

# Na hoeveel tijd hou je van iemand?

VRAAG  
75

Tim Scheerboom

Het begint met een vonk. Onverklaarbaar, mysterieus. Dan komt verliefdheid. Je kunt de wereld aan, slapen doe je niet maar dat is niet erg, dat kan altijd nog. En dan daarna?

■ TEKST: SANDER KOENEN

**L**iefde is een vreemde ziekte. Met als oorzaak het brein en de productie van testosteron en oestrogeen, de geslachtshormonen waar het allemaal mee begint. Dat is liefdesfase nummer één: seksueel verlangen oftewel lust. De man of vrouw op wie je valt is woest aantrekkelijk. Vaak denk je dat hij of zij op jou lijkt, met een liefst iets symmetrischer gezicht dan jij. Want dat vinden we aantrekkelijk. In deze eerste fase word je gestuurd door de seksdrive, een ontembare behoefte om de ander het bed in te krijgen, en wel zo snel mogelijk. Dan komt liefdesfase twee, die niet minder heftig is: verliefdheid. Biologisch psycholoog Sandra Langeslag doet er onderzoek naar op de University of Missouri-St. Louis (VS). Ze ondervraagt proefpersonen en stopt ze in een fMRI-scanner om de activiteit in hun hersenen te meten. Bij verliefde mensen ziet het brein eruit als een schilderij van Jackson Pollock: een vrolijke uitbarsting van dopa-

mine, adrenaline en serotonine die je ook zou waarnemen na het gebruik van cocaïne. Probeer je hoofd dan nog maar eens bij je werk te houden. Dat gaat niet, weet Langeslag: 'Verliefde mensen denken 65 procent van de tijd waarin ze wakker zijn aan hun geliefde. Met uitschieters naar 93 procent!' Al die hersenactiviteit gaat ten koste van iets anders. Als we verliefd zijn, kunnen we ons niet meer concentreren. Beslissingen nemen wordt moeilijk en we verliezen de realiteit uit het oog. Informatie die te maken heeft met je partner wordt belangrijker dan de rest. 'Vind je voetbal niet interessant, maar houdt je partner van Ajax? Dan onthoud je toch de namen van de spelers en hun resultaten. Het geheugen presteert beter, maar alleen bij de dingen die te maken hebben met je geliefde.'

## ● Lust wordt liefde

Een half jaar, misschien een jaar spatten de vonken ervanaf. Uit onderzoek van liefdesgoeroe Helen Fisher blijkt dat de derde fase (houden van) na zes tot achttien maanden intreedt. Andere hormonen worden belangrijk, zoals oxytocine, dat hechting bevordert, en vasopressine, de stof die in verband wordt gebracht met monogamie. Monogame diersoorten produceren veel meer vasopressine dan onverbeterlijke polygamisten als muizen, konijnen en chimpansees.

Verliefdheid en houden van lopen in elkaar over. Langeslag ontwikkelde een vragenlijst om die overgang in kaart te brengen. 'Mensen die verliefd zijn, zijn enorm zenuwachtig. Ze voelen zich intens vrolijk, maar zijn ook bang om de ander kwijt te raken. Mensen die van elkaar houden zijn kalmer als ze samen zijn. Als er iets naars gebeurt op je werk ga je juist naar je partner om gerustgesteld te worden.' Hoe meer iemand zich op zijn gemak voelt bij de ander, hoe hoger hij scoort op de schaal van 'houden van'.

