

Bert Overbeek

# Love, love, love

*Een boek over liefdesrelaties*

© 2019, Bert Overbeek

Cover: Bert Overbeek

*Alle rechten voorbehouden. De rechten berusten bij de auteur.*

## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Onderweg naar verliefdheid.....	6
Maar voordat we verliefd zijn is er eerst nog dit.....	12
De paradijselijke illusie van verliefdheid.....	19
Doorgebakken abracadabra en andere nadelen van verliefdheid .....	26
'Pas op! Weet dat je in een illusie vertoeft!' .....	32
'Je moet nu en dan een concessie doen' .....	37
Het einde van de lokstoffenfase .....	45
Angst voor alleen-zijn als basis voor een relatie.....	50
Meer bedenkelijke redenen om een relatie te beginnen.....	56
De overgang 'van verliefdheid naar liefde' .....	66
De geruststellingsfase .....	73
Jaloezie en verlatingsangst .....	80
Relatiedenken in onze cultuur en andere culturen.....	86
Liefdesverdriet .....	94
De fases van een duurzame relatie .....	101
Van verliefdheid naar autonomie .....	106
Relatiedingen .....	112
Relaties als bron van ontwikkeling en inspiratie .....	118
Via autonomie naar het bejaardenhuis.....	123
Een nestje bouwen om het leuk te hebben.....	127
Gezinsuitbreiding .....	132
Ouderschap en partnerschap .....	138
23. Is dit alles?.....	146
De tweede bloei .....	154
Single .....	158
Pensionering, grootouderschap en dan helaas de eeuwige scheiding .....	162

*Morgen rijd ik met bedwelmende bloemen naar je toe.  
Ik wil niet langer wachten, eindelijk weten hoe  
Je bent; de bloemen zullen je verraden.  
Als je liefdeloos bent, zullen ze kwijnen en treuren;  
Als je kwijnt van verlangen, heviger geuren;  
Als je brandt van verlangen, hun knoppen scheuren  
En jij in een groot gebaar al je gewaden.*

J. Slauerhoff (1898 - 1936)

## Voorwoord

Dit is een boek over liefde, en het is gebaseerd op persoonlijke ervaringen, talloze gesprekken met mensen over liefde en op gedegen studie. Ik vond dat het tijd werd om een boek te schrijven over liefde en relaties, omdat ze misschien wel het sterkste effect hebben op onze gevoelens en gedachten.

Ik publiceer dit verhaal om mensen duidelijk te maken dat ik zeer zeker geloof in relaties, maar wil waarschuwen tegen de valkuilen, die vooral liggen in: een teveel aan romantiek en illusie. Dus: hou er rekening mee, dat liefde een krachtige vreugdebron is, maar ook maanden-, soms jarenlange pijn met zich kan meebrengen. Heb lief, is mijn credo, maar zie het niet als het enige doel in je leven, zoals de boeken, series en films van onze tijd impliciet propageren. Maak je niet afhankelijk van de ander, maar geniet van hem of haar.

‘Zij leefden nog lang en gelukkig’ bestaat wel, maar alleen bij hen die *realistisch* zijn over wat liefde is. Het begint met een oud voortplantingsmechanisme, namelijk verliefdheid, gaat over in een even oud nestelmechanisme en daarna wordt het spannend omdat de sleur gaat optreden, en hoe ga je daar dan mee om? Verbinding is een doel, dat alleen maar kan worden bereikt met realisme, de bereidheid om op bepaalde momenten hard te werken en tenslotte de kwaliteit om ruzies tot een goed einde te brengen. Dit boek zal op nu en dan pittige wijze laten zien wat je kan tegenkomen als je aan een langdurige relatie begint. Niet om het uit je hoofd te praten, maar juist om je te helpen er een blijvend succes van te maken. Maar om dat doel te bereiken is het handig om wat dingen te weten. En die beschrijf ik in dit boek, en niet altijd op zachtzinnige wijze. Ik wens je veel leesplezier toe en gun het je

van harte om af en toe even hartelijk om ons mensen te lachen. Want liefde is een bloedserieuze zaak voor de mensheid, en het lijkt een goed idee om dat wat lichter te maken met kwinkslagen, ironie en soms wat sarcasme.

