

LAUREN VERSTER

---

# UIT

**Zuurzoete verhalen  
over liefdesverdriet**



—

GLORIAE

# 1

## De Diagnose

### Wat weten we over liefdesverdriet?



Het hart barst, het hoofd krijgt en je maag maakt curieuze bochten. Wat je ook in je mond propt, het smaakt naar oude kranten. Hoeveel gedestilleerd je ook drinkt, het gevoel laat zich niet temmen. Het 8 uurjournaal praat over oorlogen, maar wat kan jou dat schelen? Crisis? *Whatever*. Superlullig hoor, de bootvluchtelingen uit Lampedusa, maar jij hebt pas écht een probleem. Dag én nacht, 24/7. Misschien neem je je toevlucht tot een pil, een borrel of een hijs en waarschijnlijk val je in de loop van dat proces wel in slaap. Maar je weet al dat je véél te vroeg wakker zult worden, waarna de gruwelijke realiteit zich weer presenteert. Je staat op, zonder puf maar vol van verdriet. Had je griep, dan was de oplossing simpel. Je perst een sinaasappel, maakt een kop thee, zoekt een warme deken en blijft op de bank liggen. Maar dit? Liefdesverdriet is een sluipende ziekte waar de meesten van ons ooit mee besmet zullen raken. Ze kunnen andermans gezicht op je hoofd transplanteren en raketten naar Mars sturen, maar een remedie tegen het meest voorkomende verdriet ter wereld wordt maar niet uitgevonden. Wat weten we eigenlijk wel over het fenomeen?

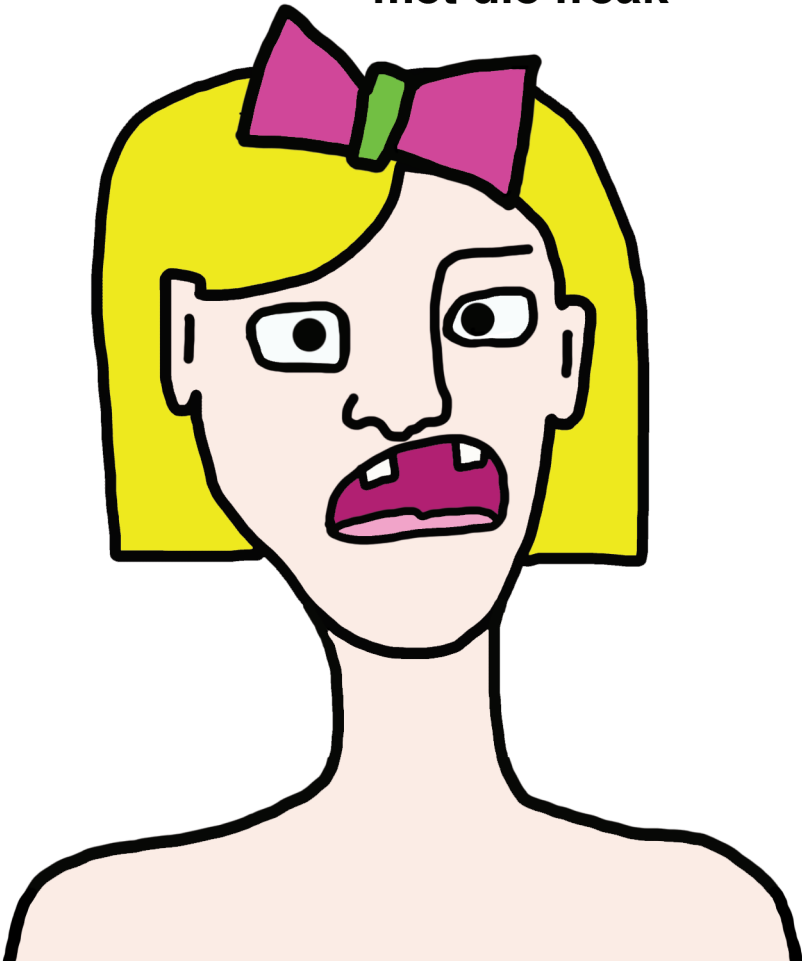
**heb ik het**

**toch nog**

**tien eisprongen**

**uitgehouden**

**met die freak**



# John Huizinga

---

'Liefdesverdriet  
kun je het beste vergelijken  
met een gebroken been.'

**Wie?** John Huizinga, bioloog.

**Waarom?** Omdat ik me afvraag of hartzeer een functie heeft. Waarom hebben wij mensen het? Laten we hopen dat er dan tenminste een biologische verklaring voor liefdesverdriet is.

**En...** Als dochter van twee biologen vrees ik dat er bij deze uitleg geen spoor van romantiek zal overblijven. Om mijn dromerige ziel wat te wapenen, bestel ik daarom maar een fles chardonnay. Dat haalt, ook om twee uur 's middags, de scherpe kantjes er hopelijk een beetje vanaf.

**Is dat wel verstandig bij een interview?** Misschien niet. Maar John drinkt gelukkig mee.

### **Julie biologen bekijken alles zó nuchter...**

Ja, dat klopt. (lacht) We bekijken dingen met een bepaalde ratio. Je kunt heel veel verklaren, zeker als er veel emoties bij komen kijken, zoals bij de liefde. Want waarom hebben we al die emoties? Wat hebben ze voor functie? Kennelijk zijn ze ergens goed voor, anders waren ze in de duizenden jaren wel verdwenen. Zo werkt dat namelijk, als bepaalde eigenschappen een soort in de weg staan, verdwijnt die eigenschap.

