

**HET  
RELATIE  
BOEK  
VOOR  
SINGLES**

AUKELIEN VAN ABBEMA

**HET  
RELATIE  
BOEK  
VOOR  
SINGLES**

AUKELIEN VAN ABBEMA

KokBoekencentrum Uitgevers – Utrecht

## **Disclaimer**

Alle casussen in dit boek zijn fictief. Ze zijn gebaseerd op samenvoegingen van echte verhalen, maar niet op specifieke personen. Mocht je denken jezelf te herkennen, dan komt dat waarschijnlijk door het feit dat er een paar grote verhalen zijn waar onze 'kleine' verhalen in passen.

Ontwerp omslag: Flashworks.nl, Kampen

Lay-out binnenwerk: Gewoon Geertje, Genemuiden

Auteursfoto: Martin Hogeboom

ISBN 978 90 435 4074 2

ISBN 978 90 435 4075 9 (e-book)

NUR 770

[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

© 2024 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

*We're all late bloomers when it comes to love.*

Over the Rhine, All my favourite people. *The long surrender*, 2011.



# INHOUD

Inleiding	11
<b>Hoofdstuk 1 - Mijn verhaal over single-zijn en daten</b>	<b>15</b>
Een eigen huis en single	17
Een droomteam	18
Leren daten	20
Hoe we onze dagen doorbrengen	21
Selectieve sociale angst	22
Aan de slag	24
Leren daten	25
Leren voelen en verbinden	27
Hechting en houd me vast	29
Het sprookje	31
Bespreekvragen	33
<b>Hoofdstuk 2 - De maatschappij en singles</b>	<b>34</b>
De vooroordelen	34
De realiteit van single zijn en daten	47
Veilige eenzaamheid	48
Singleschaamte	50
Hechting – de eerste duizend dagen	52
Samenvattend	54
Bespreekvragen	56

### **Hoofdstuk 3 - Vriendschap - je vrienden als hulpbron bij daten 57**

Hulpbronnen	57
Relatievaardigheden	61
Nabijheid – we worden vrienden met de mensen in onze buurt	62
Hoeveel uur duurt het om een vriendschap te ontwikkelen?	65
Samenvattend	67
Bespreekvragen	68

### **Hoofdstuk 4 - Single in therapie 69**

Cognitieve gedragstherapie bij daten	70
Emotionally Focussed Therapy bij daten	77
De interactiecirkel	81
Voelen in plaats van denken	83
De behoefte om ergens bij te horen	85
Tijd doorbrengen met elkaar	88
Samenvattend	90
Bespreekvragen	91

### **Hoofdstuk 5 - De eerste drie dates 92**

Een date is geen sollicitatiegesprek	93
Je relatie-cv	94
Chemie en zelfinzicht	95
Compatibiliteit	98
Je bent goed precies zoals je bent	99
De kracht van karakter boven <i>looks</i>	100
De FAQ's van datingseminars	102
Samenvattend	106
Bespreekvragen	106

### **Hoofdstuk 6 - De eerste drie maanden 107**

Bindingsangst	108
Je bindingsangst temmen	111
Kiezen – of wanneer kun je stoppen met zoeken	112

De <i>push</i> en <i>pull</i> van bindingsangst	114
De interactie tussen bindingsangst en verlatingsangst	115
Verlatingsangst	118
Samenvattend	120
Bespreekvragen	121

## **Hoofdstuk 7 - Relatievaardigheden** **141**

Vanuit jezelf en je eigen gevoel feedback geven	123
Bouwen aan een cultuur van respect en elkaar opbouwen	125
Verantwoordelijkheid nemen in een relatie	128
Kalmeer je lichaam	130
Wat je voelt, kun je helen	131
Hoe herken ik een goede relatie?	133
En ten slotte: vergeet je vrienden niet	136
Bonusvaardigheid: goed uitmaken	137
Samenvattend	140
Bespreekvragen	140

## **Hoofdstuk 8 - De eerste drie jaar** **141**

Van drie dates en drie maanden naar drie jaar	142
Should I stay or should I go?	143
De relatie redden door terug te gaan naar de start	145
In de herhaalde ervaring ligt de verandering	146
Still Face Experiment	148
Repareren van vermijdende hechting in de eerste drie jaar	149
'Ga gewoon trouwen en naar het platteland verhuizen'	151
Afhechten	154
De <i>mental load</i> en andere verhalen	155
Preventieve therapie	158
Samenvattend	160
Bespreekvragen	160