## ● Open je ogen

Veel onderzoek naar liefde speelt zich af op papier. Proefpersonen vullen vragenlijsten in en hun antwoorden zeggen iets over wat er in hun brein gebeurt. Maar neurobioloog Gert ter Horst van de Rijksuniversiteit Groningen zoekt naar keiharde, fysieke bewijzen die iets verraden over het mysterie van de liefde. Een paar jaar geleden deed hij onderzoek naar de overgang van fase twee naar fase drie met pupildilatatie. In het kort: ervaart een proefpersoon een emotie, dan, zorgt dat voor een meetbare verwijding van de pupillen. Ter Horst hield tachtig proefpersonen foto's voor. Soms een foto van een familielid, soms de afbeelding van de partner. Het onderzoek toonde aan dat de pupillen na zes tot acht maanden verkering minder heftig begonnen ▶

## Houden van top-5

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat je de liefde een handje kunt helpen. Met deze vijf oefeningen van de Amerikaanse psycholoog en journalist Robert Epstein kom je snel dichterbij elkaar:

**1** Kijk elkaar twee minuten heel diep in de ogen. Niets zeggen, laat de ogen spreken. Let goed op de ademhaling van je partner en laat je eigen ademhaling daarmee gelijklopen. Praat daarna over wat je hebt ervaren.

**2** Laat jezelf achterover vallen in de armen van je partner. Met deze bekende oefening bouw je vertrouwen op in de ander doordat je jezelf kwetsbaar opstelt.

**3** Schrijf een geheim dat niemand van je weet, ook je partner niet, op een briefje. Ruil de briefjes en lees elkaars geheim. Een gesprek over deze geheimen verdiept je relatie, mits je niet opgeschreven hebt dat je vreemd bent gegaan...

**4** Ga ongeveer 1,5 meter uit elkaar staan. Zet elke tien seconden een kleine stap vooruit. Net zo lang tot je in elkaars persoonlijke ruimte bent (circa 45 cm) en ga dan nog verder. Dikke kans dat deze oefening uitloopt op een vrijpartij.

**5** Houd de palm van je vlakke hand zo dicht mogelijk tegen die van je partner, zonder de ander aan te raken. Doe dit een paar minuten. Je voelt warmte en met een beetje geluk spatten de vonken er daarna weer vanaf.





## Liefde in een lab

Mandy Len Catron deed in 2014 mee aan een onderzoek. De vraag: kun je liefde kweken in een laboratorium? Het antwoord is 'ja', zegt ze in haar TED-talk. Catron stelde een voor haar onbekende proefpersoon 36 vragen en keek hem daarna vier minuten diep in de ogen zonder daarbij te spreken. Inmiddels houden ze van elkaar en zijn ze getrouwd. Zien? TED-talk *Falling in love is the easy part* staat op [tinyurl.com/nr6ydn](http://tinyurl.com/nr6ydn).

## Ruik de liefde

Muizen kunnen ruiken of ze de ideale partner hebben getroffen. Muizen scheiden feromonen af die te ruiken zijn. Deze lokstoffen verraden of de kandidaat in kwestie een heel ander immuunsysteem heeft. Hoe groter de verschillen in immuunsysteem, hoe beter de match. Het nageslacht profiteert immers van een zo breed mogelijke weerstand. Mensen kunnen feromonen ook waarnemen. Waarschijnlijk via zweet, en mogelijk ook via speeksel en ander lichaamsvocht.

## Zoek dezelfde

Relatiebureaus en datingsites kunnen er geen genoeg van krijgen: onderzoek dat vertelt wie jouw ideale partner is. Een paar zaken vergroten de kans op een succesvolle relatie, weten we inmiddels. Kies een partner met ongeveer hetzelfde IQ en die ongeveer net zo aantrekkelijk is als jij. Heb je dezelfde (religieuze) normen en waarden? Dat helpt ook. Tot slot is je sociaal-economische achtergrond belangrijk. Kies een partner uit hetzelfde milieu.



