

Wie past bij mij



Eric van der Veen

# Wie past bij mij

Copyright 2020 | Uitgegeven in eigen beheer  
Auteur: Eric van der Veen  
Jaar van uitgave: 2023  
Vormgeving en lay-out: Brave New Books

ISBN 9789464924442  
[www.bravenewbooks.nl](http://www.bravenewbooks.nl)

# Inhoud

INLEIDING	7
1. MIJN MISMATCHES	11
Lotte	13
Fleur	14
Ella	15
Vera	16
Saar	18
Tijd voor verandering	20
2. WAAROM RELATIES EINDIGEN	21
3. DE PERFECTE MATCH	29
De liefde	35
<i>Verliefdheid</i>	36
<i>Houden van</i>	41
Bij elkaar passen	44
4. SOORT ZOEKT SOORT	49
De verschillende matchingskenmerken	51
Eenvoudige versus complexe matchingskenmerken	54
Het matchingsmodel	55
5. EENVOUDIGE MATCHINGSKENMERKEN	59
6. COMPLEXE MATCHINGSKENMERKEN	81
Intelligentie	83
Humor	88

Liefdestalen	91
Seksvoorkeuren	98
Waarden (en normen)	101
Persoonlijkheid	103
7. DE PARTNERMATCHTEST	109
Eenvoudige matchingskenmerken	111
Humortest	113
Liefdestalentest	118
Seksvoorkeurentest	122
Intelligentietests	131
Waardentest	141
Persoonlijkheidstest	148
Totale matchingscore	155
8. MIJN PERFECTE MATCH	157
Nawoord	165
Bijlage 1 Partnerselectie door de jaren heen	167
Bijlage 2 Mijn zoektocht naar matchingskenmerken	169
Bijlage 3 De selectie van relevante matchingskenmerken	176
Bronnen	178

## Inleiding

*Don't make me sad, don't make me cry  
Sometimes love is not enough and the road gets tough,  
I don't know why  
Lana Del Rey*

Het bovenstaande citaat van Lana Del Rey, één van mijn favoriete zangeressen, geeft de kern aan van mijn worsteling op liefdesgebied van mijn twintigste tot mijn veertigste. In deze periode heb ik vijf relaties gehad, maar uiteindelijk werd één van ons of werden we beiden niet gelukkig en besloten we uit elkaar te gaan. Ik snapte toen niet, net als Lana Del Rey, waarom de relatie niet werkte. Er was toch altijd een overvloed aan liefde geweest? Langzaam begon ik te beseffen dat liefde alleen niet genoeg was. Blijkbaar is er meer nodig om samen gelukkig oud te worden.

Toen ik de veertig naderde, voelde ik sterk de behoefte uit te zoeken wat er naast liefde nog meer nodig is om samen gelukkig oud te worden. Dankzij deze zoektocht werd me duidelijk wat voor soort vrouw bij me past. Ook resulteerde de zoektocht in een plan om zo'n soort vrouw te vinden. Uiteindelijk ben ik in een gezonde relatie beland, waarin mijn partner en ik gelukkig zijn.

Aangezien ik iedereen een geschikte partner gun, heb ik besloten mijn aanpak in dit boek te delen. Uit de hoge scheidingspercentages blijkt namelijk dat ik niet de enige ben die worstelt met de liefde. Nu kun je als tegenargument opwerpen, dat je als vrijgezel ook heel gelukkig kunt zijn. Natuurlijk is dat voor velen ook het geval, maar veruit de meeste mensen zijn gelukkiger in een relatie. Dat is logisch, want een gezonde relatie biedt veel voordelen:<sup>1</sup>

1. Je hebt iemand bij wie je je verhaal kwijt kunt.
2. Je hebt iemand met wie je activiteiten kunt ondernemen.
3. Je hebt lichamelijk contact (een basisbehoefte van de mens), dus geen huidhonger.
4. Je voelt je geliefd.
5. Je voelt je minder of niet eenzaam.
6. Je hebt iemand met wie je seks kunt hebben.
7. Er zijn diverse financiële voordelen doordat je bepaalde kosten kunt delen.
8. Er is sprake van een stabiel, positief toekomstbeeld waarin je samen oud wordt.
9. Je hebt meer rust, doordat je niet meer bezig bent met het zoeken naar een partner.

Als jij wilt weten met wat voor persoon je de meeste kans hebt om gelukkig oud te worden en hoe je die kunt vinden, raad ik je aan verder te lezen. Misschien heb je net als ik meerdere relaties achter de rug en wil je er graag een voor de rest van je leven, of heb je nog nooit een relatie gehad en wil je een partner vinden die goed bij je past. Daarnaast biedt mijn aanpak inzichten als je in een ongezonde relatie zit en wilt weten of het de moeite waard is, ervoor te vechten. Ten slotte kan dit boek je helpen begrijpen waardoor relaties uit je verleden verbroken zijn.