<b>Hoofdstuk 9 - Seks en hechting</b>	<b>161</b>
Wat is seks?	161
Hoe lang moet je wachten?	163
Het juiste moment	164
Geen relatie zonder seks?	166
Aanraking en oogcontact	168
Samenvattend	171
Bespreekvragen	171
<b>Hoofdstuk 10 - Duurzame relaties</b>	<b>172</b>
Over trouwen, samenwonen en scheiden	173
Liefde is de moeilijkste les	175
Duurzaam relatieverbond	176
De lessen van vijftien jaar datingcursussen geven en singles coachen	178
Samenvattend	183
Bespreekvragen	183
Dankwoord	184
Verder lezen	186
Eindnoten	188

# INLEIDING

Er was eens een prinses. Ze woonde met haar twee zusjes en hun vader in een groot kasteel. De prinses ontmoette een jongen. Hij was lief, zorgzaam en grappig, en ze vond hem erg knap. Ze werd verliefd. Hij was dan wel geen prins, maar ze wilde wel met hem trouwen.

‘Ik vraag je vader om je hand,’ zei de jongen op een dag.

Zo gezegd, zo gedaan. Ze aten met z’n allen, en de jongen was lief, zorgzaam en grappig. De koning zag het goedkeurend aan.

Na het eten vroeg de jongen de koning om een onderhoud. ‘Ik hou van uw dochter en wil graag met haar trouwen,’ sprak de jongen dapper.

‘Aha,’ reageerde de koning. En toen zweeg hij lange tijd. ‘Nee,’ zei hij ten slotte. ‘Nee, dat zal helaas niet gaan.’

‘Ach,’ zei de jongen, met een snik in zijn stem, ‘dat is heel verdrietig. Dan kan ik beter gaan.’ En hij vertrok.

Toen de koning terugkwam bij zijn dochters en ze hem vol spanning aankijken, barstte zijn oudste dochter in tranen uit. ‘Waar is mijn vriend?’ zei ze. ‘Wat is er gebeurd?’

‘Op dit moment is de knecht hem aan het terughalen,’ sprak haar vader. ‘Hij is namelijk vertrokken zoals een heer vertrekt wanneer hij “nee” hoort. Dat moest ik even checken. Ze zullen zo wel terug zijn. Jullie mogen trouwen.’

Deze parabel is me altijd bijgebleven. Zo herken je dus een goede man (of vrouw). De manier waarop iemand omgaat met grenzen zegt veel meer dan hoe iemand omgaat met aardig doen. Of: de manier waarop iemand omgaat met traag internet zegt meer over iemands karakter dan hoe iemand omgaat met snel internet. Bij wijze van spreken dus.

Dit boek gaat over singles, daten en over beginnende relaties. Singles zijn mensen die nooit een relatie hebben gehad en mensen die momenteel geen relatie hebben, dus die gescheiden zijn, of weduwe of weduwnaar zijn. Ongeacht je seksuele oriëntatie is daten iemand ontmoeten met de bedoeling die ander beter te leren kennen. Om een relatie te beginnen. En beginnende relaties zijn volwaardige relaties, met alles erop en eraan. Relaties die we net zo serieus mogen nemen als kleine baby's. Als we ze met net zoveel zorg en aandacht omringen, maken ze veel meer kans van slagen dan wanneer we twee mensen die net een relatie hebben aan hun lot overlaten.

Voordat ik hier verder op inga, zal ik me eerst even voorstellen. Mijn naam is Aukelien van Abbema, ik ben GZ-psycholoog en heb mijn eigen praktijk. Daar behandel ik zowel stellen als individuen binnen de Basis GGZ. Al sinds mijn opleiding maak ik deel uit van een fijne groep therapeuten onder de naam ELIAGG, een intervisieverband waarin we behandelingen bespreken, elkaar inspireren en met elkaar praten over de nieuwste ontwikkelingen in ons vak. Voor de GZ-opleiding werkte ik in diverse GGZ-instellingen. Ik heb met verslaafden, in de jeugdzorg en ook in de volwassenenzorg gewerkt. Daarvoor haalde ik een master in de filosofie en de psychologie, waarbij ik afstudeerde in de richting klinische psychologie. Mijn hart ligt al lange tijd bij het geven van therapie.

