

## Zit jij vast in de 'praatjesfase' met een date? 2 relatietherapeuten over hoe je uit die onzekere impasse raakt



⋮

Bron: Getty Images

Bijschrift

**Heb je al even heel leuk contact met een *love interest*, maar komt er maar niks meer van? Dan zit je misschien vast in de 'praatjesfase'. Twee relatietherapeuten geven toelichting en tips om tóch uit die impasse te raken. “Zelf veronderstellingen beginnen maken is gevaarlijk.”**

9 maanden. Zolang ben ik ooit in een 'praatjesfase' beland toen ik iemand leerde kennen. En ik ben écht niet de enige. Op sociaal medium TikTok is de term *'talking stage'* zelfs goed voor zo'n 750 miljoen views. Hoe die fase er precies uitziet? Je hoort elkaar dag in dag uit, gaat samen op date en doet misschien zelfs wel meer dan dat, maar wanneer 'Het Gesprek' in aantocht is over wat jullie toekomst is samen, klappen jullie allebei toe.

Noem de praatjesfase dus gerust het kantelpunt waarbij jullie klik twee kanten uit kan gaan: ofwel worden jullie serieus, ofwel belanden jullie in een zogenaamde *situationship* (*wel seks en affectie zonder het relatielabel, red.*). Verwarrend en frustrerend.

## Reden nummer één: volgt er misschien nog een betere match?

“De reden waarom zoveel duo’s in een praatjesfase terechtkomen, ligt ongetwijfeld deels bij sociale media”, vertelt relatietherapeute Sarah Hertens. “Stel, je bent actief op een datingapp. Dan is de gedachte dat er een betere of knappere potentiële partner volgt, heel verleidelijk. Die zee aan mogelijkheden zorgt ervoor dat je de knoop minder snel doorhakt.”

Dat mensen tegenwoordig meerdere personen tegelijk daten, speelt ook mee. “Want hoe weet je of die ene op termijn leuker is dan de andere? Je opties openhouden — en dus in de praatjesfase blijven — geeft je tijd om dat uit te zoeken”, vult relatietherapeute Vanessa Muyldermans aan.



Bron: Getty Images

Bijschrift

Ook vorige negatieve ervaringen op relatief vlak of angst om je te settelen hebben een invloed. “Zo’n praatjesfase voelt dan als een veilige keuze, omdat nog niets officieel vastligt en de kans om gekwetst te worden kleiner lijkt. Maar zo werkt het niet, want dan laat je die negatieve ervaringen winnen.”

## Geeft stress en doet je piekeren

Toch hoeft zo’n praatjesfase niet meteen zo negatief te zijn. In het begin helpt het je om elkaar beter te leren kennen. Je kan langer nadenken over je berichten, voelt je rustiger in het contact met de ander. Maar als je lang in die fase blijft hangen, dan wordt het geen lachertje. Hertens: “Emotioneel kan zo’n situatie op den duur erg wegeen. Zeker als de ene persoon twijfelt en de andere de stap naar een relatie wél wil wagen. Dat geeft stress en doet je piekeren.”

Als jij je goed voelt bij de persoon, jezelf kan zijn én de partner kan zijn die jij wíl zijn, dan moet je gewoon durven springen.

Sarah Hertens, relatietherapeute  
Organisatie van de geciteerde

“Als je lang in zo’n situatie blijft, dan bestaat de kans ook dat je veronderstellingen gaat maken”, zegt Muijldermans. “Dat is gevaarlijk, want misschien kloppen die niet met de realiteit en dat kan jou erg onzeker maken en doen twijfelen aan de band tussen jullie. Ben je wel goed genoeg? Dat kan ervoor zorgen dat de vlam op termijn zelfs soms uitdooft.”

## Eerlijkheid duurt het langst, maar liefst niet té lang

Hoe je dan uit die praatjesfase geraakt? “Simpel”, zegt Muijldermans. “Je moet altijd eerst naar jezelf kijken. Wat voel jij? Hoe zie jij de situatie? Eens je je daarvan bewust bent, dan moet je je gevoelens communiceren.” Ook over enige veronderstellingen die je koestert in de praatjesfase, moét je praten, zegt Muijldermans. “Stel, jij wil elke week afspreken en de ander persoon vindt tweewekelijks ook goed. Als jullie dat al weten van elkaar, dan helpt jullie dat met de situatie om te gaan.”

Hertens: “Eerlijkheid duurt het langst en het helpt je te weten waar je aan toe bent. Ik geloof ook dat er voor elk van ons meer dan één liefdesmatch op deze aardbol rondloopt. Het gaat om het totaalpakket. Als jij je goed voelt bij de persoon, jezelf kan zijn én de partner kan zijn die jij wil zijn, dan moet je gewoon durven springen.”



Bron: Getty Images/Maskot

Bijschrift

“Een eerste, kleine stap in de goede richting kan dan zijn dat jullie het label van ‘exclusiviteit’ gaan hanteren. Je kan bijvoorbeeld je Tinderprofiel al verwijderen of onzichtbaar maken”, zegt Hertens. “En dan komt het moment dat je jezelf kwetsbaar moet opstellen en dé vraag moet stellen: ‘Wat zijn wij nu eigenlijk?’ Als jij de nood voelt om dat te weten, dan heb je niks te verliezen.”

“Die duidelijkheid is heel belangrijk, ook al is het antwoord negatief. Je weet dan tenminste hoe de andere persoon naar jullie relatie kijkt. Als hij of zij de relatie toch wil beëindigen, dan doet dat pijn. Maar dan kan je tenminste wel vooruit.”

## Gouden tip: blijf samen groeien

Wie niet ingrijpt, kan wel degelijk eeuwig in zo’n praatjesfase blijven zitten. Het is natuurlijk niet de bedoeling om druk te zetten op een ontluikende liefde, maar het ideaal ziet er anders uit, zegt Hertens. “Je moet vooral altijd het gevoel hebben dat jullie samen iets aan het opbouwen zijn. Het gevoel dat je

aanmoddert, maakt je onzeker. Dat gaat op den duur wegen en dan loopt het soms fout af. Samen het gevoel hebben dat jullie groeien, is het allerbelangrijkste.”

### **Lees ook:**

Dating Dictionary: dit zijn 13 woorden die je moet kennen als je start met online daten

(<https://www.hln.be/nina/dating-dictionary-dit-zijn-13-woorden-die-je-moet-kennen-als-je-start-met-online-daten~aef07d3e/>).

40 Vlamingen verklappen wat iemand goed maakt in bed. “Er zijn toch echt wel bepaalde skills”

(<https://www.hln.be/nina/40-vlamingen-verklappen-wat-iemand-goed-maakt-in-bed-er-zijn-toch-echt-wel-bepaalde-skills~ac3a36ad/>).