

MARLEEN JANSSEN

'O, ik ben zó verliefd'



Wat je moeten weten over verliefdheid en belusting. Voor singles én voor stellen die al heel lang samen zijn.

Copyright Marleen Janssen

<http://www.femalesecret.amsterdam/>

Deze tekst verscheen gedeeltelijk eerder in *Dit Zouden Alle Vrouwen (En Mannen) Moeten Weten* door Marleen Janssen, uitgeverij MeulenhoffBoekerij.

Zalige krankzinnigheid, dat is het

Het is zo'n beetje de heerlijkste staat van zijn, maar... het moet ook weer niet te lang duren. Want zeg nou zelf: echt helder zie je de wereld niet meer als je verliefd bent. Er wordt niet voor niets gezegd dat verliefdheid eigenlijk een periode van *zalige krankzinnigheid* is.

Kon je het maar in een potje stoppen. En het af en toe, als de relatie in een sleur is beland, in pilvorm toedienen aan beide partners. Wat zou het in bed weer warm worden.

Hoe kan dat toch? Hebben lust en verliefdheid echt zoveel met elkaar te maken?

En... waarom duurt verliefdheid niet eeuwig?

Er zijn nog veel meer vragen over verliefdheid. Ik probeer ze allemaal voor je te beantwoorden. Ook ga ik je vertellen wat de rol van verliefdheid is in relaties. En dan gaat het automatisch over seks. Want lust & verliefdheid gaan samen. Die twee zijn een heel *verliefd* stelletje.

Lekker lezen.

Daag,

Marleen Janssen

PS Als je nog een vraag hebt als je het e-book uit hebt, mail me dan gerust. Ik beantwoord alle post zelf.

Brigitte Bardot kon er wat van

In haar jonge jaren versleet bb de ene na de andere man. Ze trouwde vier keer, en had na al die huwelijken meer dan tien keer serieuze verkering. Maar de liefde hield nooit stand. Zelf zei bb ooit eens dat ze lelijk werd als ze niet verliefd was: 'Als ik iemand liefheb, geef ik mezelf helemaal. Dan ben ik op mijn mooist. En iedere keer weer voelt het als de grote liefde van mijn leven.'

Bardots vriendinnen zeiden zuchtend iets anders. 'Bij Brigitte is er geen houden aan. Bij iedere vlinder in haar buik denkt ze dat het de ware is. Was ze maar wat zuiniger op zichzelf.'

Verliefdheid is seks

Zolang je verliefd bent is seks heerlijk. Verliefdheid ís seks. Ik had graag juichend verteld dat verliefdheid tegenwoordig honderd jaar kan duren. Maar de realiteit heeft me ingehaald. Verliefdheid gaat over. Het is spijtig. Hoe leuk zou het zijn als we eindeloos met sterretjes in de ogen naar de ander zouden kunnen kijken, hoe fijn zouden we op gewicht blijven (de meeste vrouwen vallen af als ze hevig verliefd zijn) en... wat zou de seks eenvoudig zijn. Altijd zin, altijd fijn, nog geen vuiltje aan de lucht. Immers, de eerste problemen en probleempjes ontstaan pas ná de verliefdheid. Als de vlinders zijn verdwenen en de storm is gaan liggen. Na een maand of zes of na een jaar is het wel gebeurd. Dan nemen de hitsigheid en de elkedagseks ook af. Dat ligt niet aan jou of de partner, maar aan de hormonen. De eerste maanden maken verliefdheidshormonen je ontvankelijk voor de ander en zorgen ze voor verrukkelijke vrijpartijen. Daarna maken de verliefdheidshormonen plaats voor hechtingshormonen. Je landt weer op aarde. Je doet het wel eens een dag niet. Het leven wordt weer gewoon. Je zet je roze bril af. En dan moet blijken of je die ander echt de moeite waard vindt.

Dit zeggen vrouwen over... .. verliefdheid

Lynn (43, 6,5 jaar relatie): 'Met mijn huidige partner had ik eerst alleen seks. Later werd ik pas verliefd. En nog steeds voel ik soms vlinders in mijn buik als ik hem zie. Dat komt omdat we onze relatie met elkaar strikt gescheiden houden van de rest van ons leven: familie, werk, wonen en vrienden.'

Patty (54, 5 jaar relatie): 'Ik was bijna vier jaar verliefd op mijn man, en opeens was er iets veranderd. Van het ene op het andere moment. Pats boem weg. Dat kon ik toen niet negeren.'

