

Ik zie u
graag

HOE BLIJF JE
GELUKKIG
IN JE RELATIE



Lieven Migerode

INHOUD

Dankwoord — 7

Inleiding — 9

Proloog. Het geheim van de liefde — 13

LIEFDE IS...

19

TWEE-BREINIG

63

EMOTIES

123

SPREKEN

149

ALS LIEFDE GEVAAR LOOPT

173

VRIJEN

195

KINDEREN

209

EEN NIEUWE LIEFDE

243

Epiloog. Kan liefde de wereld redden? — 257

DANKWOORD

Aan Mieke, omdat ze mij al jaren graag ziet. Aan Femke en Line, omdat ze echte prinsessen zijn. Aan Mattias en Ardan, omdat ze samen met de prinsessen het verhaal van de liefde opnieuw schrijven. Aan Sander, Hasse, X en... Omdat ze tonen dat kleinkinderen krijgen en verliefdheid erg verbonden zijn. Aan Kris, die toen ik dertien was mijn babyzusje werd. Aan Elias en Ismene, omdat ze me lieten oefenen met grootouderliefde als TontonTuut. Aan alle koppels die ik mocht begeleiden, voor de inkijs in de liefde. Aan alle 'opleidingen', omdat lesgeven de opleider toelaat om te formuleren. Aan Ria, voor de vlotte redactie, aan Katrien, voor de klik, aan Lannoo omdat ze dit verhaal willen brengen. Aan Sue, voor het therapeutisch thuiskomen. Aan Peter, voor dertig jaar vriendschappelijk samenwerken en de woorden 'het is tijd dat je een boek schrijft'. Aan An, omdat ze dit verwoorden van de liefde samen op wilde starten, aan Polle, voor je oprechte bewondering, aan Barbara, voor het doorvertellen van het verhaal en voor het vasthouden van mijn toon.

Dank aan ieder die een ander echt graag probeert te zien.

INLEIDING

Wanneer jonge mensen de vraag krijgen wat hun levensdromen zijn, blijft hetzelfde antwoord terugkeren: een lange, liefst levenslange, partnerrelatie. Hun droom wordt gedeeld door grote aantallen minder jonge mensen, ook door velen die al een ontgoochelende ervaring in de liefde achter de rug hebben of om andere redenen alleen zijn. Het verlangen naar een levenslang lief en een eigen thuis, de droom om levenslang bemind te worden, overleeft ondanks het hoge aantal scheidingen en relatiebreuken.

Sinds 1980 werk ik als klinisch psycholoog en relatietherapeut met koppels en hun zorgen. Ik leerde het vak van Alfons Vansteenwegen en mocht mij 25 jaar lang, tot zijn emeritaat, zijn collega noemen. Toen, en ook nu nog, heb ik de dagelijkse leiding van de postacademische opleiding relatie- en gezinstherapie van de universiteit van Leuven. Ik probeer er elk jaar opnieuw psychologen en psychiaters het vak te leren. Ik schrijf weleens een artikel over relatietherapie, of geef een lezing of een workshop over het vak in binnen- en buitenland.

De systeemtheorie liet mij de term ‘wisselwerking’ begrijpen en de grotere gehelen waarin mensen ingebed zijn. Communicatie was lange tijd het centrale begrip binnen relaties. Alhoewel de meeste theoretische concepten mij wel hielpen, bleven ze mij toch teleurstellen. Een aantal van de in dit vakgebied gehanteerde begrippen leek mij de essentie te missen. Daarom koos ik ervoor over liefde te spreken in therapie en tijdens lezingen, en erover te schrijven in professionele teksten. Ik kreeg vaak als reactie dat het niet erg wetenschappelijk was om het over de liefde te hebben. Tot ik in 2006 professor Susan Johnson ontmoette: dat zij als wereldautoriteit in dezelfde richting dacht, gaf mij een gevoel van thuiskomen en de moed om mijn woorden over de liefde te verduidelijken. Het moedigde mij aan om het

eindelijk over de kracht en de wijsheid van emoties te hebben. Het was een grote opluchting om in haar een vriendin, een leermeester en een zielsgenoot te vinden.

Ervaring en kennis vormen de bron voor dit boek: mijn ervaring als mens, als therapeut en als opleider. Ze wordt getoetst aan en geïnspireerd door wat wetenschap genoemd wordt.

Er zijn twee soorten wetenschap. Vaak wordt dat vergeten. Spontaan denken de meeste mensen bij wetenschap aan cijfers en bewijzen, de zogenaamde harde wetenschap. Er is ook de wetenschap van het begrijpen, het kijken, het observeren en het nadenken over. Dat zijn methoden die vaak in de geesteswetenschappen worden gebruikt. Filosofie is daar de exponent van. Psychologie zou dat ook moeten zijn. Vaak wil men psychologie immers beperken tot een harde wetenschap, en bijna even vaak gaat daarbij de mens verloren. Dit boek doet een beroep op beide vormen van wetenschap, waarbij cijfers ondergeschikt gemaakt zijn aan het nadenken over.

