

Terwijl je met je moeder naar *The Voice* kijkt, het lieve sms'je van je vriendje leest, of de slappe lach met je beste vriendin hebt – op de gekste momenten kun je overvallen worden door een warm gevoel vanbinnen: **liefde**. Maar wat is het eigenlijk?

De liefde, we hebben haar nodig. We willen, nee: móeten liefde geven en ontvangen. Zonder liefde zijn we nergens, voelen we ons leeg en eenzaam. De liefde geeft ons een goed gevoel over onszelf. Liefde is misschien nog wel belangrijker dan eten en drinken om te overleven. Zonder eten en drinken gaan we dood, maar zonder liefde sterven we ook. In de woorden van Gandhi: 'Waar liefde is, is leven.' Maar wat het dan precies is, liefde? Je denkt misschien meteen aan verliefdheid, maar er is zoveel meer dan dat. Als het goed is heb je lief, en wordt er van je gehouden. Door je ouders en grootouders, je broers en zussen. Door je vriendje of je vriendinnetje en je vriendinnen, je hond, je kat of je paard. Je kunt zelfs houden van dingen – je krijgt er alleen geen liefde van terug, maar wel een hoop plezier. Er zijn zoveel soorten liefde!

Onvoorwaardelijke liefde

Misschien wel de diepste, meest uitgebreide vorm van liefde is de onvoorwaardelijke liefde van boeddhisten voor alle levende wezens. Deze wordt *metta* genoemd. Die onvoorwaardelijkheid is heel belangrijk in de liefde. Het betekent dat je niets hoeft te doen om van je te laten houden. Je hoeft geen goede cijfers te halen, mooi te zijn of altijd lief te zijn voor mensen die onvoorwaardelijk van je houden. Je hoeft ook niets terug te doen. Van mensen die onvoorwaardelijk van je houden kun je nemen; je 'terugbetaling' bestaat uit het feit dat je bent wie je bent. Mooi hè? Meestal komt deze vorm van liefde voor tussen ouders en kinderen (maar het hoeft niet). Ook doet het denken aan naastenliefde: liefde voor mensen in het

algemeen. Denk aan Moeder Teresa, die haar leven sleet in de sloppenwijken van Calcutta, waar zij zich onbaatzuchtig inzette voor de armste mensen. 'Jij, jijzelf, evenzeer als wie dan ook in het hele universum, verdient jouw liefde en affectie,' zou Siddharta Gautama, veel beter bekend als Boeddha, hebben gezegd. Duizenden jaren geleden! Jawel, de liefde houdt de gemoederen al eeuwenlang bezig. Zo ook die van de Oude Grieken, die verschillende woorden voor verschillende vormen van liefde hadden: *eros*, de seksuele liefde, *philia*, de liefde voor vrienden, en *storge*, de liefde voor familie. Hoewel de Oude Grieken het woord *agape*, wat zoveel als 'genegenheid' betekent, nauwelijks gebruikten, namen de christenen het over. Het werd gebruikt om de liefde van God te omschrijven.

De bron van alle liefde

Liefde is een heel belangrijk begrip in de christelijke kerk. 'God is liefde,' staat er in de Bijbel. En er staat zelfs een definitie van de liefde in: '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 rekt 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.' Ook in de andere wereldgodsdiensten speelt liefde een heel belangrijke rol. In de islam bijvoorbeeld, waar een van de 99 Schone Namen van God '*Al Wadud*' is: 'De bron van alle liefde.' En de profeet Mohammed sprak ook over de liefde: 'Liefde is mijn

R O M A N
T I S C H E

LIEFDE

fundament,' zei hij ooit. En: 'De liefde van God voor Zijn schepselen is honderd keer groter dan die van een moeder voor haar kind.'

De romantische liefde

De liefde voor je broer kan heel diep zijn, maar is vaak weinig spannend (de eeuwige ruzies daargelaten!). En ook de liefdesgevoelens voor je konijn kunnen heel sterk zijn, maar kennen waarschijnlijk weinig pieken en dalen. De gevoelens van liefde die ze bij je oproepen zijn meestal gelijkmatig aanwezig. Vergelijk het met een fijne oude trui, waar je je zo behaaglijk in voelt (maar die eerlijk gezegd nogal uit de mode is, en die vlekken krijg je er ook nooit meer uit). Deze liefde geeft je een warm gevoel, maar je neemt hem vaak voor lief. Nee, dan de romantische liefde! De meest bezongen vorm van liefde, de liefde die je kippenvel en vleugels geeft, de liefde die je doet vergeten te eten en te slapen. De romantische liefde is als die veel te dure merklarsjes. Ze doen misschien wel pijn aan je voeten, maar ze staan je geweldig en je voelt je er megasexy op! Het smaakt naar meer, meer! De romantische liefde is als een verslaving; hij geeft een roes van geluk. Of is dat verliefdheid?

Verliefdheid

De hele dag denk je aan hem. Als hij langsloopt, word je rood en begin je te stotteren. Hij heeft een lelijke broek aan, maar bij hem staat ie schattig. Je cijfers

De hele dag denk je aan hem. Als hij langsloopt, word je rood en begin je te stotteren.

kelderen dramatisch en je hebt de hele tijd ruzie met je moeder omdat je met je hoofd steeds ergens anders zit. Je wilt het wel van de daken schreeuwen: IK BEN VERLIEFD! Je lichaam en geest spelen een raar – en eerlijk gezegd ook behoorlijk wreed – spelletje met je. De hormonen die vrijkomen tijdens een verliefdheid zijn verslavend. Gelukkig hoeft je niet naar de afkickkliniek; verliefdheden zijn meestal niet heel langdurig. Door ruzies over altijd te laat komen, nooit geleend geld terugbetalen en andere klachten die met 'altijd' en 'nooit' beginnen. Het lukt niemand om de hele tijd zichzelf alleen maar van zijn beste kant te laten zien. De roze wolk wordt soms wel vervangen

E C H T E
LIEFDE

door een gewone witte. Maar dan wel een waar de zon doorheen schijnt! Zweeft er zo'n wolkje boven jouw hoofd? Dan is er misschien wel sprake van Echte Liefde!

