

Single of een relatie?

Of tegen wil en dank vrijgezel?

Het aantal single mannen en vrouwen in Nederland groeit. Waarom kiezen singles ervoor om single te zijn? Waarom zullen de meeste singles ook single blijven? Single of een relatie? Singles bewaken hun single bestaan zorgvuldig, maar dromen intussen van de perfecte partner.

Op hun zoektocht naar perfectie maken ze zichzelf van alles wijs, van het idee dat het leven al compleet is, tot de gedachte iemand nodig te hebben. Heeft de single dan toch een relatie, dan is het een onmogelijke liefde en zo blijft de single single.

<https://www.youtube.com/watch?v=9s1BtiW3wVk>

Of tegen wil en dank vrijgezel?

Er zijn vier redenen te bedenken waarom veel singles single blijven:

1. De samenleving hecht veel belang aan economische zelfstandigheid. Een wijze meid is op haar toekomst voorbereid, waren slogans om vooral er zelf voor te zorgen dat je economisch onafhankelijk blijft, je eigen boontjes kunt doppen.
2. Op dit moment worden in onze samenleving meer leefvormen geaccepteerd en single-zijn zou weleens het laatste taboe kunnen zijn. Men dient een relatie te hebben, anders tel je niet mee. Dat er andere leefvormen bestaan zoals woongroepen, LAT-relaties, familie-banden die aan je trekken omdat je de opvolger 'moet' worden van het familiebedrijf en op dit moment is jouw single-zijn een geschenk. Er staat geen druk op het vinden van een partner.
3. De samenleving is individualistischer geworden en als single kun je zeker in de stad, volop aan je trekken komen.
4. Samenleven met een partner betekent grote aanpassing. Je kunt die ander niet even modelleren naar jouw vereiste versie, waardoor veel singles ervoor voelen om single te blijven.

Wat te doen: single of een relatie?

Wanneer je op het platteland single bent, heb je het veelal moeilijker dan in de stad. De stad is anoniemer en niet iedereen zal onmiddellijk aan je hoofd zeuren: "Heb je nog geen partner?" In het dorp kun je die vraag niet ontlopen.

Wanneer je nu echter verlegen bent en nog geen enkele liefdeservaring hebt gehad, wordt het op het platteland alleen maar moeilijker. De spoeling is dun en de sociale controle is groot.

Hoe langer iemand single is, hoe kieskeuriger hij/zij wordt. Teveel wordt op uiterlijkheden gelet en te weinig op de juiste match. Om een goede match te krijgen, dien je te weten naar wie je op zoek bent.

Dogma's en vooroordelen

Uit mijn praktijk kan ik vijf vooroordelen of vaste overtuigingen halen die het belemmeren om op zoek te gaan naar een partner.

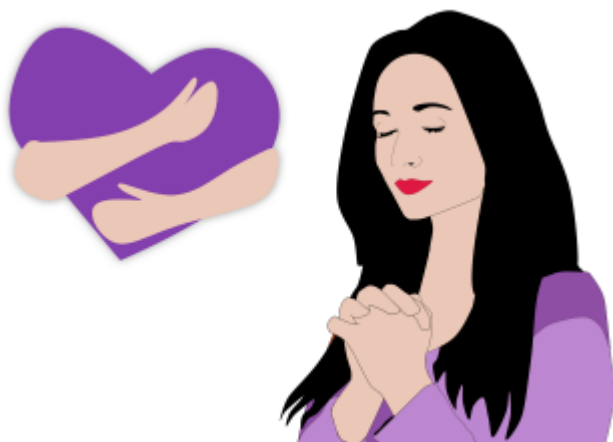
1. Ik heb niemand nodig om gelukkig te zijn.

Een absolute dooddoener, die deels wel waar is. Geluk moet niet afhangen van het hebben van wel of niet een partner. Geluk zit ook in jou en jij alleen kunt je gelukkig voelen als vrijgezel.

2. Ze zijn mij niet waard als ze me niet accepteren zoals ik ben!

Een mooie manier om nooit naar jezelf te hoeven kijken, naar jouw patronen en gedragingen die juist afstand scheppen in plaats van nabijheid. Het is belangrijk dat iemand dat eens tegen je gezegd heeft.

Ander dogma! Single of een relatie?