Ik wil de liefde centraal stellen. Een partnerrelatie is immers in de eerste plaats een liefdesrelatie. Liefde is de kern. Wij zijn als mens toegerust om lief te hebben, daar gaat het om. Liefde is een vermoeden, liefde is mogelijk. Liefde ligt ook erg dicht bij de kern van ons mens-zijn. Dit boek is gegroeid uit verlangen om te delen wat ik aan kennis, ervaring en wijsheid heb opgepikt, opdat ik mij niet schuldig maak aan het achterhouden van geheimen. De centrale vraag in dit boek is hoe we de liefde kunnen ondersteunen, voeden en wakker houden. Voor zover dit lukt, komen we in de buurt van onze droom van een langdurige liefdesrelatie. Dat houdt onder meer in dat we ook oog hebben voor de kwetsbaarheid van de liefde.

Hopelijk is wat je hier leest behoorlijk herkenbaar. Herkennen is belangrijk. Informatie die ons vreemd is, kunnen we slechts moeizaam tot ons nemen. Alleen wat ons bekend voorkomt, kunnen we begrijpen. Soms zal ik je als lezer daarom rechtstreeks aanspreken. Ik hoop een beroep te doen op je ervaring om tot begrip te komen. Soms zal ik ook een idee voor een oefening lanceren. Hopelijk helpen mijn woorden je om je eigen ervaringen om te zetten in taal. De kennis in dit boek wordt zo wellicht bevattelijker en toepasbaarder.

Ik hoop ook dat ik af en toe iets nieuws kan vertellen, iets dat je kijk op relaties of op jezelf beïnvloedt en jou helpt. Ik hoop dat het ondersteunen van jouw kennis of het verwoorden van jullie ervaring als partners, aangevuld met kleine stukjes nieuwe informatie of verandering van perspectief, jullie inspireren tot een liefdevol leven.

Hier en daar weef ik kleine wijsheden in de tekst, wegen die jullie zouden kunnen verkennen om de liefde te versterken. Soms lijken die wijsheden eerder op richtlijnen dan op richtingaanwijzers. Dat is dan omdat ik geloof dat je soms iets gedisciplineerd moet proberen om je niet te laten afleiden door oude, mogelijk minder constructieve gedachten en gewoonten. Het is een vrijblijvende uitnodiging. Wat je nadien met die wijsheid doet, blijft je eigen keus. Bovenal is het hele verhaal geschreven als een bron voor herkenning en inspiratie.

Veel van wat ik delen wil, gaat dus over de liefde. *Wat is dan liefde?* Daarover gaat het eerste hoofdstuk. Laat ik hier al stellen dat liefde complex is. Daarmee bedoel ik: niet eenvoudig te begrijpen, te omschrijven of te verklaren. Liefde heeft vele facetten, net als een diamant. Nadenken over liefde inspireert hopelijk om liefde vorm te geven, ook in het dagelijks leven.

Het tweede hoofdstuk vult het vermogen tot liefhebben op een andere manier in. Wij zijn gemaakt voor verbinding of, sterker nog, buiten de verbinding kunnen wij niet bestaan. Het individu bestaat in deze zin niet, een-zaamheid wel. Over die verbinding gaat het in dit hoofdstuk. Ik lanceer hier een nieuw woord: twee-breinig. Ik grijp terug op de liefde en de verbinding tussen de ouder en de baby als inspiratiebron voor de latere liefde. Het vermogen tot liefhebben is ons gegeven en we kunnen het verder ontwikkelen.

Hoofdstuk drie gaat over emoties. Emoties kunnen immers veel beter dan louter logisch denken vatten waar het in het samen-leven om te doen is. De liefde als emotie toont de weg hiervoor. Ik probeer diverse emoties wat begrijpelijker te maken, in de hoop dat je er meer op kunt steunen, op kunt vertrouwen ook.

Dat neemt niet weg dat wij eveneens talige wezens zijn, die de wereld vatten in woorden en zinnen. In een relatie doen we dat ook voortdurend. Spreken is en blijft belangrijk in elke liefdesrelatie.

Spreken kan op zich liefdevol zijn. In hoofdstuk vier, dat over spreken handelt, geef ik ook een richtlijn voor het omgaan met en het spreken over verschillen tussen partners.

Dat we de vraag stellen naar het voeden, onderhouden en wakker houden van de liefde betekent impliciet dat er ook ruimte dient te zijn voor de mogelijkheid dat liefde kan sterven. Daarom gaat hoofdstuk vijf over liefde in gevaar. Door te beschrijven op welke manieren de liefde kan vastlopen, krijgt de lezer een extra kans om in te grijpen voordat de liefde sterft.

Emoties zijn altijd ook lijfelijk. Een liefdesrelatie kan dus in wezen niet zonder lijf en niet zonder een seksueel element. Hoofdstuk zes gaat over vrijen. Vrijen is liefde en seksualiteit ineen.

Heel vaak komen kinderen zich nestelen in de liefde tussen de partners. Kinderen vragen nieuwe vormen van afstemming met elkaar, en hierover gaat hoofdstuk zeven. Ik beschrijf vier vormen van afstemming die levenslang nodig blijven als je eenmaal kinderen hebt. Omdat de relatie met de baby als inspiratiebron kan dienen voor het vermogen tot liefhebben tussen partners, verwijs ik geregeld hiernaar. In dit hoofdstuk deel ik wat kleine wijsheden die kunnen helpen bij het afstemmen op het kind. Ouderschap laten inspireren door liefde kan ook de partnerliefde beschermen.

