

VIND JE EINDMAN

succesvolle aanpak voor de zelfstandige, single vrouw

Carla Ketelaar

Inhoud

Inleiding	8
Voordat je start	10
Deel 1 Welke ideeën over de liefde blokkeren jou?	
1.1 Vertel ons vrouwen niets over de mannen	13
Een man moet goed kunnen praten, dat ook leuk vinden en liefst met mij	
Hij moet gevoelig zijn en zijn gevoel kunnen/willen delen met mij	
Hij mag niet egocentrisch of egoïstisch zijn	
Hij moet aantrekkelijk zijn en me meteen lichamelijk boeien	
Hij moet spiritueel zijn of daar tenminste interesse in hebben	
Hij moet sportief zijn/van dieren houden/vegetarisch zijn	
Hij moet op de hoogte zijn van tantra	
1.2 Vier fabels over de liefde	37
Ware Liefde is altijd romantisch	
Zonder verliefdheid geen goede relatie	
Verliefdheid is liefde	
De liefde ontmoeten moet vanzelf gaan	
1.3 Vier fabels over de ware	53
Er is maar één ware liefde voor mij op de hele wereld	
Ware liefde herken je direct bij de eerste ontmoeting	
Ware liefde overwint alles	
De ware vervult mij compleet in alle facetten van het leven	

Deel 2 Waarom lukt het jou nog niet om een partner te vinden?

- | | | |
|------|---|-----|
| 2.1 | Jezelf de liefde gunnen | 61 |
| | Zelfwaardering, over- en onderwaardering | |
| 2.2 | Ervaringen uit je relatieverleden | 67 |
| | Hoe je gehecht bent, bindingsangst en verlatingsangst | |
| 2.3 | Foute mannen en saaie mannen | 79 |
| | Waarom je foute mannen aantrekt en saaie mannen afwijst | |
| 2.4 | Mannen aantrekken die geen relatie willen | 87 |
| | Mannen die vrienden willen blijven of 'friends with benefits' willen zijn
Hele of halve mannen? Genoegen nemen met de kruimels | |
| 2.5 | Het Zelfstandigheidssyndroom | 97 |
| | Over vrijheid en zelfstandigheid | |
| 2.6 | Jaagster en Afwachtster? | 109 |
| | Over je mannelijke en vrouwelijke kant
Ben jij een Jaagster of een Afwachtster? | |
| 2.7 | Huidhonger en seksueel verlangen | 117 |
| | Verlangen naar aanraking, intimiteit en seks. Lang niet aangeraakt worden
Waarom geen haast hebben met seks als hij leuk is? | |
| 2.8 | Ben je echt toe aan een relatie? | 125 |
| | Ben jij klaar voor een volgende relatie? | |
| 2.9 | Ontdek jouw levensthema van dit moment | 137 |
| | Wat vraagt op dit moment de meeste aandacht van jou? | |
| 2.10 | Ontdek jouw blinde vlek | 145 |
| | Wat zie je nog niet van jezelf en wat zijn je mogelijkheden? | |

Deel 3 Wat kan helpen om jouw partner te vinden?

3.1 Deel jouw diepste wens	153
recht van innerlijke overtuiging en affirmaties	
3.2 Laat de man jagen	161
Reageer je snel of wacht je lang?	
3.3 Waarom 'de prins' ook op een grijs paard mag zitten	173
De 6 noodzakelijke basisvoorwaarden voor een stabiele, liefdevolle relatie	
Het verschil tussen karaktereigenschappen en persoonlijkheidskenmerken	
3.4 Tips voor vlotte internetdating	187
Wel of niet daten via internet? En zo ja, hoe dan?	
De Laatste Liefde-methode en de eerste ontmoetingen	
3.5 Samenvattend. Waar sta jij nu?	211
Van denken en dromen naar een stabiele, liefdevolle relatie	
Het boek uit. En dan?	214
Wil je meer hulp bij het vinden van jouw eindman?	215
Dankwoord	216
Biografie Carla	218
Inspiratiebronnen	219
Wat anderen zeggen	222
Gedicht	226

Inleiding

Na mijn scheiding was ik twaalf jaar ongewenst alleen. Vaak heb ik me verloren en verward gevoeld in deze periode. Vooral omdat ik er alleen mee worstelde. Er was geen hulp, geen expert die was toegespitst op mijn probleem: alles voor elkaar hebben, behalve een man.

Toen ontmoette ik Steven en voelde ik weer liefde zoals liefde bedoeld is. En ik besloot de expert te worden die ik zelf zo gemist had toen ik zoekende was.

Ik had een bloeiende therapiepraktijk en daar gebeurde iets opvallends. Het bleek dat meerdere vrouwen die bij mij in therapie waren geweest, na verloop van tijd een geschikte partner vonden, zwanger raakten of trouwden. Hier zette ik niet bewust op in en het was ook niet waarvoor ze bij mij kwamen, maar het gebeurde wel. Als een onverwacht aangenaam bijeffect. Waarschijnlijk kwam het door mijn eigen ervaringen en bewustwordingsproces als therapeut, alleenstaande vrouw en moeder, gevolgd door mijn succesvolle zoektocht naar de ware liefde. Hoe dan ook, het maakte dat ik besloot me volledig te specialiseren. Zo is Laatste Liefde ontstaan. Mijn eigen onderneming en inmiddels dé plek voor vrouwen op zoek naar een blijvende partner.

In Laatste Liefde komt alles bij elkaar: dertig jaar kennis die ik heb opgedaan rondom de vraag wat ons mensen beweegt. Waarom doen we zoals we doen? Daarnaast mijn eigen zoektocht en gevonden liefde, plus een gedegen methode die ik ontwikkelde om de juiste vaardigheden te leren en toe te passen. Deze complete gereedschapskist aan kennis en ervaring zet ik in om vrouwen te leren hoe ze de juiste man kunnen vinden en die gewenste liefdesrelatie kunnen opbouwen. Met succes, want met mijn methode blijkt de Laatste Liefde ook voor anderen bereikbaar.

In dit boek deel ik mijn eigen ervaringen over de liefde en de verhalen van de vrouwen die ik heb begeleid. Zodat jij niet zo hoeft te worstelen als ik. En bovenal, dat je er niet zo lang over hoeft te doen om jouw lief te ontmoeten.

Het wordt geen zware tocht op weg naar dit einddoel. Want als je weet hoe je het aanpakt én de juiste steun krijgt, is de tocht zelf ook leuk en spannend. Daarom heb ik er bewust een positief boek van gemaakt. Waarschijnlijk met een happy end, dat je zelf gaat creëren. Het goede nieuws is: hoe je een man ontmoet en een gelijkwaardige relatie kunt opbouwen, is te leren. Dat is niet alleen een kwes-

tie van geluk of toeval, maar ook een kwestie van zelf aan de slag gaan. Met een goed plan en de juiste vaardigheden. Ik ga het je leren.

Dus wacht niet langer, stel het niet uit. Je hoeft het niet alleen te doen. Ik help je stap voor stap op weg naar de man van je dromen. Met het juiste zelfinzicht en goede handvatten gaat dat zeker lukken. Ik help je om de eenzaamheid, het verdriet of de schaamte achter je te laten. En om door een andere bril te kijken, met ongekende mogelijkheden.

In dit boek neem ik je mee op een hoopvolle reis. Van onherkenbaar naar inzichtelijk; van onrealistisch naar realistisch; van ongelovig naar vertrouwensvol.

Ik wens jou een prachtige relatie toe.

