

Toen ik in een grijs verleden studeerde, hield mijn beste vriend me regelmatig voor de gek vanwege de mannen waar ik op viel. Die zaten namelijk allemaal in dezelfde categorie: lang, slank en van het type 'onbegrepen creatieveling'. Zag ik ergens een jongen met een frons in zijn voorhoofd een moeilijk boek lezen, dan was ik al verkocht. Dat was trouwens wel een gevalletje 'pot verwijt de ketel dat-ie zwart ziet', want diezelfde vriend viel in kat-zwijn als hij een blonde jongen zag, liefst met bril. Waarom val je waar je op valt? Deels weten we dat wel te verklaren. Het herkennen van iets in een potentiële partner, zoals een gedeelde hobby, of wanneer iemand iets heeft wat jij juist ontbeert: geduld bijvoorbeeld. Maar de reden achter andere voorkeuren blijft toch grotendeels een mysterie.

LIEFDESKAART

Lifestylecoach Monica Wardenaar bedacht het datingconcept TypeDating (menstypes.nl). Ze is veel bezig met het begrijpen en inzetten van aantrekkingskracht in haar werk. «Echte aantrekkingskracht herken je aan 'de klik' die je voelt als je iemand voor het eerst ontmoet. Stel dat je op een vrijdagdag iemand tegenkomt. Jullie hebben een leuk gesprek, het voelt vertrouwd. Natuurlijk is het geen garantie dat een eventuele relatie succesvol is, maar: zónder zo'n klik is de kans op een duurzame relatie klein. Aantrekkingskracht is ook iets anders dan een fysieke match. Je kunt aantrekkingskracht voelen zonder dat er een fysieke match is, dat kan bijvoorbeeld een goede basis zijn voor een vriendschap.»

HEBBEN JE EXEN
VERSCHILLENDE
LOOKS? MISSCHIEEN
DELEN ZE WEL DIE
ENE KARAKTERTREK

DE WET VAN DE AANTREKKINGSKRACHT

Lifecoach Sabine Hess bouwde een theorie rondom de wet van de aantrekkingskracht, die bestaat uit de volgende aspecten.

1 GEDACHTES EN GEVOELEN «Als jij negatief over jezelf denkt of voelt, dan straalt je dat ook uit en wordt het veel lastiger om een partner te vinden die jou waardevol vindt.»

2 DOEN «Met alleen dromen schiet je niks op. Probeer te bedenken waar die droompartner zich zou kunnen bevinden en wat jij zou kunnen doen om hem of haar daar te ontmoeten.»

3 ONTVANGEN «Durf jij jezelf helemaal te geven, ook al is er een kans op teleurstelling?»

4 ACCEPTEREN «Houd je wensen binnen je eigen invloedssfeer. Je kunt niet afdwingen dat iemand zich net zo aangetrokken voelt tot jou, als jij tot de ander.»
(sabinehess.nl)

Dat je aantrekkingskracht voelt bij de een en niet bij de ander, komt bijvoorbeeld door de ervaringen die je gedurende je leven opdoet. De Nieuw-Zeelandse seksuoloog en psycholoog John Money noemt dit een 'liefdeskaart'. Van jongs af aan ben je onbewust bezig met het ontwikkelen hiervan, door het opslaan van indrukken en omgevingsfactoren. Van je oppas die een sarcastisch gevoel voor humor had, via de kleur ogen van je moeder tot de manier waarop je favoriete leraar op school praatte: al deze dingen samen zijn de puzzelstukjes die het beeld vormen van je ideale partner. Is die samengestelde partner een man met blond haar, dan zul je bij mannen met donker haar geneigd zijn te zeggen: dat is mijn type niet. Waarbij je, volgens Money, dan ook gelijk hebt.

Wardenaar: «In je hersenen is het limbische systeem onder andere betrokken bij emoties. Hier wordt fenylethylamine aangemaakt, een soort liefdesstofje. Dat creëert de vlinders in je buik en een energiek gevoel. Steeds wanneer je iemand tegenkomt die voldoet aan het beeld dat je in je hoofd hebt gevormd van je ideale partner, komen die gevoelens naar boven. Dat is echte verliefdheid, maar het zegt helemaal niks over of die persoon een goede match voor je is. Je weet namelijk nog niet of jullie karakters bij elkaar passen bijvoorbeeld.»

OPEN BLIK

Nou is het natuurlijk best zonde om een hele berg potentiële partners af te serveren vanwege een haarkleur. Gelukkig kun je verandering brengen in de zaken waartoe je je aange-trokken voelt. Al moet je dan wél eerst weten waar je precies op valt, en het liefst ook waar dat vandaan komt. Lifestylecoach

Wardenaar: «Stel: je weet niet beter dan dat je valt op 'foute mannen'. Al je gevoelens daarbij kloppen. Als je zo iemand ontmoet, vind je hem aantrekkelijk, het levert een chemische reactie in je lijf op. Maar je hebt áltijd een keuze wat je daar verder mee doet. Doe je wat je altijd hebt gedaan, of probeer je iets anders op datinggebied omdat wat je deed in het verleden niet goed werkte en je ongelukkig maakte?»

