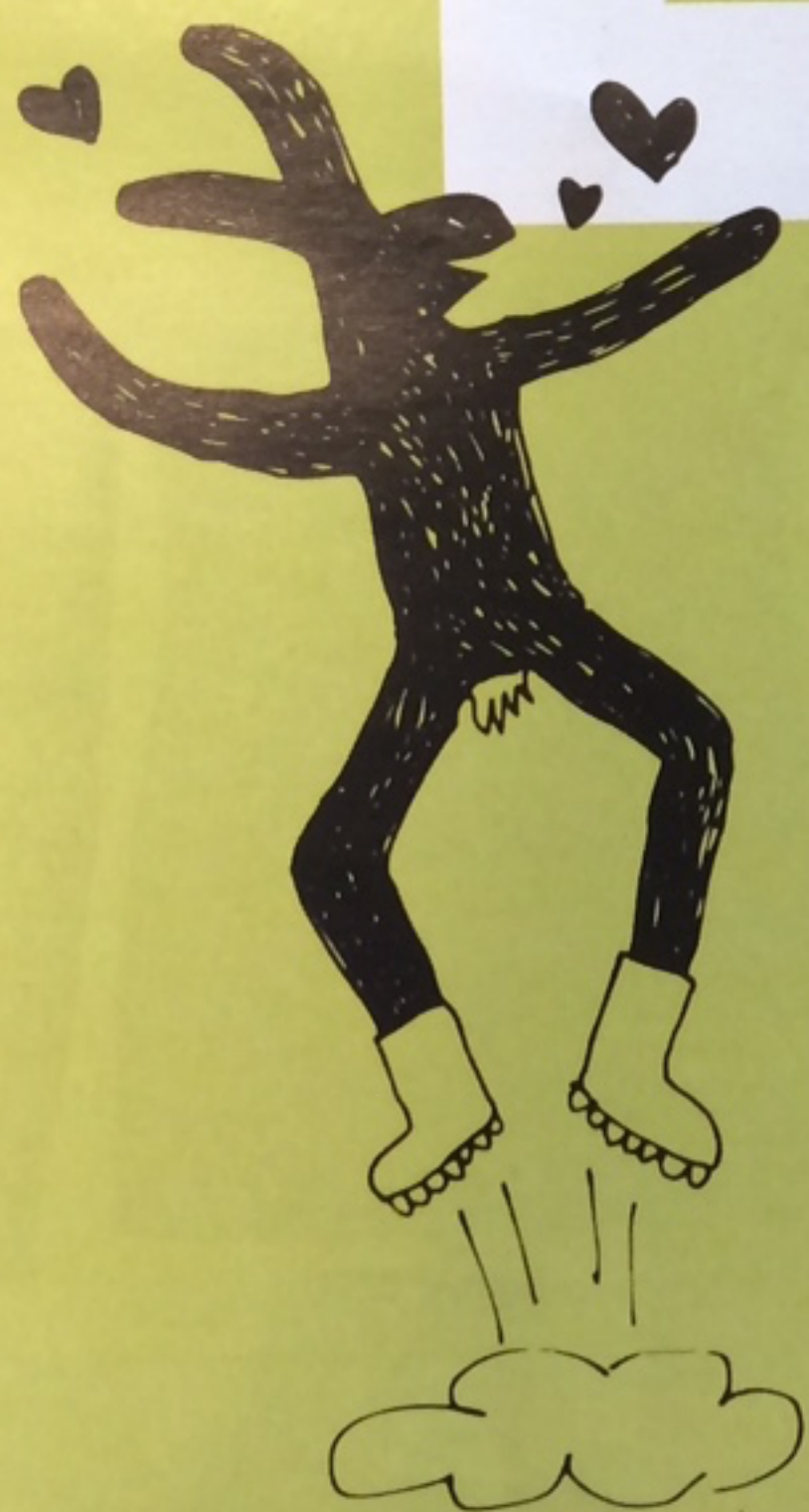


single &

45+



DIT ZIJN DE VOORDELEN

Op dit moment zijn er zo'n 2,6 miljoen singles in Nederland, en er komen er steeds meer bij. Vrijwillig alleenstaand of niet: het kan een periode zijn waarin je veel leert over jezelf. Hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk over trouw zijn. Aan jezelf.