Omdat liefde leeft, kan zij helaas ook sterven. Het verlangen naar liefde sterft waarschijnlijk niet. Hoofdstuk acht gaat over herbeginnen, over opnieuw liefhebben, een nieuwe relatie. Herbeginnen kan daarbij pas succesvol zijn als er ruimte gemaakt wordt voor het eerder geleefde leven.

Om het boek te omarmen heb ik het ingesloten tussen een proloog en een epiloog. Een proloog en epiloog met grote vragen die weleens gesteld worden, vragen die ook mij soms bezighouden. In de proloog sta ik stil bij de vraag naar het geheim van de liefde. In de epiloog vraag ik mij af of liefde de wereld zou kunnen redden. Ik hoop van wel.

Leuven, oktober 2015

LIEVEN MIGERODE

PROLOOG

HET GEHEIM VAN DE LIEFDE

Soms vraag ik studenten, bij het begin van een training, om foto's mee te brengen die liefde uitdrukken. Zelden ontbreekt het oudere paar dat lief met elkaar omgaat. Samen met de vele foto's van een baby vormen zij de uitdrukking van hoop op een langdurige liefde. Het is niet toevallig dat beide beelden het hele leven omspannen: van de vanzelfsprekende liefde voor de baby naar de bewonderde en ontroerende liefde die de decennia doorstond. Die oudere liefde lijkt de belofte waar te maken dat liefde zal meegaan over de grenzen van de dood.

Met de droom overleeft ook de vraag: wat is het geheim van een langdurige relatie? Ik krijg die vraag weleens voorgelegd, uit hoofde van mijn vak als psycholoog en relatietherapeut, en vanwege mijn persoonlijke relatie, een samenzijn met Mieke dat al 35 jaar duurt. Het woord 'geheim' doet vermoeden dat er kennis over een goede en duurzame relatie bestaat en dat die kennis niet wordt gedeeld. Berust deze kennis op geheime wijze bij koppels die het levenslang met elkaar kunnen vinden? Of, nog enger, ligt die kennis verborgen bij professionals, bijvoorbeeld relatietherapeuten zoals ik?

Eerder deed ik deze vraag af als dwaas en het geheim als een fabeltje of als een misdaad. Als er een magische formule zou bestaan om een relatie te doen slagen, zou die dan echt al die eeuwen geheim zijn gebleven? Het is een fabeltje dus. Of erger nog: stel dat een beperkt gezelschap het geheim van de liefde kent, maar deze kennis doelbewust niet verspreidt. Dat zou toch een misdaad zijn? De vraag naar 'het' geheim van een langdurige relatie houdt op zich al een misleiding in. Vragen zijn immers als lijnen die de werkelijkheid opdelen. Een

vraag is al een ordening, in een vraag zit al een visie verweven. Deze vraag neemt aan dat er een geheim zou zijn. Daarenboven wordt de vraag gesteld naar 'het' geheim van de liefde. De vraag veronderstelt dat er één geheim zou zijn. Waarom zou het maar om één geheim gaan? Mogelijk zijn het vele, kleine of grote, geheimen. En is het niet eveneens denkbaar dat er geen geheim is, dat het gaat om zaken die alleen maar onvoldoende verspreid en bekend zijn? Mogelijk ligt de kennis van het geheim van de liefde als weetje onopgemerkt tussen andere weetjes. Mogelijk werden de 'geheimen' onvoldoende gebundeld en kijken we er daarom aan voorbij.

Ben ik als relatietherapeut overigens wel geschikt om deze vraag te beantwoorden? Als relatietherapeut werd ik getraind in gespreksvoering en in het werken met paren in nood. De begrippen die daarbij gehanteerd werden, kwamen stevast uit de psychologie en de psychotherapie. Liefde hoorde daar niet bij. Liefde is mogelijk een te moeilijk af te bakenen begrip voor wetenschappers. Wetenschappers houden doorgaans niet van moeilijk omlijnbare begrippen. Het zal jou als lezer misschien verwonderen, maar in relatietherapie is het helemaal niet vanzelfsprekend om liefde centraal te stellen.

Jij die dit leest, denkt waarschijnlijk wel dat liefde belangrijk is voor een partnerrelatie. Dat denken in ieder geval de paren die bij mij aankloppen. Ik merk dat de manier waarop ik vertel over de liefde partners inspireert, geruststelt, of hen helpt om tijdens onze gesprekken met eigen kennis op de proppen te komen.

Stel dat we de vraag naar het geheim van de liefde toch gerechtvaardigd vinden en dat ik mijzelf daarom zou verplichten om een antwoord te geven, hoewel ik het niet weet. Stel dat ik mezelf dwing om woorden te kiezen. Stel dat ik mijzelf verbied om te ontsnappen aan de vraag. Stel dus dat ik, tegen mijzelf en tegen de rest van dit boek in, maar één antwoord mag geven op de vraag naar het geheim van de liefde, welk antwoord zou ik dan kiezen?

