

The  
World  
Book of  
*Love.*



*onder hoofdredactie van*  
**Leo Bormans**

The  
World  
Book of  
**Love.**

**Het  
geheim  
van de  
liefde**

[www.theworldbookoflove.com](http://www.theworldbookoflove.com)

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Kris Demey

Omslagfoto's: Getty Images

Beelden binnenwerk: Getty Images (selectie door Kris Demey)

Met dank aan Amoureuus Lommel voor de foto's op pagina 56 (© Jacky Geboers),

75 (© Robert Boons), 102 (© Leon van Ham) en 337 (© Jeroen De Wandel)

Foto van Leo Bormans op flap: © Yann Bertrand

Zetwerk: Karakters, Gent

De tekst van Martha C. Nussbaum komt uit:

*Oplevingen van het denken. Over de menselijke emoties.*

Vertaald door Patty Adelaar (Amsterdam: Ambo, 2004)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, Leo Bormans en de auteurs, 2013

D/2013/45/185

ISBN 978 90 209 3813 5

NUR 770

# The World Book of Love

## Een onderzoek naar het hart van de mens

**Waar Hollywood stopt**, voert *The World Book of Love* je verder en dieper naar het hart van de romantische liefde. Waarom en hoe worden we verliefd? Als we het woord 'liefde' zouden schrappen, zouden we 90 procent van de boeken, films, tijdschriften en liedjes vaarwel kunnen zeggen. We zijn ernaar op zoek. Thuis, op straat en op internet. 's Morgens vroeg en 's avonds laat. Als je het woordje *love* googelt, krijg je 8.930.000.000 zoekresultaten. Dat is meer dan het dubbel van wat je vindt voor *sex*. **Niettemin valt er een dodelijke stilte** als je mensen vraagt iets waardevols, fundamenteels en wezenlijks over de liefde te zeggen.

Hoewel er culturele verschillen voorkomen, heeft de liefde zelf altijd bestaan. Ze is universeel en kan veel verschillende vormen aannemen. **Ze is een uiterst krachtige emotionele staat**. Maar we weten het allemaal: het vuur blijft niet voor eeuwig branden. Nog niet zo heel lang geleden was liefde aan universiteiten een verboden onderzoeksdomain. ('Waarom zouden we geld uitgeven aan onderzoek naar zoiets stoms als liefde?') De tijden zijn veranderd. Duizenden sociologen, psychologen, antropologen, neurowetenschappers, therapeuten en seksuologen doen over de hele wereld onderzoek naar interpersoonlijke relaties en naar het hoe en waarom van romantische liefde. Hun onderzoek voert ons dichterbij het hart van de mens.

Honderd van de beste onderzoekers uit bijna vijftig verschillende landen delen in dit boek wat we weten over de liefde. Ze spreken over hechting, passie en betrokkenheid, over jaloezie en misbruik, van Darwin tot sciencefiction, **van verborgen geheimen tot open seks**. Ze verklaren het systeem en ontsluiten het mysterie. In een geglobaliseerde en snel veranderende wereld kunnen we allemaal van elkaar leren. Van het Verre Oosten tot Amerika en van Europa tot Afrika. Ouderliefde, dieren, huwelijk en scheiding, tienerliefde en zorg voor de ouderen onder ons. De wereld van de liefde zit vol verwondering en verrassing, pijn en tranen, hoop en wanhoop. Ontmoet jezelf en je geliefden in de spiegel en het venster van dit boek.

Na het wereldwijde succes van *The World Book of Happiness*, dat door de voorzitter van de Europese Raad, Herman Van Rompuy, als nieuwjaarsgeschenk aan alle wereldleiders werd aangeboden, heb ik twee jaar lang het internationaal wetenschappelijk onderzoek

naar de liefde bestudeerd. Het is ons gelukt de meest briljante geleerden en onverwachte nieuwkomers te overhalen om in hun eigen woorden te beschrijven wat we uiteindelijk weten over de liefde. Ze mochten ieder in maximaal duizend woorden hun boodschap aan jou en de wereld kwijt. Ze zijn ervan overtuigd dat we kunnen leren betere partners, vrienden, ouders en minnaars te worden. Hun inzichten zijn gebaseerd op kennis uit feiten en onderzoek. Ze maken een kruisbestuiving van ideeën mogelijk binnen een mondiale kijk op universele liefde. Ze zijn erin geslaagd informatie om te zetten in kennis, en kennis in wijsheid. Ik dank hen allen uit de grond van mijn hart en ik hoop dat dit boek op de een of andere manier mag bijdragen aan meer liefde en aan een meer liefdevolle wereld. **Hun woorden zullen je waarschijnlijk treffen als de pijlen van Cupido.** Maar onthoud dat Cupido de zoon is van de goden Venus (liefde) en Mars (oorlog). Zijn pijlen zijn gedrenkt in lieflijkheid en strijd, in harmonie en onbegrip.

Welkom in *The World Book of Love*.

