

Wat is liefde en bestaat liefde op het eerste gezicht eigenlijk wel?

Huibrecht Boluijt, september 2018

“We botsten tegen elkaar op, keken elkaar in de ogen en de vonken sprongen over”. Wie kent niet deze zin uit talloze doktersromans? Te mooi om waar te zijn. Of toch niet?

Nee, eigenlijk niet want we kennen allemaal de zogenaamde wauw-momenten.

Maar is zo'n wauw-moment dan liefde op het eerste gezicht?

Om die vraag te kunnen beantwoorden moet eerst antwoord worden gegeven op de vraag of liefde op het eerste gezicht wel bestaat. En dan is het handig om vooral eerst te weten wat liefde is en hoe liefde ontstaat.

Drie niveaus waarop liefde zich manifesteert en ontwikkelt

Het eerste niveau waarop amoureuze gevoelens ontstaan is door de fysieke aantrekking. Dit noemt men soms ook seks-drive. De hormonen Testosteron en Fenylethylamine spelen bij zowel mannen als bij vrouwen een rol als het gaat om hun libido (geslachtsdrift, begeerte oftewel de behoefte aan seksualiteit). Aantrekking berust daarbij vaak op associaties en herinneringen en hebben daarmee hun wortels in o.a. opvoeding en cultuur. Het bekende is vaak aantrekkelijker dan het onbekende.

Wanneer men behalve vanuit de behoefte tot lustbevrediging ook nader in contact met de ander wil zijn dan komt men op het tweede niveau van de liefde. Men spreekt dan van een emotionele connectie. Dit is wanneer men merkt dat er naast de lustgevoelens ook een klik ontstaat doordat er o.a. sprake is van wederkerigheid in het contact en een gelijke behoefte aan samenzijn omdat men bijvoorbeeld gelijke interesses en een zelfde ontwikkelingsniveau ervaart. Dit wordt ook wel de romantische liefde (of verliefdheid) genoemd. De ander is leuk om bij in de buurt te zijn. Dit aangenaam delen en sparren met de ander maakt de hormonen Dopamine, Endorfine, Adrenaline en Serotonine aan. Deze zogenaamde gelukshormonen zorgen voor een fijn gevoel, wat men niet kwijt wil. Op dit niveau worden de zogenaamde vlinders in de buik voelbaar. De romantische liefde heeft een grotere impact dan de liefde door de lust, de lijfelijke liefde en is vaak maar op één persoon gericht. De emotionele connectie wordt vaak bepaald doordat men dezelfde voorkeuren, interesses en ideeën heeft over zaken in het leven in het algemeen en ten aanzien van de liefde in het bijzonder.

Wanneer men op het tweede niveau de relatie versterkt kan verliefdheid doorgroeien naar het derde niveau, het houden van. Hier is sprake van diepere hechting aan de andere persoon omdat men zich veilig en vertrouwd weet bij die ander. Hier spelen de hormonen Oxytocine en Vasopressine een rol. Dit niveau van liefde is een sterker niveau dan de eerste twee niveaus. Het vermogen om tot een goede hechting te komen met de ander wordt vaak bepaald door voorbeelden in de opvoeding maar zeker ook door de psychologische constitutie (o.a. karakter).

Bestaat liefde op het eerst gezicht?

Zoals in de inleiding aangegeven kun je je in een moment aangetrokken voelen door de ander. Maar lang niet altijd krijgt dit intense ogenblik een vervolg. Vaak omdat de aantrekking één kant op werkt en als de aantrekking toch wederzijds blijkt te zijn dan wordt er lang niet altijd een vervolg aan gegeven. Nader contact ontstaat soms simpelweg niet omdat men het druk heeft met andere dingen, gehaast is of reeds een liefdesrelatie heeft. En als er al wel een ontmoeting ontstaat na het eerste intense moment dan is het ook nog maar afwachten of de gevoelens voor de ander op het tweede of derde niveau van liefde zullen komen. Gebeurt dat niet dan spreken we vaak niet van liefde op het eerste gezicht. Gebeurt dat wel en ontstaat de romantische liefde dan benoemen we die mooie eerste ontmoeting achteraf als liefde op het eerste gezicht. Terwijl in het eerste intense moment alleen maar sprake was van aantrekking op het eerste gezicht. Dus pas in retrospectief, als is gebleken dat de liefde zich na de liefde van de lust op het eerste niveau heeft versterkt tot een romantische liefde (verliefdheid), dan is de liefde op het tweede niveau gekomen en dan krijgt dat mooie moment pas dat uitzonderlijke romantische label. Maar op slag verliefd worden is dus eigenlijk een onjuiste definitie. Dat kan dus niet, maar op slag iemand aantrekkelijk vinden wel. Na de fase van de romantische liefde en de verliefdheid wordt, zoals hiervoor reeds is aangegeven mogelijk het hoogste niveau bereikt; verliefdheid wordt dan houden van.

