

Liever verliefd!

Met de lente op de stoep ontdooit de wereld en wie heeft er dan geen zin om hartstochtelijk verliefd te worden? Spannende kriebels, dromen en zweven. Maar wat is verliefdheid? Waarom voelen wij vlinders? En waarom gaat het altijd weer over?

| door Tanya van der Spek | illustratie Willeke Pleunis

Als twee mensen verliefd op elkaar worden, dan beginnen de vogels onbedaarlijk te fluiten, kleurt God de hemel roze & indigo & violet, bloeien overal veldbloemen, stromen de heerlijkste geuren over het land en komt Robert ten Brink of Ron Brandsteder langs om er een lullig filmpje over te maken', schrijft Ronald Giphart in zijn boek *Ten Liefde!*. Hondenstront op de stoep wordt ineens een lekkernij als ik verliefd ben", grapt een *Zij aan Zij*-redacteur. Dat geldt ook voor Belinda (31). Ze heeft bijna een jaar verkeer met Yolanda en is nog steeds stapelverliefd. "Bijna elke keer als ik haar zie, voel ik vlinders in mijn buik, bijvoorbeeld als ze 's morgens de trap afkomt met nat haar en een mooi pak aan. Drie keer ben ik opnieuw verliefd op haar geworden zoals de eerste keer dat ik haar zag. Als ze haar haar opzij gooit en me lachend aankijkt: het is een onbeschrijflijk gevoel alsof mijn adem wordt afgesneden. Ik voel me in de wolken, hotel-debotel, stapelgek. Alles wat ik doe moet het beste zijn voor haar." "Blozen, nerveus, nul komma nul zelfvertrouwen, knikkende knieën," beaamt Daisy (19). Ze is biseksueel en nu in het geheim verliefd op een man. "Ik denk dat verliefdheid bij mij pas fijn gaat voelen op het moment dat ik zeker weet dat het wederzijds is. Tot die tijd voel ik me alsof ik in een achtbaan zit, dan weer blij en dan weer down. Ik word moe van mezelf omdat hij dag en nacht in mijn gedachten is." Elly (42) heeft sinds vier maanden wat met Henny. "Kijk ik naar haar, kan ik nooit een glimlach onderdrukken. Ik ben vrolijk, voel me stralen. Ik wil haar knuffelen en vertroetelen, ik wil met haar vrijen, haar blij maken en ik wil altijd weten wat zij van iets vindt. Ik mis haar als ze weg is. Continu sms-en hè. In het begin durfde ik haar niet recht aan te kijken als we in een café zaten. Ik wist niet waar ik mijn handen moest laten, zat dom te giechelen. Ik eet minder en ga vaker naar de zonnebank."