**Leo Bormans**

Auteur en hoofdredacteur

# Inhoud

16	<b>Elaine Hatfield &amp; Megan Forbes</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Hartstochtelijke liefde voor altijd?</i>
23	<b>Robert J. Sternberg</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Wat betekent 'Ik hou van je'?</i>
28	<b>Josip Obradović &amp; Mira Čudina</b> ..... Kroatië .....	<i>Voorspelbare veranderingen</i>
30	<b>Donatella Marazziti</b> ..... Italië .....	<i>Het liefdeslab</i>
34	<b>Hsu-Ming Teo</b> ..... Australië .....	<i>Product van het Westen?</i>
36	<b>Emil Ng Man Lun</b> ..... China .....	<i>Architecten van liefde &amp; seks</i>
43	<b>Hanno Beck</b> ..... Duitsland .....	<i>De economie van de liefde</i>
46	<b>Bella DePaulo</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Gelukkige singles</i>
48	<b>Julie Fitness</b> ..... Australië .....	<i>Privéleugens</i>
52	<b>Mikhail Epstein</b> ..... Verenigde Staten/Verenigd Koninkrijk/Rusland ..	<i>De vijf facetten van de liefde</i>
56	<b>Rodrigo Brito</b> ..... Portugal .....	<i>Van lijf tot lijf</i>
58	<b>Yong Huang</b> ..... Verenigde Staten/China .....	<i>Confuciaanse liefde</i>
60	<b>Robert M. Gordon</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>De liefdespiramide</i>
64	<b>Susan Sprecher &amp; Beverley Fehr</b> ..... Verenigde Staten/Canada .....	<i>Naastenliefde</i>
66	<b>Peter B. Gray</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Darwins slaapkamer</i>
69	<b>Erica Hepper</b> ..... Verenigd Koninkrijk .....	<i>De achtbaan van de liefde</i>
74	<b>Stephen G. Post</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>De gloed van de geveer</i>
76	<b>Bijay Gyawali</b> ..... Nepal .....	<i>Het oosters perspectief</i>
80	<b>Frank Ochberg</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Het stockholmssyndroom</i>
84	<b>Guy Bodenmann</b> ..... Zwitserland .....	<i>Liefde onder stress</i>
86	<b>Wolfgang Glatzer</b> ..... Duitsland .....	<i>Zeven grondbeginselen</i>
88	<b>Paul Verhaeghe</b> ..... België .....	<i>Liefde is geven wat je niet bezit</i>
91	<b>Madoka Kumashiro</b> ..... Verenigd Koninkrijk .....	<i>Het Michelangelofenomeen</i>
94	<b>Lars Penke</b> ..... Schotland (Verenigd Koninkrijk) .....	<i>De uiteindelijke keuze</i>
96	<b>Paul Zak</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>De chemie van de liefde</i>
100	<b>Charles T. Snowdon</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Dierenliefde</i>
104	<b>Keith Oatley</b> ..... Canada .....	<i>Liefde is liefde</i>
106	<b>Félix Neto</b> ..... Portugal .....	<i>De zes kleuren van de liefde</i>
109	<b>Hilton Rudnick &amp; Kety Pavlou</b> ..... Zuid-Afrika .....	<i>Zwart en wit</i>
113	<b>Carlos Yela</b> ..... Spanje .....	<i>Vrije keuze?</i>
116	<b>Stephanie Cacioppo &amp; Elaine Hatfield</b> ... Zwitserland/Verenigde Staten	<i>Liefde en begeerte</i>
120	<b>Cindy Meston</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>De ideale partner</i>

124	<b>David Dalsky</b> ..... Japan .....	<i>Passieve liefde</i>
126	<b>Willem Poppeliers &amp; Theo Royers</b> ..... Nederland .....	<i>Voorbij de schaamte</i>
130	<b>Rauf Yasin Jalali</b> ..... Pakistan .....	<i>Leven om liefde hebben</i>
134	<b>Frank Muscarella</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Liefde tussen mannen</i>
137	<b>John Rempel</b> ..... Canada .....	<i>De motor van de liefde</i>
140	<b>Chris Burris</b> ..... Canada .....	<i>Zeebellen</i>
144	<b>Marek Blatný</b> ..... Tsjechië .....	<i>Bedreigingen overleven</i>
146	<b>Alfons Vansteenwegen</b> ..... België .....	<i>Verliefdheid is een oogziekte</i>
149	<b>Andreas Bartels</b> ..... Duitsland .....	<i>De neurowetenschap van de liefde</i>
154	<b>Ayça Özen</b> ..... Turkije .....	<i>Liefde en conflict</i>
156	<b>Benedetto Gui</b> ..... Italië .....	<i>Het zout van het leven</i>
159	<b>Mark Halstead</b> ..... Verenigd Koninkrijk .....	<i>Nieuwsgierige kinderen</i>
162	<b>Michel Meignant</b> ..... Frankrijk .....	<i>Liefhebbende ouders</i>
164	<b>Bente Træen</b> ..... Noorwegen .....	<i>Eenmalige avontuurtjes</i>
168	<b>Sandro Calvani</b> ..... Verenigde Naties/Thailand .....	<i>We Are The World</i>
172	<b>Charlie Azzopardi</b> ..... Malta .....	<i>Jouw soort liefde</i>
174	<b>William Jankowiak</b> ..... Verenigde Staten/De Wereld .....	<i>Universele liefde</i>
182	<b>Daniel Jordan Smith</b> ..... Nigeria/Verenigde Staten .....	<i>Igbo liefde</i>
186	<b>Christoph Wulf</b> ..... Duitsland .....	<i>De cultuur van passie</i>
189	<b>Elisabetta Ruspini</b> ..... Italië .....	<i>Seksuele oriëntaties</i>
192	<b>Mia Leijssen</b> ..... België .....	<i>Hou van jezelf</i>
196	<b>Lisa Diamond</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Biseksuele oriëntaties</i>
199	<b>Robert Neuburger</b> ..... Frankrijk/Zwitserland .....	<i>Liefde doet me bestaan</i>
200	<b>Tamara Hovorun</b> ..... Oekraïne/Polen .....	<i>Door het IJzeren Gordijn</i>
204	<b>Gregory White</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Jaloerse partners</i>
208	<b>Tina M. Lowrey</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Zes soorten gevers</i>
210	<b>Rolando Díaz-Loving</b> ..... Mexico .....	<i>De verhaallijn van de liefde</i>
212	<b>Zoran Milivojević</b> ..... Servië .....	<i>Onze liefdesformule</i>
215	<b>Elena Pruvli</b> ..... Estland/Verenigd Koninkrijk .....	<i>Heilige regels</i>
219	<b>Jean-Pierre van de Ven</b> ..... Nederland .....	<i>In therapie</i>
222	<b>Gurit E. Birnbaum</b> ..... Israël .....	<i>Seksueel verlangen</i>
226	<b>Sally Farley</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>De stem van de liefde</i>
228	<b>A.P. Buunk</b> ..... Nederland/Spanje/Uruguay .....	<i>Destructieve jaloezie</i>
231	<b>Serena Anderlini-D'Onofrio</b> ... Italië/Verenigde Staten/Puerto Rico	<i>Ecoseksuele liefde</i>
234	<b>Sunil Saini</b> ..... India .....	<i>Doden uit liefde</i>
235	<b>Erich Kirchler</b> ..... Oostenrijk .....	<i>Het liefdesprincipe</i>
238	<b>Daniel Perlman</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Eenzaam zonder jou</i>
242	<b>Christian Bjørnskov</b> ..... Denemarken .....	<i>Houd van je land</i>