Dagmar (35, 7 jaar relatie): 'In het begin ben ik snoeiverliefd geweest op mijn partner. Hij was het helemaal voor mij, alles leek perfect aan hem. Helaas is van dat beeld van toen weinig meer over. Ik zit in de fase dat ik moet leren hem te accepteren hoe hij is, dus ook zijn minder leuke kanten. Soms zie ik ineens glashelder hoe hij is en dan vind ik het verdomd lastig om de teleurstelling te accepteren dat mijn eerdere beeld niet klopte.'

Louise (51, 2 jaar relatie): 'Ik ben nooit echt verliefd geweest op mijn vriend. Dat durfde ik niet. Ik vond hem wel gelijk leuk en het was ook best spannend in het begin: zou ik weer een berichtje van hem hebben ontvangen? We hebben allebei een rugzakje op wat betreft de liefde. Verbroken relaties leren je wat, maar beschadigen je ook.'

Eline (46, 27 jaar relatie): 'Ik ben drieënhalf jaar verliefd geweest. Dit kwam omdat na anderhalf jaar mijn man naar het buitenland vertrok. In die tijd zagen we elkaar eens in de vier tot zes weken. Dat heeft de verliefdheid heel lang laten duren.'

Anouk (55, 37 jaar relatie): 'Ik ben vijf jaar verliefd geweest, daarna werd ik "verliefd" op onze kinderen.'

Jorinde (44, 9 maanden relatie): 'Ik was verliefd op haar totdat we na twee jaar echt een relatie kregen.'

Wille (61, 22 jaar relatie): 'Ik ben wel verliefd geweest op mijn man, maar niet allesoverstijgend.'

Brenda (21, geen relatie): 'De pure verliefdheid – blozen en vlinders – duurde niet zo lang. Een maand misschien. Daarna werd het meer een avontuur van spannende dingen die je sa- men gaat doen.'

Linda (58, 40 jaar relatie): 'Ik ben nog steeds verliefd, maar ik had een zeevarende partner, dus bij ons is het nooit saai geworden. Sinds twee jaar is hij met pensioen. We wonen in het buitenland en voor mijn werk ben ik drie dagen per week in Amsterdam. Dus het is nog altijd niet saai.'

Hannah (47, geen relatie): 'De verliefdheid ging na een paar maanden over in houden van.'

Op dreef komen

Schrijver Nick Hornby schrijft in zijn hilarische roman *High Fidelity* over alle vriendinnen die hij heeft gehad. In onderstaand fragment zijn visie op verliefdheid:

Ik ben nooit stapelverliefd op Laura geweest, en dat baarde me zorgen voor de toekomst op lange termijn; ik dacht altijd – en gezien de manier waarop het tussen ons is afgelopen denk ik dat misschien nóg wel – dat alle relaties de heftige impuls van stapelverliefd zijn nodig hebben, louter om op dreef te komen en je over de eerste

hobbels heen te helpen. En wanneer de energie van die eerste impuls weg is en het ernaar uitziet dat je tot stilstand komt, moet je eens goed kijken wat je hebt. Het zou iets heel anders kunnen zijn, het kan iets zijn wat ongeveer hetzelfde is, maar bedaarder en kalmer, maar het zou ook helemaal niets kunnen zijn.

Vaak lukt het niet

Het geldt voor Brigitte Bardot en voor de helft van de mensheid: elke dag ontdekken vrouwen en mannen, hetero en homo, jong en oud en keer op keer – hoe knap en aantrekkelijk en perfect die ander ook is – dat het samen helaas toch niet werkt. De verliefdheid is over. Je moddert nog een tijd door, je probeert nog eens wat aan elkaar te lijmen, maar uiteindelijk is de breuk een feit.

‘Ik heb aldoor pech in de liefde,’ zei Bardot tegen haar vriendinnen.

‘Het lukt me maar niet de juiste vent te vinden,’ zei een vriendin.

‘Ach ja, kind, wat vervelend nou toch. Het was zo’n aardige jongen,’ verzuchtte je moeder, ‘je bent de ware gewoon nog niet tegengekomen.’

‘Het is lastig om een leuke lesbienne te vinden, echt nog lastiger dan een leuke man,’ zei weer een ander.

Dat is natuurlijk allemaal zo. Maar is het wáár? Nee, het is het verhaal dat je jezelf en je moeder en je zussen vertelt. ‘Kom,’ zegt een lieve vriendin tegen je, terwijl ze een arm om je heen slaat omdat het uit is met je verkering, ‘we gaan eens even een lekkere *latte* drinken. Daar knap je van op. Misschien zit er nog wel een aantrekkelijke man in de Coffee Company, wat jij?’