3. Alleen zijn is leuk!

De media laten ons twee beelden zien: de gelukkige single en het ideale paar. Opvallend dat veel avontuurlijke reizen, grote uitdagingen gekoppeld worden aan de single vanuit de gedachte dat alleen zijn heel leuk is. Het is meer een verkooptechniek waarmee gericht wordt op een financieel sterke doelgroep: singles met een eigen inkomen.

4. Mannen/vrouwen zijn bang voor mij!

Deze vond ik zelf nieuw maar door de uitleg van mijn client begreep ik die maar al te goed. Wanneer je lang single bent en gewoon bent om alles zelf te beslissen, kun je krachtig

overkomen en kun je de ander (de potentiële partner) overtroeven. Hij/zij zit niet op mij te wachten want die kan de eigen boontjes wel doppen.

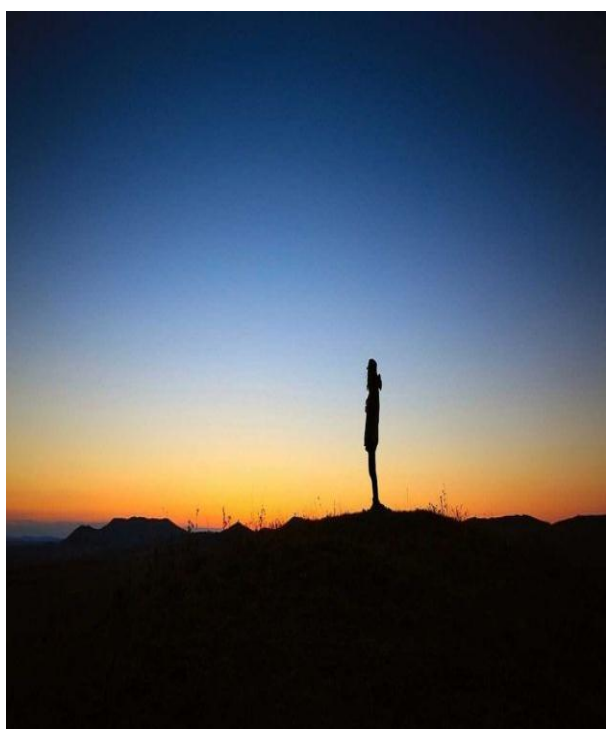
Deze ken je zeker ook! Single of een relatie?

5. Ik heb alles al!

Hoe vaak ik deze openingszin gehoord heb bij een intake-gesprek is niet te zeggen. "Ik heb alles al, maar ik ben niet gelukkig..." volgde dan vaak op deze zin. Alles hebben bestond dan voornamelijk uit materie, goede baan, eigen huis en auto voor de deur.

Wanneer ik dan vroeg: "Is dit ook waar je altijd op gehoopt had of wilde je iets anders?" kwam de reactie: "Ik kom toch niet voor niks naar je toe, ik voel me alleen en niet gelukkig. Ik wil mijn leven met iemand mogen delen!"

Wat heb je nodig in je zoektocht?



Het heeft me verbaasd hoeveel mensen zich focussen op het verlangen naar een partner, naar liefde, passie waarbij uiterlijkheden en lichamelijke aantrekkingskracht centraal stonden.

Veel van deze zoekers kwamen berooid thuis: niet de juiste match gevonden om de zoektocht dan maar op te geven.

Single of een relatie: wat heb je echt nodig?

Voor een goede relatie zijn drie aspecten volgens mij essentieel:

I. Relationele vaardigheid:

Vaardig zijn in communicatie begint al bij de eerste ontmoeting. Kom ik verder dan het woordje 'hallo', kan ik een gesprek gaande houden, weet ik de ander te interesseren met mijn gesprek of zie ik de ander juist afhaken? Ben ik in staat om het gesprek om te gooien of voel ik me dan een loser die

de ander niet kan boeien?

Voor deze vaardigheid hoef je niet langer weg te lopen. Er bestaan, overall cursussen om je beter te leren uitdrukken, om een gesprek te leiden, om een thema te leren kaderen.

Ben je boeiend genoeg van jezelf of heb je juist een laag zelfbeeld? Denk je dat anderen niet op jouw betoog zitten te wachten en ga je daarom liever alleen in een hoekje zitten met een boek of zonder jij je af aan de bar?

