahs dochter geregeld, maar Noah had Juliette niet één keer bedankt voor al haar hulp. Zijn hoofd zat volledig bij zijn dochter waardoor hij Juliettes aanwezigheid of inbreng niet had opgemerkt en erkend. Juliette begreep natuurlijk dat Noah bezorgd was om zijn dochter, maar ze was niet in gevaar en had alleen wat ongemak ondervonden. Juliette vond niet dat Noah in deze situatie mocht vergeten dat hij met Juliette op vakantie was, die trouwens mee de situatie hielp aanpakken. Juliette voelde zich daarom niet gezien, *unseen*.



Iemand met een vrouwelijke kernenergie wil zich niet onzichtbaar voelen. Je kunt geliefd zijn, maar dat is niet hetzelfde als je gezien voelen. Mannelijke energie kan wensen verkeerd interpreteren en proberen de partner meer ruimte te geven, maar dat is zelden wat werkelijk nodig is. In plaats daarvan wil iemand met een vrouwelijke kern zich begrepen voelen en even het middelpunt van de aandacht van haar partner zijn. Zich niet gezien voelen is een van de meest voorkomende redenen waarom mensen met een vrouwelijke kernenergie een affaire beginnen, bijvoorbeeld met hun arts of personal trainer. Door zich gezien te voelen door een ander valt des te meer op wat ontbreekt in de relatie.

Als ik dat aan klanten uitleg, vragen ze altijd: 'Hoe zorg ik er dan voor dat mijn partner zich gezien voelt?' Ze hebben het misschien druk of een veeleisende baan en weten niet wat ze dan concreet moeten doen. Maar hoe druk je het ook hebt of hoe belangrijk je werk ook is, je moet altijd voldoende tijd vrijmaken voor je partner. Je aanwezigheid is immers een van de grootste geschenken die je te bieden hebt.

Weet ook dat de ander echt zien nog iets anders is dan in dezelfde ruimte tijd doorbrengen. Oogcontact maken en details opmerken, daar gaat het om. Het gaat niet enkel om fysieke aanwezigheid, maar ook om kwalitatieve aandacht. Oprechte complimenten geven je partner het gevoel dat je hen ziet. Die kunnen gaan over hoe ze er die dag uitziet, maar benoem vooral ook haar positieve gewoonten, gedragingen en acties. Spreek uit wat je waardeert aan je partner en probeer afleidingen zoals je telefoon even te vermijden.

Let op met je verwachtingen over de rol die je partner zal opnemen in de relatie. Toen een van mijn cliënten op vakantie ging met haar nieuwe partner en zijn dochter, vroeg ze om een privékok omdat ze geen zin had om elke

dag voor hen te koken. Ze wist dat ze voor haar harde werk in de keuken waarschijnlijk geen of weinig waardering zou krijgen, en bovendien niet gezien zou worden dus weigerde ze die rol.

Als jullie elkaar even niet zien, probeer dan regelmatig contact te houden. Ik krijg veel te veel berichten en telefoontjes van cliënten die bang zijn dat hun partner niet meer in hen geïnteresseerd is omdat ze al een paar dagen niets hebben vernomen. Ze zijn bang dat dit het einde van de relatie betekent. Het gebrek aan contact zou aangeven dat ze niet in het hoofd of het hart van hun partner zitten. Om zichzelf te beschermen, trekken ze zich dan maar terug. Vaak luidt die overtuiging het einde van de relatie in.

Na een heel leuke eerste date spraken Jakob en Alma af om elkaar de week daarna weer te zien. De volgende dag stuurde Jakob Alma een groot boeket van haar lievelingsbloemen. Hij dacht zo te laten zien dat hij hun ontmoeting als positief ervaren had en uitkeek naar een tweede date. Helaas had het boeket niet het gewenste resultaat.

Jakob had Alma's adres niet, omdat wij dat als matchmaker nooit vrijgeven. Het is aan mijn cliënten om persoonlijke gegevens uit te wisselen als zij dat willen. Daarom had Jacob Alma gegoogeld en het boeket bloemen naar haar zakelijke adres in Parijs gestuurd. Dat maakte Alma erg overstuur omdat ze er een onveilig gevoel door kreeg. Eerst wilde ze weten of ik haar adres had doorgegeven, maar ik verzekerde haar dat we dit nooit doen. Toen bleek dat Jakob haar gegevens had opgezocht, was ze heel kwaad. Ik verzekerde haar dat hij het vast met de beste bedoelingen had gedaan, maar haar onveilig gevoel bleef hangen. Ze gingen nooit meer op een tweede date.

Mensen met een vrouwelijke kern mogen zich niet onveilig, *unsafe*, voelen. Zowel fysieke als emotionele veiligheid vinden ze heel belangrijk, maar ook hun partner kunnen vertrouwen valt daaronder. Velen geloven dat ze met enkel liefde de obstakels in hun relatie kunnen overwinnen, maar dat klopt niet. De realiteit is dat vooral vertrouwen fundamenteel is. Zonder vertrouwen kan een relatie niet groeien.

Het zorgt voor een goed gevoel in je hart, maar het heeft evengoed impact op hoe je hersenen werken. Vaak zeggen cliënten dat hun partner veel reist en ze niet weten waar hij of zij is en met wie. Misschien heeft hun geliefde iets te verbergen, maar misschien ook helemaal niet. Maar dat doet er bijna niet toe. Als je vertrouwen wordt beschaamd, of als je denkt dat je bedrogen of belogen wordt, schakelen de verbindingen van de hersenen die geassocieerd worden met vertrouwen zich uit. Het deel van de hersenen dat voorheen positieve emoties en acceptatie associeerde met je partner, richt zich nu op achterdocht en wrok. Vertrouwen gaat niet over goed of fout, maar over medeleven. Als iemand het vertrouwen van de ander schendt, dan is die zelf het probleem

Veel cliënten die in het verleden gekwetst zijn geweest in relaties, vragen me hoe ze kunnen weten of ze iemand kunnen vertrouwen. Ik zeg dan altijd dat liefhebben risico's inhoudt. Als je wilt dat je partner met vrouwelijke kernenergie zich veilig voelt, moet je vastberaden zijn in je acties. Onzekerheid kan je partner een onveilig gevoel geven. Wanneer je beslissingen neemt, moeten die laten zien dat jouw partner je prioriteit is. Je moet betrouwbaar zijn en hun rots in de branding.

We zijn natuurlijk allemaal anders. Wat de ene persoon een onveilig gevoel geeft, zal de ander misschien niet zo

ervaren. Sommige mensen met een vrouwelijke kernenergie zouden anders gereageerd hebben op Jakobs bloemen. Misschien zouden zij dat net heel romantisch vinden. Het is jouw taak om te ontdekken waardoor jouw partner zich onveilig kan voelen.

Toen een cliënt me helemaal in de war opbelde had hij een paar leuke dates gehad met een vrouw, maar toen hij haar uitnodigde voor een lunch in het hotel waar hij verbleef, weigerde ze. Ik belde haar op om te vragen waarom. Ze zei dat het niet veilig voelde om in zijn hotel te lunchen. Waarschijnlijk verwachtte hij dat ze daarna mee zou gaan naar zijn kamer. Die informatie koppelde ik terug naar de man en ik adviseerde hem om niet geïrriteerd te reageren, maar om haar met begrip en liefde te benaderen. Zodra ze zich veilig voelde, zou ze zich openstellen, contact maken en zichzelf toestaan om verliefd te worden.

Als je partner een vrouwelijke kernenergie heeft, moet je dus de drie U's – *not understood*, *unseen* en *unsafe* – goed in gedachten houden. Ze helpen je om ervoor te zorgen dat je partner zich voor jou opent. Bovendien voorkomen ze ook enkele reacties die dan weer schadelijk zijn voor mannelijke energie. Daarover meer in het volgende hoofdstuk.

### DE C'S DIE DE MANNELIJKE KERNENERGIE NAAR BENEDEN HALEN *CRITISIZED, CONTROLLED, CLOSED*

De relatie van Emilia en Thomas verliep goed. Intussen waren ze verliefd en voelden ze zich erg op hun gemak bij elkaar. Maar toen ze te gast waren op een bruiloft in een prachtig Frans kasteel liep het fout. Tijdens het avondfeest zaten ze aan

tafel met enkele vrienden van Emilia. Zij vertelde hen over een hotel dat Thomas het weekend ervoor had geboekt. ‘Het was een van die hotels die er op foto veel beter uitziet dan in werkelijkheid’, zei ze. ‘De kamers waren koud, de meubels versleten en het eten maar middelmatig.’ Thomas had het hotel gekozen omdat hij er twintig jaar geleden was geweest en het geweldig had gevonden. ‘Helaas,’ zei Emilia, ‘was er in twintig jaar niet veel veranderd.’ Haar vrienden lachten terwijl Thomas glimlachte en knikte, maar zich eigenlijk bekritiseerd voelde. Hij had iets aardigs willen doen, maar dat was anders uitgedraaid. Toen Emilia te kennen gaf dat ze teleurgesteld was met het hotel, was hij de rest van de avond stil. Hij hield er niet van om bekritiseerd te worden.

Mannelijke energie haat kritiek. Hij (of zij) wil zich gewaardeerd en gezien voelen als persoonlijke held van zijn partner. Kritiek maakt je band kapot en is zeker schadelijk als het in het openbaar gebeurt. Omdat er getuigen bij zijn, wordt de kritiek versterkt. Dat betekent niet dat je geen meningsverschillen kunt hebben met iemand met mannelijke energie, of je behoeften niet kunt uiten. Dat moet nu eenmaal in een gezonde relatie, maar doe het onder vier ogen. Richt je daarbij op hoe je partner jou laat voelen, in plaats van een opsomming te geven van alle dingen die hij of zij verkeerd doet.

Kritiek komt vaak voort uit de wens om iemand te veranderen. Het gebeurt vaak aan het begin van een relatie wanneer je vermoedt dat de persoon die je aanvankelijk bewonderde, misschien toch niet zo geschikt is. In plaats van de relatie te beëindigen, probeer je de ander te kneden tot jouw ideaalbeeld. Vrouwelijke energie gebruikt daarvoor vaak kritiek of coaching. Geen van beide tactieken werkt. Je kunt mensen niet veranderen.

Daarom is het zo belangrijk dat je, voor je aan een relatie begint, nagaat of jullie relatie-DNA overeenkomt. Jij en je partner hebben best een tegenovergestelde energie en jullie waarden en normen moeten overeenkomen. Als dat allemaal goed zit, zul je de nood niet hebben om je partner te veranderen. Kritiek kan ook voortkomen uit verwachtingen, wat we in het vorige hoofdstuk al hebben besproken. Als je die verwachtingen kunt laten vallen, verminderen of duidelijker uitspreken, zul je vanzelf minder de behoefte voelen om kritiek te uiten.

Je kritiek verminderen op iemand met een mannelijke kernenergie kan voor veel voordelen in je relatie zorgen. Je behoudt jullie emotionele nabijheid. Als je je partner bekritiseert of coacht, respecteer je hem of haar niet om wie die is. Dat verandert de dynamiek in je relatie. De ander is niet langer de held die alles voor jou doet. Hij of zij voelt zich de mindere van de twee, zwak zelfs en gelooft dat jij geen interesse meer hebt. De eerste stap naar verandering is waarderen wat je partner te bieden heeft. Geef oprecht en in het openbaar complimenten aan je partner.

Francisco werkte als redacteur voor een landelijke krant en had sinds kort een relatie met Emma. Alles ging goed tot een telefoontje. Toen hij aan het bellen was met Emma kreeg hij een tweede oproep. Het was zijn hoofdredacteur, dus moest hij opnemen. Daarna zou hij Emma terugbellen. Francisco sprak een halfuur met zijn hoofdredacteur over werk. Maar al na tien minuten had Emma Francisco elf keer opgebeld. Ze begreep niet waarom het telefoontje zo lang duurde. Toen ze elkaar weer aan de lijn hadden, vroeg Emma waarover Francisco het had met zijn collega. Dat deed alarmbellen afgaan bij Francisco. Kort daarna

beëindigde hij de relatie. Hij vond Emma's gedrag controlerend en wilde dat niet in een partner.

Mannelijke energie voelt zich niet graag gecontroleerd. Zich vrij voelen is een natuurlijk onderdeel van die energie. Wanneer een partner probeert controle uit te oefenen, veroorzaakt dat kwaadheid. Het maakt niet uit hoeveel de partner met vrouwelijke energie van hem houdt, controle werkt nooit.

De meesten zouden Emma's gedrag onredelijk noemen, maar het kan een gegronde oorzaak hebben. De behoefte aan controle komt vaak voort uit een gevoel van onveiligheid en wantrouwen. Het is heel goed mogelijk dat Emma Francisco zo vaak belde omdat ze zich niet veilig voelde in haar relatie met hem. Het jammere is dat het gevolg van die controle heel schadelijk is, waardoor het werk en tijd zou vragen om de connectie te herstellen, zeker bij een nieuwe relatie.

Er is een breed spectrum aan controlerend gedrag. Het kan bestaan uit (ogenschijnlijk) onschuldig micromanagen, waarbij de vrouwelijke energie het de mannelijke niet toestaat om zelfs gewoon maar eenvoudige taken uit te voeren.

Iemand controleren is vaak een poging om liefde vast te houden, maar het heeft meestal net het tegenovergestelde effect: je duwt de ander weg. Mannelijke energie wil zich vrij voelen. Pas dan wil die voor een partner zorgen. Herken je bij jezelf controlerend gedrag? Als je partner iets wil doen, moedig je hem dan aan en geef je hem de controle?

Als je vooral gedreven wordt door *significance*, dus als jij je belangrijk wilt voelen en vaak je eigen behoeften voorrang geeft boven die van je partner, kun je vervallen in controlerend gedrag. Een variant daarvan is straffen. Als je partner zich niet gedraagt zoals jij wilt, straf je hem, bijvoorbeeld door de telefoon niet op te nemen, intimiteit te weigeren of dreigen om het uit te maken. Ook opzettelijk wachten

om te reageren op een e-mail of berichtje om de indruk te wekken dat de ander niet zo belangrijk is, komt vaak voor.

Maar je straft eigenlijk vooral jezelf, omdat het vaak als een boomerang in je gezicht terugkomt. Het is zinloos om je partner te willen controleren, in welke vorm dan ook, als reactie op zijn gedrag. De waarheid is dat je nooit gelukkig zult zijn of je veilig zult voelen in een relatie die gebaseerd is op controle, want je duwt je partner uiteindelijk alleen maar weg.

