



Liefde sterft nooit

LEEN DENDIEVEL



*Word weer verliefd*  
*Op nieuwe of ouwe lieven dat maakt niet uit*  
*Op de kunst*  
*Of op de lente*  
*Maar, aapekes, word verliefd*

-

*Carl Ridders*



<i>7</i>	Voorwoord
<i>15</i>	Inleiding
<i>21</i>	Heb me lief
<i>33</i>	Gehecht
<i>47</i>	Verliefd, een rare vlinder
<i>67</i>	Verbonden
<i>81</i>	Liefde, wat een verdriet
<i>91</i>	Teloorgang
<i>101</i>	Rauw
<i>131</i>	In het diepst van je gedachten
<i>149</i>	Trauma
<i>163</i>	Pijn in het hart
<i>173</i>	Het hart, gebroken
<i>195</i>	Je hart in eigen handen
<i>205</i>	Het hart van die ander
<i>220</i>	Nawoord
<i>226</i>	Dankwoord
<i>230</i>	Verklarende woordenlijst
<i>234</i>	Bibliografie



Iedereen maakt het mee. Klein of groot heeft op een bepaald moment in het leven wel eens te maken met vreselijke hartenpijn. Je wordt verliefd, je denkt de man of vrouw van je leven te zijn tegengekomen en plotsklaps verdwijnt hij of zij uit je bestaan. Hetzij door het noodlot, hetzij vrijwillig, gewoon omdat je geliefde je niet meer wil.

Van de ene dag op de andere eet je niet meer, slaap je niet goed, gaan je gedachten alleen uit naar die ene, blijf je thuis, ga je te veel drinken, lig je liever in een bolletje op de koude vloer dan in je bed en staat het huilen je nader dan het lachen.

Hoezeer je hart sneller ging slaan toen je die persoon ontmoette, zo veel zeer doet dat orgaan op dat moment. Maar kan dat wel? Kan een hart pijn doen, en als je die vorige factoren te lang aanhoudt, pleeg je dan geen roofofbouw op je lichaam?

8 Hoe kan het dat een persoon die je ervoor nooit in je leven had ontmoet ineens een nooit geziene leegte kan achterlaten en hij of zij je zo veel pijn kan bezorgen dat je denkt dat je wilt en/of gaat sterven?

Het blijft een romantisch idee, sterven eenmaal je geliefde er niet meer is, maar zo romantisch is het niet. En kan het wel? Toen ik in 2011 het artikel van Van Camfort & Wertelaers las met de titel *Hij overleed eerst, zij stierf van verdriet*, kreeg ik het antwoord op mijn vraag zwart op wit. ‘Ja, het kan.’ Maar hóé? vroeg ik me af. En waarom willen we in eerste instantie zo graag graag zien en graag gezien worden? Waarom stellen we ons zo afhankelijk op van die ene persoon en willen we zo graag dat hij of zij de ware is?

Je hecht je aan iemand en wordt ineens onthecht. Aangezien wij ons allemaal hechten aan de eerste belangrijke persoon in ons leven, onze moeder, en dat soort hechten meenemen in de toekomst, gaat het onthechten ook niet zonder slag of stoot. Hoe gaan we daarmee om, wat gebeurt er en wat zijn de gevolgen



voor het hart – hoe werkt het hart, hoe klopt het sneller en hoe stopt het met kloppen?

Er gebeurt heel wat in je lichaam wanneer je je hecht, verliefd wordt en liefhebt, en dus ook wanneer je verlaten wordt. Maar sterf je daar ook aan? Kan je sterven aan een ‘gebroken hart’?