### **Waar is liefdesverdriet dan goed voor?**

Liefdesverdriet lijkt wel een functie te hebben. Uit onderzoek blijkt dat het hersengebiedje dat betrokken is bij liefdesverdriet zeer nauw is geassocieerd is met pijn én verslaving. Ze noemen dat *frustration attraction*. Als een junk wil je jouw geliefde terug. Dat is een overlevingsmechanisme, omdat je je kans op voortplanting niet zomaar wilt opgeven. Dat blijf je proberen, totdat je er écht van doordrongen bent dat het een verloren zaak is. Daarna komt de depressie. De verslagenheid neemt de overhand. De oude, onbruikbare en ongeschikte liefde moet uit je leven worden gebannen en dat kan alleen als je die persoon gaat associëren met pijn en depressieve gevoelens. Anders neem je namelijk geen afscheid. Doe je dat wel, dan komt er weer ruimte voor een nieuwe partner.

### **Als het zo ontzettend om voortplanting draait, zijn er dan ook grote verschillen tussen mannen en vrouwen?**

Liefdesverdriet is gestoeld op jaloezie. Mannen en vrouwen voelen allebei jaloezie, maar met een andere oorzaak. Er is daarom ook een nogal groot verschil tussen mannelijk en vrouwelijk liefdesverdriet. Laat ik beginnen met de man. Bij hem gaat het om een gekwetst ego, hij heeft het idee gefaald te hebben. Zijn vrouw heeft nu seks met een andere man en dat kan hij niet uitstaan. Bij een man gaat het om het bezit. Dat bezit is de vrouw die hij ooit met zoveel moeite veroverd heeft, en nu is ze naar een ander. Hij is afgekeurd, te min bevonden. Daar zit de pijn bij mannen. Vraag maar eens door bij een man. Waarom heb je eigenlijk liefdesverdriet? Waarom voel je je gekwetst? Dan komt dát eruit. Daarnaast is een man jaloers omdat hij bang is om het verkeerde kind op te voeden. Dat is ook een reële angst, want uit onderzoek blijkt dat een op de tien kinderen een andere vader heeft dan men denkt.

### **En waarom is een vrouw dan jaloers?**

Ik ga je eerst uitleggen hoe mannen en vrouwen elkaar selecteren, dan begrijp je straks beter wat ik bedoel. Kijk, spermacellen gaan met liters over de toon-

\*  
**VRAAG MAAR  
EENS DOOR BIJ  
EEN MAN.  
WAAROM HEB  
JE EIGENLIJK  
LIEFDES-  
VERDRIET?  
WAAROM  
VOEL JE JE  
GEKWETST?**

bank, maar eicellen zijn schaars. De vrouw selecteert, zij bepaalt wie haar eitjes mag bevruchten. Dus doet een man veel moeite om zo aantrekkelijk mogelijk te zijn. De man die een Porsche koopt, doet dat niet voor zichzelf, maar voor de vrouwtjes. Al zal hij zich daar vaak niet zo van bewust zijn, dat werkt onbewust. De man rijdt rond in een dure auto zodat de vrouwen denken: hé, die is rijk, die kan voor mijn kroost zorgen. En dan selecteren ze hem, ook onbewust, om te bevruchten. Als vrouwen niet zouden selecteren, zou er geen enkele man in een Porsche rondrijden.

\*

KIJK, SPERMA-  
CELLEN GAAN  
MET LITERS  
OVER DE  
TOONBANK,  
MAAR EICELLEN  
ZIJN SCHAARS.

**Mijn verkering spaart autootjes sinds z'n zesde, dacht hij toen ook al aan meisjes? En nu rijdt hij rond in een snelle Maserati. Ik vond zelfs een cd met autogeluiden bij ons in de kast. Ik geloof niet dat ik daar erg opgewonden van word...**

Dat werkt onbewust. Het gaat niet letterlijk om de auto, het gaat om de macht. Als je zo'n auto kunt kopen heb je geld, dus macht. En macht geeft veiligheid voor een vrouw.

**En wat moet ik dan doen om aantrekkelijk bevonden te worden?**

De vrouw hoeft niet zoveel. Eigenlijk alleen maar mooi zijn, lijken op een kindmeisje. Een soort pop, dat vinden mannen het meest aantrekkelijk, daar is veel onderzoek naar gedaan.

**Ik word depressief, mag ik nog een chardonnay... Een pop?**

Ja, luister, het hoogontwikkelde brein wil natuurlijk heel andere dingen. Ook bij de man. Dat gedeelte van het brein wil kunnen overleggen, kunnen sparren en het simpelweg leuk hebben met een vrouw. Maar het primitieve brein, dat wil een kindvrouwtje om te bevruchten. Wij mensen hebben een ontwikkeld én een primitief brein. Als er stress in het systeem is, wordt dat hoogontwikkelde brein trouwens in één keer weggeveegd en overheerst het primitieve brein volledig. Bij te veel alcohol trouwens ook. Je verdrinkt dan je hoogontwikkelde brein.

