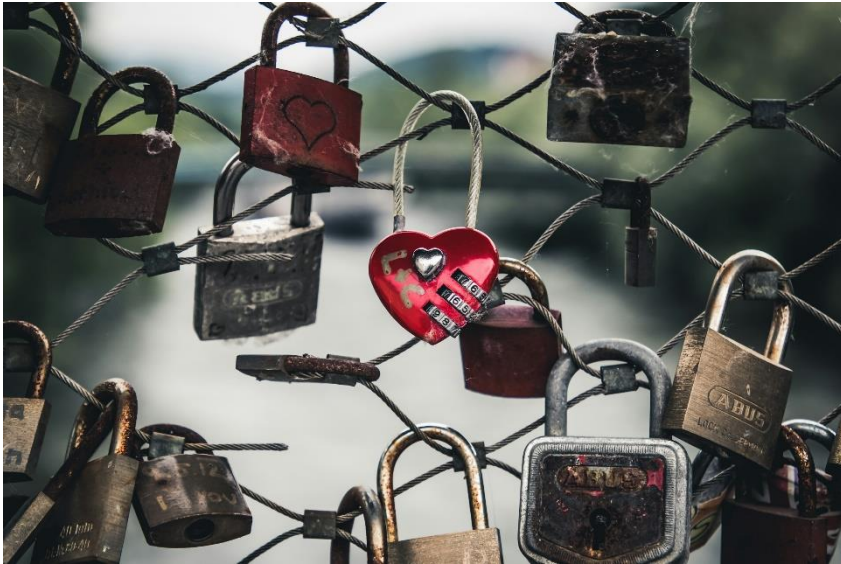


# Valentijn: verliefdheid, liefde en relaties



**Wat is het verschil tussen liefde en verliefdheid?**

© UNSPLASH

De Valentijnsgekte wordt vooral aangewakkerd door commercie, hoewel Valentijn al lang het feest van verliefden is. Er is verschil tussen verliefdheid en liefde, stelt Ignace Demaerel. Echte liefde vergt inspanning, volharding en zelfopoffering, maar kan duurzaam en verrijkend zijn, terwijl verliefdheid vaak oppervlakkig en tijdelijk is.

Door [Ignace Demaerel](#)  
op 14 februari 2024

De ‘Valentijnsgekte’ hangt weer in de lucht: de ‘gekte’ wordt natuurlijk gecreëerd door de commercie die erop springt. Valentijn is al eeuwenlang het feest van de verliefden. Iedereen die volop in deze fase zit of het ooit meegemaakt heeft, weet het: verliefdheid is iets prachtigs, iets overweldigends, zoals een roes. Je denkt dat je alles aankan: ongelooflijke energie en creativiteit komen vrij, bovenmenselijk altruïsme...

Het is een beetje zoals doping in de sport: het voelt alsof je de Himalaya zou beklimmen voor dé liefde van je leven. Gelukkig is verliefdheid een legale doping en niet opspoorbaar in het bloed - enkel de hormonen dopamine, endorfine en oxytocine zijn terug te vinden.

## **Verliefdheid en liefde**

Maar hoe gaat het eigenlijk met ‘de liefde’ tegenwoordig? Je zou verwachten dat het er supergoed mee gaat, want sinds de seksuele revolutie van de jaren '60 is er bijna absolute vrijheid om te doen en te laten wat je wil. Geen gearrangeerde huwelijken, geen taboes, geen remmingen, veel voorlichting, onderzoek en literatuur... En toch: relaties lijken breekbaarder en fragieler dan ooit. In 1960 liep 1 huwelijk op 15 op de klippen, in 2013 1 op 2: een stijging met 750%. Welk virus heeft deze epidemie van gebroken relaties en gebroken harten veroorzaakt? Het lijkt wel of het nog nooit zo slecht gegaan is met de liefde in de wereld.

Er zijn inderdaad grote verschillen tussen verliefdheid en liefde: velen denken dat deze twee ongeveer hetzelfde zijn, maar ze kunnen in bepaalde situaties zelfs elkaars aartsvijand zijn. Verliefdheid is iets zaligs, maar de keerzijde is dat ze heel snel in het tegendeel kan omslaan - jaloezie en haat. De rozige gevoelens duren gemiddeld twee jaar, vertellen relatietherapeuten ons. Maar als de ‘doping’ uitgewerkt is, kunnen we dan nog liefhebben op eigen (spier)kracht? Of is de relatie dan voorbij en fladderen we naar de volgende ‘bloem’? Doping ontslaat een renner toch ook niet van training, discipline en op zijn tanden bijten?

Heel de Valentijn-hype heeft een gevaarlijk kantje: verliefdheid is een ‘instant feel good’-ervaring zonder inspanning, terwijl liefde soms hard werk is. Hollywood heeft liefde vervangen door romantiek: suikerzoet en sentimenteel, vaak een beetje kleverig. Het creëerde een zeer onrealistisch beeld van liefde: het moet bliksemsnel en overdonderend zijn, intens emotioneel, zonder lange termijn planning, voor directe consumptie.