II. Emotionele intimiteit:

Waar hebben we onze intimiteit ervaren? Het begon al thuis. Was daar enige intimiteit waarneembaar: waaruit bestond die dan? Heb jij je ouders elkaar weleens zien liefkozen (een kus, en tikje op de schouders, een tik tegen de billen of een veel betekenende knipoog). Werd er over intieme zaken gesproken of juist gezwegen? Dan heb je geen scholing gehad en wanneer je later in je opleiding nooit je emoties mocht tonen, stomp je af. Onderdruk je daarmee alle emoties die door je lijf stromen?

Het bespreekbaar maken van je gevoelens is een creatief proces. En zoals ik in voorgaand artikel al betoogd heb, is het ontplooiën van onze creativiteit het meest essentiële waarde-proces binnen onze opvoeding. Kunnen verwoorden wat er zich in jou afspeelt, je emoties kunnen voelen en benoemen. Zowel positieve als negatieve emoties horen daarin een plek te krijgen: liefde naast jaloezie, eerlijkheid naast leugens.

III. Seksuele compatibiliteit:

Voor alles in onze samenleving dien je een diploma of certificaat te overleggen, maar niet voor de liefdeskunst. Het is alsof iedereen vanaf de geboorte seksueel vaardig genoeg is. Dat is de grootste leugen die we maar blijven herhalen. Seksualiteit zit tussen je oren: het zijn jouw gedachten, ideeën die erom vragen om concreet omgezet te worden in seksueel handelen.

Wanneer je nu een seksueel 'verknijpt' persoon bent, zul je dus ook 'verknijpte' seksuele handelingen verrichten. Hoeveel vrouwen zitten niet opgescheept met een narcist of een sadist terwijl ze die juist niet in bed willen hebben. De narcist denkt alleen aan zichzelf en de sadist wil je alleen maar pijn doen.

Maar de vraag is wel: wanneer ben je seksueel vaardig genoeg? Een vriendinnetje maakt nog niet dat je seksueel compatibel bent. Veel vrouwen waarmee je het bed gedeeld hebt, geeft geen garantie dat je een goede liefdespartner bent.

In de oude Indiase tempels werden alle seksuele variaties uitgebeeld en dit leidde tot vaardige mensen: men kon als het ware afkijken. Maar door de Engelse overheersing kwam hier een einde aan en verloren de tempels hun voorbeeldfunctie en overwoekerden de tempels na verloop van tijd.

Single of een relatie en op zoek naar jouw Romeo of Julia?

Annie M.G. Schmidt schreef in de 70er jaren een indrukwekkend lied, waarbij de pijn benoemd werd van de gay-single. Hoe kon hij een lief vinden wanneer homo-zijn zo in het taboe-hoekje zat? De tekst is nog steeds - helaas - actueel.

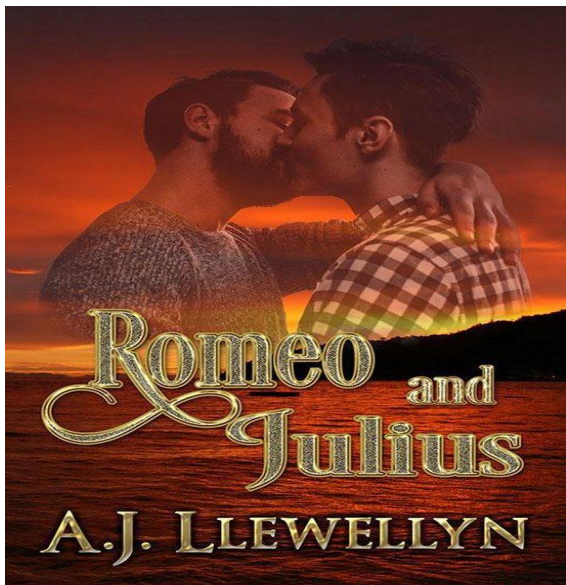
Sorry dat ik besta (1977) Muziek: Harry Bannink; tekst: Annie M.G. Schmidt,

Uit de musical 'Foxtrot', die speelt in de dertiger jaren

Al die honderduizend liedjes
Waar je mee wordt overspoeld
Songs en hits en melodietjes
Die zijn nooit voor ons bedoeld

Elke schlager, ieder wijsje
Altijd jongen, altijd meisje
I love you en ik hou van jou
Altijd man en altijd vrouw
Ieder vers en elke aria:
Romeo en Julia

