

De  
liefde  
volgens  
Sergio



Sergio Vyent

De  
liefde  
volgens.  
Sergio



Hartstochtelijke verhalen van  
de bekendste koppelaar van Nederland



ISBN 978-90-225-9290-8

ISBN 978-94-0231-659-9 (e-book)

ISBN 978-90-528-6446-4 (audio)

NUR 400

Vormgeving en illustraties: Ingrid Bockting

Auteursfoto: © Frank Ruiter

Vertaling citaten: Nicole Jansen

© 2021 Sergio Vyent en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

*De liefde volgens Sergio* werd opgetekend door Matthijs Kleyn

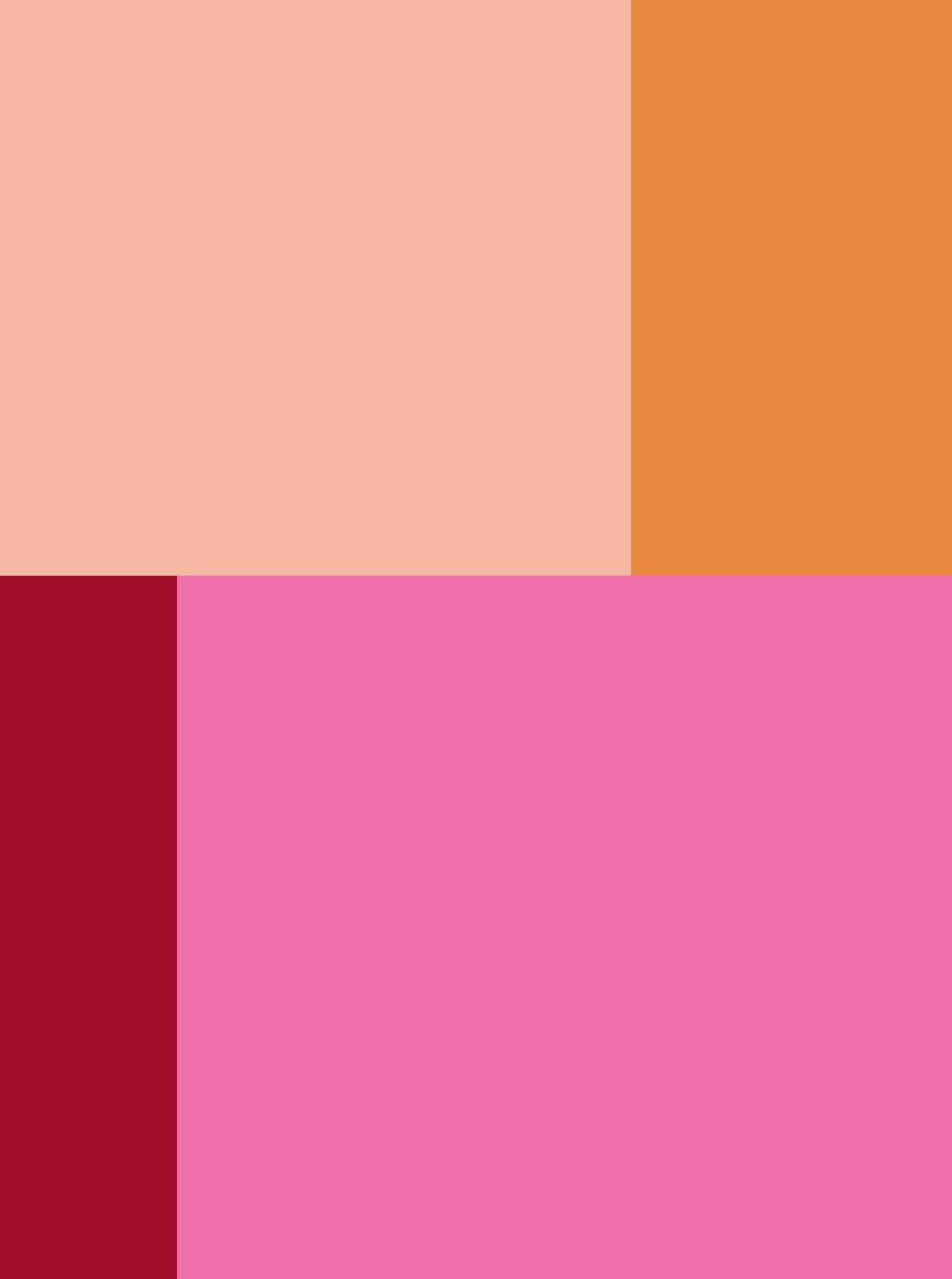
Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes &

Bisseling Literary Agency te Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOOR MIEN



# Inhoud

Voorwoord –  
Liefde is overal

- 1 Liefde voor  
het leven 19
- 2 Liefde voor  
jezelf 27
- 3 Liefde voor  
je eerste liefde 33
- 4 Liefde voor  
je partner 41
- 5 Liefde voor  
je ex 53



- 6 Liefde voor  
een avontuurtje 61
- 7 Liefde voor  
je kind 67
- 8 Liefde voor  
je huisdier 75
- 9 Liefde voor  
je moeder 81
- 10 Liefde voor  
je vader 87
- 11 Liefde voor  
je broer of zus 95
- 12 Liefde voor  
een overledene 103

13	Liefde voor een vriend	109
14	Liefde voor je idool	115
15	Liefde voor je werk	123
16	Liefde voor eten	131
17	Liefde voor seks	137
18	Liefde voor muziek	143
19	Liefde voor kunst	149

20	Liefde voor je littekens	157
21	Liefde voor je land	163
22	Liefde voor je fouten	171
23	Liefde voor je geloof	177
24	Liefde voor wat je hebt (en niet hebt)	183
25	Liefde voor de liefde	189
	Citaten	194
	Playlist	199
	Dankwoord	201



# Voor woord

---



# Liefde is overal

---

Al jaren klampen mensen me op straat vast om over de liefde te praten. Ze herkennen me van televisie en zien Sergio de maitre d', de koppelaar en ultieme connaisseur op het liefdesgebied. Vaak leggen ze heel persoonlijke vraagstukken aan me voor. Ze willen bijvoorbeeld weten hoe ze moeten omgaan met een relatie die vastloopt, hoe ze hun ex terug kunnen winnen, hoe ze iemand mee uit moeten vragen. Ik vind het heerlijk om over de liefde te praten, maar ik zou nooit beweren dat ik er verstand van heb. Ik weet ook niet precies hoe het werkt en ik heb geen antwoord op alle vragen. In plaats daarvan probeer ik zo goed mogelijk naar die mensen te luisteren en iets over mezelf te vertellen, over hoe ik iets heb ervaren. Vaak ontstaat er dan een gesprek en geven mensen uiteindelijk zelf antwoord op hun vraag. En dat is maar beter ook. Want de waarheid is voor iedereen anders, zoals de liefde voor iedereen anders is. Het enige wat ik van de liefde weet, is wat ik er zelf van gezien heb. En van heb gevoeld natuurlijk, want van alles wat je met de liefde kunt doen, is die gewoon ervaren het allermooist.

Ik kan je dus helaas niet vertellen hoe je liefde kunt vinden of kunt houden. Ik kan je wel vertellen hoe ik de liefde zie, hoe ik die ontdekt heb en hoe ik die nog steeds probeer te doorgronden. Ik hoop je daarmee te inspireren om zelf te proberen de liefde te ontdekken, om antwoorden op je vragen te vinden. Laten we af en toe door dit boek bladeren om onszelf eraan te herinneren hoe bijzonder het is om liefde te ervaren. Want ook in mijn geval had het weinig gescheeld of ik was de liefde nooit tegengekomen.

