Mannen met **hartzeer**

Kapotte liefde is meer dan zomaar verdriet. Vrouwen praten, bellen en e-mailen, net zo lang totdat ze eroverheen zijn. Mannen niet. Die zwijgen over hun gekrenkte gevoelens. En blijven hopen dat het weer goed komt, meer dan vrouwen, waardoor ze langer lijden. Vrouwen zijn realistischer, al kunnen ze nog zo verdrietig zijn. Dat ontdekte Roel van Duijn in een zelfopgezet onderzoek. Zijn raad aan de heren: toon je gevoelens, maar ga ook aan de slag met de verwerking van je liefdesleed.
Door **Marjon Bolwijn** en **Mirjam Schöttelndreier**
Foto's **Judith van IJken**

Liefdesverdriet? Praten helpt, meneer!

Zij hoopt nog ...

Luddevudu, zo heet het in de volksmond, en deze verbastering van het woord liefdesverdriet geeft al aan hoe we ermee omgaan: een beetje lacherig, ietwat gegeneerd. Ach liefdesverdriet, wie kent het niet, maar ja, de tijd heelt alle wonden.

Zo klinken vervolgens de dooddoeners. Maar is het misschien geen tijd om liefdesverdriet te zien zoals het is: als een heftige, ontregelende aandoening waarbij een mens wel wat hulp en serieuze aandacht kan gebruiken?

Ook de 64-jarige Roel van Duijn, bij oudere generaties bekend als boegbeeld van 'provo', 'kabouter' en de latere oprichter van de Groenen-partij, raakte volledig van de kaart toen hij een paar jaar geleden zijn vriendin de deur wees. Want al snel kwam de spijt en wilde hij haar dolgraag terug. Alleen: zij wilde niet meer. Een martelende periode van hoop en wanhoop volgde. Van Duijn belde naar en beklaagde zich bij andere vriendinnen, vroeg om raad, verdiepte zich in het thema, reisde rond om zich verder te informeren en schreef uiteindelijk een boek: *Liefdesverdriet*.

Van Duijn: 'De maatschappij doet er nog altijd meesmuilend over, maar liefdesverdriet kun je vergelijken met een echte depressie.'

Alle emancipatie en de mannenbeweging ten spijt durven nog steeds niet veel mensen, en zeker mannen, bijvoorbeeld een vergadering af te zeggen met als verklaring hun grote liefdesverdriet. Griep, druk, hoofdpijn, alles wordt verzonnen, maar ziek en uitgeput van liefdespijn, dat zeggen ze niet. Terwijl mensen zelden meer lijden, zieker en somberder zijn – tot aan het suïcidale toe – dan als ze liefdesverdriet hebben.

Van Duijn vond en vindt dat dat moet veranderen. Liefdesverdriet moet maatschappelijk erkend worden als een serieuze kwaal. Ook besloot hij, samen met enkele academici – onder wie de psychologe Susanne Piët - en ervaringsdeskundigen, tot een onderzoek.

> Verlies van de geliefde kun je vergelijken met **een echte depressie**

Peter van Egmond (45), makelaar: 'Ik zie het beeld nog voor me, ik reed weg en zij stond daar, een jonge vrouw met twee kinderen aan haar hand. Zij wilde niet meer. Zij had een ander. Huilend ben ik weggereden. Er volgde een vreselijk najaar. Ik herinner me die periode als een van pure mist, van rondstappen in het grijs en grauw, een soort zompig niemandsland, kaal en leeg, waar niks groeit of bloeit. Ik kwam niet meer uit bed. Na een tijdje ben ik maar gaan klussen, puur uit lijfsbehoud.

'Zij had een ander. Niet een keer, maar twee keer. De eerste keer kon ik nog vergeven en vergeten. Ik ben een liberaal modern mens, een grotestads mens. Ik kan wel iets hebben. Een keer vreemdgaan is ook niet leuk, maar vooruit, kan gebeuren..

'Maar de tweede keer voelde als verraad. Ze koos niet voor mij. Ze koos voor een ander. Dat voelde als een vertrouwensbreuk. Ik heb het uitgemaakt met pijn in mijn hart, want let wel, ik was gek op haar.

'Ik hoopte natuurlijk dat ze terugkwam, maar daarvan was geen sprake. Zij had een ander. Ik vond het afschuwelijk, haar leven ging gewoon door, leuk en vrolijk, en ik zat hier eenzaam en alleen: geraakt in mijn diepste verlatingsangst. Als ik terugdenk aan die tijd, denk ik dat het een echte depressie was.

'Ik heb me in de armen van andere vrouwen gestort, je hoopt toch troost te vinden, ik was zo eenzaam. Ik wilde armen om me heen voelen, maar ik was natuurlijk alleen maar op zoek naar haar.

