

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Relaties, hoe doe je dat? Versterk je relatie met inzichten uit EFT

schrijfster legt op het belang van groei op het vlak van hechting. Tussen de regels door horen we een pleidooi voor – en soms zelfs een idealisatie van – een veilige hechtingsstijl. Als je veilig gehecht bent, ben je op alle vlakken ‘veilig’. Ik kan me voorstellen dat dit nogal zwart-wit en demotiverend kan overkomen bij mensen die zelf weinig veiligheid hebben meegekregen als het op hechting aankomt.

Laat ons deze kritische noot ook meteen relativeren. Wat Wagenaar schrijft, lijkt gefundeerd op een stevige voedingsbodem. Ze schrijft vanuit een passie voor haar denkkader en heeft veel van zichzelf in dit boek gelegd. Het ademt als het ware haar manier van zijn uit – ook als opleider en therapeut. Dat zorgt ervoor dat haar boek natuurlijk en echt overkomt en dat je je als

lezer met graagte laat leiden door haar verhaal. Zelf vond ik het hoe dan ook bijzonder aangenaam om tijdens het lezen nog eens in haar gezelschap te kunnen vertoeven.

Isolde Roose is werkzaam als klinisch psycholoog en psychotherapeut in een eigen praktijk in Gent. Daarnaast werkt zij als studentenpsycholoog in het hoger onderwijs. E-mail: isolderoose@hotmail.com.

Literatuur

Johnson, S. (2009). *Houd me vast – zeven gesprekken voor een hechte(re) relatie*. Utrecht: Kosmos.

De nieuwe single – Wat als je (opnieuw) alleen bent?

Maureen Luyens & Griet Demeter (2016). Tiel: Uitgeverij Lannoo. 240 pp., € 19,99. ISBN 978 94 014 3332 7.

An Thys

De nieuwe single schetst een gebalanceerd beeld van de verscheidenheid binnen de maatschappelijk sterk groeiende groep alleenstaanden, met zowel de kansen als de uitdagingen waarvoor zij staan. Zo krijgen we inzicht in de positieve en negatieve aspecten van een leven zonder partner, de zoektocht van alleenstaanden die (opnieuw) voor het samenleven kiezen en de fasen die zij doormaken wanneer ze beginnen aan een duurzame relatie. Hoewel de auteurs ook verwijzen naar 'bewust

alleenstaanden', is het boek voornamelijk gericht op alleenstaanden die op zoek zijn naar een relatie of dat op termijn zouden willen.

De auteurs slagen erin de stereotypen van zowel de 'happy single' als de 'ongelukkige single' te nuanceren door van hen een realistisch portret te schetsen. Ze nemen de lezer mee in het uitdagende maar boeiende traject van persoonlijke groei en het zoeken en aangaan van een nieuwe relatie. De vrijgezelle lezer krijgt daarbij volop de kans om over de eigen specifieke situatie te reflecteren.

De nieuwe single is uitgewerkt in drie delen. In deel 1 krijgen we een scherp beeld van wie alleenstaanden vandaag de dag zijn. De auteurs onderscheiden drie groepen: alleenstaanden na een relatiebreuk, al dan niet met kinderen, weduwen en weduwnaars en alleenstaanden die eerder

De nieuwe single – Wat als je (opnieuw) alleen bent?

(nog) geen duurzame relatie hadden. Bij deze laatste groep worden de mensen die er bewust voor kiezen om geen relatie te hebben minder belicht en dat is meteen een van de tekortkomingen van het boek.

Voor degenen die uit een relatie komen, is er aandacht voor de manier waarop de relatie gestrand is. Bijvoorbeeld wie eerste en wie tweede beslisser was bij de breuk – begrippen trouwens uit familiale *meditation* – en de impact van elke ‘keuze’ op het single-zijn. ‘Zorg goed voor jezelf’, het hoofdstuk over zelfzorg als alleenstaande, reikt verder parels van houvasten aan om gelukkig te zijn in de situatie, concreet en realistisch weergegeven, geïnspireerd door de principes vanuit de positieve psychologie.

Deel 2 neemt de lezer mee in het proces van alleenstaanden die ‘op zoek naar liefde’ gaan. Ben je er klaar voor? Hoe leer je iemand kennen? Wat wil je precies? Wanneer zit het goed? Ook hier besteden de auteurs de nodige aandacht aan de kansen en valkuilen van dit zoekproces. Ze zoomen in op het verwerkingsproces van het verlies van een partner, hetzij door een relatiebreuk, hetzij door een overlijden. Sterk is hier de lijst van vragen om voor jezelf te bepalen waar je op dit moment in je verwerkingsproces staat. Vervolgens wordt de lezer uitgedaagd tot keuzes maken. Kies je voor een ‘integrale’ of een ‘partiële’ relatie? Voor een samenwonen- of latrelatie? Een virtuele relatie? Wat kom je tegen in je zoektocht naar iemand? En waarop mag je hopen na een eerste ontmoeting? De lezer krijgt heldere, concrete criteria mee om te weten of de nieuwe relatie potentieel bevat, gebaseerd op de praktijk van jarenlange relatietherapie: je veilig voelen, graag samen zijn, je aangetrokken voelen tot elkaar en wederzijds respect. ‘Het algemeen aanvoelen moet goed zitten [...] een optelsom durven

maken, helpt om te weten waar je staat. Er is weinig toekomst voor je relatie als de balans uit evenwicht is’ (p.137).