Liefde gaat wat mij betreft verder dan alleen romantische relaties. Echte liefde smeult. In je hart, in je hoofd. Het maakt je warm als je er even aan denkt. Of als de persoon van wie je houdt je vastpakt of je in de ogen kijkt. Het gaat mij ook om de liefde die je voelt voor je kinderen, of voor je idool, voor je hond, voor je allerbeste vriend. Daarvoor ga je door het vuur. Het zijn gevoelens die altijd blijven branden, al zijn er heus periodes dat het vuurtje bijna dooft. Dat is niet erg, want echte liefde vlamt altijd weer op. Het startpunt is de liefde die je van je ouders ontvangt. Onvoorwaardelijke liefde. Dat gevoel kende ik niet tot Mien het me gaf.

Dit boek draag ik daarom op aan haar. Mien zorgde voor mij toen mijn eigen ouders daar niet toe in staat waren. Na de dood van haar man vulde Mien in het Brabantse Waalre haar eenvoudige rijtjeshuis met pleegkinderen die ze een warm nest kon bieden. Niet omdat ze zelf geen kinderen had, want haar eigen kinderen woonden ook in dat huis, maar omdat ze gewoon vond dat ze nog wel plek voor ze had. Zo kwam ik als tiener ook bij haar terecht toen ik verdwaald was geraakt in de omgeving. Het leven was er idyllisch. Je zette de deur open en je stond op de hei en rende door de bossen. Ik, opgegroeid in Amsterdam, miste de stad geen seconde. Mien was heel liefdevol en enorm geduldig. Ze luisterde naar je, maar ze snapte het ook als je je niet open durfde te stellen door de dingen die je had meegemaakt. Dan liet ze je met rust. Ze kon ook streng zijn: na het eten moest er worden afgewassen en afgedroogd. Dat was niet erg, want ze nam in de drie kwartier dat het duurde echt de tijd voor je, voor iedereen in die kleine keuken. Ze zorgde voor regelmaat en rust. Ze stopte je 's avonds in en kuste je welterusten. Dan vertelde ze dat ze van je hield. Maar het belangrijkste wat Mien deed, was je het gevoel geven dat je kind mocht zijn, dat je vrij mocht zijn. Dat je mocht uitzoeken waar je goed in was en wat je het liefste zou willen. Daarom mocht ik van Mien op atletiek en daar bleek ik goed in: op mijn zeventiende werd ik Nederlands kampioen verspringen. Mien steunde me daar al die tijd in. Uiteindelijk kwam mijn zus er ook wonen. Waar we als gevolg van onze moeilijke thuissituatie uit elkaar moesten, bracht Mien ons weer samen en gaf ons liefde.



Mien is er sinds kort niet meer, toch zie ik haar liefde nog overal om me heen, in de kleinste dingen. In dit boek heb ik geprobeerd om die liefde te ontleden in 25 verhalen. Omdat emotie, en dus de liefde, voor mij onlosmakelijk verbonden is met muziek, is er achterin ook een playlist opgenomen met alle nummers die ik noem in dit boek. Er komt vast iets voorbij dat je aanspreekt, misschien herken je alle vormen van liefde wel. En als dat niet zo is, dan weet je wat je nog te wachten staat als je je hart blijft volgen. Want hoe cliché het ook klinkt: liefde is overal te vinden, zolang je maar blijft zoeken.



