

Psychologie van de matchmaking

Wat vijf studies naar professionele matchmaking laten zien over persoonlijkheid, zelfwaardering, hechting en de stap van kennismaking naar relatie

Waarom vindt de ene single vanuit een kennismaking een partner, terwijl een ander – ondanks een duidelijke relatiewens en voldoende mogelijkheden om iemand te ontmoeten – blijft vastlopen? Die vraag vormde het uitgangspunt van mijn promotieonderzoek aan de Open Universiteit. In vijf empirische studies onderzocht ik welke psychologische factoren samenhangen met het daadwerkelijk ontstaan van een relatie binnen professionele matchmaking. Daarbij stonden drie psychologische domeinen centraal: **persoonlijkheid, zelfwaardering en hechting**.

Een bijzondere onderzoekscontext

Veel wetenschappelijk onderzoek naar daten en partnerkeuze richt zich op jonge deelnemers, datingapps, speeddating of experimentele situaties. Daarbij wordt vaak gekeken naar de eerste fase van contact: vindt iemand de ander aantrekkelijk, wil hij of zij contactgegevens uitwisselen of bestaat er belangstelling voor een volgende afspraak?

Mijn onderzoek vond plaats binnen professionele matchmaking. Daar begint het proces anders. Een matchmaker leert cliënten uitgebreid kennen en kijkt niet alleen naar leeftijd, opleiding of interesses, maar ook naar waarden, levensvisie, leefstijl, relatieverwachtingen en toekomstwensen. Op basis daarvan wordt gezocht naar een mogelijke partner. De kandidaat wordt eerst inhoudelijk beschreven; een foto vormt niet de eerste toegangspoort tot het contact. Bovendien stopt de begeleiding niet zodra twee mensen aan elkaar zijn voorgesteld.

Dat bood de mogelijkheid om een andere vraag te onderzoeken dan in veel datingonderzoek centraal staat. Niet alleen: **‘vindt iemand de ander interessant?’**, maar: **‘groeit een voorgestelde kennismaking daadwerkelijk uit tot een relatie?’**.

Een succesvolle match werd daarbij niet gebaseerd op een eerste indruk of de wens om elkaar nog eens te zien. Er werd gekeken of beide personen na drie maanden daten, volgend op de introductie door de matchmaker, aangaven dat er daadwerkelijk een relatie was ontstaan.

Persoonlijkheid en liefde

Een van de eerste vragen was of persoonlijkheid voorspelt wie uiteindelijk een relatie vormt. Daar was vanuit eerder onderzoek goede reden voor. Persoonlijkheid blijkt op verschillende momenten in het relationele proces relevant te kunnen zijn. In onderzoek naar eerste ontmoetingen en speeddating zijn persoonlijkheidskenmerken in verband gebracht met aantrekkingskracht en wederzijdse interesse. Ook binnen bestaande relaties worden verbanden gevonden tussen de bekende Big Five-persoonlijkheidskenmerken (extraversie, vriendelijkheid, consciëntieusheid, emotionele stabiliteit en openheid) en bijvoorbeeld relatietevredenheid, stabiliteit en de manier waarop partners met conflicten omgaan. Je zou daarom kunnen verwachten dat persoonlijkheid ook iets zegt over de stap daartussen: wie vanuit een kennismaking daadwerkelijk een relatie vormt. In mijn onderzoek werd gekeken naar Geen van deze vijf kenmerken voorspelde wie uiteindelijk een relatie vormde. Dat betekent niet dat persoonlijkheid onbelangrijk is in de liefde. Het betekent iets

specifiekers: eigenschappen die kunnen samenhangen met succes bij een eerste ontmoeting of met het functioneren binnen een bestaande relatie, hoeven niet automatisch te voorspellen wie de overgang maakt van kennismaking naar relatie.