Mia had een succesvol kledinglabel waarvoor ze door heel Europa reisde. Het leek alsof ze elke week wakker werd in een ander land. Die levensstijl maakte het moeilijk om een vierde date in te plannen met Gabriel, een succesvolle zakenman uit Italië. Uiteindelijk dacht Gabriel de oplossing gevonden te hebben. Hij zou Mia met zijn privéjet oppikken in Amsterdam en naar Milaan brengen, maar Mia weigerde en wilde niet uitleggen waarom. Ze nam uiteindelijk een commerciële vlucht en een taxi, ook al had Gabriel een auto geregeld die haar zou oppikken op de luchthaven. Alweer geen uitleg van Mia. Gabriel snapte er niets van. Hij vond haar gesloten en geheimzinnig.

Wanneer iemand met een mannelijke kernenergie aanvoelt dat zijn partner fysiek of emotioneel gesloten is, zal hij op dezelfde manier reageren en afstand creëren. Als een vrouw gesloten is, probeert ze zichzelf vaak te beschermen. Maar wat ze eigenlijk nodig heeft, is net een gevoel van verbondenheid. Helaas is dat maar zelden het resultaat. De ander zal niet geneigd zijn om verbinding op te zoeken en in plaats daarvan de connectie verbreken.

In Mia's geval had Gabriel het gevoel dat zij hem niet alles vertelde, en hij had gelijk. Haar moeder wilde mee-reizen en shoppen in Milaan. Daarom kon ze zijn aanbod om een privéjet te nemen niet accepteren. Ze vertelde hem



de echte reden niet. Informatie achterhouden is een vorm van geslotenheid.

Ook via lichaamstaal kan je de indruk wekken dat je gesloten bent. Dit bleek duidelijk toen een stel op derde date ging. Ik kwam er later achter dat de man zich afgewezen voelde omdat ze tijdens de date op barkrukken hadden gezeten en zij zich naar de bar had gedraaid in plaats van naar hem. Hij had de hele avond tegen de zijkant van haar hoofd gepraat.

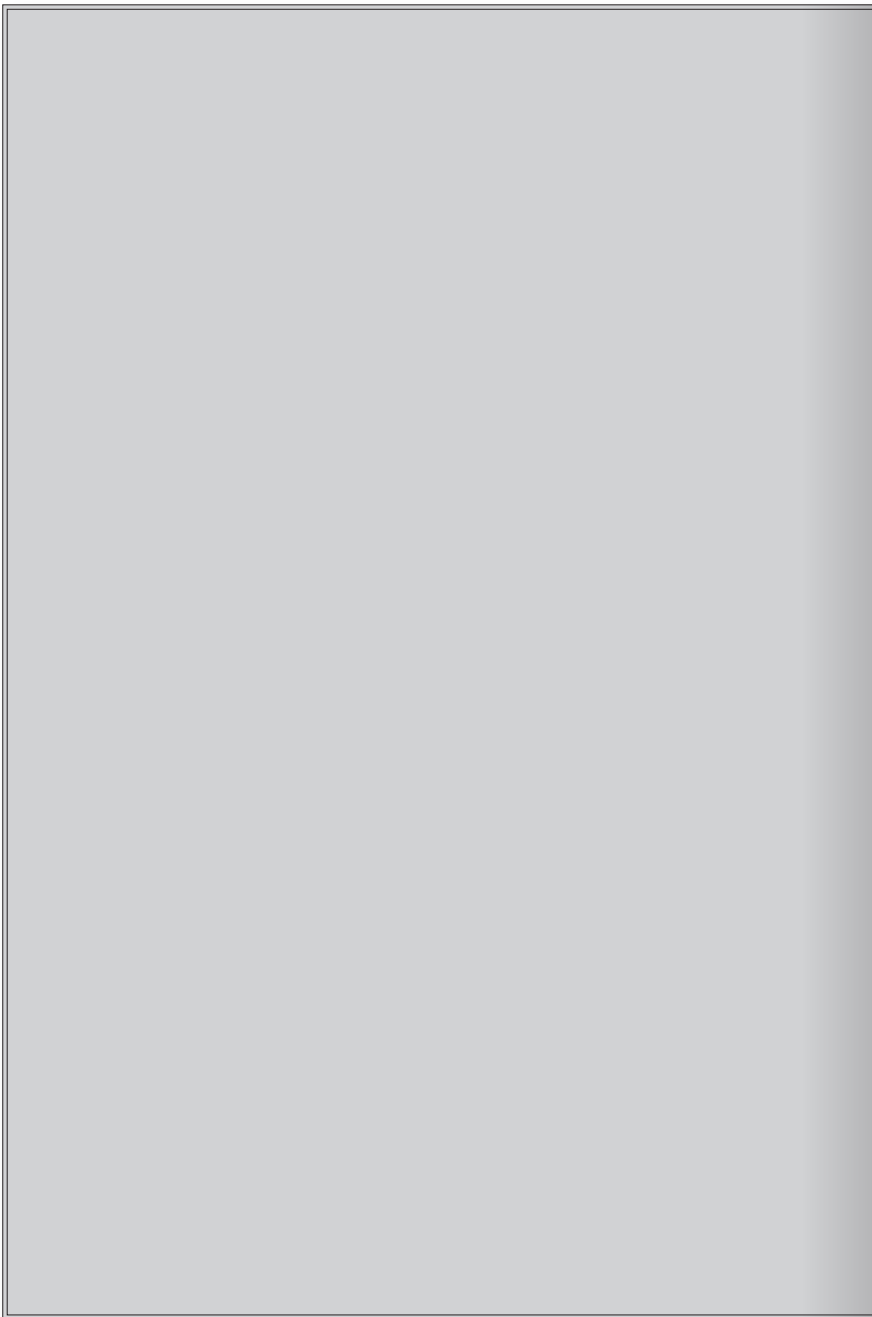
Wanneer vrouwelijke energie open is, komt er veel positiviteit uit voort. Ze straalt, lacht, opent haar hart met als gevolg diepe intimiteit en verbinding. Dus stap in je vrouwelijkheid, wees warm, open en liefdevol. Onderdruk je emoties niet, maar deel ze met je partner.

Relaties bloeien dankzij polariteit. Daarvoor moet de mannelijke energie kunnen gedijen. Begrijp de fundamentele behoeften van mannelijke energie en vermijd de drie C's – *criticism*, *control* en *closed*. Weet ook dat de drie U's vaak de drie C's triggeren, en omgekeerd. Vermijd daarom die triggers. Zo vergroot je de harmonie en de kans op een langdurige relatie. Dat verkennen we verder in het volgende hoofdstuk over hoe je de liefde niet meer kwijtraakt.

♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ De 3 U's en 3 C's zijn het gedrag dat je moet vermijden bij vrouwelijke of mannelijke energie, omdat het afstand creëert in een relatie.
- ♥ De 3 U's zijn nadelig voor vrouwelijke kernenergie: *unseen, unsafe en not understood*.
- ♥ De 3 C's zijn nadelig voor mannelijke kernenergie: *criticized, controlled en closed*.
- ♥ Vrouwelijke kernenergie bloeit bij een partner die naar haar luistert in plaats van haar problemen probeert op te lossen, en die haar aanwezigheid en bijdrage erkent. Dat geeft een gevoel van fysieke en emotionele veiligheid.
- ♥ Mannelijke kernenergie bloeit bij een partner die oprecht is, in het openbaar complimenten geeft, die hem toelaat zijn eigen leven in handen te nemen en die hem warmte en affectie geeft.

## DE LIEFDE VINDEN



DEEL DRIE

LIEFDE

*en*

PASSIE

VAST-

HOUDEN

*De LIEFDE van je leven VINDEN en HOUDEN*

## DEEL DRIE

## HOOFDSTUK 7

### *Geheimen voor een duurzame relatie*

Heb je ooit al eens gedacht dat je de liefde van je leven had gevonden, maar dat uiteindelijk niet waar bleek te zijn? Iemand met dezelfde waarden, drijfveren en een tegen-gestelde kernenergie is nog geen garantie voor een 'nog lang en gelukkig'. Het vuur van een leven vol liefde, passie en verbondenheid kan altijd doven, waardoor je je alleen, onbegrepen en gekwetst voelt.

Hoe vermijd je die valkuil? Door inzicht te krijgen in de effecten van stressfactoren die je relatie negatief beïnvloeden. En ook door te begrijpen hoe die elkaar versterken als je er niets aan doet. Wees alert vanaf de eerste dag van je relatie. Communiceer met je partner via daden en woorden, en vervul elkaars diepste verlangens en behoeften. Zo kan je dat negatieve proces tegengaan.

Het verval van een relatie verloopt in vijf fasen. Onthoud ze, zodat je actie kunt ondernemen voor je relatie

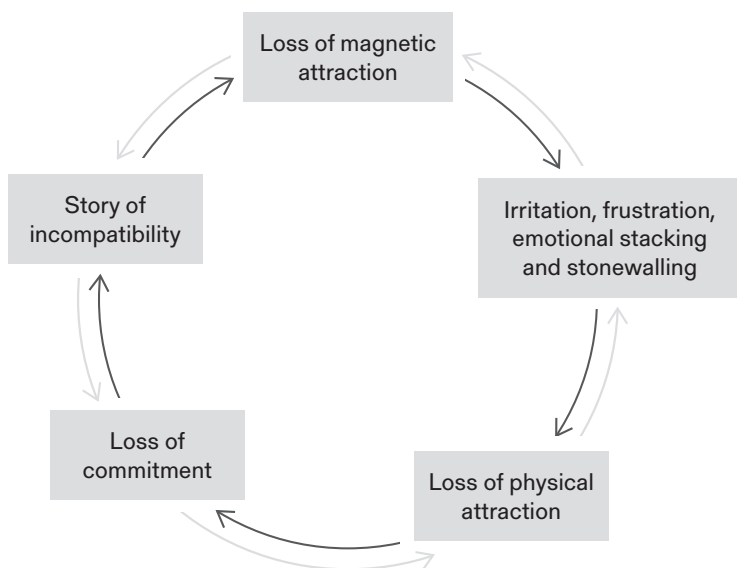
onherstelbaar kapot is. Ik hoorde voor het eerst over de vijf fasen tijdens een evenement van Tony Robbins. Afzonderlijk stellen die vijf stadia misschien niet veel voor, maar toch kunnen ze snel heel groot worden. Samen kunnen ze je relatie fnuiken.

De vijf fasen zijn:

1. *Loss of magnetic attraction*  
(verlies van magnetische aantrekkingskracht)
2. *Irritation, frustration, emotional stacking and stonewalling*  
(irritatie, frustratie, opstapeling van emoties, muur optrekken)
3. *Loss of physical attraction*  
(verlies van fysieke aantrekkingskracht)
4. *Loss of commitment* (verlies van betrokkenheid)
5. *The story of incompatibility*  
(het verhaal van onverenigbaarheid)

Die fasen kunnen altijd voorvallen, zowel op de eerste dag dat je iemand leert kennen als op de dag van je gouden jubileum en gelden voor ieder type relatie. Wees dus nooit zelfgenoegzaam als het gaat om de liefde. Als je een langdurige relatie wilt, wees dan alert. Daarin schuilt het geheim. Dit zijn de stappen die je moet volgen wil je je relatie behouden zoals in de begintijden. Zoals Tony Robbins terecht zegt: ‘Als je doet wat je in het begin van de relatie deed, komt er geen einde.’





De vijf fases van een relatie in verval

### Fase 1

#### *Loss of magnetic attraction*

Hanna en Markus hadden nog nooit zo'n goeie relatie gehad. Alles ging moeiteloos en ze voelden zich sterk tot elkaar aangetrokken. Al snel werden er plannen gemaakt om te gaan samenwonen en een gezin te stichten. Zo'n liefdesverhaal als in de films hadden ze nooit voor mogelijk gehouden. Hun tijd samen vloog voorbij terwijl ze leefden van de liefde. Maar na vier maanden keerde het tij.

Het begon met een misverstand. Hanna en Markus hadden een eerste weekendje samen met de kinderen van Markus gepland. De eerste ochtend aan de ontbijttafel ontstond er een discussie tussen Hanna en Markus' dochter.

Toen de dochter van Markus een kauwgombel blies en die liet ontploffen, vond Hanna dat niet passen aan tafel. Ze maakte er vriendelijk een opmerking over tegen de tiener. Markus kwam tussenbeide en relativeerde de situatie. Kauwgombellen blazen aan tafel is gewoon wat iemand van die leeftijd weleens doet, zei hij. Dat gedrag zou wel vanzelf overgaan. Hanna en Markus bleken niet op dezelfde golflengte te zitten qua normen en waarden over opvoeding.

Na het ontbijt trok het gezin naar een pretpark, maar daar zinderde de discussie verder na. De spanning hing in de lucht en Hanna's gedrag veranderde. Ze voelde zich afgewezen en emotioneel onveilig. Daardoor begon ze zich terug te trekken en dook ze uit zelfbescherming in haar mannelijke kernenergie. Na het weekendje wachtte ze vaak om zijn berichtjes te beantwoorden. Markus voelde dat Hanna zich was beginnen af te sluiten. Daarop nam hij zelf ook afstand. Zo ontstond er een afstand tussen hen, maar geen van beiden kon onder woorden brengen wat de oorzaak precies was.

Wanneer verlangen en diepe verbondenheid afnemen, is het makkelijk om dit over het hoofd te zien. Veel mensen denken dat aantrekkingskracht onbelangrijk is in een relatie, maar het houdt een stel bij elkaar. Die magnetische kracht houdt jullie in elkaars wereld, strijkt misverstanden glad en trekt jullie naar elkaar toe. Verlies van aantrekkingskracht is niet enkel een lichamelijke kwestie (daarover later meer).

Wanneer je nog maar net verliefd bent geworden en al jullie tijd samen wil doorbrengen, komt een verlies van aantrekkingskracht door depolarisatie. Twee mensen raken hun essentiële mannelijke en vrouwelijke energie kwijt en een of beiden schakelen over naar de tegenovergestelde energie. Dat is cruciaal, want toen je relatie werkte, dansten jullie

mannelijke en vrouwelijke kernenergie perfect om elkaar heen en reflecteerde zich dat ook in jullie communicatie.

Hanna had het gevoel dat er geen plaats was voor haar gevoelens en Markus verloor wat van zijn mannelijke energie. Als je kernenergie verandert, veranderen ook je reacties. Bij extreme depolarisatie is frustratie het gevolg, zoals we in het vorige hoofdstuk hebben besproken. De vrouwelijke energie voelt zich dan onzeker en de mannelijke energie voelt zich gekooid. Dat verandert de manier waarop je elkaars gedrag filtert en ontvangt. Het voelt alsof je je partner niet op een positieve manier kan beïnvloeden en stopt dan maar met communiceren.