En daar stap je weer in de valkuil. Net als Brigitte Bardot.

bb dacht: eindelijk mijn droomprins! Wat ze niet wist, was dat ze niet viel voor het mooie karakter van de kerel in kwestie, maar dat het haar seksualiteit was die haar stuurde. bb heeft zich haar hele leven in haar partnerkeuze laten leiden door belusting. Belusting is geilheid. Het is onderbuik. Als je met ogen van belusting een partner zoekt, wil je maar één ding: neuken.

Dit is belusting (als je nog twijfelt)

Voor wie twijfelt of ze goed begrijpt wat belusting is, een fragment uit een roman.

Hun relatie was niet teder. Gepassioneerd, absoluut. De vonken sloegen van haar af wanneer Cyril binnen een bepaalde straal was, een turbulente seksuele lading die ze niet kende, maar waarvan ze vermoedde, zonder dat verder te willen onderzoeken, dat dit te maken had met zijn ontoegankelijkheid. Hoe vaak was ze de laatste maanden niet ’s

ochtends vroeg wakker geworden om Cyril daar te zien staan, half aangekleed en halverwege de deur van haar slaapkamer? Hoe vaak was ze niet gewekt door de krakende trap naar de woonkamer? En hoe vaak hadden ze niet hun al te schaarse ontmoetingen uitgesteld omdat Cyril vastzat op een luchthaven, in een vergadering of bij een diner?

Ze hadden twintig nachten samen gehad. Nauwelijks. Vijftien misschien. Cyril was, zoals de meeste parlementariërs, alleen voor een paar dagen per week in Brussel. De rest van de tijd was hij onderweg of thuis en weer de banden aan het aanhalen met de kiezers in zijn Parijse kiesdistrict.

Toen ze elkaar een paar maanden eerder net hadden ontmoet, kwam dat Klara perfect uit. Ze had niet meer gewild. Cyril was spannend. Intelligent. En de spanning tussen hen was overweldigend. Het maakte haar zwak en labiel, onderdanig en dominant door elkaar. En ze merkte hoe hij er ook door beïnvloed werd. Hoe zijn handen hard werden. De greep rond haar armen, nek, vingers, in haar haar wanneer hij haar tegen het matras drukte en van achteren in haar kwam. Ze proefde nog zijn smaak op haar lippen, in haar mond. Het was lust, enorme, brandende passie. Maar er was geen tederheid, geen echte intimiteit. En dat was onverwacht bevrijdend geweest. De vrijblijvendheid en eigenlijk ook het gebrek aan een gemeenschappelijke geschiedenis.'

(Uit: *De zwemmer* door Joakim Zander)

Heimwee naar toen

Laatst sprak ik een vrouw die heimwee had naar de verliefde periode. Ze zei: 'Die verrukkelijke gemoedstoestand, die zalige wolk, die ongecompliceerde seks... ik ben al bijna twintig jaar met mijn man, maar zo fijn als we het in de eerste maanden hadden, is het nooit meer geworden. Soms denk ik: weet je wat, we gaan uit elkaar en beginnen gewoon opnieuw.'

Leuk bedacht, maar de natuur laat zich niet foppen.

Sommige mensen hebben er wat op bedacht. Als de seks met de een in het slop is geraakt, worden ze verliefd op een ander. Melanie (42) overkwam het, met alle gevolgen van dien:

'In het begin telde ik de maanden dat we samen waren. En vervolgens de jaren. Ook telde ik de uren die het nog duurde voordat ik Toine weer zou zien en we turfdn samen hoe vaak we het deden: 412 keer, 578 keer. We voelden ons enorm tot elkaar aangetrokken. Nooit had een van beiden geen zin.

In het zevende jaar veranderde er iets. Niet dat ik besepte dat dit de beruchte seven-year itch was. Ik telde de jaren al niet meer. Ik dacht dat het normaal was dat het minder spannend werd. Ik had bovendien veel stress, was vaak moe. Toine wilde nog net zo vaak met me vrijen als vroeger, maar ik hoorde mezelf steeds vaker zeggen: "Nee, ik heb geen

zin.” Hij raakte geïrriteerd, dacht dat ik niet meer van hem hield. Dat was het niet. Ik vond hem nog wel aantrekkelijk, maar ik lag liever lepeltje-lepeltje dan in de missionarishouding. “We hebben het al vier weken niet gedaan,” zei hij op een vrijdagavond. Ik zei dat dit bij de beste stellen wel eens voorkomt. Maar vanbinnen raakte ik in paniek. Wat was er mis met mij? Een gekke conclusie misschien, maar ik dacht dat afwisseling me kon helpen. De maandag erna schreef ik me in op een datingsite. Al snel had ik een lunchdate met Jacques, die een spannende reactie had geschreven. Hij was getrouwd, dat leek me prima en veilig, want ik wilde helemaal niet weg bij Toine. Toen Jacques binnenkwam in het café was ik meteen verkocht. We hadden stomende seks. In het bed waar ik elke nacht sliep met Toine. Eerst was ik dolgelukkig. Zo kende ik mezelf weer, ongeremd in plaats van de futloze zeurpiet die ik de laatste tijd was.