Ik ben gaan lezen en er bestaan heel wat boeken over de liefde, alleen wordt liefdesverdriet zelf amper aangeraakt. Wel krijg je vaak in tien stappen mee hoe je over dat verdriet heen geraakt. Ieder zijn manier, zo denk ik erover. Maar net zoals rouw, ook een intens verlies, wordt deze ‘kwaal’ onderschat. Het is zelfs zo dat er in de nieuwe DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, of iets gemakkelijker, het handboek van de psychiatrie) staat dat je na zes maanden rouwen geen verdriet meer mag hebben, want dan ben je depressief en moet je het stellen met pillen. Terwijl depressie net een gevolg kan zijn van liefdesverdriet. Er bestaan dus heel wat misverstanden

*10* rond liefdesverdriet. Verdriet om een verlies is ernstig en doet effectief iets met je gedachten, je lichaam, je zijn. En dat duurt zolang als je nodig hebt om verder te gaan. Of het stopt bij een drastische beslissing.

Ik wil de lezer niet gaan vertellen wat hij of zij wel en niet moet doen. Wie graag te zien en wie niet – en al zeker niet hoe je de pijn kan verzachten. Ieder kent zijn eigen grenzen, lijf en gedachten beter dan wie dan ook. Weet alleen: je bent niet alleen. Het hart is en blijft een teer ding!



65 JAAR GETROUWD KOPPEL STERFT SAMEN NATUURLIJKE DOOD

# «Hij overleed eerst, zij stierf van verdriet»

Het hoogbejaarde echtpaar dat afgelopen weekend levenloos werd aangetroffen in zijn serviceflat in Zandhoven, stierf samen omdat ze niet zonder mekaar konden. Dat is de conclusie van de onderzoekers. Het kinderloze paar Jos Van De Wiel (91) en Maria 'Eiza' Leysen (89) stierf een natuurlijke dood. Allebei. Vermoedelijk stierf de man eerst, aan de gevolgen van zijn ziekte en werden de emoties de vrouw daarna te veel. Gestorven van verdriet, heet dat. «Wetenschappelijk niet onderbouwd, maar 'het kan», zeggen experts.

Eiza en Jos zijn heer-  
digen zoals ze hebben  
geleefd: onafscheidelijk.  
Rijkswaard, Oostvliet



## TINEKE VAN CAMPFORT EN KURT WERTZLAERS

Het was de thuisverpleegster die zondagochtend de levenloze lichamen van het bejaarde echtpaar vond in de woonkamer van hun serviceflat aan het Woens en Zeeceintrumgebouze Leve. Vrouw van troostin Zandhoveil. Ook al waren er geen sporen van een inbraak of geweld, toch werd meteen de politie gebeld. In serviceflats en rusthuizen waant hoogbejaarden ver-blijven. Iort de dood wel vaker om de hoek. Maar een echtpaar dat samen sterft, dat hadden ze in Zandhoven nog niet meegemaakt.

## WETENSCHAPPELIJK GEZIEN, IS ER GEEN BEWIJS VOOR MAAR HET GEBEURT WEL DEGELIJK; STERVEN VAN VERDRIET

Wetsdokter

De onderzoeksdokter liet een auto-opsie uitvoeren. «Daaruit bleek dat zowel mijnheer als mevrouw een natuurlijke dood stierven. Voor ons houdt het onderzoek hier dan ook op, alnus het Antwerpse parket. Het gezamenlijk overlijden laat de buurt verslagen achter. Al was iedereen van 66a dthg overtuigd: «Jos en Elza zouden niets liever gewild hebben dan samen sterven».

Jos en Maria, die door iedereen Elza werd genoemd, hadden nagenoeg hun hun leven eap goed draaiende been: bouwrij in het Antwerpse Woningmelgen.

Twee jaar geleden belandden ze in de serviceflat in Zandhoven. Nog altijd zelfstandig, maar met professionele hulp. Dat was ook nodig, want Jos was zwaar ziek geworden. Kanker had zijn

lichaam aangetast en Elza was de laatste tijd slechter dieen.