Laten we voor deze excursie vertrekken in het besef dat liefde kwetsbaar is. Vanuit dat besef rijst de vraag hoe we liefde kunnen voeden, onderhouden en wakker houden. Deze vraag geeft richting aan het geheim dat ik naar voren wil brengen. Dit zijn namelijk woorden die passen bij leven, en leven houdt de mogelijkheid van sterven

in. Alleen leven heeft continu voeding nodig, alleen iets dat leeft kan wakker zijn. Het werkwoord 'onderhouden' suggereert dat liefde ook een materieel aspect heeft, een vastigheid in zich draagt naast het onvatbare van het verschijnsel. Ik probeer dit te verduidelijken met een beeldspraak: we kunnen een tuin onderhouden, een levend organisme, en we kunnen ook ons huis, een materiële realiteit, onderhouden en het beschermen tegen verval. Liefde heeft vele aspecten.

Liefde is levend, zij heeft iets mysterieus, iets heiligs. Alle liefde overkomt ons. Dat wil niet zeggen dat we er niets voor moeten doen. De werkwoorden 'voeden', 'onderhouden' en 'wakker houden' verwijzen allemaal naar onze wens om vat te krijgen op dat ongrijpbare verschijnsel. Dat liefde ons overkomt, wil dus niet zeggen dat we er niets voor hoeven te doen.

Mag ik hier een eerste uitweiding plaatsen? Ze heeft te maken met de innerlijke tegenstrijdigheid die taal vaak bevat. Een woord kan namelijk ook zijn tegengestelde inhouden. Dat gaat zeker op als de woorden menselijke relaties betreffen. Complex is dan in de regel beter dan simpel, want simpele realiteiten doen vaak onrecht aan de liefde.

De uitdrukking 'alle liefde overkomt ons' sluit geenszins uit dat actievere werkwoorden eveneens van toepassing zijn op de liefde. We kunnen liefde opzoeken, we kunnen ons openstellen voor liefde, we kunnen liefde vernietigen, we kunnen zelfs ons best doen om lief te hebben. Maar zelfs de liefde die voor de meesten van ons vanzelfsprekend is, overkomt ons. Ik heb het over de liefde voor onze kinderen. Vaders in spe praten er niet zoveel over, merk ik, maar de volgende vraag geldt ook voor hen en houdt ook hen bezig: zal ik mijn kind graag zien? Het zou cultureel meer vanzelf moeten spreken dat ook toekomstige vaders deze vraag hardop stellen. De druk hun nieuwgeborene graag te zien, is groter voor moeders. Bij een eerste zwangerschap vertellen zij mij soms angstig over die druk: 'Ik ben nu zwanger, maar ik heb mezelf nooit als een geweldige moederfiguur gezien. Zal ik mijn kind graag zien? Ik voel dat nu nog niet tijdens de zwangerschap. Ben ik dan wel een goede moeder?'

De vrouwen die dit gesprek met mij aangaan, doen er meestal alles aan om klaar te zijn om hun kind graag te zien. Zij weten niet of het

hun zal overkomen, die liefde voor hun kind. Zij voelen haar nog niet, of zij vrezen haar niet te voelen in de toekomst, en tegelijk zijn ze actief op zoek naar die liefde. Zij praten met mij over hun zorg, om maar iets te noemen. Op zich is dat een teken van het actief zoeken naar liefde. Nog actiever en rechtstreekser tonen zij dit zoeken in het praten met het kind in hun buik, soms ook in het dagelijks dragen van een zwangerschapsbelletje. Toch blijft er onzekerheid. Ik heb meegeemaakt hoe die onzekerheid zelfs de eerste dagen na de bevalling kan blijven bestaan. In die onzekerheid zit het 'overkomen'. Er is zelfs in deze meest vanzelfsprekende liefde iets wat je als moeder niet in de hand hebt, iets wat je niet kunt sturen en waar je tegelijkertijd vreselijk je best voor doet. Het is vaak niet duidelijk wanneer dit gebeurt, maar ineens weet je: 'Ik ben smoor op dit kind! Ik zie het graag.' Het is je overkomen. Dat blijft een *wonder*, dat dit je overkomt.

Dat liefde ons overkomt, is een mysterieuze realiteit met vele facetten. Het ongrijpbare van de liefde ligt in de eerste plaats in de keuze van de partner. Iets in deze keuze blijft ongrijpbaar, ondanks alle lijstjes over de ideale partner die je zou kunnen opstellen. Is het dit nu: is het deze man, deze vrouw? We hebben hem of haar gekozen, en tegelijk heeft het lot ons samengebracht. Het lot, is dat niet het toppunt van het ongrijpbare? Het is net als met veel van wat we 'geluk' noemen, iets wat we niet kunnen sturen, iets wat ons overstijgt. Het overkomt ons. Zit hierin niet al meteen een angel of een valkuil? Iets wat ons overkomt, kan dat niet ook ongedaan worden gemaakt?