Maar Jacques bleef in mijn hoofd zitten. Zou het niet geweldig zijn om opnieuw verliefd te worden? Mezelf weer te verliezen in een ander? Jacques mailde me verhitte berichtjes.

Je hoefde geen helderziende te zijn om te begrijpen dat verliefdheid er bij hem niet bij zat. Jacques hield van zijn vrouw en wilde niet bij haar weg. Maar door een trauma kon ze niet van seks genieten. Dus die zocht hij bij mij. Dat kwam hard binnen.

Ik stelde me voor dat mijn eigen Toine ook vreemdging omdat ik niet met hem vree. Ik besepte ineens dat Toine ook lunchpauzes had. En ging hij echt squashen met collega's? Terwijl ik zelf fout zat, werd ik gek van jaloezie. De relatie met Jacques was snel over. Die met Toine leek daardoor gered. Maar dat was niet zo. Ik kreeg het groene jaloeziemonster niet meer tam. Ik stelde Toine steeds meer vragen, waar hij naartoe ging en met wie. Ik wilde dat hij op tijd thuis was. Of ik wilde mee squashen. Hij reageerde steeds vaker geïrriteerd, voelde zich niet meer vrij en begreep er niets van. Ik ging harder aan hem trekken en hij trok zich meer terug. We zijn nu al een paar jaar uit elkaar. Ik heb Toine nooit verteld wat er toen is gebeurd, maar ik weet dat mijn avontuur het begin van het einde is geweest.'

Verbindingskracht

Even wat vragen (en antwoorden) over verliefdheid, want het barst ervan. Wat is de functie van verliefdheid? Het is verbindingskracht. Waarom word je gek op die ene en niet op die andere? Je zoekt de best mogelijke. Je loopt het schoolplein op, scant en in no time heb je honderdtachtig jongetjes (of meisjes) gediskwalificeerd. In een paar seconden weet je: raak, of niet. Om de twintig die overblijven draai je wat rondjes. Daarna heb je een top drie. Is het raak voor beide partijen, dan klikken jouw hart en het hart van de ander aan elkaar. En maak je het uit, dan doet dat pijn.

'Ik val altijd op blond, op stevige jongens met krullen.' Is dat waar? Nee, dat zijn weer die

romantische verhalen. We vertellen onszelf dit soort 'samenvattingen', want dat maakt het makkelijker. 'Ik viel op hem omdat...' (En dan komt het.) Het is een mengsel van emoties en gedachten en er zit opvoeding en cultuur op.

En de Ware, bestaat die? Dat is ook zo'n verhaal. Je ziet het al bij kinderen. Heb je als kind verkering met Kees. Maakt hij het uit! Je huilt je ogen uit je hoofd. Drie maanden later heb je Piet. En daarna Peter. Of Carla en toen Mieke en daarna Anemoon. Het is altijd de best mogelijke keuze van dit moment.

Verliefd op twee mensen, kan dat? Dat kan, dan klikken er twee stekertjes tegelijk in je hart. In theorie kun je ook tegelijkertijd verliefd zijn op vier mensen.

En mensen die alsmaar verliefd worden op de verkeerde? Die zijn belust en hebben geen grip op hun rode Ferrari. De rode Ferrari gebruik ik als beeld voor je seksualiteit. De Ferrari staat in de garage stationair te draaien. Er zit niemand achter het stuur en de garagedeur staat open. De eigenaresse van de auto is een appeltaart aan het bakken.

'Schat,' zegt de Ferrari, 'ik ga even een blokje om.' Je denkt nu: gaat dat goed? Als mensen geen grip hebben op hun seksualiteit, gaat hun seksuele energie met hen op de loop. Elke maand een nieuwe vlam. Ze duiken steeds – vanuit geilheid – het bed in met de verkeerde. Logisch dat dat misgaat: geilheid is een slechte raadgever als het om relaties gaat.