Mogelijk speelt daarbij ook de context waarin mensen elkaar ontmoeten een rol. Binnen professionele matchmaking vindt al vóór de eerste ontmoeting een inhoudelijke selectie plaats. Mensen hoeven zichzelf niet uitsluitend via een snelle eerste indruk aantrekkelijk te maken voor een onbekende. Mijn onderzoek heeft professionele matchmaking echter niet rechtstreeks vergeleken met bijvoorbeeld datingapps of speeddating. We kunnen daarom niet concluderen dat matchmaking het effect van persoonlijkheid wegneemt. Wel roept de uitkomst de vraag op of de betekenis van persoonlijkheid mede afhankelijk is van **de context en de fase van het relationele proces**.

Zelfwaardering en liefde

Ook zelfwaardering was een voor de hand liggende kandidaat. Uit eerder onderzoek weten we dat zelfwaardering samenhangt met verschillende aspecten van sociaal en relationeel functioneren. Mensen met een positievere zelfwaardering ervaren gemiddeld meer vertrouwen in sociale en romantische situaties en zijn doorgaans minder gevoelig voor afwijzing. Binnen bestaande relaties worden eveneens verbanden gevonden tussen zelfwaardering en relationeel welzijn. Daaruit zou je kunnen verwachten dat iemand met een hogere zelfwaardering ook gemakkelijker de stap van kennismaking naar relatie maakt.

In mijn onderzoek bleek dat niet het geval. Zelfwaardering voorspelde niet wie uiteindelijk een relatie vormde. Dat gold zowel voor zelfwaardering die bewust met vragenlijsten werd gemeten als voor impliciete, automatische associaties die met reactietijdtaken werden onderzocht. Dat betekent wederom niet dat zelfwaardering onbelangrijk is. Het onderzoek laat alleen zien dat zelfwaardering in deze context geen eenvoudige voorspeller was van de specifieke uitkomst die centraal stond: **ontstond er na een voorgestelde kennismaking daadwerkelijk een relatie?**

De studies naar impliciete processen leverden daarnaast een methodologisch inzicht op. Wat mensen bewust over zichzelf rapporteren en wat met automatische associaties wordt gemeten, blijken niet simpelweg twee verschillende manieren te zijn om precies hetzelfde psychologische proces vast te leggen. Ook het samenvoegen van expliciete en impliciete scores tot één zogenaamde discrepantiescore bleek problematisch. Twee mensen kunnen dezelfde verschillscore hebben, terwijl hun onderliggende scores en daarmee hun psychologische profiel sterk van elkaar verschillen. Voor onderzoek is het daarom zuiverder om beide componenten afzonderlijk te blijven bekijken.

Bij hechting ontstond een ander beeld

Ook hechting werd onderzocht omdat daar vanuit eerder onderzoek duidelijke aanwijzingen voor bestonden. Hechtingstheorie beschrijft hoe ervaringen in belangrijke relaties mede samenhangen met verwachtingen over jezelf en anderen in nabijheid en verbondenheid. Vooral hechtingsangst wordt in eerder onderzoek in verband gebracht met onzekerheid over de beschikbaarheid van de

ander, behoefte aan bevestiging en gevoeligheid voor mogelijke afwijzing. Vermijdende hechting hangt vaker samen met moeite met afhankelijkheid, emotionele nabijheid en commitment. Veel van deze kennis komt echter uit onderzoek naar bestaande relaties of naar afzonderlijke onderdelen van het datingproces. Veel minder is bekend over de vraag of hechtingsstijl ook voorspelt wie vanuit een concrete kennismaking daadwerkelijk een relatie vormt.

Daar vonden we wél een verschil. Vooral deelnemers met een fearful, of angstig-vermijdende, hechtingsstijl vormden minder vaak een relatie. Bij deze hechtingsstijl bestaat een ingewikkelde combinatie: iemand kan sterk verlangen naar verbondenheid en tegelijkertijd onzeker zijn over zichzelf, de ander of de veiligheid van nabijheid. De wens om dichtbij iemand te komen kan daardoor samengaan met angst om gekwetst of afgewezen te worden.

