

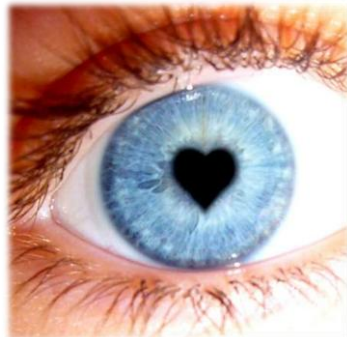
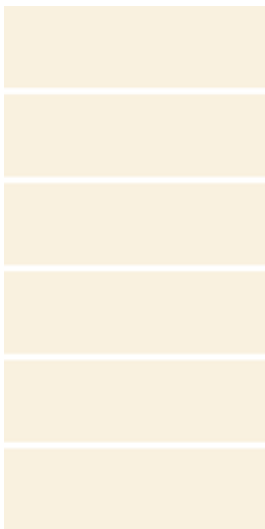


Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Onstuimige liefde

Ze houd van mij ... ze houd niet van mij



Euforisch en ...

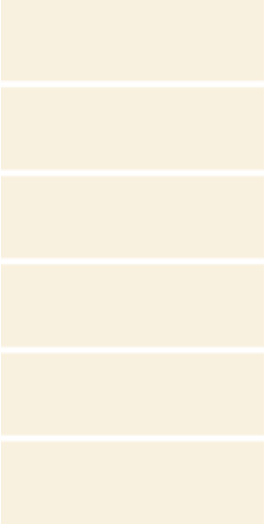
Het begint met een **'liefdesflits'**, een plotseling opkomende besef dat iemand een speciale betekenis voor je heeft gekregen, ineens het middelpunt van je gedachten vormt. Het kan om een oude vriend gaan, of een meisje met wie je twee keer aan de praat bent geraakt in de kroeg. Het kan de broer zijn van een vriendin, of een collega op het werk. Het kan iemand zijn met wie je al enige tijd vrijblijvend scharrelt of juist iemand die je tot dusverre nauwelijks serieus nam als liefdeskandidaat. Maar om wie het ook gaat, het dramatische inzicht vormt het startpunt van een gemoedstoestand die de Amerikaanse psychologe Dorothy Tennov in de jaren zeventig van de vorige eeuw bestempelde als *limerance*, het plotseling overspoeld worden door een intense romantische belangstelling voor een ander persoon. **Het aanvangstadium van verliefdheid.**

Na de liefdesflits beginnen zich onwillekeurig steeds vaker gedachten op te dringen aan het **'object van de liefde'**, zoals Tennov het noemt. Je denkt ineens weer aan een grap die zij maakte, je ziet haar gezicht voor je, je vraagt je af of zij ook boeken leest. Je herinnert je zijn passie voor film, bedenkt dat hij een leuke jas heeft, hoopt dat hij ook van Thais eten houdt, in het begin nemen die overpeinzingen nog niet zo veel tijd en concentratie in beslag. Maar na enige tijd kun je aan bijna niet anders meer denken. Vrijwel alle gedachten zijn dan gewijd aan die ene persoon. Voor andere zaken lijkt nauwelijks nog ruimte te bestaan in het hoofd. De meest onbeduidende dingen die verband houden met de geliefde, worden uitvergroot. Ze lijken ineens van levensbelang.

Voor de **positieve aspecten** van de beminde vallen op. Haar mooie haren, haar lieve persoonlijkheid, haar intelligentie. Zijn recht witte tanden, zijn vrolijke uitstraling, zijn gevoel voor humor. Het is allemaal even verbluffend en fantastisch. Dat haar stem piept en heupen iets te breed zijn, dat hij krom loopt en flaporen heeft, wordt ergens in het achterhoofd nog wel geregistreerd, maar in het voorhoofd onmiddellijk afgedaan als onbelangrijk. Of beter nog, als **uniek en charmant.**

Zij houd van mij ... ze
houd niet van mij

23-02-2011 pag. 1



Dit dagdromen gaat gepaard met intense gevoelens van hoop en anticipatie, maar **ook onzekerheid**. Duizenden vragen schieten door het hoofd. Wat vindt zij van me? Zou ze ook aan mij denken? Gaat ze bellen voor een nieuwe afspraak? Vindt hij mijn heupen niet te breed? Ben ik wel leuk genoeg? Wil hij niet liever iemand die jonger is, of muzikaler, of sportiever?

In Tennyson's beroemd geworden onderzoek naar wat er in de hoofden en harten van mensen gebeurt als ze verliefd worden, kwam nog een ander opvallend verschijnsel aan het licht : **de onvervalste angst om afgewezen te worden**. Die angst zou wel eens de verklaring kunnen zijn voor het geschutter en gestamel, de trillende handen, de hevige aanvallen van transpiratie, de blozende wangen, de opgelatenheid en het gevoel van totale zwakte die bij limerence horen.