Drie vormen van relaties

De taoïsten zeggen – en dat is in het Westen nooit eerder verteld – dat je drie vormen van relaties kunt onderscheiden. Ze kijken daarbij naar de basis van de relatie. Ooit gedaan? Het levert een verrassend en inzichtelijk verhaal op. Dit zijn de drie vormen: relaties gebaseerd op belusting (= seks), relaties gebaseerd op verliefdheid (= ik vind jou erg leuk) en relaties gebaseerd op begeestering (= jij bent het voor nu, en voor altijd, hier komt niemand meer tussen. Oftewel: geestverwantschap).

Even voor de duidelijkheid: als je een relatie hebt gebouwd op seksuele aantrekkelijkheid – wat heel veel voorkomt en voorstelbaar is – noemen mensen dat ook 'verliefd'. Maar ze zijn belust. Je hoeft niet eens te zeggen: 'Ik hou van jou', je wilt gewoon vrijen.

Verliefdheid is wat anders. Als je niet alleen voor de ander valt vanwege lichamelijke aantrekkingskracht maar je het ook erg fijn vindt om bij de ander te zijn zonder dat dat te maken heeft met seksuele aantrekkingskracht, dan ben je verliefd. Je voelt iets voor deze persoon wat je niet voelt bij anderen. Dat is liefde en liefde is verbinding. Je zegt: 'Ik verbind me met jou.' Maar als je zegt: 'Ik ben verliefd op een prostituee,' dan lacht iedereen je uit. Die 'verliefdheid' is belusting.

De kans op vreemdgaan

Het interessante aan de taoïstische kijk op relaties is dat je er de kans van slagen en de kans op vreemdgaan mee kunt voorspellen. De kans op vreemdgaan in een begeesterde relatie is nihil. Immers: begeesterde mensen zien alleen elkaar, hun hele leven lang. Daar komt geen meute naakte meisjes tussen, en ook geen George Clooney.

De kans op vreemdgaan in een relatie gebaseerd op verliefdheid is aanwezig. Meestal niet in de eerste jaren, maar later in de relatie komt het voor. Als het gebeurt is het verwoestend, want er is sprake van een echte hartsverbinding.

De kans op vreemdgaan in een relatie gebaseerd op belusting is reusachtig. Je ontkomt er niet aan. Als je rond fladdert, met iemand het bed deelt en kort daarna alweer snoept van een ander walletje, wat maakt het dan uit als je partner een nacht doorbrengt met een ander? De basis waarop de relatie is gebouwd is niet exclusief. Het zijn de stellen die tegen elkaar zeggen: 'Zullen we eens naar een swingersclub gaan?' En dat is voor hen prima.

Een stel dat de relatie als exclusief ervaart, zal dat niet snel doen. Dan zeg je: 'Nee hoor, ik wil lekker met mijn eigen liefje in bed liggen, op de bank zitten en naar hem kijken als hij het gras maait.'

Het loopt door elkaar

Veel relaties zijn gebaseerd op belusting. Op de tweede plaats komen relaties gebaseerd op verliefdheid. Begeesterde relaties komen het minst voor. In de meeste relaties lopen belusting en verliefdheid door elkaar heen. Dat is prachtig en kan heel vervullend zijn. Je kunt het meerdere keren in je leven meemaken. Je kunt verliefd zijn op twee mensen. En je kunt belust zijn op meerdere mensen. Belusting kun je zelfs bij een heleboel mannen en vrouwen vinden, daar is prostitutie ook op gebaseerd.

Maar dat geestelijke betreft altijd één persoon.

Geestelijke liefde is wat lastig uit te leggen. Sommige boeken gaan erover. *Liefde in tijden van cholera* van Gabriel García Márquez is een voorbeeld. Het is het verhaal van Florentino Ariza en Fermina Daza, die voorbestemd zijn voor elkaar. Door omstandigheden komen ze maar niet samen. Zij trouwt, hij blijft zijn hele leven alleen. In Florentino's ogen verbleken alle vrouwen bij Fermina en de liefde wordt in tachtig jaar niet geconsumeerd.

Twintig bloedmooie meisjes

Begeesterde stellen zijn zonder enige moeite monogaam. Zelfs als de man naar Finland moet voor zaken en wordt uitgenodigd in de sauna met twintig bloedmooie meisjes.

Zelfs als Brad Pitt met een bloemetje in de hand aanbelt en zegt: 'Eindelijk, ik heb zo uitgekeken naar deze ontmoeting.'