Vanaf de jaren 70 volgde psycholoog Dr. John Gottman koppels gedurende meerdere decennia. Uit zijn studie bleek dat de kans dat koppels bij elkaar bleven groter werd als er voor elke negatieve interactie vijf positieve waren. Zodra die 5:1-verhouding veranderde, daalde de kans dat iemand bij zijn of haar partner bleef. Wees je dus altijd bewust van hoe je verbaal en non-verbaal communiceert. Maak gebruik van je aangeboren mannelijke of vrouwelijke energie.

In deze moderne tijd hebben vrouwen, waaronder ikzelf, het gevoel dat ze regelmatig hun mannelijke energie moeten kanaliseren vanwege hun werk of de bedrijven die ze runnen. Dit overkwam mij in mijn vorige carrière, waardoor ik minder tijd doorbracht in mijn vrouwelijke energie. Mijn aangeboren kernenergie is vrouwelijk. Toen ik het contact daarmee verloor, verloor ik ook de noodzakelijke polarisatie met mijn partner.

Het goede nieuws is dat je instant terug kunt keren naar je kernenergie. Als je werk mannelijke energie vereist, kun je ervoor kiezen om aan het eind van de werkdag te veranderen naar vrouwelijke energie. Je vrouwelijke energie

zal gaan stralen, waardoor die cruciale polarisatie weer ontstaat. Onthoud dat de klik direct is en aantrekkingskracht in slechts een paar seconden kan veranderen.

Als iemand met een vrouwelijke kernenergie van gespannen en controlerend naar *go with the flow* overschakelt, komt haar uitstraling naar voren. Hoe? Omdat haar partner haar gewaardeerd, nodig en geliefd laat voelen. Veel koppels raken eraan gewend om jarenlang op die manier te leven en accepteren het verlies aan passie. Wanneer de aantrekkingskracht begint te vervagen, kunnen partners geïrriteerd en gefrustreerd raken. Dan steekt de tweede stressfactor de kop op.

## Fase 2

### *Irritation, frustration, emotional stacking and stonewalling*

De volgende keer dat Hanna en Markus elkaar ontmoetten, wilden ze volop genieten maar Hanna vond het moeilijk om zich te ontspannen. Markus begreep er niets van en was bang dat hun kostbare weekend samen verpest was. Haar terughoudende gedrag irriteerde hem en hij miste de oude Hanna op wie hij verliefd was geworden. Ze probeerden over hun gevoelens te praten, maar waren niet helemaal eerlijk tegen elkaar. Over een iets waren ze het wel eens: ze wilden de relatie niet opgeven.

Hanna belde me een maand later om te vertellen dat ze zich de afgelopen weken ontmoedigd en alleen had gevoeld. Het leek alsof Markus geen aandacht aan haar emoties wilde besteden. Om hem te plezieren deed ze alsof alles in orde was, maar vanbinnen werd ze steeds bozer. Ik merkte dat ze zich al in de Crazy Eight-loop bevond. Dat is een patroon

waarin iemand heen en weer geslingerd wordt tussen verdriet en woede. Ik leg het verderop in detail uit.

Als je voelt dat de aantrekkingskracht afneemt, kan je je partner niet succesvol beïnvloeden en stop je met communiceren. Dan raak je emotioneel geblokkeerd en kunnen zelfs de kleinste details je irriteren. In het slechtste geval werp je een muur op en reageer je niet of vermijd je je partner.

Julie kernenergie is niet meer op elkaar afgestemd en je raakt beiden geïrriteerd en gefrustreerd. Zo stap je de tweede fase in, die het einde van je relatie kan betekenen. Misschien ken je wel mensen die jarenlang op deze manier leven omdat ze niet in staat zijn om te communiceren. Heel wat emoties hebben zich opgestapeld waardoor ze zijn vastgelopen. Dat kan leiden tot het einde van de relatie.

Relatie-expert Dr. Barbara De Angelis identificeerde in haar boek *The 100 Most Asked Questions about Love, Sex and Relationships* fasen die het einde van een relatie kunnen inluiden, de vier R'en. De eerste R staat voor *Resistance*: je partner zegt of doet iets dat je stoort, maar jij kiest om erover te zwijgen. Een van mijn cliënten ging tijdens een tweede date een beroemde kathedraal bezoeken en vond het vervelend dat haar date zijn hoed niet afnam. In plaats van hem dat te zeggen, zweeg ze. Daardoor werd haar frustratie steeds erger tot ze uiteindelijk besloot hem niet meer te willen zien.

Niets zeggen als iets je stoort, is geen goede oplossing. Als je *Resistance* niet aanpakt, wordt het alleen maar erger. De vrouw had het probleem heel eenvoudig kunnen oplossen door haar date vriendelijk te vragen om zijn hoed af te doen in de kathedraal. Er zou geen haan naar gekraaid hebben.

In *resistance* reageer je vanuit je hoofd, niet vanuit je hart. Je hoofd zoekt uit bescherming naar wat er mis is. Deze fase heeft meestal niets te maken met het gedrag van

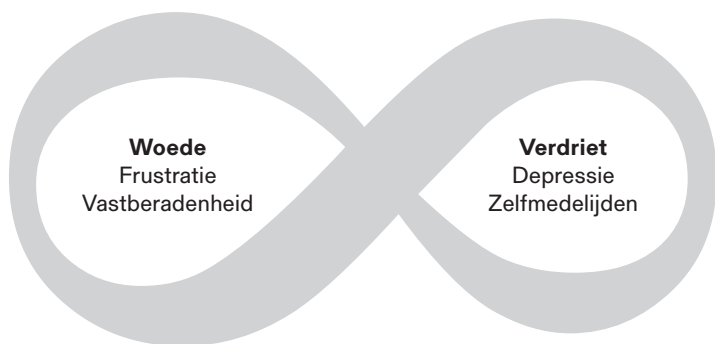
je partner, maar met je eigen problemen of uitdagingen. Geef je partner niet langer de schuld, maar verander je focus naar jezelf. Waar komt jouw reactie vandaan? Als je de situatie in je hoofd blijft herhalen, zal die na een tijdje aanvoelen als waarheid. Dan kan je brein geen onderscheid meer maken tusseen de realiteit en wat je jezelf aanpraat.

Als je *resistance* niet uitspreekt en aanpakt, staptelt dat zich op en word je meegezogen in de tweede R: *Resentment*. Mijn cliënt Patricia verbrak een relatie toen de man in kwestie, Charles, haar woonplaats wilde bezoeken. Nochtans hadden ze een heel goed eerste telefoongesprek gehad. Ze werkten in dezelfde branche en hun contact voelde goed aan. Charles kon niet wachten om Patricia te ontmoeten. Hij had gevraagd of hij in haar grote landhuis in Zuid-Frankrijk kon verblijven, waar ze op dat moment verbleef. Zij had dat geweigerd en de communicatie gestopt. Ze voelde zich ongemakkelijk omdat hij zou blijven overnachten en vond hem opdringerig. Eigenlijk had ze gewoon kunnen zeggen dat ze dat niet wilde, dat hij bijvoorbeeld een kamer in een hotel vlakbij kon reserveren. Helaas hebben ze nooit meer afgesproken.

Het gebeurt vaak dat cliënten een paar keer op date gaan en zich vervolgens ergens aan ergeren, maar daar niet over communiceren. In plaats daarvan kiezen ze ervoor om dan maar niet meer af te spreken. Wanneer je meer tijd samen hebt doorgebracht of misschien wel al samenwoont, kunnen de eerste twee R'en zich opstapelen en het fundament van jullie liefde wegvreten. 'Waarom doet hij altijd zo?', 'Waarom is hij te laat?'. Als je bepaalde frustraties niet uitspreekt, zullen ze etteren. Dan word je met een negatief gevoel wakker en ga je uiteindelijk anders naar het leven kijken. Zo glijd je af naar de derde R: *Rejection*.

In die fase voel je een en al toxiciteit. Je overreageert door kleine dingen, niet noodzakelijk op het moment dat ze zich voordoen. Maar die frustraties herhalen zich wel voortdurend in je gedachten. Je partner begrijpt niet waarom je je anders gedraagt, voelt zich gekwetst en wijst jou op zijn beurt ook af. Jullie raken verstrikt in een neerwaartse spiraal en komen terecht in de Crazy Eight-loop, een lus in de vorm van een liggende acht. Dat patroon wordt vaak gebruikt om *emotional looping* te beschrijven. Je gaat steeds heen en weer om diepe emotionele pijn of kwetsbaarheid te vermijden en controle te behouden, ook al is het resultaat negatief. Het gebeurt vaak zonder dat je je er bewust van bent.

#### CRAZY EIGHT



De Crazy Eight-loop is bedacht door Tony Robbins en beschrijft de herhalende stroom van emotionele boosheid en verdriet, die met elkaar verbonden zijn en die je ervaart als je het leven niet onder controle hebt. Als er iets gebeurt, rol je als een knikker van het ene uiteinde van de lus (verdriet) naar het andere (kwaadheid).

De meesten balanceren in hun leven tussen die twee emoties. Bij uitdagingen neigt de vrouwelijke energie meestal naar de droevige en passievere kant, de mannelijke energie naar woede. Dat kan verschillen naar gelang de persoon en situatie. Velen die verdrietig zijn trekken zich terug, voelen zich een slachtoffer en hebben medelijden met zichzelf. Je vindt het leven dan oneerlijk en bekijkt mensen en ervaringen door een donkere bril. Je hebt weinig energie in je lichaam. Aan het andere eind van de lus staan schuld en boosheid, die gevoed worden door adrenaline. Dan voel je je sterk. De woede veroorzaakt spierspanning, opwinding en een verhoogde hartslag.

Als het probleem niet opgelost raakt, rol je de hele tijd van de ene kant van de lus naar de andere. Van verdriet naar woede – omdat je zoveel zelfmedelijden hebt – en weer naar verdriet. Je blijft niet permanent boos of verdrietig. Ben je ongelukkig of gefrustreerd, dan is je energie lager. Bij woede piekt je energie. Veel mensen zoeken op zo'n moeilijk moment hun toevlucht tot drugs, alcohol, gokken en andere vormen van afleiding. Een verslaving loert dan om de hoek.

Hoe kom je uit die vreselijke Crazy Eight-loop? Door je verwachtingen bij te sturen. Jij maakt de regels, jij bepaalt wat je van de ander verwacht. Wanneer de ander zich daar niet aan houdt, word je verdrietig of boos. Hetzelfde gebeurt ook tussen ouders en kinderen, vrienden en collega's. Stel dus je verwachtingen, je wereldbeeld en emotionele toestand bij en je raakt uit de loop. Ook bewustwording helpt. Ga na wat jou triggert. Welke emotie(s) moet je verwerken? Onthoud dat dankbaarheid helend werkt en kan voorkomen dat je vastloopt in de derde of vierde R.

De vierde R is *Repression*. Je voelt je verdoofd, machteloos en denkt dat je de situatie niet meer kunt veranderen.



Daarom probeer je het ook niet meer. Je hebt de lat voor je relatie lager gelegd en andere manieren gevonden om aan je behoeften te voldoen. Je doet iets leuk met je kinderen, spreekt af met vrienden of begint meer te werken. Maar ook in deze laatste fase kun je de vier R'en en de opgestapelde negativiteit nog omkeren. Je kan de kans grijpen om je toch weer open te stellen, om verbinding te zoeken en liefde te creëren. Het belangrijkste is dat je je daar bewust van bent. Probeer toch te communiceren met je partner, want anders komt het verval van je relatie terecht in de derde fase.

### Fase 3

#### *Loss of physical attraction*

Tijdens een citytrip voelden Hanna en Markus de fysieke aantrekkingskracht die hen altijd bij elkaar had gehouden niet meer. Voor het eerst was er geen seks of intimiteit tussen hen. 's Morgens lazen ze de krant, bediscussieerden de wereldpolitiek en aten in stilte hun lunch. Na het reisje spraken ze af om elkaar de week nadien weer te zien. Achteraf vertelden ze me allebei elkaar in een ander perspectief te hebben gezien, dat niet bepaald aantrekkelijk was.

Het enige verschil tussen een liefdesrelatie en een vriendschap is fysieke intimiteit. Passie die je niet uit, zal niet groeien, maar krimpen. Hetzelfde geldt voor liefde. Vaak kom je in deze fase terecht wanneer je je niet begrepen en afgewezen voelt door je partner. Bijgevolg sta je niet open voor intimiteit. Je denkt dat de ander jou in de steek zal laten, je zal verwaarlozen of dat de relatie nergens naartoe zal leiden. Waarschijnlijk zal je partner dat opmerken en zelf ook geen liefde en intimiteit meer uiten. Jullie gaan allerlei betekenissen verzinnen over het hoe en waarom,

maar de echte reden waarom de ander zich zo gedraagt, die herken je niet.

Passie tussen twee geliefden gaat verloren als ze niet open zijn, elkaar bekritisieren en zich verwaarloosd of niet begrepen voelen. Omdat jullie niet (goed) communiceren, moeten jullie zelf verzinnen wat de ander voelt en denkt. Dat kan leiden tot misverstanden. Zo kan je denken dat de ander jou straft, maar die voelt zich misschien gewoon onzeker en misbegrepen. Net als bij de vierde R gaat het hier om aangeleerde machteloosheid, omdat je je partner niet gelukkig kan maken.

Als een van de partners een groter verlangen heeft naar fysieke intimiteit kan dat als machtsmiddel worden gebruikt. Dan kan de een als straf de ander intimiteit ontzeggen, wat natuurlijk nog meer voor *Resentment* zorgt. Onthoud dat je je partner niet kunt straffen zonder jezelf te straffen. Je straft iemand telkens wanneer je je terugtrekt of je niet warm en open opstelt. Je zult je partners gedrag niet veranderen, maar het zal vooral je emotionele en fysieke passie en jullie intimiteit aantasten. Warmte of verbondenheid ontnemen creëert niet de verandering die je wenst, maar communiceert alleen maar afwijzing.

Het is gemakkelijk om je partner alle schuld te geven. Als je dit wilt tegenhouden en omkeren, moet je je aandacht verleggen naar jezelf en je eigen gedrag onder de loep nemen. Hoe sta jij in de relatie? Gedraag jij je anders dan aan het begin van de relatie? Stel jij je open en kwetsbaar op? Zeg je alles wat er op je levert ligt? Je zou ervan versteld staan hoe vaak mensen de ander de schuld geven in plaats van hun eigen bijdrage in te zien. Neem verantwoordelijkheid voor je gedrag en de afstand die je ermee creëert.