De theorie in dit boek is vooral gebaseerd op wat ik geleerd heb in mijn opleiding tot internationaal geregistreerd *Emotionally Focussed* (EFT)-relatietherapeut. Mijn eerste kennismaking met EFT was tijdens een *Houd me Vast*-seminar voor professionals, ergens in 2009. *Houd me vast* is de cursusvorm van de relatietherapie EFT. Als beginnend therapeut stelde ik de vraag: 'Vanaf welk moment in je relatie kun je deze principes leren? Hoelang moet je een relatie hebben voor dit nuttig is?'

'Goede vraag,' zei de docent, relatietherapeut en collega Peter Verboom. 'Geen idee. Drie jaar, vijf jaar? Als je in bepaalde patronen vastloopt.'

Ik dacht: waarom leren we singles deze principes niet? Ik was zelf single en zat nogal vast in een patroon van vooral zo min mogelijk daten, maar ik

## **Ik dacht: waarom**

## **leren we singles**

## **deze principes niet?**

wilde graag een relatie dus het leek me wel nuttig om alvast een voorschot te nemen op mijn portie relatietherapie.

In de jaren daarna leerde ik op een betere manier daten, en ik leerde over de principes van hechting binnen het proces van daten.

Daarover ontwikkelde ik een cursus en schreef ik een boek. Het is gek dat er duizenden boeken zijn over relaties en over de manier waarop je een relatie goed moet krijgen of houden, als je die eenmaal hebt. Zo zijn er ook duizenden boeken over *happy* zijn met jezelf in heel veel varianten. Maar over het proces van a naar b, van happy zijn met jezelf naar happy zijn met iemand anders lees je heel weinig.

Henry Cloud, een psychotherapeut waar ik ook veel van geleerd heb, vergeleek het ooit als volgt. Als ik vanavond iets met broccoli wil eten zoek ik recepten op voor iets met broccoli, niet voor iets met boontjes, want die wil ik niet eten. Als ik iets wil met mijn single-zijn, namelijk een relatie aangaan, dan wil ik recepten voor relaties, niet voor single-zijn. Dat hoeft ik niet, of dat heb ik al gehad. Ik ben al tevreden met mijn single bestaan. Ik ben alleen niet tevreden met mijn relatiestatus. Dus daar ga ik mee aan de slag. Mogelijk verandert daarmee mijn gevoel over mijn single-zijn ten goede. Dat is dan mooi meegenomen. Als je meer plezier hebt in je datingleven, heb je meestal ook weer meer plezier in je single-zijn. Maar wat ik weten wil is hoe ik niet meer single moet zijn. Hoe ik aan een leuke, duurzame relatie kom. Daar wil ik graag een recept voor<sup>1</sup>.

Dus daarom dit boek. Een relatieboek, maar dan voor singles. En dan met name voor singles die goed willen beginnen aan hun (volgende) relatie. Eerst gaat het over gedrag: wat is daten, hoe pak je dat aan, met wie en waarom? Daarna behandel ik gedachten: wat verwacht je van daten, hoe denk je over jezelf en hoe denk je over de ander als je iemand ontmoet? Vervolgens bespreek ik je emoties, je gevoel, je verliefdheid (voor zover dat gevoel is) en je onderliggende behoeften. En het effect daarvan op de ander, met wie je samen bent. Vervolgens gaat het over interactiepatronen tussen

jouw gedrag, gedachten, gevoelens en behoeften, en die van de ander. En dan zijn we bij het startpunt van relatietherapie.

Het eindpunt van daten is voor iemand kiezen. Na de honeymoonfase worden meestal de eerste barstjes zichtbaar. Je hebt iemand gevonden met wie je een patroon deelt, of dat nou een gezond of een ongezond patroon is. Hoe herken je een duurzame relatie? En hoe werk je daar zelf actief aan mee?