De term 'de Ware' hoort bij begeestering. Er is maar één mogelijkheid: deze persoon is de jouwe voor de rest van je leven. Of je met je geestverwant trouwt of samenleeft is een tweede: begeesterde liefde past niet altijd in het dagelijks leven. Maar het is uitgesloten dat je drie weken later gaat samenwonen met een nieuwe Ware. Er zijn natuurlijk wel andere manieren om intiem te zijn met andere mensen. Van de Ware lopen er op de hele planeet misschien drie rond. De kans is klein dat je die treft. Een laag daaronder kun je je verbinden vanuit verliefdheid. Die groep is vele malen groter. Er zijn behoorlijk wat mensen met wie je je op een verstandige, liefdevolle manier kunt verbinden. Niet de Ware misschien, maar wel een heel fijne, geschikte man of vrouw. Daar kun je een heel eind mee komen. Kenmerk: je kunt de ander vertrouwen. Vaak worden dat heel goede huwelijken. In de laag daaronder gaat het om belusting. Dat is een reusachtige groep. In principe kun je met het gros van de mensheid naar bed.

Mensen die dertig, veertig of vijftig jaar verliefd zijn op dezelfde man of vrouw, dat is begeestering. Alle drie de gebieden zijn dan in trilling: je bent belust én verliefd én begeesterd. En als het je lukt dan ook nog samen te zijn, heb je iets heel moois te pakken.

Verkering in mijn eentje

Dot (65) heeft misschien wel zo'n begeesterde liefde. Ze is al vanaf haar achttiende verliefd op dezelfde man, maar... ze is niet met hem samen. De liefde begon op school. Dot: 'Ik deed nooit mijn bril op, dus ik zat altijd voor in de klas. Hij zat achterin, samen met zijn vriend. Op maandag keken ze gebiologeerd naar mijn glanzende, zwarte haar, dat ik de avond ervoor gewassen had. Ik was achttien, hij zestien. Nu ben ik vijfenzeftig. Hoewel ik nooit lang samen met hem ben geweest, voel ik een diepe verbondenheid met hem. Telkens als hij in mijn leven komt, trillen mijn grondvesten. Ik ben zevenenveertig jaar verliefd en in mijn leven gaat het erover om uit te zoeken wat het is, tussen ons.

Onze verkering duurde een jaar. Hij was helemaal hoteldebotel, en ik begreep niet precies wat er gebeurde. Ik was een onnozel kind, een beetje gek. Het liefst liep ik op blote voeten en in korte rokjes. Een groot deel van de verkeringstijd bestond uit intense wanhoop. Hij wilde te veel, dat zorgde voor een constante druk. Hij trekkend, ik loyaal. Ik durfde geen grenzen te stellen. Achteraf zie ik pas wat er misging. We kwamen allebei uit een heel ander milieu. Hij kwam uit een streng gereformeerd gezin, ik uit een losgeslagen familie. Hij wilde constant samen zijn. Trouwen, vijf kinderen. Ik voelde altijd maar de onmogelijkheid om aan zijn verlangens te voldoen.

Nog belangrijker was de seksualiteit. Die gierde door ons lichaam. Maar we wisten niet hoe we er op een gevoelige en zachte manier mee om moesten gaan. Zo waren die

tijden. We konden nergens vrijen en dus deden we het tijdens het uitlaten van de hond. Al was het winter en stervenskoud. Ik wist dat het zo niet klopte, maar ik kon niet bedenken hoe het wel moest.

Ik maakte het uit. En werd bijna gek van verdriet.

De jaren daarna zagen we elkaar nog een enkele keer in de trein, maar we hielden afstand. Ik was negentien jaar met een ander, kreeg een kind en vond fijn werk.

Toen ik op mijn vijfenveertigste oude brieven en schriftjes van hem terugvond, begon mijn queeste naar hem. Ik heb hem destijds drie keer in een half jaar gezien. De ellende begon opnieuw. Alles overhoop. Ik kon amper functioneren. Hoe kan een volwassen vrouw zich zo verslagen voelen? Ik voelde heel sterk dat we moesten afmaken waar we aan begonnen waren. Toch verdween hij weer uit mijn leven. Nu was ik het die iets van hém verlangde, en niet andersom.

Drie jaar geleden mailde hij weer: het was tijd voor een 'intense vriendschap'. Tuurlijk heb ik getwijfeld. Maar ik heb ja gezegd. Nu zien we elkaar om de zoveel tijd. Het geeft rust nu ik mijzelf de ruimte geef om uit te zoeken wat dit is tussen ons. Ik heb visioenen die bevestigen dat het klopt dat wij iets hebben. Ik zie mezelf als hoogbejaarde in een tehuis zitten en hij komt binnen. Ik ben niet bang om alleen te zijn, ik zit ook niet te wachten op een man; ik woon al twintig jaar gelukkig alleen. Hij moet nog iets afmaken voor hij met mij kan zijn. Ondertussen doe ik onze verkering in m'n eentje.'