Carla

Voordat je start

Gewenste relatie

Telkens als ik schrijf over de gewenste relatie, doel ik op een monogame, stabiele en gelijkwaardige liefdesrelatie tussen twee zelfstandige, autonome mensen die de intentie hebben om zich voor lange tijd aan elkaar te verbinden. De vorm waarin deze relatie tot uiting komt - een huwelijk, samenwonen of een lat-relatie - is van ondergeschikt belang. Het kiezen voor de verbinding is leidend.

Alleen voor hetero vrouwen?

In mijn therapeutische praktijk en in mijn eigen leven ontdekte ik dat de hoogopgeleide, hetero vrouw specifieke problemen tegenkomt bij het vinden van de juiste liefdespartner. Daarom heb ik ervoor gekozen haar als uitgangspunt te nemen. Maar aangezien we in de liefde allemaal gelijk zijn, wil ik je van harte uitnodigen om als lezer je eigen vertaalslag te maken.

'De man' of 'de vrouw'

Voor het aangenaam leesbaar houden, ontkwam ik er soms niet aan om in generaliserende bewoordingen te spreken over de man en de vrouw. Ik ga ervan uit dat je als lezer zelf selecteert waar het wel of niet geldend is voor jou, of voor de mannen die jij kent. Het is niet mijn bedoeling, mensen in hokjes te plaatsen of te beledigen.

Empirisch onderzoek

Ik heb bewust de keuze gemaakt om vanuit empirisch onderzoek te schrijven en niet vanuit wetenschappelijke onderzoeken. Dit boek is gebaseerd op de ervaringen en resultaten van de vele vrouwen die ik heb mogen begeleiden, inclusief mijn persoonlijke leven. Een andere belangrijke bron vormden de vele informatieve gesprekken die ik heb mogen voeren met mannen over vrouwen.

Waargebeurd

Alle voorbeelden zijn waargebeurd en authentiek. Het is de reis die ik gemaakt heb met vrouwen die een belangrijk en kwetsbaar deel van hun leven met mij deelden. Om hun privacy te beschermen, zijn de namen fictief. De leeftijden zijn ongewijzigd.

Achterin dit boek en op de website kun je meerdere verhalen van vrouwen lezen, zien en horen die niet geanonimiseerd zijn. www.laatstieliefde.nl

Online vervolgstappen

Op verschillende plaatsen in het boek verwijs ik naar de online vervolgstappen. Ga daarvoor naar www.laatsteliefde.nl/onlinevervolgstappen. Het helpt je om zoveel mogelijk uit dit boek te halen. En om in de actiemodus te komen. Want met lezen alleen komt die leukerd er niet.

Dit gezegd hebbende...

...rest mij niets anders dan je veel plezier en inzichten te wensen met dit boek. Ik hoop van harte dat je er net zoveel plezier aan beleeft als ik aan het schrijven ervan. Met veel liefde en aandacht heb ik eraan gewerkt, met jou in gedachten: de vrouw die een prima leven heeft, maar dat zo ontzettend graag wil delen met een lieve man.

Kom, we gaan op weg.

Deel 1

Waarom lukt het jou
nog niet om een partner
te vinden?

1.1 | Vertel ons vrouwen niets over de mannen

Weet jij ook precies wat mannen niet goed doen? Hoe realistisch zijn onze verwachtingen over mannen? Welke vaste ideeën hebben we? Moet jouw man ook veel zijn en kunnen? Zoals graag praten, aantrekkelijk zijn, hoogopgeleid, sportief, spiritueel, vegetarisch, tantrisch, gevoelig, romantisch en moet hij houden van lezen, reizen en muziek? Dit bespreken we graag met vriendinnen, om te horen dat ons beeld klopt. Alleen die mannen begrijpen het nog niet.

Zet vier vriendinnen bij elkaar en binnen een uur weten we alles over ‘de mannen’. Herken je dat? Praten over mannen, in groepjes of met je beste vriendin? Wat ‘hij’ niet goed doet of juist wel. Wat je mist, zoekt of koestert. Eindeloos kunnen wij vrouwen daarover praten.

Naarmate we volwassener en ouder worden, kunnen we dit gelukkig meer in context met onszelf plaatsen. Met andere woorden: meer ons eigen aandeel in dit verhaal zoeken. Dan ligt niet alles meer aan hem. Is hij plots niet meer verantwoordelijk voor onze gevoelens.

Ik ben regelmatig verbaasd wat ik hoor over de liefde tijdens dit soort gesprekken. Over wat een man allemaal moet kunnen en zijn. Zelfs uit de mond van zelfstandige, onafhankelijke, succesvolle vrouwen. Het is net of we teruggeworpen worden op het romantische beeld over de liefde. Een beeld dat is ontstaan uit films, boeken en wat we elkaar vertellen. En waar we met z’n allen in zijn gaan geloven. In het volgende hoofdstuk kom ik hierop terug.

Het bespreken en herhalen van je eigen meningen en gevoelens over mannen is niet geheel onschuldig. Want door het herhaaldelijk uitspreken van negatieve overtuigingen zoals ‘zo’n leuke man als Frans ga ik toch nooit meer vinden’, bevestig je jezelf en versterk je deze negatieve overtuiging. De groef van je overtuiging wordt hiermee dieper.

Waarschijnlijk is de realiteit dat Frans wel lief en bijzonder voor je was, maar ook zijn tekortkomingen had. Alleen deed dat er niet toe omdat hij bij jou hoorde en je van hem hield.

De vraag die tijdens zo’n gesprek bij mij opkomt, is: brengt dit bespreken en ingroeven je dichter bij je nieuwe partner? Ik betwijfel het.

Marieke (37) spreek ik omdat ze heel graag een partner wil en dat lukt niet. Ze is alweer drie jaar alleen, na haar relatie die zes jaar geduurd heeft. Daarvoor had ze een relatie van vier jaar. In beide relaties wilde zij graag kinderen, maar dat was er niet van gekomen. Haar eerste partner had vanaf het begin gezegd dat hij dat niet wilde. Marieke had gedacht en gehoopt dat hij nog wel zou bijdraaien.

Haar tweede partner had haar aan het lijntje gehouden en was blijven zeggen dat hij het nog niet wist. Nog altijd heeft ze een sterke kinderwens, maar ze wil dat alleen met een partner. En een gezin met alles erop en eraan. Gewoon zoals haar vriendinnen dat ook hebben.

Marieke is een opvallende verschijning door haar lengte en omdat ze er gewoon goed uitziet. Zij komt nergens onopgemerkt binnen. Op haar werk als teammanager bij een groot telecombedrijf heeft ze zeggenschap en invloed en wordt ze gerespecteerd.

Het feit dat Marieke alweer drie jaar alleen is, verbaast haar collega's, vrienden en familie zeer. Gelukkig heeft ze een fijne vriendinnenkring waarin ook enkele andere vrouwen alleenstaand zijn. Ze kunnen er goed met elkaar over praten en doen dat ook regelmatig. 'Het gaat echt ergens over,' drukt ze me op het hart. En dat vind ik heel fijn voor haar, want ik geloof absoluut in vriendschappen tussen vrouwen, zusterschap, elkaar troosten, versterken en samen het leven vieren. Ik vraag door waar hun gesprekken dan inhoudelijk over gaan. 'Ja, over mannen natuurlijk!' Het blijkt vooral te gaan over de tekortkomingen. Hoe de mannen zijn, en vooral: waarin ze niet voldoen aan de verwachtingen.

Ik heb in mijn eigen leven, maar ook door alle verhalen van vrouwen al een heel scala aan tekortkomingen voorbij zien komen. Zoals: hij is te weinig thuis, luistert niet goed, verrast me nooit eens, heeft andere interesses, te druk met werk, te weinig intimiteit/seks zoals ik het graag wil, heeft te weinig niveau voor een intellectueel gesprek, wil te weinig met me praten, zijn haar/tanden/lengte/mond/... vind ik niet aantrekkelijk, hij is niet romantisch en ach, je kunt het vast nog wel aanvullen met een paar waar jij vooral last van hebt.