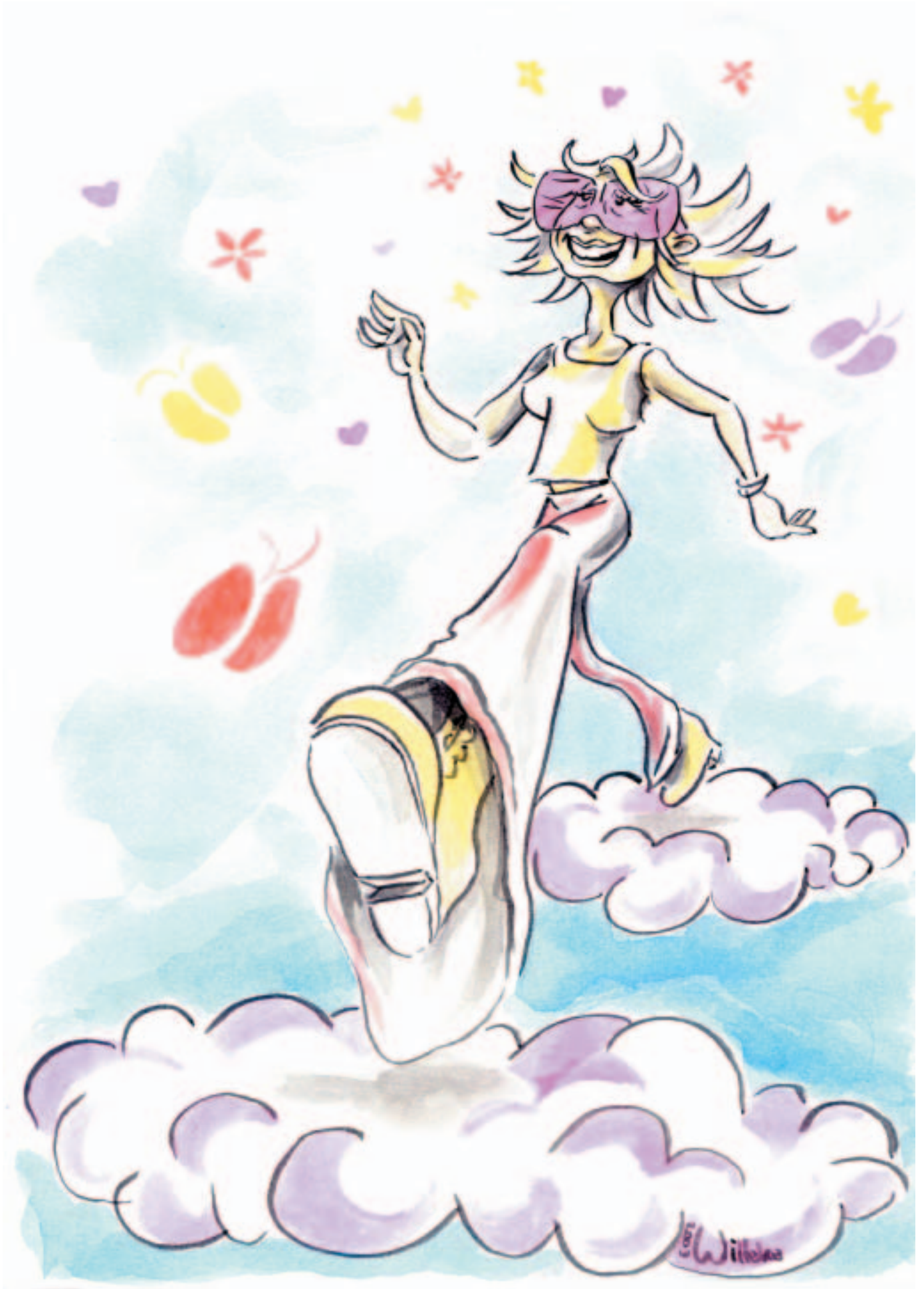
Belinda: "Ik doe meer aan mijn uiterlijk, ga vaker sporten, denk aan de lijn. Ook ben ik veel emotioneler dan anders. Soms huil ik van geluk als zij al slaapt en ik nog wakker ben. Dan voel ik een warme gloed door mijn hele lichaam."

Pleziercentra in je hersenen

Verliefdheid. Een tijdelijke gekte? Een verslaving? Je lijkt totaal overgeleverd aan de ander. Volgens de dikke Van Dale is verliefd zijn: 'vervuld van een sterk verlangend, onrustig makend gevoel voor iemand'. Psycholoog Carl Jung zei: "Als twee personen elkaar ontmoeten lijkt het op wat er gebeurt als twee scheikundige stoffen met elkaar in contact komen: is er een reactie dan veranderen ze allebei in iets anders." Je verandert en er gebeurt iets in je lichaam. Waar komen de vlinders vandaan? Het heeft alles te maken met neurotransmitters in de hersenen. Dat zijn stoffen die prikkels overdragen tussen zenuwcellen en tussen zenuwcellen en spieren. De neurotransmitters dopamine en noradrenaline geven je energie, houden je wakker en onderdrukken honger. Ze kunnen je energiek, opgewonden en intens gelukkig maken. Noradrenaline laat je hart sneller kloppen en remt je spijsvertering, dat zijn de zogenaamde vlinders in je buik. Het voelt als de drug XTC, die serotonine vrijmaakt. Je beleeft alles intenser, bent actief en je staat open voor anderen. Bij verliefde mensen zakt het serotonineniveau veertig tot zestig procent onder het normale niveau en je wordt net zo labiel als een ernstig obsessief iemand, aldus een Italiaanse psychiater. Tijdelijke gekte dus! En het kan verslavend werken. Verliefd zijn stimuleert, zoals eten en drinken, de pleziercentra in de onderste hersenhelft. Mensen zijn uit op genot en willen dit gedrag dus graag herhalen. Sommige mensen 'maken' zichzelf verliefd, omdat ze zin hebben in kriebels. Dat kan. Als je je heel erg openstelt voor verliefdheid of een relatie, als je je op iemand focust en jezelf vertelt hoe leuk zij wel niet is, komen de vlinders vanzelf als zij voorbij loopt.