Laatst vroeg ik tijdens een lezing aan de zaal: "Hebt u het roer in uw leven weleens omgegooid om trouw te kunnen blijven aan uzelf?" "Ja, om die reden ben ik gescheiden!", zei een deelneemster, waarna ook een andere vrouw knikte. Dat vond ik opvallend. In het huwelijk ben je elkaar trouw, maar voor sommige vrouwen betekent dit op den duur dat ze niet meer trouw zijn aan zichzelf.

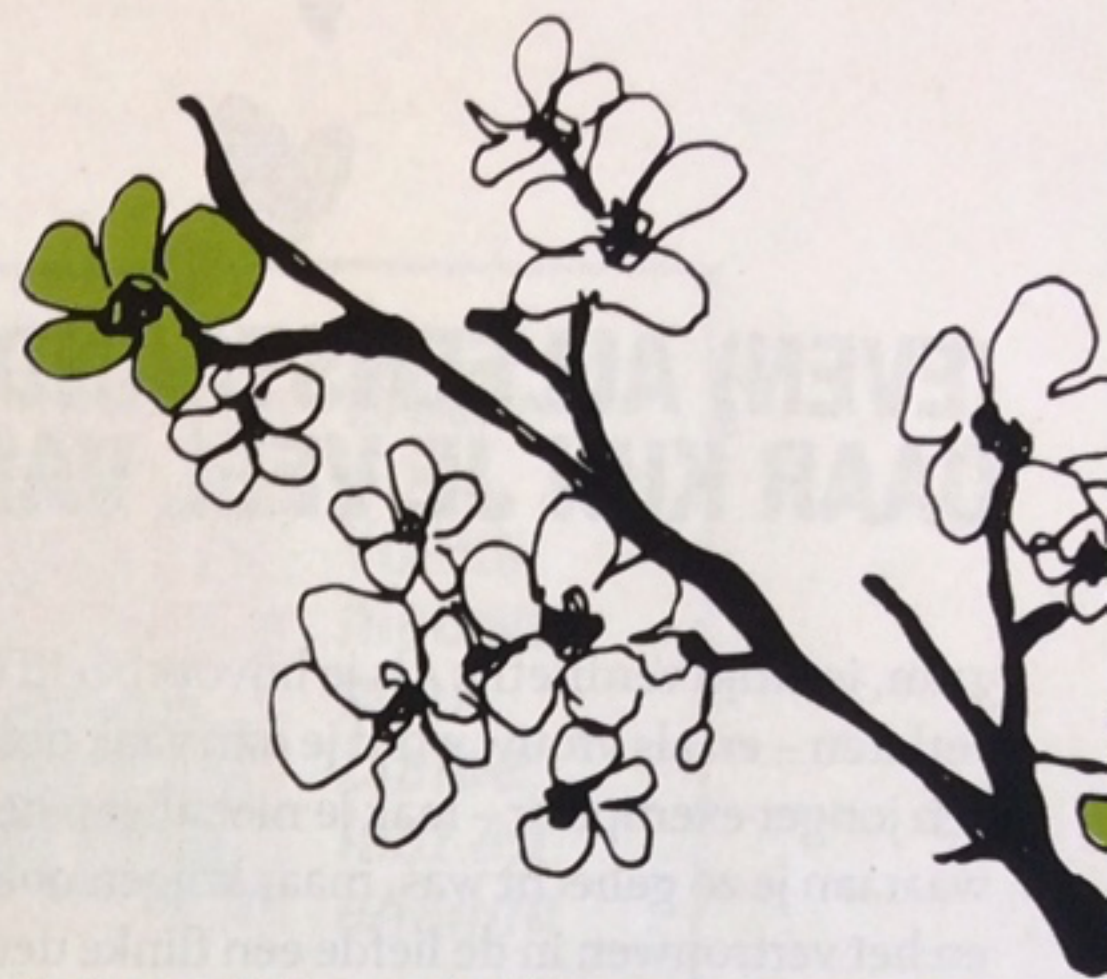
In ongeveer tweederde van de gevallen komt het initiatief om te scheiden van de vrouw. Dat is opmerkelijk, want in een beginnende relatie heeft vaak juist de vrouw de sterkste bindingsdrang. Terwijl de meeste mannen graag nog wat flierefluiten en al hun opties openhouden, willen vrouwen al snel dat het 'aan' is en praten over een toekomst samen. Maar na verloop van tijd is het in veel gevallen gek genoeg de vrouw die wil scheiden.