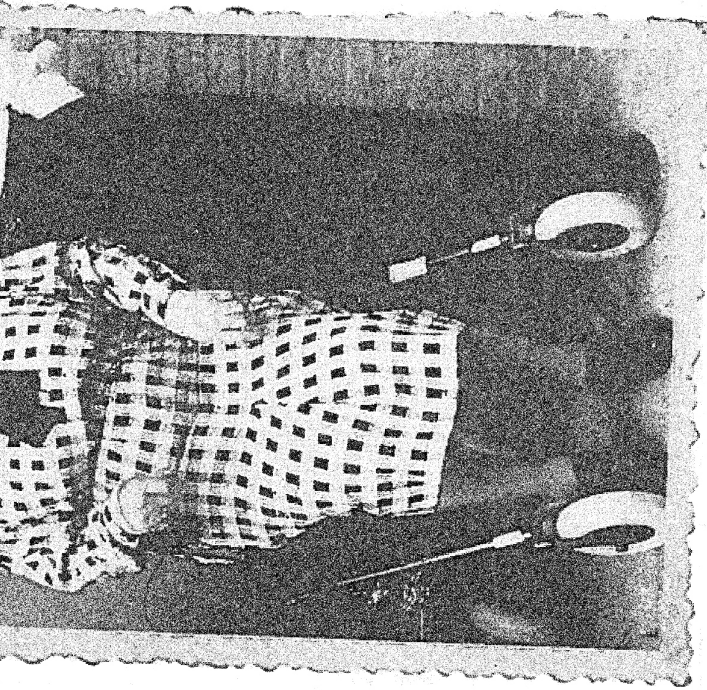
Waatschijnlijk is zijn ziekte Jos afgelopen weebend fataal geworden. Wanneer precies is niet met een fatsoenlijk mogelijk zaterdagavond al of zondagochtend stierf hij in de woonkamer mek zijn Elza aan zijn zijde. De vrouw met wie hij 65 jaar lief en leed gedeeld had.

## Stress

Onderzoek wees uit dat zij niet veel later stierf, vlak bij het lichaam van haarman. «Noem het ge-nust een verhaal van een 'gebroken hart', klinikt heb bij de onderzoekers. «We komen dtt nog tegen bij oudere mensen die hun hele leven samengeleefd hebben. Als die, zoals mevrouw in dit geval, ineens geconfronteerd worden met de dood van hun man en worden ze blootgesteld aan grote stressniveaus. Dat heeft dat een enorme impact op hun fysiek. Het betekent een enorme emotionele belasting. Onder meer op het hart.

Zowel de vrouw als de man stierfen «natuurlijke dood». Maar het overlijden van de man heeft het wetenschappelijk gezien, is dat onjuist; maar het kan wel: sterven van verdriet».

Voor de buurt komt het hard aan, maar dat ze samen zouden sterven, had iedereen ergens wel verwacht. «Die twee waren onafscheidelijk,



zegtbuurman Leo Jacobs: «Zo wilden ze ook sterven. Samen. Als een hecht koppelt». Het hoogbejaarde paar wordt omschreven als bijzonder aangenaam en minzaam.

«Jos was een zeer joviale man. Een echte moppentapperook. Hij was ook zangleider van ons koor. Hij kon goed zingen en gitaarspelen. Elza had een minder klare stem. Maar dat

belette haar niet om toch het beste van zichzelf te geven.» Jos en Elza vierden onlangs nog hun 65-jarig jubileum.

«Een uniek koppelt, noemt ook Ivo Leysens, directeur van het centrum, hen. «Als je Elza zag, dan dacht je Jos en omgekeerd. Die twee waren aan mekaar verbonden in het leven. En blijkbaar ook in de dood.»