Liefde is prachtig, maar dus niet alleen maar mooi. De dichteres Vasalis ervoer het:

‘Mijn hart lag uitgespannen als de dageraad,  
Pulserend van een dunne witte pijn,  
Vastgenageld aan de randen van het zijn.’

Anna Achmatova schreef het vanuit de andere kant:

‘De man die nu niets meer voor mij betekent  
Maar die een zorg en troost voor mij geweest is  
In tijden die zeer bitter voor mij waren  
Dwaalt als een schaduw door de buitenwijken  
Door stegen, achtererven van het leven,  
Bezwaard, geheel beneveld door de waanzin,  
En met een wolvengrijns...’

Laat het een waarschuwing zijn...

## Onderweg naar verliefdheid

Wij mensen, of althans de meesten van ons zijn biologisch zo geëvolueerd, dat we ons zomaar ineens aangetrokken kunnen gaan voelen tot andere mensen. Nu is dat niet zo raar, want de natuur zit vol met deeltjes, cellen en weet ik wat niet al, die elkaar aantrekken. Is er aantrekkingskracht, dan komt er wat in beweging, en dat voel je.

Loop je in de herfst bijvoorbeeld ergens lekker te wandelen, krijg je plotseling een eikel op je hoofd, omdat de aarde vindt dat hij zo nodig aantrekkingskracht moet uitoefenen, wat ook wel weer handig is, anders vlogen we met zijn allen richtingloos rond in een onbarmhartig en duister universum.

Dat doen we door de aantrekkingskracht gelukkig niet. We blijven netjes aan de aarde plakken, en dat stelt ons in staat om rond te lopen en als labradoedels aan elkaar te snuffelen, om vast te stellen of we elkaar aardig vinden of niet. Als we dat vinden, dan ontwikkelen we, in de woorden van de psychologen Nico Frijda en Hetty Rombouts, nabijheidsbehoefte. En als de aantrekkingskracht echt toeslaat, toveren allerlei drogerende hormonen en andere stofjes 'vrijlustigheid' uit de hoge hoed: we willen steeds maar vrijen. Die woorden 'vrijlustigheid' en 'nabijheidsbehoefte' zijn de woorden die Frijda en Rombouts, alweer stoffig lang geleden, in de jaren negentig van de vorige eeuw, in verband brachten met verliefdheid: een staat van zijn, waarbij het brein de gestalte aanneemt die sterk lijkt op de stand die ze aanneemt bij een psychose. Een artikel in het blad Psychologie omschreef het zo:

*‘Verliefdheid is een ernstige psychische stoornis. Ze tast het oordeelsvermogen aan, gaat gepaard met dwangmatig gedrag, met obsessies, met concentratieproblemen, met slaapstoornissen, emotionele incontinentie (onbeheerst en onvoorspelbaar huilen, lachen, woedeuitbarstingen) en in bepaalde gevallen met depressie en zelfs suïcidale gedachten of suïcidaal gedrag. In episodes van verliefdheid nemen mensen niet zelden beslissingen waarvan ze de gevolgen absoluut niet kunnen overzien, terwijl die een enorme invloed hebben op hun verdere leven.*

*Een episode van verliefdheid heeft met een psychotische episode gemeen dat ze langdurig traumatiserend kan werken. De gevoeligheid voor andere personen of prikkels die tijdens de verliefdheid ontstaat, is vaak nog jaren aanwezig. Een overeenkomst met een psychose is ook dat de verliefde mens die toestand meestal ervaart als iets wat bij hem of haar hoort – in Freuds termen ‘ich-nah’ – en zich daarom zelden uit eigen beweging voor behandeling aanmeldt. Maar in één opzicht onderscheidt verliefdheid zich van vrijwel alle andere psychische stoornissen: het is een felbegeerde stoornis. Zelfs als de stoornis per saldo veel meer lasten dan lusten oplevert, blijft de patiënt dikwijls naar herhaling streven. Veel mensen zeggen dan dat ze verliefdheid als een prachtig, zelfs schitterend gevoel ervaren.’*