Limerence, zoals geponeerd door psycholoog Dorothy Tennov, is een poging tot een wetenschappelijke studie in de aard van romantische liefde. De betekenis van het woord, dat door Tennov in 1977 werd gemunt, is *onvrijwillig* cognitief en emotionele staat waarin een persoon een intense romantische wens voor een andere persoon voelt, *limerent* voorwerp.

Misverstand

Typisch **westerse burgerlijke flauwekul**, zo dachten veel cultureel antropologen tot in de jaren zeventig nog over onstuimige liefde tussen twee volwassen mensen. Ze haalden allerlei onderzoeken onder primitieve volkeren aan om te bewijzen dat er in grote delen van de wereld geen sprake is van liefde bij de paarvorming. Land, koeien, schapen, daar gaat het in de meeste culturen om als een man en vrouw worden samengesmeed tot echtpaar. Zelfs in het Westen waren tot een eeuw geleden verstandshuwelijken nog heel gangbaar. Met passie en genegenheid hadden die verbintenissen niets van doen.

Maar dat er in de wereld veel mensen gedwongen worden tot een huwelijk zonder dat ze van elkaar houden, wil niet zeggen dat die mensen niet in staat zijn tot harstocht en liefde. Het betekent alleen dat ze niet de kans krijgen om verliefd te worden op iemand van hun eigen keus, laat staan ermee te trouwen.

Het groteske misverstand dat liefde geen universeel verschijnsel is maar westerse aanstellerij, is inmiddels afdoende gecorrigeerd door diverse wetenschappers, onder wie de antropologen William Jankowiak en Edward Fischer. In een studie van 166 verschillende culturen vonden zij in 147 culturen de bewijzen voor het bestaan van gepassioneerde liefde. De Amerikaanse sociaalpsycholoog Elaine Hatfield kwam tot dezelfde conclusie. **'In alle culturen die ik bestudeerde, hebben mensen elkaar hartstochtelijk lief,' stelt zij onomwonden**. Sterker nog, overal ter wereld komen de gevoelens van verliefdheid overeen, ontdekte Hatfield, die samen met Susan Sprecher in 1986 de 'Passionele Liefde Schaal' in de wetenschap introduceerde. Met deze psychologische test kan wereldwijd de graad van verliefdheid gemeten worden aan de hand van **symptomen als idealisering van de geliefde, verlangen naar lichamelijke en emotionele afhankelijkheid**. En niet te vergeten : **algemene opwinding, verhoogde energie, hyperactiviteit, slapeloosheid, gebrek aan eetlust, impulsiviteit, euforie, angst en depressie**. Kortom, alle verschijnselen van 'die onverdraaglijke zenuwkriebel', zoals de Britse dichter Wylan Auden verliefdheid typeert.

Zij houd van mij ... ze
houd niet van mij

23-02-2011 pag. 2

Helena en Paris in Troje, Qianlong en Wiang Fei in Beijing, Suleyman en Roxolana in Istanboel, Romeo en Julia in Verona, Napoleon en Joséphine in Parijs. De wereldgeschiedenis zit vol met dramatische verhalen over goden en godinnen, keizers en concubines, mannen en vrouwen, jongens en meisjes die hartstochtelijk verliefd waren op elkaar.



Al dan niet verzonnen of verdicht. Ze vormen het beste bewijs dat passie niet alleen van alle culturen is, maar ook van alle tijden.

Het is **overduidelijk** een aangeboren hardnekkige neiging van de mens om op een zeker moment in vuur en vlam te raken van een ander. **Maar waarom?**

Olifanten

Waarom worden we verliefd? Waarom worden de meeste mensen tenminste eenmaal in hun leven, maar soms wel vaker, ondergedompeld in wat de Amerikaanse essayist Henry Louis Mencken 'een toestand van louter zinsverdooving' noemt. Met z'n heftige, ingewikkelde, vaak zelfs tegenstrijdige gevoelens die ons volledig van ons à propos brengen. Veel wetenschappers vragen zich af wat het nut kan zijn van die vreemde ziekte die zo hardnekkig lijft voortbestaan in de diersoort mens. Want de meeste andere diersoorten doen niet zo moeilijk. Die flirten en flikflooiën wat en hupsakee, voor je het weet is de klus geklaard en hebben ze zich voortgeplant. Gevoelens van verliefdheid komen er niet aan te pas. Hoewel... er was eens een aantrekkelijk olifantje genaamd Tia, dat deel uitmaakte van een grote groep Afrikaanse olifanten in het Amboseli National Park in Kenia. Tia had veel sjans van jonge mannetjes die zich voortdurend in haar omgeving ophielden en achter haar aan renden om te paren. Maar Tia was niet te strikken. Ze holde hard weg en wist de stoere knapen stuk voor stuk van het lijf te houden. Ze wilde niks van ze weten omdat ze haar oog had laten vallen op een reusachtige oude en lelijke olifant genaamd Bad Bull, die maar wat stond te zwaaien met zijn enorme met groenwit schuim bedekte penis waaruit voortdurend stinkende urine spoot. Het duurde even voor ze hem zo ver had, maar toen Bad Bull zich eindelijk liet verleiden, werden de twee zo verliefd op elkaar dat ze wel drie dagen onafscheidelijk bleven. Tussen het copuleren door knuffelden ze non-stop op zijn olifants, door hun slurven en koppen tegen elkaar te schuren. Toen was de liefde over. Big Bull ging op zoek naar een ander vrouwtje, Tia bleef een beetje verdrietig achter. Bioloog Cynthia Moss, die de olifanten observeerde en verslag deed van deze korte affaire in haar *Elephant Memories*, schrijft: 'Persoonlijk weet ik niet waarom Tia zo nodig wilde paren met Bad Bull. Maar misschien zag ze iets in hem wat ik niet zag.'