Scheiden was een schande

En hoe zit het dan met stellen die zestig jaar getrouwd zijn? Als het je lukt om zo lang samen te zijn, moet het toch wel goed zijn, of niet? Niet per se en dat voel je zelf op je klompen aan. Laten we wel zijn: met veel paren die hun gouden of diamanten bruiloft vieren zou je niet willen ruilen. Decennia samen zijn wil niet zeggen dat er sprake is van diepe liefde. Er zijn – naast houden van – duizenden redenen waarom mensen bij elkaar komen en blijven. Scheiden was lange tijd *not done*. Het was een schande. Het mocht niet van de kerk en het was niet goed voor de kinderen. De lengte van een huwelijk zegt niets over de kwaliteit ervan.

Terug naar Brigitte Bardot. Taoïsten hebben het wel over het Brigitte Bardot-complex. Dat is het verschijnsel dat je verslaafd bent aan de liefde en verliefd zijn, maar niet in staat bent een langdurige relatie op te bouwen. Elke twee, drie, vier jaar een nieuwe liefde. En elke keer weer die hallelujakreten: 'Dit is ze!', 'Dit is hem écht!', 'Met hem/haar ga ik trouwen!'

Marloes (48) lijdt – zonder dat ze het weet – aan het Brigitte Bardot-complex: 'Dat gevoel dat ik de belangrijkste voor iemand ben. De allerleukste. Ja, daar heb ik wel een sterke hang naar. Seks blijkt mijn bindmiddel. Zo denkt mijn onbewuste de mannen aan

me vast te plakken. Ik vind het eng om te zijn zonder iemand die mij deze bevestiging geeft, al weet ik rationeel gezien donders goed dat ik het best alleen kan. Maar ja, hoe pak je verlatingsangst nou rationeel aan?

Er lijkt een patroon in mijn liefdes te zitten. Elke keer weer val ik op de ietwat autistische man. Mannen die niet over emoties kunnen praten. In 't begin is alles koek en ei, totdat ik merk dat ze eigenlijk nooit écht iets wezenlijks zeggen.

Mijn eerste man, met wie ik was van mijn achttiende tot mijn negenentwintigste, was het minst zo. Hij durfde wél zijn liefde te tonen. We waren erg verliefd, en na lang vozen hebben we elkaar ontmoet. Maar we kregen jong een kind, waren daar nog niet helemaal aan toe. Ik lag thuis op de bank, hij was altijd de hort op. Ik voelde me doodongelukkig en eenzaam. In de steek gelaten. Voor hem kwam het als een klap toen ik hem vroeg te vertrekken, maar voor mij stond het vast: dit is klaar.

Met mijn tweede man ging het allemaal veel sneller. Ik zag een lieve man met een goede baan, die mijn kind geen probleem vond. Ja, hij was wel wat stil, maar ik dacht: ik zal dat oestertje wel even openbreken. Tussen zoenen en neuken zat één dag. Daar is dat bindmiddel weer. Ik stond er destijds niet zo bij stil, maar het is toch een manier om iemand binnen te halen. Zonder seks ben ik bang dat de ander snel wegloopt. Na acht jaar – en twee kinderen – werd het echt slechter. Elke vorm van verbinding en intimiteit sloop uit onze relatie. We gingen uit elkaar. Hij was na drie maanden alweer aan het daten. Ik kwam erdoor in een zware dip.

Een jaar na onze scheiding kwam hij een nachtje bij mij thuis slapen omdat zijn huis verbouwd werd. Zijn afspraakjes met andere vrouwen liepen nog steeds, maar dat belette ons niet om 's nachts bij elkaar in bed te kruipen. Dom natuurlijk, maar ik kon het niet laten. Het spel van aantrekken en afstoten begon opnieuw. De seks was geweldig. Tot hij na een paar maanden zei dat hij toch weer met een ander was en nu serieus. Doodziek was ik ervan.

Ik ben nog niet toe aan een nieuwe liefde. Wel is er een buurman die me helpt met klusjes, en ik doe dingen voor hem. Eens in de zoveel weken hebben we seks. Het is een lieve man en ik voel me gevleid, maar het is weer een lastige prater. Dit is geen grote liefde. Al ben ik nu al bang dat hij me straks aan de kant zet voor een ander.'

Verslaafd aan verliefdheid

Ik had ooit een collega die na vier jaar de relatie met haar vriend beëindigde. 'O,' zei ik, 'wat verdrietig. Hoe voel je je?'

Ze zei: 'Ach, het gaat goed, hoor. Mijn strategie is: voor elk jaar dat ik met hem was, rouw ik een week. Over een maand ga ik op zoek naar een nieuwe man.'