'Ik projecteerde mijn hoop om haar terug te vinden op andere vrouwen, op andere lichamen. Dat hadden die vrouwen natuurlijk door, en ik, uiteindelijk, ook. Ik denk dat ik een heel nare, botte vrouwenversierder was in die tijd. Niet een persoon om trots op te zijn. Maar op een gegeven moment ben ik ermee gestopt. Ik merkte dat het geen zin had, dat ik me met mijn verdriet moest leren verstaan.

'Het is nu een paar jaar geleden en ik ben inmiddels over haar heen, en over die pijn. Ik ben nu gelukkig met een andere vrouw. Wij hebben een gelijkwaardige relatie, we gunnen elkaar om er te zijn, de een hoeft niet kleiner gemaakt te worden voor de ander. Dus ja, ik ben absoluut *happy* nu.

> 'Ik ben gaan **klussen** uit lijfsbehoud'

'Maar nog steeds, ik ben nu jaren verder, kan ik me grenzeloos machteloos en vernederd voelen, dat die andere vent mijn kinderen op zijn nek heeft en daar leuk mee loopt te doen. Daar kan ik nog steeds slecht tegen.

'Ik was een man die zich goed voelde, ik stond stevig op mijn benen, verdiende aardig, en dat moest kennelijk ontnomen, getemd worden. Ik hoef dit liefdesverdriet nooit meer mee te maken, maar het is iets anders om te zeggen dat ik dit nooit had willen meemaken: zo'n rouwproces vormt je identiteit, het heeft me uiteindelijk gemaakt tot wie ik nu ben.'

De naam van de geïnterviewde is op verzoek gefingeerd.

Roel van Duijn (64), liefdesverdrietconsulent:
'Een jaar lang heb ik hoop gekoesterd. Op een dag werd ik wakker met het besef dat het een bevrijding zou zijn niet langer iemand terug te willen die mij niet meer zag zitten. Ik had alles gedaan wat ik kon, ze bléém mij afwijzen. Er was een grens bereikt. Ik was uitgeput. Die dag ben ik gestopt met verlangen.

'Er waren redenen genoeg zo lang te hopen dat het goed zou komen. Ik was ervan overtuigd dat ik de ware was voor haar, dat ik een leuke man was die aan al haar behoeften kon voldoen.

'We hadden een fijne relatie. We stimuleerden elkaar. En misschien de belangrijkste reden voor mijn hoop: ik was degene die de relatie had beëindigd, uit een gevoel van benauwdheid, daarom dacht ik dat ik zo weer terug kon komen.

'Maar al na zes weken wist ik dat ik de plank had misgeslagen. Ik ervoer haar afwezigheid als een groot gemis. Er was een totale leegte. Ik realiseerde mij dat deze relatie mij maakte tot wie ik was. Maar toen ik haar belde, wilde zij niet dat ik terugkwam. Of herstel van de breuk nog mogelijk was, liet zij in het midden. We maakten een afspraak voor over drie maanden. Drie maanden…

'Uit een eerdere ervaring met liefdesverdriet wist ik dat ik haar die maanden met rust moest laten. Jaren daarvoor zette een geliefde mij het huis uit; ze kon mij niet verdragen omdat ik zou stinken. Ze was toen zwanger.

'Ik wist niet wat ik moest doen om haar te behouden, en belde de verloskundige. Die gaf, achteraf gezien, een heel wijs advies: 'Laat haar met rust en hou vol', zei ze. 'Dit komt vaker voor bij zwangere vrouwen. Je hebt nog geluk, want er zijn er ook die hun man met een hooivork of snoeischaar te lijf gaan.'

'Dus heb ik haar negen maanden niet gezien, wel een keer in de zes weken gebeld met de vraag hoe het ging.

'De nacht van de geboorte van onze dochter viel er een briefje op mijn deurmat: 'Ze lijkt op jou, waarom kom je niet eens langs?'. Ik ben als een bezetene naar haar toe gefietst. Ze keek mij stralend aan. Een week later zei ze: 'Waarom trouwen we niet?' 'Natuurlijk', antwoordde ik.

> 'Aanvaard dat je hebt **verloren**'

'Met deze ervaring, dat geduld loont, lukte het mij die drie maanden te overbruggen. Ik ben gaan reizen en heb veel mannen opgezocht met liefdesverdriet. Ik wilde er alles over weten.

'Mijn vriendin kreeg intussen een nieuwe relatie, dat deed mijn hoop varen. Maar toen zij het na korte tijd uitmaakte, laaiden de gevoelens van hoop weer op. We gingen samen in therapie, we gingen op vakantie. Maar de wederzijdse liefde die er ooit was, keerde niet terug.

