We doen allemaal maar wat
(in de liefde)

21 wetten die ieder stel zou moeten kennen

COLOFON

We doen allemaal maar wat (in de liefde)

© 2026 FC Klap
Uitgeverij: FC Klap, Hilversum

Auteur: Matthias Scholten
Omslagontwerp: Mirjam Helder
Vormgeving binnenwerk: Mirjam Helder
Druk: Wilco
ISBN: 9789085678465
NUR: 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor eventuele onjuistheden.

WE DOEN ALLEMAAL MAAR WAT

(IN DE LIEFDE)

21 wetten
die ieder stel zou
moeten kennen

Matthias Scholten

VOORWOORD

"Breng me iemand die zegt liefdesrelaties te snappen, en ik zal hem genezen."

Wat volgt is een boek vol wetten over de liefde. Eenentwintig stuks. En het eerste wat ik je moet bekennen, is dat het geen wetten zijn.

Een echte wet klopt altijd, voor iedereen, of je nu wilt of niet. Deze niet. Ik weet niet hoe jouw liefde werkt. Ik weet niet eens zeker hoe die van mij werkt, en daar woon ik al jaren in.

Toch noem ik ze wetten. Niet omdat ze waar zijn, maar om wat ze met je doen zodra je ze leest. Want op het moment dat ergens staat 'zo zit het"', begint er iets in je hoofd. Je legt het naast je eigen leven. Klopt dit? Bij mij dan? En nog voor je het besluit, voel je het al ergens zitten: ja, precies zo. Of: nee, totaal niet, wat een onzin.

Dat is de wet. Niet de zin op papier, maar het schuren er tegenaan. En het werkt net zo goed als je het er niet mee eens bent, want ook dan heb je net even naar jezelf gekeken.
En als niets hiervan een echte wet is, dan ligt ook niets vast. Dan ben je niet kapot, niet te laat, en niet de enige die maar wat aanrommelt. We doen het allemaal, ik ook, en juist dat maakt het lichter. Wat niet in steen staat, kun je nog verzetten.
Lees ze dus niet als waarheden om aan te nemen, maar als spiegels. Sommige zullen je geruststellen. Andere zullen je irriteren, en dat zijn meestal de interessantste, want daar is iets te halen.

Alan Watts zei ooit iets moois: dat echte verlichting eindigt met een harde lach, het moment waarop je beseft dat je al die tijd maar wat hebt gedaan. In de liefde geldt dat misschien nog het sterkst. Niemand snapt het echt, we rommelen allemaal maar wat, ook de mensen die het je stellig komen uitleggen. En zodra je dat voelt, valt er weinig anders te doen dan lachen. Niet cynisch, maar opgelucht, want als niemand het weet, hoef jij het ook niet perfect te kunnen. Je mag het gewoon proberen, en af en toe om jezelf lachen terwijl je het doet.

We doen allemaal maar wat. Ik ook. En in de liefde misschien nog het meest.



WET 1

Verliefdheid is geen bewijs, maar toestemming

⚖ DE WET

Het begin van de liefde heeft iets raars.
Twee mensen die elkaar amper kennen, laten elkaar ineens iets zien. Niet alles. Maar meer dan normaal. Meer dan verstandig, eigenlijk.

Dat is geen toeval. Dat is biologie.

Mensen zijn van nature voorzichtig, niet omdat we wantrouwend zijn, maar omdat ons brein gebouwd is op overleven. Iemand dichtbij laten is evolutionair gezien een risico. En toch gebeurt het. Steeds opnieuw. Op terrassen, in bars, tijdens saaie verjaardagen waar je eigenlijk niet naartoe wilde.
Je zit tegenover iemand. Jullie kennen elkaar nog niet. En dan vertel je iets wat je normaal gesproken niet zo snel zou zeggen. Een twijfeltje, een herinnering, iets wat een beetje kwetsbaar voelt voor een eerste keer.
Terwijl je het zegt, denk je nog: waarom zeg ik dit eigenlijk?
Thuis ga je even kijken. Instagram. Nog niet volgen, nee. Gewoon even checken. Je doet het alsof je het niet doet.
Omdat verliefdheid precies genoeg van je waakzaamheid wegneemt om iemand toe te laten die eigenlijk nog een vreemde is. Het is geen zwakte. Het is een evolutionaire list. De natuur die even de deur op een kier zet.

