

LDVD VAN A TOT Z:

# De wetenschap van het liefdesverdriet

Niks, maar dan ook niks is zo pijnlijk als het verdriet waarin De Liefde ons kan storten: liefdesverdriet snijdt door je vel, rammelt aan je maag, rukt aan je zenuwen en maakt van je hart een boksbal die de ene na de andere genadeloze uppercut moet incasseren. En dan doet een mens al eens rare dingen: dan zit je op een dag je op de klippen gelopen relatie uit de doeken te doen tegenover een wildvreemde met een diploma Psychologie, terwijl je als een trieste clown een eindeloze stroom zakdoekjes uit een strategisch geplaatste doos tevoorschijn trekt. Opeens is het alle hens aan dek om te overleven.

**H**et is een triest feit: liefdesverdriet is van alle tijden. Maar terwijl het vroeger veeleer een levensles was, een fase waar elke mens door moest – de meest begaafde creatievelingen hielden er misschien een literair meesterwerk aan over, maar voor de rest was het gewoon afzien – krijgt hartzeer deze dagen alsmaar meer aandacht vanuit wetenschappelijke hoek. Psychologen en therapeuten staan de slachtoffers beroepshalve bij; maar ook vanuit andere wetenschappelijke domeinen – van de geneeskunde tot de economie – wordt er met interesse gekeken naar de destabiliserende kracht van liefdesverdriet op mens en maatschappij. En dat hoeft niet eens te verbazen: nu we met z'n allen in snel tempo uit elkaar lijken te gaan, kan het haast niet anders of de hoop gebroken harten wordt steeds groter.

## DE DEFINITIE: 'EEN ONVERVULD VERLANGEN'

Laten we de wonde om te beginnen nog eens openrijten: wat is liefdesverdriet precies? Professor **Alfons Vansteenwegen** kennen we van de oneliner 'liefde is een werkwoord'. Meer dan 35 jaar lang gaf hij seks- en relatietherapie aan kantelende koppels.

**Alfons Vansteenwegen** «Liefdesverdriet is een verlangen dat niet ingevuld wordt. Als je verliefd bent, dan verlang je bovenal naar wederzijdsheid: je wil compleet versmelten met de ander en als het ware één zijn. Is die wederzijdsheid er

niet – of in het geval van een scheiding of een overlijden niet méér – dan krijg je liefdesverdriet.

»Het is een illusie dat twee partners niet van elkaar verschillen. Dat voelt misschien zo in het begin van een relatie – verliefdheid is een oogziekte die je blind maakt voor de mankementen van de ander – maar al snel verschijnen de eerste barstjes: de ander blijkt toch niet te zijn wie je dacht. Ook dat kan je in zekere zin al liefdesverdriet noemen. Lukt het op den duur helemaal niet meer om samen te leven en komt het tot een breuk, dan verschillen beide partners ook daarin: de ene wil de breuk altijd wel wat meer dan de ander. In de meeste gevallen heb je dus een dumper en een gedumpte. Bij echtscheidingen zijn het tegenwoordig vaak de vrouwen die de knoop doorhakken, omdat mannen niet zonder partner kunnen. Mannen raken ook meer uit hun evenwicht door een scheiding dan vrouwen, die vandaag beter dan vroeger zelf hun plan weten te trekken.

»Het verdriet van gedumpte partijen komt neer op een rouwproces: zij waren er wél nog van overtuigd dat ze gelukkig konden worden met hun partner. De mate waarin het liefdesverdriet blijft duren, komt dan ook overeen met de mate waarin men overtuigd is dat de relatie wel nog toekomst had. Maar liefdesverdriet kan ook winst betekenen: als iemand écht niet meer met jou in een relatie wil zitten, dan win je door de breuk een stukje realiteit. Een magere troost misschien, maar toch.» ▶

[1]



‘De romantische mythe richt nogal wat schade aan’

# De wetenschap van het liefdesverdriet [1]



## 'Onze armpjes zijn te kort om het geluk vast te houden'

### ► DE THERAPEUT: 'VERLIEFD OP DE LIEFDE'

Dat er vanuit psychologische hoek naar liefdesverdriet wordt gekeken ligt voor de hand. Maar dat maakt de bevindingen van iemand als **Wilfried Van Craen**, al meer dan 30 jaar actief als cognitief gedrags-therapeut en seksuoloog, en auteur van 'De prijs van de passie' en 'Gek van liefde', niet minder van tel.