Want zo is het toch mijn jongen



Want zo is het toch, mijn jongen,
Nooit is er een lied gezongen
Over de verboden kus
Van Romeo en Julius
Want daar zijn we nog niet aan toe -
Taboe, Taboe -
Geen aria's, nooit aria's
Voor de paria's

Veeg ons maar weg
Wrijf ons maar uit
We zijn een vlek op 't schone tafellaken
Van de nette erotiek
Voor ons geen achtergrondmuziek
Maar de stilte en de schaduw
Van het portiek

Liedjes klinken om ons heen

Liedjes klinken om ons heen
Zo gewoon en zo algemeen
Als confectie van C&A
Altijd Romeo, altijd Julia
Daar is de liefde voor bedoeld
Romeo en Julia



En dit is wat je denkt en voelt:
Sorry dat ik besta

Nooit in de zon,
En nooit in het licht,
Nooit op een feestje met ontroerde ouders.
Geen serpetines, versierde tent,
Geen tranen en geen sentiment,
Voor ons geen smachtende violen
Bij 't happy end

Romeo en Julius

Er moest toch een liedje zijn,
Al was 't alleen maar een refrein,
Al waren 't maar vijf regeltjes,
over Romeo en Julius

Maar daar zijn we nog niet aan toe -
Taboe, Taboe -
Geen aria's, nooit aria's
Voor de paria's

Maar over veertig jaar, wie weet,
Staan er liedjes in de hitparade,
Niet alleen maar over hij en zij,
Maar ook over hij en hij,
Liedjes over hem en hem,
Zonder aarzeling of rem
Dan zingt iedere romanticus
Heel gewoon, zo is het dus
Romeo en Julius

Single of een relatie?

Mag ik jou 5 tips aanreiken?

Kijk maar wat je ermee wilt doen. Deels zijn deze adviezen ontstaan na meer dan 40 jaar therapeutisch werken waarbij relatieproblemen centraal stonden maar ook single-mensen zich aan mij vastklampten als een laatste strohalm. "Wat moet ik doen, het lijkt wel of ik de liefde niet verdien?" was zo'n noodkreet.

Ook was er iemand in mijn praktijk die zichzelf volledig verloor in de ander, vanuit de gedachte: "Als hij maar gelukkig is, dan ben ik het ook!" Ze cijferde zichzelf volledig weg voor de ander, en toch vertrok die ander op een dag met de noorderzon. "Wat heb ik toch verkeerd gedaan?" was haar vraag. "Ik deed alles voor hem!"

Terug naar mijn tips en adviezen:

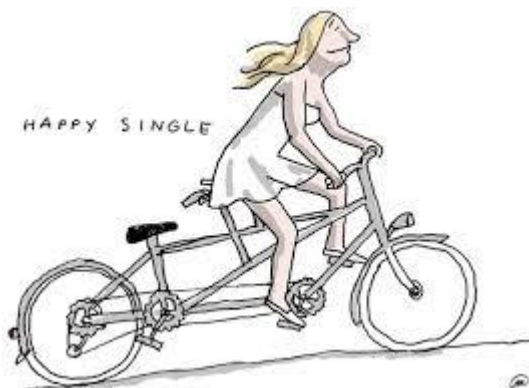
A. Eisen niet naar beneden bijstellen.

In de zoektocht van de single op zoek naar een relatie heb ik heel vaak gezien dat men met minder genoeg ging nemen. Men had een ideaal plaatje in het hoofd. Het is dan belangrijk om stil te staan bij dit plaatje: is het terecht en is het realistisch? Doe er dan daarna geen concessies aan.

"Ik zoek een lieve partner, zonder kinderen, maar nu heb ik iemand gevonden die werkelijk helemaal bij me past maar hij heeft al twee kinderen.....dat wordt dus niks!"

Is het nu goed om deze potentiële kandidaat af te wijzen? Of zou jij je eisen bij kunnen stellen? Hij voldoet aan de meeste wensen van jou, alleen hij heeft ook twee kinderen. Wat weerhoudt je wat betreft zijn kinderen?

B. Voorzichtig met social networks op internet.



Afgelopen week zag ik de titel van een boek "Honey" van Elly van Driel en las een korte beschrijving. Een eenzame vrouw was het slachtoffer geworden van een fake-vriend op internet. Ze was zo geveleid door zijn mooie woorden en toen hij aangaf met spoed enkele rekeningen te moeten betalen, maakte ze snel geld over naar haar 'geliefde'. Het hek was echter van de dam want daarna volgde bijna dagelijks een vraag voor ondersteuning. Ze had te maken met een nep-account en wellicht zat er een zwarte man uit Nigeria achter, waar deze zwendel een lucratieve bezigheid is geworden.