244	<b>Vid Pečjak</b> .....	Slovenië .....	<i>Liefde op Mars</i>
246	<b>Ana Maria Fernandez</b> .....	Chili .....	<i>Voorwaardelijke liefde</i>
248	<b>Gordon Mathews</b> .....	Japan/China .....	<i>Wat is jouw ikigai?</i>
250	<b>Sayyed Mohsen Fatemi</b> .....	Iran .....	<i>Transcendentale liefde</i>
253	<b>Dirk De Wachter</b> .....	België .....	<i>De ultieme paradox</i>
258	<b>Randy Hurlburt</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>De vier krachten van de liefde</i>
260	<b>Natsuyo Iida &amp; Noriko Sakamoto</b> .....	Japan .....	<i>De uitdaging om lief te hebben</i>
262	<b>Lucy Hunt &amp; Paul Eastwick</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>De unieke partner</i>
266	<b>Dmitri Leontiev</b> .....	Rusland .....	<i>Volwassen liefde</i>
270	<b>Oracio Barradas Meza</b> .....	Mexico .....	<i>Liefde in Latijns-Amerika</i>
272	<b>Armand Lequeux</b> .....	België .....	<i>Het geluk van de ander</i>
274	<b>Shahe S. Kazarian</b> .....	Canada/Libanon .....	<i>De humor van de liefde</i>
278	<b>Roy F. Baumeister</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Passie hangt samen met verandering</i>
282	<b>Mihaly Csikszentmihalyi</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Bergen van liefde</i>
284	<b>Sue Johnson</b> .....	Canada .....	<i>Focus op emotie</i>
288	<b>Habib Tiliouine</b> .....	Algerije .....	<i>Liefde in de islam</i>
291	<b>Yvon Dallaire</b> .....	Canada .....	<i>Gelukkige koppels</i>
294	<b>Panos Kordoutis</b> .....	Griekenland .....	<i>Liefde, seks en risico</i>
298	<b>Aimee Karam</b> .....	Libanon .....	<i>De onzichtbare muur</i>
300	<b>Johan Karremans</b> .....	Nederland .....	<i>Oog om oog</i>
304	<b>Thomas d'Ansembourg</b> .....	België .....	<i>De adem van de liefde</i>
308	<b>Wilhelm Schmid</b> .....	Duitsland .....	<i>Geluk in de liefde</i>
312	<b>Harriet M. Phinney &amp; Khuat Thu Hong</b> ...	Vietnam/Verenigde Staten .....	<i>Liefde in Vietnam: Tinh Cam</i>
314	<b>Ayala Malach Pines</b> .....	Israël .....	<i>De schaduw van de liefde</i>
317	<b>Jean-Didier Vincent</b> .....	Frankrijk .....	<i>De basis van het leven? Liefde.</i>
319	<b>Martha C. Nussbaum</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>De intelligentie van gevoelens</i>
322	<b>Kim Bartholomew</b> .....	Canada .....	<i>De vonk is weg</i>
326	<b>Pascal Lardellier</b> .....	Frankrijk .....	<i>Liefde op het internet</i>
328	<b>Jasmeet Kaur</b> .....	India .....	<i>Liefde is zijn</i>
332	<b>Xiaomeng (Mona) Xu</b> .....	China/Verenigde Staten .....	<i>De magische formule</i>
336	<b>Martha Tara Lee</b> .....	Singapore .....	<i>Seks in de liefde</i>
338	<b>Barbara L. Fredrickson</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Als je lichaam kon praten</i>
342	<b>Kaarina Määttä</b> .....	Finland .....	<i>Liefde gaat niet met pensioen</i>
345	<b>Ellen Berscheid</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Wat we weten over liefde</i>

*‘Gepassioneerde liefde en seksueel verlangen  
komen in alle culturen voor.’*

---

# *Hartstochtelijke liefde voor altijd?*

Dr. **Elaine Hatfield** is in 1937 in Hawaï geboren. Voor haar jarenlange onderzoek naar liefde heeft ze talrijke wetenschappelijke onderscheidingen ontvangen. Samen met haar echtgenoot Richard L. Rapson publiceerde ze belangrijke studies over liefde en seks. Ze introduceerde het verschil tussen gepassioneerde (romantische) liefde en kameraadschappelijke liefde. Blijven die eeuwig duren?

