

Geluk in de liefde



Jean-Pierre van de Ven

# Geluk in de liefde

Over de samenbindende kracht van relaties

Ambo|Amsterdam



ISBN 978 90 263 2395 9

© 2011 Jean-Pierre van de Ven

Omslagontwerp Studio Jan de Boer

Omslagillustratie © plainpicture/Lubitz + Dorner

Foto auteur Bianca Pilet

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers n.v., Antwerpen

VoorK.



# Inhoud

## Inleiding 11

### 1 Vragen over liefde 13

Is liefde dwaasheid? • Is liefde een ziekte? • Moeten mannen macho zijn? • Is liefde toegestaan? • Maakt liefde gelukkig? • Kan liefde pijn voorkómen? • Kan liefde lang goed blijven? • Moeten vrouwen bitches zijn? • Heeft het zin om de liefde te bestuderen? • Is liefde alleen maar leuk? • Is liefde wel iets voor mannen?

### 2 Wat is liefde? 33

Calculeren met intimiteit • Liefde als optelsom • Een theorie en methode van liefde • Een mevrouw op bezoek • Pragmatische liefde • Zelfexpansie • Erotische liefde • Eros • Huisgenoot • De erotische mythe • Stoned • Idealen • Atriangular theory of love • Liefdesstijlen revisited • Thea

### 3 Liefde als IKEA-kast 60

De definitieve liefdestheorie • Overige benodigheden • Dromen en doen • De vreemde handeling • Verbouwing • Hete stoel • De verklarende theorie • Vrijheid • Doen en dromen • Dromen

### 4 Lust 84

Aandringen en afhouden • Passie als mythe • Globalisering van de liefde • Verminderde lust • Seksding • Vrije liefde • De neurologie van lust en liefde • Verslaving of verdwazing • Een nieuwe deal • Hoe lang duurt passie? • E-mail uit Italië

- 5 De ideale relatie 108  
Troost • Fouten • Geheugen • De formule van Gottman • Lichaamstaal  
• Zijn wij een normaal stel? • Romance of relatie? • Haat • Idealen en een  
relatie • Ruzie • Het ideale verloop • Motivatie • Kat en hond
- 6 Compassie 135  
Everything is OK • Een vrouw alleen • Liefde voor anderen • Compassie  
volgens Darwin • Verwend kind • Vloeibare liefde • Compassie volgens  
Erikson • Uit de hoge hoed • Dimensies van een relatie • Liefdesstijlen  
bij nadere beschouwing • Open • Verliefd
- 7 Liefde en psyche 158  
Onsterfelijke ziel • Oogschaduw • Manie • Manisch verliefd • Frans-  
man • Psychose • Verwaande liefde • The pleasure principle • Bang • Fo-  
lie à deux • De burens • Normaal • Afscheid
- 8 Kun je liefde leren? 185  
Het goede leven • Positieve vreemde handelingen • Vandaag en morgen  
• Geluk in de liefde • Huis • Helpende gedachten • Alsoffen • Nieuwe  
vrienden • Uitelkaar • Valkuilen • Gordijnen • Liefde leren
- 9 Liefde in tijden van internet 209  
Morbide obesitas • Liefde op het eerste scherm • Droom en daad • Lage  
drempel • Intimiteit en zelfvertrouwen • Ongezonder • De Twitter-taal  
der liefde • Love app • Helena • Afschuw
- 10 Liefde en de vrije wil 233  
Op bezoek bij een collega • Je bent verliefd en je wilt wat • De vrijheid om  
alleen te zijn • Zelfreflectie • De liefdescarrousel • Mijmeren • Ik zal  
(niet) schaden • Actie • Triomf • Vrije wil • Vrije liefde
- Dankwoord 257  
Noten 258  
Bronnen 260



Love is a delicate spirit that loses its essence under scrutiny

Candy Darling – *My Face for the World to See*



# Inleiding

Zodra mijn plan om *Geluk in de liefde* te maken concrete vormen aannam, stelde iedereen me de vraag hoe je gelukkig wordt in de liefde.

‘Dat is de belangrijkste vraag die ik hoop te beantwoorden,’ zei ik dan, ‘maar niet de enige.’

Zo begon ik over iets anders.

Hoe word je gelukkig in de liefde? Dit heb ik altijd een vreemde vraag gevonden. Liefde maakt toch gelukkig? Punt uit. Als je niet gelukkig bent, betekent dit dat je geen liefde voelt. En dat is alles.