## **Duurzaamheid**

Men spreekt tegenwoordig overal van duurzaamheid - op vlak van energie, bouwen en verpakkingen - , maar op gebied van relaties vinden we dat ‘afwisseling’ ten allen tijde moet kunnen!? We veroordelen een wegwerpmentaliteit inzake plastic, maar bij relaties kijken we de andere kant op? We protesteren hevig als er geëxperimenteerd wordt met ons voedsel of met proefdieren, maar experimenteren met ons ‘sociaal kapitaal’ is ‘modern’ en grensverleggend. Als het gaat over dingen leren we zorgvuldig ermee omgaan, maar als het gaat over mensen worden we onverantwoord nonchalant en slordig. De volgende generaties betalen de

prijs hiervoor - de factuur loopt al in de miljarden. De ondraaglijke lichtheid die we hierin als maatschappij tonen is soms verbluffend.

## Jonge mensen geloven steeds minder in 'de ware liefde': ze worden cynischer en harder!

Jonge mensen geloven steeds minder in 'de ware liefde': ze worden cynischer en harder! Je kan het hen bijna niet kwalijk nemen, als je bedenkt waar ze de voorbeelden gezien hebben, of welke waarden hen ingelepeld worden in onze media. Maar wie er niet in gelooft, zal het zeker niet krijgen! Omdat hij er niet voor zal véchten! En nochtans, Europese waardenonderzoeken wijzen uit dat jongeren een duurzame relatie altijd op de hoogste plaats stellen, boven geld en carrière. Een tijdlang van de ene bloem naar de andere fladderen kan misschien leuk zijn, spannend en avontuurlijk, maar laat op termijn een leegte achter. Het is zo goedkoop en je voelt je op den duur ook zo goedkoop. Elk mens hunkert naar een duurzame relatie.

## Morele normen

In de christelijke moraal is liefde het hoofdgebod, voor al onze naasten trouwens. Dit betekent dat je voor liefde kan kiesen, dat het mógelijk is, dat je het kan léren en er beter in worden. De seksuele revolutie wou alle taboes buitengooien, maar heeft een nog taaier taboe gecreëerd: het verwijzen naar morele normen in relaties - liefde, trouw, volharding, zelfopoffering. Deze leren we al decennia niet meer, want we zijn 'postchristelijk', modern, geëmancipeerd, vrijgevochten, seculier... en dus ook cynisch, nihilistisch en eenzaam.

In de heftige emoties van verliefdheid zit 'ikzélf' nog erg in het middelpunt, maar liefde is onbaatzuchtig gericht op de andere. 2000 jaar geleden schreef een briljant man een tekstje over de liefde dat wereldliteratuur geworden is: 'De liefde is geduldig en vol goedheid. De liefde kent geen afgunst, geen ijdel vertoon en geen zelfgenoegzaamheid. Ze is niet grof en niet zelfzuchtig, ze laat zich niet boos maken en rekent het kwaad niet aan, ze verheugt zich niet over het onrecht maar vindt vreugde in de waarheid. Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze'. Het is het bekende 'hooglied van de liefde' van Paulus (1 Korinthe 13:1-12). Dit is volwassen liefde, met spierballen en ruggengraat.

Zulke ‘zuivere’ liefde is misschien even zeldzaam als zuiver goud, maar ze bestaat wel! Als er niet iets puurs zit in de liefde, houdt ze geen stand: dan is het een vermomd egoïsme, een economische berekening: ‘zolang ik meer voordeel eruit haal dan nadeel, blijf ik in deze relatie’. Verliefdheid is de kinderlijke (en soms kinderachtige) versie van liefde, maar liefde moet volwassen worden. En net zoals een mens altijd het kinderlijke in zich moet blijven bewaren, zo hoort de verliefdheid altijd aanwezig te blijven in een relatie. Maar verliefdheid kan nooit het fundament, de brandstof zijn van een levensrelatie. De sprankelende spontaniteit van verliefdheid is tegelijk haar zwakte: ze mist standvastigheid.

## **Vijand van de liefde**

Verliefdheid kan soms de vijand zijn van liefde! De mensen die zich hebben laten meeslepen door een verliefdheid, hun bestaande relatie en gezin hebben gedumpte en totaal ten gronde gegaan zijn..., je zou ze de kost niet willen geven. De puinhopen van gebroken relaties zijn waarschijnlijk de grootste bron van emotionele ellende in een mensenleven.

Soms hoor je mensen in een uitgebluste relatie zeggen: ‘we voelen niets meer voor elkaar’. Maar... het is eigen aan emoties dat ze op en af gaan. Elk huwelijk komt in die fase en moet daardoorheen. Een mens is niet louter speelbal van vlagen van emoties, geen slachtoffer van hormonen: hij kan kiezen, ook tégen zijn gevoelens in. Hij kan op zijn tanden bijten en doorzetten, omdat een gegeven woord óók iets waard is. Er bestaan tal van eenvoudige en gezonde regels over hoe mannen en vrouwen met elkaar kunnen omgaan zodat ze het beste uit elkaar halen. Als er aan het begin gezonde gevoelens van verliefdheid waren, kunnen die terugkomen.

Zo vaak hoor je: ‘liefde maakt blind’, maar niets is minder waar! Niet liefde, maar verliefdheid maakt blind! Liefde is vaak juist helderziend en kan tegelijk zeer realistisch zijn. Als liefde op de eerste plaats staat, is verliefdheid allerzalgst.