Geen offer

Of misschien is het toch niet zo gek. Juist omdat vrouwen binding en samenzijn zo belangrijk vinden, zijn ze geneigd zichzelf weg te cijferen voor hun man en later ook voor hun kinderen. Voor hen zijn harmonie en gezelligheid zo belangrijk dat zij het niet zien als offer. Het is eerder fijn om iets te doen voor je geliefden. En toch, geleidelijk en ongemerkt, kun je hierdoor jezelf kwijtraken. Een vrouw die na haar scheiding overspannen raakte, kwam bij me langs voor een consult. Bij alles wat ik haar vroeg, antwoordde ze: "Mijn man vond dat...", "Mijn man wilde liever..." Na een tijdje vroeg ik: "Maar wat vind jij?" Ze keek me geschrokken aan, was een tijd stil en antwoordde uiteindelijk: "Dat weet ik helemaal niet." Toen begon ze te huilen. Opeens voelde ze hoe verdrietig ze was, omdat ze zichzelf was kwijtgeraakt. Ze had altijd haar antenne op haar man, haar kinderen en haar baas gericht, en nooit naar binnen, naar zichzelf. Veel vrouwen richten hun aandacht vooral naar buiten: wat wordt door anderen gewaardeerd? Wat hebben ze nodig? Wat vinden ze leuk? Hierdoor bestaat de kans dat ze contact verliezen met hun eigen behoeften: wat is voor mij belangrijk? Wat heb ik nodig?

Huwelijksstress

Er wordt wel gezegd dat getrouwde mensen gezonder zijn dan singles, maar dat geldt vooral voor mannen. Getrouwde vrouwen hebben meer stress dan alleenstaande vrouwen. Vrouwen nemen nog altijd meer huishoudelijke en verzorgende taken op zich, óók in gezinnen waar beide partners fulltime werken. Het zijn ook meestal de vrouwen die hun carrière opofferen als er kinderen komen. Als mannen thuiskomen van hun werk ontspannen ze zich meteen. Vrouwen zorgen meestal voor het eten en dan moet de tafel nog afgeruimd, de keuken aan kant, de kat te eten, de kinderen naar bed. Pas daarna gaat de stressmeter



GETROUWDE VROUWEN HEBBEN MEER STRESS DAN ALLEENSTAANDE VROUWEN

omlaag. Bij single vrouwen daarentegen lijkt het patroon meer op dat van gehuwde mannen: thuiskomen en meteen ontspannen.

In het algemeen wordt aangenomen dat samenwonen gezond is: een partner luistert en leeft mee. Maar vraag eens aan een paar mensen naar wie ze toe gaan voor steun of troost? Mannen noemen meestal hun vrouw of, als ze single zijn, een zus, vriendin of moeder. En vrouwen noemen... een zus, vriendin of moeder. Oók als ze een man hebben. Beide seksen zoeken dus in de eerste plaats niet de 'sterke schouders' van een man op.

Misschien is dat wel de reden dat juist mannen na een scheiding vaak alweer snel een nieuwe relatie beginnen. Zij hebben de voordelen van het huwelijk eenmaal ontdekt en kunnen moeilijk meer zonder. Voor vrouwen is een scheiding juist vaak het moment waarop ze zichzelf terugvinden. Zij ontdekken dat op eigen benen staan zo gek nog niet is. Heel kort door de bocht zou je kunnen zeggen dat vrouwen willen trouwen, maar ook willen scheiden. Het hertrouwen is echter vooral iets waar mannen voor kiezen.