Wanneer de fysieke aantrekkingskracht afneemt, heb je misschien nog wel geweldige seks met je partner, maar niet

meer met dezelfde diepte en intimiteit. Vooral als je je onbegrepen voelt en het gevoel hebt dat je je partner niet kunt plezieren omdat je elkaar niet meer begrijpt. Machteloosheid nestelt zich in je hoofd, je maakt jezelf dingen wijs en geeft het op om te proberen iets te veranderen, zelfs als de gelegenheid zich voordoet. In een mum van tijd sukkel je in de vierde fase van het verval van je relatie.

#### Fase 4

##### *Loss of commitment*

Markus had beloofd Hanna op woensdagavond te bellen. Dat vond ze belangrijk omdat haar beste vriendin die dag een jaar was overleden. Het weekend ervoor hadden ze elkaar niet gezien omdat Hanna plannen had met een vriendin. Hoe langer het op woensdag duurde voor Markus belde, hoe bozer Hanna werd. Hoe kon hij haar zo behandelen? Toen Markus liet weten dat hij niet meer kon bellen omdat zijn dochters de kamer binnenkwamen, maakte dat Hanna nog triester. Voor haar was het een emotioneel moeilijke dag. Even met Markus kunnen praten zou ze fijn hebben gevonden.

Markus stuurde nog een berichtje. Hij miste haar en wilde haar snel spreken. Dat vond ze verwarrend, want het was zijn keuze om hun telefoonafspraken vanavond te annuleren. Later die avond stuurde ze hem een berichtje waarin ze aangaf dat ze niet kon geloven dat hij haar niet gebeld had en dat hij haar gekwetst had. Dat escaleerde waardoor ze contact verbraken en Markus Hanna verwijderde van zijn sociale media. Op donderdagochtend liet Hanna weten dat ze de relatie niet langer wilde. Hun lot was bezegeld.

Als het je niet langer kan schelen wat je partner denkt of wilt, brokkelt je toewijding aan de relatie af. Je voelt je niet

meer nodig, gewaardeerd of begrepen. In deze fase hoor ik vaak: ‘Mijn partner kent me niet’ of ‘Hij is er niet voor mij’. Je energie vloeit ergens anders naartoe, bijvoorbeeld naar je vrienden of werk. Mensen of activiteiten waar je partner niet bij betrokken is krijgen alleszins al jouw aandacht. Je raakt dan misschien sneller – en zonder dat je het wil – verwickeld in een affaire, omdat je tijd doorbrengt met mensen die jou gelukkig maken, je aantrekkelijk vinden en waar je niet boos of gefrustreerd door raakt. Die energie en gevoelens vergelijk je met hoe je je voelt in je relatie.

Als je in deze fase bent beland, is het einde van je relatie in zicht, tenzij je dringend actie onderneemt. Je kunt het heft in handen nemen door in de omgekeerde volgorde te werk te gaan. Eerst zet je in op meer betrokkenheid, dan breng je de fysieke passie terug, schud je de irritatie van je af en richt je je op jullie magnetische aantrekkingskracht. Maar eerst moet je bepalen wat er in je relatie bij jezelf aan de hand is. Ga weer voluit voor je relatie, laat zien dat je bij je partner wilt zijn, dat je van hem of haar houdt en je relatie nieuw leven wilt inblazen.

Wat in dit stadium vaak gebeurt, is dat de ene partner ermee dreigt de relatie te beëindigen. Zodra je dreigt, is de relatie vroeg of laat ten dode opgeschreven. Misschien nog niet meteen, maar wel over een maand, jaar of een decennium. Maar hoe je het ook draait of keert, de relatie is voorbij. Als die woorden eenmaal uitgesproken zijn en er geen poging wordt gedaan om het vierde stadium tegen te houden, eindig je in het vijfde stadium.

## Fase 5

*The story of incompatibility*

Markus belde me op na het berichtje van Hanna. Ongelofelijk vond hij de situatie, en alleen maar omdat hij haar niet gebeld had! Hij was verontwaardigd. Hij had altijd al vermoed dat dit zou gebeuren, want hij vond Hanna al langer wat te veeleisend naar zijn zin. Ze was ook niet onafhankelijk genoeg. Hij zou zeker niet de rest van zijn leven afstemmen op haar schema.

Toen ik hem voorzichtig herinnerde aan zijn gevoelens van de eerste maanden, wuifde Markus die weg. Hij had toen net een bittere scheiding achter de rug. Tijdens hun eerste date was hij verblind door de romantiek van het moment en licht beneveld door enkele glazen wijn. Dat was niet de echte Markus, vertelde hij. Nu krabbelde hij weer overeind en was hij er pas écht klaar voor om de liefde te vinden. Ik zuchtte. Hij herschreef hun verhaal en verwijderde het deel waarin hij die liefde had gevonden met Hanna, maar ze het allebei hadden laten schieten. Hij liet de zoektocht naar liefde even voor wat ze was. Hanna daarentegen kreeg kort daarna een nieuwe relatie met een man aan wie ik haar had voorgesteld.

Je krijgt het gevoel dat je niet compatibel bent omdat je niet aan elkaars behoeften voldoet, je partner niet op de eerste plaats zet en er niet bewust voor kiest om de ander oprecht te proberen begrijpen. Sommige stellen zijn niet compatibel - zoals we in de eerdere hoofdstukken hebben ontdekt - maar geen enkel stel is compatibel als de partners niet aan elkaars behoeften proberen te voldoen. Dat is een keuze die je maakt, het gebeurt niet per toeval.

Onverenigbaarheid vertrekt vanuit de vele redenen waarom je hoofd gelooft dat de relatie vanaf het begin al

gedoemd was om te mislukken. Misschien denk je – zoals veel van mijn cliënten – dat de ander te weinig raakvlakken met je heeft, nooit geschikt was voor jou, slimmer is, onmogelijk is om mee samen te leven, jou niet goed genoeg vindt, egoïstisch is, nooit van je heeft gehouden, te aantrekkelijk is voor je, niets om je geeft of nooit echt voor de relatie is gegaan. Wanneer je zo'n verhaal ontwikkelt en blijft herhalen, ga je het ook geloven. Je verzamelt bewijs en kleurt de omstandigheden in zodat ze overeenkomen met jouw verhaal. Zo worden je verwachtingen altijd ingelost, ook de negatieve. Wees dus heel voorzichtig met het verhaal dat je creëert, want je zult er altijd bewijs voor vinden.

Als single voel je je in het begin tot veel mensen aangetrokken en zullen die jou niet snel irriteren. Maar een levenspartner vinden, vraagt toewijding. Creëer daarom beter een verhaal dat die toewijding ondersteunt. Je kan altijd je eigen verhaal aanpassen! Je hersenen zijn continu op zoek naar negativiteit en gevaar, maar als je het verhaal zo schrijft dat je dankbaar bent voor wat je hebt, kan dat je leven veranderen. Je hoeft niet te wachten op een relatie om dat verhaal te schrijven. Je kunt het eender wanneer doen, zolang je bereid bent om je mindset en kijk te veranderen. Eenmaal je dat onder de knie hebt, vind je positiviteit. Zelfs in een negatieve situatie.

Deze vijf stadia kunnen ook circulair zijn. Zelfs als je erin slaagt om ze allemaal om te keren, is het nog steeds goed mogelijk dat je weer bij de eerste fase belandt. Een gezonde, gelukkige relatie is goud waard. Veel mensen zoeken er hun hele leven naar, dus als je er een hebt gevonden, mag je niet onverschillig worden. Onthoud de vijf stadia, kijk objectief naar je relatie en geef haar de aandacht en voeding die ze verdient.

## ♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ Er zijn vijf stadia van een relatie in verval. Wees je ervan bewust dat je die kan terugdraaien.
  1. *Loss of magnetic attraction*
  2. *Irritation, frustration, emotional stacking & stonewalling*
  3. *Loss of physical attraction*
  4. *Loss of commitment*
  5. *The story of incompatibility*
  
- ♥ Onder de tweede fase vallen de vier R'en, de vier fasen die het einde van een relatie inluiden: *Restistence, Resentment, Rejection* en *Repression*.
  
- ♥ In de tweede fase kun je in de Crazy Eight-loop vast komen te zitten, en heen en weer geslingerd worden tussen verdriet en woede. Het kan heel moeilijk zijn om hieruit te raken. Laat verwachtingen over je relatie achterwege en cultiveer dankbaarheid.
  
- ♥ Elk van de vijf stadia zijn omkeerbaar, door het verhaal van je relatie te herschrijven, door voor je partner te kiezen, in te zetten op fysieke intimiteit, dankbaar te zijn en terug te keren naar je kernenergie. De vijf stadia vormen een lus, dus je kunt op elk moment terugkeren naar het eerste stadium.

## DEEL DRIE



## HOOFDSTUK 8

### *Geheimen over waarom de chemie verdwijnt*

Omdat ik voor mijn werk veel moet reizen, breng ik veel tijd door op luchthavens. Een van mijn favoriete bezigheden tijdens het wachten is kijken naar de stelletjes om me heen terwijl ik een kopje koffie drink. Na een paar minuten observeren zie ik bij wie de chemie weg is. Die koppels kijken elkaar niet aan, spreken nauwelijks met elkaar en raken elkaar niet aan. Is de vonk er wel nog en wil de een de aandacht trekken van de ander, dan legt die zachtjes een hand op een arm waardoor er oogcontact ontstaat. Ik zie hen ook vaak glimlachen naar elkaar, ze houden elkaars hand vast als ze wachten en buigen hun hoofd naar elkaar toe als ze praten.

Je hebt het vast al ervaren, die sprankelende vonk, die overweldigende chemie, aan het begin van een relatie. Dat prachtige gevoel van vlinders in je buik en elektriciteit door je hele lijf als je de ander aanraakt. Chemie zorgt ervoor dat

je ernaar uitkijkt om je partner aan het eind van de dag te zien en er passie ontstaat als je in elkaars nabijheid bent. Als jullie niet bij elkaar zijn, houden jullie contact via de telefoon. Je wilt het leven van de ander makkelijker en beter maken, en je wilt laten zien dat je je geliefde waardeert. Dankzij chemie zweeft de ander altijd ergens in je gedachten en hart. Als die jou aanraakt, voel je vonken.

In onze maatschappij zijn we zo geconditioneerd dat we geloven dat deze chemie na verloop van tijd verdwijnt, dus verwachten we dat, ook al hoeft het niet. Romantische films, literatuur, muziek en vele gesprekken over relaties schetsen vaak het idee dat die eerste bijzondere vonk na verloop van tijd nu eenmaal vervaagt. Maar wetenschappelijk onderzoek bewijst het tegenovergestelde.

Relatiepsycholoog Dr. John Gottman stelt dat hoewel vuur in een relatie soms verandert, het niet noodzakelijk hoeft te verdwijnen als beide partners zich blijven inzetten voor intimiteit en emotionele verbondenheid. Interessante boeken hierover zijn:

- ♥ *The relationship between passion and intimacy* door Elaine Hatfield en Richard L. Lapson. Passie kan blijven bestaan als deze wordt gevoed door communicatie, gedeelde ervaringen, emotionele intimiteit en wederzijds respect. In het werk van Hatfield en Lapson wordt vaak onderzocht hoe liefde, passie en intimiteit op elkaar inwerken, dus deze punten sluiten aan bij thema's die veel voorkomen in hun studies.
  
- ♥ *Hold Me Tight* van Dr. Sue Johnson. Volgens Dr. Johnson hoeft passie niet te verdwijnen wanneer de

emotionele connectie tussen beide partners wordt gevoed en sterk blijft.

- ♥ *Mating in Captivity* van Esther Perel. Haar werk wijst erop dat veel overtuigingen over het afnemen van passie gebaseerd zijn op culturele normen. Die weerspiegelen niet noodzakelijk de realiteit van succesvolle, langdurige relaties.

‘De passie is niet meer zoals die vroeger was’ hoor ik vaak. Wanneer vrienden of kennissen dat in het verleden tegen me zeiden, knikte ik. Ik herkende dat, want ik had het in mijn huwelijk ook meegemaakt. De maanden en jaren gaan voorbij en de gesprekken die je vroeger met je partner had over jullie dromen en wensen voor de toekomst, worden vervangen door het plannen van klusjes en andere praktische dingen. Elkaar aanraken vermindert ook of stopt gewoon, waardoor je de neiging kan hebben om uit gemis een nieuwe relatie te starten. Met een volgende partner verdwijnt die chemie ook weer, dus spring je doorheen de jaren van de ene partner naar de andere in de hoop dat de vonk ooit wel eens blijft.

Je hoeft je er helemaal niet bij neer te leggen dat de chemie met je partner verdwijnt. Ze kan eeuwig blijven duren in de juiste relatie, als jullie behoeften bij elkaar passen, jullie waarden overeenkomen en jullie energie magnetisch blijft. Als die drie elementen aanwezig zijn of kunnen worden hersteld, hoeft je geen nieuwe partner te zoeken. Je hoeft je aandacht alleen maar te richten op je partner. In dit hoofdstuk bekijken we hoe je dat doet.

HOE DE CHEMIE IN  
EEN RELATIE STILLETJES  
VERDWIJNT

Ik had al zes maanden niets van mijn cliënt Julia gehoord toen ze me op een maandagochtend onverwacht belde. Ze hilde. Ik had haar een aantal maanden geleden gekoppeld aan Daniel en ze waren net een weekendje weg geweest. Ze dacht dat hij haar misschien wel zou vragen om bij hem in te trekken, maar dat was niet gebeurd. Integendeel. Daniel was het grootste deel van het weekend afstandelijk geweest, waardoor zij zich ook had teruggetrokken.

Op zaterdagavond hadden ze in stilte gegeten, zij worstelde met haar teleurstelling en hij was net zo terughoudend als eerst. Op zondag had Daniel gezegd dat de chemie verdwenen leek. Hij dacht erover de relatie te beëindigen en wilde wat tijd om na te denken. Julia's hart was sindsdien gebroken. Ze probeerde zich te verzoenen met het einde van haar relatie, vertelde ze, en zou hem nu enkele weken niet zien zodat hij zijn tijd kon nemen om de juiste beslissing te maken.