Verliefdheid is geen bewijs dat iets klopt. Het is toestemming om te beginnen.

We zijn dat gaan verwarren. We behandelen de intensiteit van het begin alsof het een voorspelling is, een soort uitslag. Maar misschien is die eerste fase helemaal geen uitslag. Gewoon een deur die open kan.

DE METAFOOR

Verliefdheid is een beetje zoals jezelf bekijken in warm licht in plaats van een tl-buis.

Jij verandert niet. Het licht verandert.

Ken je dat, hoe je er 's avonds uitziet als de zon laag staat? De scherpe randen vallen weg. Je ziet er vriendelijker uit, lichter, alsof je ergens van ontspant. Niet omdat je veranderd bent, maar omdat het licht een kant van je laat zien die overdag wat verborgen blijft.

Dat is niet misleidend. Dat is gewoon ook jij.

Zo werkt verliefdheid ook, denk ik. Het is het warme licht waarin je een versie van jezelf ziet die normaal wat minder makkelijk naar buiten komt. Niet nep. Gewoon een kant die wat ruimte nodig heeft om zichtbaar te worden.

Daarom zijn bars en clubs zacht verlicht, trouwens. Zodra het tl-licht aangaat, schrik je je te pletter.
En soms geeft iemand anders je die ruimte. Zonder dat die persoon het doorheeft, trouwens.

WETENSCHAPPELIJK INZICHT

Verliefdheid is geen gevoel. Het is een toestand.

Dopamine, noradrenaline, oxytocine. Die drie zorgen er samen voor dat je ontvankelijker wordt en tegelijk minder waakzaam. Precies lang genoeg om iemand dichtbij te laten komen die je eigenlijk nog niet kent.

Je merkt het eerder in je lichaam dan in je hoofd. Je krijgt een berichtje van iemand die je leuk vindt. Nog voor je het gelezen hebt, voel je al iets. Een golfje warmte. Je legt je telefoon neer. Pakt hem op. Legt hem neer. Je lichaam reageert op de naam, niet op de inhoud. Alsof er ergens een seintje afgaat: open maar.

Dat is geen romantiek. Dat is fysiologie.

Je brein schakelt tijdelijk een aantal alarmsystemen lager, zodat twee vreemden de kans krijgen om dichter bij elkaar te komen dan normaal comfortabel voelt. En in die toestand ervaar je niet alleen de ander anders, je ervaart ook jezelf anders. Angst is er nog wel, maar zachter. Schaamte ook, maar meer op de achtergrond. Je voelt je gewoon even wat lichter dan normaal. Lekkerder in je vel, zou je bijna zeggen.

Cultureel gezien hebben we daar iets ingewikkelds van gemaakt. We behandelen dat gevoel alsof het een voorspelling is. Een bewijs. Terwijl het biologisch gezien misschien gewoon een startschot is. Geen garantie, geen uitslag. Gewoon: begin maar.

DE KENTERING

En dan, op een gegeven moment, zet dat gevoel een stapje terug. Niet dramatisch. Niet met ruzie of een groot moment. Gewoon, op een dinsdag, merk je iets op wat je eerder niet zag.

Een gewoonte. Een manier van reageren. Iets kleins. En je denkt: huh, dat valt me nu ineens op.

Je bekijkt z'n verhalen niet meer zo automatisch als eerst. Op een dag merk je dat gewoon. Niet als beslissing. Die reflex is er gewoon niet meer.
Dat is niet omdat de ander veranderd is. Dat ben jij, die voor het eerst kijkt zonder dat zachte beginlicht.
Het brein schakelt gewoon terug naar normaal. De startmotor is uitgezet, zou je kunnen zeggen. En nu begint eigenlijk pas de relatie. Niet de verliefdheid, de relatie.
Dat voelt soms als verlies. Alsof er iets weg is. Maar het is eigenlijk een verschuiving. Van toestemming naar keuze. Van vanzelf naar bewust.