Deze opvatting heb ik herzien naarmate *Geluk in de liefde* groeide. Ik heb ontdekt dat er meer opvattingen bestaan over wat liefde is en dat die niet alleen maar onzin zijn omdat ik er toevallig niet zelf op ben gekomen.

Zoals je verschillende rijstijlen hebt, zijn er ook stijlen in de liefde. In de liefde bestaan net zo goed bumperklevers, zondagsrijders en idioten die rechts inhalen. Sommige mensen rijden bedaard over de hoofdweg en anderen houden meer van kruip-door-sluip-doorweggetjes. In de liefde kun je leren om pompend te remmen, om te slippen bij nat weer. En je kunt altijd van rijstijl veranderen.

In hoofdstuk een en twee beschrijf ik de verschillende liefdesstijlen die mensen zoal hebben, zonder een oordeel te willen vellen over wat nu een betere stijl is of een slechtere. Het antwoord op de vraag ‘Hoe word je gelukkig in de liefde?’ heeft verschillende antwoorden voor verschillende mensen, en voor mensen in verschillende fasen van het leven. Het heeft me wel verrast welk antwoord de meeste mensen kiezen.

In hoofdstuk drie formuleer ik een overkoepelende liefdestheorie, omdat me opviel dat niemand ooit de moeite heeft genomen om alle informatie bij elkaar te zetten. In de hoofdstukken daarna voeg ik nog ontbrekende stukken aan de puzzel toe.

Nadat ik me als relatietherapeut jarenlang heb beziggehouden met ruzie, problemen in de communicatie en andere nare kanten van de liefde, was het een verademing om me voor *Geluk in de liefde* eens bezig te houden met de positieve, krachtige kant van liefde.

De weg die ik heb afgelegd naar mijn conclusie loopt via het kronkelweggetje van lust en seksualiteit (hoofdstuk vier), langs de snelle weg van de ideale relatie (hoofdstuk vijf) en over het kruispunt van compassie (hoofdstuk zes). De hoofdstukken zeven, acht en negen behandelen de bruggen van de liefde naar kunst en wetenschap, het pontje naar de positieve psychologie en de tunnel naar taal.

Liefde maakt dapper, inspireert, verheft ons boven onszelf. Liefde stelt ons in staat om iets te scheppen en liefde levert de brandstof voor de vrije wil, zoals ik concludeer in hoofdstuk tien.

Nog minder dan voordat ik begon met schrijven, zou ik kunnen zeggen wat we zonder de liefde in vredesnaam zouden moeten doen.

De positieve kracht van liefde is niet iets wat ik wil propageren, deze kracht blijkt er gewoon te zijn. Liefde heeft geen behoefte aan advocaten. Ik hoef niemand te overtuigen of iets aan te smeren. Het enige wat ik hoop is dat *Geluk in de liefde* je op ideeën brengt en je zo dapper maakt dat je deze ideeën ook daadwerkelijk uitvoert. Geluk in de liefde is een kwestie van nieuwsgierig zijn. Dat is wat ik heb ontdekt.

## 1 Vragen over liefde

Love is gentle as a rose  
And love can conquer any war  
(...)  
Love transcends all space and time  
And love can make a little child smile

We got to let love rule  
Let love rule

Lenny Kravitz – *Let Love Rule*<sup>1</sup>

Koning van het Britse Rijk en keizer van India Edward VIII regeerde van 20 januari tot en met 11 december van het jaar 1936, 325 dagen, voordat hij afstand deed van zijn troon. Hij was verliefd. Edward, die een lange lijst van affaires met getrouwde vrouwen had afgewerkt voordat hij koning werd, besloot een huwelijksaanzoek te doen aan de Amerikaanse Wallis Simpson. Simpson was ook getrouwd en bovendien al een keer gescheiden, een ‘gevallen vrouw’ heette dat toen nog. Een huwelijk van de Britse koning met zo’n vrouw was onaanvaardbaar voor de conservatieve regering. Een constitutionele crisis was het gevolg. Alleen door afstand te doen van zijn troon kon Edward deze crisis bezweren en in het huwelijk treden met zijn geliefde. En dat deed hij. Edward koos voor de liefde, liever dan voor de troon van wat destijds het machtigste rijk op aarde was.

Is het geen sprookje?