**Wilfried Van Craen** «Liefdesverdriet valt inderdaad te vergelijken met rouwen. Alleen hebben we tegenwoordig een aantal opvattingen over relaties die dat rouwproces extra bemoeilijken. In het Westen heerst een romantisch ideaal: een relatie moet in onze ogen voldoen aan een plaatje. Helaas is dat vooral gebaseerd op mythes. De mythe van de Androgyn, bijvoorbeeld. Die zegt dat de mens ooit uit twee helften bestond, maar in tweeën werd gekleefd door een toornige god. Sindsdien zwerven we allemaal de wereld rond op zoek naar onze verloren gewaande wederhelft. Gevolg is dat we geloven in Die Ene Ware en dat we meteen ook álle hoop laten varen als we die verliezen. Ik vrees dat die romantische mythe nogal wat schade heeft aangericht.

»Ook **Freud** had interessante inzichten over liefdesverdriet. Gaan we uit elkaar, zegt hij, dan weten we wel *wie* we verliezen, maar vaak niet *wat* we aan die persoon verliezen. Met andere woorden: we laten de persoon te veel samenvallen met onze verwachtingen. Als je iemand laat samenvallen met jouw verwachting van de ideale liefde, dan draait je rouwproces niet zo zeer rond die persoon, maar rond de teloorgang van de liefde. Zie je: vaak zijn we verliefd op de liefde. En als je gelooft dat je die liefde kwijt bent, dan zijn meteen ook alle toekomstperspectieven weg. Terwijl die er wel nog zijn als je beseft dat je niet de liefde, maar gewoon de ander kwijt bent. Dan groeit het inzicht: 'Hier kan ik iets uit leren.' En misschien ga je bij een toekomstige relatie je verwachtingen wat temperen. Van elke relatie is wel een hoek af.

»Er zijn koppels die een duurzame, harmonische of passionele relatie hebben, maar dat is slechts voor heel weinigen onder ons weg-

gelegd. En van die uitzonderingen moet je niet, zoals we nu vaak wél doen, de regel maken. De meeste relaties blijken na een poosje mischien niet ideaal – passie en verlangens verdwijnen al eens door de kieren en spleten die ontstaan door een veel te grote druk op de ketel – maar ze zijn daarom niet minder betekenisvol. Steeds meer koppels beseffen dat ook, merk ik. Ze zetten hun relatie niet meer meteen bij de vuilnisbak als de passie is gedoofd, maar blijven samen om andere redenen, zoals de kinderen, zorgzaamheid of een sterke vriendschap. Ze kiezen dus voor duurzaamheid. En da's goed nieuws voor liefdesverdriet.»

**HUMO** Alleen biedt die evolutie weinig troost voor wie wél met de gebakken peren zit.

**Van Craen** «Maar is het dan zo verschrikkelijk om verdriet te hebben? Ik vind van niet. Verdriet is een menselijke emotie. Al te snel wordt het vandaag bestempeld als pathologisch. Volgens de nieuwe DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, het handboek van de psychiatrie, red.) mag een mens na zes maanden geen verdriet meer hebben, want dan ben je ziek en moet je aan de pillen. Zoiets kan niet, vind ik. Mensen lijken tegenwoordig bang te zijn van verdriet. Of beter: ze zijn bang van rouwenden, omdat die hen confronteren met hun eigen verdriet. Onze Westerse maatschappij heeft de neiging om te zeggen: 'Allé, zijt ge daar nu nog niet over? Het is al zes maanden uit met je lief. Je moet vooruit!' In mijn praktijk probeer ik mensen veeleer mee te geven: 'Loop niet weg van je verdriet, probeer het een plaats te geven.' Verdriet mág.»