(Sociaal, cultureel en evolutionair) psychologen, neurowetenschappers, antropologen en geschiedschrijvers hebben eindelijk antwoorden gevonden op enkele belangrijke vragen over gepassioneerde liefde. Ze maken daarbij gebruik van een indrukwekkend arsenaal aan technieken. Die variëren van onderzoek naar primaten in het wild tot nauwgezette analyses van hersenscans. Naast de moderne wonderen van techniek en analyse heeft ook de zogenoemde ‘bottom-up’ geschiedschrijving een grote bijdrage geleverd aan de zoektocht naar kennis. De bottom-up methode onderzoekt niet alleen het leven van koningen en koninginnen. Ze werpt juist licht op het leven (en liefdesleven) van de meerderheid van de bevolking. Ze doet dat aan de hand van demografische gegevens, architectuur, medische handboeken, kerkelijke edicten, liedteksten en soms dagboeken. Door dit grote arsenaal aan methoden zijn geleerden erin geslaagd talrijke antwoorden te formuleren op vragen die vorige generaties onderzoekers hebben gefascineerd (en voor raadsels gesteld). Laten we enkele van die antwoorden hier eens onder de loep nemen.



## Wat is gepassioneerde liefde?

Gepassioneerde (of romantische) liefde is een zeer krachtige emotionele staat. Het is een toestand waarin iemand intens verlangt naar eenheid met een ander. Het is een complexe emotie met extreme hoogte- en dieptepunten. De verliefde persoon heeft in veel gevallen een obsessie voor degene naar wie hij of zij verlangt. Beantwoorde liefde (waarbij het verlangen wederzijds is) is verbonden met bevrediging en extase. Onbeantwoorde liefde (waarbij het verlangen níét wederzijds is) is vaak verbonden met gevoelens van leegte, angst of wanhoop. Gepassioneerde liefde heet ook wel ‘obsessieve liefde’, ‘blinde verliefdheid’ of ‘smoorverliefd zijn’.

## Hoe sterk is het verband tussen gepassioneerde liefde en seksuele drift?

Sociaal psychologen, neurowetenschappers en psychologen onderzoeken sinds kort de banden tussen liefde, seksueel verlangen en seksueel gedrag. Ze hebben ontdekt dat (althans in het Westen, en vermoedelijk in een groot deel van de wereld) gepassioneerde liefde en seksueel verlangen nauw met elkaar samenhangen. Als jonge mensen gepassioneerd (of romantisch) verliefd zijn op iemand, voelen ze vrijwel altijd een seksueel verlangen naar die persoon. Maar jonge mensen hoeven natuurlijk niet verliefd te zijn om seksueel naar iemand te verlangen. Dat bewijst de populariteit van losse seksuele contacten.

## Hoe lang duurt liefde?

Gepassioneerde liefde is een voorbijgaande emotie. Het is een roes, en je kunt niet altijd in een roes leven. Vlak na het huwelijk blijkt gepassioneerde liefde gestaag af te nemen; langgehuwde koppels geven toe nog slechts ‘een beetje’ gepassioneerde liefde voor elkaar te voelen.

Gelukkig heeft dit ogenschijnlijk sombere beeld misschien ook een zonnige kant. Het vermoeden bestaat namelijk dat kameraadschappelijke liefde de plaats inneemt van de gepassioneerde liefde van daarvoor. Men zegt dat kameraadschappelijke liefde een tedere emotie is, met gevoelens van grote gehechtheid, intimiteit en trouw. Sommige onderzoekers menen dat de kameraadschappelijke liefde groeit als de gepassioneerde liefde afneemt. De bewijzen voor en tegen de rol van kameraadschappelijke liefde in romantische relaties spreken elkaar echter tegen. In de zojuist genoemde studie meldden paren bijvoorbeeld dat zowel de romantische als de kameraadschappelijke liefde in de loop der tijd de neiging had (in gelijke mate) af te nemen.

# Hoe lang bestaat gepassioneerde liefde al? En bestaat ze overal?

Gepassioneerde liefde is zo oud als de mensheid zelf. Het Soemerische liefdesverhaal van Inanna en Dumuzi, waarin Inanna (de Soemerische godin van liefde, seks en oorlog) Dumuzi (een herder) als minnaar neemt, werd al rond 2000 v.Chr. verteld. Vroeger namen antropologen aan dat gepassioneerde liefde een puur westers idee was. Tegenwoordig zijn de meeste geleerden het erover eens dat gepassioneerde liefde en seksueel verlangen in alle culturen voorkomen.

De cultuur kan uiteraard van grote invloed zijn op hoe mensen liefde bekijken en hoe graag ze zulke tumultueuze gevoelens willen ervaren. Culturele regels bepalen ook of zo'n liefde een voorwaarde is voor een huwelijk of dat huwelijken geregeld moeten worden op grond van meer praktische zaken.