'Op een dag zei ze: 'Het is uit.'

'Dat kon ik op dat moment niet aanvaarden. Doordat ik mij had verdiept in mannen met liefdesverdriet, wist ik dat dát het moeilijkste aspect is: aanvaarden dat je verloren hebt. Na een jaar, op de dag dat ik besloot te stoppen met verlangen, was ik daartoe in staat.'

Ernst van Gunningen is 55 jaar en werkzaam als coach: 'Ik wist al langer dat mijn vrouw ongelukkig was, dat zag ik, dat merkte ik, maar ik wist niet wat ik daaraan kon doen. We waren al 25 jaar samen, we hadden het goed. Twee mooie, gezonde kinderen. Maar er was, klassiek, geen communicatie meer. We zijn uit elkaar gegroeid. We hadden andere interesses, andere bezigheden en andere vrienden. Ik had me daarin geschikt, in dat anders zijn. Voor haar lag dat kennelijk moeilijker.

'Op zeker moment heb ik gezegd: zeg jij maar wat je wil. Zij wilde een jaar op zichzelf wonen. Dus dat is gebeurd. Zij vertrok met de kinderen, iets verderop in de stad. We waren daarvoor samen al in relatietherapie gegaan, zonder succes. Ik heb die therapeute wel aangehouden, omdat ik voorvoelde dat ik het zwaar zou krijgen. En dat werd het. Ik werkte aan huis en had dus geen collega's. Daardoor was ik hartstikke eenzaam. Het huis leek een grafkelder, het was dood, het geroezemoes van een gezin was weg. Ik miste mijn kinderen, je eigen vlees en bloed is weg, dat was ondraaglijk.

'Er sloegen golven van zwaar verdriet over me heen. Dan kon ik niks. Dan wil je niet naar het café ter afleiding, dat gaat niet. Ik heb wel doorgewerkt, zij het op een laag pitje. Het lukte wel vader te zijn, al moest ik soms even naar boven als het me te machtig werd. Een huilende vader wilde ik mijn kinderen niet aandoen.

'Ik merkte al spoedig dat mijn vrouw eigenlijk klaar was met onze relatie. Ik wil haar nergens van beschuldigen, ik ben ook verantwoordelijk voor wat er is gebeurd. Maar het is raar te horen dat zij 'goeie vrienden' met je wil zijn terwijl jij je haar partner voelt, haar mán. Dat voelde als verraad. Al ging het niet goed, ik hield zielsveel van mijn vrouw.

'Toch heb ik geprobeerd me niet als slachtoffer op te stellen, hoewel je daar nooit helemaal vrij van bent. Ik ging door met mijn therapeute, ik zocht op het net naar lotgenoten, en ik las boeken. Ik heb me verdiept in de 'zijnsoriëntatie' die je leert je emoties te begrijpen in de leegte van je liefdesverdriet, om niet te vluchten maar te kijken wat het met je doet. Ik ben blij dat ik dat heb gedaan.

'Het is goed dat mannen niet ondergronds gaan met hun gevoel. Dat ze tonen gevoelens te hebben en een vergadering niet afzeggen met een smoes, maar om de juiste reden. Niet om in de slachtofferrol te duiken, maar om te zeggen: ik wil er graag over praten.

'Eigenlijk wist ik na drie weken dat er geen hoop meer was voor ons huwelijk. Ik had eeuwige trouw beloofd en dat graag waargemaakt. Ik denk dat een relatie pas begint als het moeilijk wordt. Na vier jaar ben ik gelukkig met een nieuwe vrouw, we eren elkaar dagelijks, beginnen elke dag opnieuw met vallen en opstaan. Maar ik hoop mijn ex nog eens echt te mogen ontmoeten, dat wel, al is het boek van ons huwelijk gesloten.'

> 'Ik vluchtte niet **in de leegte**'

De naam van de geïnterviewde is op verzoek gefingeerd.

Wim Lunsing (46) is antropoloog en onderzoeker: 'De meeste mannen willen hun geliefde bezitten. Daar hou ik niet van. Het maakt je onvrij. Ik ben al 26 jaar samen met iemand. We hebben een hechte band, geven elkaar de ruimte. Hij vindt het goed dat ik passie zoek bij een ander. Hij is nooit jaloers.

'Voor mijn werk reis ik vaak naar Japan, voor onderzoek naar non-conformistische leefvormen.

'Een paar jaar geleden ging ik voor twee maanden naar Tokio. Op de dag van aankomst ontmoette ik op straat een Japanse man. Het klikte meteen. We raakten aan de praat. We zetten ons gesprek voort in een barretje en wisselden bij het afscheid telefoonnummers uit. We spraken snel daarna weer af. De derde keer zoenden we . Hij wilde meteen meer, en ik ook. De twee maanden van mijn verblijf in Tokio zagen we elkaar vijf keer per week.

