

Relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven wilde een ánder boek over liefde schrijven. Nu eens niet over de problematische, maar over de positieve kant ervan. ‘Geluk in de liefde’ werd een ontnuchterend relaas: “Erotische liefde is voor slechts weinigen weggelegd.”



‘Liefde houdt samenleving bijeen’



Jean-Pierre van de Ven: “Ik heb een boek geschreven over geluk in de liefde, omdat het léuk is om je best te doen voor een relatie.”

FOTO ANP

Hinke Hamer

Hij schreef zeven boeken over de problematische kanten van liefde. Met ‘Geluk in de liefde’, dat deze herfst bij Uitgeverij Ambo is verschenen, wilde relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven (1968) nu eens de positieve kant belichten.

“Mijn boeken gingen meestal over liefdesproblemen, omdat nadenken altijd begint bij de kwesties die mensen aandragen. De focus ligt op wat er misgaat in relaties, zo zitten mensen in elkaar. Als alles goed is, ga je een Campari Soda drinken en in een luie stoel zitten. Als het niet goed gaat, ga je nadenken over hoe het anders moet. En dan pas valt er iets te schrijven.

Toen ik research ging doen voor dit boek, bleek dat er de afgelopen drie decennia ongelooflijk veel onderzoek is gedaan naar liefde als fenomeen an sich. Die focus bestaat dus al in de wetenschap, maar is nog niet eerder vertaald naar een boek als dit. Ik wilde de liefde beschrijven zoals ‘ie is.”

U begint uw boek met een citaat: ‘Liefde verliest zijn essentie zodra je ‘m gaat onderzoeken’, om de liefde vervolgens aan een wetenschappelijke studie te onderwerpen.

“Feitelijk zet ik het boek daarmee op z’n kop, want vervolgens analyseer ik die liefde inderdaad. Analyseer je een bloem, dan trek je de steel los, de meeldraden eruit, de blaadjes stuk en uiteindelijk blijf je zitten met een hoopje troep.

Met liefde moet je oppassen dat je niet hetzelfde doet. Zie dat citaat als een waarschuwing, misschien wel aan mijzelf.”

In uw boek formuleert u desondanks een ‘allesomvattende liefdestheorie’. Moet de lezer die met een korrel zout nemen?

“Zeer, zeer. Talloze onderzoekers hebben geprobeerd een liefdestheorie te formuleren. Dat slaat allemaal he-le-maal nergens op en dat heb ik willen zeggen. Door de manier waarop ik het opschrijf, toon ik de onzinnigheid van dat soort pogingen aan. Iedereen kan een liefdestheorie bedenken, zo simpel is het. Zo’n theorie lijkt aanvankelijk hout te snijden, maar is in feite een Ikea-kast.

Ik had kunnen liegen, ik had kunnen zeggen: ‘Met alle wetenschappelijke kennis die is vergaard kunnen we nu, dames en heren, deze theorie opstellen’. Dat zou een leugen zijn geweest. Ik zeg hooguit: ‘Als je nu een liefdestheorie formuleert, klinkt-ie zo’. Over twintig jaar heb je weer een totaal andere theorie.”

Erotische liefde, zegt u, is maar voor weinigen weggelegd.

“Ik maak een vergelijking met Ralph Linton, die in 1936 ‘The study of Man’ publiceerde. Vroeger gingen alle epische gedichten uit de Arabische wereld over epileptici, schrijft hij. Over mensen die over de grond rolden met het schuim op hun kaken. Zo’n grand mal werd toen uitgelegd als goddelijke bezetenheid, epileptici werden gezien als profeten.

Op dezelfde manier wordt nu erotische liefhebben verheerlijkt – dat romantische ideaal dat al tweehonderd jaar rondwaart in de Westerse wereld. Alles geven, niet meer meedraaien in het dagelijks leven, omdat je maar één ding voor ogen hebt: De Liefde. Als iedereen doorlopend erotische liefde zou beleven, was de wereld een puinhoop. Dan zou niemand

meer een huis bouwen of een tram besturen. Iedereen zou de hele dag met zijn geliefde op het strand liggen.

De samenleving houdt ons in het ga-reel. Mocht je al een erotische liefde beleven, dan is iedereen er als de kippen bij om je bij de kudde te houden. Het is dat soort kuddebewustzijn dat maakt dat weinig mensen die vorm van liefde ontwikkelen. Erotische liefde is krachtig en kort, je kan er geen geld mee verdienen, het is onpraktisch. Maar wel fijn.”

Toch wordt ons in de media doorlopend voorgespiegeld dat het wél kan.