Als het gaat om teleurstellingen in de liefde, ben ik – meer dan de doorsnee wetenschapper waarschijnlijk – een ervaringsdeskundige. Tijdens mijn studies heb ik diverse psychologievakken gevolgd, maar die gingen niet specifiek in op liefde en relaties. Wel kwam daarbij een belangrijk principe aan bod dat me geholpen heeft in mijn zoektocht: het soort-zoekt-soortprincipe. Hier kom ik later uitgebreid op terug.

Om me te verdiepen in de liefde en relaties, heb ik prachtige boeken gelezen, die ik je van harte aanbeveel als je meer over de desbetreffende onderwerpen wilt weten. Je vindt de titels van deze werken terug aan het einde van dit boek.



De structuur van dit boek is opgebouwd aan de hand van een model waar je allerlei soorten problemen mee te lijf kunt gaan. Dat model ziet er als volgt uit:

1. Probleem: wat gaat er niet goed?
2. Diagnose: wat veroorzaakt het probleem?
3. Ontwerp: hoe ziet de gewenste situatie eruit?
4. Plan: hoe komen we tot de gewenste situatie?
5. Evaluatie: is de gewenste situatie bereikt?

Aan het begin van elk hoofdstuk vind je dit model terug en zie je over welk deel ervan het betreffende hoofdstuk gaat.



# 1.

## MIJN MISMATCHES





## *Liefde is blind*

### **Lotte**

Toen ik twintig was en na een relatie van vier jaar gedumpt werd door Lotte,\* begreep ik er helemaal niets van. Terwijl ik haar als een prinses behandeld had, ging ze ervandoor met een man die op geen enkel gebied aan mij kon tippen. Tenminste, dat vond ik zelf.

Ik was weleens verdrietig geweest om een meisje, maar echt liefdesverdriet kende ik tot dat moment niet. Dat was nu wel anders. Als ik at, kreeg ik het voedsel simpelweg niet doorgeslikt. Als ik probeerde een hoofdstuk uit een studieboek door te nemen, kon ik halverwege de eerste pagina al niet meer vertellen wat ik gelezen had. De zin om mijn vrienden te zien was weg, en als ik ze zag, kon ik alleen maar over Lotte praten. Het ergste was dat ik me afvroeg of ik ooit weer gelukkig zou worden. Daarnaast bleef ik maar malen over de oorzaak van de breuk.

Om daarachter te komen, wilde ik met Lotte in gesprek. Ik dacht dat ik haar dan beter zou begrijpen en dat mijn verdriet zou afnemen als ze mijn vragen zou beantwoorden. Bovendien had ik daar in mijn ogen recht op na al die jaren samen. Gelukkig vond zij dat ook en was ze er toe bereid mijn vragen te beantwoorden. Helaas werd ik er niet wijzer van. Haar antwoorden sloegen helemaal nergens op naar mijn mening. Langzaam begon ik te beseffen dat ze tot over haar oren verliefd was op die andere man. En dat deed pijn, ontzettend veel pijn. Zoveel pijn zelfs dat ik soms stiekem op een bankje op het station ging zitten om maar

*\* Alle namen in dit boek zijn aangepast, zodat de betrokken personen niet herkend kunnen worden.*

een glimp van haar op te vangen. Ik weet nog dat ik toen dacht dat ik nooit dieper zou zinken.

Op dat bankje begon ik me af te vragen of die verliefdheid haar op de lange termijn gelukkig zou maken. Ik hield zoveel van Lotte dat haar geluk me zelfs toen nog bezighield. Het zal je niet verbazen dat ik ervan overtuigd was dat ze op de lange termijn doodongelukkig met die man zou worden.



## Fleur

Twee jaar later werd ik verliefd op Fleur. Ik kwam haar vaak tegen in een club in mijn woonplaats. Ze was niet meteen verliefd op mij, maar uiteindelijk sloeg de vonk ook bij haar over. We verschilden als dag en nacht, maar dat maakte me niets uit. In het Engels zeggen ze toch vaak: *‘Opposites attract’*? De spreuk *‘At first opposites attract, then opposites attack’* had ik toen nog nooit gehoord.