**Dat probeer ik nu ook te doen. Maar je zegt dat bij de man liefdesverdriet om bezit draait. Waarom heeft de vrouw dan liefdesverdriet?**

De vrouw is bang dat ze alleen komt te staan. Dat ze haar eitjes voor niks heeft bewaard. Ze heeft haar voortplanting uitgesteld, ze heeft geïnvesteerd in een veilige basis met deze man voordat ze zich liet bevruchten en nu is hij opeens weg. Plus dat haar kans op reproductie met de leeftijd afneemt. Een vrouw verliest haar investering. Dat kan ze niet verkopen aan zichzelf.

\*

EEN VROUW  
VERLIEST HAAR  
INVESTERING.  
DAT KAN ZE  
NIET VERKOPEN  
AAN ZICHZELF.

**Maar John, liefdesverdriet heeft dus niks te maken met mooie gedichten, met ware woorden en rake melodieën en ook niks met het verliezen van je zielsverwant: het is een primitieve aangelegenheid...**

Uiterst primitief. Vaak is het rationeel helemaal niet te bevatten. Liefdesverdriet is een rudimentaire angst, een oerangst die heel diep in je brein zit. Het zit op dezelfde plek als lust. Als je gaat kijken naar MRI-scans van mensen met liefdesverdriet, dan kun je die pijn ook zien op het scherm.

**Als het allemaal zo primitief is, en voor het grootste gedeelte om bevruchting gaat, waarom zouden we dan eigenlijk nog monogaam zijn?**

Ah, ja, dat heeft een andere oorzaak. Voor de man geldt dat hij niet weet wanneer een vrouw vruchtbaar is, dat zie je niet aan de buitenkant. Als een man alleen maar vluchtige seks met wisselende partners zou hebben, is zijn kans op reproductie gering. Dus hij investeert in één vrouwtje, want als je regelmatig seks met dezelfde vrouw hebt, is je kans op nageslacht het grootst. Maar de man heeft tegengestelde belangen: lang investeren in dezelfde vrouw voorkomt ook dat hij zich ergens anders ook nog kan voortplanten. Dus spelen mannen vaak vals, ze jokken, liegen en bedriegen. Ze gaan vreemd.

**Ga jij ook vreemd?**

Ik ben weleens vreemdgegaan, ja.

**Hoeveel kinderen heb je?**

Geen.

**Ha! Dat heb je lekker voor mekaar dan!**

(lacht)

**Doe jij ook zoveel moeite om een macho te zijn?**

Alle mannen streven er in principe naar een alfaman te zijn. Door bijvoorbeeld een gespierd lijf te willen, een hoge opleiding te volgen of rijk te zijn.

**Goed, primitief of niet, liefdesverdriet maakt je kapot. Wat nu?**

Liefdesverdriet kun je het beste vergelijken met een gebroken been. Als je op een gegeven moment zoveel stress hebt gehad op je been, fysieke stress, dan breekt je been, dan knapt het gewoon. Wat doet het lichaam? Dat gaat daar meteen op reageren: je been wordt dik, er gaat bloed naartoe en je kunt er niet meer op lopen. Je wordt immobiel. En dat móét ook, want het been moet herstellen. Bij liefdesverdriet ben je emotioneel uitgeschakeld. Je moet herstellen van de pijn, je moet rouwen. Verwerken dat je iemand hebt verloren.

Liefdesverdriet lijkt trouwens op een depressie, het heeft hetzelfde mechanisme.

### **Zou het dan ook helpen om antidepressiva te slikken?**

Ja, dat zou je kunnen doen. En het helpt, daar zijn genoeg onderzoeken naar gedaan. Maar dat effect is slechts tijdelijk. Ik zal je simpel proberen uit te leggen hoe het werkt. Als er iets naars gebeurt, zoals bij een verbroken relatie, daalt de hoeveelheid neurotransmitters in je hersenen, waaronder het geluksstofje serotonine. Dan ga je je rot voelen. Dat moet ook, want je bent in de rouw. Je lichaam heeft niet voor niks liefdesverdriet, je moet herstellen, net als het been dat een tijdje in het gips moet zitten. Ga je nu antidepressiva slikken, dan kun je weer gebruikmaken van meer serotonine, dus voel je je fijner. Maar je lijf weet dat het niet klopt, dus gaat compenseren. Je lijf gaat er automatisch voor zorgen dat er, na verloop van tijd, minder serotonine beschikbaar is. De antidepressiva gaan steeds minder goed werken. En als je stopt...

### **Dan ben je echt de klos. Alles door de war.**

Als je stopt krijg je een nog grotere dip. Het allerbeste is inderdaad niks slikken. Zélf herstellen van de emotionele pijn, ermee *dealen*. Alleen dan gaat de pijn ook weer weg. Het lichaam heelt weer. En de grap is, je komt er ook sterker uit.

### **Antidepressiva dus niet. Wat helpt wel?**

Sporten. Want dat verdooft enigszins. Als je gaat sporten maakt je lichaam morfineachtige stoffen aan, zeker bij duursporten. Dat zijn natuurlijke pijnstillers, die onderdrukken ook de pijn van liefdesverdriet. En je maakt trouwens ook serotonine aan, waardoor je je gelukkiger gaat voelen.

### **En chocolade?**

Dat helpt ook. Daar zitten ook geluksstoffen in.

### **Een leuke, nieuwe man?**

Nee, dat is niet goed. Je moet niet meteen naar een ander gaan. Je moet er juist bij stilstaan. Anders kan het een stressstoornis worden, een onverwerkt trauma. Dat gaat dwarszitten bij een volgende relatie. Die stress is ook onhandig bij porno trouwens.

