



Niet eten, niet slapen, niet concentreren, aan elkaar denken, over elkaar praten, en al het (on)mogelijke doen om elkaar te zien. Verliefd zijn is mooi.

Vindt de ander mij wel echt leuk om wie ik ben? Wat betekent deze app? Hoe zie ik eruit? Is het te mooi om waar te zijn? Verliefd zijn ingewikkeld.

### Moet een relatie spannend zijn?

Verhoging van dopamine, en verlaging van noradrenaline en Serotonine zorgen voor het gevoel van spanning als we verliefd zijn (Vingerhoets & Van Tilburg, 2005). Heerlijk op z'n tijd, maar voor de lange termijn niet gezond voor je lichaam, je geest, de diepgang in je relatie en je sociale leven. Maar goed dat verliefdheid afneemt. Verliefdheid duurt voor 2/3 van de mensen > 3 maanden < 1 jaar en voor 1/3 > 1 jaar (Rombouts, 1992). Afscheid van de verliefde fase stemt de meesten verdrietig. Verliefd zijn heeft namelijk voordelen:

- ♥ 't zorgt voor levenslust. Je ontwikkelt snel en op speelse wijze doordat je met je partner praat en een deel van elkaar te worden (Aron in Kast, 2006).
- ♥ je ziet mogelijkheden, ervaart verlangen en begeerte (Precht, 2010).
- ♥ je weet beter wat er in het hoofd omgaat van je partner dan mensen die al lang bij elkaar zijn (Kast, 2006; Vansteenwegen, 1992).
- ♥ Al die hormonen geven zo'n heerlijk gevoel!!

Hoewel altijd onder spanning leven niet gezond is, is spanning op z'n tijd fijn en verslavend...Dus hoe krijg je de beste balans? Wanneer verliefdheid en de biologisch gegenereerde spanning afnemen, kan je jouw relatie levendig en gezond houden door jezelf te blijven ontwikkelen, je zelfverzekerd te voelen, samen een spannend leven te leiden en te blijven praten (Vansteenwegen, 2009b).

### Zelfontwikkeling

Het kan in een relatie verleidelijk zijn om te stoppen met ontdekken en onderhouden wie je zelf bent (Dowrick, 2001), terwijl juist het blijven ontwikkelen van jezelf je relatie spannend houdt. Verlangen heeft mysterie nodig (De Botton, 2004), ontwikkeling zorgt daarvoor. Het zorgt ervoor dat je blijft groeien en veranderen, en het zorgt voor grenzen tussen jou en je partner die een moderne relatie nodig heeft. Er niet altijd zijn stimuleert het jachtgedrag van de ander en jouw zelfvertrouwen.

*"Grote gevoelsuitbarstingen, hoe fantastisch ook zijn kinderspel tegenover de kleine banaal lijkende liefdesverklaringen die u uw partner dag in dat uit kunt geven." Kast 2006, pag. 167*

### Zelfvertrouwen

Mensen met een hoog zelfvertrouwen ervaren vaker intensieve romantische gevoelens dan mensen met laag zelfvertrouwen (Sternberg, 1998). Daarnaast is zelfvertrouwen spannend voor de ander. Wanneer men niet voor zichzelf bestaansrecht en vertrouwen en respect kan vaardigen, vraagt men het aan de ander. Dat is niet sexy en de verantwoordelijkheid is te groot (De Botton, 2009).

### Leidt een spannend leven

Verliefdheid kan bevorderd worden in omstandigheden waarin men samen extreem positieve of bedreigende ervaringen opdoet. Buitengewone situaties zorgen voor buitengewone gevoelens. Al onze gevoelens hebben een lichamelijke prikkel met een daarbij horende interpretatie (ik voel mijn hart sneller slaan, ik krijg het warm en voel adrenaline door mijn lijf jagen, deze situatie is spannend) of misplaatste interpretatie (ik voel mijn hart sneller slaan, ik krijg het warm en voel adrenaline door mijn lijf jagen, deze persoon is spannend). Wanneer de ander aantrekkelijk en aardig is, bestempelen onze hersenen de spanning als positief (verliefdheid), wanneer de persoon die bij ons is niet aantrekkelijk of aardig is, bestempelen

onze hersenen dit als negatief (afkeer) (Dutton en Aron in Vingerhoets & Van Tilburg, 2005; Vonk 2007; Vansteenwegen, 1992; Precht, 2010; Sternberg, 1998).

Veras elkaar dus door het opzoeken van nieuwe situaties waarin je met z'n twee nooit eerder bent geweest en vindt elkaar opnieuw; voor een deel origineel, en voor een deel herkenbaar, (Vansteenwegen, 2009). Voel je hart sneller slaan en interpreteer (misplaatst of niet) "Ik ben na x tijd nog steeds verliefd op jou, mijn partner."

### Spannend houden doe je samen

Uiteindelijk kunnen mensen door verwondering bij herhaling verliefd worden op hun partner (Vansteenwegen, 2009b en Rombouts, 1992). Want zelfs in het kleinste verschil van elkaar kun je je interesseren. Diep het uit door erover te praten, te onderhandelen, te vechten, te zorgen voor begrip, te leren over elkaar, en verast te worden door elkaar. Men kan zichzelf nooit volledig kennen, dus ook de partner niet. Maak daar je voordeel van (Vansteenwegen, 2009; 1992).

- ♥ Vraag nog eens hoe je partner verliefd op je werd.
- ♥ Vertel nog eens hoe jij verliefd werd op je partner.
- ♥ Wat vindt jouw partner romantisch in deze fase van jullie leven?
- ♥ Wat vind jij romantisch om samen te ontdekken?
- ♥ Wat zijn jullie grootste verschillen? Hoe heerlijk vinden jullie dat?
- ♥ Hoe laat je zien dat je jouw partner lief hebt?
- ♥ Wat deden jullie toen jullie verliefd waren?
- ♥ Vraag naar jouw partners grote droom van dit moment.
- ♥ Vertel jouw partner jouw grote droom voor jullie toekomst.

# Van onze geliefde willen we veiligheid, in de liefde willen we opwinding

Psycholoog Mirella Brok – trainingen en informatieavonden – coaching via internet en live in Made en Den Bosch

[www.psycholoogmirellabrok.nl](http://www.psycholoogmirellabrok.nl) – 06 1771 2728 – [psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl](mailto:psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl) – vind me op [facebook.com](https://www.facebook.com)