

## Liefdesverdriet! En dan...?

**Roel van Duijn (64) kreeg vier jaar geleden een klap te verduren toen hijzelf zijn relatie beëindigde. Het daaropvolgende liefdesverdriet was onverwachts en pijnlijk. “Toen ik mijn eigen problemen begreep, had ik ook de paradox door dat je van iemand houdt die je kwelgeest is geworden. Je wordt er niet gezond van.” Hij besloot liefdesverdriet consultant te worden.**

### **Liefdesverdrietconsulent. Dat hoor je ook niet elke dag?**

“Dat is een speciaal beroep van mij. Ik heb zelf intens verdriet gehad toen ik mijn vriendin verloor. Ik heb het zelf uitgemaakt, maar ik kreeg er na een paar maanden spijt van. De eerste tijd wist ik niet zo goed wat ik moest doen. Ik schreef erover in mijn dagboek. Het werd obsessief. Na verloop van tijd begon ik inzicht te krijgen in mijn eigen probleem. Dat was een mengeling van valse hoop en onmacht om mijn woede te uiten. Om dit te verwerken ben ik veel gaan schrijven en heb veel mensen erover gesproken. Dat heeft drie kwart jaar geduurd. De spijt kwam pas later. Toen begon het verdriet te knagen en werd het heel erg pijnlijk.”

### **Is daar een antwoord op?**

“Dat is erg interessant, want dat is het geheim van liefdesverdriet. Want als je er zelf een antwoord op hebt, ben je ook in staat om het van je af te zetten. De grote vraag is waarom het toch gebeurt. Ik geef heel veel hulp aan mensen met liefdesverdriet. De één na de ander zit hier tegenover mij op de bank en zegt: “ik weet wel dat het afgelopen is, maar ik hou toch heel erg veel van die persoon.” Lachend: “Eigenlijk zou je dan moeten vragen: waarom dan? Zie je dan niet in dat dat ontzettend stom is?”

### **Zo simpel is het toch niet?**

“Dat zien ze wel in, maar in hun hart denken ze dat hij of zij toch de ware is. Dat kan heel lang zo doorgaan. Het is dus eigenlijk een soort ziekte.”

*Roel van Duijn zit achterover leunend in een leesstoel in zijn woning te Amsterdam. Zijn donkere ogen lichten tijdens het gesprek af en toe op. Hij praat met plezier over zijn ervaringen als liefdesverdrietconsulent. Hij kan nu lachend terugkijken op deze periode in zijn leven. Met veel enthousiasme vertelt hij hoe hij inzicht heeft gekregen in het nog onontgonnen gebied van liefdesverdriet. Door het te bespreken met veel verschillende mensen (“omdat ik politicus ben, ken ik gewoon heel veel mensen. De halve wereld zit kennelijk in de politiek”), ontdekte hij een aantal patronen die bij iedereen toepasbaar zijn. Deze patronen inventariseerde hij in modellen. Mensen die tijdens hun liefdesverdriet tot in de modder wegzakken, behoren bij het ‘Tot in de modder’ model. Een ander die leert om zijn liefdesverdriet te verplaatsen naar alle schepselen op aarde in plaats van die ex. Diegene gaat van mensen dieren en planten houden. Dit model heet ‘Universele liefde’. Er zijn mensen die veel gaan mediteren, dit heet het ‘Spirituele model’. (“dat zijn er ook aardig wat tegenwoordig”). Van Duijn plaatst zichzelf in het ‘Help lotgenoten model’. ‘Jij bent de schuld model’ bestaat ook. Voor elk liefdesverdriet model bestaat ook een genezingsopponent.*

*“Laat ik eerst is beginnen bij waarom je vroeg waarom ik een liefdesverdriet doctor ben geworden. Toen ik dat van mijzelf door begon te krijgen, en aanvaarde dat het gewoon zo afgelopen was, ben ik andere mensen met liefdesverdriet gaan helpen. Toen heb ik heel veel mensen geïnterviewd.”*