## Hangbrug leidt tot hunkering

Het onderzoek op de wiebelbrug is een klassieker in de wetenschappelijke literatuur. In 1974 plaatsten de twee psychologen Donald Dutton en Arthur Aron willekeurige mannen op of een hoge, enge wiebelbrug of een stevige brug. Op de brug kregen ze onderzoeksvragen voorgelegd, waarna ze verhaaltjes moesten schrijven. Bij de ene groep proefpersonen

stelde een man de vragen. Bij de andere groep een knappe onderzoekster, die ook haar telefoonnummer gaf. De mannen op de wiebelbrug schreven pikantere verhalen dan de mannen op de stevige brug. En ze belden na het onderzoek ook vaker de mooie vragenstelster op. De twee psychologen wisten dat de enge brug de oorzaak van de mannelijke opwindings was. Ze maakten door de

spannende situatie extra adrenaline aan. Maar veel mannen dachten dat de vrouw er iets mee te maken had. Ze schreven de kriebels die ze voelden toe aan haar. Is na tien jaar huwelijk je relatie ingedut? Ga bungeejumpen, parachutespringen, of bergbeklimmen. Je schrijft de gevoelens van spanning dan toe aan je partner. Ten onrechte, maar wat kan het schelen als het daarna weer knettert?

► te reageren bij het zien van een geliefde. Om de conclusie kracht bij te zetten, vergrootte Ter Horst de steekproef. Hij herhaalde het onderzoek bij 150 mensen. 'Toen we de doelgroep groter maakten, werd de spreiding ook groter. De een was na vier maanden niet meer verliefd, de ander na een jaar nog steeds. De pupildilatatie was nog wel te herkennen, maar we kregen geen significante uitkomst. Het wachten is nog op een vervolgonderzoek.' De grens tussen verliefdheid en houden van ligt (met een beetje spreiding) dus rond de acht maanden tot een jaar. Maar wat gebeurt

daarna? De houden-van-fase bereiken blijkt geen garantie op een lang en gelukkig leven met dezelfde partner. In 1980 scheidde in Nederland een kwart van alle getrouwde stellen, in 2013 was dat percentage opgelopen tot 38,1 procent. Liefdesfase drie kan kennelijk ook eindigen, waarna alles weer van voor af aan begint.

### ● Dieren doen het ook

Verklaringen voor het steeds vaker eindigen van de liefde zijn er te over. Individualisering speelt een rol. Mensen willen dat een relatie

bijdraagt aan hun eigen geluk, niet alleen aan dat van die ander. Als dat niet (meer) het geval is, gaan ze verder kijken. Sterke sociale verbanden, zoals de kerk of lokale gemeenschappen zijn verdwenen. Ook dat werkt scheidingen in de hand. Welke rol speelt 'houden van' in lange relaties? En waarom gaat het over?

Helen Fisher wijst naar de dierenwereld. Ze zag hoe sommige dieren net lang genoeg bij elkaar bleven om hun jongen door de baby- en kleutertijd heen te helpen. Wanneer jonge roodborstjes uitvliegen en vossen het nest

verlaten, gaan ook hun ouders uit elkaar. Met een andere partner krijgen ze opnieuw jongen. 'Evolutionair gezien hebben kinderen een betere overlevingskans wanneer ze op jonge leeftijd allebei de ouders in de buurt hebben', vertelt Langeslag. 'Maar zodra een kind oud genoeg is, zijn de ouders niet per se meer nodig. Bekijk je het puur biologisch, dan loont het zelfs om met iemand anders ook kinderen te krijgen. Zo spreid je de kans op succesvolle nakomelingen.'

Mensen zijn dus serieel monogaam. Zolang ze van hem of haar houden, blijven ze bij één

partner. Daarna gaat ieder zijns weegs op zoek naar weer een nieuwe liefde. Hopeloze romantici zullen zich niet herkennen in deze bevindingen over de liefde. Daar zijn het immers romantici voor. Als die romantici al te vangen zijn in statistieken, dan behoren ze tot de uitschieters. Er zijn mensen van wie de hersenen na veertig jaar huwelijk nog altijd op hol slaat, alsof het fase één of twee is en de verkering net is begonnen. Ook na heel veel onderzoek en heel veel theorieën blijft in elk geval één gegeven overeind: liefde is een vreemde ziekte. ■