

# Een paar keer per jaar Valentijnsdag en *je ideale partner vinden*

Eigenlijk zou het jaar meer Valentijnsdagen moeten hebben. Op Valentijnsdag staat men immers onwillekeurig meer open voor contact. De interactie tussen mensen loopt gemakkelijker en de behoefte aan contact is eerder voelbaar. En van het een komt het ander. Vooral als je op zoek bent naar een relatie.

Het aantal singles stijgt zichtbaar: Nederland telt volgens recente CBS-gegevens ongeveer 3,3 miljoen alleenstaanden, waarvan 2,6 miljoen alleenstaande single te zijn. België telt volgens haar Ministerie van Binnenlandse Zaken ruim 1,6 miljoen singles. Veel van deze singles blijken uit onderzoek op zoek naar een lieve partner.

Wij hebben Valentijn als liefdessymbool hard nodig, met één Valentijnsdag per jaar komen we er dus niet. Genegenheid en liefde hebben meer tijd nodig. Maar als Valentijn ons helpt, kan de vonk zomaar overslaan en er verliefdheid ontstaan, wanneer je met iemand zielsverwantschap voelt. Als Valentijn dan met zijn sneltrein langskomt, moet je wel klaarstaan en op tijd instappen, anders laat je een mooie kans voorbijgaan. Hoe gaat dat in zijn werk? Wat komt er zoal bij kijken? Ik ga even op mijn psychologenstoel zitten.

## Aantrekkelijk zijn en contact

Actie leidt tot reactie. Wat je uitstraalt, krijg je meestal weer terug. Het begint met je openstellen voor iemand die op je weg komt. Als je lekker in je vel zit, is dat aan je te zien. Dat straalt zelfvertrouwen uit, het heeft iets aantrekkelijks. Houding, blik en stem horen bij elkaar. Ze geven iets weer van je innerlijk. De ogen, de mond en de gezichtsuitdrukking zijn het meest expressief en kunnen stralen. Ook handen, armen en benen kunnen boekdelen spreken. Contact en meer ontstaat gemakkelijk als je kleur geeft aan je leven en aandacht besteedt aan je aantrekkelijke en sexy kanten.

## (On)bewust voelen en chemie

Je aangetrokken voelen tot iemand heeft veel te maken met wat je als vertrouwd voelt. Dat hangt nauw samen met wat je in je jeugd hebt meegemaakt. Ik noem dat het kind in jou uit het verleden. Dat kind werkt nog steeds door en bepaalt mee of je iemand aantrekkelijk en sympathiek vindt. Je bent je van die onbewuste gevoelens niet altijd bewust. Je praat over een klik voelen met iemand, over chemie hebben met iemand. Onlangs vertelde een cliënte me in een coachingssessie: "Toen ik hem in de ogen keek, sprong er iets over. Ik wist al meteen dat ik met hem oud zou willen worden." Zij was zich er op dat moment niet van bewust, dat zij dit al eerder had gehad met twee relaties, die fout waren gelopen. Er komt dus bij het vinden van een ideale partner meer kijken dan alleen een klik of chemie. Belangrijk is een goed beeld van jezelf en je gevoelens te hebben. Denk daarbij ook aan de aard van de relatie met je ouders en belangrijke personen uit je jeugd. Hierbij moet ik denken aan bijvoorbeeld Hillary Clinton, die zich voortdurend teweer moest stellen, vooral tegenover haar dominante vader. Zij kiest dan toch – zoals ik zo vaak in mijn praktijk meemaak – voor een partner die sterk op haar vader lijkt, een vertrouwd gevoel. Maar na al die tijd de vrouw van de president te zijn geweest, kiest zij nu, als mogelijke presidentskandidaat, voor haar autonomie.

## Geluk voelen en relatie

Het gaat erom dat je je niet alleen aangetrokken voelt tot iemand, maar dat je met hem of haar ook gelukkig kunt worden. Je lijstjes met wensen over bepaalde uiterlijkheden en karaktereigenschappen, over een perfecte partner dus, zullen als het erop aankomt, moeten wijken voor wat we relatiegeluk noemen. Dat is een relatie waarin je langdurig gelukkig kunt zijn. Het gaat uiteindelijk om een stabiele relatie die steunt op liefde geven en ontvangen.

## Tot slot: Pas jij bij mij?

Een partner vinden die bij je past, is niet altijd gemakkelijk. Het meest logisch is het om die in je eigen kring te vinden. Maar daar iemand ontmoeten en een klik hebben, is niet vanzelfsprekend. Als dat niet lukt, kun je het natuurlijk ook zelf organiseren. Je kunt je persoonsprofiel op een datingsite zetten, of een bureau voor relatiebemiddeling inschakelen. Bij een relatiebureau krijg je bij het vinden van een partner ook begeleiding in de vorm van advies en bij enkele soms zelfs ook coaching.

Maar bij dat alles mag je niet in de valkuil terechtkomen van 'je bent wel leuk, maar ik wacht even af of er iemand tussen zit die ik nog leuker vind'. Ik wijs mijn cliënten daar ook altijd op.

En de ideale partner? Die zal duidelijk voor je kiezen en voldoende tijd en energie voor de relatie inzetten. Ook een goede balans aanbrengen tussen privé en werk. Een ideale partner is iemand met de nodige humor, die verbondenheid, en intimiteit en nabijheid wil. Iemand die ook buiten het bed echt om je geeft. Het is iemand voor liefde in je leven.



**COLUMN** PROF. ANTON VAN DER GELD

Prof. Anton van der Geld is Vlaams-Nederlands psycholoog en analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, in relaties en werk.

Hij is hoogleraar aan het BeNeLux-Universitair Centrum, is psychologisch adviseur en schrijft spraakmakende columns en boeken.

Voor contact: [Anton@beneluxuniversitaircentrum.org](mailto:Anton@beneluxuniversitaircentrum.org)  
Kijk ook op: [www.professorAntonvanderGeld.nl](http://www.professorAntonvanderGeld.nl)