Niet iedereen gelooft hierin. Daisy: "Ik denk dat je verliefdheid absoluut niet kunt regelen! Je hebt je gevoelens niet in de hand. Plotseling word je verliefd, niet omdat je het wilt." >>

"...je wordt net zo labiel als een ernstig obsessief iemand"





"Verliefdheid kan tot twee jaar duren, de ene vrijpartij na de andere"

De meeste mensen zullen dan ook spreken van 'het overkomt me plotseling' of 'het was liefde op het eerste gezicht'. Zo ook bij Belinda. "Ik kwam Yolanda tegen in een gaycafé. We raakten aan de praat. Ze had ogen waarin ik verdronk en haar lach, daar smolt ik van weg. Het was liefde op het eerste gezicht. We dronken en van het een kwam het ander. Ik bleef slapen en eigenlijk waren we al verliefd. Maar ik had in mijn hoofd dat ik niemand meer hoefde omdat ik eerder erg gekwetst was en Yolanda zei ook duidelijk dat ze geen relatie wilde. Ik was verliefd, maar anders dan anders. Een week later ging ik terug naar het café en daar stond ze gelukkig weer. Uit zelfbescherming negeerde ik haar, maar toen bleek dat ze spijt had van haar afwijzende houding, durfden we toe te geven dat we elkaar leuk vonden. Zo zijn we voorzichtig een relatie met elkaar begonnen. Ik ben oprecht verliefd. Niet om uiterlijk, niet uit eenzaamheid, niet voor de lol maar echt op mijn meisje!" Daisy wordt altijd langzaam verliefd. "Allereerst moet iemands uitstraling mij aanspreken. Ik denk dat mensen een relaxte, nuchtere indruk op me moeten maken. Als ik met hem of haar praat en veel dingen gemeen blijik te hebben, groeit mijn interesse. En pas op het moment dat er een tinteling door me heen gaat wanneer ik aan diegene denk, realiseer ik me dat ik verliefd ben." Elly: "Ik heb wel eens liefde op het eerste gezicht gekend. Je kunt ook drie uur lang verliefd zijn in een discotheek en de dag erna is het voorbij. Met Henny is het langzaam gegroeid. Ze is moeilijk te doorgronden. We raakten via via bevriend en ik ontdekte hoe langer hoe meer geweldige eigenschappen achter haar gesloten houding. Ze is

grappig, slim, trouw, zorgzaam, avontuurlijk en levenslustig. Ondertussen was zij al gek op mij. Ik vond het doodeng om een vriendschap om te zetten in een romance maar ik kon de kriebels niet meer ontkennen en mijn interesse niet meer verbergen. Toen bleek het in bed ook nog te klikken!" Belinda: "Seks is ook anders als je verliefd bent, het is letterlijk 'de liefde bedrijven', veel intenser."

Truc van de natuur

Waarom wordt de mens verliefd? Psychiater Sigmund Freud noemde het 'een gefrustreerde seksuele interesse'. Zodra de lakens zijn gedeeld, zou het weer over zijn. Maar dat blijkt in de praktijk niet waar. Verliefdheid kan tot twee jaar duren, de ene vrijpartij na de andere. Twee jaar lang kun je die roze bril dragen, zie je haar onhebbelijkheden niet of vind je die alleen maar schattig, zucht, zwijmel. Verwaarloosde vrienden, altijd bij haar willen zijn, zij is de mooiste en je kunt de hele wereld aan omdat zij van jou houdt. Het geeft je, naast momenten van onzekerheid 'vindt ze me nog wel leuk?' ook veel zelfvertrouwen. Maar na twee jaar is je lichaam wel gewend geraakt en dus immuun geworden voor alle stofjes die je high maken. Dan stopt de verliefdheid en komt de differentiatiefase, schrijft Ingrid Sikking in het Algemeen Dagblad. Opeens zie je de verschillen tussen haar en jou en storen jullie je aan elkaar. Als de relatie standhoudt, komt de rapprochementsfase (verzoeening) waarin je niet meer hoeft te vechten om jezelf te mogen zijn. Vanaf dan wisselen individuele activiteiten en intimiteit elkaar af. Verliefdheid is overgegaan in liefde, houden van. Het kan natuurlijk ook dat je ontdekt dat er eigenlijk niets over is. Verliefdheid kan zelfs overgaan in walging. Iemand van wie je intens hebt gehouden kun je immers even zo intens haten. Maar waarom dus verliefdheid? Zodat wij mensen relaties aangaan! De mens is een relationeel wezen: liefde geven, liefde ontvangen en erkenning krijgen, dat is alles wat zij wil. Filosoof Arthur Schopenhauer noemde verliefdheid 'de truc van de natuur om de soort in stand te houden'. De opvatting is onderdeel van de evolutionaire psychologie, die probeert menselijk gedrag terug te voeren op de functie die dat gedrag heeft in de overleving en voortplanting.

