

Verliefdheid? Nee, dank je...

Eerst verliefdheid, daarna de relatie; voor veel mensen een vanzelfsprekend 'een-tweetje'. Maar soms raak je jezelf door verliefdheid helemaal kwijt. Liefde die geleidelijk groeit, werkt misschien wel beter.

door Reza Bakhtali illustratie Kees van Nes

Persoonlijk vind ik verliefd zijn – als het überhaupt gebeurt – best vervelend. Je zou me in die staat gerust ontoerekeningsvatbaar kunnen noemen. Eerst al die onzekerheid en stress en vervolgens gelukzalig, met een onnozele glimlach door het leven. Kunnen we die verliefdheid niet gewoon lekker overslaan?

Of een relatie kan ontstaan zonder verliefdheid is cultureel gebonden, vertelt dr. Sandra Langeslag, die onderzoek doet naar verliefdheid aan de Universiteit van Missouri in St. Louis.

Vuurwerk

„In Westerse landen begint het gros van relaties met verliefdheid, maar in collectivistische culturen – veelal in Azië – is dat minder het geval. Gedwongen huwelijken zijn natuurlijk afschuwelijk. Maar gearrangeerde huwelijken, waarbij sprake is van inspraak, kunnen wel degelijk gelukkig zijn”, aldus de onderzoeker.

Zelfverkozen relaties die starten met vuurwerk, zijn volgens Langeslag niet altijd zaligmakend. „Er zijn bij ons in het westen immers veel scheidingen en relaties die stuklopen. Het is niet per se zo dat onze manier tot zoveel gelukkigere relaties leidt.”

Een probleem van verliefdheid kan zijn dat je niet jezelf bent. Langeslag: „Verliefdheid noe-

men we geen stoornis, maar het heeft wel er wel kenmerken van”, zegt de onderzoeker. „Je bent obsessief en verslaafd aan die persoon. Gelukkig is dat maar tijdelijk.”

André (45) uit Amsterdam herkent het. „Ik ben weleens verliefd geweest op een jongen en dat was waanzinnig. Maar ik verloor wel mezelf. Deed alles om die jongen maar te plezieren, ten koste van wie ik werkelijk ben. Als ik bij hem was, was dat magisch. Maar als mens ging ik ver van mezelf staan. Dat hou je niet vol, dat werkt niet.”


Ook lastig aan verliefdheid: als de vlinders in je buik zijn verdwenen, kan er paniek ontstaan. Langeslag: „Sommige mensen gaan uit elkaar als de passie weg is. Dat is natuurlijk prima en een eigen keuze. Maar dan heb je wel weinig kans op een langdurige relatie. Verliefdheid duurt bij de een langer dan bij de ander, maar is altijd tijdelijk. Vroeg of laat gaat het over in 'houden van'.”

Verliefdheid is dus geen garantie voor 'ze leefden nog lang en gelukkig'. Carla Ketelaar, liefde-expert en auteur van het boek *De laatste liefde, vind je eindman*, heeft zelf ondervonden hoe je een gelukkige relatie kunt hebben zonder 'smoor' te zijn geweest. „Ik heb een stabiele fijne relatie die rustig is ontstaan. Er was vrij snel 'houden van', in plaats van verliefdheid. Het kan goed zonder toeters en bellen.”

**Vroeg
of laat
gaat het over
in houden van**

Gelijkmatig

Ook André kwam na zijn heftige romance een ander tegen. „We



vonden elkaar erg leuk, maar waren niet verliefd. Met hem heb ik het rustig en gelijkmatig opgebouwd. We zijn uiteindelijk heel lang gelukkig geweest.

Fysiek is het natuurlijk fijn als je verliefd bent, maar je leeft toch op een roze wolk en ziet de dingen niet zoals ze in werkelijkheid zijn. Dat kun je wat mij betreft beter eerder in de relatie ontdekken, dan later."

Heldere blik

Ketelaar beaamt het gevaar van die valkuil. „Je wordt verliefd op iemand, terwijl je diegene helemaal niet zo goed kent. Dat komt omdat je bij verliefd zijn vooral met jezelf bezig bent. Hoe kan ik die persoon voor mij winnen? Hoe gaat de relatie eruit zien? We projecteren onze diepste wensen op de ander en dat noemen we dan verliefdheid."

„Het is niet zo dat relaties die beginnen met verliefdheid, fout zijn, integendeel. Maar ik ontmoet veel mensen die vasthouden aan het ideaalbeeld, en denken dat het niet goed zit als 'dat gevoel' er niet is."

„Het gaat vaak mis als het gevoel verdwenen is. De dingen die je zo leuk vond, kunnen juist gaan irriteren, omdat je vanuit jezelf hebt gerekend. Dat hij zo goed kan luisteren blijkt bijvoorbeeld helemaal niet zo leuk, want hij zegt nooit wat!"

Ketelaar vervolgt: „Bij houden van gaat het veel meer over de vraag wat jij voor de an-

'Op een roze wolk zie je de werkelijkheid een beetje vertekend'

Hormonenparade

Er gebeurt van alles in ons lichaam als we verliefd zijn. Onze hartslag gaat omhoog, we beginnen te blozen en krijgen het warm als de begeerde persoon in kwestie in de buurt is. Er komen ook allerlei hormonen in ons lichaam vrij. Onder meer testosteron, waardoor het seksuele verlangen wordt aangewakkerd. Daarnaast zorgt het 'knuffelhormoon' oxytocine ervoor dat we gehecht raken aan de ander. En dan is er ook nog het hormoon endorfine dat euforisch maakt... Geen wonder dat verliefdheid ook heerlijk kan zijn!

der kunt betekenen. Hoe kan ik jou het beste helpen en steunen? Daarbij haal je het beste in elkaar naar boven."

Nooit perfect

Ook belangrijk om in je achterhoofd te houden: relaties zijn nooit helemaal perfect. Ketelaar: „Er is altijd wel iets in de ander wat je niet bevalt. Ga daar maar van uit. Als je het voor tachtig procent goed hebt samen, dan heb je een toprelatie. En die twintig procent waar je wat van vindt: lekker laten."

Voor André is het inmiddels wel duidelijk: „Verliefdheid is voor mij absoluut geen vereiste. Ik denk zelfs dat je zonder, juist betere en gezondere keuzes maakt met betrekking tot je levenspartner." ♦