

Correctiemodel bij Opdracht 1 'Na woede komt wijsheid'
(zie ook de controletekst hieronder)

- 1 (de verwerking van) liefdesverdriet
- 2 inleiding = De signalen ... liefdesverdriet voorbij.
middenstuk = Er is ... ten goede.
slot = Kortom: ondanks ... middenin zit.
- 3 D een voorbeeld
- 4 B een conclusie
- 5 deel 1: Er is
deel 2: Verlaten worden
deel 3: Hoe lang
deel 4: Hoewel liefdesverdriet
- 6 Onderzoek naar de gevolgen (van liefdesverdriet)
- 7 Fasen (in liefdesverdriet)
- 8 Duur (van liefdesverdriet)
- 9 Positief aspect (van liefdesverdriet)
- 10 Dat liefdesverdriet
- 11 Het begint (= eerste fase); Als die (= tweede fase); Daarna volgt (= derde fase)
- 12 Het schrijfdoel van de auteur is informeren: zij wil kennis overbrengen op haar lezers door aan de hand van onderzoeksresultaten objectieve informatie te geven over liefdesverdriet.
- 13 Liefdesverdriet brengt een hoop ellende teweeg, maar je kunt er ook iets wijzer van worden.

Na woede komt wijsheid

Inleiding:

[1] 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.

Deel 1:

Onderzoek naar gevolgen van liefdesverdriet

[2] 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.

[3] 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.

Deel 2:

Fasen liefdesverdriet: aankondiging heftige lichamelijke en geestelijke reacties

[4] 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.

[5] Eerste fase: ongeloof/angst.

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.

[6] Tweede fase: woede en vechtlust.

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.

[7] 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.

Deel 3: Duur

[8] 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.

Deel 4: Positief aspect

[9] 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.

Slot: conclusie

[10] 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