### **Hoe vond u die mensen?**

Hij staat op en loopt naar de boekenkast om zijn boek ‘*Liefdesverdriet. Hoe word je een ster in liefdesverdriet?*’ te pakken. “Ik ben andere mensen gaan helpen, omdat ik het werk leuk vind. Ik heb toen een website opgericht en kreeg steeds meer vragen. Ik besloot toen liefdesverdriet consulent te worden. Ik heb altijd belangstelling gehad voor liefde. Alles wat er bij hoort.” Wijzend naar het boek: “Ik heb vrienden en kennissen opgebeld waarvan ik wist dat zij liefdesverdriet hebben gehad of nog steeds hebben en heb hen gevraagd hoe zij er uit zijn gekomen. Een aantal verhalen komen ook terug in mijn boek.”

### **En dat heeft uzelf ook geholpen?**

“Ja. Ik wilde kijken of er bepaalde patronen zijn en toen heb ik die modellen samengesteld.”

### **Iedereen kun je plaatsen in een model?**

“Ja iedereen.”

## **“Vrouwen zijn eerder in staat om de realiteit te aanvaarden”**

### **Voor iedereen is ook een aparte behandeling?**

“Ja. Voor ieder model is ook een ‘genezingsmodel’. Patiënten van mij die dat lezen, vraag ik dan: welk model komt bij jou vooral van pas? Je kunt dan vervolgens die weg volgen. Zoek het model op waar je bij hoort. Dat helpt ook. Dan hebben ze een leidraad. Ze hebben een soort wijze raadgever nodig. Ze weten absoluut niet meer waar ze aan toe zijn. Ze willen die ex die is weggelopen terug veroveren, maar ze hebben helemaal geen kijk op wat ze het beste kunnen doen. Het is een soort grabbelton van mogelijkheden die ze voor zich hebben. Ze hebben iemand nodig die hun de weg kan wijzen.”

### **Zitten er ook wel eens mensen bij u die niet meer te helpen zijn?**

“Dat komt wel voor, maar dat is vaak omdat er ook andere problemen bij komen. Als iemand depressief is bijvoorbeeld. Dat is dan ook de rede waarom een relatie uit gaat. Dan komt er ook liefdesverdriet bij. Er zijn ook mensen die zelfmoord plegen. Er is een recent verhaal van een Belgische jongen. Zij maakte het uit en wou niet meer met hem praten. Hij heeft toen met de buks van zijn opa zichzelf neergeschoten.”

Van Duijn besloot zelf om een kleinschalig onderzoek te houden onder 28 mannen en 62 vrouwen. Uit de 14 vragen, allen over het beleven en de omgang in liefdesverdriet, kwam één opmerkelijk feit naar boven; mannen hebben meer en langer valse hoop dan vrouwen.

Grafiek uit het onderzoek van Roel van Duijn: Mannen hebben langer en meer valse hoop dan vrouwen.

**Bron: <http://www.liefdesverdriet.info/resultaten%20onderzoek%20ldvd.htm>**

“Het eigenaardige is dat het grootste gedeelte van mijn patiënten vrouwen zijn. Dus op het eerste oog lijkt het een typisch vrouwen verhaal. Het tegenovergestelde is waar, want het feit dat ze erover komen praten blijkt juist dat ze realistisch zijn. Mannen verstoppen zich en raken vervolgens verkrampd. Zij blijven praten over voetballen en vereenzamen in hun eigen verdriet.”

Binnenkort wil van Duijn in Amsterdam een grootschaliger onderzoek houden, maar dan enkel onder studenten, om zo een homogene doelgroep te krijgen. “Er wordt een grote groep studenten geïnterviewd over liefdesverdriet. Die gaan ook weer een grote groep interviewen, zo krijg je een veel grotere populatie, ongeveer 500. Je moet er wel vakwerk van maken”

### **Was u verrast over de uitslag van uw eerste onderzoek?**

“Ja, daar was ik wel verbaasd over. Ik denk ook wel dat er mannen zijn die het als zodanig ervaren, die denken, het is gebeurd, ik duik wel op een ander. Maar dat wil niet zeggen dat het in hun hart ook zo is. Dus blijven ze daar in relaties last van houden.”