**HUMO** Zes maanden vindt u dus te kort. Wat is te lang?

**Van Craen** «Ik vrees dat je het met een vaag antwoord zal moeten stellen: verdriet duurt zolang het nodig is.»

**HUMO** Maar je kan eraan werken?

**Van Craen** «Zeker. Door het uit te drukken, het naar buiten te brengen door te praten, te schrijven, in een ritueel te gieten. En door te aanvaarden dat het er is, dat hartzeer, dat het niet meteen weg moet, maar een plaats mag krijgen in je leven. Eventueel kan dat met therapeutische ondersteuning.

»Let wel, therapie is volgens mij enkel nodig als het verdriet blijft aanslepen: 'Mijn relatie is nu al twee of drie jaar stuk en ik wil niet meer dat dit verdriet mijn leven beheerst.' Dan moet je misschien op zoek naar een andere manier om ermee om te gaan. Door de confrontatie aan te gaan met je bedroefdheid als je merkt dat je ervan wegloupt, op de dool gaat, de roes opzoekt, je verdooft. Therapie kan je uitnodigen om er vanuit een ander perspectief naar te kijken, in te zien dat je misschien de lat veel te hoog hebt gelegd of dat er een ongezonde wetmatigheid zit in je partnerkeuze. Soms ook door jezelf de vraag te stellen: 'Wat had ik eigenlijk aan mijn exgeliefde en kan ik dat op één of andere manier deels aan mezelf leren geven?'

»Weglopen van je verdriet is sowieso niet aan te raden. Dat leidt soms tot secundaire klachten, zoals angsten, paniekstoornissen of depressies. Dat maakt het allemaal nóg complexer en dan duurt de lijdensweg veel langer.»

**HUMO** Is het soms zo erg dat mensen niet meer kunnen functioneren? Dat ze zelfs hun job verliezen?

**Van Craen** «Absoluut. Ik merk wel dat meer en meer werkgevers daar begrip voor hebben. Al wordt het probleem dan natuurlijk niet benoemd als liefdesverdriet, maar eerder als een depressie.»

**HUMO** Er bestaat niet zoiets als echtscheidings- of relatiebreukverlof.

**Van Craen** (*lacht*) «Terwijl dat eigenlijk toch zou moeten kunnen. Maar wanneer lijdt iemand aan liefdesverdriet? Het blijft moeilijk meetbaar, hè. Er is trouwens niks zo slecht als huilend in de zetel te blijven liggen en je suf te piekeren: 'Waarom moet mij dit overkomen?' en 'Waar heb ik dit aan verdiend?' Rumineren, de dingen overpeinzen, is onze probleemoplossende strategie bij uitsteking, waarmee we de kloof tussen het ideale plaatje en de fallende realiteit proberen te dichten, maar zo riskeer je wel in een depressie te glijden. Nee, dan kan je je beter op je werk storten en de focus proberen te verleggen.

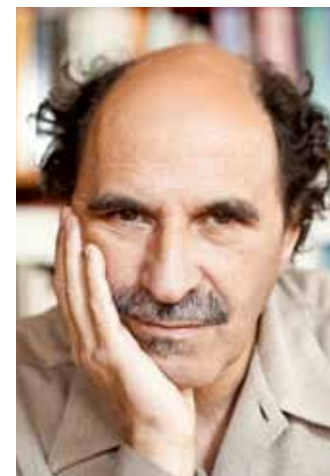
»Maar nogmaals: het is absoluut niet zo dat iedereen die klapen krijgt in de liefde linea recta naar de therapeut moet. Ik spreek nu misschien tegen mijn eigen