In dit boek gebruik ik alleen voorbeelden van mensen met een heteroseksuele oriëntatie, simpelweg omdat ik daar veruit het meest mee werk. Maar de principes zijn net zo goed toepasbaar op homoseksuele relaties. Dus lees gerust 'hij' waar 'zij' staat als dat beter bij jou past, of andersom. Daarnaast gebruik ik in dit boek regelmatig het woord 'trouwen' of 'huwelijksrelatie', als ik verwijs naar effecten van relaties op de lange termijn. Geregistreerd partnerschap zou vergelijkbare effecten kunnen hebben, maar omdat dat internationaal nog niet zo'n fenomeen is, en ook in Nederland nog niet heel lang bestaat, is dat moeilijker te onderzoeken en veel minder vaak onderzocht. Onderzoeksliteratuur hanteert meestal getrouwd zijn als maatstaf voor langdurige gecommitteerde relaties. Het is dus niet zo dat ik vind dat iedereen moet trouwen, al vind ik getrouwd zijn zelf best een aanrader.

Maar waarschijnlijk ben je, als je dit boek leest, vooral nog single en ben je daar een beetje klaar mee. Als het goed is kun je dan aan de slag. Dit boek kun je gebruiken als bespreekboek om met je vriendenkring of singlesteam verder te komen. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je daarom een aantal bespreekvragen. Er zijn mensen die leren door te lezen, andere mensen leren meer door het gelezene te bespreken met anderen, die in hetzelfde schuitje zitten. Doe dat vooral. *Let's dig in*, om met Jamie Oliver te spreken.



# MIJN VERHAAL OVER SINGLE-ZIJN EN DATEN

Onze maatschappij verheerlijkt het land tussen single-zijn en het hebben van een vaste, duurzame relatie. Single-zijn? Mwah. Je vastleggen in een geregistreerd partnerschap of trouwen? Suf, ouderwets. Maar ergens *in between*? Gaaf! Alles is nog mogelijk. Je hebt je nog nergens op vastgelegd, maar je bent gelukkig ook niet zielig alleen. Je bent een soort van beschikbaar, maar toch ook niet.

Ik weet nog dat een docent aan de universiteit waar ik studeerde, vertelde dat hij op wereldreis ging met zijn vriendin. Ze gingen trouwen, omdat ze in sommige landen geen gezamenlijke hotelkamer konden krijgen als niet uit hun paspoort bleek dat ze getrouwd waren. Alleen, hij was tegen het huwelijk. Het kon niet goed zijn om je zo vast te leggen. Hij trouwde dus alleen voor de vorm met haar, en na afloop van de reis zouden ze weer scheiden. Soms denk ik nog aan hen. Zouden ze nog samen zijn, nu, ruim twintig jaar later? Zouden ze nog een relatie hebben? Of zouden ze na de wereldreis ieder hun eigen weg zijn gegaan, een nieuwe liefde hebben gevonden, en daarmee verder gereisd hebben?

Uit alle onderzoeken blijkt dat een vaste relatie, vooral wanneer die contractueel is vastgelegd in een huwelijk of vergelijkbare vorm, ons emotioneel de meeste veiligheid biedt, waardoor we op ons gelukkigst zijn.<sup>2</sup> Dat heeft een neurobiologische achtergrond, waar ik in latere hoofdstukken uitgebreider op terugkom. Uit hersenscans blijkt dat onze hersens het minst actief zijn bij seks met een partner met wie we ons veilig verbonden voelen en met wie we

wettelijk getrouwd zijn. Onze hersenen zijn het minst actief wanneer we het meest ontspannen zijn. En wanneer we ontspannen zijn, hebben we de beste seks. Ook blijkt uit onderzoek keer op keer dat mensen in een huwelijksrelatie

## **Uit alle onderzoeken**

### **blijkt dat een vaste**

### **relatie de meeste**

### **veiligheid biedt.**

zich op de lange termijn gelukkiger voelen dan singles. Natuurlijk zijn er uitzonderingen; er zijn mensen die na een lang huwelijk toch gaan scheiden. Maar de meeste langdurige huwelijken houden stand. Resultaten uit het verleden bieden in die zin wel realistische verwachtingen voor de toekomst.