Naast deze inherente onzekerheid en kwetsbaarheid van de liefde weten we niet wat het leven, het samenleven en de samenleving de volgende jaren met ons voorhebben. Ook daarin is de liefde kwetsbaar. Welke kansen, beperkingen en moeilijkheden zullen er op onze weg liggen? Wie weet wordt onze liefde uitgedaagd op een manier die we ons niet kunnen, zelfs niet willen, voorstellen. Wie weet loopt ons leven van een leien dakje en wordt onze liefde door het geluk gediend. We hebben er, toch minstens deels, geen vat op.

We keren even terug naar de keuze voor een partner. In die keuze proberen wij 'het ongrijpbare', het onbekende, op vele manieren te beperken, en dat is goed. Zo vertellen onderzoeken ons dat we bij voorkeur relaties aangaan met gelijken: we zoeken bij voorkeur iemand

met een soortgelijke sociale achtergrond, een gelijkend beroep, een soortgelijke studieachtergrond, een soortgelijke cultuur en geografisch niet te ver bij ons vandaan. We gaan liefdesrelaties aan met mensen met dezelfde interesses en voorkeuren en hetzelfde gevoel voor humor. Dat is helemaal niet zo gek. Ten eerste ontmoeten we potentiële partners op plaatsen waar wij ook komen, dat verklaart dus al veel van de geografie en van de sociaal-economische achtergrond. Ten tweede zorgt een soortgelijke achtergrond voor het noodzakelijke begrip voor elkaar en bevordert het een wij-gevoel. Dat wij-gevoel is belangrijk voor de duurzaamheid van de relatie. Onderzoekers vertellen ons dat er bij onze liefdespartners zelfs enige gelijkenis vast te stellen valt met de ogen en de monden van onze (geliefde) ouder van de andere sekse. In die zin trouwen we mogelijk ook een beetje met onze vader of onze moeder. Maar binnen de groep van ‘mensen met gelijkenissen’ vallen we uiteraard niet op iedereen. Het moet ook ‘klikken’, en daarenboven willen we ook graag zien, houden van en graag gezien worden door die ander. Dat is niet niks. En dit proces blijft deels onverklaarbaar, niet maakbaar. Het blijft ons ook overkomen. We zouden mogelijk met ons verstand kiezen voor de mooiste, of de slimste of, als we erg materieel ingesteld zijn, voor de persoon met de rijkste ouders. De werkelijkheid is vaak anders: de liefde kiest ons. Onze partnerkeuze volgt niet altijd de wegen van het gezond verstand. In onderzoek verklaart de meerderheid van de ondervraagden geen relatie te willen aangaan met een persoon die voldoet aan hun gedroomde eigenschappen, wanneer ze niet van deze persoon kunnen houden of er niet verliefd op worden. Het lijkt eigenaardig vanuit een redelijk standpunt, maar we verkiezen nu eenmaal een partner die misschien minder ideaal is maar ons wel ‘iets doet’.

Er zijn twee wegen waarlangs een langdurige liefdesrelatie kan ontstaan. Soms begint een relatie met wederzijdse verliefdheid. Twee mensen die elkaar nog niet erg goed kennen ‘vallen’ voor elkaar, al dan niet op het eerste gezicht. En van dit ‘vallen’ begrijpen we wetenschappelijk gezien nog vrij weinig. We kunnen wel uitleggen wat er dan in onze hersenen gebeurt, bijvoorbeeld dat verliefdheid in onze hersenen een grote gelijkenis vertoont met ‘een roes’, maar we kunnen slechts heel gedeeltelijk uitleggen wat maakt dat we op *deze*

persoon vallen. Laat dit maar een geheim blijven. Onze hersenen en lichamen maken hier een keuze voor elkaar die wij met onze 'redenen' niet kunnen vatten. We kunnen dit niet sturen met ons verstand. En in die zin is dit geluk hebben een geheim.

De tweede manier waarop mensen een koppel worden, start een beetje anders. Eerst is er vriendschap, het begrijpen van elkaar en het er voor elkaar zijn. Die vriendschap slaat op een bepaald ogenblik om in liefde. Vanwege de tragere opbouw kennen deze relaties meer zekerheid en minder passie, maar het geheim speelt ook hier, want niet iedere vriend of vriendin wordt een partner.

Op welke manier de relatie ook begint, ze heeft verder nog geluk nodig met wat het leven voor de geliefden in petto heeft. De voorvallen van het leven kunnen fungeren als steun of als ondermijning van de liefde. Je moet dus maar geluk hebben.

Accepteren dat we geluk hebben dat we van iemand houden die van ons houdt, volgt uit die kwetsbaarheid die eigen is aan de liefde. Dit soort wederkerige liefde is in elk leven zeldzaam. De diepgaande klik met een ander is uitzonderlijk. We voelen dat deze liefde ons leven verrijkt, verdiept en zin geeft, en we weten dat het ons in zekere zin overkomen is, dat we geluk hebben gehad. We kunnen dus best verwonderd blijven dat er een Wij bestaat, dat er een Wij mag zijn. Het geheim ligt erin dat we altijd best een beetje bang blijven dat dit geluk ons verlaat, dat we weten dat liefde broos is. Iets wat deel uitmaakt van de kern van liefde is niet stuurbaar, niet kiesbaar, niet maakbaar. In die zin is liefde geen werkwoord en is de liefde voeden, onderhouden en wakker houden geen hard werk. Liefde wordt gekoesterd, niet bewerkt. Het komt aan op *chérir l'amour*, zoals het zo mooi klinkt in het Frans: koester je liefde.