Nou, misschien niet. Want in sprookjes trouwt de koning doorgaans met zijn geliefde prinsesje én blijft hij koning. En in sprookjes is de prinses een schone jonge maagd, niet een vrouw die al meerdere huwelijkspartners heeft versleten en die de koning met achteloos gemak om haar vinger windt, zoals kwade tongen destijds beweerden. Ook het verleden van de prins is niet in overeenstemming met wat men doorgaans in sprookjes aantreft. Edward was een dwangmatige vrouwenversierder die er meestal meerdere vrouwen tegelijkertijd op na hield. Zijn vader, koning George V, liet hem schaduwen door de geheime dienst om publieke schandalen zoveel mogelijk te kunnen voorkomen.

Het sprookje, als we het zo nog willen noemen, eindigt curieus. Edward, getrouwd met mevrouw Simpson en ‘gedegradeerd’ tot Hertog van Windsor, maakt in 1937 een reis door nazi-Duitsland. Vanwege zijn openlijke nazisympathieën doet de Britse regering hem in de ban. Edward brengt de rest van zijn leven door in ledigheid.

Is het gek om afstand te doen van de troon van het machtigste wereldrijk vanwege de liefde voor een vrouw? Was Edward een gestoorde figuur? Was hij ziek? En als dat laatste het geval was, was liefde dan een symptoom of de oorzaak van zijn aandoening? Of was er eerst de gekte en kwam daarbovenop de nog gekker makende liefde?

Edward is niet de enige womanizer van koninklijken bloede uit de geschiedenis van de mensheid – daar kan ons eigen koningshuis over meepraten. Maar seksuele of amoureuze uitpattingen alleen zijn zelden reden voor een val van de troon. Meestal zijn ook politieke of financiële misstappen, misschien ingegeven door idealisme of door een psychische ziekte (dat onderscheid is soms moeilijk te maken), reden voor het afzetten van een machthebber. Misschien was Edward een dwaas figuur van huis uit en nam door liefde geïnspireerde bravoure de remmingen weg die zulke dwaasheid over het algemeen in toom houden.

Nog een andere verklaring is mogelijk voor de gang van zaken aan het Britse hof anno 1936, namelijk dat Edward nooit op de troon had willen zitten en dat de liefde hem uiteindelijk de moed gaf om iets te veranderen aan wat zijn opvoeders altijd hadden afgeschilderd als

zijn noodlot. Misschien maakte liefde hem dapper. Zoals liefde ons allemaal soms zo dapper maakt dat wij ons eigen lot in handen durven nemen.

## Is liefde dwaasheid?

Liefde maakt dapper, maar dwaasheid ligt in de liefde nooit ver op de loer. De combinatie van dwaasheid en moed is gevaarlijk, maar niemand is zo gevaarlijk als een verliefde dwaas.

Dit illustreert ook de liefdesgeschiedenis van Tristan en Isolde, een Keltische legende. Tristan is een ridder die jonkvrouw Isolde over zee moet begeleiden naar haar gedwongen huwelijk met de koning van Engeland. Tristan en Isolde houden van elkaar, al weten zij dat hun liefde onmogelijk is. Aan boord besluit Isolde zichzelf en Tristan te vergifigen, zodat zij hun lot kunnen ontlopen. Maar door ingrijpen van een bediende nemen zij een liefdesdrank in plaats van gif. Tristan en Isolde vallen dolverliefd in elkaars armen. De reis wordt voortgezet en in Engeland komt hun liefde ten langen leste uit. Dit moet Tristan met de dood bekopen. Hij sterft in Isolde's armen. Isolde bezwijkt daarop en valt levenloos op het lichaam van haar dode geliefde.

Onverstandig, zo'n liefde. Dwaasheid. Als uitgehuwelijkte prinses had Isolde zich natuurlijk aan de regels te houden en hetzelfde geldt voor Tristan, die als ridder zijn eer en die van zijn koning, Isolde's verloofde, had moeten verdedigen. Maar in plaats daarvan maakte de liefde het stiekeme paar dwaas en dapper tegelijkertijd. Tegen beter weten in vergooiden zij hun leven.

Wat is dat toch met liefde? Hoe komt het dat liefde mensen zo onverstandig maakt? Waarom kiezen wij liever voor de liefde dan voor een lang en gelukkig leven?

Het verhaal van Tristan en Isolde is een legende, kun je tegenwerpen. Legendes zijn niet echt. Maar legendes zijn ook symbolen van hoe de mensenwereld is, of van hoe wij willen dat onze wereld is. Het sprookje van koning Edward en mevrouw Simpson wordt ontsierd door Edwards nazisympathieën en andere weinig sprookjesachtige details, zoals Simpsons overspel. Daardoor kunnen we ons gemak-