

# LEEF INU!



# De luxe van single leven

*Het aantal alleenstaanden groeit. Telde ons land er zeventig jaar geleden nog 300.000, nu zijn dat er 3 miljoen. Dat zullen er over dertig jaar 3,6 miljoen zijn, schat het Centraal Bureau voor de Statistiek. Bewuste keuze of niet: hoe word en blijf je alleen gelukkig? Over de kunst van alleen door het leven gaan.*

Door **Hortence Chen** Illustratie **Kees van de Nes**



**A**lexandra Heering (47) had van jongs af aan meestal een vriendje. Liep een verkering op de klippen, dan vond ze wel weer iemand anders met wie ze gelukkig werd. Geen vuiltje aan de lucht, totdat haar grote liefde haar rond haar dertigste verliet.

„Een ramp”, zegt ze. „Ik was ervan overtuigd dat mijn leven pas geslaagd zou zijn met een partner en kinderen. In mijn omgeving leek iedereen er hetzelfde over te denken. Men maakte zich zorgen omdat ik vrijgezel was. 'Heb je hem nou al gevonden?' vroegen ze.”

Heerings grote doel werd een partner vinden. „Verblind door de boodschap van de buitenwereld dat je je leven met iemand moet delen, ging ik op zoek.”

Haar therapeut bracht daarin verandering. „Ik brak toen ze me vroeg wat ik de komende jaren met mijn leven zou gaan doen als ik pas over tien jaar een geschikte partner ontmoet.”

Vanaf toen lukte het haar met andere ogen naar haar vrijgezel-

lenstatus te kijken. „Een kwestie van een kwartslag draaien in je manier van denken”, zegt de ervaringsdeskundige. „Minder focus op wat ik allemaal niet had en meer oog voor de vrijheid en flexibiliteit die alleen zijn met zich meebrengt.”

„Ik begon de voordelen van mijn bestaan in te zien: niet hoeven af te stemmen met anderen, alle ruimte om je te ontwikkelen of om je even terug te trekken. Ik vond het opeens een luxe”, zegt ze. „Zo ben ik uiteindelijk heel gelukkig alleen geworden.”

Volgens Heering is het belangrijk om alleen zijn op waarde te schatten. „Of je nou in je eentje in een restaurant of in de bioscoop zit: elke situatie kun je op een andere manier bekijken. Sta er eens bij stil dat je je niet af hoeft te vragen of de ander het wel leuk heeft.”

Heering zegt dat ook zelfacceptatie onderdeel is van de kunst van alleen zijn. „Voorheen vond ik het niet prettig om ergens alleen te eten omdat ik me niet op mijn gemak voelde en bang was wat anderen van me zouden

***'Als vrijgezel ben je vrijer en flexibeler'***



denken, dat ze me zelig zouden vinden. Maar zodra je die angst kunt loslaten of je daar in ieder geval bewust van bent, kun je volop genieten."

Ze schreef er *Single geluk: zo doe je dat!* over. „Daarin bevestigen singles en experts mijn mening dat de manier waarop we naar relaties kijken, uit de tijd is. Het ideaalbeeld van huisje-boompje-beestje dat al generaties bestaat, is geen garantie voor een geslaagd leven."

Volgens Jan Latten (66), hoogleraar sociale demografie aan de Universiteit van Amsterdam, is dat denkebeeld wel degelijk aan het kantelen. Het verklaart ook waarom het aantal alleenstaanden stijgt. „Vroeger ging je uit huis en trouwde je meteen met iemand bij wie je de rest van je leven doorbracht. Je bleef vooral om praktische redenen bij elkaar, niet vanwege romantiek of liefde. Als je alleen was, vond men dat maar vreemd. Dan werd je als een muurbloempje gezien."

Eind vorige eeuw is de levensloop steeds meer veranderd, zegt Latten. „Veel jongeren die nu uit huis gaan, starten alleenstaand. De meerderheid vliegt uit omdat ze een eigen stek hebben gevonden."

Onder meer de stijgende welvaart heeft ervoor gezorgd dat (ultiem) geluk en de zoektocht ernaar belangrijker is geworden. Latten: „We hebben alles immers al. Het materiële verdwijnt naar de achtergrond en we richten ons meer op immateriële zaken als liefde en geluk. Doordat steeds meer jongeren als single 'oefenen', beseffen ook steeds meer dat je geen partner nodig hebt om gelukkig te zijn."

„Je probeert het met iemand en is het niks, dan is het niks. Dan ben je weer even alleen totdat je een nieuwe relatie aangaat. We hebben niet meer de focus om ons leven lang trouw aan iets of iemand te blijven. Persoonlijke zelfontplooiing staat voorop."

De expert stelt dat steeds meer mensen er daarom be-

#### **Voordelen**

- Beseft dat je als alleenstaande veel vrijheid hebt
- Ben je ergeens alleen? Gebruik al je zintuigen en geniet!
- Onthoud dat alleen zijn en eenzaamheid verschillende dingen zijn
- Maak verbinding met anderen. Daar heb je immers alle tijd en ruimte voor.

wust voor kiezen om alleen te zijn. „Vroeger bleef men langer samen omdat het zo hoorde, nu beëindigen mensen hun relatie omdat ze samen niet meer gelukkig zijn. Het gevolg: steeds meer gelukkige vrijgezellen en gelukkige koppels omdat de stellen die niet blij zijn, er de brui aan geven."

Een ander voordeel van deze ontwikkeling is dat we vaker op andere manieren verbinding met elkaar zoeken, ook al lijkt het misschien alsof de maatschappij steeds individualistischer wordt. „Ons sociale netwerk wordt steeds belangrijker. We investeren in vrienden zodat we altijd mensen hebben op om terug te vallen."

Wie echt niet alleen wil zijn, hoeft dat niet te zijn, zegt Latten. „Dankzij internet is het makkelijk om contact met anderen te maken of je bij een groep aan te sluiten. Of dat nou een vakantie, een leuk feestje of een hobbyclub is. Het is fijn om een vangnet te hebben."

Heering voegt daaraan toe dat het belangrijk is om het ideaalbeeld van de zogenoemde happy single los te laten. „Onthoud dat niemand éltijd gelukkig is. Het is oké om af en toe een dipje te hebben." ●

**'Steeds meer mensen zijn  
bewust alleen'**