winkel, maar zo veel weet een therapeut er nu ook weer niet van (*lacht*). De psychologie weet ook niet waarom het leven anders loopt dan we zouden willen. Vaak vind je meer troost in de literatuur of in de film dan in therapie. Liefdesverdriet heeft al vaak als inspiratiebron gediend voor prachtige romans, gedichten en films. Ik denk nu aan de recente film 'Amour', over een man die vol toewijding voor zijn dementerende vrouw blijft zorgen – onvoorstelbaar mooi. Of lees er de klassiekers op na, of 'Freedom' van **Jonathan Franzen**, een roman geschreven vanuit het perspectief van een vrouw die een scheiding doormaakt. Op die manier merkt een mens dat zijn zeer persoonlijke kwetsuur eigenlijk deel uitmaakt van een veel universeler leed: onze armpjes zijn nu eenmaal te kort om het geluk vast te houden.

»Niemand zal ontkennen dat liefdesverdriet belastend is voor het organisme, maar uiteindelijk lost de natuur het zelf wel op. Alles gaat weg. Of zoals **Léo Ferré** het zo mooi zong: 'Avec le temps, va, tout s'en va.'»

### DE NEURO-WETENSCHAPPER: 'VAN EEN GEZOND BREIN NAAR EEN ZIEK'

Neurowetenschapper **Gert Ter Horst** stopte welgeteld zesentwintig studenten met liefdesverdriet – evenveel mannen als vrouwen – één voor één in een MRI-scanner. Vervolgens confronteerde hij hen met een foto van hun ex en liet hij hen nog wat piekeren over hun verloren liefde. Ter Horst: 'Bij onze proefpersonen was de breuk nooit langer dan zes maanden geleden. De relatie moest minstens tussen één jaar en anderhalf jaar hebben geduurd.' Met zijn onderzoek wilde Ter Horst eigenlijk het fenomeen 'chronische stress' onderzoeken. Doorgaans gebeurt zo'n onderzoek met dieren: ze geven proefkonijnen dagelijks elektroshocks aan de poten en jagen zo hun *stresslevels* de hoogte in. Ter Horst: 'Bij een mens is zoiets natuurlijk onethisch. Maar toen een student van me het idee opperde om eens iets met liefdesverdriet te doen, ging er plots een lichtje branden: 'Hey, liefdesverdriet is chronische stress.' Het



**Therapeut Wilfried Van Craen: 'Mensen lijken tegenwoordig bang te zijn van verdriet. Of beter: ze zijn bang van rouwenden, omdat die hen confronteren met hun eigen verdriet.'**



**Neurowetenschapper Gert Ter Horst: 'De symptomen van liefdesverdriet lijken erg op die van een depressie – het komt er zelfs ontzettend dicht bij – maar het is níét hetzelfde.'**

doel is te weten te komen hoe een gezond brein verandert in een ziek brein, want dat is uiteindelijk wat er gebeurt als je liefdesverdriet hebt.' **Gert Ter Horst** «Bij liefdesverdriet zien we op de hersenscans een afname van de activiteit in het limbisch systeem – ons emotionele brein, zeg maar. Wat dat precies betekent, dat zijn we nog volop aan het uitzoeken. Alvast frappant is dat die afname bij vrouwen veel dramatischer is dan bij mannen.

»Ik vermoed dat het om een soort beschermingsmechanisme van de hersenen gaat. Bij chronische stress jaag je in principe je hersenactiviteit naar omhoog, en dat kan natuurlijk niet blijven duren. Vergelijk het met een chemische fabriek: die kan mischien een week op toptoeën draaien, maar daarna begint ze systemen uit te schakelen, anders explodeert de boel. Zo kan ons brein ook twee, drie, misschien wel acht weken op toptoeën draaien, maar daarna zegt het: 'Jongens, als ik zo doorga, dan komt het niet goed.' Hier en daar gaat het wat systemen op een lager pitje zetten. Dat zou dus de verlaagde hersenactiviteit in bepaalde gebieden kunnen verklaren. Bij een confrontatie met een foto van de ex zegt het brein: 'Hola, het wordt me hier te veel. Ik neem wat gas terug.' Die verminderde hersenactiviteit zal je onvermijdelijk ook terugzien in het gedrag: mensen met liefdesverdriet zijn minder alert, slapen meer

en ga zo maar door. Bij depressieve patiënten zien we een gelijkaardige afname van activiteit in bepaalde hersendelen.