### **I beg your pardon? Je hebt het over sperma, eitjes, kindvrouwtjes en nu over porno?**

Ja, als je gestrest bent krijg je geen stijve. Het sympathisch brein, actief bij

\*

ALS ER IETS  
NAARS  
GEBEURT,  
ZOALS BIJ EEN  
VERBROKEN  
RELATIE, DAALT  
DE HOEVEEL-  
HEID NEURO-  
TRANSMITTERS  
IN JE HERSE-  
NEN, WAAR-  
ONDER HET  
GELUKSSTOFJE  
SEROTONINE.  
DAN GA JE JE  
ROT VOELEN.



stress, neemt de overhand. Daarom is zondagochtendseks ook zo goed, heerlijk ontspannen en...

**Stop! Zondagochtendseks is voor een ander boek. Ik ga terug naar liefdesverdriet. Kun je liefdesverdriet beperken door jezelf minder te geven? Want, hoe harder je liefhebt, hoe harder je valt?**

Dat is een zeer relevante vraag. Maar dat leer je vanzelf. Bij het mechanisme dat de liefdespijn verwerkt zit namelijk automatisch ook een beschermingsmechanisme. Je gaat jezelf steeds iets minder geven, je wordt cynischer. Je gelooft 'm niet meer op z'n blauwe ogen. Maar als je daarin doorslaat, wat je veel ziet bij mensen, ga je alleen nog maar gecalculeerd gedrag vertonen. Je wilt een partner omdat je een kind wilt, of omdat je financiële zekerheid zoekt. Je laat je dan steeds minder emotioneel in met een ander, je hebt jezelf beschermd. Of dat efficiënt is, is natuurlijk een tweede. Daarom moet je liefdesverdriet goed verwerken, dan kun je weer gezond en open aan een volgende relatie beginnen.

**Heb je zelf weleens liefdesverdriet gehad?**

Ja, heel veel.

**Heel veel? Wat was de ergste keer?**

Ik heb diverse vormen van liefdesverdriet gehad. Eén keer was ik extreem jaloers. Ik zat met m'n hoofd toen helemaal in de Griekse mythologie, zij heette nota bene Helena, dus zij nam ook letterlijk mythische proporties aan, net als mijn verliefdheid. Zij was het he-le-maal, zij was de vrouw van mijn leven. En toen ging ze vreemd. Dat was zo'n deceptie. Ik ben trouwens het prototype van iemand die slecht met liefdesverdriet omgaat.

\*

**En dat na al die theoretische uitleg over hoe het wél moet.**

Je kunt het wel voor een ander weten, maar mijn eigen oerbrein overheerst op zo'n moment ook, waardoor ik als een dwaas reageer. Ik ben altijd slecht met liefdesverdriet omgegaan. Daarna heb ik gekozen voor relaties waarin ik zozegegd heer en meester was, minder emotioneel, niet zo kwetsbaar. Meestal met jongere vrouwen, lager opgeleid, minder rijk dan ik. Waarvan ik makkelijk kon zeggen: 'Jij komt niet eens bij mij in de buurt, dus wij kunnen nooit écht verbinden', dus werd ik nooit echt geraakt.' Ik heb nog een keer heel erg liefdesverdriet gehad. Ik zat zelf in een relatie en werd verliefd op een ander. Ik wilde alleen maar bij die ander zijn, maar het kon niet. Het niet kunnen inlossen van de liefde, terwijl je weet dat het wederzijds is, vond ik het meest frustrerende ooit. Ik stuurde haar citaten van Charles Bukowski,

BIJ HET  
MECHANISME  
DAT DE  
LIEFDESPIJN  
VERWERKT ZIT  
NAMELIJK  
AUTOMATISCH  
OOK EEN  
BESCHERMINGS-  
MECHANISME.

een Amerikaanse dichter. Daar was ik de hele dag mee bezig. Hij beschreef mijn leven.

**Wat stuurde je?**

*'Being alone never felt right; sometimes it felt good, but it never felt right.'*

Of deze: *'I stopped looking for a dreamgirl, i'm just looking for one that isn't a nightmare.'* Pathetisch hè? (lacht)

**Biologen zijn toch zo nuchter niet...**

Wel als het om de uitleg gaat, maar als het jezelf betreft is het een heel ander verhaal. En doe mij trouwens nog maar een glas van die chardonnay.

\*

EÉN KEER WAS  
IK EXTREEM  
JALOERS. IK  
ZAT MET M'N  
HOOFD TOEN  
HELEMAAL IN  
DE GRIEKSE  
MYTHOLOGIE,  
ZIJ HEETTE  
NOTA BENE  
HELENA.

ik: niks  
jij: alles



ben je nu  
bij die  
~~mengoel~~  
sukkel?

!!!  
kom  
terug  
(asap)



melk  
jam  
boter ⚡  
— JOU —

# Roel van Duijn

---

'Een liefdesverdrietpatiënt heeft drie vijanden: opgekropte woede, valse hoop en verslaving.'

**Wie?** Roel van Duijn, liefdesverdrietconsulent.

**Liefdesverdrietconsulent?** Ja, dat er handmodellen, dobbelsteencontroleurs en kaasruikers bestaan wist ik, maar van het bestaan van liefdesverdrietconsulenten had ik niet eerder gehoord. Honderden anderen gelukkig wel, want hij ontvangt dagelijks mensen in zijn praktijk.