En eerlijk gezegd is dat het interessantere deel, al voelt het in het begin misschien wat minder lekker.

CONCLUSIE

Er is niets naïefs aan verliefdheid. Helemaal niets. Sterker nog, het is noodzakelijk. En eerlijk gezegd ook een beetje zalig.
Het is een evolutionaire list die ervoor zorgt dat twee mensen die elkaar eigenlijk nog niet kennen, toch een stap naar elkaar toe zetten. Je valt niet eens zozeer op de ander, je valt op het gevoel dat iemand in jou opent. Dat gevoel van: oh, ik durf dit.

Het begin is geen bewijs. Het is geen voorspelling. Het is gewoon een deur die opengaat.

En wat er daarna gebeurt, dat is het eigenlijke verhaal.



REFLECTIE

Liefde als een online game

Je zit aan de keukentafel. Ochtend. Koffie. Telefoon erbij. Jullie zijn allebei pas half wakker.

Er is niks ernstigs aan de hand. En toch zit er iets. Een opmerking van gisteravond die bleef hangen, een blik die te lang duurde. Je zou er iets van kunnen zeggen. Of niet. En ineens voelt het groot. Terwijl je ergens ook denkt: waar gaat dit eigenlijk over?
Wat als je het leven eens anders zou bekijken? Niet als iets zwaars of definitiefs, maar als een soort online game. Niet nep, niet onbelangrijk, maar wel iets wat je samen speelt.
In de game zit je samen in dezelfde wereld. Er gebeuren dingen om je heen, er duiken obstakels op, andere spelers bewegen door je omgeving. Maar uiteindelijk speel je met één persoon echt samen.
Zo kun je ook naar een relatie kijken. Jij en je partner zitten op hetzelfde level. Dezelfde omgeving. Dezelfde regels die jullie niet zelf hebben bedacht. Er lopen ook andere mensen rond. Collega's, buren, vrienden, familie. Die ex die ineens weer appt. Ze beïnvloeden het spel. Soms maken ze het makkelijker, soms ingewikkelder, soms proberen ze je te verleiden om ergens emotioneel op aan te slaan. Maar ze spelen niet jullie game. Alleen jullie twee hebben de controller vast.

Jouw partner is de enige andere speler die ook probeert te begrijpen wat dit leven van hem of haar vraagt. Net als jij. Op zijn

eigen manier, met zijn eigen fouten, ja. Maar wel in jouw team. Als je het zo bekijkt, verandert er iets. Een ruzie wordt geen strijd om gelijk, het wordt een moment waarop de verbinding even hapert. Zoals wifi die wegvalt midden in een game. Je vloekt, je probeert opnieuw verbinding te maken. Dat is alles. En jaloezie is dan niet zozeer dat je de ander niet vertrouwt, het is de angst om je teamgenoot kwijt te raken in een spel dat je niet alleen kunt spelen.
En al die kleine irritaties? De vaatwasser. De toon. Het niet-terugappen. Die worden wat ze vaak zijn. Ruis. Achtergrondgeluid dat luider klinkt dan het is. Een soort non-playing characters die door je level lopen en je afleiden van waar het eigenlijk om gaat.
Soms helpt het om je voor te stellen dat al die non-playing characters er even niet zijn. Geen collega's, geen buren, geen sociale media, geen meningen van buitenaf. Alleen jullie twee. Zouden die kleine dingen dan nog zo zwaar voelen? Of zouden ze verdampen tegen de simpele opluchting dat je niet alleen bent?

Misschien is dat de echte oefening. Niet alles serieus nemen wat voorbijkomt, maar wel het spel serieus spelen. Je partner zien als je bondgenoot. Niet perfect, zeker niet altijd makkelijk, maar wel aan jouw kant.

En als dit level ooit voorbij is, wil je misschien alleen dit: dat je het samen gespeeld hebt. En dat je samen het volgende level hebt gehaald.

“JE VALT NIET OP DE ANDER. JE VALT OP WIE JIJ DURFT TE ZIJN ALS DIE ANDER ER IS.”