### **Moeten mannen daarin emanciperen?**

“Ja, ze moeten leren om erover te praten.”

### **Geeft dat in het verwerkingsproces het verschil aan tussen mannen en vrouwen?**

“Ik denk dat voor vrouwen de mythe, dat er maar één de ware is, sterker is dan bij de mannen.”

### **Dan zouden zij juist meer valse hoop moeten hebben.**

“Nee, veel vrouwen denken, het is afgelopen het kan niet meer, dat weet ik nu, maar toch, hij is het helemaal en dan gaan ze huilen, dat kan heel lang duren. Vrouwen zijn er meer bij gebaat om één partner te hebben. Dat schept duidelijkheid. Een veilig nest met een beveiligiger.”

### **Dus vanuit de oergevoelens zegt u, is het te verklaren waarom vrouwen en mannen liefdesverdriet anders verwerken. De mens is in alles geëvolueerd, behalve in het verwerken van liefdesverdriet.**

“Ja dat klopt. Liefdesverdriet is een nogal onontgonnen gebied. Het wordt niet zo graag erkend en verkend. Het is een interessant gebied. Je kunt jezelf vernieuwen en sommige mensen doen dat ook. Het kan een hele creatieve periode zijn.”

### **Zijn mensen met liefdesverdriet ziek?**

“Als iemand na een paar jaar nog steeds de tafel dekt en denkt dat diegene nog steeds aanschuift aan tafel, dan is diegene ziek. Want het belemmert dat die persoon een zelfstandig leven heeft.”

### **Liefdesverdriet wordt gezien als iets psychisch. Toch is het zo dat het tot lichamelijke pijn kan lijden. Is het medisch te verklaren?**

“Het is door medici onderzocht en het is ook zo dat het daadwerkelijk extra druk op je hart uitoefent. Ik neem aan dat alle psychische problemen ook een lichamelijke

component hebben. Dat is met alle psychische problemen zo. Dus ook met liefdesverdriet. Ik vind dat ook vanzelfsprekend.”

### **Wat is de beste manier om uit elkaar te gaan zonder dat er veel verdriet bij komt kijken?**

“Als je het echt goed diep verwerkt zodat je open staat voor een nieuwe vervullende relatie met een nieuwe liefde.”

**“Mannen blijven over voetbal praten en raken dan verkramp. Zij vereenzamen erin”**

### **Heeft u een tip? Wat is tijdens het ‘uitmaakgesprek’ het beste wat je kunt doen?**

“Ieder mens heeft een element van oorlog in zich. Want als je een relatie aangaat, dan gaat dat altijd gepaard met enorme warmte en het gevoel van: ‘wij horen bij elkaar en we blijven bij elkaar’ en dat soort beloftes worden ook gemaakt, bevestigd en regelmatig herhaald. Maar één van die twee gaat er aan twifelen. Als de één echt wil breken, ziet die ander dat als verraad van die oorspronkelijke beloftes. Dat is toch een gewapend conflict, want die ander voelt een mes in de rug. Je eigen geliefde vindt een ander mooier. Dat is in principe onverdraaglijk. Je kunt het afscheid wel een beetje verstandig organiseren, maar emotioneel is het heel pijnlijk. Je hoort altijd, het recht van uitmaken is er, maar de manier waarop het wordt uitgemaakt, die is altijd fout.”