Vraag je (jonge) singles wat ze diep vanbinnen het liefst willen, dan antwoorden velen dat ze verlangen naar een vaste relatie, naar een huwelijk zelfs, het ultieme sprookje.<sup>3</sup> 'Als het zonder gedoe kan,' voegen ze er dan wel aan toe. Of: 'Als ik zeker weet dat het niet op een scheiding uitloopt.' En dan zijn we terug bij de bron van veel onvrede in onze huidige maatschappij: het leven is niet maakbaar. Helaas. We willen dat wel graag, maar geluk is niet maakbaar, gezondheid is niet maakbaar en ook een gelukkige, langdurige relatie heb je niet in de hand. Natuurlijk zijn er dingen die je kunt doen om gelukkig te worden. Net zoals er tips en adviezen zijn die je kunt opvolgen om gezonder te worden, of rijker, zijn er ook stappen te ondernemen om je kans op een gelukkige relatie te vergroten. Maar garanties zijn er niet. Sterker nog: als je je in het datingveld begeeft, weet je zeker dat je op een dag afgewezen zult worden. Anders doe je waarschijnlijk iets niet goed. Iemand die nooit afgewezen wordt, steekt nooit zijn nek uit, vraagt niemand iets. Je moet eropuit gaan, proberen, onderuitgaan en weer verder ploeteren, net zolang tot je iemand hebt gevonden die het geploeter waard blijkt te zijn. Die bij jou past. Niet de ware, niet de leukste, de liefste en zeker niet de knapste, maar wel jouw match, jouw liefde, jouw leukste. En het helpt om onderweg een paar dingen te weten.

## Een eigen huis en single

Toen ik 28 was, was ik bezig met mijn opleiding tot BIG-geregistreerd GZ-psycholoog, een specialisatie binnen de GGZ, en kocht ik een appartement in Amsterdam. Ik had een vaste vriendengroep overgehouden aan mijn studententijd. Ik ben christen en ging destijds naar een leuke, grote kerk vol singles, maar ik sprak er slechts een select gezelschap. En ik was single. Diep vanbinnen wilde ik niets liever dan een relatie. Maar het was niet oké om dat hardop te zeggen. Dan was je *desperate*. Of kennelijk zo stom dat je geen vent kon vinden of vasthouden. Zo dacht ik er in elk geval over, en ik dacht dat de mensen om mij heen ook zo naar me keken. Het leek me logisch dat anderen mij zagen als iemand met wie iets mis was, die het vermogen om een man te boeien of geboeid te houden miste. Ik had wel wat relaties gehad, maar nooit langer dan zes maanden. Ik had wat dates gehad, maar niet heel veel. Ik stond niet op datingsites, want dat vond ik 'stom' (lees: veel te spannend).

Vrienden om mij heen, de een na de ander, vonden een vaste relatie. Ze gingen samenwonen, trouwen, kregen kinderen. Zij leken verder te gaan met hun leven, terwijl dat van mij stilstond.

Ik was niet ongelukkig. Ik had mijn bezigheden, mijn fijne appartement, mijn eetafspraken en vakantieplannen. Maar gelukkig was ik meestal ook niet echt. Veel meer dan ik aan de meeste mensen durfde toegeven, miste ik een partner, een maatje, iemand om mijn leven mee te delen. Veel vaker dan ik hardop wilde zeggen huilde ik mezelf in slaap omdat ik geen vriend had. Veel vaker dan ik voor mezelf kon rechtvaardigen voelde ik me eenzaam, ondanks alle lieve mensen om me heen. Ik kon het soms bijna voelen: een muur van dikke, wollige eenzaamheid om mij heen. Onzichtbaar, maar voor mij wel bijna tastbaar.