*Je zal maar geleefd hebben zonder de absolute liefde  
gekend te hebben.'*

-

*Thomas Blondeau*

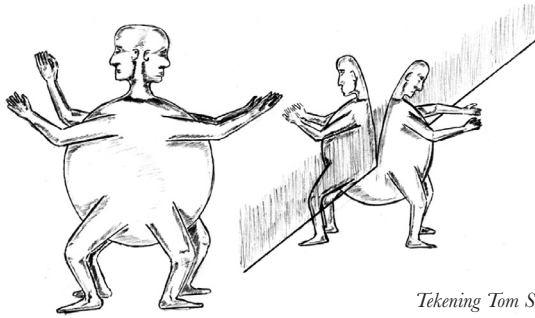
*(1978-2013)*

*in nrc.next*

Iedereen weet wat liefde is maar haast niemand kan ze exact onder woorden brengen. Zelfs *Van Dale* slaagt er niet in een alomvattende beschrijving te geven van dat mysterieuze en begeerde woord. En toch moeten we beginnen bij het begin: ‘wat is liefde?’. Want wie geen liefde kent, kent ook geen liefdesverdriet. De liefde wordt door zo veel mensen beschreven en bezongen, en toch roept ze ook veel vragen op.

Waarom hebben we zo intens het gevoel dat we bij die ene persoon moeten zijn? We zijn tenslotte alleen op de wereld gekomen en zo zullen we ook vertrekken. In Plato’s *Symposium*\* verklaart Aristophanes dat degene die wij als de ware zien onze verloren gewaande ‘wederhelft’ was met wie ons lichaam oorspronkelijk een geheel vormde.

\* *Het Symposium* (Oudgrieks: Συμπόσιον) of *drinkgelag, feestmaal*, is een dialoog geschreven door de Griekse filosoof Plato, daterend van na 385 v.Chr. De tekst behandelt enerzijds de oorsprong, de aard en het doel van de liefde, en heeft anderzijds als belangrijkste thema het menselijke kenvermogen (Wikipedia).

*Tekening Tom Stockmann*

Op een feest zo'n tweeënhalfduizend jaar geleden hadden een paar van de genodigden besloten elk om de beurt een lofrede op de liefde te houden. Toen Aristophanes aan het woord mocht komen, vertelde hij een van de oudste verhalen over het ontstaan van de liefde, dat sommigen vandaag nog steeds kennen. Omdat hij duidelijk wilde maken hoe machtig de liefde wel is, besloot hij een ander soort verhaal te vertellen dan zijn kompanen. Dat ging zo: alle mensen waren in het begin hermafrodieten met dubbele rug en flanken, vier handen, vier benen, twee geslachtsdelen en één hoofd met twee in tegenovergestelde richting gedraaide gezichten. Deze hermafrodieten waren zo machtig dat Zeus niet anders kon dan ze in tweeën te hakken, in een mannelijke en een vrouwelijke helft. De God Apollo hielp ons een handje door ons gezicht naar de snede toe te draaien. Hij trok ook de losse stukken huid



naar elkaar toe, wat resulteerde in onze buik. Het litteken daarvan kun je nu nog zien aan wat wij onze navel noemen. Als we verliefd zijn en de spreekwoordelijke vlinders voelen fladderen, is dat dus niet toevallig daar – op de plek waar je het wondje van de scheiding kunt zien. De vlinders zouden dan dienen als troost en de pijn van de splitsing verzachten.