Ik was blij dat Julia me belde, want ik kon helpen. Ik zei haar te denken aan wat zij en Daniel in de begintagen van hun relatie deden en dat te vergelijken met wat ze nu deden. Ze raakten elkaar nauwelijks nog aan, vertelde Julia, maar dat vond ze normaal omdat ze al even een relatie hadden. Maar het enige verschil tussen een relatie en een vriendschap is net die fysieke intimiteit. Elkaar aanraken is meer dan seks. Je kunt ook gewoon elkaars hand vasthouden of knuffelen. Julia wilde haar relatie redden en de passie nieuw leven inblazen, besloot ze. Daarop nam ik contact op met Daniel. Ook hij wilde proberen om de relatie te redden.

Chemie die verdwenen is, kun je weer aanwakkeren. Stel jezelf de volgende vragen:

- a) Wat doe ik nu dat ik in het begin van de relatie niet deed?
- b) Wat deed ik in het begin van de relatie dat ik nu niet meer doe?

De chemie kan verdwijnen omdat je andere dingen doet en andere gewoontes hebt. Omdat je partner niet doet wat jij graag wilt, kan je hem of haar willen straffen door bijvoorbeeld te eisen dat jullie drie keer per dag bellen. Mijn cliënt Jessica deed iets gelijkaardigs toen haar partner en zijn drie dochters een week op vakantie gingen. Hij stuurde Jessica geregeld een berichtje, maar zij wachtte met opzet twee dagen om te antwoorden. Het was voor haar onaanvaardbaar dat ze elkaar die week niet zouden zien, maar reageerde op een oneerlijke manier. Ze was boos op hem, en werd nog bozer toen hij niet smeekte om haar meer te horen.

Je partner straffen is de doodsteek voor je relatie. Ik bedoel straffen niet in de letterlijke zin van het woord, maar eerder als een subtiele vorm van manipulatie zoals geen genegenheid tonen, je partner mijden, zwijgen of 'vergeten' om datgene te doen dat hij of zij had gevraagd. Je kunt de ander niet veranderen, ook niet via straffen.

Jessica was verliefd geworden op een man die tijd wilde doorbrengen met zijn kinderen. Dat is voor velen net een mooie eigenschap. Toen Jessica daar vijandig over deed, beëindigde hij de relatie.

Iemand die emotioneel nog niet klaar is voor een relatie grijpt sneller naar manipulatie. Dit werd duidelijk op de verjaardag van een andere cliënt. Haar date had honderd

kilometer gereden om haar te bezoeken met een verjaardagstaart en een uitstapje naar haar favoriete tennisbaan. Ze was in eerste instantie blij dat hij deze moeite had gedaan, maar omdat ze een jetlag had, speelde ze minder goed tennis dan gebruikelijk. Hij wuifde dat weg en zei dat ze wel degelijk goed had getennist. Hij gaf haar een mooi cadeau en ook al had zij ook iets mee vanop zakenreis, ze gaf het hem niet uit frustratie. Het cadeau bleef in haar auto liggen. Ze ging er met gierende banden vandoor, het stof waaide op. Kort daarna was de relatie voorbij.

Misschien hadden jullie bij de start van jullie relatie gelijke basisbehoeften, maar die kunnen doorheen de tijd veranderen. Als je vermoedt dat je basisbehoeften veranderd zijn, breng die dan opnieuw in kaart. Toen mijn cliënt Catherine de plaatsen die haar partner Klive uitkoos voor hun dates niet leuk meer vond, werd duidelijk dat haar smaak veranderd was. De restaurants waar Klive haar mee naartoe nam, vond ze niet meer exclusief genoeg. *Significance* was Catherine heel belangrijk beginnen te vinden, maar Klive niet. Als *Significane* een van jouw twee belangrijkste kernwaarden is, dan is het heel waarschijnlijk dat jij nooit volledig tevreden zal zijn. Niets zal ooit genoeg zijn. Het is opmerkelijk hoeveel relaties hierop stuklopen.

De chemie kan ook langzaam verdwijnen omdat je iets wat je aan het begin van de relatie deed nu niet meer doet, zoals af en toe een boeketje bloemen kopen of elkaar verrassen. Inspanningen blijven doen voor elkaar is heel belangrijk. Dat deden jullie in het begin van de relatie ook en dat werkte. Geen wonder dat de chemie verdwijnt als je niet langer dezelfde brandstof geeft aan je relatie. Wakker de chemie weer aan en je relatie zal weer tintelen als vanouds.

Zo was er een stel waarvan de chemie al na een paar weken begon te verdampen, dus gingen we na wat er aan het begin van de relatie was gebeurd. En wat bleek? Toen de vrouw de Eurostar nam om haar date te bezoeken, stond hij de eerste paar keren in het treinstation te wachten op haar, maar de laatste maand moest ze zelf een taxi nemen tot bij hem. Toen ik hem daar attent op maakte en hij haar de volgende keer wel opwachtte, voelde ze zich weer een prioriteit voor hem en kon ze niet wachten om hem te zien.

Chemie is niet leeftijdsgebonden. Ik werk sinds kort met een weduwnaar van tweeëntachtig die de komende tien à twintig jaar nog volop wil genieten. De jaren die hem nog resten wil hij graag delen met iemand. Hij wil liefde. Hij wil verbondenheid. De dingen die iedereen wil in feite. Uiteraard kan dat want er staat geen leeftijdsgrens op liefde. Toen we elkaar voor het laatst ontmoetten, vroeg ik hem hoe zijn ideale zondag er uitziet. Hij wilde naast zijn partner wakker worden, antwoordde hij, naar de bakker gaan en ontbijt op bed serveren. Ze zouden samen de krant lezen, een kopje koffie drinken en dan zou hij vragen: 'Wat wil je vandaag doen, schat?' En dan zouden ze dat doen. Gewoon de dag met haar doorbrengen was voor hem al een geschenk. Zijn enige verzoek was dat ze 's avonds naar een goed restaurant zouden gaan.

Op zijn tweeëntachtigste heeft hij de juiste kijk op de liefde, want als je geen tijd doorbrengt met je partner en samen plezier maakt, zal de chemie vervagen. Geen makkelijke klus in onze huidige samenleving, en al helemaal niet voor de cliënten waarmee ik samenwerk omdat die een uitzonderlijk druk leven leiden.

Onlangs stelde ik twee cliënten aan elkaar voor. Ze hadden een fijn gesprek aan de telefoon en toonden interesse

om eens af te spreken. Maar de man kon pas over zeven weken een moment inplannen om haar te ontmoeten omdat hij nog een extra studie deed. Meteen gingen de alarmbellen af bij de vrouw. Ze konden duidelijk goed met elkaar opschieten en toch deed hij niet de moeite om tijd vrij te maken. Dat beloofde niet veel goeds voor de toekomst, besloot ze. Hun vonk zou snel vervagen als ze weinig tijd met elkaar doorbrachten en als hij niet bereid was om zijn prioriteiten te herschikken.

Hetzelfde gebeurde bij een ander stel, waarbij de vrouw pas na acht weken een date kon inplannen omdat ze twee keer op vakantie ging en een druk werkschema had. Nochtans woonden ze maar tien kilometer van elkaar. Als ze geen tijd had om een kopje koffie te drinken met hem, had ze zeker geen ruimte voor een man in haar leven. Hij zou duidelijk nooit een prioriteit voor haar zijn.

Nog een voorbeeld. Twee van mijn cliënten zouden elkaar op een afgesproken moment bellen, maar de vrouw nam niet op. Klopte het tijdstip niet?, vroeg de man zich af. Of was ze niet meer geïnteresseerd? Drie uur later stuurde ze een berichtje dat ze nog in een vergadering zat en niet kon antwoorden. Dat riep verschillende vragen bij hem op. Waarom probeerde ze hun gesprek niet te verplaatsen, en waarom wachtte ze drie uur om hem te verwittigen? Blijkbaar vond zij hem onbelangrijk of speelde ze een spelletje, besloot hij.

Als jullie al jaren samen zijn en de chemie zijn kwijtgeraakt, brengen jullie waarschijnlijk te weinig tijd met elkaar door. En als jullie al samen tijd doorbrengen, dan zijn er vrienden bij. Dit kan leiden tot frustraties en communicatieproblemen. Het kan ook zijn dat jullie onvoldoende moeite doen om er goed uit te zien voor de ander. Als jij jezelf en je



gezondheid niet goed verzorgt (voor jezelf of je partner), hoe kun je dan verwachten dat een ander wel goed voor jou zorg draagt? Hoe dan ook, voor je een gelukkige en liefdevolle relatie aan de kant schuift omdat de chemie verdwenen is, moet je eerst nagaan of je ze nieuw leven kunt inblazen.

### HOE JE DE CHEMIE TERUGKRIJGT

Aan de hand van de twee vragen uit het begin van dit hoofdstuk en de dingen die je nu anders of niet meer doet in je relatie, kun je nu de koe bij de hoorns vatten en terugkeren naar de tijd dat jullie wel nog gek op elkaar waren. De kans is groot dat je relatie wat extra werk nodig heeft. Als jullie nog niet zo lang samen zijn, is het misschien gemakkelijk om weg te lopen in plaats van moeite te doen. Als jullie al een tijdje een stel zijn, hebben jullie vast al wat moeilijkheden achter de kiezen. Het opgestapelde verdriet en de pijn moeten eerst weggenomen worden.

Het eerste wat je moet doen is meer tijd met elkaar doorbrengen. Niet samen klussen of voor de kinderen zorgen, maar qualitytime doorbrengen door iets te doen wat jullie allebei leuk vinden. Zijn jullie al lang samen, dan hebben jullie vast ideeën. Weet je het niet zeker omdat jullie uit elkaar zijn gegroeid of elkaar nog niet zo lang kennen, kun je dit samen uitzoeken. Als ik twee mensen aan elkaar voorstel, zoek ik altijd naar wat hen samenhoudt. Wat hebben ze gemeen? Welke interesses of activiteiten vinden ze leuk?

Ik ben ervan overtuigd dat tijd met elkaar doorbrengen vonken geeft. In elkaars gezelschap zijn veroorzaakt emoties, wat leidt tot affectie, wat op zijn beurt weer intimiteit creëert.

Als je niets gemeen hebt, zul je ook geen tijd met elkaar doorbrengen. Dat is een grote uitdaging voor je relatie, want niets samen doen kan een gewoonte worden. Voor je het weet, leven jullie naast elkaar, zowel fysiek als emotioneel. Daarom scheiden veel vijftigers zodra de kinderen het huis uit zijn. Ze weten niet hoe ze de kloof tussen hen moeten overbruggen.

Maar denken en handelen zijn twee verschillende dingen. Het is makkelijk om te zeggen dat je morgen, volgende week of wanneer alles wat rustiger is samen iets leuk zult doen. Maar vaak leidt uitstel tot afstel. Alle tijd die jullie niet samen doorbrengen, doet de intimiteit afbrokkelen, waardoor jullie aantrekkingskracht afneemt en jullie minder goed communiceren. Jullie zijn niet hartelijk meer tegen elkaar en beschouwen elkaar als huisgenoten. Als je niet over je relatie kunt praten, ontstaat er frustratie en negativiteit. Zo wordt het alleen nog maar moeilijker om wat je ooit had nieuw leven in te blazen.

Wil je deze neerwaartse spiraal omkeren, focus je dan op je partner en je relatie. De passie kan weer aangewakkerd worden, maar jullie moeten zich daar allebei voor inzetten. De persoon die als eerste beseft dat het niet meer goed zit, moet het initiatief nemen om de relatie te redden. Wacht niet tot de ander actie onderneemt, doe het zelf. De eerste stap zetten laat zien hoeveel de relatie jou waard is. Er is moed en emotionele kracht voor nodig om de stap van willen naar doen te zetten.

Het allerbelangrijkste is praten, niet over koetjes en kalfjes, maar diepgaande gesprekken over jullie toekomstplannen. Jullie moeten elkaar beter proberen te begrijpen en actief luisteren naar wat er in elkaars gedachten omgaat. Een paar maanden nadat ik Antonia en Michael aan elkaar had voorgesteld, besloot de man om met zijn kinderen drie

weken op vakantie te gaan naar Australië. Ook al waren ze nog maar vrijblijvend aan het daten, toch hadden ze al een emotioneel sterke band.

Antonia was verdrietig dat ze Michael gedurende die weken niet zou zien. In plaats van hem te straffen of moeilijk te doen, vertelde ze Michael over hoe hard ze hem zou missen. Hij reageerde daar heel lief op en beloofde Antonia elke dag te bellen. En inderdaad, elke dag spraken ze elkaar, al was het maar vijf minuten. Michael stuurde haar ook bloemen en nog voor hij terug was, had hij al een romantisch weekendje gepland voor hun tweetjes. Niet veel later lieten ze weten officieel een koppel te zijn.

Emotionele veerkracht en communicatie zijn cruciaal in een relatie. Het zorgt ervoor dat jullie op dezelfde golflengte zitten en samen kunnen groeien. Ook belangrijk is dat jullie niet vervallen in gewoonten en routines. Herhaling haalt het plezier uit relaties. Als je je te veel op je gemak voelt in je relatie, ga je geen inspanningen meer doen. Dus ga eropuit, onderneem samen nieuwe dingen, breng afwisseling in je leven en groei samen. Nieuwe ervaringen leveren nieuwe gespreksstof.

Als iemand nerveus is voor een date, stel ik voor dat ze samen iets leuk gaan doen in plaats van uit eten te gaan. Als je naar een pottenbakkersles, kunstgalerie of een bos gaat, is er altijd wel iets om over te praten. En hopelijk creëer je zo samen je eerste herinneringen. Als je alles al eens gedaan hebt en de sleur is in je relatie gekropen, plan dan een verrassing om wat pit en energie terug te brengen. Zo smeden jullie een diepere band en laten jullie ook zien dat jullie aan elkaar denken.

Toen Michael terug was van zijn reis naar Australië, veraste hij Antonia met een picknick, inclusief een goedgevulde

picknickmand en een fles wijn. Een mooie, attente manier om te connecteren en opnieuw dichterbij elkaar te komen. Die kleine acties leiden tot levenslang geluk. Verrassingen laten zien dat jullie moeite doen voor de relatie, dat je aan je partner denkt en om de ander geeft. Als je een romantische relatie wilt, moet je laten zien dat de ander je prioriteit is. Als je er daarentegen weinig moeite voor doet, krijg je er waarschijnlijk ook weinig voor terug.

