





Het kleine boek vol

LIEFDE

Onder redactie
van Tiddy Rowan

Spectrum

Iedereen heeft wel een liefdesverhaal te vertellen. En als je dat nu nog niet hebt, kun je er zeker van zijn dat je het ooit wel zult hebben. Het is slechts een kwestie van tijd.

Liefde is een van de wonderen van het leven. We weten welke effecten liefde kan hebben op ons lichaam: een hart dat als een razende klopt, het vrijkomen van bepaalde hormonen. Maar waaróm we het voelen, wanneer we het voelen en voor wie we het voelen, dat blijft een mysterie.

We kunnen onze menselijke aard echter niet veranderen, en dus zijn we ongeduldig, impulsief en onstuimig. Onze nieuwsgierigheid leidt tot een veelheid van vragen naar de aard van de liefde in het algemeen, en die van onszelf in het bijzonder. Is het lust, is het liefde, is het romantiek of is het vriendschap? Wordt ze beantwoord of blijft ze onbeantwoord, is ze blijvend of vluchtig?



De oude Grieken hadden zo'n dertig woorden om alleen al de verschillende betekenissen van de liefde voor gedeelde emotionele gevoelens te omschrijven.

Enkele daarvan zijn:

Agape – is de liefde die men voelt voor de mensheid, de liefde van de ziel, en is een liefde die een zekere melancholie, een verlangen brengt.

Eros – is de liefde van de harts-tocht, van de seksuele aantrekkingskracht.

Pragma – omschrijft de liefde die zich over een langere periode ontwikkelt, een duurzame liefde, een diepe en bestendige genegenheid.

Philia – is een liefde zonder hartstocht, een deugd die trouw aan zowel de familie als aan de gemeenschap uitdrukt.

Storge – de natuurlijke liefde die men voelt voor een ouder, een kind of naaste familieleden.

‘Als je intens geliefd wordt door iemand anders, geeft dat je kracht, maar als je zelf intens van iemand houdt, geeft dat je moed.’

LAO TSE

Liefde: een groot en machtig woord dat de vele en uiteenlopende ingewikkeldheden van de menselijke relaties omvat.

We weten allemaal wat we met liefde bedoelen, hoe ongrijpbaar die betekenis ook is als we haar voor anderen proberen te omschrijven.

*‘Eén woord bevrijdt ons van alle lasten en
pijn van het leven: dat woord is liefde.’*

SOPHOCLES

‘Vrijwel alle aspecten van het leven worden op moleculair niveau bewerkstelligd, en zonder begrip van moleculen kunnen we maar een heel beperkt begrip van het leven zelf hebben.’

FRANCIS CRICK

Geniaal gekkenwerk



De wetenschap achter verliefdheid

1. Lust – wordt aangedreven door de geslachtshormonen testosteron en oestrogeen.

2. Aantrekkingskracht – wetenschappers denken dat er bij deze fase van verliefd zijn drie neurotransmitters betrokken zijn: dopamine, noradrenaline en serotonine.

3. Gehechtheid – is de band die stelletjes bij elkaar en toegewijd houdt. De twee voornaamste hormonen die aan deze fase toegeschreven kunnen worden, zijn oxytocine en vasopressine. Als die vrijkomen, helpen ze een sterke band tussen twee mensen te smeden.

Om liefde te kennen, moet je je eraan overgeven.

Een ervaring die de gehele mensheid met elkaar deelt, is de ervaring van verliefd worden en een romantische, liefhebbende relatie hebben. Of je nu op zoek bent naar een zielsverwant om je leven mee te delen, of de intense ervaring van een liefdesaffaire hebt, de emoties die we meemaken zijn iedereen vertrouwd, ongeacht geloof, leeftijd, ras of cultuur.