Verliefdheid moet mensen tot seks en dus voortplanting verleiden. Liefde is het middel dat een paar bindt met elkaar en met hun kroost. Worden de kinderen liefdevol verzorgd, vergroot dat de overlevingskansen. Soms zie je dat een man van middelbare leeftijd zijn vrouw verlaat voor een jongere minnares. De kinderen staan inmiddels op eigen benen, dus hij kan dit nest verlaten om een ander nest te bouwen. Zoveel mogelijk nakomelingen in de wereld zetten, dat is het oerinstinct van de man. Alles leuk en wel, maar hoe zit dat dan met lesbiennes en homo's? Worden die verliefd, dan ligt er negen maanden later niet opeens iets schattigs in een wieg. "Er bestaat geen wetenschappelijk onderzoek naar verliefdheid onder lesbiennes"

Ben ik in beeld?

Veel vrouwen zeggen "Ik had helemaal niet in de gaten dat ze verliefd op mij is!". Hier wat tips die erop kunnen wijzen dat JIJ het object van affectie bent!

- Zij wil het continu over jou hebben, met jou en anderen
- Ze geeft je veel en vaak complimentjes
- Ze is erg geïnteresseerd in jou
- Ze hoort vrienden uit over jou
- Ze heeft een goed humeur
- Ze zoekt via allerlei smoezen contact met je
- Ze fluit en zingt
- Ze straalt
- Ze kijkt soms iets te lang
- Ze is vaak in jouw buurt en probeert jouw aandacht te trekken
- Ze bloost en wordt nerveus als ze jou ziet
- Ze wil je bij alles helpen
- Ze geeft je kadootjes en attenties
- Ze wil jouw goedkeuring en jouw mening
- Ze lacht erg hard om jouw grapjes
- Ze vindt het heel belangrijk als jij meegaat met uitjes

nes en homo's dus je kunt alleen speculeren", zegt psychologe Pieterneel Dijkstra die zelf in haar onderzoek omtrent jaloezie wel de gayvariant belicht. Sterker nog, de evolutionaire psychologie weet zich helemaal geen raad met homoseksuelen. "Niet alleen kan het niet verklaren waarom homo's verliefd zouden zijn, maar überhaupt kan het niet goed verklaren waarom homo's bestaan. Immers, het is onduidelijk waarom en hoe homoseksualiteit bijdraagt aan overleving en voortplanting. Een mogelijke verklaring die wel eens wordt gegeven is dat homo's zich vroeger, in de oertijd maar ook tot een aantal decennia geleden, wel degelijk voortplantten. Het zelfbewustzijn van 'ben ik hetero of homo?' kwam toen vaak pas later dan de voortplanting. Mensen zijn jong vruchtbaar en kunnen zich dus vroeg voortplanten, hetgeen ook vaak gebeurde in een tijd waarin geen voorbehoedsmiddelen bestonden en mensen niet erg oud werden. Omdat de meeste mensen hetero zijn en de norm hetero is, zullen mensen in eerste instantie dus geneigd zijn zich hieraan te conformeren. Het is daarom goed mogelijk dat mensen zich pas, als ze al kinderen hadden, realiseerden dat ze op hun eigen sekse vielen." Dat was toen. Hoe het nu is weet niemand. Wat wel bekend is, is dat er geen verschil is tussen de verliefdheden van mannen en vrouwen. Verliefde mensen denken allemaal in beelden. Ze fantaseren en zien zichzelf bijvoorbeeld door het gras rollen met het object van hun affectie of samen een ijsje delen. Uit onderzoek is wel gebleken dat mannen en vrouwen met de roze bril op spontaan in een klassiek rolpatroon vervielen – hoe geëmancipeerd hun denkwijze ook was. Vrouwen gingen druk strijken en mannen gingen klusjes doen en haantjesgedrag vertonen. Maar hoe het bij lesbiennes, homo's of transseksuelen zit, blijft een raadsel.