**En...** Roel van Duijn was in de jaren '60 en '70 een beroemd en volgens sommigen berucht politicus, gevreesd activist en de sturende kracht achter de provo- en kabouterbeweging. Een man met veel wijsheid, maar ook met een curieuze loopbaan – en die twee dingen vind ik machtig interessant.

**En verder...** Speelde hij prachtig Chopin voor me, want, zo weet ik inmiddels, Chopin componeerde vrijwel al zijn werk uit liefdesverdriet.

**Jij bent de eerste liefdesverdrietconsulent die ik ontmoet. En waarschijnlijk ook de laatste. Kun jij een zinnig antwoord geven op de vraag: wat is liefdesverdriet?**

Liefdesverdriet ontstaat als je systematisch meer houdt van iemand die jou verwerpt dan dat je van jezelf houdt. Ik noem het persoonlijk het 'jij-bent-alles-ik-ben-niks'-virus, het JBAIBN-virus. Een nog gevaarlijker virus is trouwens het 'zonder-jou-ben-ik-verloren'-virus, het ZJBIV-virus. Dit bestookt bij uitstek zware liefdesverdrietpatiënten. Soms met dodelijke afloop. Een liefdesverdrietpatiënt heeft drie vijanden. Ten eerste is dat opgekropte woede, ten tweede is dat valse hoop en ten derde is dat verslaving. Deze drie vijanden moet je zien te verslaan, om te beginnen met het niet meer opkroppen van je woede.

**Klinkt helder, maar hoe doe je dat?**

Zeg tegen die ander: 'Jij hebt mij verraden!' Spreek dat rechtstreeks uit. Ook als iemand het gewoon uitmaakt ben je in principe verraden, die ander heeft immers ooit gezegd: 'Ik hou van jou, ik wil bij jou zijn en ik blijf bij jou.' Dan is het dus een vorm van verraad als die liefde zomaar ineens wordt afgewend. Dan hoor je boos te zijn, want de natuurlijke reactie op pijn is woede.

**Ja? Niet bij mij.**

Dan mankeert er iets met jou. Als ik je een klap geef, dan roep je 'god-verdomme' of op z'n minst 'au!'

**Ik voel me eerder verdrietig...**

Ja, natuurlijk voel je je verdrietig, maar daar hoort ook woede bij te zitten. En na een tijdje moet die woede zéker de kop opsteken. Mensen die niet van hun liefdesverdriet afkomen, blijken heel vaak moeite te hebben met boos worden. Terwijl dat echt essentieel is om afscheid te kunnen nemen. Die mensen zeggen vaak tegen zichzelf dat ze veel liefde voor die ander voelen en dat boosheid daar dus niet bij hoort. Hoezo kun je niet boos zijn op degene waar je van houdt? Dat is degene die jou heeft verraden, dus woede voelen is essentieel.

**Je tweede vijand is valse hoop, zeg je. Maar degene die verlaten is, vindt die hoop niet vals. Hoe weet je dat er geen hoop meer is?**

Door scherp te zijn. Zie de werkelijkheid onder ogen. Je moet óf afscheid nemen óf die ander terugveroveren. Een van de twee. Heb je nog hoop, en besluit je te willen terugveroveren, dan moet je jezelf een limiet stellen. 'Ik moet hem of haar binnen een halfjaar terug hebben en anders kap ik ermee,'

\*  
**LIEFDES-  
VERDRIET  
ONTSTAAT  
ALS JE  
SYSTEMATISCH  
MEER HOUDT  
VAN IEMAND  
DIE JOU  
VERWERPT DAN  
DAT JE VAN  
JEZELF HOUDT.**

zoiets. En daar moet je je dan aan houden. Als je geen hoop meer hebt, dan moet je afscheid nemen. Waar het om gaat is dat je het heft weer in eigen handen moet nemen. Zélf beslissen. Probeer het helder te zien. Mensen trappen gemakkelijk in de valkuil van een ex die heeft gezegd: 'Laten we vrienden zijn.' De verlatene denkt dan: ik doe alsof er vriendschap is, dan ontstaat er misschien geleidelijk aan weer wat of dan laat ik 'm een foto zien van hoe leuk we vroeger waren en op een dag bedenkt ie zich en weet ie weer dat ie ook van mij houdt. (een kolosaal gelach volgt)

**Ben je niet een tikje besmet met liefdessadisme?**

Laat ik het zo zeggen: dat werkt haast nooit! Het is zelfbedrog. Maar mensen met liefdesverdriet denken vaak: als ik nou nóg mooier word, of nooit meer iets fout doe, dan komt hij of zij vast terug. Dus die mensen blijven bungelen, soms jarenlang. Dat noem ik dus de 'bungelaars'.

**En die bungelaars, die belanden bij jou.**

Ja.

**Waarom bij jou?**

Omdat ze wanhopig zijn.

**En jij krijgt ze uit die bungelstand?**

Meestal wel, ja.