### **Goed uitmaken bestaat dus niet?**

“Nee. Er bestaat zelfs een speciale dienst die het uitmaakt voor je. Dat gaat per telefoon en die vangt er dan geld voor.” Lachend: “Of de telefoon is de schuld, of de email, of het moment. Het is altijd verkeerd. Ik heb nog nooit gehoord dat het goed is uitgemaakt.” “Omdat ik mijn relatie destijds zelf had uitgemaakt kreeg ik er spijt en wroeging van. Wroeging blokkeert woede. Ik had het uitgemaakt met een slag om de arm door te zeggen, over een paar maanden zien we elkaar wel weer. Ik kreeg er al eerder spijt van dus ging ik naar haar toe. Maar van haar hoefde het niet meer. Ze had een nieuwe vriend en het ging goed en ik kon het vergeten. Ik kon het haar ook niet kwalijk nemen, want ik had zelf de eerste steen geworpen. Woede heb je nodig om je ziel te ontlasten van verdriet. Dat helpt enorm, maar ik kon niet kwaad worden.”

### **Dat kon wel, maar dan moest u kwaad worden op uzelf.**

“Ja inderdaad. Dat gebeurde dus ook. Mijn woede keerde zich naar binnen toe en daar word je erg moe van. Het is namelijk makkelijker om kwaad te worden op een ander dan op jezelf.”

### **Meestal hoor je het omgekeerde. Dat diegene die het uitmaakt er het minst last van heeft.**

“Ik had gevraagd ‘kom terug’. Maar ze kwam niet terug. Je hebt dus het verdriet, de kwetsing van verlaten te zijn maar niet het wapen om de ander de schuld te geven. Want je hebt zelf alles in beweging gebracht. Je kunt alleen tegen jezelf zeggen, dat had je niet moeten doen. Ik bleef valse hoop houden.”

### **De uitslag van de enquête was dus ook bij u van toepassing?**

“Ja dat klopt, ik dacht toch dat ik voor haar de ware was. Mannen zijn er vaak van overtuigd dat zij de ware zijn.”

### **“Mannen zijn er vaak van overtuigd dat zij de ware zijn”**

#### **Heeft dat met egoïsme te maken?**

“Nou, vooral met trots en eergevoel. Ook tegenover de buitenwereld. Als een man een mooie vrouw verliest aan een ander, voelt dat als een vernedering. Hij denkt dan, ze komt wel terug want ik ben de ware, maar dat gebeurt niet. En daar komt die valse hoop vandaan. Het gebeurt soms wel, dat ze terug komt, maar negen van de tien keer niet.”

#### **Is het voor een vrouw dan minder vernederend?**

“Dat zijn moeilijke vragen. De ene man of vrouw is de andere niet. Je kunt ook niet generaliseren.”

#### **U beschrijft op uw websites een aantal wraakgevoelens. In hoeverre helpt dat in het verwerkingsproces?**

“Wraak kan helpen als je het op een subtiele afgewogen manier doet. Maar wraak heeft de neiging om uit de hand te lopen.”

#### **Is wraak een realistische oplossingen?**

“Nee dat hoeft wraak niet altijd te zijn. Je kunt je er beter door voelen, het kan je pijn verkorten. Maar als wraak verkeerd wordt gebruikt, bijvoorbeeld als het lichamelijk letsel veroorzaakt, scheidt het weer spijtgevoelens en dan krijg je dat wroegingproces waardoor je zo kwaad op jezelf kunt worden. Dan vertraagt dat het juist.”

#### **Adviseert u dat ook wel eens?**

“Ik adviseer vaak om een afrekeningsbrief te sturen waarin je je woede lucht over wat die ander verkeerd heeft gedaan. Dat werkt vaak. Het gaat om het ontladen, dat helpt meestal.

Met schrijven kun je zorgvuldiger formuleren wat je bedoeld.”

#### **Denkt u dat er ooit nog een pilletje op de markt komt tegen liefdesverdriet? Zou dat goed zijn?**

“Mensen moeten het zelf doen. Er is niet een gelukspil. Ik ben voor creativiteit. Ik beschouw creativiteit als het werktuig om eruit te komen. Dat is juist het leuke er van.”

Tegenwoordig is Van Duijn voor de derde, en naar alle waarschijnlijkheid, laatste keer hertrouwt met de Russische Marina

Edo van der Goot.