Echte liefde

Heb je al een tijdje een relatie met iemand? Hebben jullie de eerste ruzies overleefd? Mis je hem als hij er niet is? Merk je dat hij je ook lief en mooi vindt in je te grote apenpyjama wanneer je snipverkouden op de bank hangt? En voel jij je op je gemak bij hem in die spuuglelijke pyjama met een stapel vol gesnoten zakdoekjes overal om je heen? 'Ja' op alles: grote kans dat jullie op Echte Liefde zijn gestuit! Check ook of de volgende ingrediënten van Echte Liefde bij jullie aanwezig zijn:

♥ Betrokkenheid

Zijn jullie bij elkaars leven betrokken? Gaat het in jullie relatie om het belang van jullie allebei? Wensen jullie het beste voor elkaar? Willen jullie elkaar helpen, verzorgen en beschermen?

♥ Verbondenheid

Hebben jullie een hechte band met elkaar?

♥ Vertrouwen

Durf je je kwetsbaar op te stellen? Zijn jullie eerlijk tegen elkaar? Voelen jullie je veilig en gekoesterd bij elkaar?

♥ Plezier

Hebben jullie het leuk met elkaar? Kunnen jullie met elkaar lachen en samen leuke dingen doen?

♥ Totaalplaatje

Accepteer je je geliefde helemaal zoals ie is? Dus inclusief minder leuke kantjes (van raar haar en stomme vrienden tot een teleurstellend gebrek aan ritmegevoel en een dwangneurose op het gebied van opruimen)? En andersom; kun jij helemaal jezelf zijn?

♥ Proces

Oh, wat klinkt het saai: 'liefde is een werkwoord.' Echt iets wat je ouders tegen je zeggen. Maar het is wel waar... Echte Liefde is een proces, waarbij je steeds aan het werk moet. Je moet er echt wat voor doen, om de relatie sterk te houden. Kun en wil je dat?

♥ Wederkerig

Het is geven en nemen in de liefde. Stoppen jullie allebei genoeg energie in jullie relatie? En haal je er genoeg uit?

♥ Eigenliefde

Je kan alleen van een ander houden als je eerst van jezelf houdt. Doe je dat?

'Merk je dat hij je ook lief en mooi vindt in je te grote apenpyjama?'

Liefde moet stromen Hoe doe je dat?

- 1 Geef aandacht aan de mensen om je heen. Luister naar ze en probeer ze te begrijpen. Neem de tijd voor ze.
- 2 Geef diezelfde aandacht aan de dingen die je doet. Doe ze met liefde – en stop met dingen doen die je alleen maar energie kosten en niets opleveren.
- 3 Sta stil bij de liefde die je voelt voor de mensen en dingen om je heen: probeer dat warme gevoel op te roepen door aan ze te denken.
- 4 Knuffel! Wat is er fijner dan een warme aanraking als uiting van liefde?
- 5 Of, nog spannender, zég het tegen mensen als je van ze houdt!
- 6 Angst, jaloezie, haat en woede zijn echte liefdeskillers. Ban deze uit je leven, door er niet in te blijven hangen. Dat is niet makkelijk, maar het loont. Echt.



Al die vormen van liefde geven ons een fijn gevoel. We voelen ons beschermd en veilig, gelukkig of zelfs gelukzalig, gekoesterd en gekend in de wetenschap van deze liefde. Maar wát je dan precies voelt? 'Een warm gevoel vanbinnen,' zeggen de meeste mensen. Of: 'je hart maakt een sprongetje'. Datzelfde hart kan in brokken uiteenvallen wanneer de liefde over is. Wat doet dat pijn! Gevoelens van liefde en verliefdheid doen van alles in je lichaam. En ook het uiten van liefde gebeurt vaak lichamelijk. Aanraken hoort echt bij de liefde: een aai over je bol van je vader, een natte kus van je tante, een dikke knuffel van je beste vriendin, een kopje van je kat, een duw van je broer, een heerlijke zoen van je vriendje, of meer... Maar liefdesgevoelens kun je ook op andere manieren uiten: door simpelweg: 'Ik hou van je' te zeggen (nou ja, wat je simpel noemt!), complimentjes te geven en te luisteren. Of door iemand lekker te verwennen! Met zelfgebakken koekjes, tickets voor een mooi concert of het opknappen van een saai klusje in huis. Verrassing!

Lijm je hart

Het lijkt allemaal zo simpel: je wordt geboren en pats-boem: er staat een hele familie om je heen die meteen van je houdt! Later ontmoet je iemand, word je stapelverliefd en vervolgens glijd je haast ongemerkt in een prachtige, betekenisvolle liefdesrelatie. Maar is het echt zo makkelijk? Om heel eerlijk te zijn: nee. Een hart wordt soms gebroken en dat doet pijn. Maar als er iets de moeite waard van het lijmen van het hart is, is het de liefde wel! 🌟



LIEFDES

D, A, G, B, O, E, K

1 Wat betekent liefde voor mij?

2 Welke vorm van liefde is voor mij het belangrijkste?

3 Waar voel ik liefde voor?

4 Hoe voelt mijn liefde?

5 Hoe uit ik mijn liefde?

6 Wanneer voel ik me geliefd?