Marieke en haar vriendinnen kunnen er ook wat van. Praten over tekortkomingen van de mannen en hoe moeilijk het is om een goede partner te vinden. Iemand die wel aan het plaatje voldoet. Mijn vraag is dan standaard: 'Brenge deze gesprekken je dicht bij jouw toekomstige man?'

Tja, zo had ze het nog nooit bekeken. Ze vindt het gewoon lekker om zo te praten en haar hart te luchten. Het gevoel niet de enige te zijn met dit probleem. Maar na enige overpeinzing geeft ze toe, nee, de gesprekken brengen haar niet dichtbij een partner.

Ik leg haar uit dat de gesprekken haar negatieve gevoelens over mannen juist versterken. En omdat de vriendinnen hetzelfde meemaken, blijf je in hetzelfde kringetje praten. Vanuit de situatie die al jaren zo is.

Dat wil niet zeggen dat je er niet meer over kunt praten met je vriendinnen. Maar het is wel heel goed om er iets anders naast te zetten. Een manier van kijken die jouw vaste aannames, ideeën en meningen over mannen onderzoekt. Marieke is dat gaan doen. En ze verbaast zich over het resultaat. Ze heeft niet meer meteen haar oordeel klaar over mannen en kijkt er anders naar. Sterker nog, ze is nu met een man in contact die ze in haar vriendinnengroepje al zou hebben afgeserveerd. Toch lijkt hij steeds meer degene die bij haar past. En hij weet zeker dat hij kinderen wil.

Herken jij dingen uit dit verhaal?

Laten we eens kijken wat mannen zoal moeten kunnen of zijn in de ogen van vrouwen die ik de afgelopen jaren gesproken heb. Welke wensen of eisen stellen wij vrouwen al dan niet bewust aan de mannen?

Een man moet goed kunnen praten, dat ook leuk vinden en liefst met mij.

Dat kunnen wij best willen, maar daarin zit een groot verschil tussen jongens/mannen en meisjes/vrouwen. Als vrouwen zijn we van jongs af aan gewend om te praten en onze gevoelens en gedachten te uiten. Voor jongens werkt dat toch anders.

Het uitwisselen van gevoelens door meisjes begint al jong. Ze groeien op door veel te praten en te giechelen met vriendinnetjes en/of zusjes. We kennen ze

allemaal wel, de pubermeiden die uren samen pratend kunnen doorbrengen en dan bij het afscheid roepen: 'Ik bel je zo!' Het gaat niet zozeer om de inhoud van wat er uitgewisseld wordt, maar om het gevoel van verbinding. Op latere leeftijd geldt dat evengoed. Verbinden is een vrouwenkwaliteit bij uitstek; het koppelen van hoofd en hart, de link leggen van binnen naar buiten en kiezen voor harmonie en consensus in plaats van conflict. We hebben het nodig om ons goed te voelen en bij te dragen aan de wereld. Het is een diepgewortelde behoefte van vrouwen. Door het delen van gevoelens, emoties en gedachten brengen wij de verbinding met de buitenwereld tot stand.

Jongens groeien anders op. Zij spreken veel meer af om iets te doen. Voetballen, vissen, gamen. Het samen 'doen' is wat hen bindt. Ook hier gaat het er niet zozeer om wat ze doen, maar om het gevoel van verbinding.

Een specifieke mannenkwaliteit is actie, ondernemen, doen, neerzetten in de wereld. De manier waarop mannen over het algemeen een conflict oplossen, is daar tekenend voor. Waar vrouwen het uitgebreid willen uitpraten (om de verbinding in stand te houden) lossen mannen het meestal in een paar zinnen op. Een klap op de schouder en dan, om het af te maken, doen ze iets samen (om hun verbinding in stand te houden). Sporten, een biertje drinken, muziek maken, wat dan ook.

En vervolgens zeggen mannen trots dat ze veel 'makkelijker' zijn dan vrouwen. Ik zou niet zeggen makkelijker, maar anders. Voor vrouwen werkt deze mannen-actie-manier niet, net zoals voor de meeste mannen de vrouwen-praat-manier niet werkt.

Als je dit weet van de andere sekse, voorkomt dat veel problemen. Ook vergroot het je kans op succes bij het daten enorm. Je herkent hierdoor sneller welke wensen over een nieuwe partner realistisch zijn en welke niet. Ook helpt het je door de eerste spannende maanden heen. Meestal zijn de eerste drie tot zes maanden van de nieuwe relatie spannend omdat jullie beiden nog aan het aftasten zijn: is hij/zij het nu wel helemaal voor mij? Juist dan is inzicht in de andere sekse belangrijk. Zodat je oude verwachtingspatronen kunt begrijpen en tackelen. Die helpen je namelijk niet in je nieuwe relatie.

Dus waarom zou je energie verspillen aan niet haalbare wensen over en weer? Aan een paard vraag je toch ook niet of hij alsjeblieft wil gaan vliegen? Nee, je waardeert het paard omdat hij zo fijn galoppeert.

Ik zie dat veel vrouwen de neiging hebben om van hun partner een vriendin te willen maken. Om alles mee te delen en veel te praten. Doe dat niet. Zoek daarvoor je vriendinnen op. Ik ben er zelfs van overtuigd dat dat vrouwencontact nodig is

om de relatie met je partner in balans te houden. Laat die man gewoon man zijn. Iemand waarmee je regelmatig een goed en diepgaand gesprek hebt. Ik verkondig hier niet dat je met je partner niet lekker zou kunnen kletsen. Maar wel dat je hem dient te ontslaan van de verantwoordelijkheid voor jouw behoefte om lang en uitgebreid te praten.

Jacqueline (41), een deelneemster aan mijn programma, ontdekt tijdens het daten iets wezenlijks van haarzelf in gesprekken met mannen. Iets wat ook gevolgen heeft voor de communicatie op haar werk. Wij spreken elkaar na haar tweede afspraak met dezelfde man. Ik vraag haar hoe ze het heeft ervaren, waarop ze enigszins geagiteerd vertelt: 'Ja, wat ik nu meemaak, dat heb ik dus heel vaak bij mannen. Zij stellen mij nooit een vraag! Zelf ben ik er wel heel goed in om een gesprek op gang te houden. Ik kan ook niet zo goed tegen stiltes.' Ze praat erover als een goede kwaliteit en dat ze daarom ook wordt geprezen op het werk.

Ik leg Jacqueline uit dat het voor mannen anders werkt. Het is meestal geen onwil om geen vragen te stellen of stil te zijn. Vaak krijgen ze gewoonweg de ruimte of de tijd niet van de vrouw tegenover hen. De reden daarvoor kan haar onzekerheid, onwetendheid of ongeduld zijn. Bij Jacqueline is het haar eigen onzekerheid in nieuwe situaties. Nu ze dat doorheeft, kan ze in het volgende gesprek met hem beter afwachten en stiltes toelaten. Zo geeft ze hem de gelegenheid om wel vragen te stellen. Het blijkt heel verrijkend. Al haar gesprekken veranderen door dit inzicht, zowel privé als op het werk.

Tijdens vergaderingen was Jacqueline altijd de eerste die werk naar zich toetrok als dat verdeeld moest worden. Simpelweg omdat ze slecht tegen de stiltes kan die ontstaan na de vraag 'wie de klus wil doen'. Met veel overwerk tot gevolg. Dan was ze laat thuis, maar ach, er was toch niemand die op haar wachtte. Ze vond het niet fijn, maar deed het toch. Nu ze de stiltes beter toe kan laten, wordt de werkverdeling evenwichtiger en maakt ze geen overuren meer. Ook privé worden de gesprekken beter. De afspraken met haar dates zijn een stuk leuker, met mannen die wel

“

De liefde is geen gewoonte,
geen afspraak of schuldgevoel.