*(<https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/verliefdheid-is-een-schitterende-stoornis/>)*

Dus geven we er volkomen en zonder aarzeling aan toe, aan verliefdheid. We kunnen dan van alles, hebben weinig slaap nodig, denken dat we het middelpunt van de kosmos zijn en willen de hele dag seks.

De natuur heeft ons een handje geholpen, door ons zes miljoen jaar geleden rechttop te laten lopen, waardoor we onze handen vrij hebben, wat goed uitkomt, want daar kunnen we van alles mee. Alleen al een ritueel dat regelrecht uit de categorie 'hofmakerij' komt en door 93% van de alleenstaande vrouwen sterk op prijs wordt gesteld, namelijk het openhouden van een deur, zou zonder deze speling van de natuur onmogelijk zijn. Er is ook geen dier dat het doet. Ja, de chimpansee loopt af en toe korte stukjes op zijn achterpoten, maar daar blijft het bij. Er zijn wel andere vormen van hofmakerij. Vogels sloven zich uit door ingenieuze melodietjes naar het object van hun aantrekkingskracht te blazen, pauwen slaan hun verentooi uit, mannelijke ringstaartmaki's doen zogenaamde stinkgevechten om de aandacht te trekken van de vrouwtjes, edelherten stoten elkaar de wijd vertakte geweien kapot, er zijn spinnen die hun partners castreren of doden na de paring, maar geen enkel dier is in staat om een deur open te houden.

Mensen zijn echter weer beperkt in andere opzichten. Waar stieren en reuen hun dames doortastend bespringen, en de onbarmhartige mannetjeseenden hun vrouwtjes bij de paring haast de verdrinkingsdood bezorgen, gaan mensen omzichtiger te werk. Wat niet wegneemt, dat ze flink gegrepen kunnen worden door hen, die aantrekkingskracht op ze uitoefenen. Zoals gezegd, ze verliezen iedere realiteitszin en denken dat het leven alleen nog draait om die ene persoon.

Alle rivieren van het leven blijken samen te stromen in de zee, die die ene ander lijkt te zijn. Ze dichten van alles aan hem of haar toe, dat door anderen soms niet eens wordt opgemerkt, of doodgewoon wordt gevonden. De ander kan hiervan wel of niet gediend zijn. Is iemand er niet van gediend, dan gaan er allerlei indirecte mechanismes werken, want om je simpelweg



ongeïnteresseerd als een Iberisch everzwijn van een ander weg te draaien, past niet bij onze sociale mensensoort, die gedurende zijn hele geschiedenis afhankelijk was van zijn soortgenoten om te overleven. Samen sta je sterk, zeg maar. Zelfs een chimpansee is een stuk sterker dan de mens, die op een enkele uitzondering na minder uitblinkt in kracht dan in slimheid. De menselijke prefrontale cortex, het dingetje boven zijn ogen dat hem helpt na te denken, te plannen en om dingen bewust te doen, is aanzienlijk groter dan dat van een makaak, een luipaard of van welk ander dier dan ook.

En dan is er nòg iets dat mensen van andere organismes onderscheidt. Niet zozeer zijn vermogen om te communiceren, want dat doen andere dieren ook. Maar wel het fenomeen 'taal', dat de mens zelf zo indrukwekkend vindt, dat er dikke pillen over worden geschreven door knappe koppen om te begrijpen hoe dat evolutionair in ons systeem terecht is gekomen. Het antwoord is dat we het niet weten, maar dat belet mensen niet om er van alles van te vinden. Want mensen vinden graag ergens iets van, en het maakt dan niet uit of het klopt of niet.