»Momenteel ben ik bezig een groep mensen onder de scanner te leggen die *happy in love* zijn. Bij hen verwacht ik net het tegenovergestelde: dat hun brein gaat oplichten als een kerstboom bij het zien van een foto van de partner.» **HUMO** U deelde uw proefpersonen op in een groep met véél liefdesverdriet en een groep met weinig liefdesverdriet.

**Ter Horst** «Dat deden we door hen op een schaal van één tot tien te laten aangeven hoeveel last ze ondervonden van hun relatiebreuk. Nu zou je verwachten dat dat verschil ook merkbaar is in de hersenen, maar wat bleek? Confronteer je beide groepen onder de scanner met een foto van hun ex, dan is er geen verschil te zien in hun brein. Iedereen heeft er even veel last van, althans volgens onze hersenen.» **HUMO** Het gekke is dat liefdesverdriet ook voor een opstoot van liefde lijkt te zorgen: zelfs als de relatie op het eind verre van ideaal was, ga je je ex na de breuk toch idealiseren.

**Ter Horst** «Dat hebben we ook ondervonden in ons onderzoek: we hebben mensen een *passionate love scale* laten invullen en daarop scoort de ex nog altijd vrij hoog. Daar zit dopamine wellicht voor iets tussen: die

chemische stof komt vrij als we verliefd zijn, maar mij zou het niks verbazen als ze ook na de breuk nog een rol speelt. Het woord 'liefdesverdriet' zegt het zelf: het verdriet komt door het verliefde gevoel dat je nog steeds hebt. Ben je dat kwijt, dan gaat ook het verdriet weg.»

**HUMO** Daarnet had u het over een ziek brein: is liefdesverdriet dan een ziekte?

**Ter Horst** «Mensen met liefdesverdriet scoren heel hoog op een depressieschaal. Ongeveer de helft van onze vrouwengroep scoort op die schaal boven de 20 en dat betekent dat ze aan een milde depressie lijden – bij een zware depressie scoor je boven de 27. De mannen niet, trouwens: bij hen scoorden er slechts twee boven de 20. Daaruit kan je volgens mij besluiten dat mannen anders reageren op liefdesverdriet. In Nederland heb je de RTL-reeks 'Divorce', over drie mannen die elk op hun eigen manier aan het scheiden zijn. De eerste dagen trekken die mannen naar de kroeg, feestvieren en vrouwen versieren – hun verdriet verdrinken, zo luidt het cliché. In die eerste periode lijken ze niet aan liefdesverdriet te lijden. Bij hen komt dat pas in een later stadium, na een maand of vier, vijf. Volgens mij benaderen ze in die reeks heel erg de realiteit: mannen stellen het verdriet uit, terwijl vrouwen eerder een acute reactie hebben op een breuk.»

**HUMO** Mensen met liefdesverdriet vertonen volgens u wel tekenen van een depressie, maar depressief zijn ze niet.

**Ter Horst** «Nee. In het hele cohort dat wij hebben gescreend, hebben we slechts twee of drie mensen verloren, omdat ze antidepressiva waren gaan nemen. Dat sloot hen uit voor verder onderzoek.