De liefde is.

Zonder verdere bepaling.

Heb lief en stel niet teveel vragen.

Heb slechts lief.

-Paulo Coelho-

”

vragen stellen. En zo ontmoet ze ook haar lief. Jacqueline is extra blij met haar nieuwe werkhouding, omdat ze helemaal geen zin meer heeft in overwerk nu er thuis iemand op haar wacht...

Hij moet gevoelig zijn en zijn gevoel kunnen/willen delen met mij.

Bij dit gevoeligheidspunt spelen er twee dingen. Het verwachtingspatroon en een groot misverstand. Met dat laatste zal ik beginnen.

Er is een groot misverstand over mannen en gevoelig zijn. Waar het vandaan komt weet ik niet, maar vrouwen lijken zichzelf het predicaat 'gevoelig' gegeven te hebben en de man wordt als 'minder gevoelig' neergezet. Vrouwen in de date-fase trekken heel snel een conclusie als het gaat om gevoeligheid.

- 'Hij praat helemaal niet over zijn gevoelens' – dat wil niet zeggen dat hij ze niet heeft.
- 'Hij liet de volgende ochtend niks horen' – dat wil niet zeggen dat hij onattent is. Misschien heeft hij iets meer tijd nodig om zijn gevoelens op orde te krijgen.
- 'Hij praat nog over zijn overleden vrouw' – dat betekent niet per definitie dat hij belast is met een onverwerkt verleden. Hij komt juist eerlijk uit voor zijn gevoelens.
- 'Hij stelde geen nieuwe afspraak voor' – dat is misschien niet uit gebrek aan daadkracht, maar uit onzekerheid.
- 'Hij vertelde niets uit zichzelf over zijn kinderen en ex' – dat wil niet zeggen dat hij ongevoelig is. Mogelijk doet hij dat niet uit respect of omdat hij zich afvraagt of dat wel gepast is op dit moment van het contact.

Ik ben van mening dat iedereen gevoelig is, maar dat je dit op veel verschillende manieren kunt uiten. Met je ogen, met je hart, in het goed willen doen voor de ander. Als wij vrouwen al een voorsprong hebben op dit gebied, dan kunnen we de mannen daar juist mee helpen. Door hen woorden aan te reiken om hun gevoel mee uit te drukken.

Dat kan bijvoorbeeld door vanuit interesse voor zijn innerlijk de juiste vragen te stellen. En dan bedoel ik oprechte interesse, dus geen sollicitatiegesprek.

Dan is er nog het verwachtingspatroon ten aanzien van gevoelens. We hopen en verwachten soms snel dat de ander zich uit. En andersom gaan we ervan uit dat de ander onze gevoelens haarfijn aanvoelt. Ook al zijn die niet van ons gezicht af te lezen, toch? Vrouwen kunnen prima hun mening geven (vanuit het hoofd) en dit ook goed en helder verwoorden en uiten. Alleen is dat niet altijd afgestemd op het gevoel dat daaronder ligt (vanuit het hart). Mening en aannames ontstaan vaak uit een onderliggend verlangen of een behoefte. In ons volwassen leven is het belangrijk, die behoeftes en verlangens helder te krijgen en daarover te communiceren met onze naasten. Maak er een goede gewoonte van om helder te communiceren over wat voor jou belangrijk is. Vanuit jezelf en jezelf kennend. Bijvoorbeeld: stel dat jij heel graag veel aangeraakt of geknuffeld wordt. Maar laat jij nou net die man treffen die dat niet zo gewend is in zijn leven en dat niet tot zijn dagelijkse gewoonte heeft gemaakt. Nu kun je in stilte wachten tot hij je die aandacht op deze manier gaat geven. En er vervolgens geïrriteerd over raken als dat uitblijft. Of je neemt zelf initiatief en deelt je behoefte door het uit te spreken. Of beter nog: door gewoon te doen waar je behoefte aan hebt. Raak aan, knuffel, ga op schoot zitten. Grote kans dat het nieuw voor hem is en dat hij het aangenaam vindt, waardoor je samen een nieuwe gewoonte creëert.

Tijd voor reflectie

- In hoeverre uit jij jezelf?
 - Wat zijn jouw behoeftes en verlangens?
- Geef jij je behoeftes en verlangens aan? En vind je dat moeilijk?
 - Ben je geïrriteerd als een ander het niet aanvoelt?

Hij mag niet egocentrisch of egoïstisch zijn.

Vrouwen hoor ik heel vaak zeggen dat mannen vooral aan zichzelf denken. Ze zijn zo egoïstisch of egocentrisch.

Typerend voorbeeld is de vader die op zijn ‘papadag’ rustig de krant gaat lezen en het huishouden geen prioriteit geeft. Deze man maakt zijn vrouw woedend omdat zij op haar dagen met de kinderen wél het huishouden erbij doet.

Is dat echt erg? Of ergeren we ons vooral zo omdat hij wel tijd voor zichzelf vrijmaakt? Iets waar we zelf niet goed in zijn. Omdat we het onszelf niet gunnen. Of omdat een stemmetje in ons hoofd zegt dat dat niet zo hoort. Zijn we misschien onbewust jaloers op het gemak van de mannen om voor zichzelf te kiezen? Als we dit zouden erkennen, kunnen we ook stoppen met ons oordeel hierover.

Ik ben van mening dat mannen een kwaliteit hebben die wij als vrouwen missen of verleerd zijn, namelijk: tijd voor jezelf vrijmaken. Van jongs af aan worden wij vrouwen meer op onze zorgkant aangesproken. Daardoor richten we ons automatisch meer op de buitenwereld dan op onszelf. We hebben wel de kwaliteit in huis, maar benutten hem vooral voor anderen. Daar zit dus het probleem en niet bij de mannen. Goed voor jezelf zorgen is ook: ‘s ochtends eerst even de krant lezen in plaats van gelijk vol aan het werk of het huis opruimen. Dat is ‘s avonds uitgebreid in bad gaan of een wijntje drinken in plaats van strijken of die vergadering nog voorbereiden. Ik ben ervan overtuigd dat we er goed aan doen voor onszelf te zorgen. Daardoor leren we ook beter onze eigen behoeftes kennen. Wij vrouwen mogen onszelf vaker met regelmaat bewust afvragen: maar hoe gaat het met mij? Wat zou ik eigenlijk willen?

Dit is een mooi moment om dat te doen.

Leg het boek gerust even weg en vraag je eens af:

- Wat doet mij nou goed?
- Waar knap ik van op?
- Hoe vaak gun ik mezelf dat?
 - Waar word ik blij van?
 - Waar rust ik van uit?
- Wat zou ik doen als ik een week geen verplichtingen had?
 - Wat doe ik het liefst als ik alleen ben?

De meeste mannen die ik ken en gesproken heb, hebben er veel voor over om hun vrouw of partner gelukkig en blij te zien. Maar je zult eerst voor jezelf helder moeten hebben wat jou gelukkig en blij maakt en wat jij daarvoor nodig hebt. Anders kun je dat niet aangeven. Om dat te bereiken ga je, net als veel mannen, jezelf als ijkpunt nemen in plaats van de buitenwereld. En van hieruit beslissingen nemen. Dit is niet te verwarren met egoïsme, waarbij je voorbijgaat aan de ander. Hoe je dat doet? In de eerste plaats in jezelf afstemmen en daarna pas met anderen.