Marktwaarde

Psychologe Sybille Labrijn schrijft erover in haar boeken *Nu alleen de liefde* nog en *Cupido in gevaar*. Zij schrijft dat iedereen een partner zoekt die ongeveer dezelfde 'marktwaarde' als zij of hij heeft: iemand die even knap, even intelligent of even sociaal vaardig is. 'Niet minder, dan voelen we ons bekocht. Maar ook niet meer, uit angst dat we die ander dan toch weer kwijt zullen raken. Is de ander minder knap, dan moet dat ergens worden gecompenseerd, bijvoorbeeld door intelligentie of sportieve prestaties. De weegschaal moet in evenwicht zijn', zegt ze in het AD. Veel verliefde vrouwen vonden hun liefje al bij de eerste ontmoeting opvallend aantrekkelijk maar net zo velen herinneren zich niet eens waar of wanneer zij haar voor het eerst heeft gezien. Liefde op het eerste gezicht komt eigenlijk weinig voor. Wie de ander meteen een lekker ding vindt, wordt het snelst verliefd, dus wie knap is, heeft meer aanbidders dan een lelijk eendje. Maar, zo zegt Labrijn, schoonheid is niet puur uiterlijk gerelateerd, het gaat ook om de manier van kijken en bewegen, lichaamshouding en mimiek. Het allerbelangrijkst aan een crush is overigens dat je denkt werkelijk een kans te maken bij jouw liefde, de droom moet werkelijkheid kunnen worden. Ook is uit onderzoek gebleken dat we vallen op personen die iets bekends hebben, iets vertrouwds. Daarom hoor je zo vaak dat een partner trekjes heeft van een van de ouders!

Verliefdheid is er dus zodat het nageslacht overleeft maar sommige mensen worden verliefd om zelf te kunnen overleven. Bijvoorbeeld als troost wanneer je verlaten bent door een grote liefde. Dan zoek je warmte bij een *transition girl*, een overgangsmeisje, waarna je vaak, het is keihard, weer een andere grote liefde ontmoet. Verliefd zijn als overlevingsstrategie zie je ook bij depressieve mensen en mensen die weinig tot geen eigenwaarde kennen. Elke verliefdheid kent een mate van afhankelijkheid. 'Zij kan mij maken of breken,' hoor je vaak. Je kunt je intens rot voelen wanneer zij jou geen aandacht geeft, je kunt kotsen van verdriet wanneer zij jou verlaat voor een ander, maar je zult weten 'ik heb altijd mezelf nog'. Een partner moet immers een aanvulling zijn, geen opvulling. Dat geldt niet voor depressieve of extreem onzekere mensen. Zij zitten niet lekker in hun vel en storten zich in een verliefdheid met de hoop en verwachting dat de partner alles compenseert wat zij tekortkomen. Zij hoeven dan niet aan zichzelf te werken want ze zijn alleen gefixeerd op de partner. Omdat zij zich zo onvoorwaardelijk geven, kunnen relaties ondanks geweld en alcoholmisbruik standhouden. Als de partner genoeg heeft van het verstikkende en afhankelijke gedrag en vertrekt, zijn de verliefden nergens meer. Altijd zal blijken dat je voor een succesvolle relatie eerst van jezelf moeten houden voordat je je liefde met een ander kunt delen.

Maar alle verliefde mensen doen uit liefde gekke dingen. Elly heeft eens verkering gehad met een onaantrekkelijke jongen omdat ze verliefd was op zijn zus. Een wat oudere *Zij aan Zij*-redactrice heeft op haar veertiende een dag lang in de cel gezeten omdat ze voor haar meisje sinaasappelen had gestolen van een groentekar, net toen twee agenten te fiets om de hoek kwamen. Daisy's studie wil maar niet lukken. "Tijdens college zie ik iedereen druk schrijven, terwijl ik wazig voor me uitstaar." En Belinda is zelfs een jaar naar Australië geëmigreed

"Elke verliefdheid kent een mate van afhankelijkheid"

voor de liefde. Ondanks alle waanzin is verliefdheid een waardevol ding. Voor verliefde kinderen en pubers betekent verliefdheid dat ze uit het kleine kringetje van het gezin worden gehaald, ze beginnen zich los te maken van hun ouders. Omdat verliefdheid ook onzekerheid kan oproepen, krijg je meer inzicht in je eigen persoonlijkheid. Je vraagt je af wie je bent en of je leuk genoeg bent voor de ander. En tot slot, ook al krijg je moeilijkheden binnen je relatie, de herinneringen aan die eerste mooie tijd en de hechte band die toen is ontstaan, kan jullie er vast en zeker doorheen slepen. Renate Dorrestein in *Heden, ik*: "Zoals de wereld voor alle verliefden altijd verbluffend mooi is en tot in alle details klopt, zo zie ik plotseling niets dan schoonheid om me heen en ruik ik in de uitlaatgasen de frisse, vage geur van zomergras". Verliefd worden, wie heeft er geen zin in? ●