



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen – groot of klein. Schroom niet, hij kijkt nergens van op.

Ik ben alleenstaand en heb twee kinderen die het huis uit zijn. Ik heb een drukke baan en leuk sociaal leven, maar o, wat overvalt die leegte me. Mijn dochter komt één keer per maand, en mijn zoon gaat zo op in zijn studentenleven dat hij rustig twee maanden niks van zich laat horen. Ik overweeg zijn toelage niet meer over te maken. Hij komt het maar halen!

CHRISTIEN

Beste Christien,

Tja, die studentenhuizen hebben tegenwoordig allemaal een wasmachine, dat helpt ook al niet. Het legenest syndroom? Lijkt er wel op. Het goede nieuws is dat het mee lijkt te vallen. Het lege nest is vrij uitvoerig onderzocht en, zoals een van mijn collega's het samenvatte: het voornaamste symptoom is *a smiling face*. Uit allerlei onderzoek blijkt dat ouders gemiddeld genomen het minst gelukkig zijn in de jaren waarin het gezinsleven het drukste is. Er is dus zeker hoop: het zou zomaar kunnen dat je straks weer helemaal opbloeit. Maar er zitten een paar addertjes onder het gras. Die gelukscijfers zijn natuurlijk maar gemiddelden, en gelden bovendien voor stellen. Voor alleenstaanden is het begrijpelijkerwijs lastiger een nieuwe draai te vinden. Ondanks je baan en sociaal leven, heb je je leven toch niet te veel ingericht naar je kinderen? Heb je moeten compenseren voor een ex die elders woont, en die minder investeert?

Een kruk heeft drie poten nodig om stabiel op te kunnen zitten. Liever nog vier, dan kan er tijdelijk een poot wegvallen zonder dat je omkiepert. Het lijkt erop dat jouw leven momenteel op twee poten leunt. Wiebelig! Dus zolang de derde poot – je kinderen – even met zichzelf bezig is, is het misschien tijd weer een vierde poot aan je stoel te gaan zoeken. Te druk voor een nieuwe partner? Ga dan nog eens goed bij jezelf te rade waar je op termijn het gelukkigst van wordt. Het laatste addertje onder het gras: maanden niks laten horen. Dat is niet goed, je hoeft inderdaad niet alles te accepteren. Pas wel op hoe je het brengt. Laat je zoon duidelijk weten dat je af en toe behoefte



hebt aan zijn gezelschap, en dat je geregeld wilt weten hoe het met hem gaat. Beloon goed gedrag, dus niet klagen als hij eindelijk komt opdagen. Hem dwingen om te komen door zijn toelage contant uit te keren zou ik niet doen. Dat maakt van jullie contact een financiële transactie en maakt de kans dat hij zonder beloning langskomt alleen maar kleiner.

Ik ben 55 en reis veel met de trein. Ik erger me groen en geel aan wat medepassagiers eten, hun telefoongesprekken, mensen die hun tas op zitplaatsen laten staan, te korte treinen, mannen die wijdbeens zitten... Zelfs buiten de spits weet altijd wel iemand mijn humeur te verpesten.

HARRY

Beste Harry,

Ik zie het zó voor me en kan me in één seconde verplaatsen in je ergernis. De medemens is een onuitputtelijke bron van irritatie. Maar: je schiet er niks mee op. Als je geen controle meer hebt, geen 'schakelaar' waardoor je kunt besluiten je deze keer niet te ergeren, moet je je afvragen of je niet op weg bent naar een burn-out. Heb je nog wel genoeg plezier in de dingen die je doet? Heb je thuis ook een kort lontje? Klaag je veel? Praat erover met iemand die je eerlijk commentaar durft te geven. Als dat niet het probleem is, kies dan eieren voor je geld en ga eerste klas reizen. Een goed humeur is wel een paar tientjes per week waard, toch?

Anderen zijn in mijn ogen altijd knapper, energiever, leuker en slanker dan ik. Maar zegt iemand me dat ik ben aangekomen of chagrijnig doe, ben ik gepikeerd. Wat is dat toch?

KARIN

Beste Karin,

Je vindt jezelf niet volmaakt maar vindt dat je dat wel moet zijn. Iemand komt vervolgens met een vervelende mededeling voor je: 'Sorry, inderdaad niet volmaakt.' Logisch dat je dat iemand niet in dank afneemt, laatste sprankje hoop vervlogen. Geen nood, je hebt maar liefst drie opties om hier beter mee om te gaan. De eerste is volmaakt worden. Hoe? Ik zou het niet weten. Maar lukt het, dan kun je stinkend rijk worden als je je geheim verkoopt. Je kunt ook iemand inhuren die je geregeld wijsmaakt dat je de knapste en leukste bent. In het 19de-eeuwse Parijs noemden ze dat de *chef de clique*. Iemand die in het theater tegen betaling het applaus opzweept. Ik heb geen idee wat tegenwoordig de prijslijst is, maar ik vermoed dat ze nog bestaan – zeker in Nederland, waar geen voorstelling zonder staande ovatie wordt afgesloten. En dan is er nog de derde optie: accepteren dat er altijd mensen zijn die knapper en energiever zijn, of slanker. Je voert een hopeloze strijd – tegen jezelf, en tegen de voortschrijdende tijd die je sowieso minder slank, energiek en knap gaat maken. Wees blij dat al die knappe, slanke mensen in je gezelschap willen verkeren en je ook nog eens van eerlijk commentaar voorzien: kennelijk ben je die moeite waard.



PRANGENDE VRAAG?

Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.

U kunt uw vragen ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)