HET LIEFDES-STOFJE DAT JE AANMAAKT BIJ JOUW IDEALE TYPE, IS GEEN GARANTIE VOOR EEN MATCH

Misschien heb je wel een tikje brave collega, die je voorheen altijd afwees als hij je mee uit vroeg. Wie weet wat het je oplevert als je hem een kans geeft? Kijk je normaal gesproken

alleen maar naar mensen met een getinte huid, groene ogen en een lengte van minstens 1 meter 80, kijk dan bewust ook eens naar andere types in de trein, kroeg of op Tinder.

DATINGHORIZON

Dezelfde kledingsmaak, elkaars zinnen afmaken... sommige stellen lijken een kopie van elkaar. Andere koppels zijn juist als water en vuur: waar de één het liefst elke avond op de bank hangt, is de ander een notoire partyganger. Je kunt vallen op iemands brein, humor, uiterlijk. Een man op het eerste gezicht bloed-irritant vinden en later juist niet meer zonder hem kunnen, als je meer tijd met hem hebt doorgebracht. Of wanhopig proberen op die ene platonische vriend te vallen met wie je van die geweldige gesprekken hebt, terwijl de fysieke klik maar niet wil komen. Dan zijn er nog allerlei elementen die onbewust invloed op je hebben: iemands geur of stem bijvoorbeeld. Misschien denk je helemaal geen bepaald type te hebben waar je steeds op valt, omdat al je exen qua uiterlijk totaal verschillend waren, om er vervolgens achter te komen dat ze wél een opvallende karakter-trek gemeen hebben. Aantrekkingskracht is er in allerlei soorten en maten. Als het om dit onderwerp gaat, is er dan ook eigenlijk geen goed of fout. Alleen de mogelijkheid om een bewuste keuze te maken voor het verbreden van je datinghorizon, als het niet (meer) bevalt hoe het nu gaat. Wie weet zit je dan over een paar maanden naast iemand die je anders straal voorbij zou zijn gelopen, terwijl hij of zij juist degene blijkt te zijn die je gelukkiger maakt dan ooit. •

KRAMPACHTIG DATEN

RINKE (33) besloot het eens heel anders te gaan doen met daten, nadat ze meerdere stukgelopen relaties achter de rug had. «Op mijn 18de kreeg ik mijn eerste vriendje. Best laat, ik was dan ook erg blij dat ik eindelijk kon meepraten over sex en relaties. Iets te blij, denk ik nu, want ik was panisch dat hij me weer zou dumpen. Daarom deed ik alles om de ideale vriendin uit te hangen. Ik ging kijken naar al zijn voetbalwedstrijden, zelfs in de stormende regen, in mijn eentje. Mijn mooie jurkjes bleven in de kast hangen, want hij viel meer op tom-boy-achtige vrouwen. Ik ging me steeds krampachtiger gedragen en uiteindelijk stootte dat pleasende hem juist af: toen hij het uitmaakte zei hij er gek van te worden dat ik altijd om hem heen draaide. Dat had misschien een wijze les kunnen zijn, maar de volgende keer deed ik het doodleuk weer. Tijdens mijn studietijd deed ik elke week braaf de was voor een vriendje, inclusief strijken, zodat hij niet naar zijn moeder hoefde te reizen. Met iemand anders was ik pas een

paar maanden samen, toen ik besloot te verhuizen naar een andere stad, zodat ik dichterbij hem kon zijn – terwijl hij daar helemaal niet op zat te wachten, bleek al snel. De druppel was een paar jaar geleden. Ik had via Tinder iemand ontmoet op wie ik smoorverliefd was. Hij hoefde maar te piepen en ik stond al voor z'n deur. Terwijl hij andersom zelden of heel kortaf reageerde op mijn berichtjes. Opeens zei ik van hiphop te houden, want daar luisterde hij graag naar, en stond ik ongelukkig te zijn op vage feestjes in de hoop hem daar te spotten. Was ik dáár nou dertig voor geworden? Op dat moment maakte ik een bewuste keuze: ik zou proberen meer mezelf te zijn in relaties. Maar dat was en is niet makkelijk hoor. Als ik verliefd ben, moet ik me nog steeds inhouden om niet ja en amen te zeggen op alles. Maar dat ik het probeer, is voor mij al winst. Momenteel ben ik single en dat is oké, want ik vind nu: liever alleen zijn en mezelf, dan in een relatie met iemand bij wie ik me voordoe als een ander.»