“Dat zijn verhaaltjes, Hollywood- en Bollywoodsprookjes. En Robert ten Brink.” Lachend: “Die drie, die houden ons voor het lapje. Ze spiegelen ons een illusie voor. Dat is niet erg. Mensen geloven graag in illusies, omdat ze thuis hun belastingpapieren moeten invullen.”

Uw boek leest daardoor vrij ontnuchterend.

“Ontnuchterend, dat hoor ik vaker. Dat effect heb ik kennelijk op mensen, ook in mijn praktijk. Mensen komen soms met torenhoge verwachtingen van hun relatie binnen. Ik leer hen pas op de plaats te maken, om vervolgens met andere ogen naar hun relatie te kijken. Het woord ‘ontnuchterend’ heeft voor mij geen negatieve bijklank, het betekent voor mij dat mensen realistischer verwachtingen van de liefde, hun relatie en elkaar leren hebben. Mensen denken vaak dat ze een erotische liefde beleven, vol van passie, seks en versmelting. Ondertussen zijn de meeste relaties ingegeven vanuit pragmatisch oogpunt. Mensen denken na over wat voor soort leven

ze willen en wat hun familie verwacht, om daar vervolgens de juiste partner bij te zoeken. De Groningse psycholoog Dick Barelds toonde bovendien aan dat de belangrijkste variabele die verklaart waarom mensen een relatie hebben, het gegeven is dat zij elkaar kunnen treffen. Partners verkeren in dezelfde kringen en zijn allebei vrij op moment dat ze elkaar tegenkomen. Dat heeft niets te maken met verzenkende hartstocht of met Eros die zijn pijlen afschiet. Het kán en daarom gebeurt het.”

Ook verliefdheid ontdoet u van zijn glans; u vergelijkt het met een manie.

“Ik ben absoluut niet tegen verliefdheid, maar de toestand van verliefdheid lijkt inderdaad op die van een manie. Andere onderzoekers vergelijken verliefdheid met een waanstoornis, een psychose dus, of met een obsessief-compulsieve persoonlijkheid. Verliefdheid is een illusie en illusies zijn pas erg als je erin verstrikt raakt.”

Welk wetenschappelijk bewijs bestaat er voor de veronderstelling dat liefde goed is voor een mens?

“Dat begon al met het Symposium van Plato. Mensen worden dapper van de liefde en krijgen gevoel voor schoonheid, meende hij. In de twintigste eeuw formuleerde de Amerikaanse psycholoog Arthur Aron zijn zelfexpansietheorie. Die komt erop neer dat mensen groeien als zij verliefd zijn. Als mens, maar ook in hun brein. Liefde stimuleert de groei van hersencellen en daarbij komt dopamine vrij. Dat maakt dat we ons goed voelen.

De theorie is simpelweg: Je voelt je goed als je samen bent met iemand, zeker in het begin van een relatie.

Dat is ook het verslavende aspect van verliefdheid, je groeit, voelt je beter, krachtiger, mooier en je bent aardiger voor de mensen om je heen.

Het gaat trouwens niet alleen over passie, maar ook over còmpassie: Liefde voor de hele wereld. Liefde houdt de samenleving bij elkaar, het is een enorm sterke kracht.”

Is ‘geluk in de liefde’ voor iedereen weggelegd?

“Er zijn uitzonderingen. Sommige mensen hebben een enorm belast verleden, of een slecht voorbeeld van hun ouders gehad. Maar voor de meeste relaties geldt dat er veel te redden valt, als geliefden maar willen.

In mijn praktijk leer ik partners vaak dat zij moeten leren om minder ego-centrisch te zijn. Veel geliefden draaien in hun eigen kringetje rond, dat voortkomt uit hun geschiedenis. Ook dat is een illusie waar je uit kunt stappen. Je kán je eigen geschiedenis veranderen, als je het maar dóet.

Vaak lopen relaties vast vanwege uiteenlopende percepties van wat liefde moet zijn. Vervolgens maken partners elkaar verwijten, gewoon omdat het makkelijker is om een ander iets te verwijten dan om jezelf iets kwalijk te nemen. ‘Als ik ga scheiden’, denken veel mensen, ‘is het probleem weg’. Dat is niet zo. Je neemt je houding en instelling altijd mee in een nieuwe relatie.

Ik heb een boek geschreven over geluk in de liefde, over de positieve kanten van liefde. Niet om partners te overtuigen dat ze bij elkaar moeten blijven. Maar omdat het léuk is om je best te doen voor een relatie.”

Geluk in de liefde, Jean-Pierre van de Ven, Uitgeverij Ambo, €18.95