Historici hebben ook ontdekt dat de opvattingen van een samenleving over liefde, seks en intimiteit in de loop van de geschiedenis sterk kunnen veranderen. Kijk maar naar China. De oudste historische bronnen van dit land zijn al vierduizend jaar oud en stammen uit de Xia-dynastie (de eerste Chinese dynastie). Zulke bronnen laten zien dat gewone Chinezen in de loop der tijd zeer verschillend hebben gedacht over romantische of gepassioneerde liefde. Ze hebben aan 'liefde' zeer verschillende betekenissen toegekend en hebben zeer verschillende eigenschappen in romantische partners verlangd. Ze hebben zeer verschillende opvattingen gehad over de vraag of zulke gevoelens kenbaar moesten worden gemaakt aan de buitenwereld of verborgen moesten blijven in de diepste krotten van het hart.

Zowel binnen als tussen culturen bestaan er culturele verschillen, maar liefde zelf is universeel. Wat we van al deze onderzoeken moeten onthouden is dat liefde veel vormen kan aannemen. Ze kan alomvattend en verterend zijn, of teder en koesterend. Ze kan eeuwig duren of snel vervliegen. Het enige wat zeker is, is dat ze bestaat. En overal bestaat.

## **De sleutels**

---

- **Gepassioneerde (of romantische) liefde is een zeer krachtige emotionele staat. Het is een toestand waarin iemand intens verlangt naar eenheid met een ander. Ze is nauw verbonden met seksueel verlangen.**
- **Sommige onderzoekers stellen dat zowel gepassioneerde en kameraadschappelijke liefde in de loop der tijd afnemen, andere wetenschappers zijn van mening dat kameraadschappelijke liefde in de plaats komt van gepassioneerde liefde.**
- **Hoewel er culturele verschillen bestaan, is liefde zelf universeel en kan ze veel vormen aannemen.**

---

**Elaine Hatfield** is hoogleraar psychologie aan de University of Hawaii (vs) en oud-voorzitter van de Society for the Scientific Study of Sexuality. In de afgelopen jaren heeft ze belangrijke onderscheidingen ontvangen voor haar decennialange wetenschappelijke prestaties (bijvoorbeeld van de Association for Psychological Science). Voor twee van haar boeken heeft ze de National Media Award van de American Psychological Association ontvangen. Elaine Hatfield en haar echtgenoot Richard L. Rapson hebben samengewerkt aan de boeken *Love, Sex, and Intimacy: Their Psychology, Biology, and History* en *Love, Sex: Cross-Cultural Perspectives*.

**Megan Forbes** is promovenda in de sociale psychologie aan de University of Hawaii. Tot haar onderzoeksterrein behoren gepassioneerde liefde, billijkheidstheorie, partnerselectie en virtuele (online) relaties.







*‘Zoek iemand voor wie het woord “liefde”  
min of meer dezelfde betekenis heeft.’*

## *Wat betekent ‘Ik hou van je’?*

Wie onderzoeken over liefde leest, komt de naam van Robert J. Sternberg altijd tegen. Een psycholoog vertelde: ‘Voor mij is Robert J. Sternberg de Freud of Maslow van de liefde.’ Zijn ‘liefdesdriehoek’ geldt als een van de beste modellen om het concept liefde te verklaren. Maar vandaag voegt **Robert J. Sternberg** ook onze persoonlijke ‘liefdesverhalen’ aan de driehoek toe. Omdat hij de betekenis van de vier populairste woorden ter wereld wil begrijpen: ‘Ik hou van je.’

Vaak zeggen twee mensen dat ze van elkaar houden, maar komen ze er, tot hun spijt, later achter dat ze met die woorden ieder iets anders bedoelen. Hadden ze maar eerder begrepen dat liefde voor ieder van hen een andere betekenis had. Nu hebben ze tevergeefs zo veel tijd, geld en vooral emotionele betrokkenheid in hun relatie geïnvesteerd. Wat bedoelen mensen als ze zeggen: ‘Ik hou van je’? Volgens mijn tweevoudige theorie over de liefde heeft liefde veel verschillende betekenissen. Het succes van een liefdesrelatie hangt grotendeels af van de vraag of beide partners hetzelfde bedoelen als ze over de liefde praten.

## De liefdesdriehoek

Het eerste deel van de tweevoudige theorie is een driehoek. Het idee is dat liefde drie basiscomponenten heeft: intimiteit, passie en toewijding. Onder intimiteit vallen vertrouwen, zorgzaamheid, medeleven, communicatie, begrip, empathie en een gevoel van gehechtheid. Onder passie vallen opwinding, energie, enthousiasme en een haast onontkoombare magnetische aantrekkingskracht. Onder toewijding valt het besluit om aan de relatie te beginnen en deze voor lange tijd, misschien zelfs voor altijd, in stand te houden, wat er ook gebeurt.