Scheiden: verdriet en verdieping

Wat overigens niet betekent dat vrouwen fluitend een scheiding in gaan. Uit elkaar ▷

(EVEN) ALLEENSTAAND ZIJN, DAAR KUN JE VEEL VAN LEREN

gaan, is altijd verdrietig. Als je bijvoorbeeld degene bent die wordt verlaten – en als vrouw word je dan vaak ook nog ‘ingeruild’ voor een jonger exemplaar – raak je niet alleen het samenzijn kwijt waaraan je zo gehecht was, maar krijgen ook het zelfvertrouwen en het vertrouwen in de liefde een flinke deuk. Ook wie zelf wilde scheiden, kan het moeilijk krijgen, bijvoorbeeld door twijfels en schuldgevoelens. Het verdriet, de boosheid en de wanhoop na een voorbije relatie kunnen onmetelijk zijn; het kan voelen alsof je er nooit meer overheen komt. Maar uit onderzoek is gebleken dat mensen er uiteindelijk toch sneller overheen komen dan ze vooraf dachten, en dat ze al doende leren van de nood een deugd te maken. Als een relatie is beëindigd, vinden mensen onbewust en geleidelijk een manier om zich ermee te verzoenen. De eerste tijd denk je dat je het niet aankunt, maar na verloop van tijd komen

de nadelen van de relatie, de onhebbelikheden van de ex bovendien, net als de voordelen van de vrijheid en de nieuwe mogelijkheden. Achteraf wordt de moeilijke periode vaak juist ervaren als een periode van verdieping en zelfontwikkeling. De meeste mensen die door een crisis zijn gegaan, zeggen later zelfs dat ze die niet hadden willen missen en dat het voelt alsof ze tot een diepere laag van zichzelf zijn gekomen.

Het geluk van single-zijn

Ik heb zelf een onderzoek gedaan onder zo’n vijfhonderd singles in verschillende ‘stadia’. Kort na een relatie waren de singles niet echt gelukkig en was hun zelfvertrouwen lager dan dat van mensen met een partner, vooral als de relatie door de



Tips van Roos

Liefdesverdriet? Neem de tijd om de breuk te verwerken, je mag boos en verdrietig zijn. Zoek steun bij anderen, maar ga niet fulltime rouwen. Wees lief voor jezelf en ga leuke dingen doen, óók als je geen zin hebt.

Pas op voor het wachtkamer-gevoel. Je leven is al begonnen, ga er middenin staan! Richt alle aandacht op wat je hebt (werk, hobby's, huis, vrienden, familie) en niet op wat ontbreekt. Profiteer van de voordelen van single-zijn en het gevoel dat alles openligt.

Verlaten, gedumpt, heeft je ex een ander? Zin niet op wraak, dat maakt extra ongelukkig. Richt de aandacht op je eigen toekomst (de beste wraak is een gelukkig leven!).

Als het mogelijk is en er zijn geen kinderen in het spel, verbreek dan het contact met je ex. Vrienden blijven werkt vlak na een relatie vertroebelend. Een vriendschap opbouwen kan later altijd nog.

Ga na een scheiding niet meteen op zoek naar een nieuwe relatie. Neem de tijd om alles te verwerken. Anders loop je het risico dat je een volgende kandidaat te veel vergelijkt met je ex. Na een pauze krijgt de volgende partner een eerlijkere kans.

Zoek geregeld contact met anderen. Het hoeft helemaal geen diepgravend contact te zijn, gewoon gezellig samen eten of koffiedrinken of samen met anderen iets doen is ook goed voor je. Ook contact op Facebook, via

Whatsapp of gewoon een praatje bij de bakker kan heilzaam zijn.

Was je ex de klusjesman in huis?

Probeer het zelf te doen, vraag advies aan anderen of volg een doe-het-zelfcursus. Goed voor je zelfvertrouwen.

Geef geen geld uit aan 'psychologische matching'-tests op datingsites, maar selecteer op basis van opleiding, achtergrond, interesses, hobby's, religie: zoek iemand die enigszins op je lijkt. Een betere psychologische test is er niet.

Leer je iemand kennen op een datingsite, maak dan snel een afspraak. Met 'live' contact voorkom je dat je de ander idealiseert. Begin met koffie of thee drinken

(geen alcohol!) of ga een eind wandelen. Uit eten duurt te lang als er geen klik is. Nodig de ander niet meteen thuis uit, neutraal terrein is gelijkwaardiger.