Datzelfde mechanisme is werkzaam bij aantrekkingskracht. Het maakt niet uit of de ander feitelijk de prins of prinses is van menselijke dromen; in het begin wordt hij of zij zo *beleefd*, en hoewel de mens door zijn prefrontale cortex heel goed kan nadenken, verliest hij bij de ontmoeting met een potentiële liefdespartner ieder gevoel voor de juiste proporties, en het interesseert hem niet zoveel of dat waar is of niet. Er is nabijheidsbehoefte en vrijlustigheid, en dan mogen alle statistieken, feiten en wijze adviezen de kast in. Terwijl zijn brein tintelt van de hormonen en de waanideeën, is de verliefde mens zielsgelukkig en in het bezit van de enige nog

geldende waarheid, een waarheid die klinkt als een sprookje  
namelijk: *mijn geliefde is de kroon op alles.*

*De tip van hoofdstuk 1:*

*'Neem pas een besluit tot een langdurige relatie als de fase van lokstoffen en heftige verliefdheid voorbij is.'*

Maar voordat we verliefd zijn is er eerst nog dit

Verliefdheid is niet te plannen naar men beweert; het 'overkomt' je. En dat kan overal. Op zoek naar een afwasmiddel in de supermarkt, of aan de zomen van een sportveld of tennisbaan kruist een vrolijke Cameron Diaz of juist een nurkse Jack Nicholson je pad, en je merkt dat er iets met je gebeurt. Als de ander dat ook heeft met jou, gaan de hormonen als razende roelandjes aan het werk, want er moet iets veroverd worden op het leven dat de moeite waard is. Onze genen willen zich reproduceren, dat wil zeggen: genen willen niet echt wat, maar zo noemen we dat. Hoe dan ook, ons biologische systeem, datgene wat ons verbindt met het gedierte des velds, is in werking gezet.

*Voordat* we verliefd worden, wandelen we rond in onze alledaagse beslommeringen en patronen. Er moet gegeten worden, dus gewerkt, en ook appen en telefoneren we ons de dag door (volgens een Android-onderzoek raken we onze schermen 5427 keer per dag aan), lezen een boek, luisteren naar onze favoriete muziek of zwermen rond in een ander bevredigend tijdverdrijf. Regelmatig komt het voor, dat mensen zich gecommitteerd hebben aan iets waar ze warm van worden, en dat noemen we dan 'je passie volgen'.

Amusement wil ook wat, dus bezoeken we het theater, een bioscoop of vinden zaken van onze gading op het internet, op Netflix of we doen iets met goede vrienden; dat zijn mensen tot wie we ons aangetrokken voelen, maar zonder de verliefdheidskenmerken van passie en toewijding. Soms zitten mensen bij elkaar in de *friends zone*, maar voelt een van de twee vrienden wel iets van verliefdheid, en vertelt het niet,

want dat zou de vriendschap op het spel kunnen zetten. In ons alleen-zijn hebben we het al dan niet 'goed voor elkaar' en vermaken ons op onze eigen wijze met onze levens.

Bij veel mensen overheerst er een zekere rust en balans in hun leven, die ze als prettig ervaren, maar ook wel eens als saai. Ze zeggen dingen als 'ik ben niet wanhopig op zoek', maar 'als ik de liefde van mijn leven tegenkom, zeg ik natuurlijk geen nee'. Onze hersenen vertonen stabiele patronen in MRI- en PET-scans, al laten we die meestal niet maken als de boel in evenwicht is, tenzij we een beetje duizelig worden, omdat we bijvoorbeeld teveel oordruppels in een oor hebben gestopt, zoals ik ooit op een reis meemaakte in Australië, en hypochondrie me naar de dorpsneuroloog dreef, want die hebben ze *downunder*.