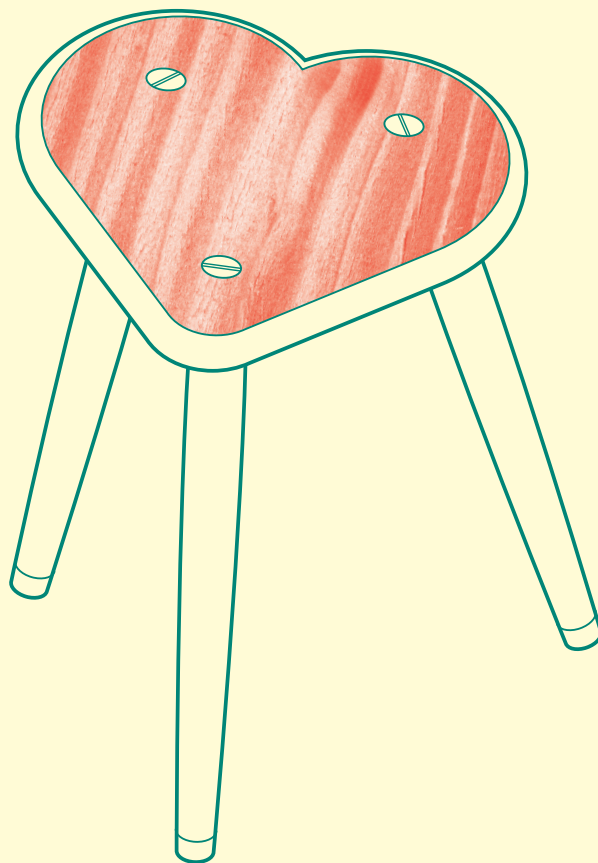
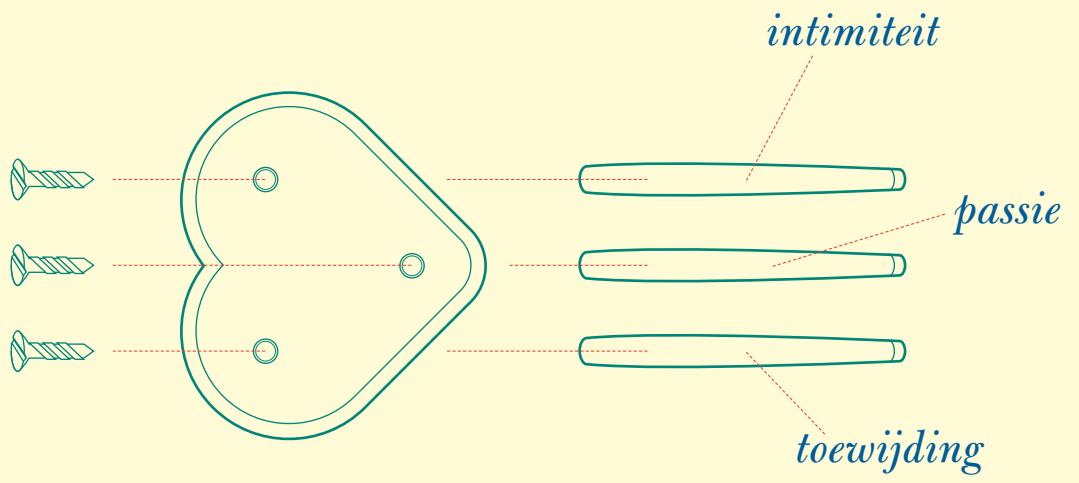
Verschillende combinaties van intimiteit, passie en toewijding leiden tot verschillende soorten liefde. Als er geen van deze componenten aanwezig is, spreken we van ‘non-love’. Enkel intimiteit is hetzelfde als iemand mogen. Enkel passie is verdwaasde verliefdheid. Enkel toewijding is lege liefde. Intimiteit plus passie zonder toewijding is romantische liefde. Intimiteit plus toewijding zonder passie is kameraadschappelijke liefde. Passie plus toewijding zonder intimiteit is dwaze liefde. En intimiteit plus passie plus toewijding is volledige liefde.

## Tijdsverloop

De drie componenten kennen elk een ander tijdsverloop. De intimiteit is bij de eerste ontmoeting van een paar doorgaans gering. Naarmate de tijd verstrijkt en de relatie slaagt, groeit de intimiteit meestal. Als de relatie slechter wordt, begint de intimiteit af te nemen. Slaagt de relatie, dan zal de intimiteit doorgaans standhouden. De intimiteit kan na verloop van tijd afnemen als een of beide partners dingen geheim beginnen te houden. Wie geheimen begint te bewaren, opent een deur die daarna nog maar moeilijk te sluiten is.

Passie kent het tijdsverloop van een verslaving. Aanvankelijk brengt zelfs één ontmoeting met de verslavende persoon intense golven van genot teweeg. Naarmate de tijd verstrijkt, kunnen ontmoetingen tot gewenning leiden: je voelt niet meer dezelfde kick als in het begin van de relatie. Na verloop van tijd kan passie blijven voortgaan op een lager niveau dan toen ze op haar hoogtepunt was. Maar als je de persoon kwijtraakt, kunnen er ontwenningssverschijnselen optreden, alsof je plotseling stopt met het nemen van een verslavend middel waaraan je een zekere mate van gewenning had ontwikkeld (alcohol, nicotine, cafeïne enzovoort). Daarna duurt het een tijd om de ontwenningssverschijnselen kwijt te raken.

Toewijding neemt bij succesvolle relaties in het algemeen toe en wordt op een bepaald moment een constante rechte lijn, bijvoorbeeld als een paar besluit te trouwen. In succesvolle relaties blijft de toewijding op dit niveau zitten of stijgt daar misschien zelfs bovenuit. In mislukte relaties kan de toewijding volledig verdwijnen.