De chemie in je relatie terugbrengen gaat over iets koesteren dat jouw aandacht, tijd, liefde en genegenheid nodig heeft om te kunnen groeien. Je moet ook je partner stimuleren in plaats van alleen aan je eigen behoeften te denken. Dat kost moeite en denkwerk. Er zijn geen kant-en-klare oplossingen, want een relatie gaat meer om de reis dan de bestemming. Naast de chemie verliezen kan je relatie nog voor veel meer uitdagingen komen te staan. Daarover meer in het volgende hoofdstuk.

## ♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ Chemie is de sleutel voor een langdurige en gelukkige relatie. Passie maakt het verschil tussen een relatie en vriendschap.
- ♥ Chemie kan al na een paar dagen verdwijnen of pas na tientallen jaren. Maar dat betekent echter niet dat je relatie niet meer te redden is.
- ♥ Als de chemie begint te verdwijnen, moet je terugkeren naar de beginfase van jullie relatie, toen de chemie er nog van afspatte. Stel jezelf deze twee vragen:
  1. Wat doe ik nu dat ik in het begin van de relatie niet deed?
  2. Wat deed ik in het begin van de relatie dat ik nu niet meer doe?
- ♥ Onderneem actie! Breng de chemie opnieuw tot leven door te stoppen met wat je nu doet en doe weer wat je vroeger deed.
- ♥ Ook je relatie verdient de nodige aandacht. Breng samen qualitytime door, voer diepe en verbindende gesprekken, plan verrassingen en geef prioriteit aan je relatie.

## DEEL DRIE

## HOOFDSTUK 9

### *Geheimen om spanning(en) op te lossen in je relatie*

Sofia en Emil waren al een aantal keer op date geweest. Ik kon zien dat Emil verliefd aan het worden was. Ook Sofia genoot van die eerste gelukzalige dagen die je ervaart bij een nieuwe liefde, maar zij was iets voorzichtiger omdat ze een zware scheiding achter de rug had. Emil had zin in een weekendje Rome en nodigde Sofia spontaan uit. Hij had alles voorbereid, de vluchten, het transport en het hotel. Hij hoopte dat ze in Rome officieel een koppel zouden worden.

Maar het leven loopt niet altijd zoals je wilt, hoeveel plannen je ook maakt. Sofia's vader was erg ziek waardoor ze thuis moest blijven. Zij en haar zus zorgden om de beurt voor hun vader, en het was net Sofia's weekend. Een ander weekend plannen lukte niet, want Emil had door zijn drukke baan weinig vrije tijd. Het zou daarom nog wel even duren

voor ze die citytrip konden doen. Toen ik Emil via de telefoon sprak, klonk hij verdrietig. Hij vertelde me over het magische weekendje dat hij voor ogen had, en dat Sofia niet mee wilde.

Emil vroeg zich af of zij net zo toegewijd was om deze relatie te starten als hij. Was het dom van hem om zo snel verliefd te worden? Ik zei dat hij dankbaar moest zijn voor wat hij wel had, een warme en zorgzame partner. Hij kon uitkijken naar mooie momenten met Sofia in plaats van zich te focussen op wat voorlopig niet kon. De situatie met Sofia's vader was niet definitief, hij moest wat geduld uitoefenen. Van een mug een olifant maken heeft als gevaar dat zijn relatie erdoor kon worden vertrappeld.

Spanningen in relaties zijn onvermijdelijk. Ze komen en gaan, soms dagelijks, soms wekelijks. Om de zoveel tijd loop je tegen een probleem aan dat je niet zomaar aan de kant kunt schuiven. Het blijft in de lucht hangen en veroorzaakt ruis op de communicatielijn. Soms blijft de storing langer hangen dan je had verwacht en wordt ze oorverdovend, zodat jullie elkaar niet meer begrijpen. Als je die miscommunicatie niet aanpakt, wordt het uiteindelijk stil aan de lijn.

Uiteindelijk is een probleem maar zo groot als je het zelf maakt. Het kan allesomvattend worden en alleen maar verergeren. Maar je kunt obstakels ook zien als geschenken van het universum, want het enige verschil tussen een probleem en een geschenk is de betekenis die je eraan geeft. Uit de diepste pijn komen de mooiste dingen voort. Het probleem wordt minder zwaar als je je verwachtingen inruilt voor waardering. Hoe makkelijker het leven gaat, hoe meer verwachtingen je koestert, wat uiteindelijk je hele relatie kan belemmeren.

Het leven is een pad dat zich ontvouwt, met goeie en slechte momenten. Sommige mensen raken verslaafd aan



problemen, omdat ze op die manier hun diepste angsten niet onder ogen hoeven te komen. Het andere uiterste is een eindeloze zoektocht naar een leven zonder problemen of tegenslagen. Een van onze grootste misvattingen is dat er geen moeilijkheden of spanningen mogen zijn met je geliefde, maar dat is onrealistisch. Het is vooral je reactie die bepaalt of de communicatielijnen met je partner open blijven of net dichtklappen.

### WIL JE GELIJK HEBBEN OF GELUKKIG ZIJN?

Lara en Oskar waren een van de eerste stellen die ik gekoppeld heb. Ik was dan ook dolblij dat ik voor hun bruiloft was uitgenodigd. Een jaar later zag ik Lara's naam op mijn telefoon. Ik wist dat ze een gezin wilde stichten en ik hoopte dat ze met goed nieuws belde. Helaas was dat niet zo. Zij en Oskar waren ongelooflijk gelukkig geweest, zei ze. Hun relatie was voor beiden de beste relatie van hun leven omdat ze zoveel gemeen hadden. Hun band was sterk, zo sterk dat Lara dacht dat die onbreekbaar was. Maar Oskars gevoelens voor Lara veranderden van de ene op de andere dag tijdens de covidpandemie. Ze hadden nog niet eerder besproken hoe ze hierover dachten. Oskar wilde absoluut geen vaccinatie. Dat verraste Lara, zij wilde zich zeker laten vaccineren. Zij was overtuigd van de voordelen van de moderne wetenschap. Oskar bleef vasthouden aan zijn mening terwijl Lara vond dat hij overdreef. Woedend trok Oskar zich steeds meer terug en begon zijn standpunten op sociale media te posten. Lara was verbijsterd over hoe haar liefdevolle partner plots veranderde. Zij vond de hele discussie onbelangrijk.

Ik zei tegen Lara dat ze er met Oskar over moest praten en de oorzaak van de spanning moest proberen te achterhalen. Een week later belde ze me terug. Ze hadden grote ruzie gehad. Blijkbaar had Lara's beslissing om zich te laten vaccineren ervoor gezorgd dat Oskar de hele relatie in twijfel trok. Na de ruzie nam Oskar zijn spullen bijeen en vertrok hij. De relatie was voorbij.

Ik vraag mijn klanten altijd wat ze willen als er wrijving of spanning is. Wil je gelijk hebben of wil je gelukkig zijn? Je hebt altijd een keuze. Lara en Oskar hadden voor koppigheid gekozen omdat ze hun gelijk wilden halen. Wie gelijk heeft, doet er eigenlijk niet toe. Belangrijker is dat jullie gelukkig zijn in de relatie. Oskar en Lara konden zich niet verplaatsen in de positie van de ander, met alle schade vandien. Je kunt er altijd voor kiezen om een conflict op te lossen. Als je vooral gelijk wilt krijgen, wordt dat moeilijk.

Er zijn volgens Tony Robbins twee vormen van communicatie. Gedragingen en boodschappen kunnen geïnterpreteerd worden als een *cry for help* of een *message for love*. Je zegt: 'Ik hou van je', of vraagt: 'Help me alsjeblieft'. Een *cry for help* verwijst naar gedragingen en/of uitspraken die signaleren dat iemand hulp of steun nodig heeft, maar dit niet altijd op een directe of open manier uitdrukt. Dat uit zich vaak in negatieve emoties, conflicten of zelfdestructief gedrag. De persoon is er zich misschien niet bewust van, maar die wil vooral ontsnappen aan pijn, verdriet of isolatie. Een *message for love* verwijst naar de behoefte om liefde, acceptatie en waardering te ontvangen. Dat uit zich in gedrag (bewust of onbewust) dat aangeeft dat die gezien of gehoord wilt worden, bijvoorbeeld door aandacht en bevestiging te zoeken.

Bij beide vormen van communicatie gaat het om onderliggende behoeften die mensen proberen te vervullen.

Robbins benadrukt hoe belangrijk het is om die onderliggende behoeften te begrijpen en daarover effectief te communiceren om zo je relatie te verbeteren. Oskars reactie was in feite een schreeuw om hulp. De hele vaccinatiekwes- tie was duidelijk heel belangrijk voor hem. Dat moest met belangstelling onderzocht worden door zijn partner.

Hetzelfde gebeurde met een ander stel. Na zes maanden van relatiegeluk werd Frederick ernstig ziek door een tekenbeet. Hij had de meest ernstige vorm van de ziekte van Lyme en kon zijn bed niet meer uit. Tania wilde helpen, maar Frederick wilde Tania's hulp niet. Hij zou zelf wel zijn herstel aanpakken, want hij wilde niet dat zij hem in die toestand zou zien. Dat maakte Tania radeloos, waardoor ze na een tijdje zelfs controleerde wanneer hij online was op WhatsApp en nadien kwaad werd omdat hij niets van zich liet horen. Voor haar betekende dit conflict het einde van hun relatie.

Toen ik met Frederick sprak, bleek dat hij nog steeds van Tania hield, maar hij wilde haar niet tot last zijn. Zijn grootvader was al jaren ziek en zijn moeder had haar hele leven op pauze gezet om voor haar vader te kunnen zorgen. Daardoor miste ze veel kansen, waaronder een nieuwe rela- tie. Omdat hij die druk niet op Tania's schouders wilde leg- gen, weigerde hij haar hulp. Die weigering was dus eigenlijk een schreeuw om hulp. In plaats van hem te veroordelen en zich zorgen te maken dat hij niet meer van haar hield, had ze eigenlijk 'Laat me alsjeblieft met rust' moeten horen.

Als je een conflict bekijkt als een potentiële *cry for help* van je partner kun je naar het grotere geheel kijken. Vaak zit er ergens een kink in de kabel en moet je dieper graven om het echte probleem bloot te leggen. Als je de achterlig- gende redenen begrijpt, snap je ook waarom iemand op een bepaalde manier reageert. Uiteraard is het ook belangrijk om

naar je eigen onderliggende worstelingen te kijken, en na te gaan hoe je die tijdens een conflict vertaalt naar je partner.

### VERSTORING OP DE LIJN VOORKOMEN EN OPLOSSEN

Voorkomen dat een probleem ontploft, is natuurlijk het beste dat je kunt doen. Dat doe je door de communicatielijn open te houden. Leg je ego naast je neer en vraag je af: Hoe kan ik mijn partner helpen? Of: 'Waar moet ik aan werken?' Zorg dat je er bent voor je partner. Toon waardering, respect en bewondering. Zorg goed voor hem of haar.

Als er al ruis op de lijn is en het al tot conflicten is gekomen, begint herstel bij je verlangen om het probleem op te lossen. Je moet het willen aanpakken, want anders zal het waarschijnlijk escaleren. Bepaal welke minimale, maar impactvolle zaken jij kan veranderen. Is de wil tot herstel er niet, dan is de relatie voorbij. Opnieuw, wil je gelijk hebben of wil je gelukkig zijn?

Communicatie is essentieel om meningsverschillen op te lossen. Bij spanning of conflict kun je ofwel vervallen in oude, slechte gewoonten en de kloof groter laten worden. Ofwel gebruik je het conflict om over je gevoelens te praten en de relatie te laten groeien. Andere opties zijn er niet. Beschouw een conflict daarom als een kans, niet als een wedstrijd en accepteer dat er in de liefde geen verliezers mogen zijn. Als je dit accepteert, kun je kleine ruzies loslaten en gezonde communicatie omarmen.

Als je gefocust bent op wie de schuld draagt van een probleem of conflict, verlies je allebei. Koester ook geen wrok. Denk aan de bekende uitspraak: 'Wrok is als het

drinken van vergif en dan wachten tot de ander sterft.’ Die quote wordt vaak gebruikt om te benadrukken dat wrok en boosheid voornamelijk schadelijk zijn voor diegene die ze vasthoudt. In een conflict moet een van de twee de eerste stap zetten. Wie de eerste stap zet, laat zien dat hij of zij om de ander geeft. Als je een probleem aanpakt, laat je onvoorwaardelijke liefde zien.

Vraag je partner of het een goed moment is om even te praten. Als dat niet zo is, kies dan een ander moment, want je partner moet zich voldoende kunnen concentreren op de situatie. Praat in de ik-vorm, niet in de jij-vorm. In het geval van Sofia en Emil had Emil kunnen zeggen: ‘Onze relatie is geen prioriteit voor jou’, maar dan zou Sofia in het defensief gedrongen zijn. Als hij daarentegen had gezegd: ‘Ik ben gekwetst en verdrietig omdat we elkaar niet meer zien’, zou Sofia waarschijnlijk anders gereageerd hebben. Als er spanningen zijn, zijn deze kleine aanpassing in je communicatie belangrijk. Welgemeende excuses werken ook ongelooflijk goed. Daarna kun je verdergaan met: ‘Het maakt me niet uit wie er gelijk of ongelijk heeft’, ‘Ik hou van je’ of ‘Ik neem hier de verantwoordelijkheid voor’.

Oefen niet te veel druk uit op de ander als je over het conflict wil praten. Dat adviseerde ik Emil ook. Als hij te hard zou *pushen* om Sofia te zien, zou dat een tegenovergesteld effect kunnen hebben omdat ze zich waarschijnlijk niet veilig zou voelen. Leid beter de aandacht weg van het probleem of de spanning. Hoe meer aandacht het krijgt, hoe groter het wordt, want aandacht is de energie die een kleine storing exponentieel doet groeien. Je komt dan in een defensieve mindset en interpreteert de kleinste acties als een aanval.

Herinner je je nog Dana en Julian uit hoofdstuk 4? Zij wilde een kind en Julian weigerde daarover te praten. Door

erop te focussen maakte hij het probleem in feite groter. Dana wilde niet praten over de kloof tussen hen, wat een schreeuw om hulp was. Zij wilde een kind. Julian herkende de schreeuw om hulp niet, ging ervan uit dat ze een affaire had en bleef zo het conflict voeden. Voorbeelden genoeg van partners die alleen naar hun eigen standpunt kijken en dat van de ander niet willen of kunnen zien.

Tony Robbins zegt: 'By focusing on your pain and suffering, you will experience even more of it because where your attention goes, the energy flows. If you only focus on what you don't want, your relationship will end up with resentment building and endless fighting, and you'll find yourself where none of us wants to be – in a painful, unfulfilling relationship.' Zijn boodschap is: focus op het positieve, op het vinden van een compromis. Dan is het conflict al voor de helft opgelost. Zo kunnen jullie samen groeien.