»De symptomen van liefdesverdriet lijken erg op die van een depressie – het komt er zelfs ontzettend dicht bij – maar het is níét hetzelfde. In ons onderzoek leek het mij dat de ondervraagden er nog in slaagden hun verdriet te relativiseren. Zolang je dat kan, heb je mijns inziens geen depressie. Een depressieve patiënt zit in een stadium dat hij dat niet meer kan: hij laat zich helemaal leiden door de ziekte. De mensen met liefdesverdriet waren ook zeer gemotiveerd om mee te ►



# De wetenschap van het liefdesverdriet [1]



► werken aan ons onderzoek. Ze zagen het als een deel van hun werkingsproces. Als je gelijkaardig onderzoek doet bij mensen met een depressie, gebeurt het vaak dat ze op de dag van de scan niet komen opdagen: ze zijn te moe of voelen zich er niet toe in staat.

»Toegegeven: het speelt wellicht mee dat onze proefpersonen tussen achttien en vijftig jaar oud waren. Jonge mensen zijn nog flexibel, zien makkelijker in dat er nog wel andere liefdeskandidaten op de markt zijn. Ik heb geprobeerd om mensen tussen veertig en vijftig te pakken te krijgen, maar dat lukte absoluut niet: twee of drie maanden na de breuk zijn die niet in de stemming om aan wetenschappelijk onderzoek mee te doen. Daar kan ik me wel wat bij voorstellen: na zo'n jarenlange relatie staat hun hele leven op z'n kop. Zeker voor de vrouwen: zij blijven vaak de zorg voor de kinderen op zich nemen en zitten met het laagste salaris.»

## **HUMO Heeft liefdesverdriet eigenlijk ook een functie?**

**Ter Horst** «Interessante vraag. Je kan je dezelfde vraag stellen over depressie: wat is de functie van een depressie? Wetenschappers nemen steeds vaker aan dat er bij een depressie een vorm van neuro-inflammatie plaatsvindt in het brein – een infectie, zeg maar. We weten dat bij andere ontstekingsaandoeningen, zoals een griep, mensen zich moe en suf voelen en de neiging hebben zich op hun eentje terug te trekken. Het nut daarvan is dat zo'n griepige persoon de rest van de groep niet gaat besmetten – of de stam, als je teruggaat naar de tijd dat we nog in de rimboe leefden. Als depressie inderdaad een soort ontstekingsreactie is, dan zou je het in dat perspectief kunnen verklaren: het zich terugtrekken uit de groep is dan een karakteristiek gedrag.

»Misschien moet je het zien in termen van een kosten-batenanalyse: liefdesverdriet geeft je de tijd die je nodig hebt om je batterijen weer op te laden, zodat je opnieuw de energie krijgt die je nodig hebt om in een nieuwe relatie te stoppen. Je kan ook geen goeie nieuwe relatie beginnen met een nieuwe partner als je niet voldoende afscheid hebt genomen van je ex. Het schoonmaken van je brein, het afstand nemen: het hoort er allemaal bij.»

## **HUMO Als liefdesverdriet volgens u geen depressie is, dan helpen antidepressiva ook niet.**

**Ter Horst** «Ik ben sowieso geen onverdeelde fan van antidepressiva. Ik vind niet dat het zo'n goeie medicijnen zijn. Let op: antidepressiva hebben wel degelijk een effect. Volgns mij werken ze het best bij angststoornissen.»

## **HUMO Komt er bij liefdesverdriet dan geen angst kijken?**

**Ter Horst** «Angst voor wat, dan? Dat je nooit nog een andere partner zal vinden? (Lachje) Tja, dat kan wel.

»Nee, ik zou aanraden om niet al te snel naar antidepressiva te grijpen bij liefdesverdriet. Een bijkomend probleem met die pillen is dat ze vooral getest worden op mannen. Bij vrouwen – ook bij vrouwelijke proefdieren – heb je altijd een hormonale cyclus en dat beïnvloedt onvermijdelijk de werking van de medicatie. Bij mannen is die hormonale balans veel stabiel. Logisch dus dat de farmaceutische industrie mannelijke proefkonijnen verkiest boven vrouwelijke. Bovendien ziet het mannen- en vrouwenbrein er nagenoeg hetzelfde uit, dus denken onderzoekers: 'We doen de proef bij mannen en vertalen de resultaten gewoon naar vrouwen.' Maar er is wel degelijk een enorm verschil: ik zie het vrouwenbrein als een Apple-computer, terwijl het mannenbrein meer een IBM-computer is. Allebei kunnen ze precies hetzelfde, maar ze werken op een totaal andere manier.