Een vriendin vraagt je om haar te helpen met het behangen van haar nieuwe huis, net op de zaterdag dat jij lekker met een andere vriendin een dag zou gaan shoppen. Een afspraak die al lang van tevoren gemaakt is, zodat jullie zeker wisten dat jullie zouden kunnen. De behangvriendin heeft je een paar maanden geleden geholpen met je eigen verhuizing en je vindt dat je onmogelijk kunt weigeren. Je zegt bijna automatisch 'ja natuurlijk kom ik je helpen!' en op weg naar huis loop je ernstig te denken hoe je dit aan je shopvriendin gaat verkopen. Je hebt geen oplossing en piekert er enkele nachten over door. De tijd begint te dringen en je vertelt met lood in je schoenen aan shopvriendin dat je helaas de afspraak moet afzeggen voor een andere afspraak. Shopvriendin terecht boos, behangvriendin terecht blij en jij terecht gefrustreerd over de hele situatie.

Wat gaat er hier fout? In mijn ogen zit de frustratie erin dat je de buitenwereld iets laat bepalen in jouw leven, dat je niet met jezelf afstemt. Je hebt je niet afgevraagd: wat wil ik? Wat voelt goed voor mij op dit moment?

Als dit innerlijk afstemmen - ik noem het vriendelijk grenzen stellen - nieuw voor je is, heb je tijd nodig om daaraan te wennen. Neem die tijd dan ook en maak ruimte voor het afstemmen door te antwoorden: 'Leuk dat je me vraagt, maar ik moet er even over nadenken, morgen kom ik daarop terug.' Dan kun je rustig reflecteren: wat ga ik doen en wie stel ik dan teleur, vriendin 1, vriendin 2, mezelf? Hoe erg is dat en hoe los ik dat op?

Zo kom je tot de conclusie dat je heel erg graag de shopafspraken wilt laten doorgaan. Die staat al lange tijd en je hebt daar zin in. Je wilt ook je behangvriendin tegemoetkomen en maakt een nieuwe afspraak om haar te helpen.

We stellen onze grenzen vaak wel, maar te laat. Dan zijn we al niet vriendelijk meer door boosheid en irritatie over die vriendin die ons meer vraagt dan geeft. Of door onze puber kinderen die precies doen waar ze zelf zin in hebben en niet vooruit te branden zijn. Of door de buurvrouw die net iets te vaak spontaan komt

binnenwippen. De irritatie en boosheid over anderen zegt vooral iets over ons eigen gebrek aan grenzen stellen.

Mijn advies is daarom ook: stem in jezelf af hoe het voor jou is, zoek eventueel naar een compromis dat jou ook past en geef je grens vriendelijk en duidelijk aan. Gebruik je humor.

Dan zorg je dat jouw acties in de buitenwereld overeenstemmen met jouw innerlijk. Dit geeft veel rust en balans. Denk aan het zuurstofmaskertje in het vliegtuig: zorg eerst voor jezelf, pas dan kun je echt iets betekenen voor anderen.

De ander zal misschien even moeten wennen, maar er na verloop van tijd blij mee zijn. Want grenzen geven veel ruimte en vrijheid voor alle partijen. Door grenzen te stellen, neem je de volledige verantwoordelijkheid voor wat er in jouw leven gebeurt. En je laat de ander hetzelfde doen.

Dat mannen vaak vinden of zeggen dat vrouwen zeuren, heeft ook hiermee te maken. Omdat we onze eigen behoeftes negeren of niet kennen, gaat het irriteren van binnen. Vroeg of laat komt dit naar buiten als ontevredenheid, klagen, zeuren, je zin willen hebben, drammen, verwijten. En daar komen de mannen hun vrouw weer tegen. Over het onderliggende gevoel is echter niet gecommuniceerd, dus kunnen mannen weinig met dat gezeur. Eigenlijk zeggen ze: ik begrijp niets van jou en je ontevredenheid.

Mijn advies aan vrouwen is: ga goed voor jezelf zorgen, ga voelen wat jouw behoeftes zijn en communiceer daar helder over.

Zij: 'Ik vind het fijn als het hier opgeruimd is.' (In plaats van 'Jij ruimt nooit wat op!')

Hij: 'Ik zou graag even de krant uitlezen en dan kom ik je helpen.' (In plaats van 'Wat zeur je nou, waarom moet dat nu?')

Beiden communiceren zonder verwijten, vanuit hun eigen behoeftes. Vertel aan de ander waar jij blij van wordt en je partner zal je dat met alle liefde geven. Het levert hem een blije vrouw op. Geloof me, iedere man wil zijn vrouw graag blij zien. Dat geeft ook hem een goed gevoel. En dat is toch waar het in een goede relatie om te doen is.

Hij moet aantrekkelijk zijn en me meteen lichamelijk boeien.

'Ik weet altijd al direct of ik met deze man zou willen zoenen, dat is mijn graadmeter. Indien ik dat niet zo voel, is een relatie uitgesloten.'



single.nl

Herken je dit? Deze wens en direct daaraan gekoppeld die snelle conclusie? Door deze instelling worden de datingsites rijk. Veel mannen en vrouwen lopen hierdoor namelijk de juiste match mis. Er zitten drie aannames in die ik zal benoemen.

a. Aantrekkelijkheid is een voorwaarde voor een stabiele, langdurige relatie.

Aantrekkelijkheid is subjectief. Iemand wordt aantrekkelijker naarmate je meer gevoelens voor die persoon krijgt. Jouw waarnemingsvermogen is niet altijd betrouwbaar. Zeker niet wanneer je negatieve ervaringen hebt gehad op relatiegebied of met mannen in het algemeen. Dan zijn je gevoelens hierdoor vertroebeld. Je denkt dat je het precies weet, maar eigenlijk zie je het niet helder. Hier kom je op het lastigste stuk in de bewustwording: de blinde vlek. Wat je niet ziet van jezelf, zie je niet. Je reageert op situaties vanuit iets waarvan je je niet bewust bent.

Als je je bewust ben van je blinde vlek, is het meteen geen blinde vlek meer. Dat is goed nieuws en de start van iedere verandering of nieuwe stap. Daarover gaat dit boek en 2.10 in het bijzonder. Welke stap is nu nodig om te zetten, wanneer precies en hoe?

In dit verband is het goed om het verhaal van Joke aan het einde van dit hoofdstuk te lezen. Zij werd zich gedurende mijn programma bewust van meerdere blinde vlekken. Daardoor kon ze uiteindelijk haar eisen- en wensenlijstje aan de wilgen hangen. En nu heeft ze een mooie liefdesrelatie.

b. Ik kan op basis van zijn uiterlijk snel een oordeel vellen.

Een ander probleem is dat deze aantrekkelijkheid vaak al bepaald wordt op de foto's van de datingsite. Dus vóór een eerste afspraak. Ook daar zijn we gelukkig meteen zeker over. Scheelt een heleboel gedoe! 'Jammer, jammer!' roep ik dan, want (excuus voor deze generalisatie) mannen grossieren in slecht gemaakte foto's. Vooral veel selfies, zonnebrillen, afgeknipte ex-partners of dochters. Meestal is er weinig aandacht aan besteed, om wat voor reden dan ook.

Het gaat erom hoe jij ernaar kijkt. Neem maar van mij aan dat de meeste mannen in het echt veel leuker zijn dan op de foto. Dit hoor ik ook altijd terug van vrouwen die deze horde genomen hebben: 'Je had inderdaad gelijk wat die foto's betreft. Hij was veel leuker dan de foto.' En dan heb ik het niet over de mannen die een foto van jaren terug hebben geplaatst... Dat levert per definitie een teleurstelling op. Zonde.