Conflicten zijn kansen voor jou en je partner om jullie waarden en toekomst op elkaar af te stemmen. Jullie verschillen komen naar boven zodat jullie die kunnen waarderen en omarmen. Ze bieden de kans om je in de plaats van je partner te stellen en te proberen om zijn of haar ervaringen uit het verleden en heden te begrijpen. Wat je zegt en voelt, kan lastig zijn, maar als je altijd voor de makkelijke weg kiest, zul je nooit groeien. Conflicten zijn ook een kans om meer over je partner te leren en op een nog dieper niveau van hem of haar te houden. Misschien tonen ze aan dat jij als persoon moet groeien. Door conflicten kan je relatie eventueel ook veranderen, maar die veranderingen leiden meestal tot iets beters.

Problemen vloeien vaak voort uit pessimisme. Mijn cliënt David kon aanvankelijk zijn geluk niet op toen Mila met hem wilde afspreken. Ze hadden een succesvolle date en hij

was smoorverliefd. Ze was mooi en intelligent en iedereen in de ruimte keek naar haar als ze binnenkwam. Tijdens hun tweede date ontdekte hij dat ze haar eigen bedrijf runde en lid was van verschillende vooraanstaande bestuursorganen, wat hij heel aantrekkelijk vond. Toch belde Mila mij twee maanden later op om te zeggen dat ze zich afvroeg of David haar wel wilde blijven zien. Dat verbaasde me, dus belde ik hem om te horen wat er was gebeurd.

Hij klonk erg sip. Hij vond Mila een geweldige vrouw, zei hij, maar hij wist niet wat hij haar te bieden had. Hij was een succesvol man, maar zij zat toch op een ander niveau. Ik vertelde hem dat zijn financiële niveau niet belangrijk was voor Mila, dat ze vooral een goede partner aan haar zijde wilde die warm en liefdevol was. Ik kende David goed en vertelde hem dat hij dat allemaal en nog veel meer was, want hij was ook erg intelligent en empathisch.

Door zijn pessimisme had David een klein conflict opgeblazen tot iets groot. In plaats van dankbaar te zijn dat hij Mila had ontmoet, hadden zijn negativiteit en pessimisme de relatie beschadigd. Hetzelfde geldt voor Emil, die wilde dat Sofia hem in Rome zou ontmoeten. Er was geen probleem in de relatie, maar zijn pessimisme had wel een probleem gecreëerd.

Veel van mijn cliënten focussen op wat er ontbreekt bij de ander. Dat beïnvloedt uiteraard ook hoe ze met hun potentiële levenspartner omgaan. David dacht dat hij niet goed genoeg was voor Mila, dus trok hij zich terug zodat zij hem niet zou kunnen afwijzen. Emil verwachtte te veel en keek vooral naar wat hij niet had met Sofia in plaats van wat hij wel had. In zijn ogen was de relatie gedoemd.

De oplossing voor pessimisme is dankbaarheid. Zodra je ervoor kiest om het positieve in de situatie te zien en actief

besluit om te werken aan een stabielere toekomst, kun je de situatie veranderen. Je begint met te focussen op wat je wel hebt in plaats van op wat je mist. David kon zijn zelftwijfel omzetten in waardering door in te zien dat een geweldige vrouw ervoor koos om tijd met hem door te brengen. Emil kon zijn verwachtingen omzetten in dankbaarheid. Die aanpak is een bewuste beslissing. Wat ook helpt bij spanning, is humor. Dat haalt de druk van de ketel en maakt het allemaal wat minder ernstig. Voel je dat een ruzie dreigt te escaleren, probeer de situatie dan te ontmijnen met een kwinkslag of grapje.

In sterke, gezonde relaties zorgt creativiteit en zorgzaamheid voor connectie. Goede koppels hebben het vermogen om zich in de schoenen van hun partner te verplaatsen en zo problemen vanuit het perspectief van de ander te bekijken. Ze proberen actief de dag, week, maand of jaar van hun geliefde te verbeteren. Als je nadenkt over welke levensstijl je wil, denk je misschien automatisch aan bezittingen of dure ervaringen.

Eigenlijk gaat een goede, gezonde levensstijl hebben meer over hoe goed de relaties met jouw partner, familie en vrienden zijn. Niet om bezittingen of dure ervaringen. Wat echt van belang is, is je geliefden laten voelen dat je hen graag ziet. Dat kan door heel simpele dingen, zoals in de supermarkt zijn of haar favoriete drankje kopen, een tafeltje reserveren in het restaurant waar de ander graag eens wil gaan eten of gewoon het bad laten vollopen na een vermoeiende werkdag. Niets geeft meer vreugde in het leven dan waardering tonen voor wie belangrijk voor je is.

Tot slot nog dit. Velen willen eerst krijgen in een relatie. Maar wil je echte voldoening, dan focus je best op geven, op de ander gelukkig willen maken. De gedachte jij doet



jouw deel, en ik het mijne weerspiegelt dat niet. Dat heeft iets transactioneel, want voor wat hoort wat. Langdurige harmonie in je relatie breng je tot stand door er alles aan te doen om tegemoet te komen aan de behoeften van je partner. Beschouw zijn of haar behoeften als die van jezelf. Doe wat je partner opvrolijkt. Met deze ingesteldheid kun je wrijvingen voorkomen en oplossen.

♥ Matchmaker Takeaways ♥

- ♥ Er zijn spanningen in elke relatie. Verwacht niets anders.
- ♥ Deze spanningen kunnen gemakkelijk escaleren tot serieuze problemen. Of dat gebeurt, hangt af van de aandacht die jij eraan geeft en of je ze in je hoofd belangrijker maakt dan ze eigenlijk zijn.
- ♥ Heb je ruzie met je partner, stel je dan de vraag of je gelijk wilt hebben of gelukkig wilt zijn.
- ♥ Communicatie kan problemen oplossen: dit kan een *message for love* of een *cry for help* zijn. De reactie van je partner op een situatie is vaak een *cry for help*. In dat geval moet je dieper graven om het onderliggende probleem te vinden.
- ♥ Als je je afvraagt hoe je dagelijks aan de behoeften van je partner kunt voldoen, zul je veel spanningen voorkomen en ze makkelijker oplossen.

# LIEFDE EN PASSIE VASTHOUDEN

## DEEL DRIE

## HOOFDSTUK 10

### *De 10 o zo belangrijke vergeten geheimen*

Ik krijg vaak de vraag: ‘wat is het geheim van een leven lang liefde en passie?’. Het antwoord is dat er vele geheimen zijn. Zorgen dat jullie waarden en behoeften op elkaar afgestemd zijn en dat je energie tegenovergesteld is aan die van je partner, zijn nog maar het begin. Als je dit voor elkaar krijgt, geniet je in elk geval al van een eerste magische paar weken, maanden of jaren. Een duurzame relatie en een bijzonder leven zijn nog niet automatisch binnen handbereik. Daarvoor moet je je aanpak van de relatie waarschijnlijk nog wat bijschaven.

Dat hoeft niet ingrijpend of tijdrovend te zijn. De basis ligt in gezond verstand, vriendelijkheid en empathie. Deze basisfundamenten helpen je om op een dieper niveau te verbinden met je partner en te blijven genieten van elkaars liefde. In de vorige hoofdstukken hebben we het er al uitvoerig over gehad. In dit laatste hoofdstuk zet ik nog even

alles op een rijtje, zo zal je ze begrijpen en altijd bij de hand hebben. Ik noem ze de tien o zo belangrijke geheimen en als afscheidscadeau wil ik ze graag met je delen.

### 1. *Zet je partner op de eerste plaats*

Een van de koppels die ik aan elkaar had voorgesteld, ging uit elkaar kort nadat de zoon van de man zich op restaurant slecht had gedragen. Toen zijn partner het gedrag van de zoon ter sprake bracht, escaleerde het tot een probleem van ongekende omvang. De genadeklap voor de relatie was een verhitte ruzie over zijn kinderen, waarop hij zei dat zijn kinderen altijd op de eerste plaats zouden komen. Wanneer iets dergelijks wordt uitgesproken, is je relatie voorbij, want je partner weet nu dat hij of zij altijd op de tweede plaats komt. Je kunt wel denken dat je kinderen je belangrijkste prioriteit zijn, dat is bovendien heel normaal, maar je partner moet je altijd het gevoel geven prioriteit te zijn.

Om onvoorwaardelijke liefde en passie te ervaren, moet je de ander op de eerste plaats zetten. Het gaat niet om jou, om wat jij uit de relatie kunt halen of om wat je op dat moment nodig hebt. Bij het matchmaken zie ik voortdurend partners alleen aan zichzelf denken. Zo bouw je natuurlijk geen gezonde, evenwichtige relatie op. Als je een prioriteit maakt van de wensen van je partner en van wat jij kunt geven, til je je relatie naar een niveau hoger.

### 2. *Probeer je partner te begrijpen*

Nu je partner op de eerste plaats staat, probeer je door diens ogen naar de wereld te kijken. Toon oprecht begrip, probeer te voelen wat je partner voelt. In plaats van een

criticus van hun gedrag en handelingen te zijn, zet je jezelf in hun positie en probeer je partner oprecht te begrijpen waarom ze op een bepaalde manier reageren. Iedereen heeft een donkere kant, een zogezegde zwarte wolf binnenin zichzelf. Die laat je los op momenten van intense emoties. Wanneer iemands schaduwkant naar boven komt, gewoonlijk een teken van angst, zegt die vaak iets hard of gemeens. Dat is niet oké, maar meestal is deze uitbarsting een schreeuw om hulp. Dat moeten we leren opmerken en begrijpen. Toon dan begrip.

Een van mijn cliënten had een heerlijke avond op restaurant met een vrouw. Het was al laat en hij stelde voor dat ze haar elektrische step, waarmee ze naar hun afspraak was gekomen, in de koffer van zijn auto met chauffeur zou stoppen zodat hij haar thuis kon brengen. Net toen hij ging betalen, moest de vrouw nog even naar het toilet. Na twintig minuten was ze nog steeds niet terug. Mijn cliënt werd ongerust en belde haar verschillende keren op, maar zonder resultaat.

Vervolgens ging hij terug het restaurant binnen om te kijken waar ze bleef, maar daar bleek niemand haar gezien te hebben. Ongerst zocht hij samen met zijn chauffeur de nabijgelegen cafés en restaurants af, maar de vrouw was nergens te bespeuren. Berichten en telefoontjes bleven onbeantwoord. Iets voor drie uur 's ochtends besliste mijn cliënt uiteindelijk huiswaarts te keren. Hij heeft haar nooit meer gezien of gesproken. Haar step heeft ze nooit opgehaald. Toen ik de vrouw om uitleg vroeg, had ze geen verklaring voor haar gedrag. Het enige dat we hieruit kunnen besluiten is dat haar communicatie duidelijk *a cry for help* was. Ze voelde geen klik, maar had de moed niet om het hem te vertellen.

Met iemands zwarte wolf kun je twee kanten op: ofwel provoceren, ofwel kalmeren. Als je de wolf uitdaagt met opmerkingen als ‘Hoe kun je dat nou zeggen?!’, wordt de situatie alleen maar intenser. Probeer te vermijden dat het patroon zich herhaalt. Laat je partner weten dat je van hem of haar houdt, en herhaal dit tot de situatie is opgelost. Iemand moet de eerste stap zetten en de verantwoordelijkheid voor het probleem op zich nemen, maar dat vergt moed en kwetsbaarheid.

### 3. *Omarm moed en kwetsbaarheid*

Mijn klant Amélie overanalyseerde alles tijdens haar dates met Peter. Na elke date belde ze me op en vroeg zaken zoals waarom hij afgeleid was geweest of was vergeten haar jas aan te nemen toen ze toekwam. Betekende dit dat hij haar niet meer wilde zien? ‘Stop met overanalyseren,’ adviseerde ik haar, ‘want je bent op zoek naar problemen die er niet zijn.’ Deze vragen hadden niets te maken met Peter, maar met Amélie die het een uitdaging vond om zich kwetsbaar op te stellen. Ze wist nochtans dat Peter zijn bedrijf aan het verkopen was, waardoor hij veel aan zijn hoofd had. Op zo’n moment was het alleen maar menselijk dat hij af en toe eens afgeleid was of vergat haar jas aan te nemen.

Het vinden en behouden van liefde vereist veel moed en het vermogen om je kwetsbaar op te stellen. Zelfs als je partner dingen zegt waar hij of zij later spijt van heeft, kies je ervoor om nog steeds van hem of haar te houden. Duw je partner niet weg of straf hem niet, want dan straf je ook jezelf. Zoveel anekdotes in dit boek gaan over mensen die elkaar wegduwen omdat ze zich kwetsbaar voelen en bang zijn om gekwetst te worden. Er is moed voor nodig om ruimte in



je leven vrij te maken voor iemand. Gevoelens zijn immers niet altijd wederzijds en houden dus een risico in. Ook als het moeilijk wordt, moet je van de ander blijven houden en volharden. Een muur optrekken om jezelf te beschermen is niet moedig of sterk, maar eerder makkelijk. Je doet dit – begrijpelijk – omdat je bang bent om gekwetst te worden. Maar wees moedig, wees kwetsbaar en omarm de liefde.

Wil je dichter bij iemand komen, dan is het veel beter om je kwetsbaar op te stellen, zelfs wanneer de relatie nog pril is. Later in de relatie nog die diepere connectie leggen is moeilijk. Je partner ziet alleen de oppervlakkige laag. Door je liefde voor je partner te verbergen, doe je die persoon pijn en zal dit zijn of haar vertrouwen in jullie band ondermijnen.

#### 4. *Herken de diepere betekenis van een situatie*

Amélie worstelde niet alleen met kwetsbaarheid, maar ook met het erkennen van de realiteit. Ze keek niet objectief naar Peters situatie. Zijn reacties schreef ze toe aan hun relatie in plaats van aan zijn werk. Velen vinden het moeilijk om een ruimere blik te hanteren op de situatie of omstandigheden waarin ze zich bevinden.

Het gaat er niet alleen om dat je de waarheid kent, maar ook dat je die waarheid zelf onder ogen ziet. Amélie was in de war en vroeg me herhaaldelijk waarom ik haar aan Peter had gekoppeld. De waarheid was dat ze verliefd op hem werd, dat was wat haar hart haar vertelde, daarom voelde ze zich zo kwetsbaar bij hem. Maar dat wilde ze niet inzien. Ze richtte zich in de plaats op zijn gebrek aan toewijding en vreesde dat ze daarom niet bij elkaar pasten.