## Meer bevrediging

We hebben een vragenlijst ontwikkeld die elk van de liefdescomponenten in een specifieke relatie meet. Ons onderzoek heeft aangetoond dat er twee voorwaarden zijn die doorgaans tot meer geluk en bevrediging in de liefde leiden. Om te beginnen zijn paren in het algemeen gelukkiger naarmate ze meer intimiteit, passie en toewijding bij elkaar ervaren. Maar tegelijkertijd verzachten de drie elementen elkaar ook. Koppels zijn in het algemeen ook gelukkiger naarmate de patronen van hun driehoek meer met elkaar overeenkomen. Koppels zijn met andere woorden succesvoller in de liefde naarmate de balans tussen intimiteit, passie en toewijding die beiden verlangen hetzelfde is. Als een van de partners bijvoorbeeld veel passie maar weinig intimiteit wil en de ander veel intimiteit wil en wat minder passie, kan het paar de relatie als problematisch ervaren.

## Liefde is een verhaal

De liefdesdriehoeken vinden hun oorsprong in liefdesverhalen. Bijna vanaf de geboorte worden mensen blootgesteld aan allerlei liefdesverhalen. Dat gebeurt in de relatie van hun ouders, in de relatie van de ouders van vrienden, in boeken, op tv, in films en natuurlijk in hun eigen leven. Elk verhaal heeft twee hoofdrolspelers, die vergelijkbare of elkaar aanvullende rollen kunnen spelen. De verhalen ontwikkelen zich in de loop van de tijd en kunnen gaandeweg veranderen. Mensen hebben hiërarchieën van verhalen. Ze hebben niet slechts één verhaal waaraan ze de voorkeur geven, maar een hiërarchie van voorkeuren. Ze zijn doorgaans gelukkiger in liefdesverhalen die hoger in hun hiërarchie staan. Als je een relatie hebt met iemand wiens verhaal niet zo hoog op jouw hiërarchie staat, dan wordt de relatie bedreigd als jij of de ander iemand ontmoet die een verhaal belooft dat hoger in de hiërarchie staat. Je kunt verhalen in verschillende mate aanpassen, waarbij sommige een slechtere afloop kunnen hebben dan andere.

Er zijn zo'n twintig verschillende liefdesverhalen die vrij veel voorkomen. Voorbeelden van gewone liefdesverhalen zijn de volgende: (a) het sprookje, waarin een prins en een prinses nog lang en gelukkig leven; (b) het zakelijke verhaal, waarin twee partners hun relatie als een soort bedrijf beschouwen, met een winst- en verliesrekening; (c) het reisverhaal, waarin partners een gezamenlijke reis door de tijd maken en proberen op hetzelfde pad te blijven; (d) het politieverhaal, waarin de ene partner de andere voortdurend in de gaten lijkt te houden; (e) het horrorverhaal, waarin de ene partner de andere mishandelt; (f) het verzamelaarsverhaal, waarin de ene partner minnaars verzamelt.

We hebben een vragenlijst ontwikkeld die elk van de liefdesverhalen in een specifieke relatie meet. Ons onderzoek heeft aangetoond dat paren veel gelukkiger zijn als de partners hun verhalen kunnen aanpassen dan als ze dat niet kunnen (bijvoorbeeld het reisverhaal tegenover het horrorverhaal). Ze zijn ook gelukkiger als hun verhalenprofielen met elkaar overeenkomen, dat wil zeggen: als beide partners dezelfde verhalen ongeveer even hoog in hun eigen verhalenhiërarchie hebben staan.

## Dus?

Mensen bedoelen verschillende dingen als ze zeggen: 'Ik hou van je.' Je bent het gelukkigst als je bij iemand bent die met deze woorden ongeveer hetzelfde bedoelt als jij.

### De sleutels

- **Liefde heeft drie basiscomponenten: intimiteit, passie en toewijding. Verschillende combinaties van deze componenten leiden tot verschillende soorten liefde.**
- **Deze componenten kennen alle drie een ander tijdsverloop. Je bent het gelukkigst als jouw ervaring van elke component en jouw balans tussen de drie componenten lijken op die van je partner.**
- **We hebben allemaal een hiërarchie van verhalen waaraan we de voorkeur geven. We zijn gelukkiger naarmate we een liefde ervaren die hoger in onze persoonlijke verhalenhiërarchie staat en naarmate ons verhaal meer overeenkomt met dat van onze partner.**

---

Professor **Robert J. Sternberg** is psycholoog, psychometricus en bestuurder aan de Oklahoma State University (vs). Hij is voorzitter geweest van de American Psychological Association en lid van de redactieraad van talrijke tijdschriften, waaronder de *American Psychologist*. Sternberg is afgestudeerd aan de Yale University en gepromoveerd aan de Stanford University. Hij bezit eredoctoraten van een Noord-Amerikaanse, een Zuid-Amerikaanse en acht Europese universiteiten. Hij is een Distinguished Associate van het Psychometrics Centre aan de University of Cambridge. Zijn belangrijkste onderzoek richt zich op de hogere geestelijke functies (inclusief intelligentie en creativiteit) en liefde en haat. Hij is de auteur van talrijke artikelen (waaronder 'A Duplex Theory of Love') en boeken (waaronder *Cupid's Arrow* en *Love is a Story*).

# Voorspelbare veranderingen

Welke factoren bepalen of liefde in een huwelijk lang kan duren?