Die vrouw – ze is vijftig – doet dit al haar hele leven zo. Liefdesverdriet kent ze niet. Soms

loop ik haar op straat tegen het lijf. Dan heeft ze net weer een nieuwe *lover* aan haar arm hangen. Het geeft me een raar, onecht gevoel. Ik ben er steeds een beetje beteuterd van.

Hoe zit dat eigenlijk met liefdesverdriet? Als je uit elkaar gaat na een relatie die gebaseerd was op belusting, doet de breuk niet zo'n pijn, je hebt snel weer een ander liefje verschalkt. Maar als er sprake was van heuse verliefdheid, dan heb je het over echte verbindingskrachten. De twee geliefden zaten werkelijk met een soort stekkertjes aan elkaar vast. Ruk je die eruit, dan zit je onder de blauwe plekken en gutst het bloed eruit. Mensen zoeken dan na de scheiding naar dingen om de pijn te dempen. Het liefst stop je er direct weer een nieuwe stekker in en ga je een verse verbinding aan. Maar dat kan niet zolang er nog bloed uit de wond stroomt. Liefdesverdriet moet eerst helen. Dat doet pijn en duurt zeker een jaar. Vaak langer. Daarna kun je weer eens rustig gaan rondkijken naar een nieuwe liefde.

Wat liefdesverdriet dempt

Wat liefdesverdriet heel goed dempt is seks. Een lekkere vrijpartij dempt de pijn. Vandaar dat pasgescheiden mensen lekker gaan dansen en zich storten op onenightstands. De taoïsten noemen de relaties die hieruit ontstaan 'tussenrelaties'. Het zijn vluchtheuvels, plekken die bedoeld zijn om even te schuilen en daarna weer door te gaan. De meeste mensen beseffen dat niet. Ze proberen op deze vluchtheuvels langdurige relaties te bouwen. Maar het zijn geen blijvertjes. Het zijn tussenrelaties gebaseerd op... seks. En meer zal het niet worden. Op seks en belusting alleen bouw je geen relatie.

De perfecte man

Willemijn (46) heeft zo'n relatie. Ze is tien jaar samen met haar man en heeft al tien jaar ruzie. Eigenlijk is de relatie per ongeluk ontstaan. Willemijn: 'In mijn eerste huwelijk ging zowel mijn man als ik vreemd. Het huwelijk strandde omdat mijn man verliefd werd op zijn minnares en met haar verder wilde. Toen besloten mijn minnaar en ik om ook samen verder te gaan. Ik had al twee kinderen, hij was nog geen vader en ik werd onverwacht snel zwanger. Tijdens de zwangerschap waren er al momenten dat ik dacht: deze kant van jou ken ik helemaal niet. Door zijn grote ego voelde hij zich snel gepasseerd. Na vier jaar werd ik zwanger van onze tweede. Toen veranderde er iets in onze relatie. Er was geen wederzijds respect meer. Ik had het gevoel dat ik niet meer gewaardeerd werd, ik kreeg constant commentaar. Ons seksleven liep ook nog eens dood. Voor mij hoorde het goed te zitten tussen de oren, wilde ik zin hebben. Omdat we de relatie niet wilden laten mislukken, gingen we in relatietherapie. Inmiddels komen we er al zes jaar. Elke keer als we weer een aantal maanden bij de therapeut waren geweest dacht ik: ja, nu zijn we er, nu gaat het goed. Maar daarna volgde steeds weer enorme ruzie en waren we weer

terug bij af. Nu, tien jaar later, hebben we bijna geen servies meer in de kast. Hij zegt dat ik over hem heen loop, terwijl ik vind dat hij een ontzettend kort lontje heeft. We hebben ruzie om het minste of geringste. Als je erover nadenkt is het belachelijk om daarvoor te gaan scheiden.

De overgang van mijn vorige huwelijk naar deze man, met ook nog een kindje erbij, ging zo snel dat we te kort de tijd hebben gehad om te beseffen dat we eigenlijk toch heel verschillend zijn, of op bepaalde gebieden misschien juist te veel hetzelfde. Daar is het misgegaan, denk ik. Ik wil er alleen niet aan dat mijn relatie voor een tweede keer fout gaat. Ik geloof inmiddels niet meer in de perfecte man, maar ik wil het gezin in stand houden. Dat is iets wat mijn huidige partner wél kan. Het is een goede vader, en dat heb ik in mijn eerste huwelijk erg gemist. We zijn nu tenminste wel een echt gezin. Dat is voor mij belangrijker dan het hebben van een perfecte man.'