Vertrouwen en zekerheid beginnen bij vertrouwen hebben in jezelf. Als jij trouw blijft aan jezelf, voelen anderen

dat en zullen zij jou ook vertrouwen. Omarm dus jouw authenticiteit. Respecteer wie je werkelijk bent en blijf trouw aan je principes en waarden.

#### 5. *Focus op positieve intenties*

Als je trouw blijft aan jezelf, bekijk je het gedrag van je partner door een positieve bril. Er zit zo goed als altijd een positieve intentie achter iemands gedrag. Vaak zoeken we een verborgen betekenis terwijl ze in feite alleen maar hun best doen. Zo had ik een cliënt die zijn privéjet wilde sturen om een date op te pikken en had daarvoor haar thuisadres nodig. De vrouw wilde haar adres niet geven. In plaats van hem te vertrouwen en waardering te tonen, argwaande ze hem en ontnam zo zijn mannelijke energie. Een relatie tussen hen had geen schijn van kans meer.

Iedereen kan weleens geïrriteerd geraken en iets kwetsend zeggen. Dan lijkt het alsof de ander je wil kwetsen, maar vaak is het een *cry for help*. Dit betekent uiteraard niet dat je partner onophoudelijk gemeen of passief-agressief mag zijn. Als het aanvoelt als een oprechte schreeuw om hulp, dan heeft je partner vooral liefde nodig. Een *cry for help* kan ook een schreeuw om aandacht zijn omdat je op dat moment misschien niet fysiek of emotioneel aanwezig bent terwijl je partner jou nodig heeft.

#### 6. *Wees in het moment*

Als je partner door een moeilijke situatie gaat, zoals Peter op zijn werk, wees dan aanwezig. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Geef je onverdeelde aandacht. Als je dit niet doet, verliest je geliefde een stukje vertrouwen, interesse

en verbinding. Kritiek en afwijzing loeren dan om de hoek. Volledig aanwezig zijn vraagt tijd en aandacht, maar de beloning is groot. Bedenk rituelen en tradities die je band met je partner verstevigen, en laat de ander zien dat jullie relatie een prioriteit is.

Als je merkt dat je band verzwakt omdat je niet fysiek of emotioneel aanwezig bent, dan schort er wat aan je doorzettingsvermogen. Mijn cliënt Carlo moest de kennismaking met Anna afzeggen vanwege een noodgeval in de familie. Anna was al onderweg naar hun date en was heel geïrriteerd toen ze plots huiswaarts moest keren. Ze trok zich daarom terug en twijfelde of ze hem nog wel wilde ontmoeten. De kennismaking had daar kunnen stranden, maar Carlo hield vol en regelde een nieuwe ontmoeting. Hij had kunnen vinden dat Anna onredelijk deed, maar erkende in plaats daarvan haar emoties. Toen ze elkaar uiteindelijk zagen, zette hij zijn telefoon uit en was hij de hele date volledig aanwezig in het moment. Op die manier herstelde Carlo hun band.

### 7. *Probeer niet te beschuldigen*

Wat Carlo niet deed, was een schuldige aanwijzen. Hij sprak Anna niet aan op haar reactie, wees niet naar de situatie of zijn eigen tegenslag. In plaats daarvan sprak hij open en recht uit zijn hart. Hij bood zijn excuses aan en nam de volledige verantwoordelijkheid voor wat er was gebeurd.

In elke relatie zullen er problemen de kop opsteken. De koppels die op de lange termijn succesvol zijn, weten dat het er niet om gaat de ander de schuld te geven, maar om de betekenis die je aan het probleem geeft. Als je je ergens aan stoort, is het vaak je partner die de schuld krijgt. Daarom moet je het probleem niet onder het tapijt vegen, maar je kan

er wel op letten om te spreken in de ik-vorm in plaats van de ander te beschuldigen met de jij-vorm. Zeg dus: 'Ik voel me gekwetst' of 'Ik voel me verdrietig', in plaats van 'Jij hebt dit of dat verkeerd gedaan'. Zo blijft de communicatielijijn open.

#### 8. *Communiqueer bewust*

Wees bewust van hoe je communiceert door de woorden die je gebruikt bewust te kiezen. De toon van je stem, je intonatie en lichaamstaal zijn cruciaal. Probeer je daar bewust van te zijn en jezelf in het moment af te vragen: geef en toon ik liefde?

Mijn cliënt Katarina belde me omdat ze boos was dat de man aan wie ik haar had voorgesteld naar Portugal was gereisd om zijn kinderen te bezoeken. Ze was zo woedend dat ik haar halverwege haar verhaal moest onderbreken om haar even te doen stilstaan bij haar intonatie en woede in haar stem. Als ze tegen Lance sprak zoals nu tegen mij, zou ze de situatie nooit oplossen. Dit verraste haar. Blijkbaar was ze alle objectiviteit en gevoel voor communicatie kwijt. Katarina moest zich meer bewust worden van wat ze zei en hoe ze dat zei, want haar manier van communiceren verergerde de situatie alleen maar.

Ga niet dreigen, stel geen ultimatus. Dat soort dingen werken niet. Van zodra je ermee dreigt je partner te verlaten, is de relatie gedoemd om te mislukken. Dergelijke woorden uitspreken heeft een grote impact. Je verwacht in de eerste plaats van een relatie dat die blijft bestaan. Als je dreigt, beschadig je het vertrouwen. Ultimatus blokkeren ook de broodnodige wederzijdse dialoog.

Ook met je gedrag communiceer je. Een van mijn klanten stuurde een privéjet om zijn partner op te halen op Ibiza

zodat ze een belangrijk familiediner kon bijwonen, en toch kwam ze twee uur te laat. Ze had zijn privéjet, zonder zijn medeweten, een omweg laten maken om haar ouders in Portugal af te zetten. Bovendien bedankte ze hem niet voor de moeite en uitnodiging. Haar acties toonden heel weinig waardering voor zijn inspanningen. Ze erkende ook niet dat haar aanwezigheid tijdens het familiemoment belangrijk was voor hem. Kleine dingen, zoals het beleefd bedanken voor een cadeau of inspanning, versterken verbondenheid en toewijding. Dit klinkt misschien vanzelfsprekend, maar deze basisvormen van beleefdheid worden vaak over het hoofd gezien. Het zijn kleine geschenkjes die je dagelijks aan je partner kunt geven.

### 9. *Geef je partner vrijheid*

Een van de grootste geschenken die je kunt geven aan een partner met mannelijke energie is vrijheid. Leer je verwachtingen om te zetten in dankbaarheid, en je relatie en leven zullen ingrijpend veranderen. Concentreer je niet op negatieve aspecten en maak er een punt van om net de positieve eigenschappen in je partner te waarderen. Als je goed oplet, is er altijd wel iets aan een ander om dankbaar voor te zijn.

Vrijheid is zuurstof voor mannelijke energie. Een van de grootste fouten die je kunt maken is proberen om de ander te controleren. Dat lukt trouwens ook niet. Probeer je partner niet te kneden naar jouw ideaalbeeld. Toon medeleven, respect en aandacht. Als je er toch in zou slagen om je partner te veranderen, zal die hooguit een goede vriend voor je zijn. Vergeet de passie maar, want jullie energieën zullen te veel op elkaar lijken. In plaats van gelijken te willen zijn, kun je beter jullie verschillen waarderen en

koesteren. Het zijn net die verschillen die energie en leven in een relatie brengen. Dit is het tegenovergestelde van routine en van niet dankbaar zijn voor wat je partner voor jou en de relatie doet.

Fouten en tegenslagen uit het verleden moet je proberen los te laten. Vergeven en vergeten, dat is waar het om gaat. Velen blijven vastzitten in het verleden en slagen er niet in om fouten van vroeger los te laten, ook al beweren ze van wel. Je kunt twee zaken doen met pijnlijke ervaringen: je leert eruit, of je straft je partner en jezelf. Als je kiest voor je relatie, laat de fouten dan los en waardeer de goede dingen in je leven en relatie.

#### 10. *Schrijf je liefdesverhaal*

Jij bent de auteur van je leven. Jij bepaalt of het een tragedie of succesverhaal is. Je kunt ofwel een negatieve ofwel een positieve bril opzetten. Op dezelfde manier kun jij bepalen hoe je jouw liefdesverhaal vormgeeft en ervaart. Het heeft geen zin om jouw verhaal te vergelijken met dat van een ander, want dat brengt vaak verwachtingen met zich mee. Wat is *jouw* liefdesverhaal? Wie ben jij voor de persoon van wie je houdt? Kijkt die naar je op en ben je diens supporter? Of ben je een voortdurende bron van kritiek en minachting?

Denk aan de verhalen die je over je partner vertelt aan jezelf en aan je omgeving. Zelfs hoe je het verhaal over jullie eerste ontmoeting aan anderen vertelt, laat zien hoe jij je voelt tegenover je partner. Het verhaal van jullie eerste ontmoeting kun je bovendien gebruiken om terug te keren naar dat fantastische moment om weer dat enthousiasme en die passie te voelen. Vraag jezelf af waar je in het begin van de

relatie toe werd aangetrokken. Focus je daarop. Herbeleef die magische momenten en ze zullen weer tot leven komen.

Als je single bent, is het misschien tijd om het verhaal over wie je bent en wie je wilt aantrekken, te schrijven. Als jouw relatie vroeger leuk en vreugdevol was en nu niet meer, is het tijd om die gevoelens opnieuw te creëren. Dit kan door je focus te leggen op het aanbidden en waarderen van je partner.

Het verhaal dat jij jezelf vertelt, heeft de kracht om de energie in je leven te bepalen. Als je single bent en denkt dat alle goede partners al ingenomen zijn, zal die gedachte ook werkelijkheid worden. Als je gelooft dat de liefde onderweg is, zal ook dat het geval zijn. Je schrijft hoe dan ook je eigen verhaal. Daarom kies je maar beter je woorden heel zorgvuldig.

Zo, dit waren mijn tien o zo belangrijke geheimen als afsluiter. Nu je ze herkent, besef je misschien dat je er niet altijd aandacht voor had. In feite zijn ze allemaal eenvoudig, ze hebben alleen wat zorg en aandacht nodig. Als je ze goed in gedachten houdt, vormen ze een norm om aan vast te houden en een leidraad voor de manier waarop je in het leven wilt staan.

Je voorbereiden op de liefde vraagt om je aandacht naar binnen te richten en de persoon te worden die je moet zijn om de partner van je dromen aan te trekken. Stel je hart open, laat oprecht zien dat je deel wilt zijn van de relatie en van het geluk van je partner. Zo kan je ware liefde vinden. Die behouden gaat om kleine, dagelijkse gebaren die je relatie voeden en versterken. Het zijn net die kleine gebaren die een leven vol liefde creëren.

Dank je wel voor je tijd en betrokkenheid. Ik wens dat jij mooie liefde vol passie mag ervaren, het soort liefde dat jouw wereld vergroot en je leven wonderbaarlijk mooier maakt.

En dat je, als je het eenmaal gevonden hebt, koestert en dichtbij je hart blijft. Je brein kan jou niet gelukkig maken, maar je hart wel. Om dat te bereiken moet je weloverwogen beslissen met wie je je tijd doorbrengt. En weet, ik ben maar een telefoontje van jou verwijderd.

*Met liefde en dankbaarheid,  
Hilde*



# LIEFDE EN PASSIE VASTHOUDEN



## *Dankwoord*

Allereerst bedank ik jou, beste lezer. Als dit boek vol geheimen nuttig voor je is, dan beschouw ik mezelf als een gelukkig persoon.

Verder wil ook mijn mentor, Tony Robbins, bedanken. Zijn inzichten en motivatie hebben mij geïnspireerd om actie te ondernemen, om mijn persoonlijke kracht te ontdekken en om te blijven groeien ongeacht de uitdagingen.

Dank je wel ook aan Kristof, Benedicte en het hele team van Borgerhoff & Lamberigts.

Mijn dank gaat ook uit naar mijn cliënten, die ik heb mogen helpen en die me de mogelijkheid geven om mooie connecties te vormen, van hart tot hart. Het geeft me enorme voldoening om bij te dragen aan het geluk van anderen.

Ik ben ook enorm dankbaar voor alle liefde en steun die ik in mijn leven gekregen heb. Mijn speciale dank gaat uit naar mijn ouders, dochters, partner, familie, vrienden en zakenpartners.

Ieder van ons heeft een aantal mensen die er elke dag op belangrijke momenten zijn, zoals familie of een geliefde. Maar er zijn ook mensen die we maar heel even tegenkomen, bijvoorbeeld op straat, in de supermarkt of tijdens een lezing, maar die toch een kleine, maar blijvende indruk nalaten.

Mijn dank gaat uit naar deze vaak onbekende mensen die mijn leven kort hebben gekruist, en met hun kennis en wijsheden mij helderheid brachten.

Bedankt voor het inzicht dat er in alles altijd iets goeds en een zegen te vinden is.

Bedankt voor het inzicht dat liefde universeel is en vele gezichten heeft.

Bedankt voor het inzicht dat liefde en controle niet samengaan.

Bedankt ook voor het inzicht dat liefde onzichtbare krachten haat, zoals emoties, gewoontes en overtuigingen.

Bedankt voor het besef dat liefde zuurstof is voor de ziel, en dat niets perfect is.

Bedankt ook voor het inzicht dat de manier waarop je naar dingen kijkt je leven transformeert.

Maar bovenal bedankt om me te doen inzien dat de kwaliteit van je leven afhangt van de kwaliteit van je relaties.





BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

Gent, België  
info@borgerhoff-lamberigts.be  
www.borgerhoff-lamberigts.be

ISBN 9789493428850  
NUR 770  
THEMA VF  
© 2025, Borgerhoff & Lamberigts nv

<i>Auteur</i>	Hilde Watty
<i>Uitgever</i>	Benedicte Reychler
<i>Coördinatie</i>	Isabel Boons, Ella Brocq, Joni Verhulst
<i>Eindredactie</i>	Kaja Verbeke
<i>Cover en binnenwerk</i>	Viktor Van den Braembussche

Gedrukt in Europa

*Eerste druk* Mei 2025

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronische drager of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever heeft geprobeerd bij de samenstelling van deze uitgave alle rechthebbenden op copyright te contacteren. Mocht er een opname zonder voorkennis van rechthebbenden zijn gebeurd, dan verzoeken wij dezen alsnog contact op te nemen.