Niets aan de hand dus. Het leven gaat zijn gangetje, en we vinden het best. En dan ineens lopen we afwezig te dolen in de supermarkt of op het sportveld, nietsvermoedend, niets van plan, en gaat ons biologisch systeem als bij donderslag open, alsof er iemand op een knop gedrukt heeft.

Voordat we nu verder gaan, moeten we even stilstaan bij de persoon die we op dat moment zijn. Want één ding is zeker. We zijn iets. Iemand. Menswetenschappers (niet alle) betwijfelen hier en daar dat we een 'vrije wil' of een 'ik' hebben, maar niet dat we een bewustzijn hebben, alhoewel het moeilijk is om de herkomst daarvan te begrijpen. Dat bewustzijn is nog niet gevonden in ons brein, maar we verbinden het toch vaak met een hersendeel dat we de prefontale cortex noemen, omdat dat het hersendeel is met de meeste verbindingen met andere hersendelen. Ik neem voor het gemak even aan dat het *ik* meer is dan een bedenksel van ons is, meer dan een

bewustzijnsconstruct, of een fantasie, zoals een zeemeermin, een kabouter of een golem.

Dat *ik*, het bewuste organisme dat we zijn, is gevormd. Het heeft een pakketje eigenschappen overgeërfd van vaders en moeders, er is wat gerommeld met x- en y-chromosomen, en we zijn daarna gevormd door onze opvoeding, de maatschappij waarin we leven, de scholen die we bezochten en allerlei andere omstandigheden, zowel positieve als negatieve, die iets gedaan hebben met onze persoonlijkheid. Hoogstwaarschijnlijk heeft iets daarvan gevolgen voor de verbindingen tussen neuronen in onze hersenpan. We hebben zelf het gevoel dat we in de loop van de jaren enorm veranderd zijn, maar komen we na 20 jaar een oude kennis tegen, dan roept die vreugdevol uit dat we 'niets, maar dan ook helemaal niets' veranderd zijn. We zijn dus iets of beter gezegd: iemand, dat is: een *iets* van vlees en geest en bloed, als we daar in die supermarkt lopen rond te dolen om onszelf in leven te houden. Nu zijn er heel wat filosofen, wetenschappers en anderen die niet weten wat ze met hun intelligentie aan moeten, die hun best hebben gedaan om duidelijk te maken hoe ons verleden en onze achtergrond invloed uitoefenen op onze verliefdheden.

Soms beperken die theorieën zich tot de genen, cellen, kortom: tot onze biologie. Er zijn wetenschappers zoals Swaab, die beweren dat we in de baarmoeder en de eerste jaren van ons leven al worden wie we zijn, en dat daar eigenlijk maar weinig in verandert. Wie verder terug wil, zoals de overtuigde en gedreven atheïst Richard Dawkins, komt uiteindelijk uit bij piketvisjes en zelfs bij sterrenstof van waaruit leven zich onwaarschijnlijk lang geleden begon te vormen. Leven komt onder meer voort uit ontplofte sterren, en dus uit natuurkundige en chemische processen, en dat geldt

uiteindelijk ook voor die malle hersenen van ons. Al zijn er aanwijzingen, dat er toch een 'mind' is die niet afhankelijk is van de hersenen. Als je dat interesseert, moet je de boeken van de arts Arie Bos lezen, die dat zeer interessant over het voetlicht brengt.

Weer andere slimmeriken verklaren ons verliefdheidsgedrag vooral vanuit onze opvoeding en de omstandigheden, waarin we opgroeiden. Dan gaat het vooral over het woord 'hechting'. Daarmee bedoelen we de manier waarop we aan anderen gaan kleven. Komen we uit een erg hecht gezin, dat heet dat een 'kluwengezin'. Dat zijn gezinnen die sterk aan elkaar hangen, om toch maar vooral te voorkomen dat het gezin elk moment als vuurwerk uit elkaar kan spatten. Als iemand iets voor zichzelf aan het doen is, wordt dat met argusogen gevolgd. De cohesie is enorm, er is veel warmte en genegenheid, maar de sociale controle kan wurgend zijn. Mensen die in zo'n gezin opgroeiden, zijn geneigd, alsof het om een erfzonde gaat, zelf ook kluwengezinnen te produceren.