Ik ben het er helemaal mee eens dat je wel een beetje 'zin' in de ander moet hebben. Maar wanneer bepaal je of je dit gevoel hebt? Is je waarnemingsvermogen zo goed dat je dat door een foto of bij de eerste afspraak al weet? Daar geloof ik niet in, op grond van mijn eigen ervaringen en van de vrouwen die ik geholpen heb. Je hebt minimaal een live ontmoeting nodig om iemand echt te ervaren.

c. Als ik geen zin heb om hem te zoenen, dan wordt-ie het niet.

Hier trek je niet alleen heel snelle conclusies, je laat ook een onzuivere graadmeter je toekomst bepalen. Dat is wat je doet als je je zoenzin neemt als ijkpunt. De ander is nog een vreemde voor je. Je zin om te zoenen gaat dan niet over de persoon zelf, maar over wat jij er in je gedachten van maakt. Welke film zet je aan in je hoofd bij het zien van deze man? Wie is die man waarmee je wil zoenen eigenlijk? Deze man die je nog niet kent. Past hij in jouw plaatje van aantrekkelijke mannen? Deze graadmeter heeft een groot tekort: je kent de persoon nog niet, dus heb je nog geen gevoel bij hem. En als je dat al wel hebt op het eerste gezicht, hoeft dat nog niet de juiste richting te zijn. Pas wanneer je meer gevoelens bij iemand gaat krijgen, wordt je hart geraakt. Van daaruit ontstaat er een behoefte om intiemer te worden. Dat is een innerlijk verlangen.

Liesbeth (54) is al vijftien jaar gescheiden en heeft daarna nog een relatie van vier jaar gehad en verbroken. Ze vindt het prima om alleen te zijn voor een jaartje of twee, maar besluit dan dat ze zich weer voorzichtig op een datingsite wil begeven. Het leidt al snel tot een afspraak met Ton. Er is weinig mis met Ton: hij is aardig, lief, bevlogen, eerlijk, open, spiritueel net als zij en ze delen veel dezelfde interesses. Maar ja, die dikke buik. Daar moet Liesbeth wel even aan wennen. Om direct te weten of ze zich daar overheen kan zetten, gaan ze op de eerste date al zoenen. Onder het motto: je moet toch weten wat voor vlees je in de kuip hebt. Twee dagen later de tweede date, waarbij ze weer iets verder gaan. Op mijn vraag of ze nu een relatie hebben, antwoordt Liesbeth: 'Ik heb wel een soort van iets met hem.'

Er worden nog wat grappen gemaakt of Ton wel in haar kleine huisje zal passen. Het lijkt serieuzer te worden. Maar een paar weken later wordt Ton afgeserveerd. De reden? 'We hadden het heel leuk samen, maar die buik. Ik kon er niet aan wennen.'

Ik zeg: verkeerde volgorde. Eerst gevoelens, dan seks.

Dat er ook lustgevoelens zijn en je mogelijk gewoon zin hebt in intimiteit met een man, dat begrijp ik helemaal en daar is niets mis mee. Alleen richt ik me in dit boek specifiek op het opbouwen van een stabiele, liefdevolle relatie waar intimiteit en seksualiteit zeker belangrijk zijn en ontstaan als er liefdesgevoelens in het spel zijn.

De volgende wens, voorwaarde of eis geldt vooral voor vrouwen die zich op spiritueel gebied ontwikkeld hebben of daar interesse in hebben.

Hij moet spiritueel zijn of daar tenminste interesse in hebben.

Meer vrouwen dan mannen zijn geïnteresseerd in spiritualiteit. In kerken hebben altijd meer vrouwen dan mannen gezeten. In spirituele workshops zijn mannen nog altijd in de minderheid. Mijn ervaring is dat vrouwen boven de 40 vaak op zoek gaan naar wegen om meer vanuit hun gevoel te leven. Voor de een is dat veranderen van baan, voor de ander leidt het tot het verbreken van haar relatie, velen zoeken het in wandelen, yoga, meditatie, wat dan ook.

Ik kan me voorstellen, als spiritualiteit belangrijk voor je is, dat je dat ook met je partner wilt kunnen delen. Net zoals het minder goed werkt als de een streng gereformeerd is en de ander ongelovig. Maar om spiritualiteit als een harde eis te stellen, wat betekent dat voor de alleenstaande, spirituele vrouw? Dat de kans klein is dat je een spirituele man vindt? Ja, dat klopt, die kans is klein. Dat wil echter nog niet zeggen dat je je daar maar bij neer moet leggen. Als jij bereid bent verder te kijken dan alleen die spirituele man (de man die jij spiritualiteit toedicht), kunnen we verder met het vinden van de juiste partner voor jou.

Ook ik kom in mijn zoektocht het dilemma tegen om per se een spirituele partner te willen waarmee ik over ontwikkelen en persoonlijke groei kan praten. Het leidt in het begin echter niet tot stabiele relaties, iets waar ik na twaalf jaar alleen zijn wel erg naar verlang. Ik besluit advies te vragen aan een professional, die me leert om hier anders naar te kijken. En met succes, want na enkele maanden ontmoet ik Steven. Iemand die ik met mijn oude bril bestempeld zou hebben als niet-spiritueel. Gelukkig besluit ik dat niet te doen. Steven is een diepvoelend mens en een man naar mijn hart met wie ik een hele fijne, intense liefde beleeft. Die ik was misgelopen als ik mijn oude wensbril had opgehouden. We praten inderdaad geen uren over spiri-zaken. Wel hebben we regelmatig een diepgaand gesprek over onszelf en het leven. Ik waardeer hem om zijn warme, zachte hart,

zijn onvoorwaardelijke liefde, betrouwbaarheid, zorgzaamheid, daadkracht en eerlijkheid. We houden zielsveel van elkaar.

Om je te helpen anders naar de eis 'spiritueel' te kijken, zou ik je mee willen nemen naar de definitie van spiritualiteit. Tegenwoordig gebruiken we het woord spiritualiteit als een brede aanduiding voor alles wat met het onstoffelijke bestaan te maken heeft.

Het spiritueel woordenboek zegt daarover: 'Zoals eten en drinken het lichaam voeden, wordt de geest gevoed door spiritualiteit. Het woord spiritueel is afkomstig van het Latijnse 'spiritus' dat adem, geest en ziel betekent. Er bestaat een stoffelijk leven (het lichaam) en een onstoffelijk bestaan (de geest).'

Ik geef je groot gelijk dat je een partner zoekt die zowel vanuit zijn geest als zijn lichaam leeft. Maakt het iets uit of je dat spiritueel noemt? Wie bepaalt eigenlijk wat en wie spiritueel is? In dit verband deel ik graag de woorden van Ben Bos, begenadigd psychosynthesetherapeut, spreker en verteller en een belangrijke leraar voor mij. Zijn eenvoudige vragen over spiritualiteit vormen voor mij de essentie. 'Wat is spiritueler? Verlicht raken door jarenlange meditatie of door de zieke buurvrouw kopjes soep te brengen?'

Een spiritueel persoon zal zichzelf waarschijnlijk niet zo gauw spiritueel noemen. Hij ziet het namelijk niet als eigen verdienste. Meer als een natuurlijke staat van zijn. Een werkelijk spiritueel iemand heeft een uitstraling van wijsheid, mildheid en humor. En doet ook gewoon boodschappen in de supermarkt of werkt in het bedrijfsleven.

De kans bestaat dus dat jouw potentiële partner zichzelf helemaal niet spiritueel vindt. Maar dat er wel een heel diep voelend en betrouwbaar mens in hem verborgen zit. En hoogstwaarschijnlijk ook nog andere kwaliteiten die jij zoekt.