1

LIEFDE IS...

‘Liefde is niet alles in het leven, maar zonder liefde is alles niets.’

David Precht

KUNNEN WE LIEFDE OMSCHRIJVEN?

Wie herinnert zich nog de cartoons van Kim over de liefde? Liefde is... grenzeloos, ... zijn hand vasthouden, ... haar rug afdrogen, ... plezier maken, ... geruststellend, ... een droom die uitkomt, ... altijd in elkaars gedachten zijn, ... aan kinderen denken, ... de hele nacht zoenen, ... haar nog even laten liggen, ... een taart voor hem bakken. De variatie is schier eindeloos.

Wat is liefde voor jou? Mogelijk lijkt je dat op het eerste gezicht een overbodige vraag. Iedereen weet immers toch wat liefde is? Maar wanneer je deze vraag thuis aan de orde stelt, of met vrienden of vriendinnen, is het eerste wat opvalt: het is bepaald niet gemakkelijk om liefde in woorden te vatten. Woorden lijken steeds weer tekort te schieten. Juist daarom zijn er natuurlijk zoveel cartoons, gedichten, romans, liedjes, beeldhouwwerken, films en andere kunstwerken die de liefde bezingen. Bij een gedicht staat de ‘waarheid’ over de liefde bijvoorbeeld tussen de regels, in een roman schuilt die ‘waarheid’ in het verhaal. Verhalen of gedichten zijn nodig, juist omdat louter omschrijvende woorden tekortschieten als het over liefde gaat.

Dat liefde niet in woorden te vatten is, is niet zo’n gek of uitzonderlijk fenomeen. Dat we de liefde niet kunnen vatten, wil nog niet

zeggen dat zij niet bestaat. Precies omdat liefde moeilijk te vatten is, zijn lijstjes over liefde tegelijk nuttig en nietszeggend: lijstjes die zeggen hoe je iemand moet versieren, hoe je moet zorgen dat de ander van je houdt, lijstjes ook met tips voor een relatie. Het kwalijke is dat deze lijstjes, die ik een manipulatie van de liefde noem, soms werken. Ze kunnen een positieve invloed uitoefenen, in ieder geval voor even, maar vernietigen ook het mysterie van de liefde. Hierdoor verliest de liefde haar diepe waarde en wordt ze waardeloos. Liefde wordt dan immers iets maakbaars, iets manipuleerbaars. Liefde wordt een ding, en dingen zijn vervangbaar. Ze volgen de mode van de dag en ze worden naar de kringloopwinkel gebracht wanneer je ze beu bent. Als je je partner kunt manipuleren, kunt sturen, dan word je meteen eenzaam in je relatie. De ander is er dan immers niet meer. Je bent eigenlijk alleen.

Ik wil even terugkeren naar de vraag om aan elkaar uit te leggen wat liefde is. Je merkt hierbij dat woorden tekortschieten, maar je wordt het waarschijnlijk onderling ook niet eens. Misschien komen jullie dan met de volgende oplossing op de proppen: er zijn verschillende vormen van liefde. Maar welke vormen van liefde zullen we dan onderscheiden?

Liefde biedt een voor de hand liggende mogelijkheid tot onderscheid, al naargelang het onderwerp ervan. Zo heb je liefde voor katten, voor je kind, liefde tussen partners, of tussen broers en zussen, liefde voor je ouders, zelfs liefde voor muziek. Je kunt de liefde ook onderscheiden volgens haar intensiteit: bedachtzame liefde, zachte liefde, hete liefde, platonische liefde, naastenliefde, passionele liefde, of liefde als engagement. Ten slotte kunnen we de nadruk leggen op liefde als emotie, houding, gedrag, of ervaring.

In dit boek ga ik uit van liefde als emotie. Dat is minder eenvoudig dan het misschien lijkt. Sommige onderzoekers en denkers stellen dat liefde een samengestelde emotie is, net zoals paars een samengestelde kleur is. Om die reden zou het niet thuishoren in het rijtje van enkelvoudige emoties zoals kwaadheid, angst en blijdschap. Emoties zijn bovendien meer dan een gevoel. Elke emotie zet ook aan tot actie. Daarom is liefde als emotie minder enkelvoudig en eenvoudig dan het lijkt.

Ook sociale wetenschappers hebben uiteraard geprobeerd om liefde te omschrijven en te vatten in definities. Ze gebruiken daarvoor vele bronnen en gegevens. Ze stellen vragenlijsten op en nemen interviews af. Ze laten studenten papers schrijven, of verzamelen wat er in een bepaalde cultuur in de media over liefde verschijnt. Vervolgens analyseren ze deze bronnen systematisch. Ze proberen daarbij verbanden te leggen en komen vaak tot een typologie, een systematische ordening, van liefde. Het onderscheid tussen passionele en kame-raadschappelijke liefde werd zo als eerste naar voren gebracht. Later volgden er nog veel meer opdelingen. Wat niet volgde, is eensgezindheid over opdelingen en definities, maar dat is niet ongewoon onder wetenschappers.