Naarmate de verliefdheid minder werd, begon de relatie ook stroever te lopen. Ik ben iemand die zijn gevoelens makkelijk uit, terwijl zij totaal niet over die van haar kon praten. Ik voelde dat haar geregeld zaken dwarszaten. Ze werd dan erg stil, lachte niet of nauwelijks meer, en had weinig zin om eropuit te gaan. Dat had niets met ons tweeën te maken, maar het had wel behoorlijk wat invloed op de relatie. Onze gesprekken verliepen dan als volgt:

Ik: Is er iets?

Fleur: Nee.

Ik: O, toch heb ik het gevoel dat je iets dwarszit. Maar dat klopt dus niet?

Fleur: Nee hoor, er is niets aan de hand.

Ik: Dus je bent gelukkig?

Fleur: Ja hoor.

Door dit soort gesprekken voelde ik me buitengesloten, zag ik geen toekomst voor ons en uiteindelijk verbrak ik de relatie. Ik krabde me naderhand wel achter de oren. Ik vroeg me af hoe het mogelijk was geweest dat ik een half jaar eerder nog dacht dat zij de moeder van mijn kinderen zou worden.



## Ella

Het duurde niet lang voor ik weer verliefd werd. De eerste maanden waren geweldig. Ella was avontuurlijk, vrolijk en ze had een klik met mijn vrienden. Maar naarmate de tijd verstreek, werd ze steeds jaloer-ser. In die tijd hingen er op verschillende plekken grote billboards langs de wegen met dames in Sloggi-ondergoed. Als we langs dat soort reclames reden, ontstond er een gesprek als volgt:

Ella: Keek je nou naar die wijven?

Ik: Nee, ik keek recht voor me.

Ella: Ach, man, ik zag je wel kijken.

Ik: Ik keek helemaal niet, omdat ik geen zin had in dit soort ge-doe.

Ella: Dus je wilt eigenlijk wel kijken?

Ik: [Zucht.]

Vervolgens escaleerde de situatie zo erg dat ik sterk de behoefte had haar uit de auto te zetten, zelfs als we op de snelweg reden.

Op een gegeven moment kon ik zelfs niet meer afspreken met vriendinnen zonder dat ze vroeg wat ik van hen wilde. Op het dieptepunt van de relatie stormde ze door mijn woonkamer en scheurde alle foto's waarop mijn vriendinnen stonden doormidden.

Later kwam ik erachter dat ze vreselijke dingen had meegemaakt in een eerdere relatie. Mijn redderscomplex kwam meteen naar boven, en ik besloot dat ik er alles aan zou doen om haar te helpen. Op internet ging

ik op zoek naar haar persoonlijkheidskenmerken, zoals haar extreme jaloezie en licht ontvlambare aard. Het waren eigenschappen die haar in mijn ogen erg in de weg zaten (en mijzelf ook). Al snel kwam ik tot de conclusie dat ze een borderline-persoonlijkheidsstoornis had. Aangezien ik geen afgestudeerd psycholoog was, besloot ik mijn gedachten voorzichtig met haar te delen. Tot mijn grote verrassing reageerde ze positief. Ze wilde zelf namelijk ook graag weten waarom ze zich zo gedroeg. Een psycholoog bevestigde niet veel later mijn vermoeden.

We dachten toen allebei dat we onze problemen konden oplossen omdat we de oorzaak ervan hadden gevonden. Helaas nam het aantal ruzies alleen maar toe, en ik kon steeds minder mezelf zijn. Toch lukte het niet om haar los te laten. Ik hield veel van haar, en iemand die zulke vreselijke dingen heeft meegemaakt, kun je toch niet nóg meer verdriet doen?

Wat ik eigenlijk nog erger vond dan haar gedrag was dat van mezelf. Ik ben iemand die het als het niet linksom lukt, het rechtsom probeert. Als ik een conflict heb met mijn partner, zal ik altijd proberen dat op een volwassen en respectvolle manier op te lossen. Maar krijg ik het conflict zo niet opgelost, dan ga ik andere manieren proberen. In de conflicten met Ella vertaalde dat zich in kwetsende opmerkingen van mijn kant. Ik wilde de vicieuze cirkel doorbreken. Uiteraard had mijn gedrag een averechts effect, en ik schaamde me er naderhand ook nog eens voor.

Uiteindelijk kreeg ik allerlei fysieke en emotionele klachten als gevolg van stress. Ook in dit geval moest ik uiteindelijk de knoop doorhakken en de relatie verbreken, want ik werd er doodongelukkig van.