1

Liefde voor  
het leven

# ‘Dienstbaarheid is de huur die je betaalt voor je plek hier op aarde.’

Muhammad Ali

---

*In de plaats van haat en nijd, vrijheid vrede en menselijkheid*

*(En een beetje warmte)*

*Ziet reeds gloort de dageraad die ons 't licht gaat brengen*

*De zon die aanstonds alle kwaad op aarde zal verzengen*

*Want, we zijn toch op de wereld om mekaar om mekaar om mekaar om mekaar*

*Te hellepe niewaar*

*Jaa, we benne op de wereld om mekaar om mekaar om mekaar om mekaar*

*Te hellepe niewaar*

Deze tekst komt uit een liedje dat nog ouder is dan ik zelf ben, maar nog steeds heel actueel is – of zelfs actueler dan ooit. Het liedje beschrijft waarom we op de wereld zijn, het vertelt waar het leven om draait. Ik ben nu in de vijftig, en ik begrijp het leven nog steeds niet. Toch kom ik weleens mensen tegen die het wel denken te snappen, die het helemaal voor elkaar denken te hebben. Met hen zou ik niet willen ruilen. Ik denk namelijk dat er van het leven constant iets te leren valt, dat er altijd iets is wat je niet helemaal kunt doorgronden. Er zijn zoveel dingen waardoor ik van het leven hou: de vrijheid om keuzes te maken, de mogelijkheid om elke dag opnieuw te kunnen beginnen, de wisseling van de seizoenen en de verschillende werelden die dat oplevert.

Maar als er één ding is dat Mien me heeft geleerd, is het dat het belangrijk is om niet alleen maar met jezelf bezig te zijn, maar om ook te luisteren naar anderen en aandacht voor hen te hebben. Zorg er in het leven voor dat je niet continu jezelf op de voorgrond plaatst, geef die ruimte ook eens aan iemand anders. Dat kan een geliefde zijn, een vriend of zelfs een wildvreemde. Iemand die totaal anders is dan jij en die volstrekt andere opvattingen over het leven heeft. Dat iemand anders in het leven staat, betekent niet dat hij of zij meer of minder gelijk heeft dan jij. Veroordeel die opvattingen dus ook niet. Dat is soms moeilijk, zeker als het over bijvoorbeeld heftige maatschappelijke of religieuze zaken gaat. Ik probeer me altijd zo veel mogelijk in een ander te verplaatsen en tot op zekere hoogte te begrijpen waar diegene vandaan komt. Zolang je dat probeert – omdat we nu eenmaal met zijn allen tegelijk op deze planeet leven – dan zou het kunnen dat je het leven op een gegeven moment begint te zien zoals dit liedje het beschrijft.

En tuurlijk moet je het niet al te letterlijk nemen, want als iedereen er zijn levensmissie van zou maken om een ander te helpen, komt niemand nog aan zichzelf toe. Dan zou de wereld stil komen te staan en zijn we alsnog verloren. Maar ik kan me verbazen om mensen die echt alleen maar naar zichzelf kijken, die zich niet eens bewust zijn van het lot van een ander als het naast ze op straat ligt. Want juist die connectie met andere mensen, het continu in beweging blijven en leren, is wat het leven mooi en waardevol maakt.

Een tijdje terug liep ik door mijn straat, ik was op weg naar huis met boodschappen. Ik zag aan de overkant een man, een vrouw en een kind. Die man zakte een beetje in elkaar, zijn vrouw probeerde hem te ondersteunen. Er liepen allemaal mensen voorbij, maar niemand bleef staan. Ik zette m'n spullen neer en stak de straat over. Ik heb tegen die vrouw gezegd dat ze 112 moest bellen en op haar kind moest letten, ondertussen legde ik die man in een stabiele zijligging en probeerde hem wakker en alert te houden. Terwijl ik op mijn knieën naast die man zat, zag ik een stoet aan mensen voorbijtrekken die niks deden. Die gewoon doorliepen. De man bleek een hartaanval te hebben. In de ambulance is hij gered, maar sindsdien kijk ik anders naar de wereld. Wat kunnen we zelfzuchtig zijn. Wat onattent. Pas als we elkaar echt zien – elkaars worstelingen en pijn en ook elkaars geluk – en daar rekening mee

houden of zelfs bij willen helpen, dan is er sprake van begrip. Dan is in mijn optiek de cirkel rond. Die cirkel hoeft trouwens niet perfect rond te zijn. Die mag best butsen hebben. Er zijn zoveel dingen in het leven waar je van kunt houden, maar ook zoveel waar je verdrietig van kunt worden. Dat maakt het zo complex. Het is dus ook niet erg om soms vragen te hebben of ergens mee te worstelen. Als het helemaal helder voor je is hoe alles werkt – als er dus ook niks meer te ontdekken valt – dan gaat wellicht ook de lol eraf.