Andersom kan het ook zo zijn, dat de man die zichzelf spiritueel noemt, vooral gebakken lucht verkoopt. Een kast vol spirituele boeken of een lange loopbaan met spirituele workshops is geen garantie voor ware spiritualiteit. Wat ik maar wil aangeven: werkelijke spiritualiteit is niet zo zichtbaar of hoorbaar. Dat is meer onopvallend en klinkt als gefluister.

Bij het expliciet zoeken naar een spirituele partner wil ik je eerst uitnodigen je eigen spirituele staat van zijn onder de loep te nemen. Pas daarna kun je ook voelen waar de ander zit. Binnen mijn programma's ontmoeten vrouwen zeker hun spirituele partner. Maar niet voordat ze eerst anders hebben leren kijken.

Ik heb nu een aantal verwachtingen, wensen of eisen beschreven die we als vrouw mogelijk van een man zouden willen of eisen. Dat kan ook in een relatie zo zijn. Maar ik kom ze vooral tegen bij de vrouwen die alleen zijn of zoekend naar een liefdespartner. Op datingsites en in gesprekken lopen we steeds tegen dit eisenlijstje aan. Ja, lieve vrouwen, we kunnen er wat van met z'n allen. We hebben zelfs nog meer, meestal onrealistische eisen. En focussen daar zo sterk op dat daar nooit, of alleen tijdelijk, een partner doorheen komt. Het zijn blokkades die vrouwen zelf opwerpen. Ik help ze met mijn programma's om anders te kijken. Verder dan hun lijstje.

Heb jij ook zo'n wensenlijstje? De dingen die daarop staan, zijn kennelijk ontzettend belangrijk voor je. Misschien omdat je ze gemist hebt in je leven of in een vorige relatie. Nu projecteer je dat verlangen op de toekomst, om zeker te zijn dat je nu wel de juiste man gaat vinden.

Natuurlijk mag je wensen en verlangens hebben. Maar als jij contacten vermijdt op deze gronden, loop je hele mooie kansen mis. Het is een valkuil bij het daten om elkaar te selecteren op een of meerdere van boven- en onderstaande criteria. Zoals:

Hij moet van reizen houden;

Hij moet hoogopgeleid zijn om op gelijkwaardig niveau te kunnen discussiëren;

Hij moet stijlvol gekleed zijn;

Hij moet romantisch zijn;

Hij moet een lezer zijn;

Hij moet net zo persoonlijk ontwikkeld zijn als ik;

Hij moet in de buurt wonen;

Hij moet van muziek houden;

Hij moet een opgeruimd huis hebben;

Hij mag geen kinderen hebben of hij moet kinderen hebben.

Ik zal nog een paar wensen of eisen toelichten, omdat ze vaak voorkomen. Herken je ze? Dan wordt het misschien tijd om je blikveld te verruimen of die andere bril op te zetten.

Hij moet sportief zijn.

Omdat je zelf heel graag en veel sport, wil je dat per se ook kunnen doen met je toekomstige man. Het mooiste is nog wel dezelfde sport! Jij bent bijvoorbeeld een echte mountainbiker en laat je op de datingsite nu een mooi geschreven profiel te-



Moodboard Laatste Liefde 2015

genkomen van een fanatieke hardloper. Gepassioneerd voor iedere marathon waar ook ter wereld. Wat hij schrijft over zichzelf en hoe hij in het leven staat, dat spreekt jou sterk aan. Zelfs de foto's kunnen jouw goedkeuring wegdragen. Maar met deze man kun je niet mountainbiken, dus reageer je niet op hem. Je reactie is dan niet verbindend omdat je de nadruk legt op het verschil tussen jullie.

Hoe had het ook kunnen zijn als je de andere bril op had? De bril waarmee je mogelijkheden ziet in plaats van beperkingen? Dan had je verbindend op hem kunnen reageren over jullie gedeelde passie: bewegen. Je zult dan in de toekomst regelmatig alleen of met anderen dan je partner sporten of je neemt elkaar mee in beider passies en gaat je verdiepen in elkaars sport. Belangrijkste is dat je met dit verschil een prima liefdesrelatie kunt hebben. Sporten is iets wat je doet, niet wat je bent.

Hij moet van dieren houden.

Lijkt een absolute voorwaarde als je zelf gek bent op dieren en ze ook hebt. Maar is het echt erg dat hij niet graag met je hond knuffelt zoals jij? Of niets met paarden heeft en er al helemaal niet op wil zitten? Dat hij echt een poezenman is en jij een hondenuitdrukker?

Nee, het doet er niet echt toe of dierenliefde er is of voor welk dier. Waar het wel om gaat en wat ten grondslag kan liggen aan deze wens/eis, is of hij zachtaardig is. Heb je de ruimte voor de kat, hond of welk dier dan ook, zonder dat je er dol op bent of zelf dieren hebt. Dat kan ook.

Je kunt een hele geschikte partner zijn met de juiste karaktereigenschappen zonder dat je iets met dieren hebt. Zoek naar wat jullie verbindt.

Hij moet vegetarisch zijn.

Ik benoem hier bewust ook de vegetarische voorkeur, omdat iedereen wel begrijpt dat een relatie niet afhankelijk is van de voedselvoorkeur. Dat het heel praktisch is als je beiden vegetarisch bent, begrijp ik. En ook dat je dezelfde waarden hebt over voedselproductie etc.

Maar... begrijp jij dan ook dat je hiermee de nadruk bij je lief vooral legt op één aspect van hem? De voedselkeuze.

Je voedselkeuze lijkt een eigenschap van het hart, maar is een persoonlijke beslissing die je neemt op grond van je gevoelens of ideeën. In principe toch een rationele keuze.

Een bepaalde voedselkeuze is mogelijk wel heel belangrijk voor jou, maar het is geen strikte voorwaarde om een stabiele, liefdevolle relatie te hebben.

Hij moet op de hoogte zijn van tantra, want dat vind ik de beste manier om je te verbinden in een relatie.

Het lijkt anders dan de voorwaarde ‘vegetarisch zijn’ omdat liefde en seksualiteit (waar tantra binnen relaties veelal mee verbonden wordt) duidelijker gerelateerd zijn. Kennis en kunde van tantra als voorwaarde stellen, is te kort door de bocht in mijn ogen.

Een opmerking over hoe de term tantra doorgaans wordt verengd tot seksualiteit, is hier wel op zijn plaats. Tantra is geen methode om je seksleven op te leuken, al wordt het wel vaak zo gezien. Op doorsnee datingsites schrijven mannen en vrouwen over tantra waar zij eigenlijk seksualiteit bedoelen.

Op enkele spirituele sites wordt deze associatie met seksualiteit minder gemaakt, omdat de tantrakenner of -beoefenaar wel weet dat tantra gaat over verbinden. Een diepere energetische verbondenheid van en met jezelf en/of met de ander. Dat dit vervolgens op seksueel gebied een extra dimensie geeft, is een mooie bijkomstigheid, maar geen doel op zich.

Er zijn duizend verschillende manieren om intimiteit te beleven. Seksualiteit is er daar een van. En tantrische seksbeleving is weer een van de vele manieren om seksualiteit te beleven. Een niet-tantrische partner ziet en beleeft seksualiteit niet per definitie alleen doelgericht of als lust.

Waarom zou je iemand selecteren op één aspect van de liefde? Deze voorwaarde weegt meestal zo zwaar bij de poort, dat er geen enkele geschikte partner binnenkomt omdat hij niet voldoet aan de tantrawens. Maakt hem dat tot een ongeschikte partner? Geenszins.

Zegt het iets over zijn hart? Zijn kwaliteiten als mens? Zijn capaciteiten om oprecht lief te hebben?

