

Valentijn: liefde kan je leren

Ignace Demaerel: ‘Een sterke relatie is niet gebouwd op de vluchtige emotie van verliefdheid, maar op een volwassen engagement voor liefde en trouw.’

—

[Ignace Demaerel](#)

Ignace Demaerel is medeoprichter van de denktank Inspiratio.

14/2/2026 Leestijd 3 minuten



‘All you need is love’, zongen de Beatles in 1967: het had uit de Bijbel kunnen komen. Het is heel erg waar, en ook niet waar: zeker als ze verderop zingen ‘It’s easy’, dan waren ze waarschijnlijk eerder onder invloed van marihuana dan van goddelijke inspiratie. Want als het zo makkelijk is, waarom gaat het dan zo vaak fout in de liefde? Bij de Beatles ging het om een rozige, hippie-achtige liefde met een zoete cannabisgeur. Een echte relatie is complexer dan dat.

Liefde wordt in onze cultuur te vaak op één hoop gegooid met verliefdheid. Dat is gekleurd door Hollywood: verliefdheid als een bliksem die je ondersteboven slaat en waar je niets aan kan doen, de pijl van Cupido: de hevigste emotie denkbaar, een ‘slag van de molen’, vlinders in de buik, de hormonen gierend door je lijf.

Het is een geromantiseerd beeld, want in de realiteit gaat het zelden zo. Het winstgedreven Hollywood presenteert wat vlotjes verkoopt, wat mensen laat wegdromen, niet wat moeite vraagt. Onrealistische verwachtingen zijn een recept voor ontgoochelingen. Verliefdheid kan je zeer *high* maken, maar in de liefde moet je met je twee voeten stevig op de grond staan.

Komt en verdwijnt

Verliefdheid, zeggen relatietherapeuten, is inderdaad een heel sterke emotie, maar zoals alle emoties gaat ze op en af, komt en verdwijnt. Ze is de eerste vonk, de ontsteking, maar niet de blijvende brandstof. Sommige mensen vergelijken de liefde met de lotto: als je toevallig de juiste treft, gaat de rest vanzelf. Niets is minder waar: als we na de roze wolkjes weer met onze voeten op aarde landen – of hard op ons gezicht gaan – komt de moeilijke vraag: is dit echte liefde of niet? De pijl van Cupido kan namelijk ook een heftige verblinding veroorzaken, een roes, tijdelijke verdwazing.

De seksuele revolutie heeft indertijd veel kapotgemaakt.

Liefde is prachtig en tegelijk aartsmoeilijk. Ze kan ons in de hoogste verrukking brengen, en nachtmerries bezorgen. Ze laat ons soms leven, en soms sterven. En toch kunnen we niet zonder. We snakken er naar en voelen ons doodgaan als we ze niet vinden.

De seksuele revolutie heeft indertijd veel kapotgemaakt: er was veel seks en weinig liefde. Seks werd 'los verkrijgbaar': trouw en engagement waren in de hippietijd 'kleinburgerlijk' en ouderwets. Ook de slogan 'Leve de vrije liefde' was erg dunnetjes: flirterig, lekker vrijblijvend, voor directe consumptie en een vluchtige kick. Een epidemie van gebroken relaties en gebroken harten was het gevolg. Daarom zien we vandaag almaar meer jonge mensen die niet meer geloven in 'de échte liefde': 'Maar meneer, dat bestaat toch niet meer?!'

Liefhebben maakt ons mens

Als we het over de liefde hebben, kunnen we niet anders dan terugkijken naar de christelijke cultuur die liefde tot hoogste waarde én hoogste gebod verheven heeft. Zij heeft het natuurlijk over de naastenliefde, liefde voor álle mensen, maar deze geldt des te meer in een partnerrelatie. Liefhebben maakt ons bij uitstek tot mensen: dat we het dierlijke niveau kunnen overstijgen. In het Nieuwe Testament is 'agapè' het woord voor de zuivere liefde die kan geven zonder terug te verwachten: zoals God die in oneindige mate heeft en wij in beperkte mate. Deze liefde is bevrijdend en verheffend: ons betere ik komt naar boven en dit maakt ons gelukkig op dieper niveau.

'God is liefde.'

Paulus schreef in het 'Hooglied van de liefde' (1 Korinthe 13), een juweeltje in de wereldliteratuur: 'Zonder de liefde was ik niets..., enkel een schelle cymbaal' – decibels zonder melodie. Als oprechte liefde als diepste drijfveer is in alles wat we doen, geeft dat aan alles kleur en glans, een gouden randje. Johannes, de 'apostel van de liefde', schreef nog sterker: 'God is Liefde'. Wie in zo'n God gelooft kan niet anders dan streven om goed/beter/best te worden in liefhebben. Ook in relaties en huwelijken.

Volwassen engagement

Liefde kan je – gelukkig – leren! Want als het een gebod is, een levensopdracht, kan je oefenen en groeien, net zoals in andere vaardigheden. De Amerikaanse therapeut en schrijver Gary Chapman ontdekte, na talloze sessies huwelijks counseling, dat veel koppels uit elkaar groeien omdat ze ‘een andere liefdestaal’ spreken. Als je namelijk op een andere ‘golflengte’ liefde probeert te communiceren, komt deze – hoe oprecht en goed bedoeld ook – niet over. Chapmans boek ‘De vijf talen van de liefde’ (1992) is intussen al meer dan 20 miljoen maal verkocht in 50 talen.

Bij de één is die taal ‘lieve woordjes’ en complimenten, bij de ander cadeautjes en verrassingen, bij nog een ander ‘praktische hulp’ of ‘fysieke aanraking’ (streling, seks)... Als je partner een andere taal spreekt dan jij – wat meestal het geval is –, dan vereist de liefde dat je moeite doet om zijn of haar taal te leren, net zoals Engels of Chinees. Het kan wonderen doen in een relatie, de fleur er weer inbrengen als het vuur uitgeblust raakte.

Een sterke relatie is niet gebouwd op de vluchtige emotie van verliefdheid, maar op een volwassen engagement van liefde en trouw. Het is een geloofsavontuur, maar méér dan de moeite waard. Het goede nieuws is: verliefdheid kan gekoesterd, gevoed en verfrist worden, en levenslang weer opflakkeren.