Ik vergelijk het weleens met schaken. Met een vriend zet ik om de zoveel tijd een schaakspel op. We zijn aan elkaar gewaagd, die vriend en ik. De ene keer wint hij en de andere keer win ik. Nu zou ik daar verandering in kunnen brengen door te gaan oefenen, in mijn eentje tegen een computer elke avond. Maar dan zou ik te goed worden. Dan wil die vriend straks niet meer met me schaken, omdat hij bij mij alleen nog kan verliezen. Zo werkt het in het leven ook: als je er te goed in bent en alleen maar wint, als je perfect wordt, voelen andere mensen zich verliezers naast je en sta je er op den duur alleen voor. Het is belangrijk om ook zwak te durven zijn, om ook je mindere kanten te erkennen en die te laten bestaan. Je mag rotdagen hebben en je mag je zwaktes aan anderen tonen. En om hulp durven vragen. Dan is de kans groter dat je die krijgt en zul je de hulpvraag van een ander ook eerder herkennen. Dan wordt het leven een stuk mooier, want dan helpen we elkaar. En daarvoor zijn we op de wereld, niewaar?





‘Mensen zeggen altijd  
dat je niet iedereen  
tevreden kunt stellen.  
Volgens mij is dat  
onzin. Waarom zou  
je het niet proberen?  
Denk aan al die  
mensen waar je iets  
voor zou kunnen  
betekenen.’

Kanye West

# DE VIJF BESTE LIEDJES OM HET LEVEN MEE TE VIEREN

## **Ain't Got No, I Got Life**

JAAR: 1968

ARTIEST: Nina Simone

ALBUM: 'Nuff Said!

1

Al mijn hele leven houdt dit liedje mijn kin omhoog en mijn rug recht. Als ik me alleen voel, het gevoel heb dat niemand om me geeft en ik geen idee heb wat ik met mijn leven aan moet, vertelt mevrouw Simone me dat het al bijzonder genoeg is om überhaupt een leven te hebben. Ze zingt geen geld te hebben, geen baan, geen stijl, geen vader en geen moeder, geen liefde, geen god en geen geloof. Het voelt alsof ze naast me staat en haar pijn mijn hart inzingt wanneer ik me ook zo voel. En dan ineens slaat ze een arm om me heen en wijst me op wat we wel hebben: hersens, hoofd, benen, armen, ogen en oren om mee te horen. Een glimlach, een hart, een ziel, een lever, een rug en een leven. Dat ik dan ineens weer aankan.

## **Love's in Need of Love Today**

JAAR: 1976

ARTIEST: Stevie Wonder

ALBUM: Songs in the Key of Life

2

Dit liedje duurt zeven minuten en dat is nog steeds veel te kort. Het is het eerste nummer van een van de beste albums aller tijden. De boodschap is de meest essentiële van het leven: er is meer liefde nodig en wel meteen. Haat is er al genoeg, haat is overal, en het maakt te veel kapot. Daarom is er geen tijd te verliezen en moet er extra liefde worden gegeven. Stuur jouw liefde daarom alvast rond, want zelfs de liefde komt in het leven liefde tekort.

## **What The World Needs Now Is Love**

JAAR: 1965

ARTIEST: Jackie DeShannon

ALBUM: This is Jackie DeShannon

3

De boodschap van dit nummer is eigenlijk dezelfde als van 'Love's in Need of Love Today': er is meer liefde nodig. Maar waar Stevie Wonder het minutenlang durft te scanderen, hebben de mensen achter 'What the World Needs Now Is Love' een stuk minder lef. Er zijn vele versies van deze evergreen opgenomen, de bekendste is waarschijnlijk die van Dionne Warwick. Het liedje werd door schrijver Burt Bacharach in eerste instantie aan haar aangeboden, maar zij vond het te belerend. Bacharach twijfelde