Niet de mooiste vrouwen worden het meest benaderd door mannen, maar degenen die de meeste signalen uitzenden. Mannen zijn minder goed in het lezen van lichaamstaal, dus een beetje overdrijven kan geen kwaad.

Is hij nog half verward in een vorige relatie of is er nog 'gedoe' met een ex? Wens hem veel sterkte met het afronden ervan en zeg dat hij terug kan komen als hij echt vrij is. Al deze en nog veel meer tips, plus uitleg, staan in Roos' boek *Liefde, lust en ellende*.

ander was beëindigd. Gemiddeld beleefden ze één tot drie maanden na de voorbije relatie het dieptepunt in hun gevoelens, daarna trok dat weer bij. Een halfjaar tot een jaar na de relatiebreuk waren de meeste singles weer heel gelukkig. Veel van hen gaven aan dat ze sinds die periode waren gegroeid.

Het grootste voordeel van single zijn, vonden zowel mannen als vrouwen dat ze konden doen waar ze zin in hadden en geen rekening meer hoefden te houden met hun partner. Vrouwen vonden het bovendien vaak een voordeel dat er geen rotzooi is van een ander. Het grootste gemis vond zowel man als vrouw de intimiteit van een relatie en iemand die je een goed gevoel over jezelf geeft, door het tonen van waardering of liefde. Ook emotionele steun werd gemist, meer door vrouwen dan door mannen. Omgekeerd misten mannen de sex meer dan vrouwen.

Opvallend was dat vooral single mannen iemand misten om liefde en zorg aan te geven; vrouwen misten dat veel minder, terwijl ze toch traditioneel in de zorgzame rol zitten. Misschien hadden veel vrouwen tijdens hun relatie het gevoel dat de zorgzaamheid vooral van hun kant kwam, en was het de hoogste tijd dat ze eens voor zichzelf gingen zorgen. De vrouwen vonden – meer dan de mannen – dat ze als single de mogelijkheid hadden om aandacht te geven aan hun eigen gevoelens en hun persoonlijke ontwikkeling. Vrouwen werden na de breuk ondernemender en besteedden meer tijd aan vrienden.

GETROUWDE MENSEN ZIJN GEZONDER ZIJN DAN SINGLES, NOU JA, DE MANNEN DAN

Vrijheid, blijheid

Hoe ondernemender de singles waren geworden en hoe meer aandacht ze besteedden aan hun vrienden, hoe meer de singles genoten van het gevoel van vrijheid en het idee dat alles openligt en alles kan. Met het wegvallen van de man verdwijnen voor een vrouw vaak ook veel verplichtingen en dat geeft een wereld aan mogelijkheden van dingen doen die je zelf leuk of belangrijk vindt, zoals met vriendinnen op stap gaan, een cursus volgen, sporten, koken wat jij wilt, tv-kijken naar de programma's die jij graag ziet. Uiteindelijk willen de meeste singles wel (weer) graag een partner. Sommige singles voelen zich ongelukkig omdat ze het idee hebben dat hun leven pas weer echt gaat beginnen als ze een relatie hebben. Anderen maken er het beste van en besteden meer aandacht aan hun vrienden, hobby's of aan persoonlijke ontwikkeling. Deze laatste groep singles is even



WIN!
Roos Vonk
nieuwe
boek
Liefde,
lust en
ellende

Roos Vonk is hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Deze maand wordt haar boek *Liefde, lust en ellende* over de raadsels van de liefde opnieuw uitgegeven. Kijk op libelle.nl/roosvonk. We verloten 15 exemplaren.

gelukkig als mensen met een relatie – en gelukkiger dan mensen met een slechte relatie. Wat het meest lijkt bij te dragen aan een gelukkig leven als single is een positieve houding die het best als volgt valt te omschrijven: het leven als single is niet mijn ideaal en er zal wel weer eens iemand komen. Maar zolang die er niet is, geniet ik van de voordelen van het single-zijn en gebruik ik mijn vrijheid om leuke dingen te doen en werk ik aan mijn eigen ontwikkeling. Als je er op die manier tegenaan kijkt, ben je te zijner tijd ook een leukere partner in je volgende relatie. Maar sommigen genieten zo van de vrijheid, dat het dan al niet meer hoeft. □