**Je leert ze dus hun woede te laten stormen, hun valse hoop te laten varen, en wat leer je ze over die derde vijand, de verslaving?**

Mensen met liefdesverdriet zijn meestal verslaafd aan die ander. En soms zelfs verslaafd aan de liefdespijn. Echt emotioneel masochisme is het. Ze zijn volledig geobsedeerd. Ze stellen zich voor dat er maar één ware is, en dat is die ene. Ze maken die ander veel belangrijker dan zichzelf. Diegene komt echt op een voetstuk te staan. Sommige patiënten zijn al zo ver dat ze zichzelf als een zak vuilnis beschouwen. Want doordat die ander ze aan de kant heeft gezet, voelen ze zich niks meer waard. Ze beschouwen zichzelf volledig door de ogen van die persoon, of tenminste zoals zij denken dat die ander hem of haar ziet. En dat elke seconde van de dag. Dan gaan ze thuis op de bank zitten te mieren, dan wordt het nog erger. Op de bank liggen te peinzen en fantaseren is heel erg slecht. Mannen, en vrouwen soms ook, gaan zich eindeloos liggen aftrekken terwijl ze denken aan die ander. Dat werkt de verslaving natuurlijk, eh, in de hand. Dus ik zeg ook altijd: stop met masturberen.

\*

DUS DIE  
MENSEN  
BLIJVEN  
BUNGELEN,  
SOMS  
JARENLANG.  
DAT NOEM IK  
DUS DE  
'BUNGELAARS'.

### **Wat moeten ze dán doen?**

(lacht) Masturberen is prima, maar denk dan in elk geval aan iemand anders. Mensen met liefdesverdriet cultiveren die fixatie op die ene, die éne die weg is. De ex wordt helemaal geïdealiseerd, die is een droombeeld geworden. En die waanzin maakt zich dus helemaal meester van zo iemand. Je moet van die verslaving afkomen, je moet afkicken.

### **Hoe?**

Door het heft weer in eigen handen te nemen. Het initiatief moet weer bij jezelf komen te liggen en niet bij die ander. En dat doe je door een goed plan te bedenken. Uitzitten is sowieso het slechtste wat je kunt doen, dat helpt geen flikker. Wachten leidt slechts tot één ding, en dat is uitputting. Je moet zelf een besluit nemen: terugwinnen of afscheid nemen. En alles wat ertussenin zit is slechts ellende, gebungel en gekloot. Wegzakken in het moeras. In de meeste gevallen betekent dat dat je afscheid moet nemen.

### **Maar voor mensen met liefdesverdriet is dát nou juist zo moeilijk. Zomaar, rationeel, beslissen dat je afscheid gaat nemen lijkt me dus een illusie.**

'Zomaar' loslaten is inderdaad een illusie. Maar écht willen loslaten is dat niet. Het begint ermee dat je geen contact meer met die ander moet hebben. En dan, nadat je dat aangegeven hebt, heb je voor het echte loslaten een daad nodig. De daad van het afscheid. Wat bijvoorbeeld goed werkt is een brief schrijven. Het doet er helemaal niet toe of en hoe daar op gereageerd wordt, je moet zelf gewoon zo'n afscheidsbrief schrijven. Schrijf bijvoorbeeld: 'Ik vind je een lul', en post de brief of steek 'm in de fik. Of schrijf: 'Het is over, ik wil je niet meer zien', doe de brief in een fles en gooi de fles in zee. Dat helpt enorm bij het nemen van afscheid. Wat ik trouwens ook vaak adviseer is wraak nemen. Gewoon lekker autobanden lek steken of de meer humoristische vormen van wraak. Dan komt die woede lekker vrij en dat helpt verschrikkelijk goed.

\*

**UITZITTEN IS  
SOWIESO HET  
SLECHTSTE  
WAT JE KUNT  
DOEN, DAT  
HELPT GEEN  
FLIKKER.**

### **Van elk overhemd één knoop afknippen, Hollandse garnalen in de zoom van zijn gordijnen naaien... geweldig. Vooral die meer humoristische vormen van wraak vind ik leuk. Wat kom jij zoal tegen in je praktijk?**

Van alles. Laatst had ik een cliënt, en deze vrouw was tot de conclusie gekomen dat haar ex-vriend eigenlijk een hondenuitdrijver is. Dus toen hebben we van gehakt een hondenuitdrijver gemaakt en die is ze in het dierenasiel aan valse honden gaan voeren. Van die hele actie heeft ze een filmpje gemaakt. Ik meen dat ze dat toen aan hem opgestuurd heeft. Dat gaf haar dus een diep gevoel van wraak. (lacht)

**Ho, stop. De liefdesverdrietconsulent staat daar gehakt te kneden in de keuken?**

Ja, dit heb ik dus met haar bedacht en voorbereid. (lacht)

**Het lijkt me effectiever – en in elk geval vele malen leuker – dan op zo'n stoffige divan liggen.**

Weet je wat me opvalt? Dat vrouwen bij wraak vaak aan een lul denken. Ik had laatst ook een vrouw van wie de man een kleintje had. Ze hield enorm veel van hem, maar hij besodemieterde haar met een ander. Toen heeft ze afscheid genomen door een brief bij hem in de brievenbus te schuiven waarin stond: 'Je hebt een kleine, maar je bent een grote lul.' (lacht heel hard) Het was een rake typering van de situatie. Een kleine lul hebben is een van de ergste angsten van een man, maar als je dan fysiek een kleine lul hebt en je bent geestelijk een grote lul, dat is nog het allerergste. (lacht)

**Jij zult wel veel lol hebben tijdens je sessies. Dus die brief was voor haar het logische sluitstuk van haar verhouding met die man?**

Ja, voor haar wel. Maar kijk, waar het natuurlijk om gaat, is dat je de eerste tekenen van relativering gaat vertonen. Als je een goede afsluitactie doet, werkt dat enorm bevrijdend en relativerend. Je schuift die ander daarmee van je af. Je moet er natuurlijk wel echt achter staan, het moet een laatste gebaar zijn. 'Dit wil ik, ik wil van die ander af, ik wil wraak nemen en rekeningen vereffenen en dan weer vrij zijn. Ik wil door met mijn leven.' Dan kan zo'n daad een groot effect hebben. Datzelfde principe geldt voor een afscheidsbrief schrijven of zijn foto in een fles doen en die in zee gooien.