Andere gezinnen worden 'loszandgezinnen' genoemd. Deze mini-adhocratieën verwijzen naar gezinsleden die wel erg hun eigen gang gaan, elkaar nauwelijks aanraken, en die allemaal een andere kant uitvliegen. Het best vind ik dat uitgebeeld door een lollig filmpje van Monty Python. Er verschijnen acht atleten aan de start van een hardloopwedstrijd, die na het startschot allemaal een andere kant uitrennen. Daarmee kan je een loszandgezin vergelijken. Het eet op verschillende tijden, er zijn heel verschillende interesses, en je doet veel op je eigen houtje. Logisch dat loszandmensen zelf later ook weer in een langs elkaar heen levende eenheid willen leven.

En dan heb je de onvoorspelbare gezinnen, waarbij de gezinsleden het ene moment heel dichtbij en het volgende

moment veraf zijn. Voor een kind is dat knap verwarrend. Je weet nooit waar je aan toe bent. Ben je net lekker bezig met je eigen dingetjes, wordt er weer een samenzijn geclaimd. En wen je eindelijk aan de gezelligheid van het samenzijn, dan sta je vervolgens weer op de barre gronden van de verlatenheid. En dat ga je gek genoeg, volgens de geleerden, zelf later ook doen. Want we zijn als apen, die door onze spiegelneuronen onze voorbeelden imiteren, hoe uniek we ook denken te zijn. Het feit al dat we zeggen 'Iedereen is uniek' is een vorm van napraten, want iedereen zegt het.

Kluwengezinnen, loszandgezinnen en onvoorspelbare gezinnen bepalen de manier waarop we later met relaties omgaan, vinden de goeroes, die opvoeding en opleiding zien als de belangrijkste bepalers voor wie we zijn. Voordat we op iemand verliefd worden, bestaat het amoureuze landschap dus uit drie hoofdtypes: de kleffe hap, de landlopers en de onberekenbaren. De kleffers uit de kluwen, de landlopers uit de loszandclubs en de onberekenbaren uit de families der onvoorspelbaarheid. En die drie hoofdstromingen bepalen volgens de 'nurture'-fans de wijze waarop mensen zich hechten.

Gelukkig is er nog een derde groep theoretici, die vindt dat zowel genen als opvoeding onze hechttingsrelaties bepalen. En ik neem de vrijheid om hun redenering het meest logisch te vinden. Dit idee ontleen ik aan een boek over de hersenstructuur van terdoodveroordeelden van Adrian Raine. Daar blijkt dat een afwijkende hersenstructuur goed kan uitpakken, wanneer iemand in een goed milieu opgroeit. Het is de combinatie van een afwijkend brein en een verkeerd milieu die de misdadigers tot misdadigers maakt.



Dat betekent dat we zowel bepaald zijn door een genenpoel, die we ongevraagd en gratis hebben doorgekregen van voorouders, als door de gezinnen en omgevingen waar we uit komen. We zijn geen onbeschreven perkamentrollen bij onze geboorte, maar zitten al boordevol codes, maar hoe die vorm krijgen in ons leven wordt bepaald door de dingen die we meemaken. En dan is er ineens een product, dat in de supermarkt rondloopt. Zonderling idee, toch? Dat al die mensen die daar rondlopen uit sterrenstof en genenpoelen afkomstig zijn, en allemaal een hechtingspatroon hebben opgedaan. Maar ja, dat zien we allemaal nog niet direct, als we verliefd worden...

*De tip van hoofdstuk 2:*

*'Zorg dat je goed wat voor hechtingspartoon je geliefde heeft, en uit wat voor gezin hij komt voordat je aan een relatie begint. Dat voorkomt een boel ellende.'*