Het verschil was ook praktisch goed zichtbaar. Van de deelnemers met een fearful hechtingsstijl vormde ongeveer de helft een relatie, tegenover ongeveer 80 procent van de deelnemers met een andere hechtingsstijl. Dat betekent nadrukkelijk niet dat een fearful hechtingsstijl bepaalt of iemand wel of geen relatie kan krijgen. Ook binnen deze groep vormde een aanzienlijk deel van de deelnemers een relatie. Wel was relatievorming in deze onderzoeksgroep duidelijk minder waarschijnlijk. En nog iets is belangrijk: het onderzoek laat een verband zien, maar verklaart niet rechtstreeks **waarom** dit verschil ontstond. Juist die vraag wordt interessant wanneer we de onderzoeksbevinding naast hechtingstheorie en de dagelijkse praktijk leggen.

Wanneer eerdere ervaringen mee gaan spelen

Hechting ontstaat niet in een vacuüm. Eerdere relationele ervaringen kunnen mede kleuren wat iemand van zichzelf, van anderen en van een relatie verwacht. Daardoor kunnen twee mensen hetzelfde gedrag van een nieuwe partner heel verschillend interpreteren. Stel dat iemand pas laat op een bericht reageert. Dat kan eenvoudig betekenen dat hij of zij het druk heeft. Maar voor iemand die sterk rekening houdt met mogelijke afwijzing, kan hetzelfde gedrag onmiddellijk een andere betekenis krijgen: *hij is blijkbaar niet echt geïnteresseerd, ik kan haar niet vertrouwen of dit gaat waarschijnlijk toch mis*. In de praktijk zie ik regelmatig dat zulke interpretaties een belangrijke rol spelen bij de beoordeling van een nieuwe partner. Soms wordt heel snel geconcludeerd dat er geen klik is, dat de ander niet geschikt is of dat het contact niet goed voelt.

Dit roept een belangrijke vraag op: **reageren mensen bij een nieuwe partner altijd op wat er in het hier en nu werkelijk gebeurt, of spelen verwachtingen uit eerdere ervaringen soms mee in de manier waarop zij die nieuwe ontmoeting beoordelen?**

Dat onderscheid is belangrijk. Niet iedere twijfel is hechtingsangst. Niet ieder ongemakkelijk gevoel moet worden genegeerd. En niet iedere voorgestelde partner is een goede match. Maar het omgekeerde geldt eveneens: twijfel of spanning betekent niet automatisch dat twee mensen niet bij elkaar passen.

Een andere kijk op de rol van de matchmaker

Daar ligt ook een belangrijke praktische betekenis van het onderzoek. De bevindingen zijn geen argument om cliënten te selecteren of uit te sluiten op basis van persoonlijkheid, zelfwaardering of hechtingsstijl. Een psychologische vragenlijst kan niet bepalen wie geschikt is voor een relatie. De mogelijke winst ligt eerder in de begeleiding tijdens het proces.

Een matchmaker kan niet alleen kijken naar de vraag of twee mensen op belangrijke kenmerken bij elkaar passen, maar ook samen met een cliënt onderzoeken wat er gebeurt zodra een kennismaking concreet wordt.

- Wat is er feitelijk gebeurd?
- Welke betekenis geeft de cliënt daaraan?
- Is er sprake van werkelijke incompatibiliteit?
- Gedraagt de ander zich daadwerkelijk onbetrouwbaar, respectloos of afstandelijk?
- Of ontstaat de twijfel vooral op het moment dat de ander enthousiast wordt en het contact daarmee persoonlijker en belangrijker wordt?

Juist dan kan het zinvol zijn een oordeel even te vertragen.

Niet om iemand ervan te overtuigen door te gaan met een ongeschikte partner. Wel om onderscheid te helpen maken tussen wat er daadwerkelijk gebeurt en wat iemand vreest of verwacht dat er zal gebeuren.