Deel 3 ten slotte beschrijft het proces ‘van single naar samen’. De auteurs hangen dit proces op aan de drie fases die in de psychologische ontwikkeling van een partnerrelatie worden onderscheiden: 1) fusie, 2) confrontatie met de realiteit, 3) kwetsbaar evenwicht en harmonie. Vernieuwend in dit hoofdstuk is de beschrijving van elke fase specifiek vanuit de invalshoek van de single en niet zozeer een algemene beschrijving van de uitbouw van een relatie. Hoe gaan jullie om met rugzakjes, klein en groot? Wat vertel je en wat niet? ‘Het kan verrijkend zijn om aan te geven welke fouten je maakte in het verleden en hoe je het nu anders wilt aanpakken’ (p.153). De nieuwe relatie kan als het ware een corrigerende ervaring worden. De auteurs besteden verder terecht voldoende aandacht aan het thema kinderen; de mogelijke complexiteit en de impact van kinderen op de nieuwe relatie wordt duidelijk beschreven. Uiteraard volgt ook de samenwoonkwestie met een korte verwijzing naar het thema ‘hechting’, een thema dat gerust een diepgaandere bespreking verdiende gezien het belang ervan.

Tot slot krijg je in dit deel ook tal van tips, ‘impulsen’, mee om een nieuwe relatie te laten slagen. En misschien is wel het belangrijkste en tegelijkertijd een mooie afsluiter van het boek: ‘Geef elkaar de kans “een beetje” single te zijn’ (p.230). Mogelijks – afhankelijk van de fase waarin de vrijgezelle lezer zich bevindt – zal niet iedereen zich even vlot herkennen in dit laatste hoofdstuk, maar spreekt het je pas aan op een later moment.

De nieuwe single gaat geen taboes uit de weg. Het thema seksuele intimiteit krijgt de plaats die het verdient. Hier merk je de jarenlange beroepservaring van auteur

De nieuwe single – Wat als je (opnieuw) alleen bent?

Luyens als relatietherapeute en seksuologe. Bovendien kunnen we de auteurs niet betrappen op enige veroordeling of gemoraliseer. Ze schrijven feitelijk en dagen de lezer voortdurend uit tot reflectie. De focus ligt voornamelijk op het gevoels- en relatieleven van de alleenstaande. Zo mag je geen juridische issues of filosofische relatiebeschouwingen verwachten. Enkele sociologische, demografische tendensen en veranderingen zitten dan weer wel verweven in het boek. Een aantal groepen wordt niet belicht, zoals minder-validen, allochtonen, et cetera. Ook vinden we in de vele casussen geen casus terug van een homoseksuele, lesbische of biseksuele vrijgezel.

Het boek heeft een leuke uitstraling. De duidelijke structuur maakt dat je het als het ware als een menukaart kan lezen, inzoomend op die fase waarin je je als single bevindt op dat moment. Er is werk gemaakt van een knappe indeling met de mooi weergegeven casussen, een luchtige lay-out en zorgvuldig uitgekozen gedichten en songteksten. Het geeft de tekst een zekere emotionele diepgang en tegelijk luchtigheid, dit alles in de kleur rood wat geen toeval zal zijn. Handig zijn ook de gebalde samenvattingen op het eind van elk hoofdstuk. Een fijn extraatje is de lijst van 'interessante boeken', met referenties over de thema's singles, relaties, seksualiteit en nieuw samengestelde gezinnen.

Ook voor kinderen zijn er enkele referenties opgenomen.

De auteurs spreken met het boek uiteraard in de eerste plaats alleenstaanden aan en dan vooral zij die op zoek willen gaan naar een relatie. Een niet onbelangrijke indirecte doelgroep van het boek zijn de hulpverleners. Dit is een boek dat therapeuten en coaches de situatie van alleenstaanden en hun zorgen beter doet begrijpen, dat hen helpt om de seksuele omzwervingen en intimiteitsproblemen van singles beter te kaderen. Hulpverleners vinden er heel wat tips in terug die bruikbaar zijn in de ondersteuning van alleenstaanden, in de vorm van therapie of coaching.

Ondanks dat de auteurs de nodige aandacht geven aan de specifieke 'zorgen' van alleenstaanden, is het bovenal een boek geworden dat hoop en kracht uitstraalt. Je kunt als een sterker en rijker persoon uit een vrijgezelle periode komen. Na het lezen van het boek beschik je als alleenstaande over een rugzak vol handvatten om de toekomst positief tegemoet te gaan. En we mogen misschien ook wel stellen dat *De nieuwe single* een hulpmiddel is tot *self-coaching* voor de alleenstaande.

An Thys is sociologe-seksuologe, consultant, coach en bemiddelaar bij Pulso Europe. E-mail: an.thys@pulso-europe.eu.