> 'Wieden in **de tuin hielp**'

'We waren smoorverliefd en hadden het geweldig. Ik vertelde hem voor mijn vertrek over mijn relatie in Nederland en hoe ik in het leven sta. Hij zei er niets over. Het afscheid was gewoon.

'Een week later ging hij naar Nederland. Voor zijn werk. Als wetenschapper had hij veel contacten in Nederland en kwam hij hier geregeld. We hebben elkaar toen maar twee, drie keer gezien. Hij zei dat hij weinig tijd had. In het begin had ik daarvoor begrip, maar dat nam geleidelijk af. Hij zei wel dat hij mij graag wilde zien, maar maakte er steeds minder tijd voor. Toen ik twee jaar later weer in Tokio was, hield hij de boot af. We hebben een keer samen gegeten en daarbij bleef het. Hij zei dat hij het erg druk had, maar ik kwam hem in barretjes wel tegen met vrienden. Dan mompelde hij smoezen en uitvluchten. Ik werd boos. Kom dan!, dacht ik, praat met me! Maar ach, praten is zinloos, want iedereen zit in zijn eigen gevoelswereld. Daar kun je elkaar niet bereiken.

'Eenmaal thuis stuurde ik hem een e-mail dat ik hem niet meer wilde zien, omdat het aanhoren van zijn uitvluchten te pijnlijk was. Weer een jaar later mailde ik en stelde voor elkaar te ontmoeten. Hij reageerde erg positief, maar toen puntje bij paaltje kwam, maakte hij weer geen tijd. Weer mailde ik, maar er kwam geen antwoord. Deze man had voor mij de ware liefde kunnen zijn.

'Het maakte mij lethargisch. Onkruid wieden in de tuin was die jaren mijn manier om mijn gevoelens op een rijtje te krijgen. Een soort meditatie. Overigens heeft zwelgen in gevoelens van hoop ook een heerlijke kant, ook als die hoop vals is. Zolang je hoop hebt, is er iets, lijkt het nog niet voorbij.

'Valse hoop koesteren is deel van het rouwproces.

'Ik voel dat hij nu in Nederland is. Hij is hier meestal rond deze tijd. Dan betrap ik mij op gedachten als: misschien belt hij wel, of zal ik hem bellen?'

Foto's, van boven naar beneden: Ernst van Gunningen, Wim Lunsing, Roel van Duijn.

...en hij nog langer

Via de website www.liefdesverdriet.info meldden 90 personen – 62 vrouwen en 28 mannen – zich aan die bereid waren vragen te beantwoordden over hun actuele of voorbije liefdesverdriet. Dat leidde tot verrassende resultaten. Mannen en vrouwen blijken bepaald anders om te gaan met liefdesverdriet.

'Mannen koesteren langer valse hoop dat hun geliefde terugkeert, terwijl vrouwen de hoop eerder laten varen', concludeerde de onderzoeksgroep.

Van Duijn: 'Juist die hoop maakt het liefdesverdriet voor veel mannen zo martelend, dat bemoeilijkt het onder ogen zien dat het echt voorbij is. Hoop laat de pijn langer duren.'

> Begin **nieuw leven** en hoop niet op herstel van een vergane liefde

Om de bevindingen een uitgebreidere basis te geven, gaat dit najaar de programmagroep Psychologische Methodenleer van de Universiteit van Amsterdam verder met het onderzoek.

Inmiddels is Van Duijn alweer jaren gelukkig in de liefde en actief als 'liefdesverdrietconsulent'. Hij merkte steun te hebben gehad aan de vriendinnen die hij destijds zijn intense verdriet en wanhoop voorlegde. 'Mannen praten minder, vrouwen meer, en dat laatste is beter.' Toen hij zelf mensen ging helpen, merkte hij daarvan zelf ook 'reuze op te knappen'.

De politicus van ooit, gericht op de buitenwereld, is blij nu als consulent liefdesverdriet zelf personen, onder wie juist ook mannen, te helpen met de verbetering van hun zieleleven.

'Ik kom mensen tegen die na drie jaar nog de tafel voor hun geliefde dekken, in de hoop dat hij of zij vanavond terugkomt. Of ze hopen dat hun ex terugkeert, terwijl iedereen weet dat die allang een ander heeft. Het kan schelen als ik dat dan vertel. Niet dat ik iedereen z'n hoop afneem, ik geef hen liever echte hoop op een nieuw leven voor zichzelf dan valse hoop op herstel van een vergane liefde.'

Voor meer informatie: www.liefdesverdriet.info