

# Na woede komt wijsheid

De signalen dat er iets niet in orde was, waren haar niet ontgaan.

Toch kwam de klap keihard aan toen haar grote liefde liet weten dat hij haar ging verlaten. In de weken daarna overstelpte ze hem met huilende telefoontjes en mailtjes vol herinneringen aan vroeger om hem op andere gedachten te brengen. Toen dat niet hielp, werd ze boos en wraakzuchtig: onder andere zijn dierbare lp-collectie en zijn fotoalbum moesten het ontgelden. Vervolgens sloegen treurnis en somberheid toe, waardoor alles haar moeite kostte en ze bijna de deur niet meer uitkwam. Pas na maanden kroop ze langzaam uit haar schulp, 10 kilo lichter en aanmerkelijk ouder en wijzer. Ze begreep nu beter waarom haar grote liefde en zij niet bij elkaar pasten. Een jaar na de klap was haar liefdesverdriet voorbij. Er is de laatste vijftien jaar veel onderzoek gedaan naar wat er met mensen gebeurt als zij lijden aan liefdesverdriet. Het is immers een toestand die nogal wat consequenties heeft: het werk lijdt eronder, de sociale contacten staan onder druk, depressie en zelfmoord liggen op de loer. Dat liefdesverdriet zo'n enorme impact kan hebben, verbaast onderzoekers niet. Want de vrees om verlaten te worden door degene van wie je houdt en die je vertrouwt, is al vanaf de geboorte een van de diepste en meest complexe angsten die de mens kent. Evolutionair gezien is dat begrijpelijk. In vroeger tijden betekende verlaten worden meestal dat je ten dode opgeschreven was. Fasen liefdesverdriet: aankondiging heftige lichamelijke en geestelijke reacties Verlaten worden door je geliefde zet een cascade aan heftige lichamelijke en geestelijke reacties in gang. In het geval van liefdesverdriet zijn die opeenvolgende reacties vrij nauwkeurig in kaart gebracht door psychologen, neurowetenschappers en hormoondeskundigen. De emoties en het bijbehorende gedrag worden immers aangestuurd door de hersenen en het hormoonstelsel. Daarbij zijn vele onderdelen van het brein en meerdere hormonen betrokken. Het begint doorgaans met ongeloof en angst voor het onbekende. Degene die wordt verlaten, kan en durft dit niet te accepteren. Die weigering zet aan tot verwoede pogingen om het gevaar af te wenden en de schade te beperken. Vandaar die huilende telefoontjes en die lange sentimentele

e-mails. Als die acties niet helpen, begint fase twee. Daarin begint het langzaam maar zeker tot de hersenen door te dringen dat het menens is. Voor angst komen woede en vechtlust in de plaats, want misschien valt daarmee nog iets te redden. Als het niet goedschiks kan, dan maar kwaadschiks. Dit is een gevaarlijke fase, omdat sommige mannen dan gewelddadig worden, getuige de vrouwen die worden vermoord of afgeranseld. Derde fase: berusting/somberheid/lusteloosheid. Daarna volgt, als het goed is, berusting. Maar die gaat meestal hand in hand met somberheid en lusteloosheid. Ook dit kan een gevaarlijke fase zijn, omdat depressie en suïcide op de loer liggen. Maar psychologen wijzen erop dat het ook een nuttige fase is, omdat lichaam en geest nu de tijd nemen om terug te schakelen naar een normale toestand. In het hoofd wordt afscheid genomen van de oude liefde. De ideaalbeelden worden vervangen door realistischere beelden. Zó knap, grappig, interessant en uniek was hij nou ook weer niet. Zó goed paste zij toch niet bij me. Eigenlijk waren die kleine ergernissen behoorlijk opdringerig en vervelend. Hoe lang liefdesverdriet duurt en hoe heftig de emoties zijn, hangt natuurlijk af van de persoonlijkheid van de betrokkene, de aard van de relatie die wordt verbroken en de omstandigheden waaronder het gebeurt. De meeste mensen zijn er sneller overheen dan ze zelf hadden ingeschat, zo blijkt uit onderzoek na echtscheiding. Mannen doen er doorgaans iets korter over; ze gaan dan ook sneller op zoek naar een nieuwe partner dan vrouwen. Hoewel liefdesverdriet behoorlijk wat pijn en verdriet veroorzaakt, heeft het ook een positief aspect. De uiteindelijke uitkomst ervan is namelijk meestal dat mannen en vrouwen weer actief op zoek gaan naar een nieuwe partner, maar daarbij wel kritischer en realistischer zijn geworden. Ze zullen nieuwe kandidaten minder idealiseren, en dat komt de volgende relatie meest al ten goede. Kortom: ondanks alle ellende die liefdesverdriet teweegbrengt, kun je er ook iets wijzer van worden. Al is dat misschien een schrale troost als je er net middenin zit.

*Naar: José van der Sman, Elsevier, 23 april 2011*

Opgdracht 1:

Tekst 1 is onoverzichtelijk, doordat hij niet verdeeld is in alinea's.  
Lees de tekst precies en beantwoord de vragen.

1. Wat is het onderwerp van de tekst?
2. Verdeel de tekst in inleiding, middenstuk en slot. De inleiding en het slot bestaan uit één alinea. Noteer van elk tekstdeel de eerste twee en de laatste twee woorden.
3. Met behulp waarvan trekt de auteur in de inleiding de aandacht van de lezer? Kies uit:
  - A. de actualiteit
  - B. de geschiedenis
  - C. een anecdoten
  - D. een voorbeeld
4. Waarmee sluit de auteur zijn tekst af? Kies uit:
  - A. een aansporing
  - B. een conclusie
  - C. een samenvatting
  - D. een toekomstverwachting
5. Verdeel het middenstuk in vier deelonderwerpen. Noteer van ieder deelonderwerp de eerste twee woorden. Let op de signaalwoorden voor opsomming.
6. Bedenk een passend tussenkopje boven het eerste deelonderwerp.
7. Bedenk een passend tussenkopje boven het tweede deelonderwerp.
8. Bedenk een passend tussenkopje boven het derde deelonderwerp.
9. Bedenk een passend tussenkopje boven het vierde deelonderwerp.
10. Het eerste deelonderwerp bestaat uit twee alinea's. Noteer de eerste twee woorden van de tweede alinea.
11. Het tweede deelonderwerp bestaat uit vier alinea's. Noteer de eerste twee woorden van de tweede, de derde en de vierde alinea.
12. Wat is het schrijfdoel van de auteur? Kies uit: amuseren, informeren, opiniëren, overtuigen en activeren. Leg je antwoord uit.
13. Wat is de hoofdgedachte van de tekst?