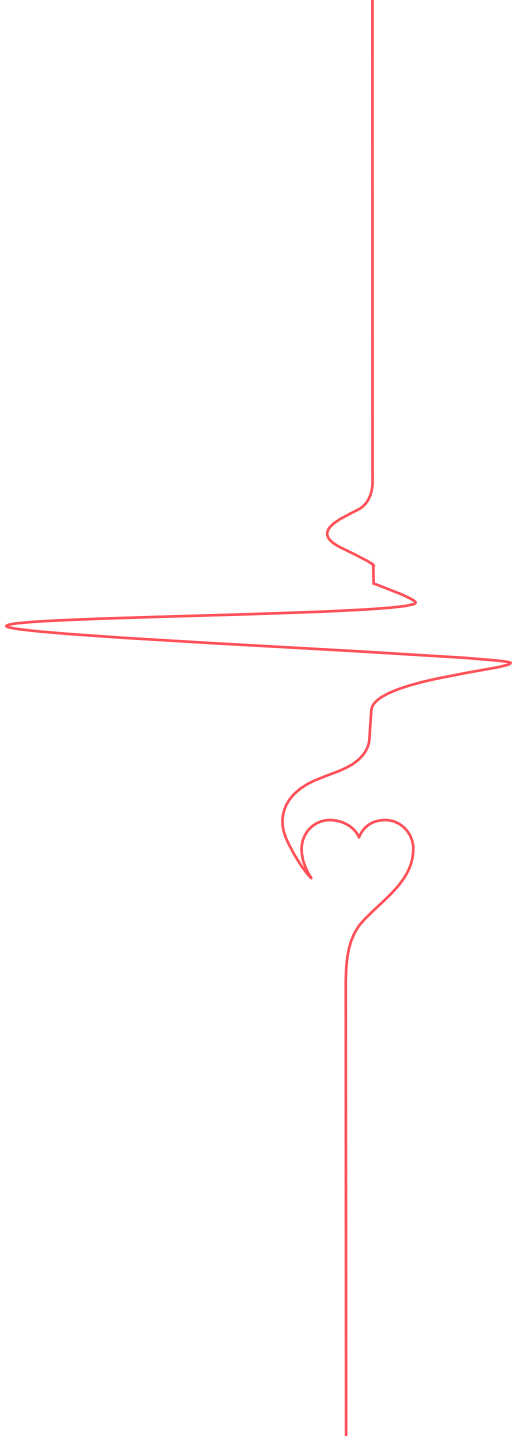
17

Elke helft bleef na de scheiding wanhopig zoeken naar de andere helft. Als ze eenmaal dachten dat ze elkaar gevonden hadden, namen ze elkaar vast en lieten ze niet meer los. We konden niks meer zonder elkaar en de een na de ander stierf van de honger. Als de een gestorven was, ging de ander op zoek naar een andere passende helft, en het verhaal herhaalde en herhaalde zich. Elke man en elke vrouw bleef op zoek gaan naar de helft van wie hij of zij werd afgescheiden. Of toch: de best passende helft. Misschien is het wel zo dat we pas echt bestaan als er iemand is die ons ziet bestaan, dat we eigenlijk pas kunnen praten als er iemand is die

18 begrijpt wat we zeggen, dat we in essentie pas werkelijk leven als iemand ons liefheeft', zegt de Franse schrijver-filosoof Alain de Botton in *Proeven van liefde* (1993). Alleen zijn is geen optie want dan voelen we ons niet begeerd, bevestigd, gezien of gehoord. Leeg. Liefde is iemand die ons aanvult, ons compleet maakt. Zo kan ik nog wel eventjes doorgaan met clichés neerpennen, die in mijn ogen grotendeels waar zijn; alleen heeft wie een pure definitie van liefde verwacht er niets aan. Zoals de Franse postmoderne filosoof Jacques Lacan over de liefde zei: 'Ce qui ne cesse pas de ne pas s'écrire' (Wat we niet kunnen verklaren, maar ons er wel toe drijft om erover te schrijven, zingen...) Ook volgens de Belgische hoogleraar klinische psychologie Paul Verhaeghe is de liefde niet definieerbaar en moeten we die telkens opnieuw definiëren. Hij bestudeerde de liefde. Hij zocht de wetenschap in de liefde en niet wat we erover geloven en dromen. Hij heeft zijn bevindingen gebundeld in *Liefde in tijden van eenzaamheid* (1998). Ook Leo Bormans heeft liefde samengevat in *The World Book*

*of Love* (2013) waarin honderd experts uit vijftig landen telkens in duizend woorden hun kijk op de liefde beschrijven. Om terug te keren naar het begin van deze inleiding: iedereen weet wat liefde is, maar haast niemand kan ze beschrijven. Als ik aan mensen vraag wat liefdesverdriet is, krijg ik van iedereen te horen: ‘het doet zeer’. Je hart breekt in duizend onlijmbare stukken. En zo komen we tot de essentie van het geheel. Als je je wederhelft hebt gevonden, je je ermee verbindt, lief en leed met hem of haar deelt en die wederhelft verlaat je, opent de deur van helse pijn. Waarom reageert het lichaam bij de gedachte dat die iemand niet bij je is, of meer, niet bij je wil zijn? Hoe reageert de belangrijkste pomp in ons lichaam en waarom noemen wij het een gebroken hart? Breekt dat hart wel degelijk en door de staat waarin wij in tijden van LUDUVUDU verkeren, stopt dat hart dan ook met kloppen?