Charles Darwin was ervan overtuigd dat dieren in staat zijn tot passie, genegenheid en andere complexe emoties die verband houden met liefde, waaronder achterdocht en jaloezie. Hij schrok er zelfs niet voor terug om af en toe het woord 'liefde' te gebruiken in zijn observaties van verschillende diersoorten. Maar hij is wel een van de weinige biologen gebleven die zo ver durfde te gaan. Over het algemeen wordt liefde, en zeker die korte dwaze toestand van verliefdheid, als iets typisch menselijk beschouwd. Maar omdat het zo'n wijdverbreide hardnekkige eigenaardigheid is, voelen wetenschappers toch de behoefte om er verklaringen voor te zoeken.

Zij houd van mij ... ze
houd niet van mij

23-02-2011 pag. 3



Borgsom

Volgens geleerden als de evolutiepsycholoog David Buss en econoom Robert Frank is **heftige liefde en passie een list** van moeder natuur om twee personen gedurende enige tijd zo sterk aan elkaar te binden, dat ze geen belangstelling meer hebben voor andere aanbiedingen op de relatiemarkt. Want stel je voor dat de mens alleen op rationele gronden een partner zou uitkiezen om mee te paren. Dat zou betekenen dat hij onmiddellijk weer vertrekt als er iemand te krijgen is die aan nog meer voorwaarden van de ideale partner voldoet. Met als gevolg dat de kinderen die negen maanden na het paren ter wereld komen, verwaarloosd en in de steek gelaten worden voordat ze voor zichzelf kunnen zorgen.

Dergelijk opportunisme is niet bevorderlijk voor de instandhouding van de soort, en dus heeft de natuur iets bedacht om het te vermijden. **‘Liefde is sterker dan verstand,’** stelt David Buss. Gedeelde gevoelens van verliefdheid zorgen er volgens hem voor dat iemand, in weerwil van betere opties, toch bij zijn geliefde blijft. Zelfs als die ziek, arm of om andere redenen minder aantrekkelijk wordt. Juist omdat die gevoelens zo heftig zijn, mogen ze volgens econoom Robert Frank gerust beschouwd worden als een **kostbare emotionele investering in de relatie**. Frank spreekt zelfs van een **‘hoge borgsom’**, want twee mensen die hevig verliefd zijn, kunnen niet elkaar gaan zonder daarvoor beiden een flinke emotionele prijs betalen. De borgsom bevordert volgens Frank dat twee geliefden tenminste een paar jaar bij elkaar blijven om voor hun nakomelingen te zorgen.

Heldenmoed

Volgens een andere theorie is verliefdheid in de oertijd ontstaan om de **vijandigheid** tussen de menselijke stammen op de Afrikaanse savanne te kunnen trotseren. Voor goede sterke nakomelingen was het belangrijk dat jonge mannen buiten hun eigen kleine stam gingen zoeken naar iemand om mee te paren. Maar dat was een beangstigende onderneming, want voor je het wist werd je in de bush een kopje kleiner gemaakt. Er moest dus iets zijn wat het de moeite waard maakte om de angst te overwinnen en toch die vreemde stammen op te zoeken. De grote onweerstaanbare beloning was verliefdheid, met haar vloedgolf aan heerlijke euforische gevoelens.

In weer een andere theorie wordt verondersteld dat verliefdheid dient om ons te **verblinden** tijdens de partnerkeuze. Helaas voldoen de meeste mannen niet aan het universele ideaalbeeld van de macho met zijn brede schouders, smalle heupen, vierkante kaak. De meeste vrouwen hebben geen wespentaille, grote borsten en lief babygezichtje. Om te voorkomen dat we allemaal achter die paar uitzonderingen aan gaan die deze eigenschappen wel bezitten, en de rest van de potentiële kandidaten om mee te paren geen blik waardig keuren, heeft de natuur in ieder mens de capaciteit ingebouwd om verliefd te worden. Dat wil zeggen : om met een door verlangen vertroebelde lens naar een potentiële liefdespartner te kijken en in hem of haar een schoonheid te zien die voor andere niet zichtbaar is. Dank aan Tia en haar Bad Bull. Met dit handige ingebouwde verblindingsmechanisme zorgt de natuur ervoor dat vrijwel iedereen uiteindelijk zo'n liefdespartner vindt. **Sterker nog, dat iedere verliefde man of vrouw er dik tevreden mee is.**

Breinscans



Deze boeiende theorieën zijn niet helemaal uit de lucht gegrepen. Bij het besturen van de lichamelijke verschijnselen van verliefdheid is duidelijk geworden dat er inderdaad allerlei dingen in het hoofd en lief gebeuren die de binding tussen twee mensen bevorderen, angsten reduceren en een heldere blik op de werkelijkheid vertroebelen.

Eerst het hoofd. Sinds de jaren negentig van de afgelopen eeuw is het mogelijk om met behulp van scantechnieken de verschillende

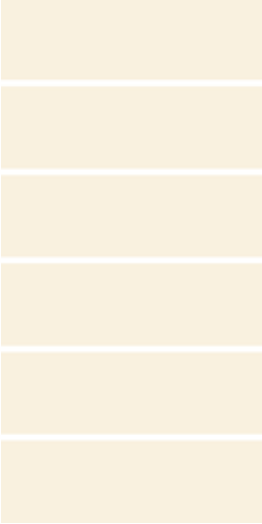
onderdelen en de werking van het brein te bestuderen, zonder het te hoeven beschadigen. De afgelopen jaren zijn wetenschappers overal op de wereld druk bezig om uit te zoeken wat er in de hersenen gebeurt **bij het beleven van angst, afkeer, agressie, walging, maar ook empathie, euforie en liefde.** Aanvankelijk waren ze vooral geïnteresseerd in de negatieve emoties, omdat die veel persoonlijke en maatschappelijke problemen veroorzaken. Maar ook omdat dergelijke emoties beter zijn op te roepen in laboratoriumsituaties. Het is nu eenmaal makkelijker om een proefpersoon bang of kwaad te maken, dan om zijn medeleven of liefde op te wekken.

Toch hebben wetenschappers zoals de Engelse Andreas Bartels en Semir Zeki zich daar niet door laten afschrikken. Zij onderzochten de werking van de hersenen van proefpersonen die naar eigen zeggen *truly, madly an deeply in love waren*, en die hoog scoorden bij de verliefdheidstest. Die zelfs enigszins begonnen te transpireren als ze naar een foto van hun geliefde keken. Bartels en Zeki lieten deze stapelverliefde proefpersonen in een functionele MRI-scan kijken naar een foto van hun partner, terwijl door middel van een magnetische resonantie de activiteiten in verschillende hersengebieden zichtbaar werden gemaakt. Ter controle lieten ze de proefpersonen ook naar neutrale foto's kijken van andere mensen, die uiterlijk wel een beetje leken op de geliefde partner.

Hersengebieden

Wat bleek? Bij het zien van een foto van hun partner, lichtten in het brein van de verliefde proefpersonen **vier kleine hersengebiedjes** op waarin niets gebeurde, als ze naar een neutrale foto keken. Het gaat om gebiedjes in het **limbisch systeem**, het hersenonderdeel dat hoe dan ook altijd betrokken is bij het teweegbrengen en reguleren van emoties. Dat was dus geen grote verrassing. Maar opmerkelijk was wel dat de patronen van de hersenactiviteit in het limbisch systeem duidelijk anders waren dan de patronen die gevonden zijn in andere onderzoeken naar hersenactiviteit bij positieve gevoelens.

Bij verliefdheid gebeurt dus **niet hetzelfde** in de hersenen als bij gevoelens van **gelukzaligheid of euforie** die door andere zaken dan liefde worden opgeroepen, zoals bijvoorbeeld drugs. Verliefdheid vormt daarom, volgens de enthousiaste onderzoekers, *'niet alleen in psychologisch, maar ook in neurologisch opzicht een afzonderlijk deelgebied van het spectrum van euforische gemoedstoestanden'*.



Onstuimige liefde is, om het maar even duidelijk te stellen, **uniek en onvergelijkbaar** met andere extatische gevoelens. Zo is de hersenactiviteit bij verliefdheid ook anders dan bij louter seksuele lust. Want daarbij worden juist gebieden actief die gelegen zijn in de hypothalamus.

Liefdesmodules

Deze vier deelgebiedjes in de hersenen spelen een cruciale rol bij het genereren van **gevoelens van verliefdheid**. Ze mogen daarom volgens Bartels en Zeki aangemerkt worden als gespecialiseerde '**liefdesmodules**', die waarschijnlijk elk een eigen functie hebben.

Een ervan ligt in de frontale cingulaire cortex, het hersenonderdeel dat we gebruiken om onze eigen gevoelens en die van anderen te herkennen. De tweede liefdesmodule is te vinden in de diep in de cortex gelegen insula, waar onze zintuiglijke waarnemingen worden geïntegreerd in ons gevoelsleven. Dit deelgebiedje in de insula maakt bij verliefdheid overuren door aan alle binnenkomende informatie een bijzondere interpretatie te geven. Zoals bijvoorbeeld bij waarnemingen die uit de maagstreek komen. De prikkelingen daar lijken door de liefdesmodule in de insula vertaald te worden in fladderende sensaties, oftewel '**vlinders in de buik**'.

Liefdesmodules drie en vier bevinden zich in respectievelijk de nucleus caudatus en het putamen. Dit zijn hersengebieden die onder andere actief worden bij seksuele opwindning. Deze liefdesmodules zorgen waarschijnlijk voor de erotische spanning die zo'n belangrijk onderdeel vormt van de liefdeskoorts. Bartels en Zeki zagen niet alleen dat vier deelgebieden in de hersenen erg actief zijn bij verliefdheid, maar ook dat andere onderdelen van het brein juist opvallend weinig activiteit vertonen. Vooral in de rechterhelft van het brein vonden zij tijdens hun experimenten verschillende 'stilgelegde gebieden', zoals ze het zelf noemen. Het zijn vooral gebieden die een rol spelen bij negatieve ervaringen en emoties. Zoals de amygdala, het centrum van verdriet, angst en woede. '**Liefde maakt dus niet alleen gelukkig, maar ook dapper en zachtaardig,**' aldus de twee onderzoekers. Verder wordt bij verliefdheid ook de rechterfrontaalkwab geïnactiveerd. Dit is het deel van het brein dat juist overactief is bij verdrietige en neerslachtige mensen.

Moederliefde

Overigens ontdekten Bartels en Zeki in een vergelijkend onderzoek tussen de werking van de hersenen bij **romantische liefde of bij moederliefde**, dat er opvallend gelijkenissen zijn. Wanneer een moeder in de scanner naar een foto van haar kind kijkt, lichten te dele dezelfde hersengebieden op als wanneer iemand die verliefd is naar een foto van zijn beminde kijkt. Maar opmerkelijk is ook dat bij beide typen liefde dezelfde hersencentra die een rol spelen bij het beoordelen van personen en bij negatieve emoties, zijn uitgeschakeld. Er zijn neutraal gezien dus wel overeenkomsten tussen sterke moederliefde en niet minder sterke romantische liefde. Moeders die zeggen 'een beetje verliefd' te zijn op hun kind, maar dan zonder erotische gevoelens, spreken de waarheid. Verliefde meisjes en vrouwen die de neiging hebben een beetje te 'moederen' over hun partner, kunnen voortaan gewoon hun frontale cingulaire cortex en insula de schuld geven. Jongens en mannen die zich wat beschermend 'vaderlijk' gedragen tegenover hun partner, kunnen dat ook gerust doen, vooruitlopend op onderzoek dat bewijst dat vaderliefde op dezelfde plekken tussen de oren zetelt als moederliefde. Dat onderzoek moet nog wel gedaan worden, want wat vaderliefde betreft heeft de wetenschap nog heel wat in te halen. Maar de uitkomst van dergelijk onderzoek laat zich raden.

Biochemie

De twee Engelse onderzoekers waren overigens niet de eersten die naar liefde in de hersenen zochten. De wereldberoemde Amerikaanse antropoloog Helen Fisher, ook wel de grand lady van het biochemische liefdesonderzoek genoemd, ging hen voor. Zo romantisch als haar onderwerp van onderzoek is, zo onromantisch is haar overtuiging dat liefde geen verheven emoties, maar gewoon een primaire drift zoals honger en lust. Liefde is wel sterker en hardnekkiger, geeft zij toe, want afwijzing kan dramatische gevolgen hebben.

‘Mensen leven voor liefde, moorden voor liefde en sterven voor liefde,’ is haar geveleugelde uitspraak om aan te geven hoe sterk de liefdesdrift. Fisher kan het weten, want ze heeft samen met anderen veel onderzoek gedaan naar wat er in het hoofd en lijf gebeurt van een persoon met liefdesverdriet. (Dit komt uitgebreid aan de orde in het hoofdstuk over verloren liefde)

Als geen ander heeft Fisher sinds het begin van de naren negentig van de afgelopen eeuw de wereld proberen te overtuigen dat liefde niet meer of minder is dan biochemisch proces dat zich in het lichaam afspeelt volgens een draaiboek waarop we zelf nauwelijks invloed hebben. Terwijl we nog geneigd zijn om te denken, of misschien kan ik beter zeggen terwijl we nog graag vasthouden aan de illusie dat liefde een romantisch proces is waarop we nog wel enige greep hebben, slaat Fisher ons om te oren met harde gegevens over neurotransmitters en amfetamines en wat al niet voor biochemische stoffen. Met de bedoeling om aan te tonen dat wie verliefd is zich stomweg bevindt in een vehikel dat op de achtbaan van ons hormonale stelsel voortraast. ‘Liefde wordt voortgebracht door specifieke hormonen en netwerken in het brein,’ stelt zij gedecideerd.

Hormonen

Wat speelt zich zo onzichtbaar maar dwingend af in het lichaam van een mens dat in vuur en vlam raakt van een ander? Zodra het hoofd op hol raakt komt in het brein een onstuitbaar biochemisch proces op gang. De hersenen beginnen **fenylethylamine** aan te maken, de eerste centrale schakel in het ingewikkelde proces van verliefdheid. De uitwerking van fenylethylamine is te vergelijken met het effect van **amfetamines** die door sporters worden gebruikt om optimaal te presteren. De natuurlijke amfetamine zorgt er om te beginnen voor de noradrenaline wordt aangemaakt. In situaties van spanning en angst zorgt adrenaline voor een verhoogde fysieke staat van paraatheid. Bij verliefdheid leidt een toename van de noradrenalineproductie tot die typische zenuwachtige opgewondenheid die iemand voortdurend doet blozen, stamelen, beven. Knikkende knieën, trillende handen, met stomheid geslagen? Het is de noradrenaline die door het lijf giert.

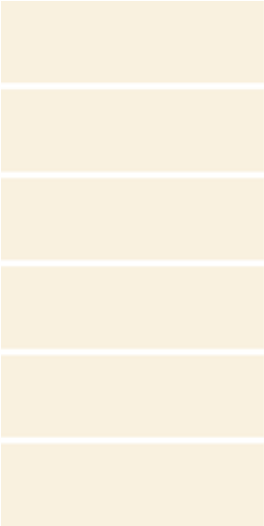
Maar fenylethylamine geeft de hersenen gelukkig ook opdracht om **dopamine** aan te maken, een stof die betrokken is bij allerlei hersensystemen van motivatie en beloning. Als we honger hebben spoort dopamine ons aan om eten te zoeken. Als we behoefte hebben aan nicotine of een andere verslavende stof motiveert dopamine ons om een sigaret te roken of een lijntje te snuiven. Als we verliefd worden zet dopamine ons aan om de persoon in kwestie te veroveren en onze sterke behoefte aan wederliefde te bevredigen. Hoe doet dopamine dat? Door ons, als het ons lukt om wederliefde te bemachtigen, te belonen met euforische gevoelens van overmoed, gelukzaligheid en hartstocht. Zodat we nog meer willen, en nog meer en nog meer...

Lovejunks

Zoals sommige mensen verslaafd kunnen zijn aan spanning en sensatie, zo zijn er ook mensen die verslaafd zijn aan de heftige gevoelens en fysieke verschijnselen van verliefdheid.

Zij houd van mij ... ze
houd niet van mij

23-02-2011 pag. 7



De Amerikaanse psychiater Michael Liebowitz en zijn medewerker Donald Klein viel het op dat een aantal van hun patiënten zo sterk verlangden naar een liefdesrelatie, dat ze voortdurend een partner kozen die absoluut niet geschikt was. Maar ze dwongen zichzelf als het ware om er toch verliefd op te worden. Niet verrassend liep de relatie meestal snel stuk, met als gevolg dat de patiënten zich buitengewoon verdrietig voelden. Maar al snel gingen zij toch weer op zoek naar de volgende partner om verliefd op te worden, met wie het ook weer misging.

Deze patiënten werden dus voortdurend heen en weer geslingerd tussen euforie en wanhoop, maar konden zichzelf er niet toe zetten hun liefdesleven iets rustiger en voorzichtiger aan te pakken. Ze leken wel verslaafd aan hun verlangen naar verliefdheid, en werden daarom door Liebowitz en Klein lovejunks genoemd. In een poging het verschijnsel te verklaren formuleerden de twee de veronderstelling dat lovejunks vanwege een afwijking in de hersenen lijden aan een tekort aan fenylethylamine. Vanwege dit gebrek zet de verliefdheid nooit echt goed door, waardoor lovejunks steeds meer gaan hunkeren naar het echte gevoel en alles op alles zetten om het mee te kunnen maken.

Om zijn stelling te bewijzen gaf Liebowitz zijn patiënten bij wijze van experiment een medicijn dat de aanmaak van fenylethylamine stimuleert. En verrassend genoeg nam hunkering naar liefde inderdaad af. In een ander onderzoek naar de effecten van fenylethylamine werd bij mensen die zeiden een zeer gelukkige relatie te hebben, hoge waarden van deze stof in het bloed gemeten.

Waanzin

En dan hebben we nog **serotonine**, de signaalstof in de hersenen die zo'n belangrijke rol speelt bij depressie, maar ook bij obsessief gedrag. De Italiaanse psychiater Donatella Marazzitti was het, onder andere bij zichzelf, opgevallen dat verliefde mensen zich **als bezetenen richten op hun geliefde. Alsof ze een beetje gestoord zijn.** Ze vroeg zich af hoe dat komt en onderzocht de serotoninespiegel van proefpersonen die al zes maanden lang zo verliefd waren dat ze minstens vier uur per dag aan hun geliefde dachten. Tot haar verrassing bleek het serotoninegehalte in het bloed van deze verliefde personen net zo sterk verlaagd te zijn als bij patiënten die lijden aan een obsessieve stoornis.

Dat is een psychiatrische kwaal met aanhoudende en terugkerende gedachten en impulsen die door de patiënt niet te negeren of te onderdrukken zijn. Met deze ontdekking bewees Marazzitti wat iedereen die het heeft meegemaakt allang weet : **verliefdheid grenst aan waanzin.** Maar ze toonde ook aan waarom dat zo is, en onderstreepte daarmee nog eens de vraagtekens die gezet kunnen worden bij de antidepressiva die miljoenen mensen op de wereld tegenwoordig als snoepjes slikken. *Deze medicijnen werken in op de serotoninehuishouding in het brein.* Ze verhogen het niveau in het bloed, in de veronderstelling dat depressie het gevolg is van een te lage serotoninespiegel. Maar ze kunnen ook een aantal bijwerkingen veroorzaken. Een daarvan is dat obsessief gedrag afneemt, wat voor patiënten die lijden aan een stoornis een goede oplossing kan zijn. Maar een andere veelvoorkomende bijwerking van antidepressiva die inwerken op de serotoninehuishouding, is dat ze gevoelens van liefde en lust temperen. Dit wordt door de meeste gebruikers als een negatieve bijwerking beschouwd.

Marazzitti's ontdekking was voor Helen Fisher reden om te waarschuwen dat het aanhoudend gebruik van dergelijke geneesmiddelen wel eens zou kunnen bewerkstelligen dat de persoon in kwestie zijn gevoel van liefde voor zijn partner verliest. Gebruikers van prozac, zolof en andere antidepressiva hebben waarschijnlijk ook minder kans om verliefd te worden, aldus Fisher.

Zoenen



De hormonale veranderingen brengen een heleboel **fysieke en psychische reactief** op gang die typisch bij verliefdheid horen. Neem de eerste zoen. Tijdens het flirten zijn alle zintuigen al in verhoogde staat van paraatheid gebracht. Bij de eerste de beste aanraking, het eerste contact van huid op huid beginnen alle bellen in het brein te rinkelen. Werk aan de winkel! Het kan natuurlijk tegenvallen, waardoor alle in gang gezette reacties weer teruggedraaid moeten worden.

Dat veroorzaakt het frustrerende gevoel dat hoor bij 'een blauwtje lopen'. Maar het kan ook meevallen. Dan begint het echte werk. **Lippen strelen lippen, tong proeft tong**. Deze **erotische zoen** is het sein waarop het brein heeft zitten wachten. Als de bliksem begint het hormonen te produceren die het lichaam voorbereiden op de volgende stap : **seks**.

De spieren ontspannen, waardoor de doorbloeding verbetert. De luchtpijp wordt wijder, de ademhaling vlakt af. Het hart gaat sneller kloppen. De zweet- en talgklieren beginnen feromonen af te scheiden, natuurlijke geurstoffen die de lust aanwakkeren. De pupillen worden groter, de lippen voller en roder. De geslachtsklieren beginnen extra testosteron te produceren. En voor je het weet, staat **het lijf in vuur en vlam**.

Nou, nou, nou, zo'n vaart loopt het lang niet altijd, zal menig ervaren zoener nu denken. Dat is waar. Liefde afdoen als een simpel hormonaal recept dat altijd hetzelfde gerecht produceert, is een absurde versimpeling, waarschuwen hormoondeskundigen. Gevoelens van liefde komen voort uit een zeer ingewikkeld samenspel van evolutiebiologische, neuronale, hormonale maar ook sociaalpsychologische, sociaaleconomische en culturele factoren die allemaal op elkaar inwerken en bovendien beïnvloed worden door de omstandigheden van het moment. Hormonen spelen wel een belangrijke rol in het genereren van gedrag, maar andersom is dat gedrag ook weer van invloed op de hormoonhuishouding van een mens. **Hormonen werken ook op elkaar in, op een manier die nog lang niet begrepen wordt**. Bovendien zijn er grote individuele verschillen in de hormoonproductie van mensen, waaronder die van testosteron. Zelfs bij een en dezelfde persoon rijzen en dalen de spiegels van diverse hormonen al naar gelang de leeftijd, de lichamelijke en geestelijke conditie en andere sterk wisselende omstandigheden.

Het is wetenschappelijk gezien dus veel te simpel om in onderzoeken slechts enkele hormonen uit het hele arsenaal te pikken en die verantwoordelijk te stellen voor de heftige gevoelens van verliefdheid en liefde. Het is ook ronduit onwetenschappelijk om allerlei verregaande conclusies te trekken uit gemiddelde uitkomsten van hormoononderzoeken, zeggen de wetenschappers die het meeste verstand hebben van hormonen. **Waarvan akte**.

Spanning

Hoe groot de invloed van omstandigheden kan zijn op de onstuimigheid van liefde is aangetoond in een paar leuke onderzoeken naar de rol van spanning in de liefde. In een van die onderzoeken moesten mannelijke proefpersonen in Canada een kloof overbruggen. De eerste groep mocht gebruik maken van een stabiele betonnen brug. De tweede groep moest het doen met een wiebelende hangbrug. Aan het einde van de toch werd iedere man opgewacht door een

aantrekkelijke vrouwelijke studente, die hem vroeg of hij mee wilde doen aan een onderzoek. Ze gaf hem ook haar persoonlijke telefoonnummer voor het geval hij later nog vragen had.



Wat bleek? De mannen die de griezelige hangbrug hadden genomen, scoorden hoger op een test waarin hun erotische aantrekking tot de studente gemeten werd. Deze mannen grepen als ze eenmaal thuis waren ook vaker de telefoon om de studente te bellen voor een afspraakje dan de mannen die de betonnen brug

hadden genomen. Dit experiment is beroemd geworden omdat het volgens de onderzoekers aantoont dat spanning de liefde bevordert. Zij verklaren de opmerkelijk uitkomst van hun onderzoek als volgt : door het gewiebel van de hangbrug raakt het lichaam van de overstekende man in verhoogde staat van paraatheid en opwinding. Hij krijgt hartkloppingen, klamme handen, een wee gevoel in de maag. Stuk voor stuk ook symptomen van aantrekkingskracht. Geen wonder dat hij zich onmiddellijk na de spannende overtocht aangetrokken voelt tot de studente die hem opwacht. Hij denkt dat zij het is die hem een opgewonden gevoel bezorgt.

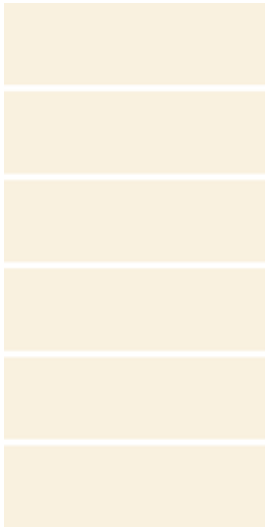
Ook in andere onderzoeken is een verband gevonden tussen spanning en verliefdheid. In gevaarlijke of stressvolle werksituaties blijkt de kans groter te zijn dat mannen en vrouwen verliefd worden op elkaar. Verkeersongelukken, rampen, aanslagen en andere calamiteiten kunnen sterke banden smeden tussen betrokkenen. **Verboden liefdes, geheime liefdes, onmogelijke vakantieliefdes zijn vaak gedoemd te mislukken, omdat er zonder spanning niet veel overblijft wat de partners bindt.**

Stille liefde

Hoe de relatie precies werkt tussen stress, angst, spanning enerzijds en liefde en erotiek anderzijds, daarover zijn de geleerden het nog niet eens. De een zoekt het verband op hormonaal niveau. De ander denkt dat het effect vooral psychisch is. Mensen die onder spanning staan hebben meer behoefte aan vriendelijkheid en geborgenheid. Als ze iemand tegenkomen die hun dat wil bieden, dan zullen ze eerder geneigd zijn om voor hem of haar te vallen dan wanneer ze geen last van stress zouden hebben. Maar komen ze iemand tegen die juist niet aardig is, dan zullen ze omgekeerd evenredig ook afwijzender reageren dan ze in andere omstandigheden zouden doen.

Hoe zit het eigenlijk met stille liefdes? Die zijn er meer dan genoeg en gaan gepaard met een zekere spanning. Want de ander mag er absoluut niets van merken dat je een geheime passie koestert voor de man van je zus, of de vrouw van je beste vriend. Onderzoeken in de Verenigde Staten en Nederland wijzen uit dat vrijwel iedereen in zijn leven wel twee of meer stille liefdes doormaakt. Klasgenoten, vrienden, collega's, leraren, ex-geliefden, partners van vrienden of familieleden komen allemaal in aanmerking voor de rol van de geliefde die van niks weet.

Stille liefdes kunnen lang duren omdat ze makkelijk in stand gehouden worden met fantasierijke waandenkbeelden over hoe het zou zijn als... Waar andere liefdesaffaires vroeg of laat toch last krijgen van de harde werkelijkheid, kunnen stille liefdes lange tijd, soms zelf voorgoed, voortbestaan in het land der illusies. Er zijn zelfs mensen die een stille liefde prefereren boven een echte liefde, zo weten psychologen.



Echte liefde is eng, weerbarstig, vermoeiend, soms zelfs **gevaarlijk**. Niet iedereen durft dat aan... en u ?



Uit het boek “ware liefde” harde feiten over de diepste emotie
Meer weten over het boek klik [hier](#)

Zij houd van mij ... ze
houd niet van mij

23-02-2011 pag. 11



Eddy Claesen
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be