Hoe mooi en vervullend is het om je seksualiteit samen te ontdekken en te ontwikkelen. Wat een heerlijke nieuwe start voor jullie beiden. Wie weet heeft je niet-tantrische partner weer een heel eigen manier van liefhebben, die jij nog nooit ervaren hebt. Anders wil tenslotte niet zeggen minder of slechter. Verbreed je eigen blik en ervaringsveld met de ander en hij kan dit ook via jou doen.

Samenvattend:

Er zijn heel wat bezwaren te bedenken en te voelen om wel of niet met iemand af te spreken of een relatie te beginnen. Waar het mij om gaat, is dat je je bewust wordt van de manier waarop jij mogelijk naar mannen kijkt. Grote kans dat deze manier van kijken en vroege selectie de reden is waarom je (nog) geen stabiele relatie hebt.

Graag deel ik hier het verhaal van Joke, die zich steeds bewuster werd van haar onderliggende wensen of eisen. En ze had er een paar...

***Joke (61)** is een vriendelijke, hardwerkende Amsterdamse die een goed gevuld sociaal leven heeft met kinderen en kleinkinderen. Haar grote passie is reizen en de Kaaimaneilanden staan bovenaan haar bucketlist. Ze heeft last van haar heup en beweegt daardoor minder. Ook de verzorging van haar uiterlijk schiet er hierdoor wat bij in. De wensenlijst van Joke ziet er als volgt uit: hij moet in de buurt wonen, van reizen houden, er goed uitzien en fit zijn en een jonge uitstraling hebben. Helaas trekt haar profiel op de datingsite vooral mannen aan rond de 70, waarvan een groot deel kampt met gezondheidsklachten. Joke is daar geërgerd en boos over en vraagt zich af hoe dat toch kan. Als we dan samen haar eigen uitstraling bespreken, ziet ze pas echt wat ze zelf uitstraalt. Dit was eerder niet bespreekbaar. Ze moest kennelijk eerst doorkrijgen dat ze zo geen fitte leeftijdsgenoten ging aantrekken.*

Joke besluit het aan te pakken en laat zich helpen door de imagecoach en de lichamelijke houdingscoach van Laatste Liefde. Ook gaat ze consequent iedere dag fietsen en zwemmen, dat lukt wel met haar heup. Al binnen een paar weken ziet ze er anders uit. Ze draagt frisse kleuren die haar goed staan, heeft een gezonde blos en ze is mooi rechtop gaan lopen en staan. Al met al heeft Joke nu de passende, fitte uitstraling van iemand van 61. Dit is direct merkbaar op de site aan de reacties die ze krijgt. Al na enkele weken verschijnt Bob op haar scherm. Een actieve, leuke man van 63, met één probleem: hij woont in Nijmegen. Voor hem is het geen probleem, maar Joke ziet het als een obstakel. Toch besluit ze de afspraak te maken, omdat ze besloten heeft uit haar comfortzone te stappen. De eerste afspraak waarbij Bob naar Amsterdam komt, is aangenaam en hartelijk. In ons

na-de-afspraak-gesprek vertelt ze dat ze zich op haar gemak voelt bij hem en dat de tijd omvliegt.

Maar...er is één grote maar: Bob heeft een erg grote neus. Joke vindt het ook lastig om te zeggen, maar kan er ook niet omheen dat haar dit zeer stoort. Ze zegt letterlijk: 'Carla, wat je nu ook gaat zeggen, hier ga ik echt nooit aan wennen!' Om zeker te weten dat ze geen kans laat lopen, gaat ze toch voor een tweede afspraak. Nadien vertelt ze enthousiast van alles over hem en waar ze over gesproken hebben. Hij heeft haar duidelijk ergens geraakt. De neus komt niet ter sprake, dus vlak voor we ophangen vraag ik nog even 'voor de neus weg': 'Hé Joke, hoe zit het eigenlijk met die neus waar je de vorige keer over sprak?' 'O, nu je het zegt. Die heb ik helemaal niet meer gezien!' Mooi voorbeeld hoe je gevoelens je beoordelingsvermogen beïnvloeden. Einde verhaal en ze leefden nog lang en gelukkig? Nou, er is nog iets: Bob houdt niet van reizen. Liefst brengt hij de vakantie door op de Veluwe. Na de derde geslaagde afspraak vertelt Joke dat ze verliefd is. En de Kaaimaneilanden dan?

Joke antwoordt: 'Ach, al zit ik de hele dag met hem in een hutje op de hei, het maakt me niet uit als we maar samen zijn.' Een paar maanden later besluit Bob zelfs om geld vrij te maken om met haar op reis te gaan. Het ontroert mij als ze dat vertelt. Joke had de moed om haar wensenlijstje echt los te laten en werd daardoor zeer verrast door een man die bereid is nieuwe stappen te onderzoeken voor hemzelf en die zijn geliefde gelukkig wil maken.

Mijn eigen ervaring en die van veel vrouwen waar ik mee gewerkt heb, is dat alle bovenstaande wensen heel relatief worden als er liefde is ontstaan. Doordat je samen bent, beiden ontwikkelt en geraakt wordt in andere kanten van je persoonlijkheid. Dan accepteer je en geniet je ervan dat je andere hobby's, interesses en vrienden hebt. Je sluit compromissen. Maar die voelen dan niet als compromis of offer, omdat je over en weer dingen voor elkaar over hebt.

Tijd voor reflectie.

- Hoe ziet jouw wensenlijstje eruit?
- Herken jij jezelf in voorbeelden uit dit hoofdstuk?
 - Voel jij snel weerstand?
 - Zo ja, welke weerstand voel je?
- Ken jij de redenen van jouw alleen-zijn?

Wil je dit verder onderzoeken,
kijk dan op www.laatsteliefde.nl/onlinevervolgstappen

Realistische wensen en eisen

Er zijn natuurlijk relevante eigenschappen die absoluut wel nodig zijn, wil je je volgende relatie laten slagen en lang laten duren. Over die relatie-relevante eigenschappen moeten we juist heel kritisch zijn.

Hierover schrijf ik uitgebreid in 3.3: Waarom de prins ook op een grijs paard mag zitten.

Kom, laten we de zoektocht naar jouw man vervolgen. Daarvoor helpen we eerst een aantal fabels over de liefde de wereld uit.

“

Verliefdheid ervaren

kost maar een ogenblik.

Een echte liefde opbouwen kost tijd.

-Paulo Coelho-

”

Biografie Carla Ketelaar

Na mijn opleiding aan de sociale academie ben ik enkele jaren als sociotherapeut werkzaam geweest. Gevolgd door enkele omzwervingen over de wereld.

Ik werkte twintig jaar met plezier als directeur/eigenaar in de sport- en gezondheidsbranche. Toch bleef de sociale sector en het helpen van anderen mij aanspreken.

Zeven jaar vervulde ik management- en directiefuncties binnen de kinderopvang. Intussen doorliep ik een intensief persoonlijk traject, gesteund door opleidingen op uiteenlopende terreinen: o.a. Yoga en Shiatsu, Psychosociale therapie en Psychosynthese, Body language, Transformatiewerk en Essentiecoaching, Managementontwikkeling en Stressreductie.

In 2006 startte ik mijn psychosociale praktijk voor volwassenen. Het merendeel van mijn cliënten kwam met relatievraagstukken en vragen over de liefde. Hier kwam mijn 30 jaar kennis en ervaring goed van pas. Het gaf mij veel voldoening om hen te begeleiden. Vooral omdat ik het positieve effect zag van persoonlijke ontwikkeling op hun relaties en liefdesleven. Dit deed mij besluiten om mij volledig te specialiseren in de liefde.

In 2014 richtte ik Laatste Liefde op, waarin ik vrouwen help om de juiste liefdespartner te vinden. Nu is het mijn vak én mijn passie om de expert te zijn die ik destijds zelf zo gemist heb.