Is er op dat moment te veel verdriet voor één hart?



HEB ME LIEF

*‘Ooit las ik dat iedereen ergens op wacht in zijn leven.  
We wachten al vanaf het moment dat we geboren worden,  
alleen weten we niet waarop, tot het zover is. Maar als het  
zover is, reageren ons lichaam en onze ziel eendrachtig op  
een manier die niet mis te verstaan is.’*

-

*Ish Ait Hamou*

*Hard hart*

Om te overleven hebben menselijke wezens warmte nodig, water, zuurstof, eten met daarin bepaalde essentiële stoffen zoals vitaminen... en mensen. Liefde is een elementaire voorwaarde van het menselijke bestaan. We zoeken haar om te genieten; we verlangen ernaar om zin en richting te geven aan het leven. Het verlies ervan maakt ons verdrietig en vaak wanhopig.

We worden alleen geboren en sterven doen we, als we heel eerlijk zijn, eigenlijk ook alleen. Je doet het allemaal zelf! En toch zijn we naarstig op zoek naar iemand met wie we dat leven tussen die eerste en laatste adem kunnen delen. Waar we na een geweldige of geweldig tegenvallende dag tegenaan kunnen leunen om eens goed te zuchten en te zagen. Iemand voor wie we hemel en aarde zouden bewegen. We willen iemand die getuige is. Van jou, van je leven. Een ander die erkent dat je bestaat.

En dat terwijl we allemaal zo goed getraind zijn in leven om te overleven, ook zonder die moederborst. We worden verteld dat we zelfstandig moeten zijn,

dat we het zelf moeten oplossen en we worden daar steeds beter in. Steengoed! Het is zelfs ge-mak-ke-lijk, dat alleen zijn; handig! We hoeven met niemand rekening te houden, er is geen avondklok, we hoeven ons geen zorgen te maken als onze geliefde nog niet is thuisgekomen nadat je net het vreselijke nieuws hoorde dat er een hoog dodental is op de weg die hij of zij moet afleggen om in jouw armen te kunnen liggen. We verkeren in een vredige relatie met onszelf.

We konden het zo goed, dat alleen zijn, en toch kiezen we ervoor om te kunnen verliezen wat we ervoor nooit hadden gehad. We kiezen ervoor om ons hart te laten breken. We zijn gelukkig, maar zouden gelukkiger zijn met een berekend risico dat die ene je ooit verlaat, bedriegt of zijn laatste adem uitblaast. We willen ons geluk laten afhangen van die ene en kiezen voor de kans op verdriet. We leggen ons hart in de handen van een ander en hij of zij kan ermee doen wat-ie wil. We gijzelen onszelf!



Waarom? En kiezen we dat wel? Is onze wil de wet? Of willen we gewoon afzien?

25

Waarom willen we zo graag liefhebben?

### *Fantoompijn*

Het antwoord op de vraag zou wel eens *verlangen* kunnen zijn. Aangezien we uit de oude verhalen leren dat we gescheiden werden van onze wederhelft, gaan we ernaar op zoek en blijven we hunkeren naar dat andere deel van ons oorspronkelijke lijf. Honger naar samensmelting. Iets waar we rustiger van worden. Het is als een dorst die niet te lessen valt en we kunnen niet duidelijk zeggen wat het juist is wat ons lichaam wil. Maar het verlangen neemt niet af. We hunkeren naar een zielsverwant. We kunnen pas echt gelukkig worden als we volledig zijn, opnieuw één. Het is dus niet zo dat we niet alleen kunnen zijn; het verlangen is