De afwezigheid van eensgezindheid betekent mogelijk dat geen enkel systeem van opdelingen en definities alle liefde kan ‘vangen’. Gelukkig zal de liefde zoals die door concrete mensen wordt beleefd, altijd blijven ontsnappen aan de kooi van de definities.

LIEFDE EN VERLIEFDHEID

In allerlei teksten wordt een onderscheid gemaakt tussen verliefdheid en liefde. In langdurige liefdesrelaties zou verliefdheid bijvoorbeeld overgaan in liefde. Liefde wordt beschouwd als iets realistischer, iets wat pas ontstaat wanneer je de ander echt leert kennen. Verliefdheid zou dan eerder een ‘oogziekte’ zijn, waarbij we de ander idealiseren. Toch luidt het gezegde ‘liefde maakt blind’, en niet ‘verliefdheid maakt blind’.

Verliefdheid gaat voorbij, wordt er vaak beweerd. Verliefdheid zou een looptijd hebben van maanden, ze zou tot maximaal achttien maanden duren. Daarna is ze over. Hoe moeten we dit rijmen met een recente studie waarin 35 procent van de mannen en 40 procent van de vrouwen beweren nog steeds verliefd te zijn op hun partner na een relatie van dertig jaar...? Verliefdheid kan dus wel degelijk langer duren dan achttien maanden. Dit maakt het onderscheid tussen liefde en verliefdheid complexer, minder duidelijk.

Ook onderzoek heeft zijn beperkingen. Onderzoek produceert geen waarheid. Alle onderzoek gaat uit van een vraag. In die vraag

hanteert de wetenschapper al een definitie, en dus ook een beperking. Daarom is het raadzaam om voorzichtig te zijn met krantennieuws waarin staat ‘onderzoek heeft aangetoond...’.¹ Maar onderzoek over de liefde gaat dus ook uit van een definitie. Soms maakt de onderzoeker daarbij al meteen onderscheid tussen liefde en verliefdheid, en kondigt hij bijvoorbeeld een onderzoek naar de liefde aan. Tot mijn verbazing zie ik in de vragenlijst dan vragen opduiken die eerder naar verliefdheid lijken te peilen. Bovendien wordt er veel liefdesonderzoek gedaan bij het makkelijkste proefpersonenvee dat er bestaat: studenten psychologie. Zij moeten immers, als onderdeel van hun curriculum, meewerken aan onderzoek. De uitspraken over liefde in zulke onderzoeken leren ons dus mogelijk vooral iets over jonge, psychologisch geïnteresseerde mensen met prille relaties. Verklaart dit misschien de stelling dat verliefdheid altijd overgaat en een looptijd van maanden heeft? Onderzoek naar relaties die al meer dan dertig jaar duren, is veel moeilijker en dus zeldzamer, en heeft zijn eigen vorm van blindheid. Vormen mensen die meer dan dertig jaar samen zijn immers al geen bijzondere groep?

Als liefde altijd ontsnapt aan definities, kunnen we onze pogingen om haar in woorden te gieten misschien beter stopzetten. Om het te verwoorden in de lijn van de cartoons van Kim: liefde is... mysterie. Liefde is minstens deels onvatbaar.

1 Een website die op schitterende wijze wetenschappelijke kennis doorgeeft aan het publiek en daarbij versimpelde conclusies onderuithaalt, is: <http://www.gezondheidswetenschap.be>.

TOON JE LIEFDE

‘Ik hou van jou tot aan de maan en terug’, zegt iemand. ‘En ik hou van jou van hier tot aan de maan en terug’, antwoordt de geliefde van die persoon. Om liefde te laten duren, om deze te onderhouden en wakker te houden, is tonen en zeggen dat je van iemand houdt belangrijk.

Hoe toon je dan wel je liefde? Het komt erop neer dat je je gevoel voor die ander uit. De inspiratie hiervoor kun je enkel in jezelf vinden, maar je kunt het ook doen door middel van een lied of een gedicht. Verder gebeurt dit vooral door er te zijn voor die ander, door je glimlach, door hem of haar te missen en dat ook te zeggen... Liefde tonen betekent vooral: jezelf niet inhouden in je expressie, of die nu gebeurt met woorden of door daden, zoals dichtbij komen, een kus, een aai, je blik.

Als je van iemand houdt die ook van jou houdt, ben je een gelukzak. Dan is het ongrijpbare je overkomen. Liefde is zoals de geboorte van een gewenst kind, je hebt het gevoel een wonder te beleven. Dan heb je zin in een feest, dit wil je vieren. Je weet en voelt dat dit buitengewoon is. Net zoals dit kind maar één keer geboren kan worden en fragiel is, zo is de liefde dat ook. Liefde is een mysterie. We hebben toch maar geluk dat wij dit kunnen ervaren, dat wij een biologie hebben die dit mogelijk maakt en dat we in een cultuur leven waarin liefde belangrijk mag zijn. Zoiets roept dankbaarheid op, en dankbaarheid vraagt om vieren. Dat doe je het liefst samen, omdat je elkaar nodig hebt om dit gevoel, deze ervaring, te laten bestaan. Hoe mensen dat precies vieren staat hun uiteraard vrij, van bloemen kopen tot een taart bakken of de hand van je geliefde vasthouden, de mogelijkheden zijn legio. Het komt erop aan dat je liefde niet vanzelfsprekend gaat vinden.