## Vera

Ondanks alle tegenvallers in de liefde gaf ik niet op. Wel werd ik voorzigtiger en keek ik langer de kat uit de boom als ik een leuke vrouw



tegenkwam. Op een gegeven moment ging ik met vrienden op stap in mijn oude studentenstad. Op de dansvloer zag ik een vrouw. Ze danste heerlijk, en haar ondeugende blik trok me meteen aan. Het was duidelijk dat ze van het versierspel hield, en die uitdaging ging ik graag aan. Niet veel later waren we aan het scharrelen zonder dat er sprake was van een vaste relatie. Ik vond het wel best, want dat gaf me mooi de tijd om te ontdekken wie Vera was en of ze emotioneel stabiel was. Emotionele stabiliteit stond na mijn ervaring met Ella namelijk hoog op mijn wensenlijst. Een ezel stoot zich toch niet twee (of zelfs vier) keer aan dezelfde steen?

Hoe meer we elkaar zagen, hoe meer ik voor haar begon te voelen. Ze was wel een stuk jonger dan ik en studeerde nog, maar op veel vlakken pasten we goed bij elkaar. Ik had alleen één zorg: haar vader had een einde aan zijn leven gemaakt toen ze ongeveer tien jaar oud was. Als we daarover praatten, kwam ze nogal emotioneel over, en ik kreeg het gevoel dat deze traumatische ervaring bij haar later voor problemen zou kunnen zorgen.

Na drie mooie jaren werden we beiden minder gelukkig met elkaar. Het begon wat saai te voelen, en de behoefte altijd bij elkaar te zijn werd minder. Ik vond dat niet vreemd, want ik wist dat onze hersenen gestopt waren met het aanmaken van dopamine. Dopamine is een stof die we produceren als we sporten, lekker eten, seks hebben en – je raadt het al – verliefd zijn. Ik had dat al eerder meegemaakt met Lotte en wist dat je op een gegeven moment aan een relatie moet werken. In de periode dat de dopamine en allerlei andere stofjes hun werk doen, is dat niet of nauwelijks nodig. Het gaat dan allemaal vanzelf. Helaas houdt dat op een gegeven moment bij bijna alle stellen op.

Niet lang daarna begon ze zich steeds mooier te kleden en op te maken als ze naar haar werk ging. Ik vermoedde dat er minstens één collega was tot wie ze zich aangetrokken voelde. Toch bleef het nieuws uit dat ze zonder me verder wilde. Zelf was ik ook weleens een beetje verliefd geworden terwijl ik in een relatie zat, maar ik had besloten dat ‘houden van’ veel dieper gaat dan verliefd zijn. Als ik van iemand houd en ge-

lukkig ben in mijn relatie, kies ik dus altijd voor die persoon, ook als ik gevoelens krijg voor een ander. Het kon naar mijn idee bijna niet anders dan dat Vera er hetzelfde over dacht.

Op een gegeven moment werd Vera door haar moeder uitgenodigd voor een zweethutsessie. Een zweethut is een hut met in het midden een vuur met stenen. Over dat vuur wordt water gegooid, en de stoom zou een positieve uitwerking moeten hebben op geest en lichaam. Bij Vera gebeurde echter het tegenovergestelde. Ze kreeg een paniekaanval, en die werd alleen maar erger doordat ze niet wist wat de oorzaak was. Haar spiritueel ingestelde moeder wist dat ‘gelukkig’ wel: ik was de oorzaak, want wij pasten niet bij elkaar. Ik was niet spiritueel genoeg voor haar dochter. Vera kon op dat moment geen andere oorzaak bedenken en besloot twee weken bij haar moeder in te trekken om erover na te denken of ze met me verder wilde. Twee weken later kreeg ik te horen dat het uit was. En niet veel later vernam ik dat ze een relatie met een collega had.



## Saar

Aangezien ik een kinderwens had en inmiddels de dertig was gepasseerd, besloot ik niet lang stil te staan bij het verdriet om Vera. Eroverheen komen ging veel makkelijker en sneller dan ik had verwacht. Is omgaan met liefdesverdriet een kwestie van ervaring? Wellicht. Het duurde dan ook niet lang voor ik mezelf door vrienden liet koppelen aan Saar.

Saar was lief, echt superlief. Ik was nog nooit zo'n lieve vrouw tegengekomen. En aangezien lief zijn een karaktereigenschap is waaraan ik heel veel waarde hecht, voelde ik me meteen aangetrokken tot haar. Ook het feit dat vrienden ons gekoppeld hadden moest wel betekenen dat we goed bij elkaar pasten.

Omdat ze een kind had, bleven we anderhalf jaar lang ‘latten’. Zij woonde met haar zoontje in haar huis, ik in het mijne. Al die tijd hadden we geen ruzie of zelfs maar onenigheid. Ik weet nog dat ze op een gegeven