»Als je me vraagt wat ik de beste remedie vind tegen liefdesverdriet, dan moet ik al die zelfhulpwebsites gelijk geven: 'Kom je huis uit! Ga stappen! Trek naar het strand!' Zeker bij vrouwen: vooral zij hebben er baat bij om er vaak met vriendinnen over te praten. Sociale steun reduceert stress. Collega's en vrienden moeten zich bewust zijn van het probleem, doen het beter niet af met: 'Hou eens op met dat gezeur. Je hebt het al drie keer verteld.' Nee, geef hen de kans het nog een keer te vertellen, want dat helpt bij de verwerking. Anders is een echte depressie niet meer veraf, en dan zijn ze nog veel verder van huis.»

## **HUMO Scans tonen dus dat liefdesverdriet een duidelijk merkbaar effect heeft tussen onze oren. Maar pijnigt het ook ons hart?**

**Ter Horst** «Daarop kan ik volmondig 'ja' antwoorden. Je kan proefper-

sonen onder de scanner een chemische stof toedienen die de hartvaten doet samentrekken, waardoor ze een pijn ervaren als bij een hartinfarct. Op de scans zie je dan welke hersengebieden met dat soort pijn aan het hart worden geassocieerd. Wat bleek? Dat net dezelfde hersengebieden worden geactiveerd bij liefdesverdriet. Je mag het woord 'hartzeer' dus letterlijk nemen.

»We zijn momenteel nog met een andere studie bezig: we stoppen mensen met liefdesverdriet in een rijnsimulator. Midden in hun rit ondervragen we hen over hun ex. Bedoeling is om te achterhalen wat het effect is van de stress van je liefdesverdriet op je rijprestaties. Nu zeg je misschien: 'Je gaat me toch niet vertellen dat mensen met liefdesverdriet niet met de auto mogen rijden!' Maar zo gek vind ik die gedachte nog niet. De testresultaten zijn nog niet binnen, maar het zou me absoluut niet verwonderen dat onze rijprestaties sterk lijden onder het verdriet.

»Bij de hersenscanproef vroegen we onze proefpersonen ook hoe vaak ze nog dachten aan hun ex. Sommigen antwoordden: 'Twintig uur per dag.' Tja, dan ga je me niet vertellen dat je nog normaal kan functioneren. Je kan misschien nog wel werken, maar je arbeidsprestaties zullen er zeker onder lijden. Niet dat alle werkgevers meteen ziekedagen moeten gaan voorzien voor liefdesverdriet, maar aan de andere kant: iemand die voor de kost zware machines moet bedienen, die geef je misschien beter even de tijd om z'n breuk te verwerken.

»We doen liefdesverdriet makkelijk af met: 'Ach, da's niet zo erg. Je moet er gewoon even door.' Maar als je het hele fenomeen systematisch gaat bestuderen, dan kom je tot de conclusie dat het toch dramatischer is dan we denken. Het zal heus niet bij iedereen even erg zijn, maar er is een groep mensen die er wél extreem van afziet.»

**Hanne Van Tendelo**

Illustratie Jan Van Der Veken

## **KOPPEN XL: LIEFDESRECEPTEN**

Eén, dinsdag 12 februari, 22.30

**VOLGENDE WEEK  
DE GEZONDHEIDS-  
ECONOM EN DE BIOLOOG**

# 'Verliefdheid is een oogziekte die je blind maakt voor de mankementen van de ander'