Zeker, ik kon bij vlagen heel gelukkig zijn. Als ik op zaterdag in mijn eentje door de stad struinde, nadat ik lekker had uitgeslapen en uitgebreid had ontbeten. (Spoiler alert: die ochtenden mis ik nog steeds vaak in de chaos van mijn huidige gezin met drie kinderen.) Als ik met mijn muziek hard aan naar vrienden of familie reed. Als ik mijn lievelingseten kookte. En als ik dat dan lekker op de bank, met mijn favoriete serie aan, verorberde (yep, ook



dat mis ik nu). Maar veel, heel veel vaker was ik ongelukkig. Had ik een brok in mijn keel en een knoop in mijn maag. Piekerde ik me suf over wat ik kon doen om niet meer single te zijn. Moest ik afvallen? Ja, dat was het vast. Als ik vijf kilo minder zou wegen, zou ik wel mooi zijn, zouden mannen me wel zien staan. (Ik heb een gezond gewicht; dit was de invloed van de 'bikinilijf-industrie'.<sup>4</sup>) Veel vaker voelde ik stress in mijn lijf over daten, over potentiële partners die mij niet zagen staan. Mannen van wie ik dacht: wauw, die is gaaf. Die is nog single! Wat zou ik daar graag mee... Nou ja... Zoenen? Seks? Praten? Wat eigenlijk? Mijn leven delen! Samen zijn. Samen op de bank zitten eten met mijn favoriete serie aan. Samen op vakantie. Samen een weekendje naar ouders of vrienden of familie. Samen bestaan.

Voor het gemak sloeg ik het proces van elkaar leren kennen in mijn hoofd over. Ik dacht de persoon in kwestie op afstand al te doorgronden. Ik geloofde dat ik die persoon al kende, zoals je het in films of boeken vaak ziet en leest: de ware is iemand bij wie je het gevoel hebt thuis te komen, alsof je diegene al heel lang kent. Dan hoeft je niet te daten toch? Dan moet je gewoon goed opletten of je de ware ergens ziet.

### **Een droomteam**

Zo was er bijvoorbeeld een man voor wie ik als een blok viel op het moment dat ik hem zag. Zo leuk, zo charmant, zo knap. Zo geweldig aardig ook. Zo zorgzaam. Ik zag het helemaal voor me. Hij en ik zouden een droomteam zijn. Wat zouden we leuke kinderen krijgen! 'Wat een leuk stel', zouden mensen zeggen. Serieus, waarom hij niet zag wat ik zag, is me nog steeds een raadsel (al denk ik nu dat hij en ik geen match zouden zijn). Maar hij zag het dus niet. Hij zag mij niet op die manier staan. Of misschien wel, maar dan hield hij dat voor zich.

'Hij vindt je gewoon niet leuk genoeg,' zei een vriendin. 'Anders had hij wel zijn best gedaan.'

'Zullen we vrienden zijn?' vroeg de persoon in kwestie.

Veel later pas snapte ik dat zijn hechtingsstijl iets met de mijne deed, dat ik hem daardoor aantrekkelijk vond. Zijn ambivalente beschikbaarheid, enerzijds wel leuk en charmant, anderzijds niet terugbellen of afspreken,

**‘Maar je bent zo leuk!’  
‘De ware komt vanzelf.’  
‘Weet je wat jij moet doen? Eerst in je eentje gelukkig worden.’**

**Heb jij deze adviezen weleens gekregen? Dan is dit boek voor jou.**

Dit boek gaat over hoe je op een gezonde manier kunt daten, op een goede manier een relatie kunt beginnen en welke vragen daarbij relevant zijn. Wat zijn je uitgangspunten bij daten? Hoe is je relatie met jezelf en met de mensen om je heen? Hoe vind je iemand die bij je past? Hoe ga je om met afwijzing, en hoe wijs je zelf fatsoenlijk af? Maar vooral: hoe ontstaat een gezonde, veilige hechting tussen jou en je partner, zodat je straks geen relatietherapeut nodig hebt? Op deze en nog veel meer vragen geeft dit boek antwoord.



**Aukelien van Abbema (1981) is GZ-psycholoog, EFT-therapeut en schrijver van *Zinvol Daten* en *Single in de kerk*. Ze heeft een eigen praktijk in Zwolle en spreekt en schrijft regelmatig over (beginnende) relaties.**

**‘Aukelien beschrijft levendig de twijfels en angsten van singles.  
Een opbeurend en realistisch boek waarin je veel zult herkennen!’**

**– Karin Wagenaar, EFT-trainer en voorzitter EFT-Nederland**

ISBN 978 90 435 4074 2 | NUR 770



9 789043 540742



**KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT