

Liefde: geef het een kans

Op de rechterpagina staan de basale kenmerken van de eerste indruk beschreven. Hier staat liefde op het eerste gezicht centraal. En wat daar mis aan is.

Liefde op het eerste gezicht.

Met liefde op het eerste gezicht start bij de meeste mensen een drama. Maar eerst, bestaat ze wel? Natuurlijk want het overkomt mensen en ze benoemen het zo: we zagen elkaar en we voelden allebei heftig vuurwerk! Wetenschappers schrijven dat deze gepassioneerde (ook: romantische-, obsessieve-, blinde verliefdheid of smoorverliefd zijn genoemd) liefde historisch van alle tijden is en van alle culturen. Zo stamt het Soemerische liefdesverhaal waarin de godin Inanna de herder Dumuzi tot minnaar maakt al uit 2000 v.Chr. Juist de laatste 200 jaar bestaat er in het westen een verlangen naar deze romantische liefde, de liefde op het eerste gezicht. Liefde is natuurlijk ook onderhevig aan hoe daar historisch over wordt nagedacht. Zo bestond er een periode waarin hoofse liefde de voorkeur had, een periode waarin romantische liefde de boventoon voerde, terwijl vandaag de dag de liefde vooral eindig lijkt te zijn gezien de vele scheidingen en verbroken relaties. Iedere historische periode kent zijn eigen invulling.

Waar komt dat verlangen naar die liefde op het eerste gezicht vandaan? Dit komt voor een deel voort uit onze genen. We stammen van dieren af en juist bij dieren is onmiddellijke partnerveroorzaking van levensbelang. Enerzijds omdat de vruchtbare periode vaak kort duurt, anderzijds is een langdurig liefdesspel riskant, omdat je kwetsbaar bent en minder gefocust bent op gevaar tijdens het liefdesspel. Wanneer we iemand zien springen onze ogen heen en weer (minstens 3x per seconde) en evalueren onze hersenen de andere persoon. Betrouwbaar of niet, dit gebeurt in a split of a second. Affectie die we voelen voor een ander is er eerder dan we ons bewust zijn. Maar culturele denkbeelden hebben de meeste invloed gehad over de romantische liefde. We starten bij Plato waar hij in zijn boek Symposium de toneelschrijver Aristophanes het verhaal laat vertellen van de bolmensen. Die hadden vier armen en benen en twee hoofden. Zeus doorkliefde deze overmoedig geworden bolmensen en vanaf dat moment was elke helft wanhopig op zoek naar zijn/haar unieke wederhelft. Zelfs nu nog zoeken mensen hun unieke dekseltje op hun unieke potje. De mythe leeft nog bij velen. De echte aanstichter van de romantische liefde op het

eerste gezicht, is de schrijver J.W. von Goethe die in zijn boek 'Het lijden van de jonge Werther', de hoofdpersoon Werther Lotte laat ontmoeten en beiden in vuur en vlam zet voor elkaar. Maar tevergeefs want Lotte is al getrouwd en Werther maakt zich van kant wegens deze onmogelijke en nooit te beantwoorden liefde van Lotte. Werther liet zich alleen leiden door zijn gevoelde emoties en helaas kon hij die niet koppelen aan zijn verstandelijke vermogens. Waren dit soort emoties in Goethes tijd alleen voorbehouden aan de rijke klasse, begin twintigste eeuw werden deze emoties gedeeld in brede lagen van de bevolking.

De essentie van 'echte liefde'.

En in deze paradox zitten vandaag de dag nog vele personen. De romantische liefde kenmerkt zich door onmiddellijkheid, door ongekende hevigheid, door gevoelens van eeuwigheid, door allesverzoenende verschillen tussen man en vrouw, tussen natuur en mens, tussen emotie en rede en vooral tussen arm en rijk, mooi en lelijk, laag- en hoogopgeleid. Het gevolg is dat de lichamelijke liefde zich transformeert in een hogere geestelijke liefde. Welke tegenslag dan ook, je blijft trouw! Dat is het beeld dat velen hebben van de romantische liefde. Dat verklaart de miljoen verkochte boeken van Kluun 'Komt een vrouw bij



Dank aan Stefano Valtorta (unsplash)

zin: de toevalligheid ervan is het bewijs!

Hoe ziet 'echte liefde' eruit?

In een psychologisch onderzoek uit 2001 onderzocht de Amerikaan Buss de persoonskenmerken m.b.t. partnerkeuze. Hij vergelijkt die van het jaar 1939 met die van 1996. Mannen wilden graag dat (in 1939) hun vrouw (1) betrouwbaar, (2) emotioneel stabiel, (3) prettig van karakter, (4) er sprake van liefde is, (5) en gezond zou zijn. Voor vrouwen gold dat (1) en (2) stuivertje wisselden, op (3) ambitieus, en de nrs. (3) en (4) zakten naar (4) en (5). Duidelijk is dat 'liefde' nog niet een enorm belangrijk aspect was in een relatie. Liefde kwam wel van

fer van die romantische liefde. Gelukkig heb ik mij als flirt- en liefdescoach van deze gedachte deels kunnen afkeren en het is geweldig om mannen en vrouwen op een andere wijze hun levensgezel te laten vinden. En met veel succes, hoewel je er je bouquetreeksgedachtes voor moet laten varen. Wat maakt met dit romantische beeld van de liefde het succes van een langdurige liefdesrelatie juist zo ingewikkeld?

Allereerst is de romantische liefde volledig gefocust op het begin van de relatie. Je wil samenvallen met de ander en die moet ook vaak in je nabijheid zijn. De gevoelens van verliefdheid staan op de eerste plaats en uiten zich in totale hartstocht. Maar aan alles komt een eind. Deze gefixeerde houding op de eerste periode van de liefde neemt nu eenmaal af door het verdwijnen van de hormonen die het eerst veroorzaakt hebben. De meeste relaties gaan door een diep dal wanneer de euforie is verdwenen en dikwijls overleven ze het niet.

Ten tweede hebben geliefden in het begin geen oog voor de verandering in prioriteiten die de liefde creëert. Bijvoorbeeld: eerst wilde je geen kinderen maar na verloop van tijd met persoon x verandert dit alsnog in een kinderwens. Elke relatie is een constant verschuiven van voorkeuren in de tijd en het is zaak oog te hebben voor elkaar in een relatie om zo eventueel mee te kunnen schuiven op het speelveld dat 'liefde' heet.

Ten derde is het zoeken naar jouw andere Platoonse wederhelft, de volmaakte partner, een illusie. Niemand kan aan al jouw eisen voldoen. Je ziet dat helaas niet als je eigen tekortkoming maar als 'pech', je bent hem/haar nog niet tegengekomen. Kijkend in de spiegel kom je nooit je ware partner tegen. Een veel beter idee is om juist de voordeur van je huis open te doen (oké, even je haar goed doen in de spiegel in de gang), naar buiten te lopen en je te laten zien in een oneindige

wereld van mogelijke partners. Tot je verbazing zit je later samen op een bankje in het park en is je wensenlijstje totaal in elkaar gevallen.

Ten vierde stelt de filosoof Levinas terecht dat het willen samenvallen met de liefdespartner altijd een onhaalbaar streven is, simpel omdat de ander de ander is. Het voelen van de tweeheid (i.p.v. de samensmelting) in de liefde is juist de essentie van de liefde. Je noemt het niet voor niets een liefdesrelatie, je bent met z'n tweeën, ieder een mooi individu met authentieke gevoelens, met eigen opvattingen en interesses.

Als vijfde (en misschien wel de belangrijkste) reden dat onze liefdesrelaties niet succesvol zijn, ligt in het feit dat we persoonlijk alles uit ons leven willen halen. Nooit is iets genoeg. 'Living to the max', zegt een colamerk dan ook. Ik wil niks te kort komen. Maar liefde is er niet om alleen jouw leven zinvol te maken. Er is ook die ander! Zorg dat jouw wensen in relatie tot jouw levensgeluk door jezelf vervuld zijn. Daarvoor moet je de ander niet gebruiken. Houdt eerst van jezelf en wees een compleet mens. En vanuit die positie is het beter om eens na te denken over wat jij te bieden en te geven hebt aan een ander. Liefde zou je ten diepste moeten laten beseffen dat je een deeltje van jezelf dient weg te geven. Dus niet meer alleen jouw 'living to the max'. Geven om te ontvangen. Klinkt heel Bijbels misschien. Voor mij is het eenvoudig een recept voor een zalig geestelijk en lichamelijk samengaan, waarin dan weer ik, dan weer de ander op de voorgrond staat. Ik geniet, omdat de ander geniet.

[Kan ik je helpen met flirten of eeuwige liefde?

Kijk op www.rikoelfzema.nl en klik op "over flirten" of op "over eeuwige liefde".

Let's talk about it:

d.roelfzema@upcmail.nl.

Dit artikel digitaal? klik dan op 'Over mijn publicaties']

Gepassioneerde, romantische, obsessieve, blinde verliefdheid is van alle tijden en van alle culturen

de dokter' en de meer dan een miljoen bezoekers van de verfilming van dat boek. We leven mee met de bedrogen vrouw en welk interview de schrijver Kluun ook geeft, zijn imago als slechte echtgenoot zal hem blijven achtervolgen. De romantische liefde is altijd aanwezig in de sinds 1975 verschijnende Harlequin Bouquetreeks in Nederland, voortgekomen uit de vaderuitgeverij in Amerika in 1949. Jaarlijks gaan er in Nederland zo'n 130 miljoen over de toonbank (en je wil niet weten aan hoeveel mensen ze na lezing worden doorgegeven!). Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat ongeveer de helft van de lezers hoger is opgeleid, terwijl het vooroordeel bestaat dat juist deze boekjes er zijn voor de lager opgeleide personen. Als laatste noem ik hier het succes van alle tv-romcoms en romantische films waarmee we overspoeld worden. Kortom, de romantische liefde leeft en kleurt meer en meer ons beeld van hoe liefde zou moeten zijn. En die liefde overvalt je want zoeken daarnaar heeft geen

zelf, werd er toen gedacht, of het woog niet op tegenover de andere aspecten. In 1996 ziet dit rijtje persoonskenmerken waarover de partner moet beschikken in een relatie er totaal anders uit. Mannen en vrouwen vinden exact hetzelfde rijtje belangrijk. Op de eerste plaats staat dat er sprake van liefde is, (2) is betrouwbaar, (3) is emotioneel stabiel, (4) is prettig van karakter, en (5) is intelligent. Onze consumptiesamenleving weet wel hoe je die partner moet blijven voorzien van liefde. Vaak uiteten, diverse exotische tripjes naar oorden waar de romantische liefde geboren lijkt te zijn, exotische parfumluchten, sprankelende lichtgevende sieraden en uitdagende kleding, om er maar een aantal te noemen.

Wat is er mis met bovenstaande?

De film Notting Hill uit 1999 is de allermooiste film die ik ooit gezien heb. Een regel maakt mij telkens weer onbedaarlijk aan het huilen. Ook ik ben slachtof-