Men is heel goed in staat juist dat te zeggen wat jij zo graag wil horen. Je hebt lang geen lieve opmerkingen gehoord. Anderen zien je nauwelijks en nu is daar jouw ideale partner! Bescherm je voor deze emotionele chantage. Ik heb het nu van heel nabij zelf gezien en voel wat het doet met de ander: emotionele chantage leidt uiteindelijk tot pure machtsmanipulatie.

C. Wat voor vlees heb je in de kuip?



Hoe is het toch mogelijk dat juist singles die via social networks actief zijn, geen referenties natrekken en alles meteen voor zoete koek slikken. "Ja hij heeft een goede eigen zaak, is financieel onafhankelijk, is nu tijdelijk voor zaken in Amerika en heeft een grote aankoop moeten doen, waardoor zijn bank hem geblokkeerd heeft. Ik heb hem een voorschot gegeven omdat ik zeker weet dat het snel terugkomt!"

Zo begon een drama. De ander wilde niet luisteren en vond mijn opmerkingen getuige van angst.

"Heb je alle gegevens eerst nagetrokken?"

"Natuurlijk niet, dat doe je toch niet wanneer je iemand volledig

vertrouwt?"

"Jij gaat dus blindelings af op de woorden van de ander?"

"Ik wil het hier nu niet verder met jou over hebben, want jij hebt je oordeel al klaar!"

En hier stopte het gesprek.

D. Bezoek geen clubs voor eenzame harten

Wanneer je eenzaam bent en je wilt zo graag een relatie, dan is de verleiding groot om juist zo'n club te bezoeken. Je treft er echter alleen 'eenzame harten' aan, allemaal op zoek naar hetzelfde. En dan kan de spoeling dun worden. Het is juist aan te raden of om je in te schrijven voor een workshop waarbij je leert om je hart te openen, je voelsprietten te gebruiken, en je eigen wensen onder ogen te zien. In mijn workshop staan dan ook de 3 vaardigheden centraal: relationele communicatie, emotionele intimiteit en seksuele compatibiliteit.

E. Eerste indruk is bepalend.

Je hebt het al zo vaak gehoord: "Wat was je eerste indruk toen je hem/haar zag?"

Ik vind het opvallend hoe vaak de eerste indruk aan de kant wordt geschoven. Ik hoorde eens een cliënte zeggen: "Ik liep naar het altaar om te gaan trouwen en moest huilen....iedereen was geraakt omdat een huilende bruid zo mooi is, maar niemand vroeg me waarom ik huilde....ik wist namelijk dat dit huwelijk geen stand kon houden, wist dat ik lesbisch was maar had de vriendin van mijn leven nog niet gevonden en gaf mijn hart aan mijn tweede keus!"

Nieuwsgierig geworden voor de single-workshop?

Zo denken mannen en vrouwen over single zijn na je 30e



Bron: enquête onder 230 leden van eDating. Gemiddelde leeftijd 40 jaar. 63% vrouw ©Affinity 2015

Heb jij jezelf herkend in hetgeen ik beschreven heb? Voel je dat je om de hete brei heen draait in je zoektocht naar een relatie?

Ben je tevreden met het single-zijn, dan is deze workshop niet voor jou bedoeld!

Het is juist bedoeld voor hen die ongewenst single of vrijgezel zijn en die de eigen vaardigheden willen vergroten om daadwerkelijk op de relatie-markt te kunnen slagen.

Je bent van harte welkom in de eerste zomerworkshop van dit seizoen. Wanneer jij je tijdig aanmeldt, kan ik kijken of er een mogelijkheid is om met iemand mee te rijden want dan wordt de reis

naar de Dordogne al meteen een proces met jezelf.

Workshop vindt plaats van zondag 4 juli tot zaterdag 10 juli in Val de Louyre et Caudeau in de Dordogne o.l.v. Loek Knippels (relatie-therapeut/schrijver/agoog), kosten 1150 all in en wanneer je op het terrein wilt kamperen betaal je 300 euro minder.

Aanmelden voor 30 juni geen 1150 euro maar 950, liefst 200 euro korting!!