NIET IS ALTIJD MAKKELIJKER DAN WEL

De negatieve boodschap is altijd makkelijker dan de positieve, in kleine en in grote dingen, in het leven en in de politiek. Dat is een levenswet. Dat is logisch. Kiezen voor iets, kiezen voor iemand, vraagt veel meer beslissingsvermogen dan niet kiezen voor iets of voor iemand.

Neem een eenvoudig voorbeeld als de avondmaaltijd. Stel jezelf de vraag: 'Wat wil ik eten vanavond?' Als je die vraag beantwoordt, heb je één gerecht gekozen en honderden gerechten weggelaten. Veel makkelijker is het om te zeggen waar je vanavond geen zin in hebt. 'Geen pasta, daar heb ik geen zin in.' Er blijven nog honderden mogelijkheden open, je hebt de keuze amper verkleind. Uiteindelijk weet je nog steeds niet wat je gaat eten.

Analoog met dit voorbeeld is kiezen voor een persoon, een relatie aangaan met iemand, veel moeilijker dan besluiten dat dit niemand voor je is.

We voelen allemaal intuïtief aan wat liefde is en wat het niet is. De grootte van liefdes met elkaar vergelijken, hoort hier niet bij. De hoeveelheid liefde die je voelt vergelijken met de hoeveelheid liefde die een ander voelt, is namelijk even zinloos als het vergelijken van pijn. 'Mijn pijn is groter dan jouw pijn' is een zinloze uitspraak.

Waarom vergelijken we dan toch, zoals in: 'Ik zie jou liever dan jij mij'? Voelt de persoon die deze zin uitspreekt zich tekortgedaan? Of wil de spreker ermee aantonen dat hij beter is dan de ander en meer 'rechten' heeft? Ook de omgekeerde zin, namelijk 'jij ziet mij liever dan ik jou', bevat een boodschap. Mogelijk voelt de spreker ervan zich minder, of wil hij de ander vanuit onzekerheid aanmoedigen, of aankondigen dat hij weg wil...

Af en toe is zo'n vergelijking wel zinvol, bijvoorbeeld bij het einde van de relatie. Dan houdt de uitspraak dat de één meer van de ander houdt dan omgekeerd steek. Dat geldt ook wanneer mensen die hiervoor toenadering gezocht hebben, tot elkaar zeggen: 'Laat ons vrienden zijn.' Die uitspraak betekent: 'Ik wil geen relatie met je aangaan', of: 'Ik wil deze (beginnende) relatie beëindigen.'

Gebruik liefde niet als argument, ze is daar veel te kwetsbaar voor. Argumenten zijn op zich al een uiting van bedreigde liefde. ‘Als je mij graag zou zien, dan zou je...’ Hier is een krachtmeting gaande, een poging om de ander te veranderen. We komen er in hoofdstuk 5, ‘Liefde in gevaar’, uitgebreid op terug. Zoveel is wel duidelijk: door liefde als argument te gebruiken, maak je liefde stuk.

IK HOU VAN JOU, OF SAMEN APART

‘Ik hou van jou.’ Met deze fraaie Nederlandse zin begint een relatie vaak. Of juist: een relatie begint wanneer de ander bevestigt dat hij of zij ook van jou houdt. Dan is het ‘aan’, zeker in liedjes, gedichten en romans.

‘Ik hou van jou.’ *I love you.* ‘*Je t’aime.*’ ‘*Ti amo.*’ ‘*Jag älskar dig.*’ ‘*Ich liebe dich.*’ Het is in vele talen precies dezelfde zin. Dat kan geen toeval zijn, het betekent dat deze zin iets belangrijks, iets universeels, vat van de ervaring van liefde.

Woorden die standhouden doen dit omdat ze nuttig zijn in onze omgang met de wereld. Taal helpt ons om de wereld een beetje te ordenen, de wereld op zich is nogal wanordelijk. De orde die taal aanbrengt, zorgt voor een plan in de wereld. Door dat plan, door de taal, lijken we beter te weten waar het naartoe moet. Omdat we de taal maken met anderen, delen we een visie op deze wereld. In het geval van een wederzijds ‘ik hou van jou’ is dat een opluchting. Oef, we zijn niet gek. Natuurlijk verstaan we elkaar.

Wat het eerst opvalt in de zin ‘ik hou van jou’ zijn de volgende drie elementen: ‘ik’, ‘jij’ en ‘houden van’. Deze drie termen verwijzen naar een noodzakelijk kenmerk van liefde: liefde heeft tegelijkertijd behoefte aan afzonderlijke personen, aan autonomie en zelfstandigheid van individuen dus, en aan het overstijgen van individualiteit binnen een band. In de verbinding tussen ik en jij, in het ‘houden van’, wordt de kloof tussen ons overbrugd. Wij zijn samen iets, allebei apart iets en toch ook niet apart, een koppel. Beide aspecten, de autonomie en de band, zijn noodzakelijk met elkaar verbonden. Autonomie kan niet zonder een band, en een band kan niet zonder autonomie. Om