Een matchmaker kan uiteindelijk geen relatie maken. Twee mensen moeten elkaar aantrekkelijk en interessant genoeg vinden, wederkerigheid ervaren en zelf besluiten samen verder te willen. Professionele begeleiding kan wel helpen om het proces waarin zij dat onderzoeken zorgvuldiger te laten verlopen.

Context én fase lijken ertoe te doen

De combinatie van de vijf studies bracht mij tot het Structured Dating Context Model als theoretische verklaring voor de bevindingen.

De centrale gedachte daarachter is dat we bij onderzoek naar partnerkeuze niet alleen moeten vragen **welke psychologische eigenschap belangrijk is**, maar ook: **in welke context en in welke fase van het relationele proces?**

Dat onderscheid kan helpen om bevindingen uit verschillende delen van de relatiewetenschap beter te begrijpen. Bij een eerste, snelle ontmoeting kunnen eigenschappen die invloed hebben op uitstraling, sociale vaardigheid of zelfpresentatie relatief belangrijk zijn. Wanneer twee mensen eenmaal een relatie hebben, kunnen weer andere kenmerken samenhangen met tevredenheid, stabiliteit en de manier waarop partners met problemen omgaan. Maar tussen die twee fasen ligt nog een cruciale overgang: twee mensen hebben elkaar ontmoet en moeten vervolgens besluiten of zij elkaar werkelijk dichterbij laten komen en samen verder willen. Juist in die overgang voorspelde persoonlijkheid in mijn onderzoek niet wie een relatie vormde. Zelfwaardering evenmin. Hechting bleek wél relevant.

Dat maakt het aannemelijk dat verschillende psychologische processen op verschillende momenten in het ontstaan van een relatie naar voren kunnen komen.

Wat kunnen we uit het onderzoek meenemen?

De misschien meest opvallende uitkomst van mijn proefschrift is niet alleen wat **wel**, maar ook wat **niet** voorspelde wie een relatie vormde. Persoonlijkheid is in eerder onderzoek relevant gebleken voor verschillende aspecten van daten en bestaande relaties, maar voorspelde in mijn onderzoek niet wie vanuit een voorgestelde kennismaking daadwerkelijk een relatie vormde. Ook zelfwaardering – waarvan bekend is dat zij samenhangt met sociaal vertrouwen, afwijzingsgevoeligheid en relationeel welzijn – voorspelde deze overgang niet.

Hechting liet een ander beeld zien. Vooral de fearful, of angstig-vermijdende, hechtingsstijl hing samen met minder relatievorming. Daarmee verschuift voor mij de interessantste vraag.

Niet alleen:

“Welk type mens heeft de meeste kans op liefde?”

maar ook:

“Wat gebeurt er wanneer een mogelijke partner daadwerkelijk dichtbij komt?”

Een goede match vinden is belangrijk. Maar daarmee begint het relationele proces pas. Daarna moeten twee mensen ontdekken of zij elkaar werkelijk willen toelaten, onzekerheid kunnen verdragen, hun eerste interpretaties durven onderzoeken en voldoende vertrouwen kunnen ontwikkelen om van een kennismaking een relatie te maken.

Misschien is dat wel een van de belangrijkste lessen van dit onderzoek: relatievorming wordt niet alleen bepaald door **wie iemand is** of door **wie hij of zij ontmoet**, maar ook door wat er gebeurt in de fase waarin een mogelijke partner van een interessante kandidaat verandert in iemand die werkelijk betekenis kan krijgen.

Liselotte Visser promoveerde in 2026 aan de Open Universiteit op het proefschrift *The Psychology of Matchmaking: Personality, Self-Esteem, and Attachment as Predictors of Romantic Relationship Formation*. Het proefschrift bestaat uit vijf empirische studies naar persoonlijkheid, expliciete en impliciete zelfwaardering, expliciete en impliciete hechting en de rol die deze factoren spelen binnen professionele matchmaking.