Dr. **Josip Obradović** en dr. **Mira Čudina** hebben de emotionele ontwikkeling van bijna duizend echtparen geanalyseerd. Wat beïnvloedt hun passie, intimiteit en toewijding in de loop der jaren?

Bereid je voor op de voorspelbare veranderingen in je liefdesleven.

Om liefde te meten hebben we de bekende schaal van Robert Sternberg gebruikt. Deze meet drie liefdesdimensies: passie, intimiteit en toewijding. We hebben allerlei variabelen bekeken die mogelijk de kracht van de liefde voorspellen. Daarnaast hebben we geprobeerd vast te stellen welke eigenschappen en omstandigheden het best iemands ervaring van liefde in het huwelijk voorspellen.

**Passie verandert.** Er zijn enkele karaktereigenschappen en relationele factoren die de passie in het huwelijk versterken. In het algemeen kunnen we stellen dat de passie in het huwelijk heftiger is naarmate de partners extravert, voorkomender, emotioneel stabiel en zelfverzekerder zijn. Bovendien zijn pasgetrouwen hartstochtelijker. Maar de relatie tussen passie en de huwelijksduur is gecompliceerd. De passie is in het begin van het huwelijk zeer groot. Maar na vijf jaar begint ze af te nemen en rond het tiende jaar bereikt ze haar dieptepunt. Na het vijftiende jaar neemt ze weer toe, maar bereikt nooit meer het paradijselijke niveau uit de beginperiode. Kinderen spelen hierbij ook een rol. De grootste passie ervaren getroude paren zonder kinderen. Na de geboorte van het eerste kind is er een duidelijke dip in de passie waarneembaar, maar na de geboorte van het tweede kind verandert dat niet meer. Vreemd genoeg neemt de passie zelfs toe bij paren die drie kinderen grootbrengen.

**Intimiteit verandert.** Dezelfde ‘goede’ karaktereigenschappen die een rol spelen bij passie, zijn ook bepalend voor de mate van intimiteit. Partners die extravert, voorkomend en emotioneel stabiel zijn, kennen in hun huwelijk meer intimiteit. Hetzelfde geldt als ze zelfverzekerd en lichamelijk aantrekkelijk zijn. Pasgetroude partners ervaren een grote intimiteit, die na een poosje afneemt, maar zich daarna ook weer herstelt. Of er kinderen zijn heeft ook invloed op de intimiteit, maar minder dan bij passie. De intimiteit is het grootst bij

kinderloze paren. Ze neemt na de geboorte van het eerste kind een poosje af, maar neemt daarna tamelijk snel weer toe.

**Toewijding verandert.** Extraversie en voorkomendheid vergroten de toewijding, evenals zelfverzekerdheid en lichamelijke aantrekkelijkheid. Jonge partners zijn zeer betrokken bij hun huwelijk. Hun toewijding neemt echter gestaag af met het klimmen der jaren en bereikt een dieptepunt tussen hun dertigste en veertigste verjaardag. Daarna neemt ze betrekkelijk snel weer toe. Uiteraard is de toewijding laag als de partners met persoonlijke problemen worstelen en ze ingrijpende besluiten nemen over hun toekomst. Er is ook een opvallende relatie tussen toewijding en de huwelijksduur. In het begin van het huwelijk is de toewijding zeer groot, maar al snel neemt ze af en bereikt een dieptepunt tussen de zes en vijftien jaar. Daarna begint ze weer toe te nemen en ze is na vijfentwintig jaar huwelijk een stuk groter dan in het begin. Natuurlijk beleeft het huwelijk soms moeilijke tijden in de periode van lage toewijding: sommige problemen worden opgelost en soms wordt het besluit om bij elkaar te blijven ter discussie gesteld. Maar als het besluit om samen door te gaan is genomen, wordt de toewijding na verloop van tijd groter. De komst van het eerste kind bedreigt de toewijding een beetje, maar na het tweede of derde kind is de toewijding tot het huwelijk veel groter.

Er bestaat geen onderling verband tussen passie, intimiteit en toewijding enerzijds en opleidingsniveau anderzijds. Maar economische problemen vormen een enorm gevaar voor deze drie aspecten van de liefde.

## **De sleutels**

---

- **De beste kandidaten zijn voorkomend, open, extravert, emotioneel stabiel en zelfverzekerd.**
- **Wees alert voor de veranderingen die na verloop van tijd in je huwelijk zullen optreden.**
- **Als je je niet goed voorbereidt op het eerste kind, betaal je misschien een hoge prijs op het gebied van passie, intimiteit en toewijding. Bereid je voor, organiseer alles goed en zoek steun.**

---

**Josip Obradović** (afgestudeerd als psycholoog, gepromoveerd als socioloog) is hoogleraar aan de faculteit Kroatische Studies aan de Universiteit van Zagreb (Kroatië). Hij is gespecialiseerd in gezinspsychologie en de sociologie van huwelijk en gezin. **Mira Čudina** (afgestudeerd en gepromoveerd als psychologe) is professor emerita aan de faculteit Kroatische Studies aan de Universiteit van Zagreb. Ze is gespecialiseerd in emoties, motivatie en adolescentenontwikkeling. Samen hebben ze veel wetenschappelijke artikelen over huwelijksprocessen gepubliceerd, vooral over de kwaliteit van het huwelijk. Daarnaast hebben ze een universitair handboek geschreven, *Psychology of Marriage and Family*.