**Ik denk dat het vaak een tweestrijd is. Je wilt er wel vanaf, maar je komt er emotioneel niet vanaf.**

Dat is precies het bungelen waar ik het over heb.

**En door een foto in zee te gooien kom je er opeens wél vanaf? Dat lijkt me een toneelstukje.**

Niet als je écht door wilt met je leven. Dan kan zo'n actie veel doen. Het punt is dat veel mensen die ernstig liefdesverdriet hebben, zich voornemen om die ander los te laten. Meestal is dat zelfmisleiding, want dat loslaten lukt gewoon niet. Ze denken dat het loslaten vanzelf wel gaat, met de tijd. Vaak blijven ze er dan gewoon in hangen en laten ze helemaal niet los. Dat komt omdat ze gigantisch opzien tegen het definitieve karakter van afscheid. Iemand aan wie je enorm gehecht bent, daar wil je geen afscheid van nemen. Dat is ook ver-

\*

MAAR KIJK,  
WAAR HET  
NATUURLIJK OM  
GAAT, IS DAT JE  
DE EERSTE  
TEKENEN VAN  
RELATIVERING  
GAAT VERTONEN.  
ALS JE EEN  
GOEDE  
AFSLUITACTIE  
DOET, WERKT  
DAT ENORM  
BEVRIJDEND EN  
RELATIVEREND.



schrikkelijk, maar je moet even door die zure appel heen bijten. Het móét gebeuren, omdat je anders jezelf nooit terugkrijgt.

**Stel, het werkt. Je verbrandt die foto van je geliefde, je duwt een rotte worst door zijn autoraam. Je neemt afscheid en dat is tevens het einde van je bungelperiode. Ik kan me voorstellen dat er dan ruimte komt voor ander verdriet, er komt ruimte voor de rouw om wat niet meer is.**

Precies. En dat is een heel pure emotie. Dat doet pijn, maar daardoor kom je ook tot jezelf. Je kunt eindelijk eens gaan nadenken: wie ben ik eigenlijk en waarom heb ik die persoon ooit gekozen? En: hoe kan ik een begin maken met de rest van mijn leven? Je kunt jezelf vernieuwen vanuit liefdesverdriet. Mensen komen tot kunstzinnige uitingen of tot nieuwe wendingen in hun leven. Liefdesverdriet kan een heel belangrijk moment zijn, dat moet je niet verdoven.

**Hoe kom je maximaal tot nieuwe, waardevolle wendingen? Ondanks het verdriet?**

Je moet weer van jezelf gaan houden. Dat proces begint met dingen doen die je altijd al hebt willen doen, maar waar je nooit aan bent toegekomen.

**Zoals?**

Dromen van vroeger gaan realiseren. Iemand kan bijvoorbeeld denken: ik heb altijd piano willen spelen. Ik heb nu de kans, want mijn partner wilde dat getingel van mij nooit horen. Maar het verschilt natuurlijk van persoon tot persoon wat die dromen zijn.

**Je hebt vast zelf ook veel last van liefdesmalheur gehad, anders word je geen liefdesverdrietconsulent, lijkt me. Vertel eens.**

Ik heb inderdaad de praktijkopleiding tot liefdesverdrietdokter gevolgd. Vooral door mijn eerste liefdesverdriet, dat was in 2003. Ik zat in een relatie maar had het vreselijk benauwd gekregen. Zij was depressief en ik moest haar altijd opbeuren. Ze was zo gestrest, ik kon er gewoon niet meer tegen. Ik laste een time-out in, met de afspraak elkaar vier maanden later weer te zien. Ze woonde in mijn huis, dus ik had gezegd dat ze maar even ergens anders een kamer moest huren. Na zes weken kwam ik erachter dat mijn besluit helemaal niet klopte. Ik miste haar vreselijk, en wilde maar één ding: met haar zijn. Ik wist het zeker. Dus na die zes weken wendde ik me tot haar, en tot mijn verbazing zei ze: 'Naja, het hoeft niet meer. Ik zit hier goed op mijn kamer en ik heb al een ander.'

\*

JE KUNT  
EINDELIJK  
EENS GAAN  
NADENKEN: WIE  
BEN IK  
EIGENLIJK  
EN WAAROM  
HEB IK DIE  
PERSOON OOIT  
GEKOZEN?

**Een ander? Oei, Roel. Na zes weken al?**

Tsja, liefde is een grillig gebied. Ik dacht: hoe kan dit? Die komt wel terug. Ze heeft toch altijd veel van me gehouden? We maakten de afspraak dat de rollen zouden worden omgedraaid. Ik moest drie maanden wachten tot zij, mischien, weer zin had, en dan spraken we pas af. Maar dan beloofde ze me wel die drie maanden geen contact met die andere man te hebben.