Omstandigheden

Bovenstaande verklaart dat het ontmoeten van een geliefde niet een vanzelfsprekendheid is. Sowieso moet het als gezegd twee kanten op werken en moet er gelegenheid zijn om te kijken of men bij elkaar past. Lang niet altijd verkeert men in ontvankelijke omstandigheden voor een wauw-moment. Men kan zichzelf bijvoorbeeld niet fijn voelen, zowel fysiek als psychisch. Maar ook simpele zaken als alledaagse drukte of het hebben van een bepaalde (introverte) karakterstructuur kunnen ervoor zorgen dat je niet snel of vaak dat intense moment ervaart. Tijd en zelfreflectie zijn noodzakelijke ingrediënten voor het ontwikkelen van ruimte voor de liefde.

Liefde kan ook langzaam ontstaan en evenzeer gestaag groeien. Vaak hoor je mensen zeggen dat ze hun geliefde eigenlijk al langer kende maar dat de vonk pas later oversloeg. En let wel, een flitsend eerste oogcontact is lang niet altijd een garantie voor een lang en gelukkig liefdesleven. Net zo min overigens als wanneer de liefde zich langzaam ontwikkelt.

Er is ook nog een categorie mensen die er langer over doet om verliefd te worden. Dat zijn vaak de mensen die minder makkelijk contact maken met hun eigen gevoelswereld. Vaker zien we dat bij mannen.

Conflictrelaties

Soms kan het willen verliefd worden ons daadwerkelijke vermogen tot voelen voor de gek houden. Het is een interessante hypothese dat denkers en doeners, die vaak gedreven worden door wilskracht, moeite hebben de ware te vinden.

Datingsites bestaan bij de gratie van de enorme hunkering van mensen die de liefde willen vinden. Alsof die te vinden zou zijn. Uiteraard verlangt men naar het ervaren van het fijne gevoel wat saamhorigheid, geborgenheid en verbonden zijn geven kan maar er zit een valkuil aan deze hunkering. Vaak *denken* mensen dat ze verliefd zijn in plaats van dat te *voelen*. Alleen maar omdat ze zo graag willen.

In dat soort situaties ontstaan vaak zogenaamde intensieve werkrelaties. Men werkt veel meer dan dat men geniet. Er is veel sprake van conflicten en onbegrip. Niet het voelen is leidend maar het willen begrijpen van elkaar. Er is in dit soort relaties veel hoop en veel verdriet.

Elkaars inzet (want die is vaak huizenhoog) wordt gelezen als hunkering naar elkaar en liefde voor elkaar. Maar het is de hunkering naar de liefde op zich. En deze hunkering wordt geprojecteerd op de persoon die uiteraard ook veel mooie kanten heeft maar waarvoor in wezen het gevoel ontbreekt. Men ziet echter beiden hoeveel inzet er wordt geleverd door de ander om de relatie te redden en hoeveel verlangen er bestaat naar vrede en liefde en hoe men tracht de relatie als een intense relatie vorm te geven (waarbij men het ook zeker leuk heeft met elkaar) maar men verward dit met de aanwezigheid van daadwerkelijke liefde. Helaas gaat het in een groot deel van de relaties op deze wijze.

Ook kan het zo zijn dat één van de twee op het tweede niveau van de liefde is aangekomen en de romantische liefde wil beleven terwijl de ander alleen maar behoefte heeft aan seksuele omgang (niveau 1). Deze laatste houdt dan de andere persoon af, waardoor deze niet zelden meer en meer gaat pleasen of op de huid kruipt bij de ander die zich vervolgens dan nog meer terugtrekt. Ergo; de liefde is niet af te dwingen.

Hoe krijgt ware liefde een kans

Wil je dat de ander verliefd op je wordt en dat deze liefde gaat uitgroeien tot een langdurige constructieve relatie, realiseer je dan twee, ogenschijnlijk paradoxale, adviezen:

1: Blijf jezelf. Omdat het ophouden van een andere persoon, een rol spelen, niet lang is vol te houden en uiteindelijk de relatie stuk zal maken. Aanpassen en pleasen, waarbij je jezelf op liefdesgebieden verloochent is sowieso slecht voor een relatie. Ongelijkwaardigheid en gebrek aan wederkerigheid is ongezond voor lichaam en geest.

2: Blijf open staan voor elkaars wensen, ideeën en verlangens als het gaat over liefde, intimiteit en seksualiteit. Pas dan krijgt liefde echt een kans. Je geeft de ander dan namelijk het allerbelangrijkste gevoel: de ander kan zich namelijk veilig bij jou voelen door kwetsbaar te mogen zijn; het derde niveau van de liefde. Daarmee geef jij bovendien zelf ook de boodschap af aan de ander ook kritisch te willen kijken naar jouw eigen (psychische) patronen en angsten die de liefde mogelijk in de weg kunnen staan.