**En jij geloofde dat? Arm eendje.**

Ik heb hem gesproken en tegen hem gezegd dat hij een ontzettende klootzak was en ik z'n ballen van z'n lijf zou trappen als ik 'm zou zien. Zij hield van mij en niet van hem. En ik was dus gedoemd om drie maanden te wachten. Wachten is een van de meest inspannende dingen om te doen, want als je iemand zo graag terug wilt, voelt elk uur dat voorbijgaat als een stille afwijzing. Je bent gebrand op herstel, gebrand op die ander. Waarom neemt die ander dan geen contact op? Waarom belt ze niet? Waarom hoor ik niks? Dat gevoel was verschrikkelijk. Het voelde alsof ik een aardappelschilmesje door mijn hart voelde wroeten. Je ligt, badend in het zweet, wakker te zijn en denkt dat je geliefde met een ander in bed ligt en jou is vergeten. Dat heb ik wel bijna driehonderd nachten gehad. En dan ging ik dus steeds controleren waar haar fiets stond. Dat is de schijn van...

**Wát ging je doen?**

Kijken waar haar fiets stond. Elke nacht deed ik dat. Dat is de schijn van actie hè? Actie werkt verlichtend, het vervangt de pijn, het geeft je valse hoop. Maar het leidt tot niets, behalve tot pijn en hevige teleurstelling. Soms stond de fiets voor haar eigen huis. En soms bij hem. Bij de rivaal.

**Wat nou als de fiets bij die vent stond? Wat deed dat aardappelschilmesje dan?**

Ja, als dat het geval was, dan ging dat aardappelmeseje nog nét iets heftiger tekeer, dan holde het mijn hart nog nét iets harder uit. En ik schreef steeds briefjes die ik op haar fiets plakte. Geeltjes. Daar stond dan op: 'Wat ben je aan het doen!?', 'Ik hou van je!', 'Het spijt me!', 'Kom terug!'. Die plakte ik met plakband vast op haar zadel. Ik was bang dat ze mijn brieven niet zag als ik ze gewoon door haar brievenbus deed. Ik weet het nog zo goed. Je had een lantaarnpaal, dat kunstmatige licht en dan die fiets die daar steeds weer stond. Voor de rest was ik, letterlijk en figuurlijk, in duisternis gehuld. Ik zat in een nacht die een jaar duurde... Ik deed ongeconcentreerd en moe mijn werk, want ik liep 's nachts steeds met die geeltjes rond.

\*

HET VOELDE  
ALSOF IK EEN  
AARDAPPEL-  
SCHILMESJE  
DOOR MIJN  
HART VOELDE  
WROETEN.

\*

MIJN WOEDE  
RICHTTE  
ZICH TOTAAL  
OP HEM.

**Een vermoeide, doorschijnende politicus?**

Ik was toen politicus inderdaad. Gemeenteraadslid in Amsterdam om precies te zijn. Ik moest mij dus concentreren op politieke vraagstukken, maar dat deed ik dan op de automatische piloot. Die Noord-Zuidlijn, dat deed er voor mij totaal niet meer toe, maar ja, ik zat nou eenmaal in de Provinciale Staten. En de brand bij Het Hemeltje, dat speelde toen ook. Hoe had zo'n brand kunnen ontstaan? Er moesten mensen ter verantwoording worden geroepen, dat was mijn taak. Ondertussen brak ook de oorlog in Irak uit. Ik weet nog dat ik ging demonstreren tegen die oorlog, want mijn partij was daartegen. Tijdens die demonstratie had ik maar één gedachte en die ging niet over Irak. Ik dacht alleen maar: zou ze met die andere vent in bed liggen? Daar was ik doodsbang voor. Ik herinner me die demonstratie als een martelend gebeuren. Stiekem probeerde ik toch contact te krijgen. Ik ging haar via internet stalken. Keek de hele dag of ze online was zodat ze mij zou zien en zou zeggen: 'Hé, jij ook online?' En ik had vijandige gedachten over die vent. Ik zond hem krachtige, dodelijke stralen en verwensingen, allemaal in gedachten. Haar zond ik alleen maar kusjes. Mijn woede richtte zich totaal op hem.

**Die dodelijke stralen hebben hem niet weggevaagd, vermoed ik? En haar evenmin terug in jouw armen gedreven...**

Nee, natuurlijk niet. Het werd juist erger. Na die drie maanden zei ze dat ze het nog niet wist. Daardoor bleef mijn valse hoop voortbestaan. Maar inmiddels weet ik dat in de liefde 'ik weet het niet' eigenlijk gewoon 'nee' betekent. 'Ik weet het niet' is slechts de maskering van verraad. Na een jaar kwam pas het moment dat ik dacht: dit deugt verdomme niet. Haar twijfelachtige houding is slechts bedrog om mij aan het lijntje te houden. Toen heb ik het met haar uitgemaakt. Per brief.

**Eh, Roel... Het was toch allang uit?**

Ja, maar nu ook van mijn kant. Ik heb in dat jaar, zonder dat ik het wist, een pijnlijke en moeizame opleiding tot liefdesverdrietsdokter gevolgd. Ik ben toen scherp gaan inzien wat liefdesverdriet is. Je houdt van een ander die niet meer van jou houdt en daarom hou je ook niet meer van jezelf.